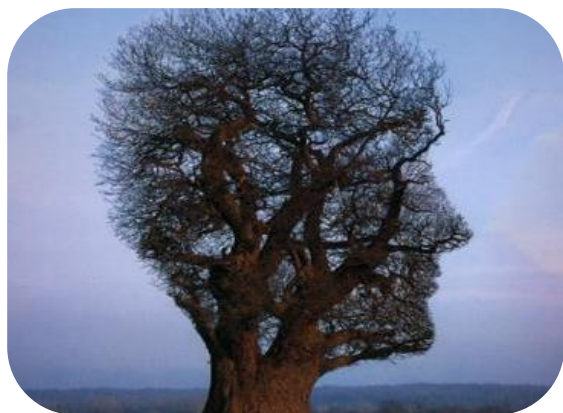


**Informatie-  
brochure**

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

**Mindfulness**



# Is mindfulness iets voor jou?

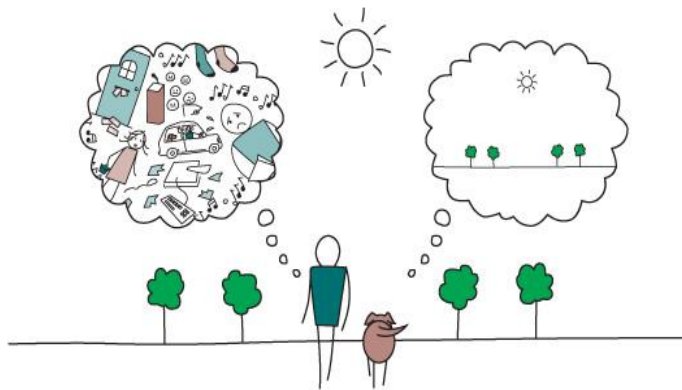
Op hoeveel vragen antwoord jij JA?

Hoe meer JA's, hoe meer mindfulness voor jou kan betekenen.

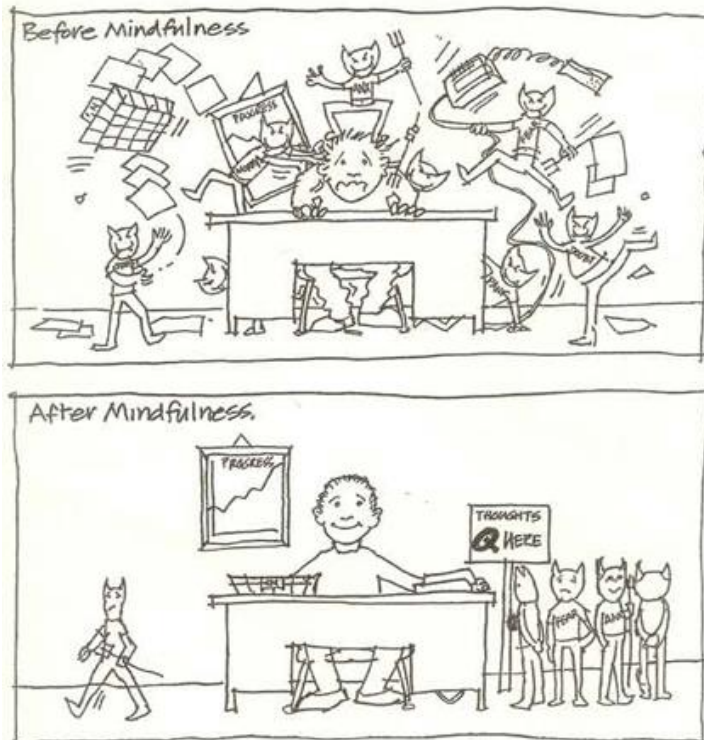
- Het leven aan gaat mij voorbij zonder dat ik geniet.
- Ik pieker voortdurend.
- Ik analyseer en analyseer en geraak niet uit mijn problemen.
- Het is moeilijk voor mij om iets los te laten.
- Ik kan mij blijven ergeren in een detail.
- Ik voel me niet goed in mijn vel.
- Ik heb veel lichamelijke klachten.
- Ik ben altijd gehaast.
- Mijn doelen overheersen mijn leven.
- Wie mij stoort, maakt mij boos.
- Ik kan mezelf niet accepteren.
- Ik ben vaak angstig en ik weet niet waarom.
- Ik voel me regelmatig somber gestemd.
- Het leven is niet de moeite waard.
- Ik leg al mijn hoop in de toekomst.
- Ik word triestig als ik denk aan het verleden.
- Ik moet altijd iets doen om ongemak te vermijden.
- Ik word onrustig als het stil is.
- Ik voel me steeds opgejaagd.
- Ik kan mijn gevoelens niet onder woorden brengen.

