

Noud de Haas: “Dankzij *mindfulness* kan ik vrede sluiten met parkinson”

In het rijtje van therapieën ter verlichting van de parkinsonverschijnselen kom je steevast ook mindfulness tegen. Maar wat is mindfulness precies en in hoeverre helpt het juist bij Parkinson? We vragen het aan Noud de Haas. Hij is psychotherapeut en mindfulnessstrainer van het eerste uur en sinds twee jaar heeft hij parkinson.



Het gesprek vindt plaats in de ruime werk-kamer op de tweede verdieping van het woonhuis in Nijmegen. Tegenover het zitje waar we plaatsnemen staat een roeiappa-raat. Daarnaast ligt, opgerold, een matje. De twee attributen gebruikt Noud dage-lijks. Het roeiapparaat helpt hem zijn lichaam in conditie te houden. Het yogamatje dient als hulpmiddel bij de mindfulnessoefeningen. Die doet Noud voor de mentale souplesse, bijvoorbeeld straks, na het interview, als hij moe is van de geestelijke inspanning.

Het leven van Noud is sinds twee jaar in een ander vaarwater terecht gekomen. Nadat de diagnose parkinson was gesteld heeft Noud enkele beslissingen genomen om meer tijd en ruimte te krijgen. De psychotherapiepraktijk is beëindigd en ook de mindfulnessstrainingen aan zorgverle-ners zijn stap voor stap afgebouwd. Parkinson eist zijn tol, dat is zeker zo, maar Noud lijdt er niet zichtbaar onder. Hij oogt weerbaar en zijn doordringende blik verandert regelmatig in een glimlach.

Nare boodschap

Achteraf bezien waren de problemen met schrijven een voorbode. Dat was halver-wege 2011. Ook het bedienen van de computermuis werd steeds lastiger. “Met die klachten ging ik naar de huisarts en die stuurde me door naar de neuroloog. Die deed enkele testjes en er volgde een MRI-scan om de aanwezigheid van een tumor uit te sluiten. Ik herinner me nog goed hoe de adrenaline door mijn lichaam stroomde toen de diagnose werd uitge-sproken. Ik voelde mijn hart in mijn keel kloppen. Niet dat ik meteen wist wat de ziekte inhield, hoor. Achteraf gezien vind ik dat ik op dat moment te weinig informa-tie over parkinson heb gekregen. Ik ging naar huis met het advies om op internet te gaan zoeken naar informatie. Geen best advies want daar las ik onder andere over de kans op dementie. Ik dacht te lezen dat met parkinson de kans om dement te worden, groot is. Inmiddels weet ik dat het een ‘vergroete’ kans is. Het ligt dus wat genuanceerder. Wat ik me verder van dat moment kan herinneren is

dat de nare boodschap niet heeft geleid tot blinde paniek. Ik besepte wat er met me gebeurde. Ik merkte mijn lichamelijke reacties op en was in staat om het daarbij te laten. Ik registreerde de adrenaline in mijn lijf, de spanning die dat gaf maar kon het dankzij mijn ervaring met mindfulness opbrengen om me niet met die verschijn-selen te identificeren. Sindsdien benader ik de ziekte op deze manier.”

Mindfulness is ‘hot’. In kranten en tijdschriften wordt de term te pas en te onpas gebezigd. Je bent niet meer van deze tijd als de maaltijd gedachteloos wordt genuttigd. Nee, wie weerstand wil bieden aan zijn drukke bestaan eet mindful, beweegt mindful en gaat in zijn vrije tijd mindful schilderen. De media maken handig gebruik van het feit dat mindfulness iets oproept van een contra-beweging die ingaat tegen de hectiek van het moderne bestaan. Noud is blij met de toegenomen belangstelling voor mind-fulness. Wel vindt hij het jammer dat mind-fulness soms gereduceerd wordt tot een trend terwijl leven in aandacht, want dat is mindfulness, al een lange traditie kent. Hij is erg benieuwd naar wat mindfulness zou kunnen betekenen voor Parkinsonpatiënten die nog geen enkele ervaring met mindfulness hebben.

