

Workshop RGOc symposium  
 Netwerk Stemnings- en Angststoornissen  
 Groninger Museum, 15 februari 2013

## Compassietraining

### *Mindfulness-Based Compassionate Living*



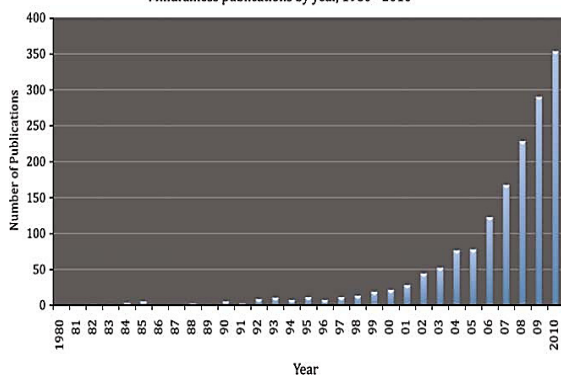
Erik van den Brink, psychiater  
 Centrum Integrale Psychiatrie  
 Lentis, Groningen



## INHOUD

- Relatie mindfulness – (zelf)compassie?
- Waarom compassietraining en voor wie?
- Wat komt aan bod in de training?
- Wat/hoe onderzoeken?

Mindfulness publications by year, 1980 - 2010



David S. Black, Institute for Prevention Research, Keck School of Medicine,  
 University of Southern California

## Mindfulness-Based Interventies

- MBSR (Kabat-Zinn 1990) *gemengde groepen (chronische pijn, fysieke and stressgerelateerde aandoeningen); kanker; psoriasis; angststoornissen; niet-klinische groepen (studenten, hulpverleners, werknemers)*
- MBCT (Segal ea 2000) *depressie* MBCT-Ca (Bartlett 2012) *kanker*
- MB Pain Management (Burch 2008) *chronische pijn/ziekte*
- MB Relapse Prevention (Marlatt 1985; Witkiewitz ea 2005) *verslaving*
- MB Eating Awareness Training (Kristeller & Hallett 1999) *eetstoornissen*
- MB Relationship Enhancement (Carson ea 2004) *partnerrelaties*
- Aangepaste modules *kinderen* (Goodman & Kaiser Greenland, 2009) *adolescenten* (Dewulf 2009) *ouderen* (Smith 2004) *psychosen* (Chadwick 2006) *adhd* (Zylowska 2008) *autismespectrum* (Spek 2010) *pers st* (Vreeswijk ea 2009)
- Dialectische Gedragstherapie (Linehan 1993) *bps; zelfdestr; eetst; versl*
- Acceptance & Commitment Therapy (Hayes ea 1999) *brede toepassing*

## De interne stressgenerator

- *trouble*: stress (symptoom, pijn, ongemak)
- *double trouble*: aversieve reactie (angst, irritatie; *ik wil dit niet*)
- *triple trouble*: hierover oordelen (zelf: *had toch beter opgepast*; anderen: *ze zullen je uitlachen*)

### VAN AUTOMATISCHE REACTIE NAAR BEWUSTE RESPONS

Niet meegaan in fight, flight & freeze maar de verschijnselen (fysiek, emotioneel, mentaal) erkennen, bewust erbij blijven en hun voorbijgaande en 'zelfloze' aard ontdekken.

En... **EEN VERANDERING IN ATTITUDE** naar zichzelf en anderen.

## 3 componenten van mindfulness

Shapiro et al. 2006

- **Intentie** *Waarom?*  
 Stressreductie, gezondheid, persoonlijke of spirituele groei
- **Aandacht** *Wat?*  
 Aandacht voor de huidige ervaring van moment tot moment
- **Attitude** *Hoe?*
  - Open: niet-oordelend, onderzoekend
  - Mild: vriendelijk en mededogend

## 3 componenten van zelfcompassie

Neff 2003, 2008

- **Mindfulness**  
erkenning van het lijden
- **Common humanity**  
besef van gedeelde menselijkheid
- **Selfkindness**  
vriendelijk, warm, betrokken

## Zelfcompassie correleert positief met...

(Voor reviews zie Barnard & Curry 2011; Hofmann e.a. 2011; Neff, 2012)

- Psychologisch welzijn & levensvoldoening
- Emotionele intelligentie & positieve emoties
- Mindfulness
- Betere coping bij psychosociale stress (falen, trauma)
- Sociale verbondenheid
- Betere immunofunctie, gezonder eten, minder roken

## Zelfcompassie

- Verdient een meer centrale plaats in ggz: evolutionaire psychologie, hechtingstheorie, cgt; groeiende hoeveelheid onderzoek (Gilbert 2005, 2009, 2010; Germer 2012; Davidson 2012; Barnard & Curry 2011; Hofmann ea 2011; Neff 2012)
- Mogelijk een krachtiger voorspeller voor welzijn dan mindfulness (Van Dam e.a. 2011)
- Mogelijk een centraal mechanisme in de werking van mindfulness (Baer 2010)
- Mediator voor stressreductie bij MBSR (Shapiro e.a. 2005, 2007) en voor terugvalpreventie bij MBCT (Kuyken e.a. 2010)

