

De praktijk van mindfulness

Een onderzoek naar het lange termijn gebruik van mindfulness onder oud-deelnemers



3

Danya Borrel (306205)
Begeleiding: Saskia Mootz

Afstudeerscriptie
Academie Mens en Arbeid
TP Klinische Psychologie, Saxion Hogeschool Deventer
Juli 2016

Samenvatting

Achtergrond: Mindful zijn, kan je leren, hiervoor is aandacht en inspanning nodig. Net als voor bijna elke andere vaardigheid geldt hierbij dat herhaling van de oefening bekwaamheid genereert. Zo blijkt uit onderzoek (Wayment, Wiist, Sullivan & Warren, 2010). dat oefening, ook wat mindfulness betreft, kunst baart. Uit ander onderzoek (Stoppelenburg, 2008) blijkt dat de intentie om mindfulness oefening na een training een vervolg te geven aanwezig is, maar dat de oefening na een aantal maanden sterk afneemt. Het voorgenoemde is aanleiding voor het hier gepresenteerde onderzoek, dat bestudeert hoe mindfulness oefeningen langere tijd na training nog steeds gebruikt worden en welke redenen en uitdagingen aan het al dan niet oefenen ten grondslag liggen. Voor SeeTrue, opdrachtgever van dit onderzoek en aanbieder van mindfulness trainingen, is dit onderzoek van belang omdat het inzicht geeft in de mate van en de wijze waarop oud-deelnemers mindfulness oefeningen gebruiken.

Methode: 270 oud-deelnemers vulden de enquête in met daarin de Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-SF=short form) en zelf geconstrueerde vragen over het gebruik van mindfulness oefeningen, in welke mate zit dit al dan niet toepassen en de redenen en uitdagingen die men in deze oefening tegenkomt. Daarnaast zijn de wensen voor vervolgactiviteiten geïnventariseerd.

Resultaten: Oud-deelnemers geven aan het grootste deel van de mindfulness oefeningen die zijn aangeleerd in de training weinig tot nooit te gebruiken. De ervaring is dat in het beoefenen van mindfulness de grootste uitdaging ligt in het vinden of maken van tijd voor deze oefeningen. Aan de reden om mindfulness te beoefenen ligt het niet. Men beoefent mindfulness graag om stress te verminderen, rust te ervaren en bewustzijn te vergroten. Ook heeft een groot deel van de respondenten de behoefte om een vervolgtraining te volgen waarbij naast het opfrissen van vaardigheden een vervolg via digitale weg (smartphone app) de meest gewenste vorm is. Bevestigd werd dat de mate van oefening resulteert in een hogere mate van mindfulness. Respondenten die meer werken, oefenen minder ($p=0,001$) en tonen een lagere mate mindfulness($p=0,03$) in vergelijking met respondenten die minder werken. Tegen de verwachting in bleek dat de respondenten met kinderen meer mindful zijn ($p=0,04$) dan respondenten zonder kinderen, wat de aanname dat 'door een druk gezinsleven minder geoefend wordt en men daarom minder mindful is', niet kan worden bevestigd. Tenslotte kwam naar voren dat de hoeveelheid tijd die verstrijkt na het volgen van een mindfulness-training geen invloed heeft op de mate van mindfulness en frequentie van oefeningen die worden gedaan.

Conclusie, discussie en aanbevelingen: Een hogere mate van mindfulness werd gevonden bij mensen die meer tijd hebben om regelmatig oefenen. In vervolgonderzoek dient verhelderd te worden of oefening inderdaad zorgt voor een verhoogde mate van mindfulness. Dit kan bewerkstelligd worden door effectmeting waarin tevens een controlegroep wordt opgenomen. Ook aanbevolen wordt om de mogelijkheden tot het onder begeleiding oefenen via een smartphone te onderzoeken. Hiermee kan het trainingsaanbod toegankelijk worden gemaakt en kan worden onderzocht of de inhoud van de oefeningen bijdraagt aan de mate waarin deze wordt toegepast.

Kernwoorden: mindfulness, mindfulness oefening, uitdagingen, lange termijn effecten, redenen

Voorwoord

In dit onderzoek komt een onderwerp aan bod dat op dit moment volop in de belangstelling staat: mindfulness. Mijn persoonlijke interesse in mindfulness en de wens van SeeTrue, een organisatie die mindfulness trainingen aanbiedt, om de lange termijn praktijk van de beoefening van mindfulness in kaart te brengen, hebben uiteindelijk geleid tot dit onderzoek.

Ik wil mijn begeleidster, Saksia Mootz, bedanken voor de momenten waarop ik met haar kon sparren over de vraagstukken die ik tegenkwam en de wijze waarop ze de nodige inhoudelijke feedback heeft gegeven.

Mijn dank gaat ook uit naar Franca Warmenhoven, die in de opzet van het onderzoek met veel toewijding heeft meegedacht over de juiste vraagstelling en de inhoud van de enquête. Als laatste wil ik de respondenten bedanken, zonder hen was dit onderzoek niet mogelijk geweest.

Danya Borrèl,

Zwolle, 4 juli 2016

Inhoudsopgave

1. Inleiding	1
1.1 Aanleiding van het onderzoek	1
1.2 Onderzoeksvraag	3
1.3 Doelstelling	4
2. Theoretisch kader	5
2.1 Conceptueel model	8
3. Onderzoeksdesign	9
3.1 Onderzoeksmethode- en doelgroep	9
3.2 Onderzoeksinstrument	9
3.3 Procedure	11
3.4 Analyse	11
4. Onderzoeksresultaten	13
5. Conclusie, discussie en aanbevelingen	21
5.1 Conclusie en discussie	21
5.2 Aanbevelingen	23
Referenties	23
Bijlagen	25
1. Informatiebrief	25
2. Enquête	26
3. Ruwe data: genoemde vormen audio-ondersteuning	30
4. Ruwe data: genoemde vormen vervolgactiviteiten	31
5. Ruwe data: genoemde redenen in het beoefenen van mindfulness	32
6. Ruwe data: genoemde uitdagingen in het beoefenen van mindfulness	37

Hoofdstuk 1. Inleiding

Dit hoofdstuk start met een inleiding over mindfulness en een beschrijving van de aanleiding van het onderzoek. Tenslotte worden de onderzoeksvragen en de doelstelling beschreven.

§ 1.1 Aanleiding van het onderzoek

SeeTrue is een organisatie die zich bezighoudt met het aanbieden, ontwikkelen en verspreiden van mindfulness- en aanverwante trainingen waarin de mindfulness-training wordt gecombineerd met onderwerpen zoals eten, ziekte, verlies, werk of opvoeding. Daarnaast biedt SeeTrue vervolgtrainingen: de ACT-training die gebaseerd is op de Acceptance and Commitment Therapy van Stephen Hayes en Heartfulness vervolgtraining voor die zich wil verdiepen in de kwaliteiten van het hart. Vanwege persoonlijke interesses in mindfulness en de werking ervan, heb ik SeeTrue benaderd om onderzoek te doen naar de effectiviteit van hun trainingen. In het gesprek dat daarop volgde, kwam naar voren dat SeeTrue niet weet of en hoe oud-deelnemers aan de mindfulness-training de vaardigheden die worden aangeleerd in de training nog steeds toepassen. Benadrukt werd dat inzicht in dit gebruik de organisatie de mogelijkheid geeft om trainingsaanbod te verbeteren als dat nodig blijkt. Vanuit die nieuwsgierigheid is de onderzoeksvraag naar de lange termijn praktijk van mindfulness ontstaan.

ACHTERGROND MINDFULNESS

Mindfulness vindt haar oorsprong in de Oosterse boeddhistische meditatietraditie die ongeveer 2500 jaar geleden is ontstaan. De afgelopen decennia is de belangstelling voor mindfulness ook buiten Azië gegroeid. De Vietnamese boeddhistische monnik en schrijver Thich Nhat Hanh had daarin een invloedrijke rol. Hij introduceerde mindfulness binnen het 'geëngageerde' boeddhisme, dat staat voor maatschappelijk betrokken boeddhisme. Mindfulness wordt door Nhat Hanh gedefinieerd als 'leven in aandacht: met open, oordeelloze aandacht leven voor alles wat zich in dit moment voordoet' (Hanh, 2006).

Een belangrijke westerse pionier op het gebied van mindfulness is Jon Kabat Zinn. Kabat-Zinn, hoogleraar aan de universiteit van Massachusetts is de eerste wetenschapper die mindfulness bestudeerde en in de late jaren 1970 introduceerde in de Amerikaanse gezondheidszorg. Hij ontwikkelde de achtweekse training Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), oorspronkelijk bedoeld voor chronisch pijnpatiënten of patiënten met ernstig somatisch lijden voor wie er geen behandelopties meer waren.

Mindfulness kent meerdere definities, maar de meest gebruikte is die van Jon Kabat-Zinn: "De kern van mindfulness is niet om te ontsnappen aan de onaangename ervaring door afleiding te zoeken, maar juist de aandacht te richten op de ervaring op een vrije manier" (Kabat-Zinn, 1982). Later beschreef hij mindfulness als: "Een proces waarin aandacht en bewustzijn in het huidige moment, met een open houding, nieuwsgierigheid en acceptatie worden ervaren." Weer later voegde hij hier een belangrijk element aan toe: "Het bewustzijn dat toeneemt door aandachtig te zijn." Volgens Brandsma (2012) geeft Kabat-Zinn daarmee aan dat mindfulness geen activiteit is, maar een vorm van bewustzijn die ontstaat als resultaat van het aandacht geven.

Boeddhistische teksten verwijzen naar mindfulness als beoefening of werkwijze en niet als een mentale functie of karaktertrek. Mindfulness als proces cultiveert mindfulness als staat. Williams & Kabat-Zinn (2011) vatten de beoefening van mindfulness samen als de ontwikkeling van drie onderling gerelateerde vaardigheden:

1. Het bewust aandacht geven aan gebeurtenissen die van moment tot moment ontvouwen in de interne- en externe wereld.
2. Het opmerken van automatische reacties op deze gebeurtenissen.
3. Het ontwikkelen van de capaciteit om deze gebeurtenissen en hun automatische reacties bewust te beantwoorden vanuit een houding van nieuwsgierigheid en compassie.

De beoefening van mindfulness bevat dan een aspect van aandacht, opmerkzaamheid en van houding. Smalley & Winston (2014) noemen dat, voor mindful leren leven, aandacht en inspanning nodig is en dat het net als bijna elke andere vaardigheid herhaling vergt, totdat je er bedreven in bent. Veel beoefenaars van mindfulness zijn van mening dat blijvende oefening van belang is om de positieve effecten van mindfulness te kunnen blijven ervaren (F. Warmenhoven, persoonlijke communicatie, 1 februari 2016). Zoals fysieke gesteldheid wordt getraind en bestendigd door fysieke activiteiten te ondernemen, kan ook mindfulness als mentale training worden gezien die onderhouden moet worden. Lykins & Bear (2009) suggereren dat het langdurig toepassen en beoefenen van mindfulness ervoor zorgt dat vaardigheid in mindfulness wordt versterkt en dat dit bijdraagt aan de toepassing van mindfulness in dagelijkse bezigheden, met als gevolg een toename van psychologisch welbevinden.

See True, heeft als organisator van diverse trainingen, waarbij mindfulness-training de voornaamste training is die wordt aangeboden, bovengenoemde kennis geïntegreerd in haar lesaanbod. In een achtweekse mindfulness-training van SeeTrue worden verschillende vaardigheden aangeleerd door middel van oefeningen op het gebied van ademhaling, lichaamsbewustzijn en bewustzijn en verschillende soorten meditatie, aandachtsoefeningen en cognitieve oefeningen. Dit gebeurt door het gezamenlijk doen van oefeningen, het delen van elkaars ervaringen tijdens de trainingsbijeenkomsten en het thuis uitvoeren van dagelijkse oefeningen en opdrachten aan de hand van een werkboek. De bedoeling van de training is om deze vaardigheden aan te leren en zodanig te integreren in het leven van de cursist dat hij/zij deze vaardigheden na de training zelf voort kan zetten. Of oud-deelnemers aan de SeeTrue mindfulness-training daadwerkelijk de vaardigheden blijven gebruiken en beoefenen is niet bekend.

Voor SeeTrue, opdrachtgever van dit onderzoek, is het van belang om te weten of oud-deelnemers na de achtweekse training nog mindfulness beoefenen en hoe de vaardigheden die worden aangeleerd in de training nog gebruikt worden. Zodoende kan inzicht kan worden verkregen in hoe mindfulness door oud-deelnemers op de lange termijn wordt gebruikt. Deze kennis kan worden achterhaald door een inventarisatie te doen van de dagelijkse praktijk van mindfulness bij oud-deelnemers. Met deze inventarisatie zal duidelijk worden hoe mindfulness op de lange termijn wordt toegepast en wat de behoeftes zijn op het gebied van vervolgactiviteiten. Zodoende kan er een aanbod worden gecreëerd waarmee oud-deelnemers hun oefening kunnen voortzetten, waarbij te denken valt aan aanvullend trainingsvormen of online cursusaanbod.

§ 1.2 Onderzoeksvraag

In dit onderzoek zal worden geïnventariseerd hoe mindfulness door oud-deelnemers gebruikt wordt. Hiervoor is de volgende onderzoeksvraag geformuleerd:

Hoe hebben oud-deelnemers aan de mindfulness-training bij SeeTrue mindfulness geïntegreerd in hun leven?

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden zijn de volgende deelvragen geformuleerd:

1. Hoe mindful zijn oud-deelnemers?
2. Hoe worden de vaardigheden die zijn aangeleerd tijdens de mindfulness-training gebruikt door oud-deelnemers?
3. Wat zijn de redenen voor oud-deelnemers om mindfulness te blijven toepassen en beoefenen?
4. Wat zijn de uitdagingen voor oud-deelnemers om mindfulness te blijven toepassen en beoefenen?
5. Welke behoeftes zijn er op het gebied van vervolgactiviteiten?
6. Is er een verschil tussen oud-deelnemers met kinderen en oud-deelnemers zonder kinderen waar het de mate van toepassing van oefeningen betreft?
7. Hoe mindful zijn oud-deelnemers met kinderen ten opzichte van oud-deelnemers zonder kinderen?
8. Welk verschil is er tussen oud-deelnemers die minder dan 20 uur werken en oud-deelnemers die meer dan 20 uur werken waar het de mate van toepassing van oefeningen betreft?
9. Hoe mindful zijn oud-deelnemers die minder dan 20 uur werken ten opzichte van oud-deelnemers die meer dan 20 uur werken?
10. Is er een verschil tussen oud-deelnemers die de training minder dan een jaar geleden hebben gevolgd en oud-deelnemers die de training meer dan een jaar geleden volgden waar het de mate van toepassing van oefeningen betreft?
11. Hoe mindful zijn oud-deelnemers die de training minder dan een jaar geleden hebben gevolgd ten opzichte van oud-deelnemers die de training meer dan een jaar geleden volgden?

§ 1.3 Doelstelling

Vanuit de visie meer bewustwording in de samenleving te verspreiden, is SeeTrue Mindfulness in 2007 opgericht. De organisatie is het resultaat van een organisch groeiproces waarin nieuwe ontwikkelingen en kennis op het gebied van bewustwording, spiritualiteit, moderne technologie en wetenschap worden verkend. Het hart van SeeTrue bestaat uit een team van mensen die de intentie hebben om gezonde groei en ontwikkeling van mindfulness-programma's in de wereld te stimuleren. SeeTrue begon als kleine organisatie in het zuiden van Nederland waar voor open groepen mindfulness-trainingen werden georganiseerd. Tegenwoordig biedt SeeTrue deze trainingen op bijna 50 locaties door heel Nederland aan.

SeeTrue wil toegankelijk zijn en bijdragen aan het verder ontwikkelen van mindfulness-trainingen en alternatieve scholingsvormen. Deze toegankelijkheid komt tot uiting in de programma's die zijn afgestemd op de behoeften van specifieke groepen of individuen, de relatief lage kosten van de programma's en de bereidheid om te delen op het gebied van kennis, lesmateriaal, leermiddelen en donaties voor programma's aan minder bedeelde mensen. Naast de mindfulness-trainingen worden er onder andere verdiepingstrainingen, nascholingsbijeenkomsten en activiteiten zoals stiltedagen geboden. Tevens biedt SeeTrue gecertificeerde en geaccrediteerde opleidingen en trainingen aan trainers en therapeuten binnen en buiten de gezondheidszorg op het gebied van mindfulness, acceptatie en compassie. SeeTrue hoopt dat haar trainings- en opleidingsaanbod voor de deelnemers zal bijdragen aan bewust leven, het groeien van inzicht en wijsheid, het verlichten van psychische en lichamelijke klachten en aan een gezondere en gelukkigere manier van leven.

SeeTrue verwacht dat het regelmatig beoefenen van de vaardigheden die aangeleerd worden tijdens de training, effect heeft op de lange termijn. In het voortzetten van deze oefening liggen uitdagingen en redenen om wel of geen mindfulness vaardigheden toe te passen. Verondersteld wordt dat het gegeven 'tijd' een grote uitdaging is. Hiermee wordt bedoeld: de tijd die men heeft om te oefenen en tevens de hoeveelheid verstreken tijd na een gevolgde mindfulness-training. De aanname is dat hoe minder tijd men heeft en hoe langer het is geleden dat de mindfulness-training is gevolgd, hoe minder er wordt geoefend.

