

# Mindfulness-training voor militairen

**Dit artikel pleit voor de inzet van mindfulness-trainingen in de voorbereiding van militair personeel dat uitgezonden wordt of zich anderszins voorbereidt op risicovolle taken. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat de intensieve (fysieke) voorbereiding op buitenlandse missies vaak onbedoeld de cognitieve vermogens van militairen ondermijnt. Het gevolg is dat militairen weliswaar lichamelijk goed voorbereid op missie gaan, maar mentaal gezien juist minder weerbaar zijn. Amerikaans onderzoek wijst erop dat mindfulness-trainingen dit ongewenste effect van de voorbereiding op missies kunnen voorkomen. Als het gaat om de militaire voorbereiding op risicovolle missies en taken, heeft een mindfulness-training grote meerwaarde. Onderzoek daarnaar in Nederland is dan ook zeer wenselijk.**

*Dr. P. Dijkstra en drs. ing. N. Morpey\**

**O**nlangs was in de *Militaire Spectator* al te lezen dat het Vormingscentrum in Beukbergen de mentale weerbaarheid van militair personeel met mindfulness-trainingen tracht te vergroten.<sup>1</sup> Dat roept de vraag op welk bewijs er nu eigenlijk is dat dit soort trainingen werkt. Kunnen we belastinggeld misschien beter op een andere manier besteden dan aan mindfulness-trainingen voor militair personeel? Over deze vragen gaat dit artikel.

## Opzet artikel

We zullen eerst ingaan op wat mindfulness is, wat een mindfulness-training inhoudt en welke (psychologische) effecten mindfulness heeft op mensen. Daarna bespreken we, meer specifiek,

de mogelijke inzet van mindfulness-trainingen bij defensie. Daarbij bespreken we de inzet van mindfulness-trainingen voor twee doelen. Het eerste doel is het verminderen van stress alsmede het beter hanteren daarvan. Een voorbeeld hiervan zijn de mindfulness-trainingen voor militairen zoals deze worden gegeven in Beukbergen.

## Optimale voorbereiding

Als tweede doel bespreken we het tegengaan van de terugval in cognitieve vermogens zoals deze kunnen plaatsvinden tijdens voorbereidingen op buitenlandse missies. Mindfulness-trainingen kunnen er in dat geval voor zorgen dat militairen daadwerkelijk optimaal worden voorbereid op hun uitzending.

## Wat is mindfulness?

Mindfulness kan worden omschreven als de vaardigheid om de aandacht op een open, accepterende en nieuwsgierige wijze te richten op ervaringen in het huidige moment (het 'nu'), zonder deze ervaringen te veroordelen of erop te reageren.<sup>2</sup> Mindfulness is de tegenhanger

\* Pieterneel Dijkstra is sociaal psycholoog, wetenschappelijk onderzoeker en trainer Acceptance and Commitment Training. Niels Morpey is directeur vormingswerk DGV (Beukbergen), coördinator Kenniscentrum DGV, trainer Acceptance and Commitment Training en Mindfulness trainer (MBCT/MBSR).

1 'Denk om je hart!', *Militaire Spectator* 185 (2) (2016) 50-51.

2 E. Bohlmeijer, et al. Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment* 18 (2011) (3) 308.

van handelen op de automatische piloot, waarbij men juist heel *mindless* handelt, dat wil zeggen: zonder zich werkelijk bewust te zijn van hetgeen men doet.

De meeste mensen zijn veel vaker *mindless* dan *mindful*.<sup>3</sup> Wie *mindful* door de natuur loopt is zich bewust van alle zintuiglijke ervaringen die hij opdoet, zoals het geluid van de vogels, het gevoel van de wind door de haren, de aanwezige geur, de kleuren om hem heen, de bewegingen van de bladeren in de wind, het zonlicht dat op het pad schijnt, enzovoort, alsmede de eigen gevoelens en gedachten daarbij.

