

Edel Maex, psychiater en mindfulnesstrainer

Kijk open en mild naar wat op je pad komt

TEKST Frederika Hostens // FOTO'S Kom op tegen Kanker / Filip Claessens

Als er iemand de Vlaamse ‘mindfulnessvader’ mag genoemd worden, dan is het ongetwijfeld psychiater Edel Maex. Zijn eerste mindfulnesstraining organiseerde hij in 1996. Intussen heeft hij al meer dan driehonderd groepen begeleid, een vijftiental boeken geschreven en tientallen lezingen gegeven. Wat zocht en vond Edel Maex in mindfulness? Een gesprek in het hier en nu.

Bij wijze van kennismaking neemt Edel Maex ons mee naar de dag dat hij afstudeerde als psychiater. “Ik zat met enorm veel vragen. Een ervan was ‘hoe zal ik omgaan met al die zorgen van andere mensen?’ In mijn opleiding was daar met geen woord over gerept. Artsen werden verondersteld daar tegen te kunnen. Maar dat bleek niet te kloppen. Ik keek om me heen en zag dat van mijn collega’s die al langer het beroep uitoefenden, een groep was gekraakt en een andere groep verhard. Ik wilde in geen van beide groepen belanden. In mijn zoektocht naar antwoorden op mijn vragen sloot ik aan bij een zengroep in Leuven. Dat was voor mij een echte revelatie. Ik voelde dat ik mijn ding gevonden had en ben daar nog altijd heel blij en dankbaar om. Ik had en heb heel veel aan mediteren, in mijn persoonlijk leven en als psychiater.”

Achtwekentraining

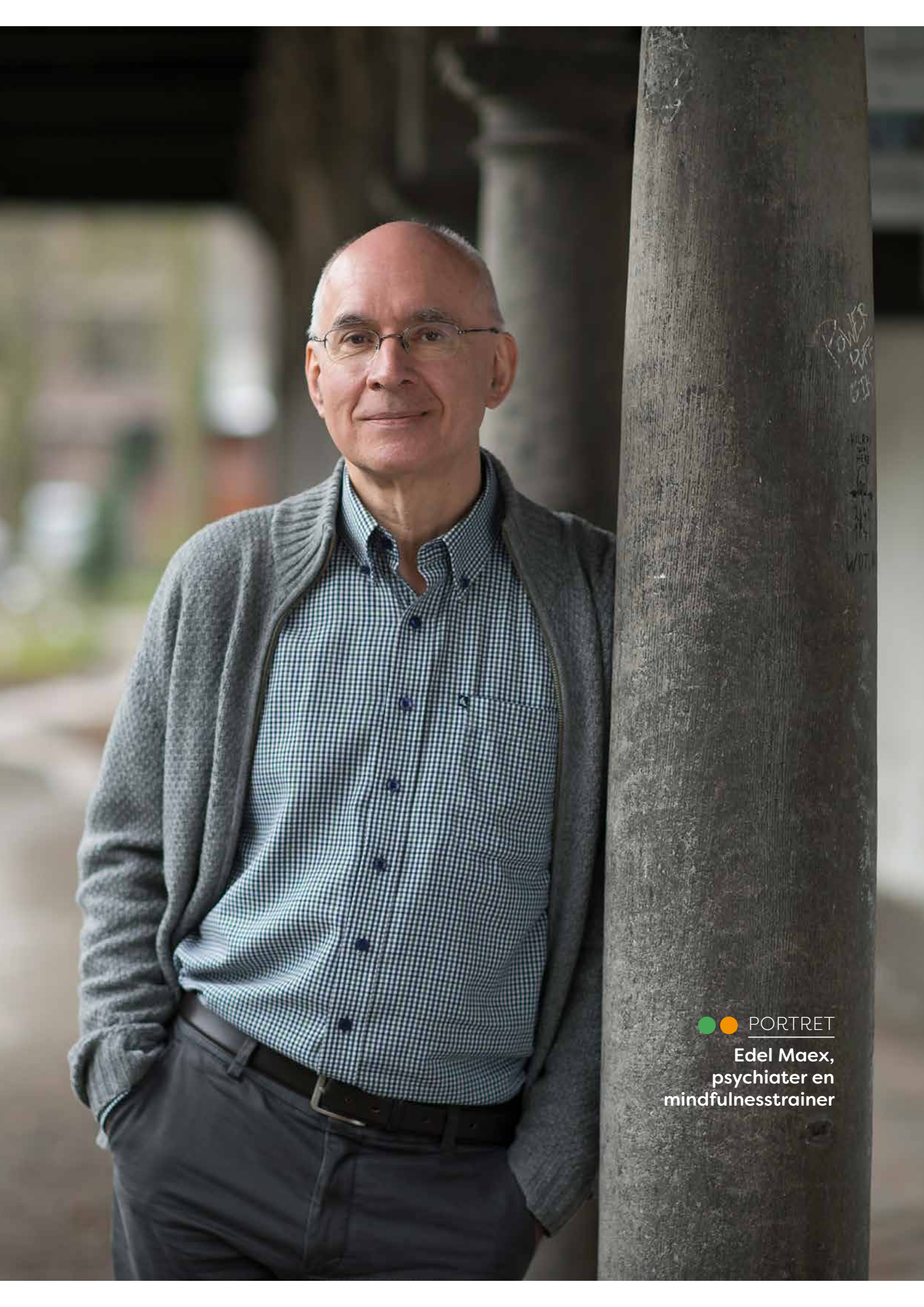
Wat bracht jou ertoe om ook jouw patiënten te leren mediteren?

