

## KAREN ERVAART... MINDFULNESS IN BOEKELO

DOOR KAREN HOF



Daar lig je dan, maandagmorgen 8:30 uur, in een gezellige praktijkruimte in het Kruispunt op een heerlijk warm schapenvelmatje met een dekentje tegen de kou om mindfulness te 'ervaren'.

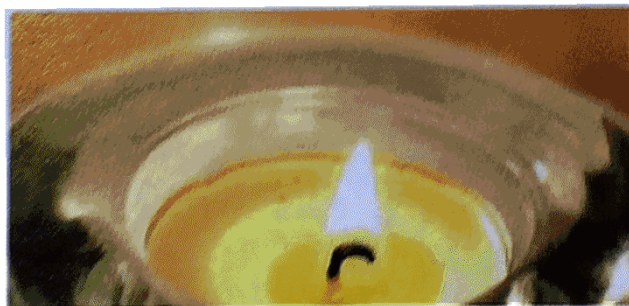
Vandaag heb ik gekozen om me te laten verrassen door een mindfulnessstraining van drs. Wendela Wolters, arbeids- en organisatiepsycholoog. Ik benoem even haar titel omdat ik wellicht niet de enige ben die denkt dat Mindfulness een hype is wat 'zweverige types' doen om het leven dragelijk te maken. We moeten anno 2017 zo ongeveer alles 'mindful' doen toch?



Mind Full, or Mindful?

Mindful eten, mindful werken, mindful tandenpoetsen en wat al niet meer? En iedereen kan zich ook zomaar coach of trainer noemen, nou, ik weet het niet hoor...

Wendela helpt me alleen al door haar indrukwekkende 'aardse' cv snel van dit enorme vooroordeel af. Na een korte introductie merk ik dat het voor mij goed voelt om me over te geven aan iemand die wel degelijk weet waarover ze het heeft én zoals ze zelf zegt 'absoluut niet zweverig' is. Ik zie ook nergens kaarsjes, wierook of Boeddha-beelden staan, maar dat terzijde. Ik geniet ondertussen wel van een warm kopje thee.



"Mindfulness is dus niet 'zweverig', maar juist heel duidelijk. In een 8-weekse training worden concrete handvatten geboden om sterk, gefocust en bewust in het leven te staan" antwoordt Wendela op mijn vraag wat het dan wél is. Deze trainingen worden in diverse settings toegepast; in het onderwijs, de zorg, binnen organisaties en bedrijven. Maar ook bij chronische pijnklachten en depressie en angst. Concreet is het een samengaan van