

Mindful Muscles

Handleiding voor professionals



MINDFUL
MUSCLES

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Inhoudsopgave

1. Introductie	3
1.1 Algemene Introductie	3
1.2 Doel Mindful Muscles	3
1.3 Praktische waarde van Mindful Muscles	4
2. MASC in Mindful Muscles: beginselen	5
3. Mindful Muscles Oefeningen	6
3.1 Waarden en Gedachten Oefeningen	7
3.3 Zelf-compassie Oefeningen	8
3.4 Mindfulness Oefeningen	9
4 Ervaringen met MASC uit het veld	11
4.1 Ervaringen met MASC onder atleten	11
4.2 MASC in krachttraining	12
5. MASC gebruiken in de praktijk	13
5.1 Voorwaarde voor gebruik van MASC in je praktijk	13
5.2 Handreikingen om cliënten te motiveren	13
5.3 Het introduceren van de modules aan cliënten	14
5.4 Jouw rol als je cliënten de MASC-hulpbronnen gebruiken	15
6. Onderzoek naar de Mindful Muscles concepten	16
6.1 Onderzoek naar 'waarden en gedachten interventies'	16
6.2 Onderzoek naar interventies op basis van acceptatie	16
6.3 Onderzoek naar interventies op basis van zelf-compassie	17
6.4 Onderzoek naar interventies op basis van mindfulness	18
7. Bibliografie	20

1. Introductie

1.1 Algemene Introductie

MINDFUL MUSCLES bestaat uit 4 modules voor mensen die recreatief en op amateurniveau intensief bezig zijn met sport. Deze modules kunnen zelfstandig door de sporters doorlopen worden. Ze gaan uit van de krachten en positieve eigenschappen van de deelnemers. Deze handleiding is voor professionals die met deze groep werken. De handleiding biedt inzicht in de gebruikte basis-concepten en oefeningen, de wetenschap erachter en de manieren waarop betrokken professionals in hun praktijk met deze modules kunnen werken.

Krachten-gestuurde methodes in de zorg kunnen gedragsverandering stimuleren en leerprocessen in gemarginaliseerde en kwetsbare groepen verbeteren. Ze kunnen zowel de mentale als de lichamelijke gezondheid versterken (1-3). In tegenstelling tot zwakte-gestuurde methodes, gericht op grenzen of tekorten, benadrukt de krachten-gestuurde aanpak een positief perspectief dat de aanwezige kracht en vaardigheid van deelnemers stimuleert en benut (4,5). De afgelopen twee decennia is 'positieve psychologie' ingezet om de gezondheidsbevorderende eigenschappen van lichamelijke activiteit en sportdeelname te promoten (6).

Mindful Muscles stelt dat een krachten-gestuurde aanpak van nut kan zijn bij preventie en schadebeperking. Vier modules zelf-toegediende oefeningen ondersteunen fanatieke sporters die uiteenlopende ervaringen hebben met prestatie- en uiterlijk bevorderende middelen. Deze modules helpen de deelnemers bij het zich eigen maken van een gezondere sportgerelateerde leefwijze, terwijl het mensen met een negatief zelfbeeld de handgrepen kan bieden om hiermee om te gaan (7-10).

Een positieve focus op iemand's krachten en vaardigheden kan zelfperceptie helpen veranderen. Uiteindelijk kan dit leiden tot een gezondere en misschien zelfs middelenvrije sportbeoefening. We gebruiken drie methodes om hiertoe te komen: Mindfulness, acceptatie en zelf-compassie, MASC in het oorspronkelijke Engels (Mindfulness, Acceptance and Self-Compassion).

1.2 Doel Mindful Muscles

Het Mindful Muscles project heeft als doel het ontwikkelen en toepassen van op MASC gestoeld educatief materiaal. Het beoogde doel van de MASC-modules is het verkleinen van de kansen op risicovol gedrag, zoals het gebruik van anabole steroïden en andere prestatie verhogende middelen. De MASC-modules doen dit, door gedachten en emoties omtrent zelfbeeld en prestatie aan te kaarten. Onderzoek heeft uitgewezen dat zelf-toegediende en zelfzorgende methodes die krachten-gestuurd zijn, even effectief zijn als programma's aangeboden door professionals. (11, 12). Mindful Muscles hoopt daarnaast, dat het bereik van MASC met deze zelfhulpmodules vergroot wordt.

1.3 Praktische waarde van Mindful Muscles

Recreatieve sporters en amateuratleten kunnen profijt hebben van de Mindful Muscles modules, omdat het bestaande aanbod in ondersteuning vaak niet aansluit bij hun behoeften, of buiten bereik ligt. De toegang tot informatie omtrent prestatie of uiterlijk bevorderende middelen en doping is beperkt. De aanwezige informatie richt zich voornamelijk op wedstrijdsporten. Daarbij betreft het vaak een zwakten-gestuurde aanpak die tot doel heeft om tekorten op te heffen en ontbrekende vaardigheden aan te leren. Aanvullende steun is vaak nodig, maar die is niet binnen bereik van recreatieve sporters en amateuratleten.

Mindful Muscles biedt, vanuit een focus op aanwezige krachten en vaardigheden, een ander perspectief; het ondersteunt middels mindfulness, zelf-compassie en acceptatie. Daarbij hebben mensen met lichamelijke zelfbeeldproblematiek (die mogelijk verbonden is aan het gebruik van prestatie verhogende middelen) mogelijk veel baat bij de Mindful Muscles bronnen, omdat de MASC-methode helpt bij het herstructureren van hun zelfbeeld. Tot slot kunnen professionals in anti-doping, clean sports, mentale en lichamelijke gezondheid hun voordeel doen met de Mindful Muscles materie. De bronnen bieden een alternatief, positief perspectief op het behalen van doelen op het gebied van gezondheidsbevordering en clean sports.

