

We are all in the same boat...

Mindfulness voor internationale studenten: een pilot

Daisy Alsemgeest (a.a.d.alsemgeest@uva.nl) is cognitief gedragstherapeut en werkt als studentenpsycholoog.

De studentenpsychologen proberen hun aanbod zo actueel mogelijk te houden door in te springen op trends in klachten die binnen de UvA gerapporteerd of gesignaleerd worden. Daarnaast vragen wij ons steeds af of ons groepsaanbod nog voldoende is afgestemd op de verschillende doelgroepen van het BSP.

Zo melden zich opvallend veel buitenlandse studenten die in het kader van een uitwisselingsprogramma in Amsterdam studeren bij het BSP. Studeren in het buitenland kan naast een unieke ervaring ook een grote en stressvolle ervaring zijn. Deze studenten moeten wennen aan de nieuwe cultuur, het klimaat, ze missen hun familie en vaste netwerk, en daarnaast kampen ze vaak ook nog met een grote prestatiedruk. Studeren in het buitenland kost veel geld en soms heeft de hele familie krom gelegen om dit geld bij elkaar te krijgen. Ook kan het zijn dat de student bepaalde resultaten moet behalen om zijn scholarship/beurs te behouden. Problemen die zij vooral rapporteren zijn stress, *culture shock*, eenzaamheid, heimwee, somberheid, overmatig piekeren en concentratieproblemen (Ward et al., 2001). Daarnaast horen wij vaak dat

de internationale studenten het contact met Nederlandse studenten ontberen. Vaak hebben ze slechts contact met andere internationale studenten.

Veelal zijn deze studenten niet dusdanig verzekerd dat zij verwezen kunnen worden voor een langere behandeling bij een vrijgevestigd therapeut of een ggz-instelling, hoewel dit in veel gevallen wel geïndiceerd is.

Als studentenpsychologen leek het ons daarom belangrijk een groepsaanbod te creëren voor juist deze groep. Zo'n groep zou ook toegankelijk moeten zijn voor Nederlandse studenten, met als doel steun bieden bij een breed aantal (stress)klachten. Daarnaast moest de groep een werkwijze hebben die culturele verschillen zou overbruggen.

Een mindfulnessstraining van acht sessies leek ons daarvoor de aangewezen methode. Mindfulness is tenslotte een methode die bewezen effectief is voor stressklachten en voor somberheidsklachten (Brown et al., 2007). Het is een methode waarbij binnen een groep een breed spectrum aan klachten aangepakt kan worden zoals piekeren, overmatige stress en concentratieproblemen (Garmody & Bear, 2008). Daarnaast leken

mindfulnessstechnieken, zoals je bewust zijn van het hier en nu en het toestaan en accepteren van moeilijke gevoelens, uitermate geschikt om beter te aarden op de nieuwe plek en de overweldigende emoties, zoals heimwee, te kunnen zien als gevoelens die komen en gaan. Daarnaast is het een methode die goed aansluit bij het cognitief therapeutisch behandelkader waarbinnen de studentenpsychologen werken.

Meditatie-oefeningen

We begonnen in februari 2013 met een pilot waarbij we gebruikmaakten van het standaarddraaiboek van de achtdaagse Mindfulness Based Cognitive Therapy (Segal, Williams & Teasdale, 2004) met een aantal aanvullingen en aanpassingen waarvan wij dachten dat ze beter zouden aansluiten bij de studentenpopulatie en onze praktische omstandigheden. Zo lieten we de stiltedag weg en werd er meer accent gelegd op (studie)stressmanagement (Stahl & Goldstein, 2010), energiemanagement (Loehr & Schwartz, 2003) en zelfempathie (Germer, 2012). De yoga-oefeningen werden vervangen door kleine aandachtvolle bewegingen, bijvoorbeeld van schouders en nek (*mindful movements*) en we voegden een *drawing meditation* en een *writing meditation* toe. Bij de *drawing meditation* tekenen de deelnemers 15 minuten lang zo gedetailleerd mogelijk in stilte hun duim na; doel van deze meditatie is op te merken hoeveel meer details je waarneemt als je ergens met je volle aandacht bij bent in plaats van op de automatische piloot te draaien. Bij de

writing meditation schrijven de deelnemers in de laatste bijeenkomst een kwartier non-stop alle gedachtes over hun proces in de training op in een brief naar zichzelf. Deze brief wordt ingeleverd bij de trainers en hen twee maanden na beëindiging van de training toegestuurd als een herinnering aan hun proces tijdens de training.

Omdat het een pilot was hebben we vrij weinig gedaan aan werving. Zodra het gerucht ging dat we een mindfulnessgroep zouden gaan aanbieden voor internationale studenten stroomden de aanmeldingen via studieadviseurs en decanen al rap binnen. Opvallend was dat we bij de studentenpsychologen meestal zien dat vooral vrouwelijke studentes zich aanmelden en gebruikmaken voor ons aanbod op het gebied van stressreductie en mannen zich vooral aanmelden voor disciplineproblemen. Voor deze groep was het nu eens fiftyfifty.

Acht weken lang was er iedere dinsdagochtend een bijeenkomst van 2,5 uur. De groep startte iedere bijeenkomst met een geleide meditatie, daarna werden de huiswerk-oefeningen besproken en vervolgens werden nieuwe thema's zoals stressmanagement, energiemanagement en zelfempathie uitgelicht en nieuwe meditatie- of registratieoefeningen geïntroduceerd en nabesproken. Deze oefeningen kregen de studenten dan weer mee als huiswerk om dagelijks te oefenen.