Om de effecten van de achtweekse mindfulness-training goed in kaart te kunnen brengen is het voor SeeTrue van belang om zicht te krijgen op de uitwerking van de training op de lange termijn. De uitkomsten van het onderzoek met daarin informatie over hoe mindfulness wordt toegepast en welke behoeftes oud-deelnemers hebben op het gebied van vervolgactiviteiten, zullen SeeTrue al dan niet aanleiding geven haar aanbod aan te passen. Ook zal worden onderzocht of de toegenomen mogelijkheden om kennis via de telefoon, de tablet of de computer te verspreiden, op diverse manieren kunnen worden ingezet om mindfulness te doceren.

Hoofdstuk 2. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk wordt aandacht besteed aan de praktische aspecten van mindfulness, passend bij de vraagstelling van het onderzoek. Daarnaast is een conceptueel model weergegeven met daaruit voortvloeiend de hypotheses en de aanzet van het onderzoek.

Mindfulness kan worden beschreven als een vorm van observeren die open is, zonder oordeel, met onverdeelde aandacht. Zoals beschreven in het vorige hoofdstuk is mindfulness in praktische zin een toepassing binnen- en buiten de gezondheidszorg, bedoeld voor mensen die zich willen ontplooiën, een groter bewustzijn willen creëren of stress en pijn willen verminderen. Hiertoe zijn verschillende typen mindfulness-trainingen ontwikkeld. In Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) wordt geleerd meer, danwel betere controle te krijgen over gedachten, emoties, pijn, vermoeidheid en stress. Bij Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) staat het leren herkennen en loslaten van oude, ingesleten en automatische gewoonten centraal. Deze twee mindfulness-trainingen worden het meest toegepast (Baer, 2003) en zijn het meest op hun effectiviteit onderzocht (Grossman & Salmon, 2004).

De meeste deelnemers aan mindfulness-trainingen in Nederland en Vlaanderen bevinden zich buiten de gezondheidszorg (Brandsma, 2012). Vaak zijn dit mensen die zichzelf niet zien als hulpzoekende en door wie mindfulness meer wordt ingezet als training en persoonlijke ontwikkeling dan als therapie en behandeling. De termen mindfulness-training en aandachtstraining worden in Nederland gebruikt voor zowel Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) en Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Sommige trainers gebruiken tussenvormen van beide varianten, aangepast aan de behoefte van hun groep (aandachtstraining.info, z.j.).

EFFECT VAN OEFENEN

Mindfulness gaat over een fundamentele houding van aandacht op het hier en nu. Volgens Thera (in Kabat-Zinn, 2003) wordt mindfulness daarom ook wel 'het hart' van de boeddhistische meditatie genoemd. Meditatie kent verschillende vormen, methodes, ethische en spirituele waarden. Alle stromingen hebben dezelfde basale houding: het gaat om het ontwikkelen van een andere houding ten aanzien van gedachten en gevoelens. Gesteld kan worden dat mindfulness meer is dan meditatie op zich. Mindfulness is een staat van bewustzijn waarbij men bewust aandacht besteedt aan zijn moment tot momentervaring (Brown & Ryan, 2003). Het wordt gezien als een 'inzichts' meditatie en een vorm van aandachtstraining, waarbij meditatie een instrument is om de staat en bekwaamheid van mindfulness te bereiken (Kabat-Zinn, 2003).

Aangezien meditatie oefening en het daarmee beoogde resultaat, overeenkomsten vertonen met de beoefening van mindfulness is het in het licht van dit onderzoek waardevol om studie van de lange termijn effecten door langdurig beoefende meditatie te bekijken. Zo vonden Wayment, Wiist, Sullivan & Warren (2010) dat in het boeddhisme de hoeveelheid tijd die per week besteed wordt aan meditatie te relateren is aan een hoge mate van mindfulness. Deze bevindingen komen overeen met die van Brown en Ryan (2003) die in een gemeenschap van Zen boeddhisten onderzochten welke mate van mindfulness zij bezitten. De meeste meditatie oefeningen bevatten een niveau van mindfulness. Zij die boeddhistische meditatie voor een langere periode beoefenen en in hun oefening een langere tijdsduur kennen, rapporteren een hogere mate van mindfulness. Tevens laten de deelnemers aan het onderzoek die dagelijks mediteerden in vergelijking met de deelnemers die dit niet deden een hogere mate van mindfulness zien. Uit de vraag welke soorten meditatie gebruikt werden, kwamen het bewustzijn van de ademhaling, mindfulness oefeningen, mantra recitatie en de ontwikkeling van een liefdevolle manier van kijken zonder oordeel, als de meest gebruikte vormen naar voren.

BELANG VAN OEFENEN

Uit voornoemde bronnen blijkt dat mindfulness grotendeels wordt toegepast voor persoonlijke groei. Vieren (2008) bevestigt deze stellingname en benoemt dat door het toepassen van meditatie en andere mindfulness oefeningen, men na verloop van tijd verschillende kwaliteiten ontwikkelt, zoals het

bevorderen van creativiteit, concentratie en de ontwikkeling van zelfkennis. Daarnaast leidt het tot betere controle over denkprocessen, meer bewuste aandacht en toenemende rust en vaardigheid om stress te hanteren. In het beoefenen van mindfulness bestaan twee soorten oefeningen. Enerzijds formele oefeningen zoals zitmeditatie, bodyscan of yoga-oefeningen. Dit zijn oefeningen die gestructureerd zijn en waarbij een leidraad is gegeven aan de aard en inhoud en anderzijds informele oefeningen, die gaan over het aandachtvol zijn in alledaagse bezigheden zoals tanden poetsen, aankleden, koken, eten, et cetera. Deze oefeningen zijn minder gestructureerd en niet gekoppeld aan een afgebakende hoeveelheid tijd.

MATE - EN SOORT OEFENING

Bockermann en Rosens (2009) onderzochten welke soorten oefeningen er tijdens een online mindfulness-training gedaan werden en in welke mate hier gebruik van werd gemaakt. Gevonden werd dat over de gehele trainingsduur van 14 dagen, deelnemers de formele oefeningen gemiddeld 128 minuten toepasten en de informele oefeningen gemiddeld 78 minuten. Gemiddeld ging een deelnemer ruim vijf keer per week bezig met de oefeningen. De meest genoemde redenen om geen mindfulness oefeningen toe te passen in deze online mindfulness-training waren: "het vergeten zijn", "geen tijd hebben", of "het lastig vinden om tijd vrij te maken."

Aanvullend in dit licht is de pilotstudie van Stoppelenburg (2008) waarbij van een onderzoeksgroep van 39 deelnemers die een MBCT cursus volgen, 94% van de deelnemers aangeeft door te willen gaan met formele meditatieoefeningen na de training. Na 4 maanden is dat 83%. Na de training geeft 94% aan door te willen gaan met het toepassen van mindfulness in het dagelijks leven, oftewel de informele oefeningen. En na de follow up bijeenkomst, 12 weken na de 8^{ste} bijeenkomst, is dat 97%. Direct na de training, benoemen 38 deelnemers dat ze tijdens de training regelmatig tot vaak te hebben geoefend. Ten tijde van de follow-up bijeenkomst, wordt er over het algemeen minder frequent geoefend. Slechts 13 deelnemers zeggen nog regelmatig tot vaak te oefenen. De overige deelnemers oefenen weinig tot nooit. Bij de follow-up bijeenkomst geven 26 deelnemers aan hoe lang ze per dag oefenen. Vijf deelnemers (19%) oefenen vijftien minuten of minder per dag. Veertien deelnemers (54%) oefenen tussen de vijftien en dertig minuten, terwijl zeven (27%) deelnemers langer oefenen dan dertig minuten.

Al met al lijkt het erop dat de het voornemen te willen oefenen er is tijdens en vlak na de training. Over de ruime afname van deze oefening na 4 maanden zijn geen redenen gegeven. Mogelijk hebben de respondenten in deze onderzoeksgroep meer ondersteuning nodig om de discipline op te brengen de oefeningen blijvend in hun leven te integreren. Wat betreft Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) is er een studie van Kabat-Zinn et al. (1992) naar 22 patiënten met een angststoornis drie maanden na de cursus. Van hen gaf 84% aan te mediteren of aan yoga te doen met een frequentie van drie keer of meer per week gedurende 15 tot 45 minuten. Uit een meta-studie naar reguliere mindfulness-trainingen van Baer (2003) komt naar voren dat gemiddeld 85% van de participanten de training afrondt en ze gemiddeld drie dagen per week bezig zijn met de oefeningen. Ook hier blijkt dat het doel van de deelnemers is om regelmatig te blijven oefenen, ook nadat de training is afgelopen. Of dit daadwerkelijk gebeurt, wordt niet duidelijk aangezien resultaten over de mate van oefening op de langere termijn ontbreken.

RESULTAAT STUDIES

De resultaten van voornoemde studies geven een helder beeld van de soort mindfulness oefeningen, die worden gebruikt, en in welke mate deze tijdens en kort na de training worden toegepast. Formele oefeningen bestaande uit zitmeditatie, bodyscan en informele oefeningen zoals opstaan, douchen, en tanden poetsen, worden gedurende de training met regelmaat toegepast.

De soort oefening, formeel of informeel, heeft nauwelijks invloed op de mate waarin de oefening wordt toegepast. Na de training is er de intentie om de oefeningen voort te zetten. Duidelijk is dat hoe meer tijd na afloop van de training is verstreken, hoe minder er geoefend wordt. De redenen voor deze

afname zijn niet duidelijk. Voor het niet oefenen tijdens de training werden redenen gegeven als 'geen tijd hebben', of 'het vergeten zijn'.

WAAROM MINDFULNESS BEOEFENEN

Over de motivatie van mensen om mindfulness oefeningen in hun leven te integreren is in de empirische literatuur weinig te vinden. Mindfulness is vooral in klinische interventies getoetst, en op kleinere schaal om zijn oorspronkelijke doel, namelijk persoonlijke groei en zelfbevrijding. Shapiro (in Deane & Shapiro, 1992) vond onder 27 mindfulness beoefenaars met een gemiddelde ervaring van 4.27 jaar het volgende: wanneer ervaring in mindfulness is toegenomen, verplaatst de aanvankelijke reden om mindfulness te beoefenen, namelijk zelfregulatie, naar redenen die gaan over zelfexploratie en zelfbevrijding (gevoel van harmonie met het universum en de capaciteit voor compassie).

Er blijkt een aanzienlijke overeenkomst in de redenen voor zowel het beginnen als het voortzetten van de beoefening van mindfulness (Pepping, Walters, Davis & O'Donovan, 2016). Een overgrote meerderheid begon met het beoefenen van mindfulness om negatieve emotionele ervaringen te verminderen, hun emoties te reguleren en zich rustiger te voelen. Dezelfde factoren waren ook de redenen om mindfulnessoefeningen door te zetten. Een andere belangrijke reden voor het beoefenen van mindfulness was de verbetering van welzijn, zelfbewustzijn en gerichte aandacht.

Voor de voortzetting van het gebruik van mindfulness oefeningen, wordt vooral het verhogen van welzijn als belangrijke reden genoemd, waarmee duidelijk wordt dat de motivatie om mindfulness oefeningen toe te passen verandert naarmate de ervaring ermee toeneemt. Tevens bleek dat welzijn een belangrijkere reden is voor de voortzetting van mindfulness dan voor het beginnen met mindfulness. Dit zou kunnen betekenen dat wanneer er meer ervaring verkregen wordt, er meer bewustzijn komt op de voordelen van mindfulness.

§ 2.1 Conceptueel model

In de literatuur wordt het belang van mindfulness oefenen beschreven en welke effecten dit heeft op het lange termijn effect van de mindfulness-training (Lykins & Bear 2009). Daarnaast wordt duidelijk dat ook de mate van oefening invloed heeft op het lange termijn effect (Wayment et al., 2010). Tevens blijkt dat de soort oefening, formeel en informeel, door zowel mindfulness beoefenaars als boeddhisten wordt toegepast (Stoppelenburg, 2008 en Brown & Ryan, 2003). Wat bekend is over motivaties en redenen in het toepassen en beoefenen van mindfulness gaat vooral over de redenen van aanvang en niet zozeer over het volhouden ervan. Wel blijkt dat de reden voor oefening verandert naarmate de ervaring met mindfulness toeneemt (Pepping et al., 2016).

De verwachting is dat er tijdens het integreren van mindfulness in het dagelijks leven, hetgeen gebeurt door het toepassen en beoefenen van mindfulness vaardigheden, uitdagingen en redenen zijn die invloed op deze oefening hebben. Leidt het beoefenen en toepassen van mindfulness vaardigheden tot een hogere mate van mindfulness en hebben uitdagingen en redenen, zoals het hebben van wel of geen tijd, invloed op deze oefeningen?

Dit onderzoek is een explorerende basis voor vervolgonderzoek, en kan bijdragen aan het ontdekken van de verschillen tussen de constructen uitdagingen & redenen, de mate waarin mindfulness wordt toegepast en de mate van mindfulness.

In figuur 2.1 is van de variabelen een model weergegeven. Dit model dient als basis waarop de hypothesen getoetst worden.



Figuur 2.1. Conceptueel model hoofdv variabelen

Hoofdstuk 3 Onderzoeksdesign

In dit hoofdstuk wordt de onderzoeksgroep beschreven en komen de keuze en verantwoording van de onderzoeks- en dataverzamelmethode die in dit onderzoek toegepast worden aan bod.

§ 3.1 Onderzoeksmethode en onderzoeksdoelgroep

Het belangrijkste criterium bij de keuze voor een methode is het verkrijgen van een objectief en onafhankelijk antwoord op de onderzoeksvraag. Een antwoord waarmee daadwerkelijk iets verbeterd kan worden binnen een organisatie of instelling (Verhoeven, 2011).

In dit onderzoek is gekozen voor een kwantitatieve onderzoeksmethode en wordt gebruik gemaakt van surveyonderzoek, ook wel enquête genoemd. De enquête bevat gesloten antwoordmogelijkheden, waarbij twee gesloten vragen ook de optie voor een open antwoord hebben. Daarnaast zijn er twee open vragen in de enquête opgenomen.

Met de enquête wordt, in relatief korte tijd, meetbare informatie verzameld waarmee een onafhankelijk antwoord op de onderzoeksvragen gegeven kan worden (Verhoeven, 2011). Tijd is doorgaans één van de redenen waarom enquêtes niet volledig worden ingevuld, daarom neemt het invullen van deze enquête maximaal 10 minuten in beslag. De vraagstelling staat vantevoren vast. De daaropvolgende antwoorden van de respondenten vormen de basis voor de dataset die in een later stadium gebruikt wordt om kwantitatieve analyses te maken.

Er is gekozen voor een digitale enquête. Deze methode heeft de voorkeur boven andere methoden zoals face-to-face enquêtes of een schriftelijke vragenlijst, rekening houdend met de beschikbare tijd en de grootte van de populatie. Daarnaast is het bij de digitale enquête niet mogelijk om vragen over te slaan, aangezien alle gestelde vragen beantwoord (dienen te) worden. Doordat de resultaten digitaal rechtstreeks overgezet kunnen worden naar een dataset is de kans op invoerfouten minimaal, wat de betrouwbaarheid van de resultaten ten goede komt.

Als onderzoeksdoelgroep is gekozen voor oud-deelnemers die bij SeeTrue een achttweekse mindfulness-training hebben gevolgd. Het domein van het onderzoek, oftewel de populatie, zijn oud-deelnemers van de afgelopen drie jaar, woonachtig in diverse provincies van Nederland. De keuze voor deze doelgroep is tot stand gekomen naar aanleiding van de vraag vanuit de opdrachtgever. Er werd aangegeven dat de organisatie niet weet of oud-deelnemers zich nog bezighouden met mindfulness, hoe ze dat doen en of er behoefte is aan vervolgactiviteiten (F. Warmenhoven, persoonlijke communicatie, 10 december 2015).

Vanuit SeeTrue hebben de respondenten een mail ontvangen (bijlage 1) met hierin het verzoek tot het invullen van de enquête. Om een zo groot mogelijke respons te realiseren is in de mail een directe link opgenomen naar de digitale enquête en is er vermeld dat er bij deelname aan het onderzoek door SeeTrue kans gemaakt wordt (loting) op een boek dat beschrijft hoe korte mindfulness oefeningen in het leven te integreren.

§ 3.2 Onderzoeksinstrument

De enquêtevragen zijn gebaseerd op de verkregen informatie uit het gevoerde vooronderzoek; gesprekken met de opdrachtgever, bestudeerde literatuur zoals verschillende gevalideerde meetinstrumenten (Flexibiliteit Index Test (FIT), Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) en Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), het werkboek voor deelnemers en de trainershandleiding die SeeTrue heeft opgesteld (SeeTrue Mindfulness-Trainingen, 2013).

De enquête (bijlage 2) bestaat uit een combinatie van vragen naar demografische gegevens, een gevalideerd onderzoeksinstrument en zelf geconstrueerde vragen die, aan de hand van de meetbare constructen, helpen bij het vinden van antwoorden op de onderzoeksvraag en de bijbehorende

deelvragen. De constructen waarin de redenen en uitdagingen om mindfulness toe te passen worden uitgevraagd, zijn gemeten met de items waarbij de respondenten met behulp van een likert-schaal (5-punts) kunnen aangeven in welke mate zij het eens zijn met de gegeven stelling.

Het bestaande gevalideerde onderzoeksinstrument dat is gebruikt betreft de verkorte versie Five Facet Mindfulness Questionnaire: FFMQ-SF. Het oorspronkelijk instrument, FFMQ, is in de Verenigde Staten ontwikkeld en gevalideerd onder studenten, mediterenden en de algemene bevolking (Baer et al., 2006; Bear et al., 2008). De verkorte versie is ontwikkeld in Nederland en gevalideerd onder mensen met angst- en stemmingsklachten (Bohlmeijer et al., 2011). Het instrument is een zelfrapportage vragenlijst die mindfulness meet. Mindfulness wordt hier gedefinieerd als 'het vermogen om de aandacht te kunnen richten op het huidige moment, op een niet-oordelende en accepterende wijze.'