Ter samenvatting; krachten-gestuurde methodes (die gebruik maken van aanwezige karaktereigenschappen, mindfulness en zelf-compassiebevordering) zijn met succes toegepast in uiteenlopende situaties. Ze produceren een veelheid aan positieve uitkomsten voor de geestelijke gezondheid in relatie tot zelfbeeldproblematiek, middelengebruik en sportprestaties. Dit bewijs wordt gestut door zelf-rapportage, kwalitatieve peilingen en bevindingen uit neurowetenschappelijk onderzoek met hersenscans. Er is voldoende reden om aan te nemen dat een krachten-gestuurd lesprogramma atleten en sporters zal weerhouden van dopinggebruik enerzijds, terwijl het anderzijds een gezondere, compassievolle sportstijl helpt ontwikkelen. Tot dusverre, echter, bestond er nog geen programma om dopinggebruik in de recreatieve sport onder amateuratleten tegen te gaan. Mindful Muscles hoopt hier verandering in te brengen.

2. MASC in Mindful Muscles: beginselen

Mindfulness, acceptatie en zelf-compassie zijn psychologische constructies. Binnen MASC zijn ze geïntegreerd tot een nieuwe behandelvorm en preventiemethode, toepasbaar in uiteenlopende geestelijke en lichamelijke gesteldheden. Psychologische interventies die hun basis hebben in MASC zijn mettertijd zeer populair geworden. Er bestaat een veelheid aan wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit ervan bij de ondersteuning van emotieregulatie in diverse situaties en bij het verlichten van angstsymptomen, onrust en zelfbeeldproblematiek. Het beginsel van op MASC gestoelde interventies is het helpen van deelnemers bij de bewustwording van en de verbinding met gedachten en emoties aangaande bepaalde problemen (bijvoorbeeld middelengebruik en zelfbeeldproblematiek) zonder meteen te trachten die problemen op te lossen.

Mindfulness gaat om leren hoe de aandacht naar de ervaring in het nu gestuurd kan worden, zonder oordelen en zonder zelf-kritiek.

Acceptatie gaat om leren hoe het leven te ervaren zoals het zich aandient. Door te accepteren en nader bij gedachten en gevoelens te komen, worden mensen vaardiger in het aannemen van gezonde omgangsstrategieën.

Zelf-compassie gaat om de ontwikkeling van een compassievolle, positieve relatie in de acceptatie van het zelf met meer zelfvertrouwen.

Het mag voor zich spreken dat mindfulness, acceptatie en zelf-compassie veel raakvlakken hebben en met elkaar verweven zijn. Mindfulness helpt bij een groter bewustzijn van gedachten en gevoelens, terwijl acceptatie en zelf-compassie mensen in staat stelt zich tot zichzelf te verhouden op een zelfverzekerende en positieve manier, vrij van zelf-kritiek.

De Mindful Muscles bronnen helpen bij het evalueren en opnieuw stellen van doelen en gezonde ambities in de sportschool. Het Mindful Muscles materiaal bestaat uit vier modules die mensen zelf kunnen doorlopen, mogelijk zonder toegevoegde steun van een professional, wat het voor iedereen toegankelijk maakt.

1. Waarden en Gedachten
2. Acceptatie
3. Zelf-compassie
4. Mindfulness

3. Mindful Muscles Oefeningen

Oefening	Doel van de oefening
Bewustwording van Onproductieve Gedachten	Het benoemen van gedachtepatronen om bewustzijn van de relatie tussen gedachtepatronen en gevoelens te bevorderen.
Onderzoeken van de Vooren Nadelen van Gedachten	Het bieden van inzicht in de impact van steeds terugkerende negatieve gedachten.
Begrijpen van je Waarden	Het weten van persoonlijke waarden in relatie tot de sportbeoefening zodat je focus kunt bewaren als onproductieve gedachten zich aandienen.
Gewaarwording van je Eigen Mentale Kracht	Aandacht vestigen op mentale kracht en sterke karaktereigenschappen om positieve uitkomsten (zoals toegenomen geluk, stressverlaging en zelfvertrouwen) te bevorderen.
Oefenen van een Oordeelvrije Houding naar Emoties	Erkenning van negatieve emoties en bewustwording van oordelen over deze emoties en hun effecten.
Dankbaarheidsdagboek	Dankbaarheid oefenen en bevorderen van bewustzijn van kleine, positieve, dagelijkse dingen om zo een grotere ontvankelijkheid voor blijdschap en positiviteit te ontwikkelen.
Compassievolle Body Scan	Sterker gewaarworden van sensaties in het lichaam en de vaak onopgemerkte oordelen over deze sensaties en lichaamsdelen.
Loving-Kindness Meditatie	Het trainen van positiviteit en zelf-compassie om beter bestand te zijn tegen negatieve gedachten en stressvolle situaties.
Compassievolle Zelf-Validatie	Oefenen en versterken van zelf-compassievaardigheden.
Dagelijkse Mindfulness Oefening	Kennismaken met eenvoudige mindfulness-oefeningen die je tijdens het trainen kunt doen.
Positieve Beeldvorming	Oefenen van visualisatie zodat je de balans kan hervinden als je getriggerd bent.
Middenrifademhaling	Oefenen van middenrifademhaling om een ontspannen staat te hervinden bij stress of overstimulatie.

3.1 Waarden en Gedachten Oefeningen

De oefeningen bij Waarden en Gedachten helpen gedachten die verbonden zijn aan negatieve emoties te herkennen. Dit gebeurt via het ordenen van specifieke gedachtepatronen en, vervolgens, het opsommen van zowel de voor- als nadelen van deze gedachten. Sommige oefeningen zullen betrekking hebben op de persoonlijke waarden in de context van het sporten. Dit is relevant omdat mensen zich aan waarden optrekken – waarden beïnvloeden de aanpak van hun training.

Gewaarworden van Onproductieve Gedachten

Doel van de oefening

Het vaststellen van gedachtepatronen wanneer negatieve gevoelens de kop opsteken. Dit helpt deelnemers zich er bewust van te worden hoe neigingen bij het denken invloed kunnen hebben op gevoelens.

Wat doen deelnemers in de oefening?

In een Vier-Kolommen Gedachten Formulier houden deelnemers hun negatieve gevoelens bij zoals ze zich aandienen in sportsituaties. Vervolgens beschouwen ze de gedachten die bij deze gevoelens opkomen. Die gedachten brengen ze onder bij één van de vijf categorieën. Men wordt zich zo bewust van specifieke gedachtepatronen en hun relatie tot gevoelens.

Onderzoeken Voor- en Nadelen van Gedachten

Doel van de oefening

Inzicht verschaffen in de impact van zich steeds herhalende negatieve gedachten.