Onze rol als trainer was er een waarin we de deelnemers zoveel mogelijk hun ervaringen lieten onderzoeken met een houding van niet-oordelen. We probeerden het acceptatiegerichte perspectief in te zetten, dat wil

zeggen verandering na te streven door op te houden verandering na te streven. Dit laatste is een paradox die soms lastig over te brengen is. De studenten komen natuurlijk op de training af omdat ze willen dat er iets zo snel mogelijk verandert en liefst ook nog verbetert. We probeerden deze houding zo veel mogelijk over te brengen door iedere ervaring te valideren zonder te sturen, en de verschillende ervaringen zoveel mogelijk met elkaar te delen en te onderzoeken.

Ontdekkingsreis

De groep werd gegeven door twee studentenpsychologen met persoonlijke ervaring en affiniteit met mindfulness en een afgeronde mindfulnessopleiding. We begonnen de groep met twaalf deelnemers vanuit alle windstreken en studierichtingen: twee Griekse studenten, een Pool, een Deen, een Australiër, een Amerikaanse, een Braziliaan, een Surinaamse, een Belg en drie Nederlandse studenten. Juist dit bonte en kosmopolitische gezelschap leek de sfeer in de training net iets extra's te geven. We spraken bij de eerste bijeenkomst af dat er alleen Engels gesproken zou worden in de groep, ook tijdens de pauzes, zodat niemand zich buitengesloten zou voelen. Daar er slechts twee deelnemers waren die Engels als moedertaal hadden en ook de trainers nog even moesten wennen aan een groep in het Engels geven, ontstonden soms grappige spraakverwarringen: *'Let's say we were all in the same boat.'*

Vijf deelnemers haakten door studieverplichtingen of andere omstandigheden vroegtijdig af. Er bleef een vaste kern over

van zeven deelnemers die een mooie ontdekkingstocht van de cursus maakten. Zo waren de nabesprekingen van het huiswerk vaak vrij filosofisch van aard en waren de observaties van de studenten vaak prachtig. Twee voorbeelden van mooie reacties na een meditatie op geluid: *'It is like sounds are magnifying and walls are removed'*, of *'I really enjoy hearing all these small mysteries outside.'* De studenten waren erg steunend aanwezig bij elkaars proces en waren zeer geïnteresseerd in elkaars observaties. Daarnaast viel het ons op dat ze elkaar vaak indrukwekkende adviezen wisten te geven. Wanneer een student bijvoorbeeld meldde dat het maar niet lukte om 'goed' te mediteren, ontstond er een interessante discussie over wat 'goed' mediteren precies was. Om vervolgens met elkaar te concluderen dat de betreffende deelnemer mogelijk te veel zijn best aan het doen was en dat er geen goed en fout bestaat bij meditatiebeoefening.

Reflectie

Het begeleiden van deze bijzondere groep was voor de trainers een bijzonder plezierige ervaring. Uiteraard waren we door de training in het Engels te geven enigszins *out of our comfortzone*. Daarnaast is het bij het geven van een mindfulnessstraining van belang dat je als trainer zelf een aandachtige, niet-oordelende houding hebt en uitstraalt; dat je dus de juiste grondhouding hebt en bijvoorbeeld niet gestrest je training ingaat (Brandsma, 2012). Degenen die mindfulnessstrainingen geven zal bekend

zijn dat, in de waan van de dagelijkse praktijk, dit niet altijd even gemakkelijk en haalbaar is. Teasdale (2004) zegt hierover: *'As teachers we are just five minutes ahead.'* Zo voelde het zeker. Een leuke bijkomstigheid voor de trainer zelf is dat je een mooie stok achter de deur hebt om ook voor jezelf weer stil te staan bij wat mindfulness voor jou persoonlijk inhoudt en hoe het is om dit dagelijks te beoefenen. Om dus net als de deelnemers in de groep te ervaren hoe moeilijk dit toch is. Kortom, *'we were all in the same boat'*.

De deelnemers gaven bij de laatste bijeenkomst aan dat ze zich kalmer voelen, meer relaxed, dat ze meer focus hebben en beter kunnen omgaan met emoties. Zo rapporteerde een deelnemer: *'I realize now that a happy and calm self is there all the time, also when the angry or sad self is active.'* De deelnemers waardeerden het om wekelijks hun problemen te kunnen delen en daarbij te merken dat andere studenten vaak met hetzelfde worstelen en dat het dus helemaal niet zo raar is. Ze gaven aan situaties lichter op te kunnen nemen en minder op te zien tegen situaties. Daarnaast was er sprake van meer acceptatie van zichzelf en de omstandigheden (in heden en verleden). Een van deelnemers merkte op dat hij de training als een inspirerend creatief 'laboratorium' had ervaren waarin op een open, vrije en moderne (*contemporary*) manier geëxperimenteerd kon worden met mindfulness technieken. En zo was de training niet alleen een mooie bootreis maar ook een geslaagd laboratoriumexperiment. De groep zal een vaste plek krijgen in ons behandelaanbod.

Literatuur

- Brandsma, R. (2012). *Mindfulness trainingsboek, het achtweeke programma, stap voor stap*. Houten: Lannoo Campus.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 18 (4), pp. 211-237.
- Carmody, J. & Bear, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, pp. 23-33.
- Germer, C. (2012). *Mindfulness en zelfcompassie*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Loehr, J. & Schwartz, T. (2003). *The power of full engagement*. New York: Free Press.
- Segal, Z.W., Williams, M.G. & Teasdale, J.D. (2004). *Aandachtgerichte Cognitieve Therapie bij Depressie*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Stahl, B. & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Ward, C.S., S. & A. (2001). *The psychology of culture shock*. London: Taylor & Francis Ltd.