



Bevestigwoorden van je lichaam vormt een onmisbaar onderdeel van mindfulness. „Concentreer je op je ademhaling. Voel hoe je buik op en neer gaat.“

**B**right Scheepers heeft een ziekte van het zenuwstelsel waardoor zij vaak pijn heeft. Bij een temperatuur van boven de 25 graden breekt het zweet haar uit en vocht het afloef er misen onder haar huid bloot, alsof iemand haar met naalden prikt. Toen daar ook nog reumaklachten bijkwamen, moest er iets gebeuren. Rust wilde ze in haar hoofd. Ze koos voor mindfulness.  
Waldra lag ze al op een matje in een soort gymzaal. Instructies klonken: „Concentreer je op je ademhaling. Voel hoe je buik op en neer gaat.“ Probeer niets te veranderen, maar alleen te voelen hoe je ademt. „Dat concentreren viel nog niet mee. Mijn aandacht was meteen afgeleid, maar dat bleek normaal.“  
Een opdracht: probeer concreet te focussen op één bepaald punt in het hier en nu. „Als je merkt dat je gedachten afwaken naar bijvoorbeeld het boodschappenlijstje van de dag, probeer dan je aandacht weer rustig bij je ademhaling of je lichaam te brengen.“  
De training beoogt te leren voelen wat zich afspeelt in lichaam en geest. Zonder oordeel. Heel langzaam ervoer de 45-jarige Scheepers dat de pijn niet meer met haar aan de haal ging. Maar dat ze ondanks dat

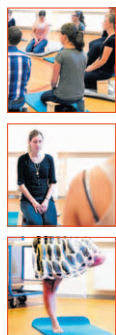
nare gevoel rustig kon blijven in haar hoofd en lijf.  
Uit steeds meer wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen met chronische pijn door mindfulnessstrategie van gedragstherapie (CGT) beter met hun klachten om kunnen gaan en dat die soms verminderen. CGT probeert door middel van een andere manier van denken in vloeiend uit te oefenen of het gevoelen en het doen. Bij veel pijncentra behoren deze trainingen inmiddels tot het standaardpakket.  
Oms brein blijkt dus een grote invloed te kunnen uitoefenen op ons lichamelijke welbevinden. Pijnspecialist Gerbrand Groen, tevens bijzonder hoogleraar anesthesiologie aan het Universitair Medisch Centrum Groningen, legt uit hoe het werkt. „Mensen kunnen zelf morfine aanmaken in hun brein. Heel simpel gezegd zou je die hersendelen waar in dat gebeurt, kunnen mobiliseren. De pijncentra in het brein liggen vlak bij de centra die de emoties reguleren. We weten dat, omdat we met zogeheten functionele MRI-scans bepaalde delen in de hersenen zien optillen als iemand pijn heeft. Door anders te leren denken, zou je die delen kunnen beïnvloeden. Mindfulness en CGT zijn als het ware sleutels tot het openen van die

centra. Bij mindfulness werkt het door middel van aandachtstraining, bij CGT proberen therapeuten dat via uitleg en richtgevende gesprekken. Je probeert zo door te dringen tot het brein.“ Groen vindt het wel logisch dat het zo werkt. „Als je iets om je heen ziet of hoort, zijn dat signalen waar de hersenen op reageren. Dat kan ook een verandering in je gedingteweegbrengen.“ Maar Groen constateert dat het bij de één wel werkt en bij een ander niet. Waar dat aan ligt, is nog onduidelijk. Het onderscheid tussen lichaam en geest is niet zo groot als vroeger werd gedacht. Bij de moderne aanpak van pijn hoort het zogeheten bio-psycho-sociale model, zegt Groen. „Vaak behandel je eerst de biologische kant en meestal is dat genoeg. Maar geregeld moet je ook kijken naar de mentale en sociale kant, vooral bij chronische pijn. Elk pijnsignaal gaat naar de hersenen, maar ook naar de delen van pijnbeleving en het denken over pijn. Verder is de sociale omgeving van belang. Hoe is het thuis? Hoe staat iemand in het leven? Soms doen politieke omstandigheden er zelfs toe. Hoe er maatschappelijk wordt gedacht over chronisch zieke patiënten kan een rol spelen in de pijnbeleving. Uiteindelijk ben je zelf je beste therapeut. Maar soms moet je op het juiste spoor worden gezet.“

De laatste jaren wordt veel onderzoek gedaan naar de effecten van mindfulness en CGT op mensen met depressies en onverklaarde chronische pijn. Bijvoorbeeld in het UMC St Radboud in Nijmegen, Universiteit Maastricht en het Academisch Medisch Centrum (AMC) in Amsterdam. Die effecten zijn bemoedigend. Mensen voelden zich vitaler en hun kwaliteit van leven verbeterde. Ook hadden ze meer sociale contacten dan voorheen. Zo kon een groep patiënten met chronische, onverklaarde pijn beter met hun lichamelijke klachten omgaan na cognitieve gedragstherapie dan patiënten die nog op een wachtlijst stonden. Dit bleek onlangs uit een onderzoek van onder meer klinisch psycholoog en cognitief gedragstherapeut Lyonne Zonneveld, verbonden aan de afdeling medische psychologie van het AMC.  
„De klachten verdwenen niet, maar de patiënten konden er beter mee omgaan“, aldus Zonneveld. „Zij leerden hoe ze hun gedachten kunnen sturen. Welke gedachten juist helpen en welke hen in de put hielen. Met pijn werkt het niet zo. De pijn is er, maar dat betekent niet dat je er altijd aan moet toegeven. De ervaring van de deelnemers was dat ze na de training het gevoel hadden de touwtjes meer zelf in handen te hebben.“