De FFMQ-SF bestaat uit 24 items die vijf facetten van mindfulness meten, namelijk: observeren, beschrijven, bewust handelen, niet-oordelen en nonreactief zijn. 'Observeren' is het vermogen om interne stimuli (bijvoorbeeld cognities, pijn, emoties) en externe stimuli (bijvoorbeeld geluiden, geuren) op te merken of waar te nemen. 'Beschrijven' omvat het onder woorden brengen of beschrijven van interne en externe ervaringen.

'Bewust handelen' is het hebben van aandacht voor de activiteit waarmee men op dat moment bezig is, zonder zich te laten afleiden door allerlei gedachten, gevoelens, etc. Dit is het tegenovergestelde van het handelen op de automatische piloot. 'Niet-oordelen' omvat het accepteren van ervaringen op een niet-oordelende of niet-evaluerende wijze. Dit betekent dat er geen pogingen ondernomen worden om ervaringen te vermijden of te veranderen. 'Non-reactief' zijn is het vermogen om interne ervaringen te laten komen en gaan, zonder erop te reageren of erin verstrikt te raken.

Door de inzet van de FFMQ-SF kan een helder beeld worden verkregen in hoe mindful de respondenten zijn. De eigen geconstrueerde vragen richten zich op het beantwoorden van de vraag hoe mindfulness oefeningen worden toegepast, welke redenen en uitdagingen er in deze oefening liggen en welke behoeftes de oud-deelnemers hebben op het gebied van vervolgactiviteiten. Deze vragen zijn tot stand gekomen na gesprekken met de opdrachtgever en een bestudering van de inhoud van de door SeeTrue ontwikkelde achtweekse mindfulness-training. In tabel 3.1 is de verdeling van de enquête vragen weergegeven.

Met de uitkomsten van deze enquête kan worden gekeken naar verschillen en correlaties tussen de toepassing en de mate van mindfulness. De overige variabelen die worden onderzocht zijn: 1) de gezinssituatie (met kinderen/ zonder kinderen, 2) het aantal werkuren (< 20 uur / > 20 uur) en 3) de verstreken tijd (< 1 jaar geleden / > 1 jaar geleden) sinds de aanvang van de achtweekse mindfulness-training.

Tabel 3.1

De items uit de enquête gekoppeld aan de deelvragen die zij meten.

Deelvraag	Item
1. mate van mindfulness	6
2. toepassen mindfulness vaardigheden	7, 8, 9
3. redenen	10, 11
4. uitdagingen	10.8, 12
5. behoefte vervolgactiviteiten	13

§ 3.3 Procedure

Nadat de enquête in Survey Monkey is vormgegeven, zijn de respondenten vanuit SeeTrue via email benaderd met daarin de uitnodiging tot deelname aan het onderzoek waarbij de kans een boek te winnen over mindfulness in het voorzicht werd gesteld. Na 11 dagen is een herhalingsverzoek verstuurd. De enquêtegegevens zijn na 14 dagen geëxporteerd naar SPSS 22.

§ 3.4 Analyse

Zowel bij de FFMQ-SF als bij de zelf geconstrueerde vragen in de vragenlijst met een 5-puntsschaal is uitgegaan van een semi interval meetniveau, omdat de afstand tussen twee opeenvolgende antwoordcategorieën steeds even groot is (de categorieën zijn gelijk verdeeld over het hele spectrum aan mogelijke antwoorden) (Tilburg University, z.j.). Met de antwoorden op de open vragen in de enquête is geen kwalitatieve analyse gedaan, maar van de meest genoemde antwoorden is voor de volledigheid wel melding gemaakt. Een overzicht van alle antwoorden op de open vragen is bijgevoegd als ruwe data (bijlage 3-6).

Deelvraag 1 (*Hoe mindful zijn oud-deelnemers?*) is beantwoord met het gebruik van de scoringswijze van de FFMQ-SF. Hercodering is gedaan bij vraag 4,5,7,8,11,12,14,17,19,22,23,24 (1=5; 2=4; 4=2; 5=1). De totaalscore werd verkregen door de som van vraag 1 t/m 24. De afzonderlijke facetten: 'Observeren': vraag 6+10+15+20, 'Beschrijven': vraag 1+2+5+11+16, 'Bewust handelen': vraag 8+12+17+22+23, 'Niet oordelen': vraag 4+7+14+19+24 en 'Non-reactief': vraag 3+9+13+18+21. Naast deze sommering is van de totaalscore en de afzonderlijke facetten het gemiddelde en de standaarddeviatie berekend.

Deelvraag 2 (*Hoe worden de vaardigheden die zijn aangeleerd tijdens de mindfulness-training gebruikt?*) is beantwoord aan de hand van drie enquêtevragen. Twee vragen waarop meerdere antwoorden ingevuld konden worden, zijn geanalyseerd met een multiple respons. De derde vraag is gemeten met een 5-puntsschaal. Alle drie de vragen zijn grafisch weergegeven met behulp van een frequentieverdeling. Tenslotte is er een itemanalyse gedaan op de 5-puntsschaal om de betrouwbaarheidsmaat te berekenen.

Deelvraag 3 (*Wat zijn de redenen voor oud-deelnemers om mindfulness te blijven toepassen en beoefenen?*) en deelvraag 4 (*Wat zijn de uitdagingen voor oud-deelnemers om mindfulness te blijven toepassen en beoefenen?*) zijn beantwoord met een open vraag waarvoor de meest genoemde antwoorden zijn beschreven. Daarnaast is deelvraag 3 beantwoord met een construct dat bestaat uit 7 items (vraag 10.1 t/m 10.7, bijlage 2) en is gemeten aan de hand van een 5-puntsschaal. Hier is een frequentieverdeling op toegepast en een itemanalyse gedaan om de betrouwbaarheidsmaat te berekenen.

Deelvraag 5 (*Welke behoeftes zijn er op het gebied van vervolgactiviteiten?*) is beantwoord met een vraag waarop meerdere antwoorden konden worden gegeven. Daarvoor is een multiple respons analyse toegepast, waarbij de percentages grafisch zijn weergegeven.

Deelvraag 6 (*Is er een verschil tussen oud-deelnemers met kinderen en oud-deelnemers zonder kinderen als het gaat om de mate van oefening?*) is beantwoord met de T-toets voor de enquêtevraag met een 5-puntsschaal (semi interval testvariabele).

Deelvraag 7 (*Hoe mindful zijn oud-deelnemers met kinderen ten opzichte van oud-deelnemers zonder kinderen?*) is beantwoord met de T-Toets omdat de mate van mindfulness is gescoord aan de hand van een 5-puntsschaal (semi interval testvariabele).

Deelvraag 8 (*Is er een relatie tussen oud-deelnemers die minder dan 20 uur werken en oud-deelnemers die meer dan 20 uur werken als het gaat om de mate van oefening?*) is beantwoord met de T-toets voor de enquêtevragen met een 5-puntsschaal (semi interval testvariabele).

Deelvraag 9 (*Hoe mindful zijn oud-deelnemers die minder dan 20 uur werken ten opzichte van oud-deelnemers die meer dan 20 uur werken?*) is getoetst met een T-toets omdat de mate van mindfulness is gescoord aan de hand van een 5-puntsschaal (semi interval testvariabele).

Deelvraag 10 (*Is er een verschil tussen oud-deelnemers die de training minder dan een jaar geleden hebben gevolgd versus oud-deelnemers die de training meer dan een jaar geleden volgden als het gaat om de mate van oefening?*) is getoetst met de T-toets voor de enquêtevraag met een 5-puntsschaal (semi interval testvariabele).

Deelvraag 11 (*Hoe mindful zijn oud-deelnemers die de training minder dan een jaar geleden hebben gevolgd ten opzichte van oud-deelnemers die de training meer dan een jaar geleden volgden?*) is beantwoord met de T-toets omdat de mate van mindfulness wordt gescoord aan de hand van een 5-puntsschaal (semi interval testvariabele).

Hoofdstuk 4 – Onderzoeksresultaten

In dit hoofdstuk wordt de uitvoering en respons van het onderzoek beschreven. Vervolgens worden de resultaten van de deelvragen weergegeven, inclusief een toelichting op de homogeniteit van de constructen in de vragenlijst.

Voorafgaand aan het versturen van de enquête is de onderzoeksgroep opgedeeld in twee groepen en zijn de reactiegegevens in twee datasets verzameld. Vervolgens zijn de gegevens gecodeerd en in één dataset geplaatst voor analyse. Het verzoek tot deelname aan het onderzoek is naar 2248 oud-deelnemers verstuurd en daarvan hebben 270 oud-deelnemers daadwerkelijk deelgenomen door de enquête in te vullen. Een totale respons van 8,33%. In de groep van 715 respondenten die minder dan een jaar geleden de training hebben gevolgd, hebben 84 respondenten de enquête ingevuld. Een respons van 8,51%. In de groep van 1533 respondenten die de training meer dan een jaar geleden volgden hebben 186 respondenten de enquête ingevuld. Een respons van 8,24%. Er blijkt nauwelijks verschil te zijn in de mate van respons tussen de beide groepen.

Tabel 4.1

Demografische gegevens groepen respondenten

Oud-deelnemers die de training meer dan 1 jaar geleden hebben gevolgd		Oud-deelnemers die de training minder dan 1 jaar geleden hebben gevolgd	
(n=186)		(n=84)	
Geslacht		Geslacht	
man	22,6%	man	27,4%
vrouw	77,4%	vrouw	72,6%
Leeftijdscategorieën		Leeftijdscategorieën	
22 tot 32 jaar	10,8%	22 tot 32 jaar	7,1%
33 tot 43 jaar	24,2%	33 tot 43 jaar	20,2%
44 tot 54 jaar	39,2%	44 tot 54 jaar	35,7%
55 tot 71 jaar	25,8%	55 tot 71 jaar	36,9%
Gezinssituatie		Gezinssituatie	
alleenstaand	21%	alleenstaand	25%
alleenstaand met kinderen	5,4%	alleenstaand met kinderen	7,1%
samenwonend	35,5%	samenwonend	27,4%
samenwonend met kinderen	38,2%	samenwonend met kinderen	40,5%
Opleidingsniveau		Opleidingsniveau	
geen	0%	geen	1,2%
middelbaar onderwijs	2,7%	middelbaar onderwijs	1,2%
mbo	11,8%	mbo	13,1%
hbo	48,9%	hbo	56%
wo	36,6%	wo	28,6%
Werkuren		Werkuren	
< 12 uur	13,4%	< 12 uur	13,1%
13 - 24 uur	16,7%	13 - 24 uur	19%
25 - 32 uur	30,1%	25 - 32 uur	20,2%
33 > uur	39,8%	> 33 uur	47,6%

Deelvraag 1. Hoe mindful zijn oud-deelnemers ?

In de tabel (4.2) is bij elke schaal de minimale en maximale score (range) weergegeven. Uit de resultaten komt naar voren dat oud-deelnemers gemiddeld mindful zijn. Dit betekent dat oud-deelnemers hun aandacht regelmatig naar het huidige moment kunnen verplaatsen, en open kunnen staan voor de ervaringen die aanwezig zijn. Op de overige schalen wordt tevens een gemiddelde score behaald waarbij de schaal 'Beschrijven', hetgeen het onder woorden brengen of beschrijven van interne- en externe ervaringen omvat, een iets hoger gemiddelde laat zien.

Tabel 4.2

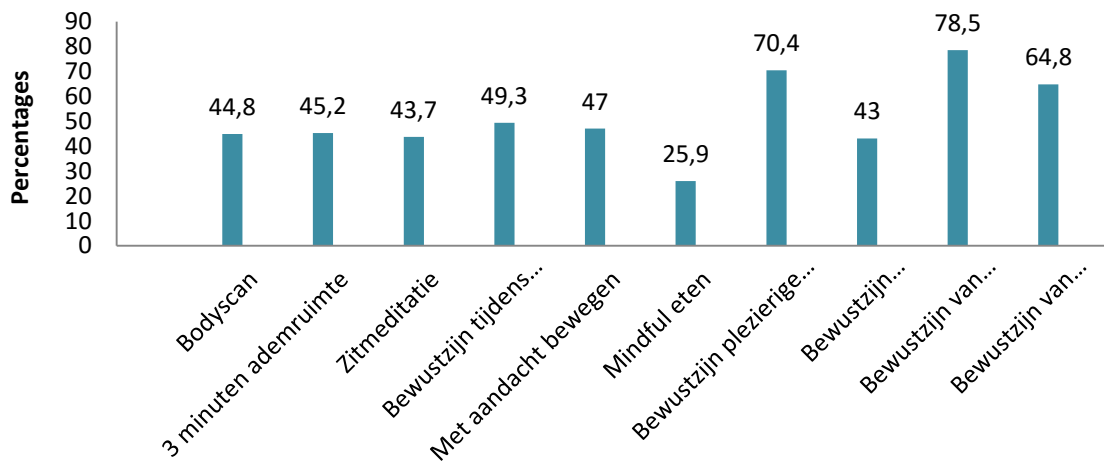
Resultaten van de Five Facet Mindfulness Questionnaire - Short Form (FFMQ-SF) (n=270)

Meet instrument	Schaal	Gemiddelde (M)	SD
FFMQ-SF	totaal	81,67	10,55
	[range= 24 -120]		
	Observeren	14,97	2,63
	[range= 4 -20]		
	Beschrijven	18,49	3,17
	[range= 5 -25]		
	Bewust handelen	16,05	3,44
	[range= 5 -25]		
	Niet oordelen	16,25	3,27
	[range= 5 -25]		
	Non-reactief	15,90	2,98
	[range= 5 -25]		

Deelvraag 2. Hoe worden de vaardigheden die zijn aangeleerd tijdens de mindfulness-training gebruikt?

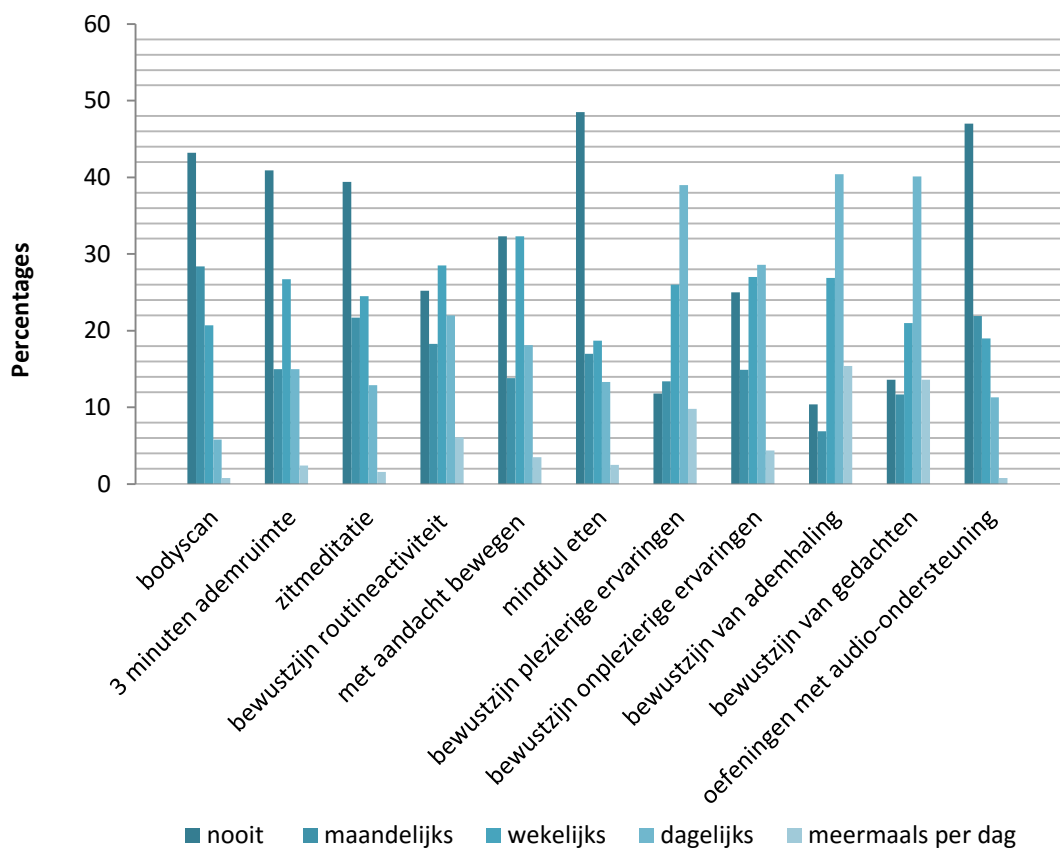
Met twee multiple respons vragen is gemeten welke mindfulness oefeningen worden toegepast en welke vormen audio-ondersteuning in die oefening worden gebruikt. In welke mate deze oefeningen worden gedaan, is gemeten met een construct dat bestaat uit 11 items en is gescoord op een 5-puntsschaal (1= nooit, 5= meermaals per dag). De itemanalyse van dit construct toont een goede betrouwbaarheid (Cronbach's $\alpha = 0.87$).

Op de vraag welke oefeningen van de achttweekse mindfulness-training nog worden gebruikt, komt naar voren dat de drie meest gebruikte oefeningen, 'het bewustzijn van de ademhaling', 'het bewustzijn van plezierige ervaringen', en 'bewustzijn van gedachten' zijn (figuur 4.1). De oefening die het minst gebruikt wordt is 'mindful eten'. Een volledig overzicht van de gebruikte mindfulness oefeningen is in onderstaand figuur (4.1) weergegeven.



