

Bodyscan



Bodyscan

Uitvoering ✓ Klassikaal ✓ Kleine groep ✓ Individueel	✓ Begeleid - Huiswerkopdracht ✓ Duur: 10/10 min.	Middelen - -
CDDQ schalen ✓ Gebrek aan motivatie ✓ Niet kunnen beslissen - Belemmerende overtuigingen	- Welke stappen zetten - Jezelf onvoldoende kennen - Gebrek aan info tav studies - Moeilijk goede info vinden	- Onbetrouwbare informatie - Innerlijke tegenstrijdigheden - Externe tegenstrijdigheden - Niet CDDQ specifiek
ACT categorie - Acceptatie ✓ Hier en nu - Waarden	- Betrokken actie - Zelf als context - Defusie - Niet ACT specifiek	Moelijkheidsgraad voor begeleider - Direct toepasbaar ✓ Oefening ✓ Scholing

Doel

De leerling of student doet een korte maar krachtige oefening met open aandacht. Hij is hierdoor mentaal goed voorbereid op veel andere oefeningen uit de ACT toolkit voor LOB of op een gesprek of les.

Instructie

Ga er zelf rustig bij zitten. Creëer een moment van stilte voor je begint. Neem de tijd (in totaal circa 10 minuten) om onderstaande instructie te geven. Pauzeer even, overal waar staat. Ontspan je stem en spreek niet te hard.

- *"Ga rustig zitten en doe je ogen dicht. Let op je ademhaling. Je hoeft deze niet te sturen. Merk gewoon op hoe je ademhaalt en laat dit als vanzelf zijn gang gaan.*
- *Richt nu je aandacht op je voeten. Kun je ze voelen? Je hoeft niet te antwoorden, merk gewoon alleen maar op wat je voelt. Bijvoorbeeld wat voel je in je tenen.... Je voetzolen.... de bovenkant van je voeten.... Voelen ze een beetje krap in je schoenen? Of juist lekker ontspannen?....Verschuif ook eens je aandacht van je linker- naar je rechervoet.... En van je rechervoet naar je linkervoet. Kun je dat?....*
- *Je gaat nu langzaam met je aandacht van beneden naar boven. Eerst je onderbenen... knieën.... bovenbenen.... buik.... borst.... handen... onderarmen.... schouders.... nek.... Misschien dwalen je gedachten op een bepaald moment af naar iets anders. Maar pak dan gewoon de draad weer op zodra je dat merkt. Eindig met je hoofd. Hoe voelt je gezicht?...."*

Achtergrond

Oefeningen als deze zijn gericht op wat in de literatuur bekend staat als 'mindfulness'. Sinds 1980 is mindfulness over de hele wereld in opkomst. Het begon in het kader van het omgaan met pijn bij patiënten in de gezondheidszorg. Sindsdien wordt mindfulness toegepast bij onder meer de preventie van stressproblemen in het bedrijfsleven en bij concentratie-, gedrags- en verslavingproblemen bij jongeren. Uit heel veel onderzoeken blijken de positieve effecten van mindfulness oefeningen. Niet alleen bij het voorkomen en bestrijden van problemen, maar ook bij het bevorderen van (psychische) gezondheid in brede zin. Bij gewone, gezonde adolescenten is onder meer geconstateerd dat mindfulness trainingen een positief effect hebben op zelfsturing en autonomie (Brown, Ryan, & Creswell, 2007), emotieregulatie en zelfvertrouwen (Monshat e.a., 2013) en op prosociaal gedrag en welbevinden (Ciarrochi e.a., 2011).

In het dagelijks leven wordt ('bottom-up') input vanuit de zintuigen vaak overstemd door ('top-down') conceptuele input vanuit de cortex. In het omdraaien hiervan ligt één van de verklaringen voor de positieve effecten van mindfulness. Activiteiten in verschillende regio's van de hersenen raken hierdoor beter geïntegreerd (Siegel, 2009). Een andere factor is dat bij het nemen van beslissingen de prefrontale cortex een hoofdrol speelt, maar dat dit onderdeel van de hersenen zijn werk niet goed kan doen als er sprake is van stress. Mindfulness helpt om rustiger en meer ontspannen te worden. Nog specifieker: er zijn serieuze aanwijzingen dat intensieve toepassing van dit soort oefeningen leidt tot een grotere concentratie van grijze stof in de ventromediale prefrontale cortex (Holzel e.a., 2011). Dit hersengebied is nodig voor iets wat voor adolescenten nog heel moeilijk is (Crone, 2008) namelijk het kunnen voelen wat je voelt bij de voorstellingen die je maakt van alternatieve toekomsten. Dit is cruciaal bij het nemen van beslissingen (Gilbert & Wilson, 2009).

Literatuur

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness : Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry* 18(4), 211–237.

Ciarrochi, J., Kashdan, T. B., Leeson, P., Heaven, P., & Jordan, C. (2011). On being aware and accepting: a one-year longitudinal study into adolescent well-being. *Journal of adolescence*, 34(4), 695–703.

Crone, E. (2008). *Het puberende brein: Over de ontwikkeling van de hersenen in de unieke periode van de adolescentie*. Amsterdam: Bert Bakker.

Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2009). Why the brain talks to itself: Sources of error in emotional prediction. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 364, 1335–1341.

Holzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.

Monshat, K., Khong, B., Hassed, C., Vella-Brodrick, D., Norrish, J., Burns, J., & Herrman, H. (2013). “A conscious control over life and my emotions”: mindfulness practice and healthy young people. A qualitative study. *The Journal of adolescent health*, 52(5), 572–7.

Siegel, D. J. (2009). Mindful Awareness , Mindsight , and Neural Integration. *The Humanistic Psychologist*, 37(2), 137-158.