Edel Maex: “Ik vond het niet eerlijk dat ik het beste wat ik had voor mezelf hield. Als psychiater en

psychotherapeut beschikte ik over een breed arsenaal aan mogelijkheden dat ik kon aanbieden aan mensen met psychische problemen, maar met de meditatietechnieken deed ik niets. Ik wilde er iets mee doen maar wist niet hoe. Je kan niet zomaar in een ziekenhuis zeggen ‘ik wil aan zen doen’ of ‘ik wil aan boeddhisme doen’. Een psychologe die zelf ook mediteerde, vertelde me over de Amerikaanse professor Jon Kabat-Zinn. Hij had een achtwekentraining ontwikkeld om de basisprincipes van aandachtstraining toe te passen in een medische context. Het programma — Mindfulness-Based Stress Reduction genoemd — bleek effectief te zijn in het omgaan met stress, angst en pijn. De achtwekentraining van Jon Kabat-Zinn was de basis waarop ik mijn achtwekenprogramma bouwde.”

Wat houdt zo’n achtwekenprogramma precies in?

“De deelnemers volgen acht opeenvolgende weken elke week een groepsessie van twee tot drie uur en maken daarin kennis met mindfulnessmeditaties. Ze worden uitgenodigd om die met behulp van een



 PORTRET

Edel Maex,
psychiater en
mindfulnesstrainer

syllabus en audiofragmenten elke dag thuis te oefenen. In de sessies is er ruimte om vragen te beantwoorden en de ervaringen met de oefeningen en de thuisopdrachten te bespreken.”

Milde open aandacht

Wat is volgens jou de kern van mindfulness?

“Het is een bepaalde manier om met de dingen om te gaan die op ons pad komen. Je geeft daarbij gelijke aandacht aan prettige en onprettige gevoelens en gedachten. Daarom noem ik het ‘open’ aandacht. Het is tegelijk ook ‘milde’ aandacht. Alles wat zich aandient onbevangen en open in je aandacht toelaten, is onmogelijk zonder een grote dosis mildheid, vriendelijkheid, mededogen en respect voor jezelf.”

“Houd contact met waar je van wakker ligt.”

Mindfulness wordt vaak ook omschreven als varen tussen twee klippen. Wat betekent dit voor iemand die chronisch ziek is?

“Mensen zeggen vaak ‘ik wil niet aan de onprettige dingen denken, ik zou die uit mijn hoofd willen zetten’. Dat gaat niet, zeker niet als je ziek bent of als iemand met wie je je sterk verbonden voelt ziek is. Je kan een chronische ziekte niet wegduwen of aan de kant schuiven. Ik noem dat de klip van het negeren. De andere klip is overspoeld worden door dat wat je overkomt en wat dat



Edel Maex: “Ik vond het niet eerlijk dat ik het beste wat ik had voor mezelf hield.”

met je doet, erdoor meegesleept worden en erin verloren lopen. Mindfulnessmeditaties kunnen helpen om tussen die twee klippen door te varen, om de middenweg te volgen en zelf aan het stuur te blijven zitten.”

Hoe gebeurt dat concreet?

“Door even te stoppen waarmee je bezig bent, door even te gaan zitten of liggen en te kijken wat er is, hier en nu. Steek het niet weg, duw het niet weg, geef het ruimte op een manier dat je erbij aanwezig blijft, zonder je erin te verliezen. Eigenlijk is het iets heel natuurlijks, het is ook hoe we het liefst hebben dat anderen met ons omgaan. Je hebt niet iemand nodig die je om de haverklap zegt ‘laat het los’ of ‘denk niet aan je ziekte’ en je hebt ook niet iemand nodig die meegaat in jouw paniek. Je hebt iemand nodig die bereid is naar je te luisteren, die jou erkent in je angst, verdriet en paniek, die daar ruimte voor maakt. Als je doet zoals je wil dat anderen met je omgaan, houd je contact met waar je van wakker ligt, met wat je angstig maakt zonder er de strijd mee aan te binden.”