Bewust waarnemen

In 1988 vond de eerste kennismaking van Noud met mindfulness plaats naar aanleiding van de publicatie *The Miracle of Mindfulness*, geschreven door Thich Nhat Hanh, een Vietnamese monnik. “Ik vond het boek behalve mooi en a-dogma-tisch ook heel toegankelijk en heb direct meegedaan aan een retraite. Ik leerde met aandacht te wandelen, af te wassen en tafel te dekken, dat wil zeggen: zonder haast, zonder druk. Gewoonlijk zie je dat lichaam en geest verschillende dingen

Bewustzijn

“Mindfulness is je bewust zijn van wat er gebeurt en in contact zijn met wat je daarbij ervaart. Je drinkt bewust een kop thee en voelt de warmte van het theekopje. Je bent je bewust van de geur en de smaak van het kopje thee.” Dit staat te lezen op de website van Noud de Haas. Je vindt er ook verschillende aandachtsoefeningen in de vorm van geluidsbe-standen. De oefeningen zijn een goede manier om kennis te maken met de methode. www.nouddehaas.nl

doen. Tijdens het stofzuigen bijvoorbeeld is je lichaam daar fysiek met de handelin-gen bezig maar je gedachten gaan alle kanten op. Mindfulness is erop gericht om dingen met aandacht te doen, zaken bewust waar te nemen zoals de aanwe-zige parkinsonverschijnselen. “Om dit te illustreren doet Noud zijn ogen dicht. Hij concentreert zich op zijn licha-melijke gesteldheid en benoemt wat hij op dat moment ervaart. “Ik voel stijfheid in mijn been en mijn lippen zijn strak waardoor ik minder gemakkelijk praat. Wat je bij mindfulness leert is te accepte-ren dat je last hebt van een trilling in het been en een trillende lip en het daarbij te laten. Parkinson kenmerkt zich door een enorme waslijst van symptomen. Maar al die symptomen openbaren zich nooit tegelijkertijd. Als je een momentopname van je lichaam maakt dan zijn de klachten vaak goed te overzien. Als je je concen-treert op je ademhaling ontdek je dat veel lichaamsprocessen gewoon doorgaan en zorgen voor vitaliteit. Mindfulness leert je om met mildheid naar je lichaam te kijken en er als het ware vrede mee te sluiten. Ondanks de parkinson blijft een deel van jezelf onaantastbaar: ik heb geen parkin-

*'Parkinson is mijn danspartner.
Als ze stappen zet, beweeg ik mee'*



Tips van Noud de Haas

1. Besef dat ziekte, ouderdom en dood bestaan. Ieder mens krijgt met verlies te maken, al ervaar je het misschien als onrechtvaardig dat je ziek geworden bent.

2. Geef jezelf de ruimte. Gun jezelf de gelegenheid verdrietig of zelfs wanhopig te zijn als je slecht nieuws hebt ontvangen.

3. Wees vriendelijk voor jezelf. Aanvaard jezelf met alles erop en er aan, dus ook je tremoren, verdriet en angst. Vechten en wegdrücken maken het erger.

4. Leef in het nu. Zelden heb je op een bepaald moment last van alle verschijnselen die bij je Parkinson horen. Bijvoorbeeld: een priegelig handschrift is niet relevant als je tv zit te kijken. Vraag je regelmatig af: "wat is er nu?"

5. Leer uitzoomen. Er is meer in het leven dan je ziekte. Je "ik" heeft geen Parkinson. Door je aandacht te verbreden sta je ook open voor aantrekkelijke aspecten van je leven.

6. Leer integreren. Parkinson zet stappen in je bestaan. Je past je zo goed mogelijk aan de veranderingen aan. Parkinson zet stappen en jij zet stappen: een gezamenlijke dans.



son maar mijn systeem heeft parkinson. Dat maakt dat ik me niet identificeer met de ziekte."