Veel vaker echter lopen mensen *mindless*: men loopt doelgericht ergens naartoe zonder te ervaren welke indrukken men onderweg opdoet. De aandacht is niet in het hier en nu, maar bij andere, doorgaans mentale zaken, zoals de taken die men nog moet doen of het mentaal 'herkauwen' van eerdere gebeurtenissen. Het kan ook zijn dat het helemaal niet duidelijk is waar de aandacht door wordt opgeslokt, anders dan dat deze niet gericht is op het hier en nu.

Mindfulness is een vaardigheid. Naast een vaardigheid duidt de term *mindfulness* ook een specifieke meditatietechniek aan waarmee men de aandacht op het hier en nu leert richten. Deze techniek is afkomstig uit de boeddhistische traditie en vormt de kern van de boeddhistische meditatie.<sup>4</sup> Of men *mindfulness* nu definieert als vaardigheid of als techniek, *mindfulness* valt aan te leren. Met andere woorden, middels training kunnen mensen leren om vaker en langer hun aandacht te richten op het hier en nu.

## Wat doet mindfulness?

In momenten dat men met de aandacht in het hier en nu is, neemt de intensiteit van zintuiglijke ervaringen sterk toe. Wie bijvoorbeeld *mindful* een kopje koffie drinkt, zal de koffie veel beter proeven dan diegene die deze achteloos achterover slaat. Ten aanzien van innerlijke ervaringen, zoals gedachten en



FOTO U.S. AIR FORCE, K. BROTHERS

Amerikaanse militairen krijgen een training in mindfulness. Dit vergroot hun mentale veerkracht

gevoelens, stimuleert mindfulness bovendien zogenaamde 'cognitieve defusie'.<sup>5</sup> Men identificeert zich niet meer of minder sterk met de eigen gedachten en gevoelens. Cognitieve defusie verwijst naar het ervaren van gedachten en gevoelens als mentale gebeurtenissen die ook weer voorbij gaan, in plaats van als waarheden of feiten waar men per se iets mee moet.

In een *mindless* moment is dat anders: dan is men vaak gefuseerd, zoals dat heet, met de eigen gedachten en gevoelens. Daardoor handelt men op de automatische piloot en kan men niet-constructief gedrag gaan vertonen. Een voorbeeld om dit te illustreren. Stel een sergeant heeft het erg druk en denkt: 'Ik moet opschieten, ik moet de deadline nog halen'. Hij is echter ook moe. Als hij zich identificeert met de gedachte 'Ik moet opschieten, ik moet de deadline nog halen', oftewel: neemt hij deze aan als 'waar', dan zal hij hard doorwerken. Doet hij dit te vaak, dan kan het gebeuren dat hij op termijn een burnout oploopt.

3 R. van Deth. Mindfulness of aandachtstraining: Informatie voor cliënten. *Psychopraxis*, 9 (2007) 72.

4 J. Kabat-Zinn. Mindfulness. *Mindfulness* 6 (2015) 1481.

5 S.C. Hayes & K.G. Wilson (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2003) (2) 161.

Ervaart de sergeant dezelfde gedachte echter met een zekere defusie, dan zal hij zien dat het maar een gedachte is. Deze afstand ten opzichte de eigen gedachten, het eigen denkpatroon, geeft ruimte. Hij ervaart dan bewust een keus: meegaan in de gedachte, of niet. Hij kan ook iets anders gaan doen. Hij kan bijvoorbeeld bedenken dat het misschien verstandiger is om een pauze te nemen, om eerst maar eens nieuwe energie op te doen.

Wat hij ook besluit, cognitieve defusie creëert een *handelingskeus*. In plaats van op de automatische piloot te handelen, helpt het om die keuze te maken die, gezien de situatie, het meest wijs is.

Cognitieve defusie zorgt er daarbij ook voor dat gevoelens en gedachten wel aanwezig zijn, maar ervaren worden als minder sterk en opdringerig (intrusief). Ze roepen minder negatieve gevoelens op. Men weet immers dat deze gedachten en gevoelens ook weer voorbij gaan en wordt daardoor minder sterk door negatieve gevoelens en gedachten meegezogen.

## Mindfulness-trainingen

Microbioloog John Kabat-Zinn was de eerste die het begrip mindfulness introduceerde in de westerse gezondheidszorg. Hij trainde op systematische wijze uitbehandelde (pijn-) patiënten in mindfulness met als doel hun kwaliteit van leven te verbeteren. Van de 90 patiënten die aan deze mindfulness-training deelnamen, rapporteerde de meerderheid na de training minder pijn- en stressklachten.