Bio Edel Maex

- Geboren in Leuven in 1956.
- In 1986 afgestudeerd als arts gespecialiseerd in de psychiatrie.
- Werkt sinds 1998 in ZNA Antwerpen, is er afdelingshoofd van de stresskliniek en begeleidt er mindfulnessgroepen.
- In 2005 verschijnt zijn eerste boek ‘Een kleine inleiding in het boeddhisme’.
- In 2006 volgt zijn tweede boek: ‘Mindfulness. In de maalstroom van je leven’.
- Auteur van vele andere boeken over mindfulness, meditatie en boeddhisme. Zie het overzicht op www.levenindemaalstroom.be/nl/boeken.
- Deelt geregeld nieuwe mindfulnessmeditaties op www.levenindemaalstroom.be/nl/luisteren, [www.twitter.com/EdelMaex](https://twitter.com/EdelMaex) en www.facebook.com/levenindemaalstroom.
- Leidt al meerdere jaren een zengroep in Antwerpen.

Wat mindfulness niet is De laatste jaren heeft mindfulness een hoge vlucht genomen. Tal van mensen en organisaties organiseren nu trainingen en verspreiden oefeningen. Stemt jou dat gelukkig?

“Natuurlijk. Ik had dat nooit durven dromen toen ik mijn eerste groep begeleidde. Mindfulness is nu een wereldwijd fenomeen. Vorige zomer was ik op een congres over wetenschappelijk onderzoek rond mindfulness, er waren mensen uit wel vijftig tot zestig verschillende landen van over de hele wereld.”

Waarom vond je het nodig om vorig jaar een boek te publiceren over wat mindfulness niet is?

“Spijtig genoeg wordt er onder de noemer ‘mindfulness’ ook veel flauwekul verkocht. Er bestaat bijvoorbeeld een smartphone-app ‘mindfulness’, maar dat is veel meer een relaxatie-app dan een mindfulness-app. Er is absoluut niks mis met relaxatie, maar het is niet waar mindfulness echt over gaat, dus noem je het beter geen mindfulness. Daar is veel verwarring rond.”

Prijskaartje

Hoe kan iemand die een achtwekentherapie wil volgen, weten dat die van goede kwaliteit zal zijn?

“Dat is heel moeilijk. Mijn voornaamste advies is: informeer je goed. Wat is het beroep van de begeleider? Kan hij of zij werken met de doelgroep waartoe jij behoort? Als je een depressie doormaakt, is het belangrijk dat de mindfulness-trainer als arts of psycholoog ervaring heeft met de begeleiding van mensen met een depressie. Een ander voorbeeld: als je kanker hebt, is het belangrijk dat de mindfulness-trainer ervaring heeft met de begeleiding van mensen met kanker. Verder vind ik het ook belangrijk dat je vraagt wat de meditatieachtergrond van de begeleider is. Vergelijk het met leren skiën: je volgt toch ook geen skiles bij iemand die zelf nooit op de latten staat? Je kan volgens mij maar goed doorgeven waar je zelf mee vertrouwd bent.”

“Je hebt iemand nodig die bereid is naar je te luisteren, die jou erkent in je angst, verdriet en paniek, die daar ruimte voor maakt.”

Hoe vinden mensen uit kwetsbare groepen de weg naar mindfulness-trainingen? En als ze al de weg vinden, lopen ze dan niet vast op de kostprijs ervan?

“Het probleem is de financiering. Het achtwekenprogramma wordt momenteel niet terugbetaald,

waardoor er een financiële drempel is. Ik hoor de beleidsmakers en ziekenfondsen graag zeggen dat dokters minder pillen zouden moeten voorschrijven voor psychische problemen, maar waarom betalen ze dan mindfulness-trainingen niet terug?”

Kunnen wijkgezondheidscentra mindfulness helpen ontsluiten voor kwetsbare groepen?

“Vast en zeker. Er zijn er ook al die het effectief doen. Brugse Poort in Gent bijvoorbeeld. Daar kunnen patiënten die ingeschreven zijn in het wijkgezondheidscentrum een achtwekentherapie begeleid door een psycholoog volgen en daarna naar oefenavonden blijven gaan. Sommige groepspraktijken van Geneeskunde voor het Volk organiseren ook mindfulness-trainingen. Ik kan alleen maar hopen dat die initiatieven navolging krijgen en blijf intussen op alle mogelijke manieren aandringen op de terugbetaling van mindfulness-trainingen.”

Leven in de maalstroom

De ondertitel van je eerste boek over mindfulness luidde ‘In de maalstroom van je leven’. Wordt leven in de maalstroom door de tsunami aan prikkels niet almaar moeilijker?

“Ik zie een verharding van onze samenleving. Mensen worden voortdurend meer ondergeschikt gemaakt aan het winstmodel van een zeer kleine groep mensen. Dat is niet houdbaar want het leidt op grote schaal tot burn-out. Maar ik zie ook een tegenbeweging, een positieve onderstroom. Wat de klimaatspijbelers doen, vind ik fantastisch. Ze maken de tegenbeweging zichtbaar. De tegenbeweging die zegt: ‘zo kunnen we niet blijven leven, dit houden we niet vol’. De hoge vlucht die mindfulness neemt, maakt deel uit van die grotere positieve beweging. Ik hoop dat er geen al te grote catastrofes moeten gebeuren voor ze de bovenhand haalt.” ●●



De bereidheid om te kijken
Edel Maex
Uitgeverij Lannoo
128 blz – 17,50 euro