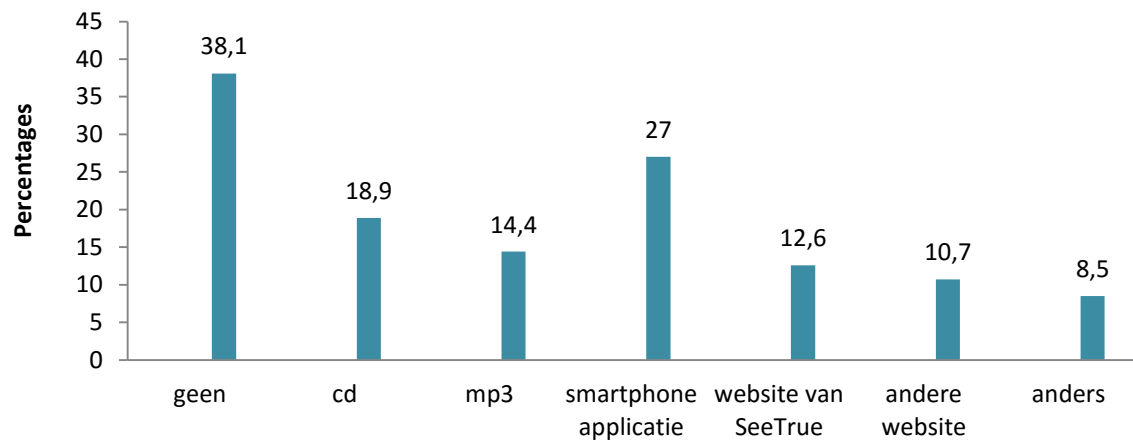
Figuur 4.1 Overzicht van gebruikte mindfulness oefeningen (n=270)

Uit de resultaten in figuur 4.2 komt naar voren dat meer dan de helft van de oefeningen, inclusief het gebruik van audio-ondersteuning in deze oefening, door het grootste deel van de respondenten nooit gebruikt wordt. De oefening die het meest gebruikt wordt is 'het bewustzijn van de ademhaling' die zowel dagelijks als meerdere malen per dag wordt toegepast. De minst gebruikte oefening is 'mindful eten', gevolgd door 'bodyscan', '3 minuten ademruimte' en 'zitmeditatie'.



Figuur 4.2 De mate waarin mindfulness oefeningen worden gebruikt (n=270)

Op de vraag of audio-ondersteuning gebruikt wordt tijdens mindfulness oefeningen, geeft 62% aan dit te gebruiken, waarbij een smartphone applicatie de meest gebruikte vorm is (figuur 4.3). Een klein deel (8,5%) geeft aan een andere vorm te gebruiken, waarbij de meest genoemde antwoorden zijn: "you tube" (n=2), "vgz app" (n=3) en "tijdens yoga/pilates les" (n=3). Een volledig overzicht van de reacties op deze open antwoordoptie is bijgevoegd (bijlage 3).

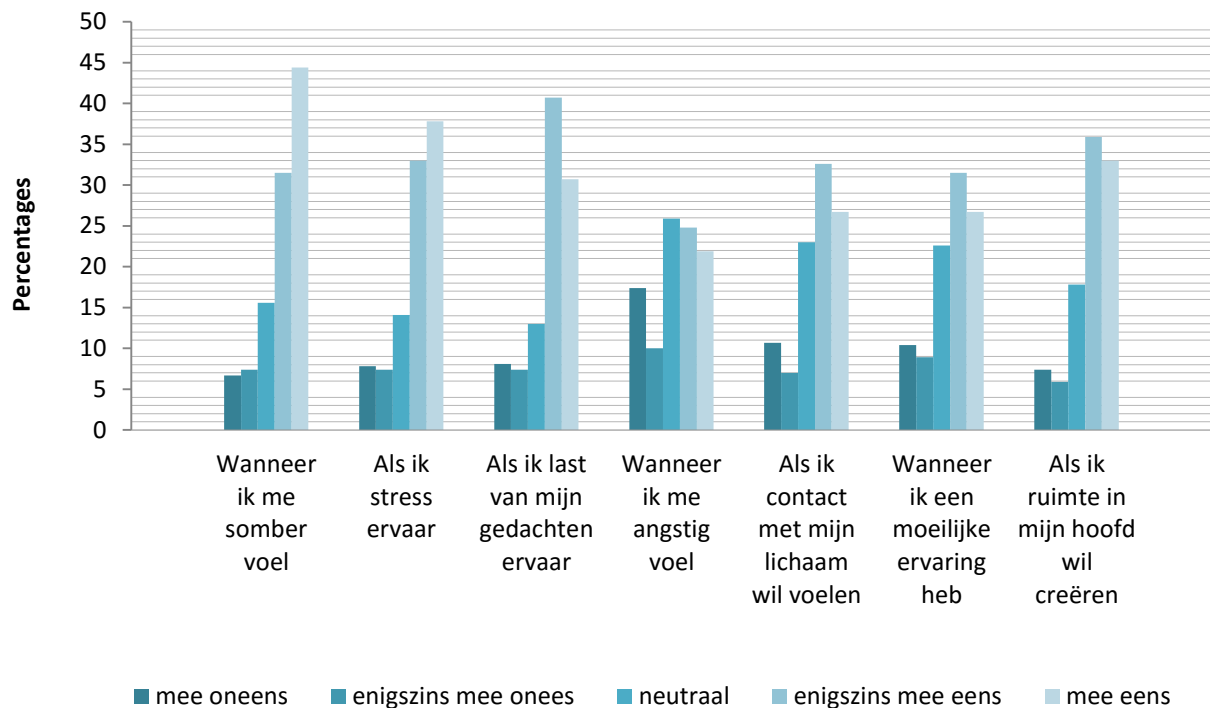


Figuur 4.3 Audio-ondersteuning die tijdens mindfulness oefeningen gebruikt wordt (n=270)

Deelvraag 3. Wat zijn de redenen om mindfulness te blijven toepassen en beoefenen?

Het beantwoorden van deze deelvraag is gebeurd met een construct dat bestaat uit 7 stellingen waarbij de respondent kon reageren aan de hand van een 5-puntsschaal (1= mee oneens, 5= mee eens). In de itemanalyse van dit construct werd een goede betrouwbaarheid gevonden (Cronbach's $\alpha = 0.88$). Daarnaast is er een open vraag gesteld, waarbij de meest genoemde antwoorden zijn beschreven en de overige antwoorden zijn bijgevoegd in de bijlage (5).

Figuur 4.4 toont de reacties op de stellingen die gaan over redenen om mindfulness te beoefenen. Men is het meest eens met de stellingen: "wanneer ik me somber voel" (44,4% mee eens, 31,5% enigszins mee eens) en "als ik stress ervaar" (37,8% mee eens, 33% enigszins mee eens). De meest genoemde antwoorden op de open vraag zijn: "rust" (n=53), "bewustzijn" (n=20), "ontspanning" (n=18), "in het moment zijn" (n=10), "tijd voor mezelf" (n=9).



Figuur 4.4 Redenen om mindfulness toe te passen

Deelvraag 4. Wat zijn de uitdagingen om mindfulness te blijven toepassen en beoefenen?

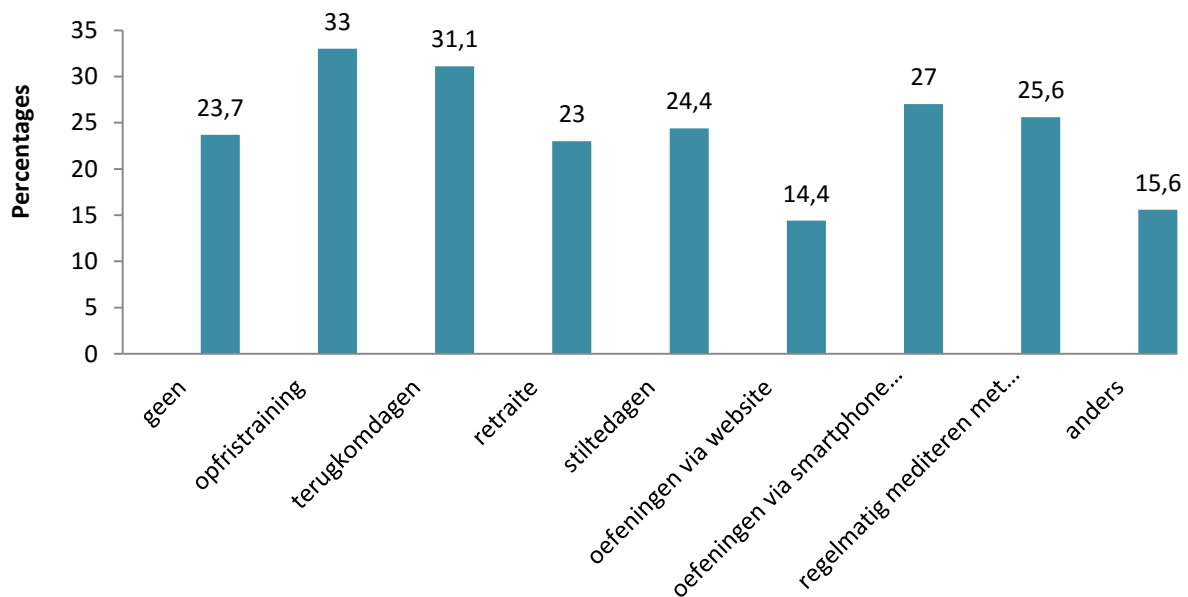
Op de open vraag welke uitdagingen men tegenkomt in het toepassen en beoefenen van mindfulness kwamen de volgende antwoorden het vaakst voor: 'Tijd (maken)' (n=92), 'inpassen in dagelijks leven, routine' (n=29), 'eraan denken en doen' (n=16).

Vraag 10 in de enquête bevat 13 uitspraken die beantwoord zijn aan de hand van een 5-puntsschaal (1= mee oneens, 5= mee eens). Eén van deze stellingen wordt in deze deelvraag besproken omdat het een vraag betreft die gaat over uitdagingen in het beoefenen van mindfulness. Op de stelling: 'Tijd maken voor mindfulness oefeningen vind ik lastig' geeft 98 van de respondenten aan het hiermee eens te zijn en 90 respondenten geeft als antwoord 'enigszins mee eens'. De uitkomst van deze vraag toont dan ook veel overeenkomsten met de eerder genoemde antwoorden op de open vraag.

Deelvraag 5. Welke behoeftes zijn er op het gebied van vervolgactiviteiten?

Deze vraag is beantwoord middels een vraag waarbij meerdere antwoorden mogelijk zijn (multiple respons). Daarnaast kent deze vraag een open antwoordoptie waarin de meest genoemde antwoorden hieronder zijn beschreven en waarbij de overige antwoorden zijn bijgevoegd (bijlage 4).

De resultaten in figuur 4.5 laten zien dat 76,3% van de respondenten aangeeft een vervolg te willen, waarbij een opfrustraining de meest gewenste vorm is en oefeningen via website de minst gewilde vorm. Een andere digitale vorm van oefenen, via een smartphone applicatie, blijkt meer gewenst. De andere meest genoemde vormen van vervolgactiviteiten in de open antwoordoptie zijn; 'zelf-compassie' (n=3), 'ACT training' (n=3), 'vipassana meditatie' (n=2), 'samen mediteren' (n=2) en een 'vervolg/verdiepende training' (n=3).



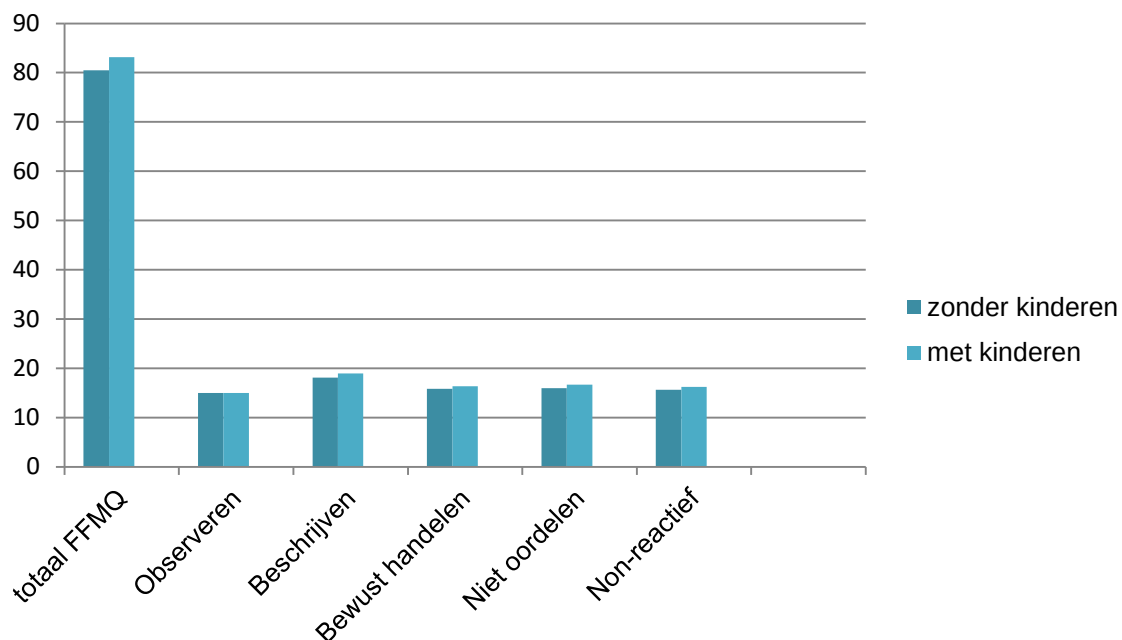
Figuur 4.5 Percentages van behoeftes aan vervolgactiviteiten

Deelvraag 6. Is er een verschil tussen oud-deelnemers zonder kinderen en oud-deelnemers met kinderen als het gaat om de oefeningen die zij toepassen?

Uit de resultaten blijkt dat er geen significant verschil is tussen oud-deelnemers zonder kinderen ($m=26,34$; $sd=8,20$) en oud-deelnemers met kinderen ($m=28,11$; $sd=8,79$) wat betreft de mate van oefenen ($t=1,54$; $df=216$; $p=0,13$).

Deelvraag 7. Hoe mindful zijn oud-deelnemers zonder kinderen ten opzichte van oud-deelnemers met kinderen?

In figuur 4.6 is een klein maar significant verschil zichtbaar dat oud-deelnemers met kinderen ($m=83,15$; $sd=10,24$) gemiddeld meer mindful zijn dan oud-deelnemers zonder kinderen ($m=80,46$; $sd=10,68$) ($t=2,09$; $df=268$; $p=0,04$).



Figuur 4.6 Mate van mindfulness uitgesplitst naar gezinssituatie

Deelvraag 8. Is er een verschil tussen oud-deelnemers die minder dan 20 uur werken en oud-deelnemers die meer dan 20 uur werken als het gaat om de oefeningen die zij toepassen?

Uit de resultaten blijkt een significant verschil tussen oud-deelnemers die minder dan 20 uur werken en oud-deelnemers die meer dan 20 uur werken wat betreft de mate waarin ze mindfulness oefeningen ($t=3,37$; $df=218$; $p=0,001$) toepassen in hun leven. Gemiddeld oefenen oud-deelnemers die meer werken ($m=24,43$; $sd=7,80$) in mindere mate, dan oud-deelnemers die minder werken ($m=28,88$; $sd=7,74$).

Deelvraag 9. Hoe mindful zijn oud-deelnemers die minder dan 20 uur werken ten opzichte van oud-deelnemers die meer dan 20 uur werken?

Uit de resultaten blijkt een verschil tussen oud-deelnemers die meer dan 20 uur werken ($m=80,94$; $sd=10,52$) en oud-deelnemers die minder dan 20 uur werken ($m=84,39$; $sd=10,33$) wat betreft de totale mindfulness score. Dit verschil is significant. Hoe meer uren er gewerkt worden, hoe lager de mindfulness score is ($t=2,21$; $df=268$; $p=0,03$).

Deelvraag 10. Is er een verschil tussen oud-deelnemers die de training minder dan een jaar geleden hebben gevolgd versus oud-deelnemers die de training meer dan een jaar geleden volgden als het gaat om de oefeningen die zij toepassen?

Er zijn geen verschillen gevonden tussen oud-deelnemers die de training minder dan een jaar geleden hebben gevolgd ($m=27,37$; $sd=8,49$) en oud-deelnemers die de training meer dan een jaar geleden volgden ($m=27,06$; $sd=8,53$) wat betreft de mate van oefenen ($t=0,25$; $df=216$; $p=0,81$).

Deelvraag 11. Hoe mindful zijn oud-deelnemers die de training minder dan een jaar geleden hebben gevolgd ten opzichte van oud-deelnemers die de training meer dan een jaar geleden volgden?

In de mate van mindfulness werd tussen oud-deelnemers die de training meer dan 1 jaar geleden hebben gevolgd en oud-deelnemers die de mindfulness training minder dan een jaar geleden volgden ($t=1,25$; $df=268$; $p=0,21$) geen verschil gevonden.

Op het facet 'Observeren' wordt daarentegen wel een significantie gevonden ($t=2,476$; $df=140,803$; $p=0,01$). Oud-deelnemers die de training meer dan een jaar geleden hebben gevolgd ($m=15,25$; $sd=2,47$), tonen een hoger ontwikkeld vermogen om interne stimuli (bijvoorbeeld cognities, pijn, emoties) en externe stimuli (bijvoorbeeld geluiden, geuren) op te merken of waar te nemen dan oud-deelnemers die minder dan een jaar geleden de training volgden ($m=14,36$; $sd=2,87$).