Bij 42 procent van de patiënten nam de klachten zelfs met meer dan de helft af.<sup>6</sup> Ook ervaaarden de patiënten na de mindfulness-training minder

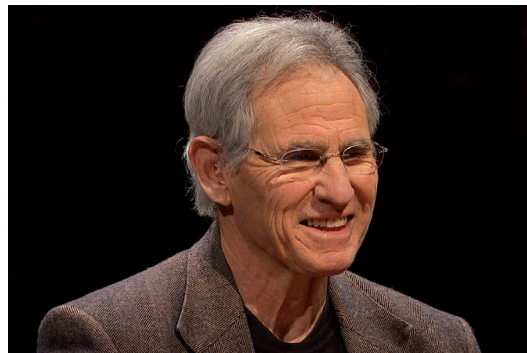


FOTO: CYBERSPACEANDTIME.COM

John Kabat-Zinn introduceerde het begrip 'mindfulness' in de westerse gezondheidszorg

klachten op het gebied van depressie en angst, en hadden ze minder medicijnen nodig dan daarvoor. Patiënten in de controlegroep daarentegen, die de reguliere behandeling kregen, knapten niet op.

### Effectief bij uiteenlopende klachten

Sindsdien heeft zowel het onderzoek naar mindfulness als het toepassingsgebied ervan zich sterk uitgebreid. Ook uit Nederlands onderzoek is gebleken dat mindfulness-trainingen effectief zijn bij de behandeling van klachten als depressie, angst, stress, fibromyalgie, ADHD, en slaapproblemen.<sup>7</sup> Onderzoek dat specifiek is gericht op militairen toont aan dat een mindfulness-training de posttraumatische stressklachten opgelopen tijdens een buitenlandse missie vermindert.<sup>8</sup>

De 'officiële' mindfulness-training, gebaseerd op het werk van Kabat-Zinn, wordt ook wel *Mindfulnessbased stress reduction* (MBSR) genoemd. MBSR bestaat uit acht wekelijkse groepsbijeenkomsten van tweeënehalf uur. Tijdens deze bijeenkomsten worden oefeningen gedaan onder begeleiding van een mindfulness-trainer. Ook wordt er tijdens de bijeenkomsten gesproken over het omgaan met stress, en lichamelijke en psychische klachten. Tussen de bijeenkomsten doen de deelnemers dagelijks huiswerk oefeningen.

Rond de zesde week wordt een stiltedag gehouden, een intensieve bijeenkomst van ongeveer zes uur. Voorbeelden van oefeningen uit de MBSR staan in tabel 1.

6 J. Kabat-Zinn, L. Lipworth, R. Burney, The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral medicine* 8 (1985) (2) 163.

7 Zie bijvoorbeeld A. Maseland & H. Teijen (2016). Psychiatrie: Mindfulness helpt tegen depressie. *Nursing* 22 (2016) (3) 13. J. van de Streek. Mindfulness ook effectief bij onbegrepen fysieke klachten. *Mednet* 6 (2013) (11) 43.

8 M.A. Cole et al. Simultaneous treatment of neurocognitive and psychiatric symptoms in veterans with post-traumatic stress disorder and history of mild traumatic brain injury: A pilot study of mindfulness-based stress reduction. *Military Medicine* 180 (2015) (9) 956.

### Verkorte programma's

Omdat de oorspronkelijke MBSR nogal wat tijd en volharding vereist, zijn er inmiddels vele varianten op deze officiële trainingen ontwikkeld. Daaronder zijn ook korte programma's van een beperkt aantal dagdelen. Ook deze korte programma's blijken effectief in het tegengaan van stress.

