

C2W 19 (2017)

<https://www.c2w.nl/carriere/mindful-op-de-werkvloer/item19513>



Mindful op de werkvloer? Premium

Harmen Kamminga | maandag 13 november 2017

Carrière & Opleiding

Steeds meer mensen doen een cursus mindfulness in de hoop druk en/of stress op hun werk te kunnen verminderen. Wat houdt het in en in hoeverre lopen chemici en life scientists hiervoor warm?

Een hype of modeverschijnsel kun je mindfulness moeilijk meer noemen. Sinds de succesvolle nerds van Google tien jaar geleden met mindfulness aan de slag gingen, is het meditatieve gedachtegoed in toenemende mate doorgedrongen tot in de boardrooms van multinationals. Grote bedrijven zetten workshops en trainingen mindfulness met name in om van alle kanten belaagde middenkaders te helpen omgaan met de hoge werkdruk. Werkt dat ook bij chemici en life scientists?

‘Mindfulness is in principe voor iedereen’, stelt Hans Kloosterman, yoga- en mindfulnesscoach uit Wassenaar, die veel werkt voor bedrijven zoals Aramco, Shell, Nokia en Philips. ‘Te veel mensen leven te gejaagd. Een op de zeven medewerkers raakt burn-out. Bedrijven zien zich geconfronteerd met een almaar stijgend ziekteverzuim. Mindfulness geeft stressreductie. Dat is inmiddels ruimschoots wetenschappelijk bewezen en wordt in alle psychologie-opleidingen onderwezen. Het is een van de oplossingen voor mensen die blootstaan aan veel stress.’

Gezondheidsprogramma's

Dat bedrijven die voor het welzijn van hun medewerkers willen zorgen, er goed aan doen iets als mindfulness aan te bieden, kan Jack de Graaf, directeur EHS en sustainability bij Janssen Biologics in Leiden, beamen. Moederbedrijf Johnson & Johnson heeft een lange traditie van programma's om gezondheid en welzijn van zijn medewerkers te bevorderen. Enkele jaren geleden was De Graaf betrokken bij onderzoek van de Universiteit Leiden naar de effectiviteit van diverse interventies uit het aanbod van Johnson & Johnson.

'Het hielp mij om rustig mijn gedachtes te ordenen'

Door het onderzoek kwam het bedrijf erachter dat relatief veel van zijn aanbod gericht was op de fysieke gezondheid bevorderen. De Graaf: Dat is natuurlijk ook belangrijk, maar als je sport aanbiedt, zie je vooral mensen die toch al graag sporten daar gebruik van maken. En dat is juist niet je doelgroep. Op aanbod gericht op de mentale gezondheid versterken, komen wél de mensen af die voelen dat ze dit misschien nodig hebben. Dat maakt investeren daarin een stuk effectiever.'

Inmiddels hebben volgens De Graaf honderden Janssen-medewerkers een mindfulness-training gevolgd. In hoeverre zij het geleerde in de dagelijkse praktijk toepassen, houdt de werkgever in verband met de privacy van de medewerkers niet bij. Die vraag vindt De Graaf ook nauwelijks relevant om de training te blijven aanbieden: 'Als een mindfulness-training onder werktijd maar tot 1 % minder ziekteverzuim leidt, is het al een ruimschoots winstgevende investering.'

App

AkzoNobel werkt al jaren met de leefstijlprogramma's van MyDailyLifesStyle. Daarvan maakt ook een veelgevolgde onlinecursus mindfulness deel uit. Marc de Sitter, *senior product safety scientist* bij AkzoNobel Decorative Coatings in Sassenheim, volgde die achtweekse cursus in 2011. Daarbij kreeg hij aandachtsoefeningen en kon hij op een webforum vragen stellen aan de trainers en aan andere deelnemers.

'Destijds had ik een marketingfunctie, waarin op ieder moment van de dag steeds zevenentwintig nieuwe belangrijke dingen op me af leken te komen.' Volgens De Sitter was hij daardoor geneigd om tot in de lunchpauzes alvast op allerlei zaken

vooruit te lopen. Via de cursus kreeg hij een appje op de telefoon met een aantal geluidsfragmenten met oefeningen van drie à vier minuten. Het idee was dat je die dagelijks afspeelde, tot een totaal van twintig minuten. ‘Die twintig minuten heb ik volgens mij nooit gehaald, ik gebruikte altijd één fragment. Maar dat ging ik tijdens de lunchpauze wel aanzetten en soms een paar keer herhalen. Daar ben ik na de cursus ook nog geruime tijd mee doorgedaan. Het hielp mij op dat moment om niet te veel op de zaken vooruit te blijven lopen en om even rustig mijn gedachten te ordenen.’

