

## Mindfulness verslag eindopdracht – Bram Lammers

Op vrijdag 24 maart heb ik samen met Lisan (van de maandag groep) een lesje mindfulness verzorgt aan onze klasgenoten. Dit hebben wij gedaan door middel van een PowerPoint presentatie die wij hadden voorbereidt. Wij wilde deze op een informatieve en interactieve manier insteken.

Als eerste hebben wij aan onze klasgenoten gevraagd wat hun kennis was van mindfulness en in hoeverre ze hier ook daadwerkelijk voor open staan. Hier gingen we toen niet verder op in, maar we zeiden ze dat we hier op het eind op terug zouden komen. Vervolgens begon dé les waar wij startte met het vertellen van onze eigen opgedane ervaringen. We kregen gelijk de volledige aandacht vanuit de groep op ons gericht. We waren erg open en stelde ons kwetsbaar op. De reden dat ik ben begonnen met mindfulness is eigenlijk, omdat ik vorig jaar merkte dat ik door mijn relatie die toen uitging ik erg afgevlakt was qua emoties en gevoelens. Ik merkte dat ik het erg lastig vond om hier mee om te gaan. Enerzijds wilde ik mijn emoties niet laten zien, omdat ik dat zwak vond. Anderzijds weet ik wel dat het goed voor mij zou zijn, maar hoe moet ik dat dan doen. Daarnaast merkte ik (recentelijk) dat ik mijn dagen zo vol plan, dat ik weinig momenten heb waarop ik ook echt even stil sta en kan nagaan wat ik voel of denk. De verbinding tussen mijn hoofd en lichaam verliep niet meer zoals ik ooit gewend was. Want ik weet wel dat ik emoties en gevoelens heb, maar die was ik kwijtgeraakt voor mijn gevoel.

Nadat wij beide dit gedeeld hadden bespraken wij de thema's die gedurende de sessies aanbod zijn gekomen en benoemde wij specifiek op welke thema's wij nu iets dieper in willen gaan. Dit waren:

1. Wat is mindfulness? Les 1.
2. Stress. Les 4.
3. Zelfzorg en zelfcompassie. Les 6.

Tijdens het eerste thema hebben we de oefening gedaan met de rozijnen. Hierbij stonden we kort stil bij het onderwerp: automatische piloot. Hierbij hebben we het document laten zien over het stilstaan bij positieve/fijne momenten en onprettige/nare momenten. Bij het tweede thema stress hebben we verteld over de doen + zijns modus. Hierbij heb ik het poppetje laten zien die ik had getekend tijdens de sessie zelf. Ik liet aan hen zien waar ik stress ervaar in mijn lichaam als ik dat heb. Ook hebben we de tekening laten zien van de mindfulness driehoek. Als laatste vertelden wij over zelfzorg en zelfcompassie. Hierbij hebben wij het verschil tussen deze begrippen uitgelegd en hebben wij het voorbeeld gegeven over je beste vriend/vriendin. Want hoe reageer je op een ander als jij precies dezelfde situatie mee maakt. Vaak ben je naar je zelf veel kritischer dan naar de ander. Een klasgenoot gaf aan het best confronterend te vinden dat ze opmerkte dat ze naar zichzelf erg kritisch en negatief kan zijn. Dit terwijl ze dat naar mensen in haar omgeving bijna niet is als die iets soortgelijks meemaken.

Als laatste gingen we tijdens deze les nog 2 mindfulness oefeningen doen. We wilden er 3 doen, maar gezien het gebrek aan tijd moesten wij even een aanpassing maken. Voordat we hieraan begonnen benoemde we dat het best ongemakkelijk kan zijn en dat je soms snel afgeleid kunt zijn. Hierin zeiden



we dat dit normaal is, maar dat we het wel waarderen dat je gewoon stil blijft zodat de ander zich kan blijven concentreren. De eerste oefening die we gingen doen was de adempauze. Hierna hadden we even een korte break om te vragen hoe iedereen dit vond. Onze klasgenoten gaven aan dat ze het een prettige stem vonden om naar te luisteren en dat ze toch was afdwaalde af en toe. Vervolgens deden we de tweede oefening en dat was de ankeroefening. Ook hierna vroegen we weer hoe iedereen deze oefening vond. Onze klasgenoten gaven aan dat deze al wat prettiger was, omdat ze wisten wat er ongeveer zou komen. Ook deelde ze hun eigen ervaringen met de bodyscan die sommige al wel kende.

