

Beter omgaan met je klachten door mindfulness

Mindfulness is een beproefde methode die mensen met fysieke of psychische problemen helpt beter om te gaan met hun klachten. Maar ook hun naasten, medewerkers in de gezondheidszorg en in principe iedereen kan veel baat hebben bij mindfulness. Het Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness is een expertisecentrum op dit gebied, en organiseert op 1 september 2012 een publiekssymposium. Hoogleraar psychiatrie Anne Speckens legt uit wat mindfulness is, wat het centrum in Nijmegen doet en waarom deze methode in principe goed is voor iedereen.



► **Christel Jansen**

Toen Prof. Speckens zo'n twaalf jaar geleden met mindfulness in aanraking kwam, werkte ze als psychiater in Londen. Ze behandelde patiënten met langdurige angststoornissen en wilde weten of deze groep geholpen zou zijn met mindfulness. Anne Speckens: 'Eerst wilden we met ons team zelf ervaren wat het was en volgden we de achtweekse opleiding. We merkten al snel dat je met mindfulness de sfeer op de afdeling positief kunt beïnvloeden. We deden bijvoorbeeld korte oefeningen in het team, voor en na een overleg. Dat waren voor iedereen prettige ervaringen. Je merkt dat je

bewuster met elkaar omgaat en dat je afstand kunt nemen van je primaire reacties.'

Mindfulness is een trainingsprogramma ontwikkeld door de Amerikaanse hoogleraar Jon Kabat-Zinn, die in zijn kliniek zag dat de reguliere zorg niet altijd een antwoord had op gezondheidsproblemen. Patiënten met chronische of onverklaarbare pijnklachten, of kankerpatiënten van wie het leven bedreigd wordt, maar ook hun familieleden, kampen vaak met grote stress. Kabat-Zinn ontwikkelde een methode waarbij je onder andere door meditatie en aandachtsoefeningen in acht bijeen-

komsten beter leert omgaan met fysieke en/of psychische klachten. Anne Speckens: 'Mindfulness betekent met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, zonder daar een oordeel over te hebben. Mindfulness richt zich enerzijds op patiënten en medewerkers in de gezondheidszorg, maar helpt daarnaast ook bij de persoonlijke ontwikkeling. Door je bewust te worden van je gedachten, gevoelens en gedragspatronen, ben je beter in staat om wijze, passender keuzes te maken. Je ontwikkelt niet alleen meer zelfinzicht, maar ook liefdevolle vriendelijkheid. Het klinkt misschien soft, omdat wij als westerlingen met de papelel

krijgen ingegoten dat alles altijd maar beter moet en wij onszelf voortdurend bekritisieren. Mindfulness helpt je om jezelf te accepteren en niet te oordelen. In die zin is het ook een prima middel bij stressreductie.'

Het Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness ging zes jaar geleden van start en heeft inmiddels een naam opgebouwd als nationaal expertisecentrum. Het richt zich vooral op de toepassing van mindfulness in de gezondheidszorg en verricht wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van mindfulness bij diverse klachten. Speckens: 'De

curssussen op de afdeling psychiatrie worden vergoed door de zorgverzekeraar. Bij lichamelijke ziekten is dat nog niet zo, daarom verrichten we onderzoek om ook op dat gebied de zorgverzekeraars over de streep te trekken. We richten ons momenteel met name op de effecten van mindfulness bij patiënten met long- en borstkanker en MS.'



Publiekssymposium mindfulness

Op 1 september a.s. organiseert het Centrum voor Mindfulness een publiekssymposium, met name bedoeld voor mensen die nog niet zoveel weten van mindfulness en mensen die overwegen deel te gaan nemen aan de groepen. In het middagedeelte wordt in workshops ingegaan op de toepassing van mindfulness bij diverse klachten. Het symposium is niet alleen interessant voor mensen met gezondheidsproblemen, maar ook voor mensen uit hun directe omgeving, mantelzorgers en professionals. En voor iedereen die denkt baat te hebben bij een achtweekse cursus mindfulness. Want in feite is mindfulness heel universeel. Speckens: 'Mindfulness gaat over wat we als mensen samen delen, met alle ups en downs. We lopen allemaal tegen dezelfde dingen aan, we delen dezelfde pijn. Het gaat er om

dat je compassie hebt met elkaar.'

Het publiekssymposium over mindfulness vindt plaats op zaterdag 1 september a.s. in het Studiecentrum Medische Wetenschappen van het UMC St Radboud, Geert Grooteplein 21 van 10.00 tot 15.15 uur. Deelname kost 35,-

Kijk voor meer info over het publiekssymposium mindfulness of voor inschrijvingen op: www.radboudcentrumvoormindfulness.nl (onderdeel 'Agenda') of www.paoheyendaal.nl



ZEEMAN UIT ONZE FOLDER

GELDIG VANAF ZATERDAG 18 AUGUSTUS

MEISJES OF JONGENS T-SHIRT MET LANGE MOUW

Maat 92-128/134-164. 100% katoen. In diverse dessins. Per stuk 2.99



2 VOOR 5.00



TIENERSINGLET
Maat 134-176. Met elasthan

2.99



TIENERBOXER
Maat 134-176. Met elasthan

2 STUKS 2.99



HERENBOXER
Maat S-XL. Met elasthan

EXTRA SCHERP GEPRIJSD! 2.99

3+1 GRATIS!

ELKE COMBINATIE IS MOGELIJK. HET GOEDKOOPSTE ARTIKEL IS GRATIS!



- BADTEXTIEL**
- Washand 2 stuks 0.99
 - Gastendoek 30 x 50 cm. 0.99
 - Handdoek 50 x 100 cm. 2.49
 - Douchelaken 70 x 140 cm. 5.99

VANAF 0.99



HEREN TENNISOKKEN
Maat 39-46

3 PAAR 2.99



TOPAANBIEDINGEN VOOR SUPERPRIJZEN

ZEEMAN.COM

BIJVOORBEELD:

KOEK-TROMMEL
Diverse soorten



PER STUK 1.99