Meer controle

Inmiddels staat het appje niet meer bij De Sitter op de smartphone. ‘Ik heb nu een andere functie waarin ik meer controle heb over mijn werk. En ik heb door mijn langere werkervaring inmiddels ook beter geleerd werk en privé goed in balans te houden. Daar heb ik mindfulness op dit moment niet meer bij nodig. Maar dat kan natuurlijk altijd nog een keer veranderen.’ Als dat zo is, zal De Sitter niet schromen om mindfulness nog weer eens in te zetten. ‘Voor mij werkte mindfulness wel. Niet alle theorie eromheen sprak me evenzeer aan, maar er zat praktisch voldoende in.’

‘In het lab zijn weinig mensen met aandachtsproblemen’

Verder hebben opvallend weinig van de voor dit artikel benaderde chemie-professionals ervaring met mindfulness-oefeningen of kennen vakgenoten die dat mogelijk wel hebben. Sommigen moeten eerst Wikipedia raadplegen om uit te zoeken wat ‘mindfulness’ is (zie kader onderaan de tekst).

Gezond verstand

Het verbaast Joke Tacoma, een in bèta’s gespecialiseerde coach voor leiderschap en loopbaan in Rotterdam, niets dat kennelijk weinig chemici zich bezighouden met mindfulness. Tacoma, zelf oud-chemicus, coacht onder meer mensen met burn-outklachten. ‘Natuurlijk zie ik dat deze mensen sterk de neiging hebben om maar bezig te blijven met zorgen voor de toekomst of piekeren over het verleden. En het is zeker nuttig dat zij zich daar bewust van worden en weer leren meer in het ‘nu’ te blijven. Je kunt dat mindfulness noemen, ik noem het gezond verstand.’

Tacoma vermoedt bovendien dat het vak van nature bovengemiddeld ‘mindvolle’ mensen selecteert. ‘Chemici worden in hun opleiding zwaar getraind in het eindeloos met focus en concentratie observeren van experimenten in het hier en nu. Dat moet

je goed liggen om dit vak leuk te vinden. Je vindt in het lab weinig mensen met aanleg voor een aandachtsprobleem.'

'Onbewust onbekwaam', noemt mindfulness-trainer Kloosterman mensen die zichzelf 'van nature mindful' vinden. 'Doe maar eens een stiltemeditatie. Beleef maar eens hoe de gedachtes maar doorgaan. Dan word je je bewust van de mate van overprikkeling. Van hoe ook jij alle dingen tegelijk probeert te doen. En voel wat er gebeurt als het dan uiteindelijk stil wordt.'

Kader: Wat is mindfulness?

Mindfulness is een verzameling oefeningen om te leren leven met aandacht, met opmerkzaamheid voor wat in het hier en nu met je eigen sensaties, emoties, gedachtes gebeurt en zonder oordelen te accepteren wat zich aandient. De gedachte erachter is dat je zo beter leert omgaan met stress, angst, pijn, depressie en/of verdriet.

Het is een standaardtraining die bestaat uit acht bijeenkomsten of een onlineprogramma van acht weken. Je krijgt daarin verschillende oefeningen aangereikt om je beter gewaar te worden van je lichaam en je ademhaling. Die kun je met behulp van geluidsfragmenten dagelijks toepassen.

Moleculair bioloog Jon Kabat-Zinn ontwikkelde de grondbeginselen van mindfulness. Hij promoveerde in 1971 op onderzoek aan de genetica van bacteriofagen in de groep van Nobelprijswinnaar Salvador Luria in Massachusetts (VS). Kabat had meer met mediteren dan met fagen. Hij destilleerde een aantal basisprincipes uit aandachtstraining in de boeddhistische traditie en paste die vanaf 1979 toe in een medische setting in zijn Mindfulness-Based Stress Reduction-programma.

Kabat startte systematisch onderzoek naar de effecten, wat al snel leidde tot indicaties van vermindering van stress, angst en pijn. Uit dit succes groeide een wereldwijde industrie van trainingen, workshops en trainers die de laagdrempelige mindfulness-oefeningen gingen inzetten in de meest uiteenlopende omgevingen.