## Compassietraining

*Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL*

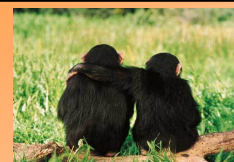
Van den Brink & Koster 2012

- Vervolg op de mindfulnesscursus (MBSR/MBCT)
- Vanuit behoefte aan verdieping (cliënten, trainers)
- Gezondheidszorg; los van religieuze tradities
- EB ingrediënten (visualisaties, oefeningen, CFT)
- 8 (+1) sessies van 2,5 uur per 1 à 2 weken
- Thuis oefenen 1 uur per dag
- 12-14 deelnemers

## Voor wie?

- Baat bij MBSR/MBCT, echter...
- Moeite met integreren in dagelijks leven
- Moeite met milde houding naar zichzelf en/of anderen
- Moeite met accepteren beperkingen
- Dominante 'innerlijke pestkop': overmatige zelfkritiek, schaamte, schuld
- Recidive gevoelig: depressie, angst, burn-out, verslaving
- Hardnekkige ongezonde patronen: cluster B en C

## Allemaal in hetzelfde schuitje...



- Met een brein, lichaam, emoties en een sociaal gevormd zelf, waar we niet voor gekozen hebben.
- In een leven vol tragedies: bedreiging, verlies, ziekte, verval, dood.
- Veel van wat in ons omgaat is niet ons ontwerp en dus NIET ONZE FOUT.
- Compassie begint met de erkenning van dit onvermijdelijke lijden. WEL ONZE VERANTWOORDELIJKHEID.

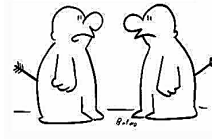
Paul Gilbert (2009)

## Compassie

- Het vermogen ons betrokken te voelen bij pijn en lijden van onszelf en anderen, dat samengaat...
- met de wens dit te verlichten en de bereidheid daarin verantwoordelijkheid te nemen.
- Algemeen menselijke eigenschap: bij ieder in aanleg aanwezig is; vaak onvolledig tot bloei gekomen.
- Door beoefening wel te ontwikkelen en te verdiepen = doel van compassietraining.

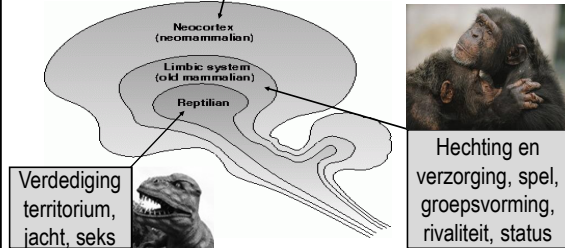
## Het gelaagde brein

MacLean 1990



"I know exactly how you feel."

Taal- en conceptvorming, voorstellen, terug- en vooruitkijken, fantaseren, piekeren, begrip van zelf en ander



Hechting en verzorging, spel, groepsvorming, rivaliteit, status

Verdediging territorium, jacht, seks



## Hoe socialer de soort, hoe dikker de cortex



leder-voor-zich → We-hebben-elkaar-nodig

Hoe meer verzorging en bescherming na de geboorte nodig, hoe minder 'instinctief' het brein en hoe groter het leervermogen

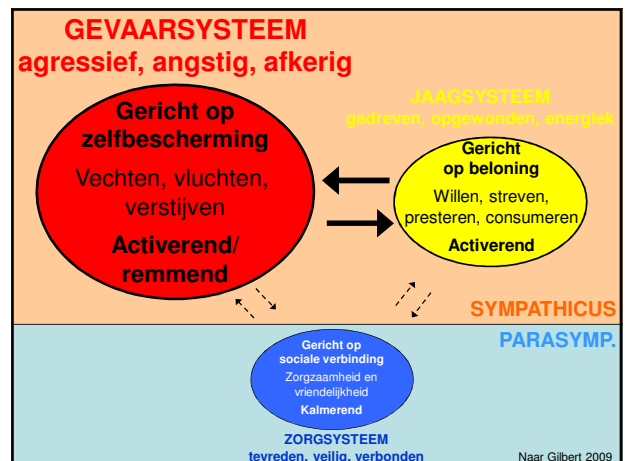
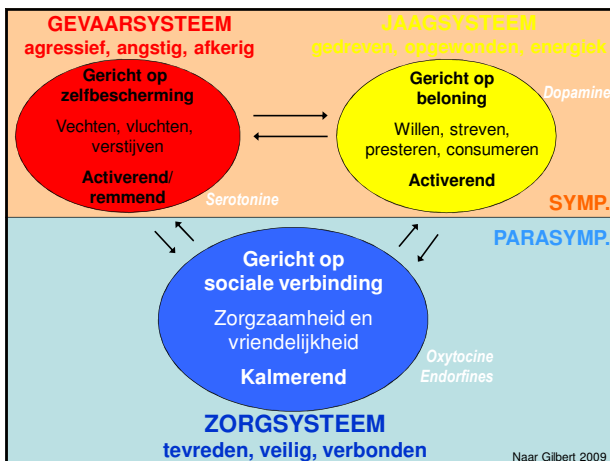
## EMOTIES...