Wat doen deelnemers in de oefening?

Deelnemers gebruiken een formulier om steeds terugkerende negatieve gedachten, die opkomen bij het sporten, te noteren. Vervolgens overdenken ze de voordelen en de nadelen van de specifieke gedachten en hoe hun leven verbeterd kan worden als ze deze gedachten niet meer zouden geloven.

Begrijpen van je Waarden

Doel van de oefening

Deze oefening helpt de deelnemer vaststellen welke persoonlijke waarden belangrijk voor hem of haar zijn bij het sporten. Herinnerd worden aan deze waarden kan helpen voorkomen dat iemand afgeleid wordt door onproductieve gedachten en neigingen.

Wat doen deelnemers in de oefening?

Deelnemers denken na over hun waarden en wat ze voor hen betekenen in de context van hun training. Ze worden aangemoedigd om te zien welke waarden relevant zijn, om ze vervolgens in volgorde van belang te ordenen.

Het realiseren van je mentale kracht

Doel van de oefening

Bewust maken van de geestelijke kracht en sterke karaktereigenschappen van de deelnemer. Het bewustzijn van de eigen krachten is geassocieerd met veel positieve psychische resultaten, waaronder meer geluk, minder stress en een versterkt zelfvertrouwen.

Wat doen deelnemers in de oefening?

Deelnemers vullen een internationaal erkend evidence-based vragenlijst in die ze een persoonlijk rapport van hun sterke karaktereigenschappen geeft.

3.2 Acceptatie Oefeningen

De oefeningen die verbonden zijn aan acceptatie helpen bij het benoemen en accepteren van emoties zoals ze zich aandienen en ervaren worden – zonder oordeel, zonder weerstand te bieden, zonder ze te blokkeren. Acceptatie en toelaten van emoties kan helpen bij de ontwikkeling van positieve copingstrategieën.

Oefenen van een Oordeelvrije Houding naar Emoties

Doel van de oefening

In contact komen met negatieve emoties enerzijds en bevordering van bewustzijn van de oordelen over deze emoties en de effecten van dit oordelen anderzijds.

Wat doen deelnemers in de oefening?

Gedurende een week houden deelnemers de negatieve emoties in relatie tot hun sport of uiterlijk nauwkeurig bij. Per emotie gaan ze vervolgens na welke eventuele oordelen die gevoelens oproepen en wat de gevolgen van die oordelen zijn.

Dankbaarheidsdagboek

Doel van de oefening

Sterkere gewaarwording van positieve dingen die gebeuren, in plaats van voornamelijk aandacht schenken aan de negatieve. Werkelijk aanwezig zijn op momenten die goed voelen en dankbaar zijn voor zaken die vaak onopgemerkt blijven, helpt deelnemers meer ontvankelijk te zijn voor blijdschap en positieve gevoelens over zichzelf.

Wat doen deelnemers in de oefening?

Gedurende een week noteren deelnemers drie dingen per dag die ze een prettig gevoel geven en waar ze dankbaar voor zijn. Vervolgens denken ze na over wat ze precies goed deed voelen.

3.3 Zelf-compassie Oefeningen

De oefeningen bij zelf-compassie begeleiden deelnemers naar een sterkere en meer compassievolle verbinding met zichzelf. De oefeningen hebben daarnaast als doel om een gevoel van compassie te ontwikkelen voor dingen die als stressvol en ongemakkelijk ervaren kunnen worden. Dit kan gaan om hoe deelnemers hun eigen gedrag zien (hun training, bijvoorbeeld, of hoeveel discipline ze hebben) of hoe ze hun eigen lichaam zien (hoe gespierd ze zijn, bijvoorbeeld).

Compassievolle Body Scan

Doel van de oefening

Een sterkere gewaarwording van sensaties in het lichaam en de vaak onopgemerkte oordelen over deze sensaties en over verschillende delen van het lichaam.

Wat doen deelnemers in de oefening?

Gedurende ongeveer twintig minuten focussen de deelnemers op alle delen van hun lichaam. Alle sensaties die opkomen worden opgemerkt, alsmede alle oordelen die zich bij de deelnemer aandienen. Zodra de oordelen opkomen, keert de aandacht van de deelnemer weer terug naar de ademhaling en de sensaties in het lichaam. Deelnemers kunnen deze oefening zelf doen of met de begeleiding van een MP3.

Loving-Kindness Meditatie

Doel van de oefening

Door het inzetten van een meer positieve, zelf-compassievolle aanpak, leren deelnemers zichzelf aan om negatieve gedachten, lastige gevoelens en stressvolle situaties met meer weerbaarheid tegenmoet te treden.

Wat doen deelnemers in de oefening?

Gedurende ongeveer 20 minuten focussen de deelnemers op hun ademhaling terwijl ze zich een beeld vormen van zichzelf. Met dit beeld voor ogen, stellen ze zich voor hoe ze vastgehouden worden in genegenheid, waardering en liefde terwijl ze een liefdevolle zin herhalen. Nadat ze zichzelf in compassie en veiligheid hebben vastgehouden, focussen deelnemers op iets dat ze minder positief aan zichzelf vinden, bij voorkeur iets in relatie tot hun training of lichamelijke verschijning, terwijl ze dezelfde liefdevolle zin voor zichzelf blijven herhalen. Deelnemers kunnen de oefening zelf doen of met begeleiding van een MP3.

Compassievolle Zelfvalidatie

Doel van de oefening

Door het versterken en oefenen van de zelf-compassievaardigheden van de deelnemers, zien ze in voor welke vorm van compassie ze ontvankelijk zijn. Dit kan helpen om zelf-compassie in het gevolg sneller in te zetten als het nodig is.

Wat doen deelnemers in de oefening?

Deelnemers worden aangemoedigd om zich de meest liefdevolle, warme, zorgende persoon in te beelden die ze zich kunnen voorstellen. Vervolgens stellen ze zichzelf voor hoe deze persoon met ze spreekt over de zorgen en de druk die ze ervaren omtrent hun sport en training. Deelnemers schrijven vervolgens hun ervaringen op in een formulier met promptvragen die inzicht in hun ervaringen en behoeftes leveren.

3. 4 Mindfulness Oefeningen

De mindfulness oefeningen helpen deelnemers focussen op het nu en wat ze in dit nu aan het doen zijn, terwijl ze zichzelf toestaan om zich bewust te zijn van en open te staan voor de gevoelens die ze waarnemen.