Illustratief is een verkorte mindfulness-training voor Amerikaanse veteranen met posttraumatische stressklachten, die bestaat uit vier wekelijkse sessies van anderhalf uur met huiswerk oefeningen. Het onderzoek dat hiernaar is gedaan, laat zien dat deze verkorte training posttraumatische stressklachten en depressieve gevoelens significant verminderde, zelfs meer dan de reguliere behandeling deed die de veteranen in de controlegroep ondergingen.<sup>9</sup> Ook op internet zijn inmiddels veel oefeningen beschikbaar die worden gebruikt in mindfulness-training.

- **Body scan:** een oefening waarbij men, vaak aan de hand van een gesproken instructie, systematisch de aandacht richt op verschillende lichaamsdelen. De duur van deze oefening kan variëren van 10 minuten tot een uur.
- **Drie minuten ademruimte:** een oefening waarbij men korte tijd de aandacht richt op de eigen ademhaling en de eigen gedachten en gevoelens, met als doel tot zichzelf te komen: ruimte om op adem te komen.
- **Loopmeditatie:** een oefening waarbij men een aantal minuten heel bewust loopt en de aandacht richt op de zintuigelijke ervaringen en sensaties die men daarbij ervaart.

Tabel 1 Enkele bekende mindfulness-oefeningen

### Mindfulness-trainingen bij bedrijven en organisaties

Het thema 'mindfulness' behoorde traditioneel gezien tot het domein van de hulpverleners.

Aanvankelijk werd mindfulness als 'alternatief' beschouwd, maar in de praktijk van de klinische psychologie is het inmiddels geaccepteerd als effectieve methode. Mindfulness is geïntegreerd in reguliere behandelingen, vooral op het gebied van cognitieve gedagstherapie. Recent heeft mindfulness ook de aandacht gekregen van het domein *human resource management*. Sowieso vinden mindfulness trainingen steeds vaker hun weg naar de werkplek, met het oog op de preventie van en het omgaan met werkstress.

Verschillende bedrijven en organisaties organiseren inmiddels (gratis of betaalde) mindfulness-trainingen voor hun werknemers, waaronder Unilever en diverse overheidsorganisaties, waaronder bijvoorbeeld de gemeente Groningen.

### Mindfulness-trainingen op Vormingscentrum Beukbergen

Sinds 2012 worden ook op Vormingscentrum Beukbergen mindfulness-trainingen gegeven om militairen handvatten te geven voor het hantieren van stress. Op Beukbergen worden verschillende varianten gegeven. Naast de conferentie 'kennismaking met mindfulness', de korte mindfulness-training en de training mindful leidinggeven, is er de uitgebreide mindfulness-training.

De uitgebreide training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van tweeënhalve uur, waarbij voor een optimaal resultaat ook dagelijks thuis moet worden geoefend. In de mindfulness-trainingen gaat het om ervaringsleren: door het uitvoeren en ervaren van diverse oefeningen doen deelnemers ervaringen op die in een groepsgesprek worden besproken. Het gaat in de eerste plaats om het *doen* van mindfulness-oefeningen; (psycho-)educatie is secundair.

Hierbij gaat het om aandachtsoefeningen die hun wortels hebben in oosterse meditatietechnieken.

9 K. Possemato et al. A randomized clinical trial of primary care brief mindfulness training for veterans with PTSD. *Journal of Clinical Psychology* 72 (2016) (3) 179.

FOTO:MCD



Deelnemer aan mindfulness-training in Beukbergen doet een bodyscan

nieken en yoga. Een voorbeeld daarvan is de bodyscan (zie ook tabel 1), waarin de aandacht systematisch op alle delen van het lichaam wordt gericht. Zo oefent men de 'aandachts-spier' en leert men aandachtiger luisteren naar het eigen lichaam. Het lichaam geeft immers de hele dag door signalen af. Wanneer men daar tijdig naar luistert kan worden voorkomen dat spanningen te hoog oplopen, of dat pijn steeds erger wordt.

#### Positieve evaluaties

Tot nu toe zijn de trainingen op Beukbergen nog niet systematisch onderzocht op effectiviteit. Het is dus nog onbekend of ze inderdaad de positieve effecten hebben die de methode lijkt te beloven. Wel zijn er gestandaardiseerde evaluaties van de trainingen beschikbaar, die direct na afloop van de training worden ingevuld. Die evaluaties zijn zeer positief.