Herken je dit?

“...Met een schok wakker worden. Opstaan... de badkamer in, een wasje en een plasje. Tanden poetsen. Snel, snel, snel. De tafel staat al gedekt. Gelukkig. Geen tijd te verliezen. Eten, snel happend, en tussendoor slurpend aan mijn hete koffie. Mond verbrand, amper geproefd. Afscheid nemen, vluchtig! Een kus gegeven en gekregen. Amper gevoeld.”  
(Dewulf, 2012)



Mind Full, or Mindful?



# Wat is mindfulness?

Pieker je soms over het verleden, de toekomst, over hoe je iets beter had kunnen doen, hoe je iets had kunnen voorkomen, of over hoe je iets gaat moeten aanpakken? Al deze zaken liggen in het verleden of in de toekomst en maken dat we minder genieten van het 'nu'. *Mindfulness* is een niet-oordelende levenshouding die ons leert om bewust aandacht te geven aan wat er is op dit moment. Je krijgt inzicht in gedachten en gevoelens zodat piekeren, meer aanvaarden wordt van onze moeilijkheden.

Heb je soms de angst dat gevoelens je gaan overspoelen, dat je niet meer weet hoe je zaken moet aanpakken, dat je je alleen of machteloos voelt?

*Mindfulness* leert ons om eerst en vooral stil te staan bij ons denken en voelen. Creëert ruimte zodat de angsten er mogen zijn, zodat je leert om ermee om te gaan.

Ben je soms streng voor jezelf, kwaad wanneer iets niet lukt, niet tevreden met jezelf?

*Mindfulness* leert ons mild kijken naar onszelf, zoals we geduldig kijken naar een kind dat zijn eerste stapjes zet. Met een mengsel van vertedering en aanmoediging kijk je toe hoe het zich rechteert, zijn evenwicht probeert te bewaren, waggelt, geniet van zijn eerste succes en dan weer valt. Als het valt dan ben je niet boos, terwijl je het evenmin rechtop probeert te zetten.

Op deze manier leren we onszelf minder te veroordelen (Maex, 2006).



Belangrijk:

Mindfulness = geen relaxatie.

*Mindfulness* leert ons niet om tot een ontspannen toestand te komen, maar wel om actief in het hier en nu te leven.

Mindfulness is...

Helder **wakker** zijn

Jezelf **accepteren** zoals je bent

**Stoppen** met vechten tegen

Je met **mildheid** verbinden met het **hier en nu**

Jezelf **graag zien**

Nieuwe creatieve mogelijkheden **ontdekken**

**Bestaansrecht** geven aan wat je voelt

Mindfulness is niet...

Afstand nemen van het leven

Je gevoelens onderdrukken

Vluchten uit het leven

Gedachteloos zijn

Altijd gelukkig zijn

Een medisch wondermidde

Wazig zijn

In een andere dimensie hangen

(Dewulf, 2012)

# Waarom mindfulness?

Mindfulness heeft een positief effect op verschillende gebieden:

- Minder piekeren en oordelen
- Beter lichaamsbewustzijn
- Meer positieve emoties en minder aandacht voor negatieve emoties
- Minder leven op 'automatische piloot'
- Bewuster leven en genieten
- Toename van de zelfaanvaarding
- Relaties verbeteren

## Mindfulness en depressie?

Depressie is een stemmingsstoornis waarbij een neerslachtig gevoel op de voorgrond treedt. Dit vaak gecombineerd met slaapproblemen, weinig eetlust, gebrekkige concentratie, gevoelens van uitzichtloosheid en negatief denken.

Iets wat vaak samen loopt met depressie is piekeren, waarbij we de realiteit voortdurend vergelijken met wat we verwachten, verlangen of vrezen. Hierdoor blijven we gevangen in een negatieve denkspiraal.

Mindfulness leert ons om deze denkwijze te doorbreken en hiermee om te gaan.

# Mindfulness en middelenverslaving

Verslaving is afhankelijkheid met geautomatiseerd gebruik van middelen die schadelijke gevolgen met zich meebrengen. Deze gevolgen kunnen voorkomen op sociaal, geestelijk en lichamelijk vlak.

Onderzoek toont aan dat mensen die mindfulness beoefenen meer in staat zijn om de aandacht van alcohol los te koppelen en zich meer te focussen op andere zaken, wat ervoor zorgt dat de automatisch reactie doorbroken wordt.

## Hoe werken we hier concreet met mindfulness?

Gedurende de wekelijkse therapie sessies bieden we een combinatie aan van zowel individuele stiltemomenten, als aandachtsoefeningen in groep. Concreet houdt dit in dat we tijdens de individuele momenten stil gaan staan bij wat we ervaren, voelen, om zo meer bewust te worden van 'dit' moment.

