

Anders leren omgaan met ziekte en pijn

Mindfulness-training voor patiënten

Soms wordt iemands leven overheerst door problemen die een ernstige of chronische ziekte met zich mee kan brengen. U kunt bijvoorbeeld pijnklachten hebben of hoge bloeddruk of lichamelijke klachten waarvoor geen medische behandeling meer mogelijk is. Maar het kan ook zijn dat u last heeft van angsten, spanningen en/of depressies.

U heeft het gevoel dat u niet meer uw gewone leven kunt leiden en bent misschien helemaal uit uw evenwicht. Het zelf oplossen van de problemen wordt steeds moeilijker en de problemen lijken alsmäär groter te worden.

Wellicht is de Mindfulness training voor u geschikt.

Leren omgaan met klachten

U leert tijdens de training anders omgaan met uw klachten en levenssituatie en dat zou kunnen leiden tot meer energie en balans in uw leven, ondanks stress, ziekte en pijn.

Dit kan betekenen dat u:

- Minder verstrikt raakt in gedachten, gevoelens en allerlei lichamelijke klachten;
- Lichamelijke signalen herkent en uw grenzen leert respecteren;
- Met meer mildheid met uzelf kunt omgaan.

Aandacht

In de training staat aandacht centraal: het richten van aandacht, aandacht hebben voor het nu en jezelf niet verliezen in gedachten, gevoelens en beoordelingen.

Belangrijke begrippen hierbij zijn: niet oordelen, niet streven, mildheid en acceptatie en open staan voor nieuwe oplossingen of mogelijkheden.

De training

- In een voorgesprek kunt u kennismaken met de trainer, krijgt u voorlichting over de training en bent u in de gelegenheid vragen te stellen. Daarna kunt u beslissen of u mee wilt doen.
- De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur en één keer een langere bijeenkomst van ongeveer 5 uur. Na de training volgt een afsluitend gesprek.
- U krijgt oefeningen om aandacht te trainen, meditatieve oefeningen en langzame bewegingsoefeningen.

- De oefeningen worden zo aangeboden dat u deze kunt aanpassen aan uw lichamelijke mogelijkheden.
Oefen altijd binnen uw eigen grenzen en mogelijkheden; forceer niets.
- Er is voldoende tijd om ervaringen uit te wisselen en te bekijken hoe u het geleerde kunt toepassen in het dagelijks leven.

- De training wordt gegeven in een kleine groep. De groep kan een steun zijn: u merkt dat u niet alleen staat, u kunt samen ervaringen delen en elkaar stimuleren door te gaan als het even tegen zit.
- Naast de bijeenkomsten oefent u thuis dagelijks 45 minuten, met behulp van cd's en een werkboek; zelf oefenen en ervaren staat centraal in deze training.
- De training wordt aangeboden als aanvulling op uw behandeling; niet in plaats daarvan.

Mogelijk effect

De training blijkt een krachtig middel om zelf invloed te leren uitoefenen op uw energiebalans, verandering te brengen in het omgaan met uw gezondheidsproblemen en het beter hanteerbaar maken van de klachten. Mogelijk ontdekt u dat u meer voor uzelf kunt doen dan u denkt. Als u de oefeningen die u tijdens de training leert ook thuis doet, gaat u effect ervaren, al gaat dat soms langzaam. Op langere termijn lukt het u steeds beter om met aandacht in het leven te staan.

De trainer

De training wordt gegeven door een (klinisch) psycholoog, verbonden aan Zuyderland Medisch Centrum. De psycholoog heeft ruime ervaring in de behandeling van mensen die een ziekteproces doormaken.

Praktische informatie

De training vindt plaats bij de polikliniek Aesclepios (2e verdieping) van Zuyderland Medisch Centrum Kerkrade.

De dagen en de tijdstippen worden u tijdens het intake-gesprek medegedeeld. Op een zaterdag, tegen het einde van de training, wordt er in een langere bijeenkomst in stilte gewerkt met de geleerde oefeningen en vaardigheden. De lunch wordt verzorgd door het ziekenhuis.

Informatie en aanmelding

Als u wilt deelnemen aan de training kunt u zich laten verwijzen door uw behandelend specialist. U wordt daarna opgeroepen voor een eerste gesprek. Het intakegesprek vindt plaats om in te schatten of de training geschikt voor u is. Ook hoort u dan wanneer de training eventueel start en in welke groep u wordt ingedeeld. Het intake gesprek is onderdeel van de training.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Psychiatrie en Psychologie van Zuyderland Medisch Centrum Heerlen.

Stressreductie door Aandachttraining is in 1979 door Dr J.Kabat-Zinn aan de University of Massachusetts Medical Center (VS) ontwikkeld onder de naam Mindfulness Based Stressreduction. Duizenden mensen hebben deze training inmiddels gevolgd en er is in de VS en Europa onderzoek gedaan naar de effecten ervan. De meeste mensen noemen als resultaat: afname van klachten, meer energie en een betere kwaliteit van leven.

Zuyderland Medisch Centrum Heerlen

Polikliniek Psychologie & Psychiatrie
(045) 576 64 90

Zuyderland Medisch Centrum Kerkrade

Wijngracht 45
6461 AL Kerkrade
T: (045) 545 09 11

www.zuyderland.nl