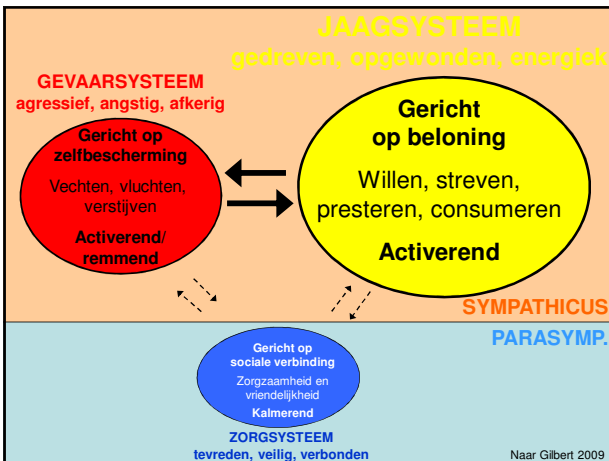
zijn nuttige boodschappers die aangeven of we ons bewegen in de gewenste richting (van overleving!)

## DRIE BASISTYPEN EMOTIEREGULATIE

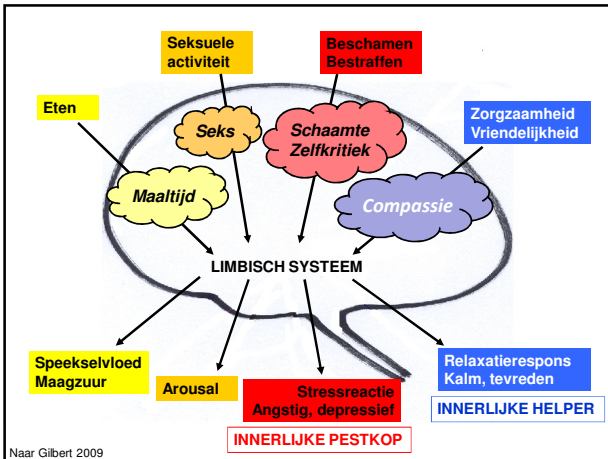
(Depue & Morrone-Strupinsky 2005; Gilbert, 2005, 2009, 2010)

- GEVAARSYSTEEM zelfbescherming
- JAAGSYSTEEM beloning, voeding, bezit, succes
- ZORG- EN KALMERINGSSYSTEEM sociale verbinding en geborgenheid t.b.v. herstel, groei en ontwikkeling





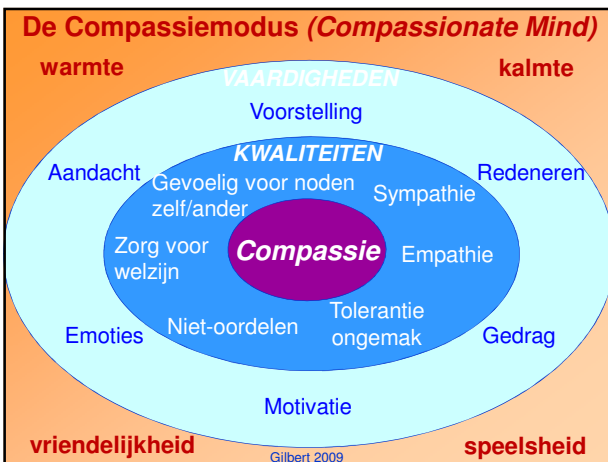




## Plasticiteit van het brein

- *Neurons that fire together, wire together.* (Hebb 1949)
- *When you don't use it, you lose it.*
- Zwak zorgsysteem kan krachtiger worden mbv ons voorstellingsvermogen.

The diagram shows two neurons with an existing synapse. As activity increases, a new link is forged, creating a new synapse.



## Compassie als 'flow'

Ander → Zelf  
Zelf → Zelf  
Zelf → Ander

### Oefenmogelijkheden

- Kalmerend ademritme
- Veilige plek; Compassionele metgezel; Compassiemodus
- Mildheidmeditatie: zelf & anderen (dierbaar, neutraal, moeilijk)
- Compassievol omgaan met weerstand en verlangen
- Informele oefeningen (ademruimtes met compassie)
- Compassionele brieven; Vergevingsgezindheid
- Ontdekken wat bijdraagt aan geluk; *Taking in the good*

## The fear of compassion

Gilbert 2010

## Backdraft

Germer 2009

Bij personen met *onveilige hechting/ traumatisering/ affectieve verwaarlozing* kunnen warme gevoelens het gevaarsysteem activeren i.p.v. kalmeren.

## Dilemma's voor onderzoekers

verschuivingen van perspectief

- Mindfulness → (Zelf)compassie
- Homogene → Heterogene groepen
- Veranderingsgericht → Acceptatiegericht
- Pathologiseren → Normaliseren van lijden
- Klachtreductie → Krachtgericht (zelfzorg, coping, veerkracht, welzijn, kwaliteit relatie met zichzelf en anderen)
- Ongezonde → Gezonde gewoonten (lengte follow-up?)
- Effectonderzoek → Werkingsmechanisme (specifiek/ non-specifiek?)