Enquête vragen die niet zijn opgenomen in analyse.

In de enquête zijn vragen gesteld waarvan achteraf geconcludeerd is dat ze niet nodig zijn om de onderzoeksvraag te beantwoorden, maar die wel van belang kunnen zijn voor de opdrachtgever. Het betreft stellingen met een 5-puntsschaal (1= mee oneens, 5= mee eens) waarbij de eerste drie gaan over voorwaarden om mindfulness te beoefenen en de laatste twee gaan over wensen in die beoefening. Deze vragen geven geen duidelijk antwoord op de onderzoeksvraag waarin duidelijk moet worden hoe mindfulness wordt beoefend en of de variabelen gezinssituatie en werkuren daar invloed op hebben. De bevraagde stellingen die niet zijn meegenomen zijn:

- * Om thuis mindfulness te beoefenen heb ik een aparte ruimte nodig.
- * Het helpt mij als mijn partner mij stimuleert om te oefenen.
- * Ik vind het makkelijker om mindfulness te beoefenen als ik alleen thuis ben.
- * Ik zou regelmatig mindfulness willen beoefenen.
- * Ik zou mindfulness gedurende de dag vaker dan eens willen toepassen.

Hoofdstuk 5 Conclusie, discussie en aanbevelingen

In dit hoofdstuk zijn zijn onderzoeksvragen duidelijk en overtuigend beantwoord middels een conclusie en zijn de uitkomsten van het onderzoek bediscussieerd.

§ 5.1 Conclusie en discussie

In deze studie werd onderzocht hoe oud-deelnemers aan de achtweekse mindfulness-training de aangeleerde vaardigheden nog steeds gebruiken en welke behoeftes er zijn met betrekking tot vervolgactiviteiten. Naast een inventarisatie naar de mate waarin en de wijze waarop mindfulness nog steeds gebruikt wordt, is onderzocht of er verschillen aanwezig zijn op de variabelen: 'moment van aanvang van training', 'werkuren' en 'gezinssituatie', waar het de mate van mindfulness betreft en de mate waarin deze mindfulness oefeningen worden toegepast.

VERANTWOORDING

Kwaliteit van het onderzoek wordt bepaald door validiteit, betrouwbaarheid maar ook zeker door de bruikbaarheid. Door in het onderzoeksinstrument gebruik te maken van een likertschaal en gevalideerd meetinstrument is de betrouwbaarheid in dit onderzoek geborgd. Ook het gekozen soort enquête (een digitale vragenlijst waarin geen vragen konden worden overgeslagen) draagt bij aan de betrouwbaarheid.

Gunstig voor de interne validiteit is dat alle oud-deelnemers aan de mindfulness-training van de afgelopen drie jaar zijn benaderd, en er geen selectie is gemaakt, wat maakt dat er veel verschillende meningen en ervaringen zijn onderzocht. Gedurende het onderzoek was opdrachtgever SeeTrue betrokken, en is er met regelmatig overleg vorm gegeven aan het onderzoeksplan. Daardoor zijn de voor SeeTrue meest relevante vragen gesteld en kan de organisatie daadwerkelijk aan de slag met de resultaten: trainingen kunnen verbeterd en aanvullend (digitaal) aanbod kan ontwikkeld worden. De beperkingen in dit onderzoek zijn vooral te vinden in de 'oorzaak-gevolg relaties'. Getracht is dit te toetsen. Zo zijn er significante verschillen gevonden, maar zijn die verschillen niet verklaarbaar. Ze geven wel aanleiding voor nader onderzoek.

RESULTATEN

Naar voren komt dat oud-deelnemers gemiddeld mindful zijn. In deze score is geen verschil gevonden tussen oud-deelnemers die de training meer dan een jaar geleden hebben gevolgd en oud-deelnemers die de training minder dan een jaar geleden volgden. De hypothese dat 'hoe meer tijd verstrijkt, hoe minder mindful men is', wordt daarom ook verworpen.

Het hebben of maken van tijd voor mindfulness oefeningen en het inpassen van deze oefeningen in dagelijks leven is volgens de respondenten zonder meer de grootste uitdaging in het beoefenen en toepassen van mindfulness. Het blijkt dat respondenten die meer dan 20 uur werken, minder oefenen en tevens een lagere mate van mindfulness laten zien ten opzichte van respondenten die minder dan 20 uur werken. De hypothese dat wanneer men minder tijd heeft, minder mindfulness toepast en daarom ook minder mindful is, wordt positief bevestigd.

Daarnaast is een significant verschil gevonden in 'gezinssituatie en mindfulness score', waaruit blijkt dat oud-deelnemers met kinderen meer mindful zijn dan oud-deelnemers zonder kinderen. Onderzoek toont aan dat het langdurig toepassen en beoefenen samenhangt met een verhoging in mindfulness (Lykins & Bear, 2009). Echter, laten de resultaten in dit onderzoek zien dat er geen verschil is gevonden tussen oud-deelnemers met kinderen en oud-deelnemers zonder kinderen wat de mate van oefening betreft. De hypothese dat wanneer men kinderen heeft (en daarom mogelijk wegens tijdgebrek) minder oefent, wordt verworpen. Waarom er een dan wel een hogere mate van mindfulness bij deze groep gevonden wordt, is onduidelijk.

Uit de inventarisatie aangaande het beoefenen en toepassen van mindfulness blijkt dat meer dan helft van de oefeningen die zijn aangeleerd in de achtweekse mindfulness-training door een groot deel van

de oud-deelnemers nooit gebruikt wordt. De oefeningen 'bewustzijn van de ademhaling', 'bewustzijn van gedachten' en 'bewustzijn van plezierige ervaringen', worden het meest toegepast. Verondersteld zou kunnen worden dat de oorzaak van deze keuze is dat het oefeningen zijn die 'men altijd bij zich heeft' en op elk moment kan toe passen. Toch bieden de oefeningen 'mindful eten' en 'bewustzijn tijdens routineactiviteit' die het minst worden gebruikt eveneens de mogelijkheid om op elke plaats en (eet)moment te worden toegepast. Wat de daadwerkelijke redenen zijn voor de keuze van de verschillende oefeningen is niet duidelijk.

In het beoefenen van mindfulness wordt door meer dan de helft van de respondenten audio-ondersteuning gebruikt, waarbij men de voorkeur heeft voor een smartphone applicatie. Mogelijk dat het gebruik van een mindfulness app een makkelijke, toegankelijke manier is van mindfulness beoefenen. Een smartphone heeft men altijd bij zich, het geeft duidelijk aan welke oefening gedaan moet worden, er is stembegeleiding in deze oefening en er kunnen reminders worden ingesteld om herinnerd te worden aan de oefening.

Wat betreft de redenen om mindfulness te beoefenen en toe te passen komt naar voren dat respondenten mindfulness vooral gebruiken als middel om stress en sombere gevoelens tegen te gaan en rust en ontspanning te vinden. 'Het vergroten van bewustzijn', 'in het moment willen zijn', zijn eveneens veel genoemde redenen. Deze uitkomsten tonen overeenkomsten met redenen die in de literatuur worden beschreven als 'het verhogen van welzijn' waarbij genoemd wordt dat 'aandacht voor het moment' medeert in de realisatie van positieve welzijnsuitkomsten (Shapiro et al., 2008).

Tenslotte wordt er in de inventarisatie van wensen voor vervolgactiviteiten duidelijk dat een groot deel van de respondenten behoefte heeft aan een vorm van vervolg. Het opfrissen van de vaardigheden is het meest gewenst. Daarnaast is er behoefte aan een vervolg dat digitaal kan worden aangeboden via een smartphone applicatie.

§ 5.2 Aanbevelingen

Gebaseerd op de discussie en conclusie zijn in deze paragraaf aanbevelingen gedaan

De vragen en doelstellingen van SeeTrue bij de opzet van dit onderzoek, zijn met de uitkomsten van het onderzoek deels beantwoord. Duidelijk is op welke manier mindfulness wordt beoefend en welke uitdagingen en redenen er in die beoefening liggen. Ook is voor de organisatie duidelijk geworden aan welke soort vervolgactiviteiten behoefte is.

Met het gegeven dat een groot deel van de oefeningen weinig tot nooit worden toegepast en dat het oud-deelnemers aan tijd en routine ontbreekt om die oefeningen te integreren in dagelijks leven, kan kritisch naar het huidige trainingsaanbod worden gekeken.

Gezien de onderzoeksresultaten waarin een duidelijke voorkeur van oefenen via smartphone naar voren kwam, kan gekeken worden naar het ontwikkelen van een smartphone applicatie, waarin dagelijkse mindfulness oefeningen worden aangeboden. Een applicatie biedt als voordeel de mogelijkheid dat het gebruik en de effectiviteit van het aanbod in realtime kan worden gemeten, geëvalueerd en waar nodig aangepast.

Daarnaast kan gedacht worden aan een aangepast intakebeleid voor toekomstige deelnemers waarin duidelijk wordt wat motivaties, redenen en behoeftes zijn, zodat zij worden ingedeeld in de training die goed aansluit op de persoonlijke behoeften. Daarbij valt te denken aan training in mindfulness en werkstress of training in mindfulness en eten.

Ook kan worden gekeken naar de huidige inhoud van de mindfulness-training, aangezien de resultaten van dit onderzoek laten zien dat meer dan de helft van de oefeningen na verloop van tijd niet meer worden gebruikt. De vraag is of dit huidige aanbod nog aansluit op de veranderende maatschappij die het steeds drukker heeft, meer stress ervaart maar ook minder tijd heeft om oefeningen te doen waardoor stress vermindert. Is het nog haalbaar om alle vaardigheden aan te

leren in acht weken tijd en kan er verwacht worden dat men tijdens de trainingsperiode elke dag minimaal 45 minuten oefent?

Er mag kritisch gekeken worden naar de oefeningen die worden aangeboden. Is het nodig om alle oefeningen die deel uitmaken van de achtweekse mindfulness-training eigen te maken om mindful door het leven te gaan, of volstaat de keuze voor minder oefeningen? Meer aandacht voor korte mindfulness oefeningen die op elk moment en plaats kunnen worden toegepast lijkt zinvol en zou een aanvulling kunnen zijn in het huidige aanbod. Het advies is hier niet om de inhoud van de mindfulness-training volledig te herzien, maar wel om het aanbod opnieuw te bekijken met de inzichten verkregen uit het onderzoek.

Daar zou de Toegepast Psycholoog (TP'er) op verschillende manieren in kunnen bijdragen. Allereerst als adviseur in de ontwikkeling of aanpassing van trainingen en intakeprocedures. Te denken valt aan een intervisievorm waarin ervaringen van trainers en deelnemers samenkomen. Tevens kan de Toegepast Psycholoog als onderzoeker een bijdrage leveren door het uitvoeren van vervolgonderzoek. In dit vervolg zou een effectmeting met een controle groep antwoord kunnen geven op de vraag in hoeverre mindfulness-training, bijdraagt aan de mate van mindfulness.

Genoemde adviezen kunnen worden gekoppeld aan - en verwerkt in een smartphone applicatie die allereerst dient als middel om het aanbod van de mindfulness oefeningen van SeeTrue toegankelijker te maken en bijdraagt aan een betere integratie van de mindfulness oefeningen op de lange termijn. Daarnaast kan middels het in realtime meten van de gebruikersdata en -ervaringen van deze applicatie het aanbod van de oefeningen blijvend worden gemonitord en verbeterd.

Een Toegepast Psycholoog kan met de hierboven genoemde inbreng een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van deze digitale applicatie. Daarnaast zou een TP'er van toegevoegde waarde kunnen zijn bij de begeleiding van de gebruikers van deze applicatie. Tot slot kan een TP'er van waarde zijn voor wat betreft de verwerking en statistische analyse van de gebruikersdata en -ervaringen van deze applicatie, waarmee blijvende verbetering van het trainingsaanbod van mindfulness oefeningen binnen handbereik ligt.

Referenties

- Aandachttraining.info (z.j.) *historie*. Geraadpleegd op <http://aandachttraining.info/mindfulness-training/historie.html>
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment* 2006; 13: 27-45.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., & Sauer, S. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment* 2008; 15: 329- 342.
- Bockermann, M.J. & Rosens, N. (2009). Een Studie naar de Bruikbaarheid en het Effect van een Individuele 2-Weekse Online Mindfulness-Training. (Masterthesis Afdeling Klinische en Gezondheidspsychologie Faculteit Sociale Wetenschappen, Universiteit Utrecht).
- Bohlmeijer ET, ten Klooster PM, Fledderus M, Veehof MM, & Baer R.A. (2011). Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment* 2011;18(3):308-20.
- Brandsma, R. (2012). *Mindfulness basisboek. Kennis, achtergrond en toepassing*. Houten: Uitgeverij LannooCampus.
- Broeke, ten. C. (2014). *Leidt oefening tot mindfulness?* (Afstudeerscriptie master Psychologie richting Positieve Psychologie & Technologie, Universiteit Twente).
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Brysbaert, M. (2011). *Psychologie*. (vierde oplage). Gent: Academia Press.
- Deane H., & Shapiro, Jr. (1992). A Preliminary study of long-term meditators: goals, effects, religious orientation, cognitions. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1992, Vol. 24, No, 1
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stressreduction and health benefits A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Hahn, T.N. (2006). *Gelukkig samenleven. Bouwen aan een harmonieuze gemeenschap*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based intervention in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, blz. 144–156.
- Kabat-Zinn, J., Massion, M.D., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K.E., Pbert, L., Lenderking, W.R., & Santorelli, S.F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.

- Lykins, E.L.B., & Baer, R.A. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation. *Lexington Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, Volume 23, Number 3 • 2009
- Pepping, C.A., Walters, B., Davis, P.J., & O'Donovan, A. (2016). Why Do People Practice Mindfulness? An Investigation into Reasons for Practicing Mindfulness Meditation. *Springer Science+Business Media New York*, DOI 10.1007/s12671-016-0490-3
- Salmon, P., Sephton, S., Weissbecker, I., Hoover, K., Ulmer, C. & Studts, J.L. (2004). Mindfulness Meditation in Clinical Practice. *Cognitive and Behavioral Practices*, 11,434-446.
- SeeTrue Mindfulness (2013). Mindfulness Training Werkboek + Trainershandleiding
- Shapiro, S.L., Oman, D., Thoresen, C.E., Plante, T.G., & Flinders, T. (2008). Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being. *Journal of Clinical Psychology*, vol.64, Issue 7. DOI: 10.1002/jclp.20491
- Smalley, S., & Winston, D. (2014). In het moment. De theorie en praktijk van mindfulness. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.
- Stoppelenburg, E. (2008). *Effecten en waardering van de cursus Mindfulness Based Cognitive Therapy*. Geraadpleegd op <http://www.stoppelenburgtherapie.nl/downloads/artikel%20Mindfulness%20GGzwet.pdf>
- Tilburg University.edu/nl/ (z.j.). *meetniveaus*. Geraadpleegd op <https://www.tilburguniversity.edu/nl/studenten/studie/colleges/spsshelpdesk/edesk/meetnive/>
- Veehof, M.M., ten Klooster, P.M., Taal, E., Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T. (2011). Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia. *Clinical Rheumatology* 2011;30,1045-1054
- Verhoeven, N. (2011). Wat is onderzoek: Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs (4e druk). Den Haag: Boom Lemma
- Vieren, D. (2008) Mindfulness; een klare kijk. Rotterdam: Asoka
- Wayment, H.A., Wiist, B., Sullivan, B.M., & Warren, M.A. (2010). Doing and Being: Mindfulness, Health, and Quiet Ego Characteristics Among Buddhist Practitioners. *Springer Science+Business Media B.V.*, DOI 10.1007/s10902-010-9218-6
- Williams, J., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12:01, 1- Geraadpleegd op <http://www.oxfordmindfulness.org/wp-content/uploads/Williams-Kabat-Zinn.pdf>

Bijlage 1 Informatieve brief

Beste oud-deelnemer aan de mindfulness-training,

Via de trainingsorganisatie SeeTrue heeft u een jaar of langer geleden een achtweekse mindfulness-training gevolgd. Tijdens deze training heeft u mindfulness vaardigheden aangeleerd. Wij hopen dat u tevreden was over deze training en dat het u veel mooie aandachtsmomenten gebracht heeft!

SeeTrue doet momenteel een onderzoek naar het gebruik van deze vaardigheden door oud-deelnemers op de langere termijn en zou graag willen weten of en hoe u de mindfulness vaardigheden nog toepast. Daarom hebben we een korte vragenlijst opgesteld. We zouden het erg op prijs stellen als u deze vragenlijst zou willen invullen. De gegevens zullen anoniem verwerkt worden.

U kunt de vragenlijst vinden via de volgende link:

XX

Onder de deelnemers aan deze vragenlijst verloten wij het boek Mindfulness van Mark Williams en Danny Penman: een inspirerend boek om korte mindfulness oefeningen in het leven te integreren. Als u deel wilt nemen aan deze loting is het belangrijk dat u aan het einde van de vragenlijst uw e-mail adres invult. Uw e-mail adres zal uitsluitend worden gebruikt voor de verloting van het boek.

Het invullen van de vragenlijst duurt maximaal 10 minuten. Wij hopen van harte dat u bereid bent om de vragenlijst in te vullen, zeker ook als u niet meer actief bezig bent met mindfulness.