Vervolgens kwamen we terug bij de vragen die we in het begin hadden gesteld. Met de vraag of ze deze nu nog een keer konden invullen. Bij iedereen zag je dat de kennis wat groter was geworden over mindfulness en er was ook niemand die minder open ging staan voor mindfulness dan dat dat voor de les het geval was. Ook hier stonden er juist meer mensen voor open dan in het begin. We sloten de les vervolgens af met het dankwoord en kregen een applaus van onze klasgenoten en docent. Ze vonden het leerzaam, duidelijk en fijn hoe wij het hadden aangepakt.

Bij de laatste dia toonde we de site van de mindfulness lessen middels een link en een QR-code. Toen was onze mindfulness les alweer op zijn eind.

Als ik voor mijzelf mag praten vond ik het erg leuk om een lesje te mogen verzorgen over een onderwerp wat veel heeft los gemaakt bij mij de afgelopen tijd.

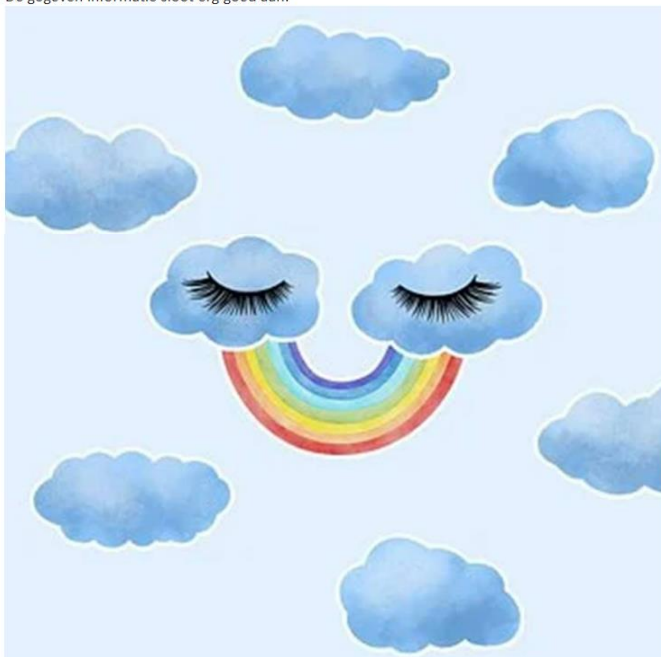
In de week na de gegeven les kregen wij nog een mail van onze docent.

Hallo Lisan en Bram,

Ik wilde nog even terugkomen op de les die jullie vorige week hebben gegeven. Hoe was dit voor jullie? Wat neem je mee uit deze ervaring?

Ik was die middag heel trots op jullie beiden. Ik zag zo veel mooie dingen bij jullie. Op een rijtje zodat het leesbaar blijft:

- De les zat goed in elkaar. De schaalvragen (op het bord) en de presentatie.
- De oefeningen waren goed gekozen en waardevol voor de groep.
- De gegeven informatie sloot erg goed aan.



Hier zag ik veel kwaliteiten van jullie terug.

Maar wellicht de belangrijkste, die is nog niet genoemd.

Ik zag jullie beiden vanuit eigen ervaring vertellen. Kwetsbaar en open: delen wat het met je heeft gedaan en waarom dit nodig was voor jou.

Hoe mooi en knap, heel dicht bij jezelf en sterk. Bij de beleving, de urgentie en de wens van jezelf.

Als jullie iets wilden bereiken met Mindfulness, zie ik jullie nu doen.

Houd dit vol, koester jezelf.