Dagelijkse Mindfulness Oefening

Doel van de oefening

Kennismaken met eenvoudige mindfulness oefeningen en het oefenen van focus op het hier en nu met de nadruk op wat er innerlijk gebeurt tijdens het oefenen.

Wat doen deelnemers in de oefening?

Deelnemers kunnen kiezen uit een reeks audio-oefeningen en ze worden aangemoedigd om ze minstens een week vol te houden en de ervaringen bij te houden in een bijgeleverd formulier.

Positieve Beeldvorming

Doel van de oefening

Het oefenen van zelf-visualisatie in een positieve, rustige situatie waar de deelnemer zich kan ontspannen en zich los kan maken van stressvolle gedachtepatronen. Dit kan helpen bij het hervinden van balans en een gevoel van veiligheid als men zich getriggerd voelt.

Wat doen deelnemers in de oefening?

Deelnemers visualiseren zichzelf in een veilige en ontspannende ruimte. Het kan overal zijn, echt of gefantaseerd. Ze gaan zo diep mogelijk in op de details binnen de ruimte waarbij ze alle zintuigen aanspreken.

*Middenrifademhaling***Doel van de oefening**

Middenrifademhaling is de ademhaling in een staat van ontspanning. Door diafragma- of middenrifademhaling te oefenen, kunnen deelnemers hun lichaam helpen in een ontspannen toestand te komen bij stress of overprikkeling.

Wat doen deelnemers in de oefening?

Gedurende tenminste vijf minuten oefenen deelnemers lange, diepe ademhaling waarbij de focus op de buik ligt. Terwijl de ademhaling de borst 'voorbijgaat' zet alleen de buik zich uit bij het inademen

4 Ervaringen met MASC uit het veld

4.1 Ervaringen met MASC onder atleten

Dr. Peter Olusoga is hoofddocent psychologie aan de Sheffield Hallam Universiteit in het Verenigd Koninkrijk. Als psycholoog wordt hij vaak geraadpleegd door verschillende atleten en organisaties. Zijn werk richt zich op stress, coping, burn-out en welzijn in sportcoaching.

“Mijn werk met atleten is voornamelijk gebaseerd op mindfulness, acceptatie en zelf-compassie. Concepten als robuustheid, kracht, doorzettingsvermogen en vastberadenheid karakteriseren doorgaans de performance omgeving. Zelf-compassie en zelf-zorg worden vaak genegeerd. Ik richt me in mijn aanpak op de kernwaarden van mensen, zowel binnen als buiten de sportbeoefening. Het vaststellen van waarden in verschillende domeinen (werk, relaties, persoonlijke groei, onderwijs en spiritualiteit) geeft een beter beeld van hun eigen identiteit, die nu niet langer louter op de prestatie gebaseerd is. Dit staat een perspectiefverandering toe. Sport is deel van iemand's acties; het is niet wie ze zijn.

Het beoefenen van mindfulness is ook belangrijk in mijn werk met atleten. Het vermijden van vervelende gedachten, emoties en lichamelijke sensaties is vaak de oorzaak van wat we noemen 'ervarings-ontwijking'. Dit betekent dat we verwijderd kunnen raken van waar we werkelijk waarde aan hechten omdat het ongemak zou kunnen veroorzaken. Mindfulness is het oefenen van opmerken zonder oordelen, dus ik werk met sporters aan het gewaarworden van hun gedachten en emoties zonder ze als goed of slecht te bestempelen. Via verschillende meditaties en ervaringsoefeningen, werken we aan het accepteren van deze onplezierige emoties, gevoelens en sensaties. Zelfs terwijl je die gevoelens ervaart, kun je je blijven bewegen naar de dingen waar je waarde aan hecht; het sluit elkaar allerm minst uit.

Mindfulness beoefenen op deze manier staat atleten toe om meer compassie met zichzelf te hebben. Wanneer we ons realiseren dat gedachten en emoties van voorbijgaande aard zijn, dat het mentale gebeurtenissen zijn die we kunnen opmerken, erkennen en laten gaan, kunnen we onszelf bevrijden van de taak om ze weg te duwen, verkleinen of vervangen – we kunnen ze, zonder er energie in te stoppen, gewoon laten gaan. Begrijpen dat dit niets anders is dan de werking van het menselijk brein, dat iedereen negatieve of onproductieve gedachten heeft, betekent voor sporters dat ze wat aardiger naar zichzelf kunnen zijn. Ze hoeven hun gedachten niet te geloven. Eén van de hardnekkige problemen voor atleten is dat ze vaak het gevoel hebben dat ze een bepaalde mindset moeten hebben om hun doelen te behalen; ze moeten op een bepaalde manier denken om goed te kunnen presteren. Maar de werkelijkheid toont dat het beoefenen van mindfulness, zelf-compassie en het werken naar bepaalde waarden – onafhankelijk van de huidige mentale toestand – vaak een veel meer vervullende sportbeleving oplevert.”

4.2 MASC in krachttraining

Dave Hembrough is senior beleidsmedewerker Sportwetenschap en de hoofdcoach Kracht- en Conditietraining bij de Sheffield Hallam Universiteit. Dave is tevens de oprichter en hoofdcoach van Hallam Barbell Club, een club voor gewichtheffen en krachttraining die verschillende malen in de prijzen viel.

“Ik heb mindfulness zowel persoonlijk als professioneel ingezet. Methodes die mensen helpen om meer op te merken, focus te bevorderen, minder afgeleid te zijn en 'in het nu' te blijven, zijn van enorme waarde.

Mijn ervaring met mindfulness heeft me getoond dat er directe voordelen en lange termijn voordelen te behalen zijn. Wanneer iemand een mindfulness techniek gebruikt, is er direct meer kalmte, een ontspannen geestestoestand in het moment. Daarbij zie ik dat er op de langere termijn ook positieve resultaten zijn als de beoefening voortgezet wordt. Deze voordelen zijn onder andere meer kalmte en meer reflectievermogen. Sporters hebben meer acceptatie, meer zelf-compassie en ze zijn minder reactief.

