
mindfulness /Toon Hermans Huis Ede

mindfulness training (training in aandacht) voor mensen met kanker en hun naasten in samenwerking met het Toon Hermanshuis Ede

In tijden van grote stress kan mindfulness houvast bieden.

de confrontatie met kanker

Het krijgen van de diagnose ‘kanker’ is een aangrijpende gebeurtenis. Voor veel mensen staat het leven vanaf dat moment in het teken van de ziekte, het ondergaan van behandelingen en het wachten op uitslagen. Kanker kan je confronteren met lichamelijke klachten, onzekerheid en zelfs met je eigen sterfelijkheid. Meestal zijn we niet goed voorbereid om met zo’n extreme situatie om te gaan en veel mensen die een dergelijk proces doormaken hebben last van overmatig piekeren, angst, slaapproblemen, verlies van interesse of depressieve klachten.

waarom mindfulness

Mindfulness staat voor gerichte aandacht, in het *hier en nu* en zonder te oordelen. In tegenstelling tot de stroom van gedachten en emoties waarin je lijkt te worden meegevoerd leert mindfulness je om je aandacht heel gericht te gebruiken zodat je meer in het moment bent. Met name een proces als kanker heeft de neiging om alle aandacht op te eisen. Mindfulness is een manier om het contact met het hier en nu te herstellen. Hierdoor ontstaat ruimte voor momenten van ontspanning, rust en acceptatie.

Niet alleen bepalen de omstandigheden je leven, ook hoe je er mee omgaat is bepalend. De bedoeling is om een andere houding te ontwikkelen waardoor de invloed van stress/spanning wordt beperkt en meer rust wordt ervaren.

de mindfulness training

In de training leer je beter te ontspannen, onderzoek je je grenzen en wordt je je meer bewust van je lichaam. Ook leer je middels allerlei oefeningen stilstaan, mediteren, loslaten en ook beetje bij beetje accepteren. Een belangrijk onderdeel van de training is het gewaar worden van gedachten, gevoelens en automatische reactiepatronen. Je leert vervolgens hoe je hier mee om kunt gaan. Je leert stressbronnen te herkennen. Hierdoor ontstaan er keuze mogelijkheden waardoor je meer rust en ruimte ervaart.

hoe ziet de training er uit

De training bestaat uit 4 opeenvolgende bijeenkomsten die wekelijks worden gehouden en waarin in groepsverband twee en een half uur mindfulness wordt gegeven. Daarnaast wordt de deelnemers gevraagd om dagelijks thuisopdrachten te doen.

Tijdens de bijeenkomsten wordt teruggekoppeld wat de deelnemers ervaren en wat ze hebben ervaren bij het doen van de thuisopdrachten.

Er wordt geoefend met lichaamsverkenning, loopmeditatie, eenvoudige yoga oefeningen en zitmeditatie. Aan de orde komen het op een niet-oordelende wijze beschouwen van gedachten, gevoelens en lichaamssensaties. Er wordt gewerkt aan het bewust worden van grenzen. Wanneer iemand bepaalde oefeningen niet kan doen, kan het in gedachten.

heeft mindfulness zin?

Wat mindfulness voor je kan betekenen is afhankelijk van je persoonlijke situatie, die is voor iedereen anders. Voorafgaand aan de training is er een open avond waarin je kunt kijken of het wat voor je is. Je mag me hierover ook bellen.