

Mindfulnessvieringen

Een vorm van spirituele zorg voor ouderen

Meditatie vormgeven als een viering: Diederick Lanzing laat zien hoe je op deze manier spirituele zorg aan ouderen kunt bieden. De vieringen zijn voor iedereen toegankelijk en de meditatie geven een therapeutische aanvulling binnen een multidisciplinair zorgaanbod.

Diederick Lanzing

VRIJDAGOGHTEND TEGEN DE KLOK van 11 uur. In verpleeghuis De Wilgenborgh (Rotterdam-Schiebroek) beweegt zich dwars door het restaurant traag maar doelgericht een stoet bewoners vooruit. De meesten achter een rollator. Anderen in een rolstoel, al dan niet onder begeleiding van een medewerker van de dagverzorging. Ze gaan niet naar de bingo. Ze gaan geen bloemstukjes maken. Ze gaan ook niet naar een zanguurtje. Nee, ze gaan mediteren in de stilte. Allen zijn (een enkeling uitgezonderd) 80-plus!

Al een jaar of drie wordt in De Wilgenborgh tweewekelijks de activiteit Rust & Ontspanning aangeboden. Deze bijzondere groepsbijeenkomst heb ik samen met een collega (activiteitenbegeleider en yodocent) opgezet. We begeleiden deze groep om de beurt. Met onze verschillende achtergronden doen we dit in verschillende vorm en stijl. Als geestelijk verzorger en mindfulnesstrainer heb ik Rust & Ont-

spanning liturgisch vormgeven als een echte viering met meditatieoefeningen uit de mindfulness.

Spirituele zorg

In de visie van de zorgorganisatie Laurens zijn mensen die onze zorg ontvangen meer dan alleen mensen met een kwetsbaar en afhankelijk lichaam. Samenhangend met het lichamelijke heeft een mens immers ook een psychosociaal en een spiritueel levensgebied. Hoewel het spirituele domein de aandacht van alle zorgprofessionals vraagt, heeft het in mijn rol van geestelijk verzorger mijn aandacht in het bijzonder. Spiritualiteit heeft betrekking op alles 'wat mensen ten diepste beweegt, inspireert en zin geeft aan hun leven; veelal verbonden met de gewone dingen van het leven' (*Spirituele zorg*, 2010, p. 5). Deze zorg aan mensen met specifieke aandacht voor spiritualiteit is spirituele zorg.

Innerlijke ruimte

Het spirituele gebied van een mens stel ik me beeldend voor als een innerlijke ruimte, waar een mens bezieling ervaart. Het leven kan er stromen. Maar ook stokken, bijvoorbeeld bij ervaringen van ziekte, ouderdom of verlies. Ik ervaar het als heel bijzonder als ik in het begeleidingscontact soms even heel dichtbij de spirituele ruimte van mensen mag komen. Soms zet het iets in beweging. De Duitse theoloog Erhard Weier geeft hier, in niet te vertalen Duits, prachtige woorden aan: 'Das Geheimnis des Lebens berühren' (Weier, 2013).



Mindfulnessvieringen als vorm van spirituele zorg

De activiteit *Rust & Ontspanning* heb ik, als bijzondere vorm van spirituele zorg, heel bewust als viering vormgegeven, met rituelen die ook plaatsvinden in een kerkelijke viering. Aandacht voor rituelen is belangrijk. Het zijn handvatten voor spiritualiteit. Maar het hart van de bijeenkomst is de meditatie, waarin deelnemers in contact zijn met hun innerlijke ruimte.

De vieringen zijn hiermee een heilige onderneming. Er is een belangrijk verschil met een kerkelijke viering. *Rust & Ontspanning* vindt plaats buiten religieuze kaders. De taal die wordt gesproken is niet-religieus, en voor iedereen verstaanbaar. *Rust & Ontspanning* is voor iedereen, voor gelovige en ongelovige mensen.