Als kracht- en conditicoach gebruik ik regelmatig mindfulness technieken tijdens warm-ups en cool-downs met cliënten. Als ik het in warm-ups toepas, merk ik betere resultaten in de training op. Het helpt cliënten om externe afleidingen uit te sluiten en zich volledig te focussen op waar ze mee bezig zijn. Het werkt vergelijkbaar voor de cool-down. Het helpt cliënten om te reflecteren over de training die ze zojuist gedaan hebben, om waardering te hebben voor het harde werk dat ze zojuist geleverd hebben, en herinnert waarom ze ook alweer trainen.”

5. MASC gebruiken in de praktijk

De volgende suggesties ter gebruik van MASC in je praktijk zijn samengesteld uit interviews met professionals in lichamelijke gezondheid, geestelijke gezondheid, sportsupervisie en clean sports promotie. Uiteraard zijn niet alle suggesties op alle gevallen van toepassing. Toepassen verlangt te allen tijde jouw inzicht.

5.1 Voorwaarde voor gebruik van MASC in je praktijk

Voordat je de MASC-modules in je praktijk gaat gebruiken, is het van belang dat je afdoende bekend bent met de materie, concepten en oefeningen. Op die manier kun je beter beoordelen welke cliënten baat bij MASC kunnen hebben en welke cliënten geschikt zijn. Inzien dat MASC niet voor iedereen in je praktijk geschikt is, is essentieel.

Cliënten voor wie MASC het meest geschikt is:

- Cliënten die bereid zijn om een nieuwe aanpak te proberen om hun geestelijke toestand te verbeteren.
- Cliënten die te veel beïnvloed worden door de mening van anderen en die (daardoor) niet tevreden zijn met zichzelf.
- Cliënten die met condities, beperkingen of ziekten te maken hebben waarbij een grotere mate van acceptatie ze zou helpen, zowel lichamelijk als mentaal.
- Cliënten die al heel lang sporten en daardoor geneigd zijn om prestatie bevorderende middelen te nemen omdat ze het gevoel hebben dat ze niet voldoende ontwikkelen.
- Cliënten die worstelen met het overbruggen van obstakels en uitdagingen in hun dagelijkse leven.
- Recreativele sporters en atleten die worstelen met onzekerheid over hun prestaties of uiterlijk, ook al hebben ze al hun beste prestaties overtroffen of objectief vooruitgang geboekt.
- Recreativele sporters in een stressvolle periode.
- Recreativele sporters en atleten die overwegen om illegale middelen te gebruiken om hun prestatie of zelfbeeld te bevorderen.
- Recreativele sporters en atleten die moeite hebben met concentreren, omgaan met hun emoties of omgaan met de druk van sportcompetities.

5.2 Handreikingen om cliënten te motiveren

Als een cliënt geschikt is bevonden voor MASC, moet je ook duidelijk kunnen maken wat het doel, de voordelen en de nadelen van MASC zijn.

Ook al wordt doorgaans gedacht dat iedereen voordeel kan halen uit MASC, (intrinsieke) motivatie is een zeer belangrijke voorwaarde als je bij je cliënt succes wil behalen met de modules. Daarbij wordt een gedegen begrip, van de manier waarop MASC de geestelijke gesteldheid kan verbeteren in uitdagende situaties, gezien als een essentiële bron van motivatie.

Professionals kunnen de volgende voordelen van MASC benoemen:

- Cliënten zullen in staat zijn om gedachtepatronen en disfunctionele kernovertuigingen te herkennen en te duiden, waarna ze deze opnieuw kunnen overwegen.
- MASC kan helpen om hun gedachten en emoties te kanaliseren.
- MASC kan tot een verbetering in algehele (gemoeds)toestand leiden door de aangeleerde zelfreflectie met betrekking tot gestelde doelen en het bereiken van deze doelen.
- Cliënten kunnen ontlast worden van hun zelfbeoordeling en -kritiek.
- MASC ondersteunt een algeheel krachtiger mentaal en lichamelijk welzijn omdat het omgangsstrategieën voor stressvolle situaties biedt.
- MASC helpt cliënten om meer in het nu te zijn, om het leven te accepteren zoals het zich aandient.
- MASC kan de moed om een individu te zijn versterken.

Voor cliënten die zeer fanatiek of op competitieniveau sport beoefenen, kan een aantal MASC-eigenschappen het benoemen waard zijn:

- MASC kan helpen bij de weerstand tegen het gebruik van illegale middelen; het kan steun bieden tijdens de (her)overweging van middelengebruik.
- Het kan zelfvertrouwen opbouwen en steun bieden bij negatieve gevoelens.
- Het kan ondersteuning bieden bij de ontwikkeling van een meer positieve houding ten opzichte van (levens)doelen, training en zelf-liefde.
- Het kan helpen bij het stellen van strikte grenzen en bij de realisatie dat het overschrijden van deze eigen grenzen geen optie is.
- Recreatieve en/of topniveau-atleten kunnen leren dat geest en lichaam samenwerken.
- Het zelfvertrouwen en de mentale rust versterken, zal positieve gevolgen hebben op de prestatie.

5.3 Het introduceren van de modules aan cliënten

Om het implementeren van de MASC-concepten in je praktijk te vereenvoudigen, is het aan te raden MASC te introduceren in het kader van een educatief programma, zoals een workshop buiten de gebruikelijke programma's, ofwel ingebed binnen een bestaande behandeling. Deze educatieve programma's bevatten idealiter zowel theoretische als praktische elementen alsmede een demonstratie van de toepassingswijze (als geheel) om de gestelde doelen te bereiken.

Het onderwerp van het MASC-programma dient benaderd te worden vanuit de psychologische behoeften en motivatie van cliënten om te veranderen. Het kan ook nuttig zijn om aan te geven dat het programma gratis is, dat het niet schadelijk is en dat het op ieder moment van de dag gedaan kan worden.

Bij het werken met cliënten die (recreatief) deelnemen aan competities, kun je het programma bijvoorbeeld aanbieden als psychologische voorbereiding op wedstrijden. Deze

voorbereiding kan ze helpen bij het omgaan met druk; MASC kan ingezet worden als tool om met moeilijkheden in het bereiken van doelen om te gaan. Daarbij kan het programma ingezet worden als psychologische zelf-hulp tool om nieuwe trainingsmethoden te ontdekken, om de passie voor wat ze doen te (her)vinden of als hulp bij het maken van weloverwogen beslissingen als het op het gebruik van illegale middelen aankomt.