Van de deelnemers aan de uitgebreide mindfulness-trainingen in 2015 evalueert eenderde de training als 'goed' en tweederde

als 'zeer goed'. Op de vraag 'Wat heeft het voor jou betekend?', antwoordt 10 procent van de deelnemers 'aardig wat', zegt 55 procent 'veel' en 35 procent 'zeer veel'. De twee uitgebreide trainingen die tot nu toe in 2016 door dezelfde trainer zijn gegeven, laten een vergelijkbaar beeld zien.

#### Minder stress en een hogere kwaliteit van leven

Deze evaluatie komt ook overeen met de waarnemingen van de geestelijk verzorgers die de trainingen geven. Deelnemers met merendeels een heftige voorgeschiedenis, bijvoorbeeld door traumatische ervaringen tijdens missies, krijgen het gevoel meer grip te krijgen op hun leven. Ze ervaren minder stress en een hogere kwaliteit van leven. Hoewel het hier gaat om subjectieve indrukken, lijken de trainingen dus wel degelijk vruchten af te werpen.

#### Voorbereiding op missies

Dat mindfulness helpt stress verminderen is ondertussen overtuigend bewezen. Ook de ervaringen in Beukbergen bevestigen dit beeld. Daarmee is het van belang voor praktisch iedereen die wel eens (werk-)stress ervaart, en zeker ook voor militairen die al dan niet kampen met posttraumatische stressklachten. Maar er is meer.

Met name het functioneren van werknemers in beroepen met een hoog risico, zoals militairen, brandweerlieden en politieagenten, lijkt gebaat bij mindfulness. Mindfulness gaat namelijk, door de ervaring in het hier en nu, het afdwalen van gedachten tegen.<sup>10</sup>

#### Afdwalende gedachten tegengaan

Vaak dwalen iemands gedachten af tijdens de verrichting van een taak. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om gedachten aan wat er nog gedaan moet worden, wat iemand zojuist heeft gezegd, andere herinneringen die zich opdringen en de persoon afleiden van waar hij mee bezig is, et cetera. Op zich is het afdwalen van gedachten een normaal verschijnsel. Het is ook niet per se een probleem: uit onderzoek blijkt dat de gedachten minstens 30 procent

10 M.D. Mrazek et al. Mindfulness: An antidote for wandering minds. Hoofdstuk in: *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness* (Londen, Wiley-Blackwell, 2014) 153.



FOTO MCD. J. SPIER

*De stress die de intensieve voorbereiding op missies met zich meebrengt heeft negatieve bijwerkingen en maakt militairen onbedoeld minder weerbaar*

van de tijd<sup>11</sup> dat mensen wakker zijn aan het afdwalen zijn (maar waarschijnlijk nog een veel groter deel van de tijd).<sup>12</sup>

Afdwalende gedachten worden wél een probleem op het moment dat het belangrijk is om je hoofd ergens bij te houden en alertheid en snelle reacties gewenst zijn, denk aan het rijden in een gebied met IED's, het lopen van patrouilles, of wanneer *troops in contact* zijn, enzovoort. Een teveel aan afdwalende gedachten en daarmee een gebrek aan concentratie op en aandacht voor de taak, kan leiden tot verkeerde inschattingen of relatief trage reacties. Dat kan potentieel grote gevolgen hebben in termen van menselijk leed of financiële schade.

Het afdwalen van gedachten kan dus vooral het functioneren van werknemers in beroepen met een hoog risico ondermijnen. Zoals gezegd is het afdwalen van gedachten een normaal, psychologisch verschijnsel. Dat willen uitroeien is niet realistisch, en waarschijnlijk ook niet wenselijk. Maar het is wél belangrijk dat het afdwalen van gedachten tijdens risicovolle taken zo weinig mogelijk gebeurt.