Alvast hartelijk dank voor uw input!

Met vriendelijke groet,

Yonne Nijssen

SeeTrue mindfulness-trainingen
Duitse poort 13a
6221 VA Maastricht
043-3217213

Nb. Dit onderzoek van SeeTrue is onderdeel van de afstudeerscriptie van Danya Borrel, student Toegepaste Psychologie aan Saxion Hogeschool. De resultaten van dit onderzoek, alsmede de scriptie zelf, zullen te zijner tijd worden gepubliceerd op de website van SeeTrue. Zoals eerder genoemd zullen de gegevens van alle deelnemers volledig anoniem verwerkt worden.//

Bijlage 2 Enquête

1. Wat is uw geslacht?

- ☐ Man
- ☐ Vrouw

2. Wat is uw leeftijd?

3. Wat is uw gezinssituatie?

- ☐ Alleenstaand
- ☐ Alleenstaand met kinderen
- ☐ Samenwonend
- ☐ Samenwonend met kinderen

4. Wat is uw hoogst afgeronde opleiding?

- ☐ Geen
- ☐ Middelbare school
- ☐ Mbo
- ☐ Hbo
- ☐ Wo

5. Hoeveel uur per week (betaald/onbetaald) werkt u?

6. Hieronder leest u 24 uitspraken. Geef voor elke uitspraak aan hoe vaak deze voor u in het algemeen waar is door het juiste hokje in te vullen.

Nooit of bijna nooit waar (1) Zelden waar (2) Soms waar (3) Vaak waar (4) Heel vaak of altijd waar (5)

(Deze uitspraken komen voort uit de verkorte versie van de Five Facet Mindfulness Questionnaire; FFMQ-SF (short-form))

6.1 Ik ben goed in het vinden van woorden om mijn gevoelens te beschrijven.

6.2 Ik kan makkelijk mijn overtuigingen, meningen en verwachtingen onder woorden brengen.

6.3 Ik observeer mijn gevoelens zonder dat ik me er helemaal door laat meeslepen.

6.4 Ik zeg tegen mezelf dat ik me niet zo zou moeten voelen als ik me voel.

6.5 Het is moeilijk voor me om de woorden te vinden die mijn gedachten beschrijven.

6.6 Ik let op lichamelijke ervaringen, zoals de wind in mijn haar of de zon op mijn gezicht.

6.7 Ik oordeel of mijn gedachten goed of fout zijn

6.8 Ik vind het moeilijk om mijn aandacht te houden bij wat er op dit moment gebeurt.

6.9 Als ik verontrustende gedachten heb of beelden zie, dan laat ik me daar niet door meevoeren.

6.10 Ik let in het algemeen op geluiden zoals het tikken van een klok, het fluiten van de vogels of het voorbijrijden van een auto.

6.11 Als ik iets in mijn lichaam voel, kost het me moeite om de juiste woorden te vinden om het te beschrijven.

- 6.12 Het lijkt alsof ik op de 'automatische piloot' sta zonder dat ik me erg bewust ben van wat ik doe.
- 6.13 Als ik verontrustende gedachten heb of beelden zie, voel ik me kort daarna weer rustig.
- 6.14 Ik zeg tegen mezelf dat ik niet moet denken zoals ik denk.
- 6.15 Ik merk de geur en het aroma van dingen op.
- 6.16 Zelfs als ik heel erg overstuur ben kan ik dit op een of andere manier onder woorden brengen.
- 6.17 Ik doe activiteiten gehaast zonder dat ik er echt aandacht voor heb.
- 6.18 Als ik verontrustende gedachten heb of beelden zie, kan ik ze opmerken zonder iets te doen.
- 6.19 Ik denk dat mijn emoties soms slecht of ongepast zijn en dat ik ze niet zou moeten voelen.
- 6.20 Ik merk de visuele aspecten van kunst of de natuur op, zoals kleur, vorm, structuur of patronen van licht en donker.
- 6.21 Als ik verontrustende gedachten heb of beelden zie, merk ik ze op laat ze los.
- 6.22 Ik doe mijn werk of taken automatisch zonder dat ik me bewust ben van wat ik doe.
- 6.23 Ik merk dat ik vaak dingen doe zonder er aandacht aan te besteden.
- 6.24 Ik keur mezelf af als ik onlogische gedachten heb.

7. Welke oefeningen van de achtweekse mindfulness-training past u nog toe?

Meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ Bodyscan
- ☐ 3 minuten ademruimte
- ☐ Zitmeditatie
- ☐ Bewustzijnsoefeningen tijdens routineactiviteit (zoals tanden poetsen, douchen, afdrogen, aankleden, koken, afwassen etc.)
- ☐ Met aandacht bewegen (mindful lopen, yoga oefeningen)
- ☐ Mindful eten
- ☐ Bewustzijn van plezierige ervaringen
- ☐ Bewustzijn van onplezierige ervaringen
- ☐ Bewustzijn van de ademhaling
- ☐ Bewustzijn van gedachten

8. Hoe vaak maakt u gebruik van onderstaande oefeningen?

Mindfulness oefeningen					
	Nooit	Maandelijks	Wekelijks	Dagelijks	meermaals per dag
Bodyscan					
3min ademruimte					
Zitmeditatie					
Bewustzijnsoefeningen in routineactiviteiten					
Met aandacht bewegen					
Mindful eten					
Bewustzijn van plezierige ervaringen					
Bewustzijn van on-plezierige ervaringen					
Bewustzijn van de ademhaling					
Bewustzijn van gedachten					
Oefeningen met audio-ondersteuning					

9. Welke audio-ondersteuning gebruikt u bij het doen van mindfulness oefeningen?

- ☐ geen
- ☐ cd
- ☐ mp3
- ☐ smartphone applicatie
- ☐ website van SeeTrue (mindfulness-training.nl)
- ☐ andere website
- ☐ anders, namelijk.....

10. hieronder leest u 13 uitspraken. Geef voor elke uitspraak aan in hoeverre u het eens bent met deze uitspraak door het juiste hokje in te vullen.

(5 puntsschaal in SurveyMonkey, stellingen zijn door elkaar heen gezet)

1=mee oneens, 2=enigszins mee oneens, 3=neutraal, 4=enigszins mee eens, 5 =mee eens.

10.1 Wanneer ik me somber voel helpt het me om mindfulness te beoefenen

10.2 Ik beoefen mindfulness als ik stress ervaar

10.3 Als ik last van mijn gedachten ervaar pas ik mindfulness toe

10.4 Wanneer ik me angstig voel pas ik mindfulness toe

10.5 Als ik contact met mijn lichaam wil voelen beoefen ik mindfulness

10.6 Wanneer ik een moeilijke ervaring heb pas ik mindfulness toe

10.7 Als ik ruimte in mijn hoofd wil creëren beoefen ik mindfulness

10.8 Tijd maken voor mindfulness oefeningen vind ik lastig

10.9 Het helpt mij als mijn partner mij stimuleert om te oefenen

- 10.10 Ik zou mindfulness gedurende de dag vaker dan eens willen toepassen
10.11 Ik vind het makkelijker om mindfulness te beoefenen als ik alleen thuis ben
10.12 Ik zou regelmatig mindfulness willen beoefenen
10.13 Om thuis mindfulness te beoefenen heb ik een aparte ruimte nodig

11. Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om mindfulness te beoefenen?

.....

12. Wat zijn voor u de grootste uitdagingen om mindfulness te beoefenen?

.....

13. Welke vorm van training in mindfulness zou u nog willen volgen?

- ☐ geen
- ☐ opfrustraining
- ☐ terugkomdagen
- ☐ retraite
- ☐ stiltedagen
- ☐ oefeningen via website
- ☐ oefeningen via smartphone applicatie
- ☐ op regelmatige basis mediteren met anderen
- ☐ anders namelijk: ...

Bijlage 3. Ruwe data : Andere gebruikte vormen audio-ondersteuning

Gebruikte de cd's geregeld en ben van plan het weer te doen. 11-6-2016 17:31

oefeningen vanaf site gedownload op iPad 10-6-2016 8:39

ingesproken door trainer andere opleiding 7-6-2016 10:13

tijdens de pilatetraining die ik volg (stembegeleider) 31-5-2016 14:50

Ik vind het prettig om te mediteren met muziek 31-5-2016 12:55

opname via dropbox 31-5-2016 9:07

De cd's die ik tijdens de trainingen gekregen heb, heb ik nu op de telefoon staan. Ook van boeken die ik gekocht heb meditaties gedownload. 13-6-2016 20:30

App VGZ 11-6-2016 15:50

Tijdens mindful restorative yoga les 11-6-2016 7:13

Meditaties van Williams & Teasdale 10-6-2016 14:44

De meeste oefeningen als ik ze doe is tijdens de wekelijkse yogales. 10-6-2016 7:10

slechts een paar keer per jaar 3-6-2016 10:06

Ik ga wekelijks naar de Yoga. Mindfulness is meestal een onderdeel van de les. 1-6-2016

you-tube 1-6-2016 16:11

Zelf ingesproken mindfulness oefeningen 1-6-2016 10:29

online cursus happiness magazine 31-5-2016 22:57

N.v.t. 31-5-2016 16:44

app Headspace 31-5-2016 14:49

you tube, VGZ Mindfulness coach 31-5-2016 9:26

Vgz app 31-5-2016 7:58

meditaties van USB stick See True, David Dewulf 30-5-2016 19:39

natuurlijke geluiden (vogels wind water etc) 30-5-2016 19:16

Bijlage 4. Ruwe data: Wensen vervolgactiviteiten

mindfulness eten 13-6-2016 14:17
voor kinderen om mijn kinderen nog beter te helpen 11-6-2016 21:59
Netwerk onderhouden van mensen om ervaringen mee te delen 10-6-2016 23:11
Door met yoga 10-6-2016 18:16
Retraite 10-6-2016 14:44
ben inmiddels met vipassana bezig 10-6-2016 10:56
Compassietraining 10-6-2016 9:23
Ga binnenkort Vipassana doen, wellicht dat ik daarna deze vraag beter kan beantwoorden. 10-6-2016 8:27
ter info: ik volg een meditatiecursus (tweewekelijks samenkomen) 9-6-2016 3:13
de terugkomdagen volg ik al en met plezier om het allemaal steeds te kunnen bevestigen ook met anderen
en daarmee te spiegelen 7-6-2016 19:27
Heb bedacht over een jaar weer iets te willen doen 3-6-2016 14:11
ik beoefen wekelijks yoga bij mijn mindfulness docent en heb met haar ook 2 sessies 'feeding your demons'
gedaan 3-6-2016 11:53
teachertraining 2-6-2016 23:23
ik doe geen mindfulness meer het is er helemaal bij ingeschoten. ik ben laatst nog een andere cursist tegen
gekomen die zei het nog een tijdje een keer per week met iemand anders beoefend te hebben maar nu niets
meer. 1-6-2016 16:11
verdiepingscursus 31-5-2016 22:57
Ik ben nu bezig met pranic healing 31-5-2016 16:44
wil nog even melden dat ik de aangeboden vervolgcursus van See true geen succes vond, was meer een
communicatietraining 31-5-2016 13:43
stilteochtend of middag 31-5-2016 9:49
Ik zou graag wekelijks in een fijne ruimte onder begeleiding met anderen mindfulness willen toepassen 31-5-
2016 7:32
Op dit moment doe ik veel aan yoga in combinatie met meditatie. 30-5-2016 21:42
Mogelijkheid om aantal keer in de maand samen te mediteren, mindfulness beoefenen 30-5-2016
Ik overweeg een trainersopleiding bij See True, indien dit door mijn werk vergoed wordt. 30-5-2016
volg ook de opleidingen voor mindfulness trainer 30-5-2016 19:39
self-compassie 30-5-2016 19:23
het is niet 1 specifiek alle beetjes helpen 30-5-2016 19:16
een vervolg cursus 30-5-2016 19:03
Op dit moment geen cursus, maar wil ik het zelf weer oppakken. Door doornemen van het werkboek en
gebruiken van de c.d.'s 11-6-2016 17:31
ik begin volgende week met een ACT cursus 7-6-2016 11:06
vervolg 6-6-2016 21:03
Bredere ACT-training. Niet om zelf ACT-coach te worden, wel mezelf en vrienden hiermee van dienst te
kunnen zijn 1-6-2016 8:45
Trainersopleiding 1-6-2016 8:28
volg 2x p/w pilatetraining 31-5-2016 14:50
Ik start in september een opleiding Basic Return 4 You. Als vervolg overweeg ik de ACT therapie.
31-5-2016 12:55
ik doe een cursus zenmeditatie. 31-5-2016 12:14
Volg nog steeds een individueel traject 31-5-2016 9:07
Op dit moment niet 30-5-2016 19:48
Ik heb inmiddels o.a. een zelfcompassie-training gevolgd. 30-5-2016 19:32
Zelf compassie training 30-5-2016 19:32
Voorlopig niets 30-5-2016 19:25

Bijlage 5. Ruwe data: Redenen om mindfulness te beoefenen

rustig worden 13-6-2016 18:46
Om de rust in mijzelf terug te krijgen 13-6-2016 16:18
ontspanning, bewustzijn 13-6-2016 14:25
ruimte in mijn hoofd creëren, weer in het nu te komen 13-6-2016 12:31
Bewustwording van verschillende zaken 13-6-2016 9:59
Rust creëren in mijn hoofd 12-6-2016 17:22
minder piekeren, minder stress ervaren en meer ontspanning en loslaten van gedachten 12-6-2016
Geeft rust, gedachten stoppen, spanningen verminderen 11-6-2016 18:15
me niet laten leiden door emoties en gevoelens. Meer ontspanning en tijd voor mezelf creëren.
tijd voor mijn zelf 11-6-2016 11:07
rust 11-6-2016 10:55
Accent verleggen naar bewustzijn 11-6-2016 8:48
Bewust worden van het moment, gedachten ordenen en lichamelijke sensaties beter voelen. 11-6-2
Tot rust komen 11-6-2016 0:00
Terug gaan naar dit moment. Alles afschakelen en een moment alleen met jezelf bezig zijn. 10-6-2016
rust in mijn hoofd 10-6-2016 21:51
Het geeft rust en de mogelijkheid weer even terug te keren naar mezelf 10-6-2016 18:09
Het heeft mij heel veel rust gebracht 10-6-2016 16:11
Het zorgt voor meer rust in je hoofd. 10-6-2016 16:02
geeft rust en ruimte om tot ombuigingen en compassie te komen 10-6-2016 15:39
tot rust komen 10-6-2016 14:35
Om weer even terug te zijn in het hier en nu, het gevoel van ultieme rust 10-6-2016 13:51
rust, verwerken 10-6-2016 12:06
Beter zelfbeeld 10-6-2016 11:53
Deel van mijn leven om bewust te zijn 10-6-2016 10:58
Het heeft mij niet geholpen, dus ik doe het niet 10-6-2016 10:14
Loslaten van problemen, niet te ver vooruit lopen en meer te genieten van wat er NU is. 10-6-2016
rust in mn hoofd en emoties te creëren 10-6-2016 8:41
Rust vinden en een duidelijke scheiding aanbrengen tussen werk(stress) en ontspannen thuissituatie Geen
10-6-2016 8:22
Contact met eigen lichaam 10-6-2016 8:11
Het hoofd leegmaken van negatieve gedachten 10-6-2016 8:00
Angst wegnemen 10-6-2016 7:46
Rustmoment 10-6-2016 3:08
Grip krijgen op gedachten 10-6-2016 1:47
het geeft me rust 8-6-2016 23:41
minder piekeren, meer hier en nu zijn 7-6-2016 11:06
ruimte voor objectiviteit 7-6-2016 10:13
remediërend bij stress 6-6-2016 21:03
rust vinden 6-6-2016 8:31
om uit de molen te komen 4-6-2016 22:50
Het vinden van innerlijke rust dmv een goed oefeningen pakket 4-6-2016 22:08
stress 3-6-2016 18:43
Het helpt om in contact met jezelf te blijven staan 2-6-2016 22:22
Als ik stress ervaar 2-6-2016 22:13
meer rust creëren in mijn lijf en hoofd 2-6-2016 19:41
Rust 1-6-2016 16:11
rust, terug komen naar het nu, beter slapen, minder piekeren 1-6-2016 15:01
rust in mijn hoofd creëren 1-6-2016 12:57
Ontstressen en gedachtenstroom stop zetten 1-6-2016 12:29
Om rustig te worden in mijn hoofd, minder stress te ervaren en mijn ademhaling beter onder controle te
krijgen 1-6-2016 11:15
Dankzij mindfulness voorkom ik dat angstige en stressvolle gedachten en gevoelens mij overvallen op een
momentdat het mij niet uitkomt 1-6-2016 8:45
Om om het hier en nu te komen en te blijven 1-6-2016 8:28
meer vrijheid creëren in handelen en denken 31-5-2016 16:18
gedachten verzetten 31-5-2016 14:50