5.4 Jouw rol als je cliënten de MASC-hulpbronnen gebruiken

Professionals die met sporters werken, kunnen verschillende rollen hebben bij het inzetten van MASC in hun praktijk. Dit bestaat uit het geven van feedback als hiernaar gevraagd wordt, het helpen van cliënten bij het kiezen van de juiste startmodule, aansporen op momenten dat ze op willen geven of cliënten stimuleren om consistent te zijn bij het gebruik van MASC en het stellen van doelen. Ook cliënten begeleiden bij de uitdagingen die MASC voor ze kan opwerpen en het bespreken van de inzichten die MASC ze brengt, zijn voorbeelden van de ondersteunde rol die professionals kunnen vervullen in het gebruik van MASC binnen hun praktijk. Wat precies de focus en het diepteniveau van de begeleiding moet zijn, is uiteraard afhankelijk van jouw specifieke professionele achtergrond en individueel

6. Onderzoek naar de Mindful Muscles concepten

6.1 Onderzoek naar 'waarden en gedachten interventies'.

Er is een reeks mogelijke interventies om gedachten te duiden. Deze interventies hebben vaak als doel om onbewuste, automatische gedachtepatronen – die dagelijks functioneren hinderen – te doorbreken. Een algemeen bekende interventie voor gedachte-identificatie is schematherapie of schema-gerichte therapie. Deze therapie integreert aspecten van zowel cognitieve gedragstherapie als psychoanalytische theorieën. Het helpt mensen bij het vaststellen van thema's die zijn ontstaan vanuit onvervulde behoeften uit de kindertijd, die zich in het heden presenteren als inadequate copingmethoden (13-15). Na het vaststellen van deze behoeften en copingmethoden, helpt deze therapie bij de analyse en het begrip van de behoeften zodat de patronen doorbroken kunnen worden.

Het meeste onderzoek naar deze typen interventies richt zich op borderline personality disorder of andere psychologische problematiek. Ondanks dit gegeven, zijn interventies ter gedachte-identificatie relevant voor MASC. Om uitdagingen met het zelfbeeld mindful aan te gaan, moet men eerst de beperkende gedachten vast stellen.

6.2 Onderzoek naar interventies op basis van acceptatie

Acceptatie is het leerproces van het ervaren van het leven zoals het zich aandient in de realiteit. Door het bewustzijn en de acceptatie van gevoelens en emoties, worden mensen vaardiger in het aannemen van gezonde omgangsstrategieën.

Acceptatie is vaak onderzocht als onderdeel van, of gecombineerd met, mindfulness (25, 26) of als onderdeel van cognitieve gedragstherapie (27, 28). Of het concept van acceptatie op zichzelf staand is onderzocht, of in combinatie met andere concepten, de meeste research naar acceptatie is gerelateerd aan zorgen over lichamelijk zelfbeeld en eetstoornissen. In vergelijking met mindfulness, zijn de samples gebruikt in onderzoeken naar acceptatie klein (acceptatie op zichzelf staand tot N=99; in combinatie met een andere methode tot N=144).

Bewezen effectiviteit van zelfbeeld-problematiek-interventies op basis van acceptatie

Een onderzoek onder vrouwelijke universiteitsstudenten wees uit dat acceptatie-gebaseerde benaderingen en cognitieve herstructurering een beschermend effect hebben op toegenomen ontevredenheid en angst over het lichamelijke zelfbeeld op momenten van uitdaging (27).

Fogelquist et al. hielden een gerandomiseerd onderzoek met controlegroep onder vrouwelijke, ambulante deelnemers van een eetstoorniskliniek naar de effecten van ACT (Acceptance and Commitment Therapy) bij het verminderen van eetstoornissymptomen (28). De uitkomsten van de follow-up na twee jaar, toonden aan dat de deelnemers die de acceptatie-gebaseerde interventie hadden doorlopen, significant minder last hadden van eetstoornissymptomen en lichamelijke zelfbeeldproblematiek dan de controlegroep. Daarbij, de inter-

ventie-groep nam minder behoefte aan gespecialiseerde zorg bij zichzelf waar dan de controlegroep.

Bewezen effectiviteit interventies eetstoornissen op basis van acceptatie

Uit een test-onderzoek (met een gerandomiseerd gecontroleerd proefontwerp) onder 20 vrouwen met eetstoornissen waarbij eetbuien voorkwamen, is gebleken dat de deelnemers die een korte interventie (gebaseerd op een combinatie van acceptatie- en mindfulness) met lage intensiteit doorliepen, significant minder psychopathologische symptomen in hun eetgedrag vertoonden, alsmede minder eetbuien hadden (29). Daarbij werd er ook melding gemaakt van reducties in zelfkritiek alsmede reductie van tekenen van psychologisch onbehagen, terwijl compassievolle handelingen toenamen en het lichamelijke zelfbeeld met meer psychologische flexibiliteit benaderd werd.

6.3 Onderzoek naar interventies op basis van zelf-compassie

Zelf-compassie is onder andere gemeoid met het ontwikkelen van een compassievolle, positieve, accepterende en bevestigende relatie met het zelf.

Een groeiende hoeveelheid resultaten toont aan dat het inzetten van interventies op basis van zelf-compassie geassocieerd is met verbeterd geestelijk welzijn, positieve emotionele resultaten bij falen en lijden, een vermindering van zelf-kritiek en algeheel verbeterd welzijn (30-33). Bovendien kunnen interventies op basis van zelf-compassie nuttig zijn bij zorgen over lichamelijk zelfbeeld en aanverwant gedrag (34), het risico op middelenmisbruik verminderen (35) en zowel motivatie als prestaties onder zowel mannelijke als vrouwelijke sporters bevorderen (36, 37). Deze eigenschappen maken interventies op basis van zelf-compassie een belangrijk en relevant onderdeel van de MASC-methode binnen Mindful Muscles. Naast de geestelijke impact op zelf-compassie, wijst klinisch neurowetenschappelijk onderzoek uit dat dit type interventie de breinrespons op bedreigende stimuli kan veranderen (38).