Opbouw van de viering

Met variatie in de onderdelen hebben de vieringen een vaste opbouw:

In de meditatie zijn de deelnemers in contact met hun innerlijke ruimte

- *Welkom en aarden in de kring.* Deelnemers worden uitgenodigd heel bewust hun plek fysiek in te nemen.
- *Aansteken van de kaars in het centrum.* Met de kaars als focus wordt de aandacht verplaatst weg van het denken naar aandacht voor het hier-en-nu. De uitgesproken woorden 'Licht in ons midden' bekrachtigen deze beweging.
- *Lied bij het licht:* bijvoorbeeld 'Als alles duister is' (Taizé).
- *Inleiding op de meditatie.* Deelnemers worden voorbereid door het benoemen van de essentie van de betreffende meditatie. Soms gebruik ik hierbij een verhaal uit één of andere wijsheidstraditie.
- *Meditatie.* Door middel van eenvoudige mindfulnessoefeningen worden deelne-

mers uitgenodigd om met een vriendelijke, open aandacht het lichaam, de adem, gedachten of emoties te observeren. Soms begeleid ik een visualisatieoefening.

- *Nabespreken van de oefening.* Hierin worden ervaringen gedeeld. Bewoners van een verpleeghuis kunnen snel denken dat ze vanwege hun lichamelijke en/of geestelijke beperkingen tekortschieten. Wanneer iemand zegt 'het lukte niet' of 'het ging vandaag niet goed', wordt benadrukt dat verwachtingen en eisen losgelaten mogen worden.
- *Gedachten aan dierbaren of aan de nood in de wereld.* Bij elke gedachte wordt een kaars in de kaarsenboom geplaatst. Als mens heb je ook een plek in de wereld en in je kring van dierbaren.
- *Zegenwens:* Ik gebruik altijd de boeddhistische *metta*-wens: 'Moge u gelukkig zijn. Moge u gezond zijn. Moge u veilig zijn. Moge u in vrede leven'.

Mediteren met ouderen

Gedurende ongeveer 20 minuten wordt een geleide meditatie gedaan. Voor deze doelgroep, bij wie de aandacht en concentratie moeilijk vastgehouden kunnen worden, is deze duur het maximaal haalbare. Stiltes in meditaties laat ik niet te lang duren. Regelmatige en herhaalde instructies brengen deelnemers die de aandacht verliezen, weer terug. Het belangrijkste bij de keuze en de opbouw van de meditatie en het taalgebruik hierin is: *houd het heel eenvoudig en behapbaar*. Oefeningen die uit veel stappen en lagen bestaan, vermijd ik liever. Ik ben voorzichtig met oefeningen die psychisch belastend kunnen zijn, bijvoorbeeld oefeningen waarin de aandacht heel bewust op onprettige ervaringen wordt gericht. Ouderen hebben minder veerkracht om hieruit terug te komen. Verder zijn er geen contra-indicaties voor deelname.

Een oefening die ik regelmatig kies is bijvoorbeeld de ademfocus. Hierbij wordt de aandacht gericht op de adembeweging zoals die vanzelf gaat en op die plek van het lichaam waar de adem het best voelbaar is.

De adem wordt niet aangepast, maar eenvoudigweg waargenomen. Wanneer de aandacht is afgedwaald, is dit niet erg. Het moment dat je je hiervan bewust bent, is al een moment van opmerkzaamheid. Je verdient dan eerder een pluim dan een zelfverwijt. Wanneer je merkt dat je bent afgedwaald, geef ik de instructie om – vriendelijk voor jezelf maar beslist – de aandacht weer terug te brengen naar de adem en het lichaam. Keer op keer.

Therapeutisch aanvullend

Hoewel groepsgewijze mindfulnessmeditatie in frequentie en duur maar beperkt aangeboden kan worden, moet de betekenis ervan niet worden onderschat. De vieringen zijn krachtig genoeg om automatische gedrags- en denkpatronen te onderbreken. Deelnemers kunnen in de meditatie ervaren dat ze meer zijn dan alleen hun probleem of beperking. Wie psychische klachten heeft, kan even ervaren dat er ook nog een lichaam is. Wie pijnklachten heeft kan even ervaren dat het lichaam ook nog gezonde delen heeft. Wie zich belast met zelfverwijten, kan ontdekken dat er ook mogelijkheden zijn voor zelfcompassie. In afstemming met behandelaars kan in De Wilgenborgh mindfulnessmeditatie als waardevolle interventie worden ingezet binnen een multidisciplinair zorgaanbod. Marina Mast (psychooloog bij Laurens) deelt deze mening: 'In de verpleeghuiszorg zijn er veel mensen met spanning en angstklachten, die niet meer in staat zijn daar cognitief iets aan te veranderen. Mijn ervaring is dat mindfulnessoefeningen eenvoudig zijn, waardoor iedereen ze uit kan voeren. Het directe effect is stimulerend voor deze doelgroep. Dit maakt dat de oefeningen een mooie therapeutische aanvulling zijn.'