Bewuster leven 31-5-2016 14:23
 stress reductie/sombere gedachten 31-5-2016 13:24
 afstand nemen van gedachten 31-5-2016 12:59
 Meer genieten van het nu door ervaringen uit het verleden en zorgen over de toekomst te laten zijn.
 Rust creëren. 31-5-2016 12:38
 Meer aandacht hebben en krijgen voor het hier en nu (bv in contact met anderen), minder gehaast voelen,
 meer focus en concentratie op het werk. 31-5-2016 12:14
 Rust en tijd voor mijzelf nemen. 31-5-2016 11:37
 afname van pijn en het ervaren van een gevoel van rust/kalmte 31-5-2016 10:13
 te leren 'voelen' en te leren accepteren 31-5-2016 10:02
 Laten zijn wat er is en hierdoor mezelf tot rust brengen 31-5-2016 9:40
 depressieve klachten 31-5-2016 9:07
 Rustiger worden, meer genieten 31-5-2016 8:14
 rustpunt, bewust worden 31-5-2016 5:52
 Rust vinden, die ik ook veel meer heb, dan voordien, meer acceptatie van mezelf 30-5-2016 23:47
 stress reduceren, bewuster leven 30-5-2016 22:16
 beheersing van gedachten en gevoelens van drukte 30-5-2016 22:14
 Mentale discipline 30-5-2016 21:57
 meer rust en vredig gevoel in mijn leven 30-5-2016 20:31
 Meer rust 30-5-2016 20:29
 Het geeft rust en ruimte in mijn hoofd 30-5-2016 19:59
 Aanwezig zijn en meer van het leven genieten. Aandacht geven 30-5-2016 19:48
 Rustig worden 30-5-2016 19:43
 De ervaring die het mij oplevert, de rust, het kunnen maken van een keuze, het stilstaan, stoppen 30-
 om los te komen van werk of plakkerige gedachten 30-5-2016 19:32
 Stress, hoofdklachten 30-5-2016 19:32
 Ervaren van Veel werkstress 30-5-2016 19:25
 rustgevend 30-5-2016 19:18
 Rust en stabiliteit 30-5-2016 19:15
 Lijf en geest tot rust brengen 13-6-2016 22:49
 rust in mijn hoofd en lijf 13-6-2016 20:30
 Meer ontspanning in mijn lichaam 13-6-2016 20:25
 Het helpt me in balans te blijven. 13-6-2016 19:08
 Ik word er rustig van 13-6-2016 18:12
 bewustwording van sensaties 13-6-2016 14:17
 Mij niet te veel laten beïnvloeden door negatieve impulsen van buiten af. 12-6-2016 21:42
 onrustige gedachten 12-6-2016 21:31
 om te ontspannen. 12-6-2016 18:08
 bevrijding 12-6-2016 16:41
 Rust, minder gekaker, bewust met dingen bezig. 12-6-2016 11:20
 Ik word er rustiger van, ik kan gedachten loslaten, ik kan mijn hoofd leeg maken 12-6-2016 9:28
 Mijzelf even de rust te gunnen en weer alles op de rit te krijgen. 11-6-2016 21:59
 Als ik daardoor beter in het leven kan staan 11-6-2016 21:55
 Bewustzijn van het hier en nu, defusie van gedachten 11-6-2016 20:49
 Contact maken met m'n lichaam en gevoel 11-6-2016 19:58
 Rust 11-6-2016 19:30
 goed ademen doet me goed; concentratie; ontspannen 11-6-2016 17:44
 Regie nemen op onrust 11-6-2016 17:07
 Rust. Opbouwen van mentale weerstand 11-6-2016 16:42
 ontspanning, bij mijzelf komen, hier en nu zijn 11-6-2016 16:28
 Meer rust krijgen 11-6-2016 15:50
 Bewust zijn van hier en nu en van wat zich in mij afspeelt 11-6-2016 14:52
 Rustig worden, relativeren, loskomen van dingen 11-6-2016 7:13
 rust in je hoofd 11-6-2016 6:33
 rust in het hoofd 10-6-2016 23:56
 In het nu leven, minder stress, minder onzeker, minder somber 10-6-2016 23:11
 stress 10-6-2016 20:58
 Rust in het hoofd en overzicht krijgen over de situatie 10-6-2016 18:16

Te druk 10-6-2016 17:53
 Rust en goed slapen . 10-6-2016 17:52
 ruimte, onspanning, ontstressen 10-6-2016 15:48
 Bewustzijnsverruiming , tot de essentie komen. 10-6-2016 14:54
 Van doen naar zijn! 10-6-2016 14:44
 rust in mijn hoofd 10-6-2016 14:12
 minder geleid te worden door gedachten, meer rust 10-6-2016 13:46
 Tot rust komen 10-6-2016 13:15
 stress loslaten 10-6-2016 13:02
 stres en werkdruk 10-6-2016 12:15
 Mijn gezondheid en emotieregulatie. 10-6-2016 11:43
 Gedachten en emoties kunnen bekijken en ze dan loslaten 10-6-2016 11:42
 Stressreductie 10-6-2016 11:42
 ik ervaar het als prettig, voel met beter, ervaar me zelf als gericht/ effectiever in het dagelijks leven en werk 10-6-2016 11:35
 Rust in mij hoofd 10-6-2016 11:27
 peace of mind 10-6-2016 10:56
 Rust 10-6-2016 10:53
 Innerlijke rust 10-6-2016 10:35
 Me niet te laten overnemen door negatieve gedachten. Stress management 10-6-2016 10:30
 omdat het werkt voor mezelf en mijn omgeving 10-6-2016 10:23
 Ontspanning en genieten van het leven 10-6-2016 10:18
 Rust in mijn hoofd 10-6-2016 10:14
 Tot rust komen 10-6-2016 9:53
 om uit mijn gedachten verhalen stroom;denken te komen 10-6-2016 9:36
 Rust in mijn hoofd. Loslaten van zaken 10-6-2016 9:23
 Stress voelen, door blijven malen met gedachten 10-6-2016 8:56
 rust 10-6-2016 8:52
 Werkstress 10-6-2016 8:45
 rust creeren in mijn hoofd 10-6-2016 8:41
 Een andere woning, andere burens 10-6-2016 8:27
 Uit automatische patronen blijven 10-6-2016 8:25
 Sombereheid en angst bestrijden, geen antidepressiva nodig te hebben. Tevredenheid en rust te vinden.
 Rust en tevredenheid en levensgeluk re vinden 10-6-2016 8:13
 Ontspanning 10-6-2016 8:12
 Was nieuwsgierig, wist niet wat het was 10-6-2016 7:42
 Ongerustheid, angst, stress 10-6-2016 7:30
 Bewustwording, rust 10-6-2016 7:12
 De oefeningen doe ik tijdens de yoga, daar heb ik meer baat bij gehad dan de mindfulness. 10-6-2016 Wat rustiger worden 10-6-2016 7:00
 Om rustig te worden- om in het hier en nu te zijn - 10-6-2016 6:58
 Bewustwording - balans - acceptatie 10-6-2016 6:27
 Rust in het hoofd 10-6-2016 6:01
 Hoofd leegmaken, stress reduceren 9-6-2016 9:47
 beter te kunnen functioneren, meer uit het leven te halen 9-6-2016 3:13
 Dicht bij mezelf komen en zijn 8-6-2016 20:18
 Rustig te worden in mijn hoofd 8-6-2016 17:24
 Om een te worden met lichaam en geest, om m,n verkeerde gedachten te ordenen of te verwerken, hierdoor erg rustige geest ervaren! 7-6-2016 19:27
 stressreductie 7-6-2016 17:46
 geeft hoge kwaliteit van leven 7-6-2016 16:15
 Ruimte en rust in hoofd. In het nu komen, gedachten niet laten afdwalen 6-6-2016 20:26
 onthaasten, aanpak stress gevoel, tot rust komen, genieten van de stilte 6-6-2016 8:38
 Wanneer ik stress ervaar. 5-6-2016 20:59
 rust (in mijn hoofd) 5-6-2016 12:39
 omgaan met stemmingen en innerlijke criticus 5-6-2016 12:27
 Tot rust komen. Stilstaan bij ervaringen 4-6-2016 13:43
 structuur 3-6-2016 22:05

rust creëren 3-6-2016 15:29
 meer rust in mijn hoofd en meer afstand tot mijn gedachten 3-6-2016 14:40
 lichamelijke pijn 3-6-2016 14:23
 Rust creëren in mijn lijf en hoofd 3-6-2016 14:11
 Om te leren meer in het hier en nu te zijn 3-6-2016 12:10
 in het nu leven, accepteren , even stilstaan 3-6-2016 11:53
 om bewust aandachts-en rustmomenten te creëren voor wat ik voel in mijn lijf, hoe de gedachten voorbij
 komen 3-6-2016 10:06
 geeft rust en een fijn gevoel, helpt bij het observeren 2-6-2016 23:23
 tot rust komen in mijn hoofd 2-6-2016 14:49
 Als ik stress ervaar 2-6-2016 9:29
 het helpt mij om de dagen, het leven, beter aan te kunnen 2-6-2016 8:52
 De ervaring van kennissen dat het op de langere termijn helpt. 1-6-2016 21:23
 hoofd leeg te maken 1-6-2016 20:46
 Mijn gedachten niet te laten overheersen. Volledige bewustwording van gedachten, gevoelens, lichamelijke
 aspecten. 1-6-2016 16:14
 geen 1-6-2016 16:11
 stress en vermoeidheid 1-6-2016 15:17
 Rust en kalmte vinden 1-6-2016 12:31
 Rust in mijn gedachten 1-6-2016 12:27
 rust, één ding tegelijk doen, in balans voelen 1-6-2016 11:50
 bewustzijn 1-6-2016 11:23
 Uit het hoofd, in je lijf 1-6-2016 10:29
 Meer ruimte voor zelfreflectie 1-6-2016 10:02
 Geeft rust in m'n hoofd, leven vanuit m'n lichaam ipv m'n hoofd 31-5-2016 22:57
 in balans blijven 31-5-2016 22:57
 afkomen van stress 31-5-2016 22:38
 afschakelen 31-5-2016 21:11
 rust in het hoofd, contact met mezelf 31-5-2016 21:02
 Het helpt mij om rust te vinden 31-5-2016 19:18
 Op dit moment geen, maar zou moeten zijn om rust te ervaren 31-5-2016 16:44
 om meer te genieten van de kleine dingen in het leven 31-5-2016 16:28
 geen 31-5-2016 15:54
 Stil staan, in lichaam komen, ontspannen 31-5-2016 15:31
 de liefdevolle manier van kijken. Zonder oordeel 31-5-2016 15:11
 rust en meer in het nu te zijn 31-5-2016 14:49
 stressreductie, rust creëren 31-5-2016 13:43
 Rust in mijn hoofd proberen te creëren, emotionele stabiliteit proberen te creëren, meer kunnen genieten,
 mezelf minder veroordelen 31-5-2016 12:57
 rust in het hoofd , uit mijn gevoel 31-5-2016 11:50
 ruimte maken voor helpende gedachten 31-5-2016 11:14
 Rustiger worden, minder het gevoel te hebben zaken te 'moeten'. 31-5-2016 10:32
 betere kwaliteit van leven! 31-5-2016 10:21
 rust, bewustzijn 31-5-2016 9:49
 stilstaan in jachtig leven, ruimte in jezelf vinden 31-5-2016 9:32
 rust, kalmte, bij mezelf blijven, genieten 31-5-2016 9:28
 bewust zijn en positiviteit 31-5-2016 9:26
 acceptatie van gevoelens 31-5-2016 9:26
 Om stress te verminderen en mij lichaam weer te voelen 31-5-2016 9:22
 de rust te vinden 31-5-2016 9:21
 Ontspanning 31-5-2016 9:13
 Rust in mijn hoofd vinden 31-5-2016 9:12
 Onrust, 'druk in hoofd', stress 31-5-2016 8:24
 stress en piekeren 31-5-2016 8:11
 Het verlangen naar Rust en bewust wording 31-5-2016 7:58
 omdat ik weet dat ik daardoor mijn emoties beter kan plaatsen en uiten 31-5-2016 7:43
 Ik word er rustig van 31-5-2016 7:32
 Weer in het moment komen en daardoor tot rust 31-5-2016 7:27

Perspectief, rust 30-5-2016 23:43
 Bewustzijn van het moment 30-5-2016 23:25
 ik merk dat het alles mooier maakt, meer ruimte geeft en helderheid brengt 30-5-2016 22:52
 rust creëren 30-5-2016 22:43
 Rust, compassie 30-5-2016 22:33
 Soms geen. Ik vind het gewoon een weldaad 30-5-2016 22:26
 Ik vind het een prettige bezigheid 30-5-2016 22:07
 Meer rust in het dagelijkse leven. 30-5-2016 22:02
 Bewuster leven, minder beren op de weg 30-5-2016 21:57
 Reducering van spanning en ruimte creëren in mijn hoofd. 30-5-2016 21:50
 Ik heb een druk leven met werk en gezin en mindfulness helpt me balans te houden. 30-5-2016 21:42
 bewuster in het leven staan 30-5-2016 21:39
 rust in mijn hoofd, focus op hier en nu 30-5-2016 21:37
 Rust en ontspanning 30-5-2016 21:36
 Ik zit hierdoor veel beter in mijn vel 30-5-2016 21:27
 omgaan met stress 30-5-2016 21:23
 rust creëren, terug krijgen en behouden, voel me er goed bij. heb ervaren dat ik bewuster geniet van mooie dingen en met stress momenten mezelf weer beter op de rit houd of krijg 30-5-2016 21:19
 lichamelijke problemen oplossen 30-5-2016 21:17
 bewust genieten van dat wat de dag geeft. rust in mijn hoofd 30-5-2016 21:06
 Beter om te gaan met stress. Meer naar mijn lijf te luisteren. 30-5-2016 20:50
 Rust en evenwicht te ervaren 30-5-2016 20:48
 tijd voor mezelf 30-5-2016 20:48
 het helpt om minder stress te ervaren, om meer te genieten, beter te accepteren. 30-5-2016 20:41
 rust ervaren, bezinning 30-5-2016 20:35
 is goed voor me. minder last van sombere buien. meer geduld met en aandacht voor anderen 30-5-4
 omgaan met depri, negatieve gedachten 30-5-2016 20:20
 Het voelt als een onderdeel van goede 'zelfzorg', zodat ik om kan gaan met dingen die op mijn pad komen. 30-5-2016 19:54
 tot rust komen in mijn hoofd 30-5-2016 19:50
 bij mezelf te blijven /terug te komen 30-5-2016 19:45
 Ontspanning 30-5-2016 19:41
 Minder oordelen over slechte gevoelens en emoties. Bewustwording. Meer tijd nemen voor ontspanning. Minder doen 'wat hoort' of zorgen maken wat anderen zouden kunnen denken 30-5- stress/onrust 30-5-2016 19:39
 stressreductie, beter slapen, en voorkomen van depressie, geven van training 30-5-2016 19:39
 voor ontspanning, een betere stemming, een betere nachtrust 30-5-2016 19:25
 open vriendelijke houding; verbinding met de wereld. 30-5-2016 19:24
 Burn-out te voorkomrn 30-5-2016 19:24
 inzicht winnen 30-5-2016 19:23
 rust in mijn hoofd 30-5-2016 19:20
 Om mijn hoofd leeg te maken 30-5-2016 19:19
 rust in mijn hoofd 30-5-2016 19:18
 Aandachtiger leven 30-5-2016 19:17
 Hoofd leeg maken en me 'lekker voelen' 30-5-2016 19:16
 Omdat ik me daardoor rustiger en prettiger ga voelen. Ik merk het wanneer ik eens minder aan mindfulness heb gedaan. 30-5-2016 19:03
 tijd aan mezelf besteden 30-5-2016 19:03
 Stress, bewustzijn, voelen, niet oordelen, zijn 30-5-2016 18:58
 bewust zijn van hoe het met me gaat, zonder oordeel. 20-6-2016 22:53
 rustig worden 20-6-2016 20:52
 rust in mijn hoofd en lichaam 20-6-2016 19:07
 fijn, routine en ervaring opdoen als trainer mindfulness. 17-6-2016 23:15
 Om rust in mijn hoofd te krijgen 17-6-2016 21:48
 Geluk voelen ondanks drukte en nare ervaringen 16-6-2016 11:40
 stress en emoties 16-6-2016 10:57
 terug naar gevoel 15-6-2016 12:25
 Voor meer balans en zelfbewustzijn 14-6-2016 18:56

Bijlage 6. Ruwe data: Uitdagingen in het beoefenen van mindfulness

2 mijn gedachten ordenen 13-6-2016 18:46
3 rust 13-6-2016 16:18
4 tijd, rust 13-6-2016 14:25
5 het doen! en regelmatig doen! 13-6-2016 12:31
6 Tijd vinden/maken 13-6-2016 9:59
7 Terugkerende gedachtes 12-6-2016 17:22
8 Dit structureel blijven toepassen; tijdens een training en de 1e maanden erna, blijft de routine, daarna raakt het weer ondermijnd. 12-6-2016 13:07
9 Tijd er voor nemen 11-6-2016 18:15
10 Juist in drukke tijden denk ik er niet aan. Mijn partner doet niet met mij mee. 11-6-2016 17:31
11 ritme houden 11-6-2016 11:07
12 er aan denken en tijd voor maken 11-6-2016 10:55
13 Betrokkenheid bij het werk 11-6-2016 8:48
14 Tijd ervoor maken!!! 11-6-2016 4:56
15 Dingen zich beter realiseren 11-6-2016 0:00
16 Toepassen van mindfulness als dit nodig is, zodat je bewust wordt van jij zelf. 10-6-2016 23:55
17 tijd maken 10-6-2016 21:51
18 Bewust de tijd nemen voor de oefeningen 10-6-2016 18:09
19 het zeer regelmatig beoefenen van mindfulness 10-6-2016 16:11
20 Lastig in te plannen en om het te blijven volhouden. Resultaten zijn niet tastbaar. 10-6-2016 16:02
21 tijd ervoor maken 10-6-2016 15:39
22 geen antwoord 10-6-2016 14:35
23 Tijd 10-6-2016 13:51
24 volhouden, regelmaat, de tijd nemen 10-6-2016 12:06
25 Omgaan met verdriet 10-6-2016 11:53
26 Geen 10-6-2016 10:58
27 Het heeft mij niet geholpen, dus ik doe het niet 10-6-2016 10:14
28 Stil staan bij het moment 10-6-2016 8:41
29 tot mijzelf te komen 10-6-2016 8:41
30 Geen uitdagingen. Het is een deel van mijn dagelijkse routine geworden hoewel ik op vakantie wel eens een dag oversla 10-6-2016 8:39
31 Geen 10-6-2016 8:22
32 Tijd maken 10-6-2016 8:11
33 Tijd vrijmaken 10-6-2016 8:00
34 Me altijd rustig voelen 10-6-2016 7:46
35 Verbouwing 10-6-2016 3:08
36 Tijd en rust ervoor nemen 10-6-2016 1:47
37 Tijd 8-6-2016 23:41
38 inpassen in mijn dagelijks patroon 7-6-2016 11:06
39 geleefd worden 7-6-2016 10:13
40 preventief inpassen in dagelijks leven 6-6-2016 21:03
41 de tijd vinden om het te doen 6-6-2016 8:31
42 om me ervan bewust te zijn dat ik die keus überhaupt heb 4-6-2016 22:50
43 Echt tijd vrijmaken voor langere oefening 4-6-2016 22:08
44 tijd nemen 3-6-2016 18:43
45 Tijd 2-6-2016 22:22
46 het consequent toepassen als ik lekker in mijn vel zit :) 2-6-2016 22:13
47 geen 2-6-2016 19:41
48 - 2-6-2016 15:45
49 Tijd vrij maken en vaste momenten plannen 1-6-2016 16:11
50 beter slapen , meer rust in lijf 1-6-2016 15:01
51 tijd maken 1-6-2016 12:57
52 Tijd 1-6-2016 12:29
53 Om er tijd voor vrij te maken 1-6-2016 11:15