Bewezen effectiviteit interventies lichaamswaardering op basis van zelf-compassie

Uit een onderzoek van Ziemer et al. (39) onder vrouwelijke studenten (N=152) is gebleken dat interventies gebaseerd op zelf-compassie positieve en negatieve affectiviteit vermindert, ook onder de controlegroep. Echter, de deelnemers die de interventie gebaseerd op zelf-compassie kregen, maakten melding van een toegenomen zelf-compassie, wat gepaard ging met een sterkere toename in positieve lichamelijke zelfbeelden en positieve affectiviteit.

In een ander onderzoek (40) onder 151 vrouwen, werden geen opmerkelijke verschillen in vermindering van ontevredenheid over lichamelijk zelfbeeld gevonden tussen de interventies. Echter, een flink aantal deelnemers gaf een voorkeur voor de zelf-compassie gebaseerde interventie aan. Daarbij werd een hogere waarschijnlijkheid tot het aanraden van de interventie bij anderen gerapporteerd. Deze bevindingen duiden op een hogere acceptatie van en medewerking aan de interventie. Ziemer et al. deden onderzoek onder 152 vrouwen naar

het effect van geschreven interventies omtrent lichamelijk zelf-beeld op basis van zelf-compassie (39). Ze vonden een vermindering in zowel negatieve als positieve affectiviteit voor alle groepen. Echter, de interventiegroep gaf een hoger niveau van zelf-compassie aan. Mediators (statistische variabelen die de relaties tussen twee andere variabelen verklaren) gaven aan dat het effect op lichaamswaardering en lichamelijk zelfbeeld werd gestuurd door zelf-compassie. Deze resultaten geven een idee van de waarde van zelf-compassie in het bereiken van toegenomen lichaamswaardering.

6.4 Onderzoek naar interventies op basis van mindfulness

Mindfulness betreft het leren van doelmatig aandacht richten op ervaringen in het nu op oordeelloze wijze, vrij van enige vorm van zelfkritiek.

Mindfulness staat bekend om de veelzijdigheid aan toepassingswijzen en een meervoud aan definities. Een vrij algemene definitie omvat aandachtvolle (b.v. de vaardigheid om de aandacht te reguleren en "het intentievol focussen op het nu") en acceptatie-gebaseerde (b.v. de vaardigheid om een positieve en open houding naar mindful ervaringen te bewaren, zelfs als deze ervaringen onplezierig zijn) componenten (16, 17).

Een aantal vlakken waarbinnen mindfulness onderzocht is, zijn gebruik en misbruik van middelen (alcohol, drugs), zucht- en terugvalpreventie, eetgedrag, emotionele regulatie, lichamelijk zelfbeeld en zelfvertrouwen. Ondanks de grote hoeveelheid onderzoek naar dit onderwerp, is het wellicht niet passend om te spreken van de effectiviteit van mindfulness als interventie. De studies gebruiken relatief kleine steekproefformaten; normaalgesproken tot 100 deelnemers, met een aantal uitzonderingen die 350 deelnemers halen. Het is daarom misschien beter om te spreken over de bewezen kracht van het concept.

Dat gezegd hebbende, klinisch neurowetenschappelijk onderzoek met gebruik van hersenscans (fMRI) toont aan dat mindfulness een leerbare vaardigheid is en dat het hersenactiviteit beïnvloedt in hersendelen die betrokken zijn bij emotieregulatie, cognitieve beheersing en sociale cognitie, alsmede zelfregulatie (18, 19). Er is derhalve aantoonbaar klinisch bewijs dat mindfulness lichamelijke processen kan beïnvloeden.

Bewezen effectiviteit interventies middelengebruik op basis van mindfulness

Uit een gerandomiseerde gecontroleerde studie onder vrouwelijke deelnemers (N=217) bleek dat met een mindfulness benadering het bewustzijn en het aantal onthoudingsdagen significant toenam in vergelijking met andere bestudeerde groepen. De interventietak omhulde ook een sterk verminderde drang tot gebruik (20). Een vergelijkbaar resultaat werd waargenomen in een quasi-experimentele studie onder mannen met een opiumverslaving (N=60); de twee groepen leverden aanzienlijk uiteenlopende scores in de post-test op, wat het voordeel van drangvermindering door op mindfulness gestoelde groepstherapie suggereert (20). In een studie van Bowen et al. (22) naar de effectiviteit van mindfulness-gebaseerde terugvalpreventie voor middelengebruik, werd bevonden dat de interventie tot significant lagere terugvalaantallen leidde in vergelijking met de controlegroep over een periode

van vier maanden in de post-interventieperiode. Daarbij werd waargenomen dat de interventiedeelnemers een drangvermindering enerzijds en acceptatietoename anderzijds ervoeren.

Bewezen effectiviteit interventies zelfbeeld-problematiek op basis van mindfulness

In 2012 deden Alberts et al. onderzoek naar de effecten van een op mindfulness gestoelde interventie op eetgedrag, zucht naar voedsel, dichotoom denken en problematiek in lichamenlijk zelfbeeld (23) onder vrouwen (N=26, gemiddelde leeftijd 48,5 jaar). Zij concludeerden dat interventie alle voornoemde zaken significant deed afnemen in vergelijking met de controlegroep. Uit een groter gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek onder studenten tussen de leeftijd van 18 tot 48 (N=202) bleek dat zich, zowel onder de mindfulness en dissonante groepen, directe significante voordelen van het benoemen van de internalisering van schoonheidsidealen, de waargenomen sociale druk en aanverwante druk in vergelijking met de controlegroep voordeden. Bij de opvolging na week 1, toonden beide groepen aanzienlijke verbeteringen in de internalisering van zorgen over schoonheidsidealen, gewicht en vorm alsmede een toename in lichaamswaardering in vergelijking met de controlegroep (24).