### **Stress ondermijnt cognitieve vermogens**

Laat nu juist daarin een probleem schuilen bij militairen die op missie worden gestuurd. Bij het opwerken voor een uitzending ondergaan militairen doorgaans een intensieve en stressvolle periode. Onderzoek van de Amerikaanse neuropsychologe Amishi Jha onder militairen die zich voorbereiden op buitenlandse missies, toont aan dat de stress die deze intensieve voorbereiding met zich meebrengt negatieve bijwerkingen heeft. De stress ondermijnt onbedoeld cognitieve vermogens van militairen, zoals de werking van het 'werkgeheugen' en de snelheid waarmee men reageert op prikkels uit de omgeving. Stress verhoogt bovendien de kans op het afdwalen van gedachten.<sup>13</sup> In gevechtssituaties en andere risicovolle situaties is dit wel het

- 11 M.J. Kane et al. For whom the mind wanders, and when: an experience-sampling study of working memory and executive control in daily life. *Psychological Science* 18 (2007) (7) 614.
- 12 Jha, A.P. et al. Minds 'at attention': Mindfulness training curbs attentional lapses in military cohorts. *PLoS One* 10 (2015) (2) 1.
- 13 Jha, A.P. et al. Practice is protective: Mindfulness training promotes cognitive resilience in high-stress cohorts. *Mindfulness* 7 (2016) (1) 1. Jha, A.P. et al. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion* 10 (2010) (1) 54.



Verkenningpatrouille in Khanabad, Afghanistan. Een mindfulness-training kan bijdragen aan een veiliger vredesbewaking en voorkomt wellicht latere posttraumatische klachten

laatste wat een professional kan gebruiken. Kortom, onbedoeld worden militairen mentaal minder weerbaar op missie gestuurd. Lichamelijk zijn ze wellicht goed voorbereid, en zijn de noodzakelijke *skills and drills* uitentreen ge oefend, maar hun cognitieve vermogens zitten op dat moment deels in een 'dip'. Uit het onderzoek van Jha blijkt ook dat een mindfulness-training de achteruitgang in cognitieve vermogens die is veroorzaakt door een intensieve opwerkperiode, kan voorkomen.<sup>14</sup>

#### Mentale weerbaarheid vergroten

Ze er recent onderzoek onder Amerikaanse mariniers laat zien dat de hersenen negatieve

stimuli adequater kunnen verwerken na een training in mindfulness. Hierdoor wordt de mentale veerkracht versterkt.<sup>15</sup> Het zorgt ervoor dat de 'dip' in cognitieve vermogens niet optreedt en militairen dus werkelijk goed (mentaal) voorbereid op missie gaan. Jha zelf heeft het over het toerusten van militairen met niet alleen een fysiek pantser, maar ook een mentaal pantser.

Nederlands onderzoek naar de effecten van een (korte) mindfulness-training op de cognitieve vermogens van militairen tijdens hun voorbereiding op missies is nog niet gedaan. Dit is echter wel belangrijk. De Nederlandse voorbereiding op buitenlandse missies en Nederlandse militairen zullen immers in meerdere opzichten verschillen van de Amerikaanse. Daardoor zijn de resultaten van het onderzoek van Jha niet automatisch van toepassing op de Nederlandse context.

### Militaire keuzes en onderzoek

Aan de hand van de genoemde onderzoeken kunnen we stellen dat mindfulness-trainingen een belangrijk middel zijn om reeds opgedane stressklachten bij militairen te verminderen, maar ook om militairen zo adequaat mogelijk toe te rusten voor militaire interventies en buitenlandse missies.

Of het belangrijk genoeg is om hier belastinggeld aan te spenderen, is een keuze van de militaire leiding. De auteurs van dit artikel vinden dat het zeker de moeite waard is. Op Vormingscentrum Beukbergen is inmiddels een korte mindfulness-training ontworpen, gericht op aandachtstraining en stressreductie voor operationele eenheden, die de mentale weerbaarheid optimaliseert vóór men op missie gaat.

Deze training is klaar om onderzocht te worden op effectiviteit en werking. Investeren in de mentale weerbaarheid van militair personeel voor zij op missie gaan, lijkt bij te dragen aan een veiliger vredesbewaking, en voorkomt mogelijk ook latere posttraumatische klachten en geestelijk leed bij militairen en hun thuisfront.

14 Zie noot 12.

15 L. Haase et al. Mindfulness-based training attenuates insula response to an aversive interoceptive challenge. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 11 (2016) (1) 182.