54 Het oefenen in bewust leven, slaat soms ook door tot een vorm van overbewustheid, die ik als onplezierig
ervaar 1-6-2016 8:45

55 Er ruimte en tijd voor te maken. 1-6-2016 8:28

56 het integreren van mindfulness in het dagelijks leven 31-5-2016 16:18

57 tijd nemen 31-5-2016 14:50

58 Tijd vrijmaken en vaker bewust zijn van automatische piloot 31-5-2016 14:23

59 meer op het moment zelf toepassen 31-5-2016 13:24

60 niet te vervlakken in herhaling 31-5-2016 12:59

61 Mindfulness combineer ik met mijn eigen behoeften. Het is een methode om mijn eigen "ik" te leren
kennen en te accepteren. 31-5-2016 12:55

62 Moeilijk toe te passen in mijn dagelijks leven. 31-5-2016 12:38

63 De tijd nemen om te mediteren, negatieve gedachten die ik krijg tijdens meditatie loslaten en toelaten 31-
5-2016 12:14

64 Om er niet aan voorbij te gaan! 31-5-2016 11:37

65 het vinden van de beste houding 31-5-2016 10:13

66 eraan denken het te doen. Even 15-30 minuten te erg zitten voor een meditatie. Ik ren toch vaak 'door'
31-5-2016 10:02

67 Tijd maken voor mezelf 31-5-2016 9:40

68 Tegenzin, het mezelf niet gunnen 31-5-2016 9:07

69 (m'n opmerking wordt steeds afgekeurd, dus geen toelichting) 31-5-2016 8:14

70 tijd ervoor nemen cq inplannen 31-5-2016 5:52

71 De tijd ervoor nemen, ik ben gewoon "beter" als ik wel mindfulness toepas. 30-5-2016 23:47

72 mindfulness tijdens werk 30-5-2016 22:16

73 tijd. 30-5-2016 22:14

74 Verdieping 30-5-2016 21:57

75 daadwerkelijk tijd voor nemen 30-5-2016 20:31

76 Tijd vinden om het te doen 30-5-2016 20:29

77 Het blijven doen 30-5-2016 19:59

78 Focus houden op de voor mij belangrijke onderwerpen 30-5-2016 19:48

79 Drukke tijden 30-5-2016 19:43

80 Ruimte/tijd maken voor de langere oefeningen. Je moet daarvoor je gedragspatroon veranderen en dat is
lastig voor
een langere periode.
30-5-2016 19:35

81 tijd en fysieke ruimte 30-5-2016 19:32

82 Tijd vinden, het doen! 30-5-2016 19:32

83 ? 30-5-2016 19:25

84 bewustzijn 30-5-2016 19:18

85 Tijd en aandacht vinden 30-5-2016 19:15

12 Druk leven 13-6-2016 22:49

13 afleiding 13-6-2016 20:30

14 Er zijn altijd ontzettend veel andere dingen die nog gedaan kunnen en soms moeten worden, dan is het
heel gemakkelijk om te denken "mediteren komt later wel". Je moet er echt actief tijd voor maken. 13-6-2016
20:25

15 Routine, tijd. 13-6-2016 19:08

16 Burn out, stress, onrust in mijn hoofd 13-6-2016 18:12

17 acceptatie en niet oordelen 13-6-2016 14:17

18 Omgaan met stress. 12-6-2016 21:42

19 geen idee 12-6-2016 21:31

20 mijn innerlijke rust te vinden. 12-6-2016 18:08

21 kracht van de denkkeest 12-6-2016 16:41

22 Dagelijks bewust dingen doen 12-6-2016 11:20

23 Mijn eigen gedachten over mediteren houden me soms tegen, dan denk ik dat het niet werkt en doe ik het
niet, terwijl ik weet dat het wel werkt 12-6-2016 9:28

24 Nog bewuster ervan worden en meer dagelijks doen. 11-6-2016 21:59

25 Mezelf de tijd gunnen 11-6-2016 21:55

26 regelmaat en frequentie 11-6-2016 20:49

27 Acceptatie 11-6-2016 19:58

28 Geen 11-6-2016 19:30
29 te drukke agenda 11-6-2016 17:44
30 geen 11-6-2016 17:07
31 Er aan beginnen. Een routine krijgen. 11-6-2016 16:42
32 tijd ervoor maken 11-6-2016 16:28
33 Tijd, vermoeidheid, motivatie 11-6-2016 15:50
34 Invoeren in dagelijks leven 11-6-2016 14:52
35 Tijd 11-6-2016 7:13
36 tijd 11-6-2016 6:33
37 tijd maken 10-6-2016 23:56
38 Discipline, vermoeidheid (erbij in slaap vallen) 10-6-2016 23:11
39 discipline om het te doen 10-6-2016 20:58
40 Lastig alleen. Tijd. Afleiding 10-6-2016 18:16
41 Drukke om me heen en daardoor de rust niet kunnen vinden 10-6-2016 17:53
42 Weet ik niey 10-6-2016 17:52
43 tijd ervoor vrij maken 10-6-2016 15:48
44 Werkmeditatie. Integreren bij dagelijks handelen. 10-6-2016 14:54
45 Vanalles 10-6-2016 14:44
46 geen tijd voor nemen, vergeten 10-6-2016 14:12
47 tijd voor maken! 10-6-2016 13:46
48 Geen idee 10-6-2016 13:15
49 concentratie volhouden 10-6-2016 13:02
50 tijd 10-6-2016 12:15
51 Niet nadenken maar doen. 10-6-2016 11:43
52 Tijd maken 10-6-2016 11:42
53 Dagelijkse bezigheden 10-6-2016 11:42
54 ' de automatische piloot' van gedachten 10-6-2016 11:35
55 Tijd nemen 10-6-2016 11:27
56 routine 10-6-2016 10:56
57 Tijd alleen vinden. dagelijkse routine 10-6-2016 10:53
58 Vol houden om oefeningen te doen 10-6-2016 10:35
59 Algehele weerstand 10-6-2016 10:30
60 praktisch toepassen 10-6-2016 10:23
61 geen 10-6-2016 10:18
62 Tijd er voor nemen 10-6-2016 10:14
63 Rust 10-6-2016 9:53
64 het denken 10-6-2016 9:36
65 3 kleine kinderen, weinig tijd en energie 10-6-2016 9:23
66 Discipline om het te doen 10-6-2016 8:56
67 het doen 10-6-2016 8:52
68 Om er tijd voor te vinden 10-6-2016 8:45
69 tijd, plek en motivatie 10-6-2016 8:41
70 Geen, ik doe van alles wat 10-6-2016 8:27
71 Oefenen terwijl ik verga van fysieke gewrichtspijn. Aandacht wordt dan snel getrokken naar de voorgrond
sensatie van het gewricht. 10-6-2016 8:25
72 Somberheids en gevoelens van zinloosheid bestrijden. 10-6-2016 8:13
73 Tijdens stress toch rust vinden om te oefenen. 10-6-2016 8:12
74 Ik denk er niet zo vaak aan 10-6-2016 7:42
75 Rust en tijd vinden 10-6-2016 7:30
76 Tijd 10-6-2016 7:12
77 Ik doe de oefeningen via de yogales wekelijks. 10-6-2016 7:10
78 Me niet mee laten voeren door mijn gedachtestroom. Tijd ervoor vinden. 10-6-2016 7:00
79 In openbare ruimtes midfull bezig te zijn 10-6-2016 6:58
80 Eigenlijk geen, maar ik doe nauwelijks oefeningen. 10-6-2016 6:27
81 Tijd creëren 10-6-2016 6:01
82 Aandacht 10-6-2016 2:20
83 Tijd 9-6-2016 9:47
84 de structuur en discipline te vinden in een onregelmatig leven 9-6-2016 3:13

85 In zijnmodus blijven 8-6-2016 20:18
86 Eraan denken! Uit de automatisch piloot. 8-6-2016 17:24
87 Om in nieuwe situaties niet te vervallen in onzekerheid maar direct mindful erop reageren
88 er de tijd voor nemen 7-6-2016 17:46
89 planning & afleiding 7-6-2016 16:15
90 Tijd, aanpassen gedragspatroon 6-6-2016 20:26
91 mezelf de tijd gunnen, tijd vrij maken 6-6-2016 8:38
92 Er tijd voor vrij maken. 5-6-2016 20:59
93 er tijd en aandacht voor maken 5-6-2016 12:39
94 verslaving aan denken, snel contact met hier en nu verliezen 5-6-2016 12:27
95 Ruim de tijd vrijmaken 4-6-2016 13:43
96 structuur 3-6-2016 22:05
97 geen 3-6-2016 15:29
98 tijd nemen om het toe te blijven passen 3-6-2016 14:40
99 acceptatie van pijn 3-6-2016 14:23
100 tijd nemen en afgeleid worden door omgeving 3-6-2016 14:11
101 Inpassen in mijn dagelijkse ritme 3-6-2016 12:10
102 routine / discipline 3-6-2016 11:53
103 rust in mijn lijf en denken vinden 3-6-2016 10:06
104 het iedere dag te doen 2-6-2016 23:23
105 tijd voor maken 2-6-2016 14:49
106 Inpassen in de dag 2-6-2016 9:29
107 om te kunnen gaan met pijn, verdriet, stress en angstgevoelens 2-6-2016 8:52
108 Het uitblijven van kortetermijnresultaten (ongeduld); sterke andere gedragspatronen 1-6-2016
109 -
110 Mijn gedachten niet te laten overheersen. Meer in het gevoel kunnen zitten. 1-6-2016 16:14
111 geen 1-6-2016 16:11
112 te weinig tijd voor vrij maken 1-6-2016 15:17
113 Tijd maken/vinden in de alledaagse hectiek van werk en huishouden 1-6-2016 12:31
114 Tijd. Oefenen helpt, maar ik maak er pas tijd voor als ik concreet tegen bepaalde gedachten aan loop.
En dan ga ik in zekere zin pas weer oefenen. 1-6-2016 12:27
115 'gedachten zijn geen feiten' wordt lastig vanzelfsprekend 1-6-2016 11:50
116 zin, tijd 1-6-2016 11:23
117 Drempel om te starten, de rush van de dag is ergens ook fijn, moeite om die te doorbreken 1-6-2016
10:29
118 Geen motivatie als ik me niet goed voel 1-6-2016 10:02
119 Tijd vrij maken 31-5-2016 22:57
120 daadwerkelijk te gaan zitten, heb vaak een excuus 31-5-2016 22:57
121 gebrek aan motivatie 31-5-2016 22:38
122 tijd, rust en routine 31-5-2016 21:11
123 tijd vinden 31-5-2016 21:02
124 Mij er aan toe zetten. De sleur doorbreken. 31-5-2016 19:18
125 Het doen 31-5-2016 16:44
126 In stresssituaties 31-5-2016 16:28
127 geen 31-5-2016 15:54
128 Tijd en aandacht aan mijzelf besteden door druk gezinsleven en werk 31-5-2016 15:31
129 uit oordeel blijven 31-5-2016 15:11
130 als ik onrustig en gestresst ben 31-5-2016 14:49
131 geduld 31-5-2016 13:43
132 discipline, en in het dagelijks leven vergeet ik het gewoon 31-5-2016 12:57
133 tijd maken 31-5-2016 11:50
134 tijd maken voor mezelf 31-5-2016 11:14
135 Iedere dag mezelf te dwingen een zitmeditatie te doen. Het wordt een extra taak op de 'to-do-lijst'. 31-5-
2016 10:32
136 er tijd voor vrij maken. een ruimte vinden waar ik niet gestoord wordt 31-5-2016 10:21
137 eigen inzet 31-5-2016 9:49
138 de tijd er daadwerkelijk voor nemen 31-5-2016 9:32
139 tijdens angst of minder prettige momenten 31-5-2016 9:28

140 tijd en ruimte voor mijzelf 31-5-2016 9:26
141 ? 31-5-2016 9:26
142 geen 31-5-2016 9:25
143 -- 31-5-2016 9:22
144 er tijd voor vrij te maken 31-5-2016 9:21
145 Het daadwerkelijk gaan doen 31-5-2016 9:13
146 Tijd voor de oefeningen te vinden 31-5-2016 9:12
147 Tijd maken, aan denken 31-5-2016 8:24
148 tijd en een rustige omgeving. De routine van de dag wint het vaak van de wens om te mediteren of rust te nemen. 31-5-2016 8:11
149 Bewustworging en een rustig leven na streven 31-5-2016 7:58
150 tijd vinden (slap excuse), de rust vinden om te gaan oefenen 31-5-2016 7:43
151 Mijn emoties 31-5-2016 7:32
152 Op de drukste dagen en wanneer de dingen niet lopen zoals ik zou willen 31-5-2016 7:27
153 Het blijven doen 30-5-2016 23:43
154 De rust en tijd nemen 30-5-2016 23:25
155 inpassen in mijn drukke leven 30-5-2016 22:52
156 tijd 30-5-2016 22:43
157 Tijd, innerlijke onrust 30-5-2016 22:33
158 Geen idee? 30-5-2016 22:26
159 Tijd vrijmaken. Maar dat lukt vaker wel dan niet 30-5-2016 22:07
160 Om het door te blijven oefenen. In de cursus ging het makkelijker met de trainer erbij 30-5-2016 22:02
161 het toepassen 30-5-2016 21:57
162 Tijd vrij maken. 30-5-2016 21:50
163 Ik denk steeds dat ik het vaker moet toepassen, maar door deze vragenlijst ben ik me ervan bewust dat ik eigenlijk dagelijks tussendoor ben mindfulness bezig ben. 30-5-2016 21:42
164 weet niet 30-5-2016 21:39
165 tijd maken, in dag inpassen 30-5-2016 21:37
166 Ik vergeet het gewoon 30-5-2016 21:36
167 Weet niet 30-5-2016 21:27
168 moeheid, kinderen, tijd 30-5-2016 21:23
169 het ook frequent te doen in periodes dat ik me super goed voel. 30-5-2016 21:19
170 verhelpen van klachten 30-5-2016 21:17
171 Bewust tijd maken voor Mindfulness 30-5-2016 21:06
172 Als ik moe of gestressed ben. 30-5-2016 20:50
173 Onrust 30-5-2016 20:48
174 tijd en eraan denken 30-5-2016 20:48
175 tijd maken voor de formele oefeningen 30-5-2016 20:41
176 stress 30-5-2016 20:35
177 verleiding van allerlei andere activiteiten 30-5-2016 20:24
178 teveel meegesleurd worden in emoties en gedachten 30-5-2016 20:20
179 Om discipline te hebben tijdens de oefening. Om tijd te maken voor een langere oefening. 30-5-2016 19:54
180 vraag niet duidelijk 30-5-2016 19:50
181 de tijd te nemen om de oefeningen te beoefenen 30-5-2016 19:45
182 Mezelf de tijd gunnen 30-5-2016 19:41
183 De drukte van alle dag; werk, gezin e.d. 30-5-2016 19:41
184 tijd maken 30-5-2016 19:39
185 Tijdens het werk mindful blijven. Als ik me gehaast voel/een planning heb. Vaker op een dag de 3 minutenmeditatie 30-5-2016 19:39
186 tijd en ruimte maken 30-5-2016 19:25
187 aandacht te zijn bij angst- en stressmomenten 30-5-2016 19:24
188 Oververmoeidheid 30-5-2016 19:24
189 heb de moed vaak niet het denken los te laten 30-5-2016 19:23
tijd ervoor nemen 30-5-2016 19:20
Gedachte 30-5-2016 19:19
tijd vrijmaken 30-5-2016 19:18
Bewust pauze nemen van de dagelijkse bezigheden vraagt discipline 30-5-2016 19:17

mindfulness gedurende werk 30-5-2016 19:16
geen 30-5-2016 19:03
drukte op de dag 30-5-2016 19:03
Stress/drukte op werk 30-5-2016 18:58