7. Bibliografie

1. Hendriks T, Schotanus-Dijkstra M, Hassankhan A, De Jong J, & Bohlmeijer E. The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of happiness studies*. 2020; 21(1): 357-390
2. Schutte NS, & Malouff JM. The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*. 2019; 20(4): 1179-1196.
3. Zimmerman MA. Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education & Behavior*. 2013; 40(4): 381-383.
4. Gander F, Proyer RT, Ruch W, & Wyss T. Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of happiness studies*. 2013; 14(4): 1241-1259.
5. Clifton DO, & Harter JK. Investing in strengths. *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. 2003: 111-121
6. Warburton DE, & Bredin SS. Health benefits of physical activity: A strengths-based approach. *Journal of clinical medicine*. 2019; 8(12): 2044.
7. Dunning DL, Griffiths K, Kuyken W, Crane C, Foulkes L, Parker J, & Dalgleish T. Research
8. Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents—a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2019; 60(3): 244-258
9. Khorramabady Y. The effect of muscle dysmorphia and social physique anxiety on the use of supplements and drugs. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*. 2017; 19(9).
10. Greenway CW, & Price C. A qualitative study of the motivations for anabolic-androgenic steroid use: The role of muscle dysmorphia and self-esteem in long-term users. *Performance enhancement & health*. 2018; 6(1): 12-20.
11. Parent MC, & Moradi B. His biceps become him: a test of objectification theory's application to drive for muscularity and propensity for steroid use in college men. *Journal of Counseling Psychology*. 2011; 58(2): 246.
12. Cavanagh K, Strauss C, Forder L, & Jones F. Can mindfulness and acceptance be learned by self-help?: A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical psychology review*. 2014; 34(2): 118-129.
13. Iatyer S, Craigie M, Heritage B, Davis S, & Rees C. Evaluating the effectiveness of a brief mindful self-care and resiliency (MSCR) intervention for nurses: A controlled trial. *Mindfulness*. 2018; 9(2): 534-546
14. Young JE, Klosko JS, & Weishaar ME. *Schema therapy*. New York: Guilford; (2003).
15. Masley SA, Gillanders DT, Simpson SG, & Taylor MA. A systematic review of the evidence base for schema therapy. *Cognitive behaviour therapy*. 2012; 41(3): 185-202.

16. Storebø OJ, Stoffers-Winterling JM, Völlm BA, Kongerslev MT, Mattivi JT, Jørgensen MS, ... & Simonsen E. Psychological therapies for people with borderline personality disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020; (5).
17. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, ... & Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*. 2004; 11(3): 230.
18. Coffey KA, Hartman M, & Fredrickson BL. Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*. 2010; 1(4): 235-253.
19. Falcone G, & Jerram M. Brain activity in mindfulness depends on experience: a meta-analysis of fMRI studies. *Mindfulness*. 2018; 9(5): 1319-1329.
20. Zeidan F, Martucci KT, Kraft RA, McHaffie JG, & Coghill RC. Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2014; 9(6): 751-759.
21. Price CJ, Thompson EA, Crowell SE, Pike K, Cheng SC, Parent S, & Hooven C. Immediate effects of interoceptive awareness training through Mindful Awareness in Body-oriented Therapy (MABT) for women in substance use disorder treatment. *Substance abuse*. 2019; 40(1): 102-115.
22. Esmaeili A, Khodadadi M, Norozi E, & Miri MR. Effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy on cognitive emotion regulation of patients under treatment with methadone. *Journal of Substance Use*. 2018; 23(1): 58-62.
23. Bowen S, Chawla N, Collins SE, Witkiewitz K, Hsu S, Grow J, ... & Marlatt A. Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Substance abuse*. 2009; 30(4): 295-305.
24. Alberts HJ, Thewissen R, & Raes L. Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*. 2012; 58(3): 847-851.
25. Atkinson MJ, & Diedrichs PC. Examining the efficacy of video-based micro-interventions for improving risk and protective factors for disordered eating among young adult women. *International Journal of Eating Disorders*. 2021; 54(5): 708-720.
26. Bacon L, Stern JS, Van Loan MD, & Keim NL. Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*. 2005; 105(6): 929-936.
27. Bégin C, Carbonneau E, Gagnon-Girouard MP, Mongeau L, Paquette MC, Turcotte M, & Provencher V. Eating-related and psychological outcomes of health at every size intervention in health and social services centers across the Province of Quebec. *American Journal of Health Promotion*. 2019; 33(2): 248-258.
28. Margolis SE, & Orsillo SM. Acceptance and body dissatisfaction: Examining the efficacy of a brief acceptance-based intervention for body dissatisfaction in college women. *Behavioral and cognitive psychotherapy*. 2016; 44(4): 482-492.

29. Fogelkvist M, Gustafsson SA, Kjellin L, & Parling T. Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Body Image*. 2020; 32: 155-166.
30. Duarte C, Pinto-Gouveia J, & Stubbs RJ. Compassionate Attention and Regulation of Eating Behaviour: A pilot study of a brief low-intensity intervention for binge eating. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2017; 24(6): O1437-O1447.
31. Kaurin A, Schönfelder S, & Wessa M. Self-compassion buffers the link between self-criticism and depression in trauma-exposed firefighters. *Journal of counseling psychology*. 2018; 65(4): 453.
32. MacBeth A, & Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*. 2012; 32(6): 545-552.
33. Marsh IC, Chan SW, & MacBeth A. Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*. 2018; 9(4): 1011-1027.
34. Muris P, & Petrocchi N. Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology & psychotherapy*. 2017; 24(2): 373-383.
35. Kelly AC, & Tasca GA. Within-persons predictors of change during eating disorders treatment: An examination of self-compassion, self-criticism, shame, and eating disorder symptoms. *International Journal of Eating Disorders*. 2016; 49(7): 716-722.
36. Phelps CL, Paniagua SM, Willcockson IU, & Potter JS. The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and alcohol dependence*. 2018; 183: 78-81.
37. Barczak N, & Eklund RC. The moderating effect of self-compassion on relationships between performance and subsequent coping and motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020; 18(2): 256-268.
38. Killham ME, Mosewich AD, Mack DE, Gunnell KE, & Ferguson LJ. Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018; 7(3): 297.
39. Parrish MH, Inagaki TK, Muscatell KA, Haltom KE, Leary MR, & Eisenberger NI. Self-compassion and responses to negative social feedback: The role of fronto-amygdala circuit connectivity. *Self and identity*. 2018; 17(6): 723-738.
40. Ziemer KS, Lamphere BR, Raque-Bogdan TL, & Schmidt CK. A randomized controlled study of writing interventions on college women's positive body image. *Mindfulness*. 2019; 10(1): 66-77.
41. Toole AM, LoParo D, & Craighead LW. Self-compassion and dissonance-based interventions for body image distress in young adult women. *Body Image*. 2021; 38: 191-200.