Mindfulness moet je doen en om het te leren is het volgen van een cursus aan te raden. Tegenwoordig is er in elke stad wel een gespecialiseerde trainer te vinden. Toen Noud zich eind jaren tachtig wilde aansluiten bij een groepje van beoefenaars was de keuze beperkt. "In Amsterdam en in Bilthoven waren groepen actief. Ik ging naar Bilthoven. Wat we deden leek heel simpel. Het pro-

gramma bestond uit wandelen, eten en mediteren. Alles gebeurde met volledige aandacht. Tijdens het wandelen leerde je om alleen bezig te zijn met het lopen; het ervaren van je lichaam tijdens het lopen, de geuren, geluiden, de natuur om je heen. De bestemming deed er niet toe. Ook het eten van de maaltijd gebeurde in stilte en met volledige aandacht voor de handeling zelf."

Noud leerde de techniek toe te passen in zijn dagelijkse leven en in zijn werk. In 1992 werd hij aangemoedigd om een oefengroep in Nijmegen te gaan leiden. "Vanaf 2002 won mindfulness in de gezondheidszorg terrein. Aanleiding was de publicatie van een wetenschappelijk onderzoek waaruit bleek dat mindfulness effectief was bij de behandeling van mensen met terugkerende depressies. De laatste tien jaar is wetenschappelijk onderzoek goed op gang gekomen. Vanuit het Radboud Universitair Medisch Centrum bestaat belangstelling om te onderzoeken of mindfulness een rol kan spelen in het omgaan met de ziekte van Parkinson, maar op dit moment ontbreekt het geld voor zo'n onderzoek." Inmiddels worden in bijna alle ziekenhuizen mindfulnessstrainingen gegeven. In dit kader

trainde Noud daarom tot voor kort ook professionals in de gezondheidszorg.

Dat Noud na de diagnose vrij snel zijn evenwicht heeft hervonden dankt hij onder meer aan de wijze waarop hij de ziekte benadert. Dat mindfulness verweven is met zijn bestaan is een geluk, vindt hij. "Neem je de Parkinson Monitor als graadmeter dan zijn veel verschijnselen bij mij bekend. Maar dat betekent niet dat alle verschijnselen ook meteen klachten zijn. Verschijnselen worden pas klachten als je je ertegen verzet. Mijn werkzaam leven heb ik opgegeven en de indeling van de dag is aangepast. 's Morgens nemen mijn vrouw Jet en ik de honden mee naar het bos om een flinke wandeling te maken. Dankzij mindfulness doe ik de dingen met aandacht en daarmee bereik ik dat ik ontspannen aan iets begin. Tegen de verschijnselen van Parkinson vechten heeft geen zin. In tegendeel: ik zie ze en accepteer ze voor wat ze zijn. De ziekte van Parkinson is mijn danspartner. Als ze stappen zet, beweeg ik mee. Ik verzet me niet en dans mee waardoor ik mede bepaal welke kant we opgaan. Kortom: ik heb vrede gesloten met parkinson.

Coaching belangrijk

Mindfulness leer je vooral door het te doen, waarbij coaching heel belangrijk is. Een beginnende cursist kan zich het beste aanmelden voor een cursus bestaande uit acht bijeenkomsten van tweeënehalf uur. De cursus richt zich niet specifiek op het leren ontspannen maar vooral op bewustwording. Omdat er ook veel kaf onder het koren is, raad Noud aan goed te letten op de kwaliteiten van de trainer. Referenties kunnen worden opgevraagd bij de huisarts of de neuroloog.

Twee verenigingen houden zich bezig met certificering van mindfulnessstrainers: de Vereniging Mindfulness Based trainers in Nederland en Vlaanderen (www.vmbn.nl) en de Vereniging voor Mindfulness (www.verenigingvoormindfulness.nl)