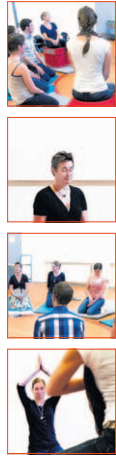
In het UMC St Radboud wordt mindfulness onderzocht door hoogleraar psychiatrie Anne Speckens die ook trainingen op dit gebied geeft. „In de klassieke geneeskunde streef je ernaar patiënten van hun kwalen af te helpen. Maar bij mindfulness probeer je dat niet. Je laat het juist toe. Een patiënt leert ermee leven, als een deel van lichaam of geest.“ Mensen krijgen een grotere pijn tolerantie door meditatie, volgens Speckens. In een experimenteel onderzoek werd aan twee groepen een pijnprikkel gegeven. In de hersenen werd onderzocht wat er gebeurde. De groep die ervaring had met meditatie, toonde rustiger op de pijnreactie. De andere groep kreeg al voor de pijnprikkel een tegereactie, de deelnemers verzaten zich en hadden daarvoor veel heftiger emoties. „De pijn was hetzelfde, maar bij de eerste groep werd die duidelijk minder ervaren.“  
Soms is het lastig om mensen met pijnklachten zo ver te krijgen dat ze CGT of mindfulness gaan doen. „Ik heb pijn, maar is niks mis met mijn hoofd“, is een veel gehoorde krete. Volgens de onderzoekers hangt het erg af van de manier waarop de trainingen worden aangeboden. Als patiënten worden doorverwezen naar een psycholoog of psychiater haken ze snel af, maar als de training in het ziekenhuis of

door de huisarts wordt gegeven als onderdeel van de behandeling, gaat het over het algemeen prima. „Lichaam en geest zijn niet te scheiden, al zouden we dat willen“, zegt Speckens. „Ik ben een voorstander van geïntegreerde geneeskunde. Daarom geef ik nu ook mindfulness aan co-assistenten, zodat zij het lichaam als één systeem beschouwen. Avonters zijn zich straks op een onderdeel gaan specialiseren.“  
Veel van de deelnemers die bij Speckens een mindfulnessstrategie volgen, ontdekken dat ze nooit naar hun lichaam luisteren. In een zogeheten bodyscan gaan deelnemers hun hele lichaam stukje bij beetje af te meten wat ze waarnemen. „Oms lichaam is een belangrijke graadmeter van hoe wij ons voelen“, zegt Speckens. „Honger, dorst, maar ook emoties als irritatie en woede zijn allemaal in je lichaam te voelen. Maar vaak negeren we dat. Mensen met chronische pijn hoor ik vaak zeggen dat ze die proberen te negeren tot het echt niet meer gaat. Ze leggen zichzelf dat allemaal op. Maar het zijn alleen maar automatische patronen. Je hebt vrijwel altijd een keuze om iets wel of niet te doen. Bij mindfulness sta je stil bij jezelf. En zodra mensen dat doen ontdekken ze wat goed voor hen is. Dat groonde verstand en die wijsheid hebben we allemaal. Het is alleen



de kunst om er gebruik van te maken.“  
Daaruit verklaart Speckens ook de populariteit van mindfulness bij het grote publiek. „Wij hebben door onze drukke levens steeds minder tijd om even stil te staan.“ Als Bright Scheepers vroeger pijn voelde opkomen, kreeg ze gedachten als „ik wil die pijn niet“, „het komt nu niet uit“ en „ik hou het niet uit“. Maar proberen niet te denken aan pijn, is denken aan pijn. Ook ging ze situaties vermijden waarin de pijn erger werd. „Maar de pijn is er. Daar is niks aan te doen. Door er zo tegen te vechten, voelde ik hem juist. Door mijn focus te verleggen naar bijvoorbeeld mijn ademhaling, was de pijn er nog wel, maar niet meer zo allesoverheersend.“  
Er zijn bij mindfulness ook oefeningen waarbij je de aandacht juist wel richt op de pijn. Maar dan om het te bekijken als iets wat zich simpelweg voordoet, zonder oordeel, zonder eendoer te worden meegeslekt, zegt Scheepers. „Je hebt altijd een keuze om je te laten meeslepen in emoties. Door dat in te zien, krijg je de controle terug. Verouwen in jezelf, dat jij de baas bent en niet de pijn.“

reageren?  
spectrum@wageningen.nl



# Baas over eigen pijn

„Pijn is fijn“ roepen topsporters geregeld. Maar dat zal je mensen met chronische pijn niet snel horen zeggen. Mindfulness en cognitieve gedragstherapie kunnen hun leven echter verlichten. Deze technieken leren je hoe je met klachten om kunt gaan: focus verleggen en de pijn negeren. Het helpt, blijkt uit onderzoek.

door Mayke Callis foto's Piroshka van de Wouw/GFD