Rust

Er zijn elke keer wel een aantal deelnemers die in de nabespreking zeggen dat ze zich rustiger voelen. Dat is verklaarbaar. De geest komt tot rust wanneer voor een tijdje de aandacht niet is gericht op het denken, maar wordt verlegd naar bijvoorbeeld

de adem of het lichaam. Een bewoner verwoordde eens prachtig haar eigen verwondering over een ervaring die nieuw was voor haar: 'Ik ben altijd aan het denken en piekeren. Maar zojuist was ik een tijdje gedachte-loos. Het was even leeg in me'.

Heling

Regelmatig begeleid ik deelnemers in een meditatie op liefdevolle vriendelijkheid. Hierin wordt onder andere aan deelnemers gevraagd een geliefd iemand voor de geest te halen. Een mevrouw die al jaren leeft in gebrokenheid vanwege het verlies van haar partner, kwam eens stralend van geluk terug uit de meditatie. Ze had in de oefening heel sterk de aanwezigheid van en verbondenheid met haar overleden geliefde ervaren. Deze mevrouw heeft ervaren wat Manu Keirse verwoordt: 'Dood maakt een einde aan het leven, maar geen einde aan de relatie' (Keirse, 2011, p. 214). Voor deze mevrouw een helende ervaring.

Transcendentie

Hoewel mindfulnessbeoefening nooit buitengewone ervaringen beoogt, kunnen deze zomaar meekomen. Af en toe oefen ik met de bodyscan. Dit is een oefening waarin minutieus het lichaam wordt gescand op gewaarwordingen. De meditatie eindigt met het al ademend ervaren van het lichaam als geheel. Een mijnheer vertelde in de nabespreking: 'Met het ademen voelde ik energie door mijn hele lichaam stromen. Het was de adem van de Geest die overal in de wereld stroomt'. In deze ervaring was er een beweging die de grenzen van een individueel ik oversteeft (transcendentie). Achter het zichtbare en boven zijn ik uit was er voor hem hogere en diepere werkelijkheid die hem omgeeft (zie ook Weiher, 2013).

Tot slot

Met dit artikel wil ik verduidelijken dat spiritualiteit en meditatie niet per se in religi-

euze vormen een diepte of hoogte bereiken. Heilzame ervaringen kunnen ook plaatsvinden buiten religieuze kaders en bij niet-religieuze mensen. De multidisciplinaire behandelomgeving van een zorginstelling biedt kansen voor spirituele zorg. Met respect voor grenzen en beperkingen zijn ouderen een geschikte doelgroep voor meditatie.

De vieringen zijn een 'heilige' onderneming, maar de taal is niet religieus

Wanneer na afloop van Rust & Ontspanning de stilteruimte leegloopt, spreekt een achtergebleven mevrouw mij aan. 'Ik ben weer in slaap gevallen. Ik heb weer alles gemist!'. Ik antwoord: 'Aan het begin maakte u op mij een wat gespannen indruk. Het slaapje heeft u goed gedaan. Fijn dat u er was'. Tevreden sluit ze als laatste aan bij de stoet die zich langzaam richting middageten beweegt. Van geestelijk voedsel alleen kun je niet leven.

Diederick Lanzing is als geestelijk verzorger werkzaam bij Laurens. Daarnaast heeft hij als mindfulnesstrainer de eigen praktijk NEEM DE TIJD.

Literatuur

- Spirituele zorg. Landelijke richtlijn, versie 1.0 (2010) VIKC-Pallialine. www.pallialine.nl/spirituele-zorg
- Weiher, E. (2013). *Das Geheimnis des Lebens berühren. Spiritualität bei Krankheit, Sterben, Tod. Eine Grammatik für Helfende*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Keirse, M. (2011). *Later begint vandaag. Antwoorden over de laatste levensfase, palliatieve zorg en euthanasie*. Tiel: Uitgeverij Lannoo

Noot

1. *Metta* (Pali) betekent zoiets als liefdevolle aandacht. Deze uit zich traditioneel in wensen en intenties voor alle levende wezens in het universum.