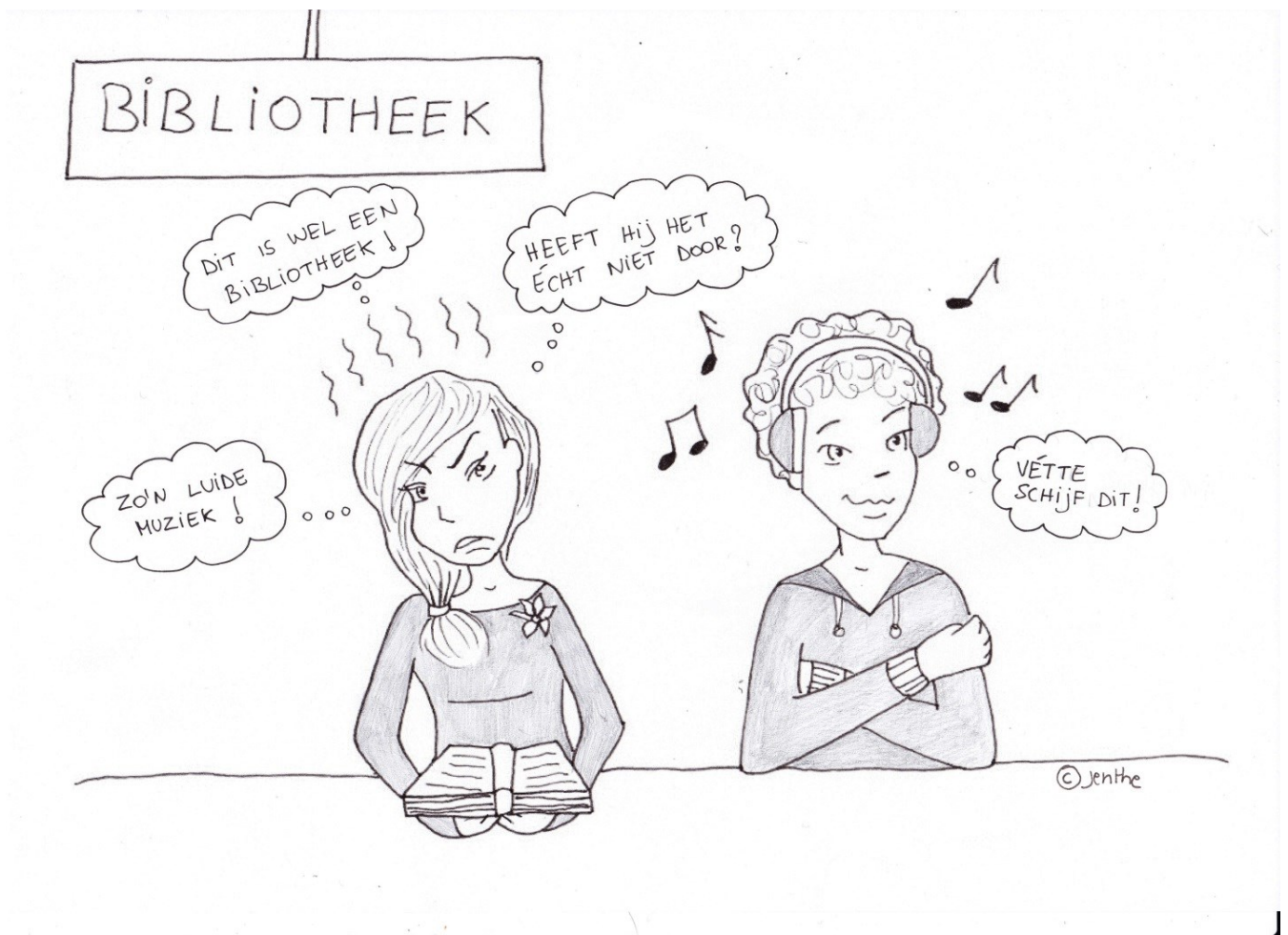


### Vier dingen opmerken



# Vier dingen opmerken

<b>Uitvoering</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Klassikaal</li> <li>✓ Kleine groep</li> <li>✓ Individueel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Begeleid</li> <li>✓ Als huiswerkopdracht</li> <li>✓ Duur: 15/15 min.</li> </ul>	<b>Middelen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Geen werkbladen</li> </ul>
<b>CDDQ schalen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebrek aan motivatie</li> <li>- Niet kunnen beslissen</li> <li>- Belemmerende overtuigingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Welke stappen zetten</li> <li>- Jezelf onvoldoende kennen</li> <li>- Gebrek aan info tav studies</li> <li>- Moeilijk goede info vinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Onbetrouwbare informatie</li> <li>- Innerlijke tegenstrijdigheden</li> <li>- Externe tegenstrijdigheden</li> <li>✓ Niet CDDQ specifiek</li> </ul>
<b>ACT categorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceptatie</li> <li>✓ Hier en nu</li> <li>- Waarden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Betrokken actie</li> <li>- Zelf als context</li> <li>- Defusie</li> <li>- Niet ACT specifiek</li> </ul>	<b>Moeilijkheidsgraad voor begeleider</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Direct toepasbaar</li> <li>✓ Oefening</li> <li>- Scholing</li> </ul>

## 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 er even rustig bij zitten en kijk eens om je heen.*

*Kijk eerst eens naar iets wat zo ver mogelijk is. Als je naar buiten kunt kijken, zal dat buiten zijn. En anders is het het verste punt in de ruimte waarin je je bevindt. Je hoeft alleen je aandacht er maar even op te richten en te kijken. Merk gewoon op welke beelden er via je ogen binnenkomen....*

*Kijk nu naar iets wat iets minder ver is.... Dan naar iets wat nog dichterbij ligt.... Kijk uiteindelijk naar wat het dichtst bij je ogen is wat je nog kunt zien....*

*De volgende stappen gaan het best als je je ogen even sluit. Luister nu naar het geluid dat het verste van je vandaan is. Misschien een vliegtuig? Of anders de wind? Een auto? Of een vogeltje?... Luister nu naar iets wat minder ver weg is. Misschien iets in het gebouw? Of in de ruimte waar je bent?... En dan naar iets wat dicht bij jou is. Misschien iemand die vlakbij jou in de buurt zit?... En tenslotte iets wat héél dichtbij is, misschien kun je wel iets horen in je eigen lichaam of je eigen hoofd....*

*En voel nu wat je in je eigen lichaam kunt voelen. Kijk maar eens waar je aandacht naartoe gaat en blijf daar even bij. Voel gewoon maar wat je voelt.... Je zult merken dat je aandacht zich op een gegeven moment vanzelf naar een andere plek in je lichaam verplaatst. Naar welke plek is dat?... En laat je aandacht zich nog een keer verplaatsen naar iets anders .... En een laatste keer....”*

## 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 verslavingsproblemen 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 toekomst. 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.