Tijdens de aandachtsoefeningen proberen we meer greep te krijgen op ons denken. Dit zijn oefeningen die we kunnen gebruiken wanneer het piekeren toeslaat.

Wekelijks bieden we een aantal oefeningen aan, die jullie de mogelijkheid geven om te kiezen welke jullie aanspreken om zelf te mee te gaan oefenen. Piano spelen leer je immers ook niet door er een boek over te lezen, maar door elke dag actief aan het werk te gaan. Het is oké als je merkt dat het oefenen van mindfulness niet vanzelf gaat. Het aanvaarden daarvan is ook een leerproces in mildheid.

# Oefening

Ga zitten. Sluit je ogen als je je daar oké bij voelt.

Neem de tijd om te voelen waar je lichaam contact maakt met de stoel of de grond.

Terwijl je in- en uitademt, breng je je aandacht naar de gewaarwordingen van je adem, dit kan zijn ter hoogte van je neus, je borstkas of je buik.

Laat de adem zichzelf ademen, er moet niets bijzonders bereikt worden. Laat je ervaring gewoon je ervaring zijn, niets anders.

Geef aandacht aan de pauze tussen in- en uitademen. Het inademen kun je zachtjes benoemen met 'in' en het uitademen met 'uit'.

Je zult merken dat je afgeleid wordt door gedachten, fantasieën, zorgen, meningen, oordelen, herinneringen en plannen. Je hoeft hier niet over te oordelen. Wees mild voor jezelf.

Hoe vaak je gedachten ook afdwalen: zie of je steeds opnieuw kunt beginnen, met een kleine glimlach.





# Enkele uitspraken

Zeg niet: het is ochtend en doe het verder af met de naam van gisteren.  
Zie het voor de eerste maal als een pasgeboren kind dat geen naam heeft – Rabindranath Tagore

Als je met boosheid reageert op boosheid, komt er nog meer boosheid –  
David Dewulf

Niets is perfect en dat is ook oké

Als we op automatische piloot door het leven gaan missen we veel –  
David Dewulf

Jij bent meer dan de angst alleen

Piekeren neemt de zorgen voor morgen niet weg, maar wel de kracht van vandaag – Ernest Keijsers

Dat de piekervogels over je hoofd vliegen kun je niet veranderen, maar je kunt wel verhinderen dat ze nesten bouwen – Chinees gezegde

# Training mindfulness

Als je actief wil bijdragen aan je eigen welzijn kun je na ontslag Mindfulness leren in een compact programma van 8 weken dat wordt aangeboden in verschillende centra.

In de training wordt er geleerd om contact te maken met onze eigen gevoelens, gedachten en communicatie.

Daarbij wordt er elke week gedurende 3 uur gewerkt met eenvoudige oefeningen gericht op tot stilstand komen, kijken naar en omgaan met wat er zich aandient.

De training vraagt wel een grote eigen inzet, daar het echte leren gebeurt tijdens het dagelijks oefenen thuis.

Daar dit programma wetenschappelijk is onderzocht en het aantoont dat het mindfull zijn een positief effect heeft op de levenskwaliteit, bieden verschillende mutualiteiten een terugbetaling aan bij het volgen van deze training.

Voor meer info verwijzen we je graag naar de laatste pagina waar je adressen kunt vinden.

# Info

Hieronder nog enkele nuttige boeken, websites,... die je kunnen helpen binnen de zoektocht naar jouw mindfulness.

## Boeken:

- Dewulf, D. (2012). Mindfulness werkboek. Krachtig en gelukkig leven in het nu. Roeselare, Roularta Books.
- Maex, E. (2006). Mindfulness in de maalstroom van je leven. Tielt, Lannoo.
- Nhat Hanh T. (2010). Mindfulness voor een gelukkig leven. Rotterdam, BBNC.
- (En andere boeken van deze schrijvers).

## Websites:

- [www.itam.be](http://www.itam.be)
- [www.mindfulness.be](http://www.mindfulness.be)
- [www.levenindemaalstroom.be](http://www.levenindemaalstroom.be)
- [www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/mindfulness/](http://www.leren.nl/cursus/persoonlijke-effectiviteit/mindfulness/)



# Contactgegevens

## Campus Aalst

Moorselbaan 164 - 9300 Aalst



## Hoe kan u ons bereiken?

- PAAZ – afdeling ergotherapie: tel 053/72 43 56
- Dienst psychiatrie A0: tel 053/72 43 55

### Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

Versie 20/12/2019