

## **Mindfulness helpt studenten ontspannen in tijden van stress en eenzaamheid**

11 oktober 2022 – Laressa van Roekel

**In navolging op verschillende andere universiteiten in Nederland, heeft ook de Vrije Universiteit in Amsterdam een Mindfulness. Dit is een paarse meditatiecabine waarin studenten zich kunnen afsluiten van de rest van de wereld. Het is een plek om tot rust kunnen komen en te mediteren. “Het voelt alsof je even thuis bent”.**

Het is eigenlijk een piepkleine wellnessruimte. De cabine is gevuld met een rustig paars ingestelde kleur en er ligt een meditatiekussen. Door de ruimte klinkt het geluid van de zee en een stem vertelt hoe je je emoties kunt accepteren en loslaten. Na twintig minuten in deze ruimte zou je haast vergeten dat je in het midden van de overvolle bibliotheek van de Vrije Universiteit in Amsterdam zit. Hier is namelijk een Mindfulness geplaatst: een kleine cabine die compleet gericht is op ontspanning en ervoor zorgt dat studenten een ‘mindful break’ kunnen hebben.

Het was nog niet gemakkelijk om een plekje in het Mindfulness te bemachtigen. De cabine slaat blijkbaar aan, want de hele dag door vechten studenten om een plekje. Een student die overduidelijk in de buurt zit te wachten op zijn beurt komt er wel vaker en vertelt: “Op de universiteit zijn veel mensen en dat kan best wel prikkelend zijn, al helemaal als je een gevoelig persoon bent. Je bent nooit alleen en er is altijd geluid om je heen. In het Mindfulness voelt het even alsof je alleen thuis bent, wat heel fijn kan zijn.”

Het voornaamste doel van het Mindfulness is mediteren. Dat mediteren goed is voor je (mentale) gezondheid, spreekt inmiddels voor zich. Dat is dan ook precies de reden dat deze student naar de cabine toekomt. “Op de universiteit word je constant geconfronteerd met studie-gerelateerde dingen. Studenten, lessen, tentamens, stress. Het is soms fijn om even uit die bubbel te stappen en te mediteren. Dat doe ik thuis ook regelmatig. Midden in de universiteit ga je niet zomaar zitten mediteren. Daarom is het fijn dat het op deze plek wel kan, zonder dat je raar wordt aangekeken.”

Het Mindfulness is niet zonder reden op de VU neergezet. “Steeds meer studenten komen naar het Student Wellbeing Point”, vertelt een medewerker van het Student Wellbeing Point. Dit studentenpunt krijgt dagelijks te maken met de mentale problemen van studenten, maar hoort veel positieve verhalen over het Mindfulness. “Per dag krijgen we meerdere studenten langs, online en offline. De problemen die ze hebben lopen uiteen. Bekende topics zijn eenzaamheid, stress, huisvesting en persoonlijke omstandigheden. We krijgen ook heftigere gevallen van serieuze mentale problemen te zien. Denk aan depressie en burn-out klachten. Dit zijn klachten die wij niet kunnen behandelen, maar we geven ze wel een goede zet in de rug naar de huisarts en daarmee hopelijk naar de psycholoog.”

Misschien is het een druppel op een gloeiende plaat, het Mindfulness. Sinds de coronacrisis hebben jongeren namelijk [steeds meer mentale problemen](#) en zijn ze minder in staat om in het hier-en-nu te leven. Wat in ieder geval onmiskenbaar is, is dat studenten aan de lopende band met een ontspannen gezicht en een glimlach het Mindfulness uitlopen. Alle kleine beetjes helpen om de mentale gezondheid te verbeteren.