



Mindfulness

omgaan met wat er is
workshop Parkinson café



Yvonne Kuijsters

- Kennismaken met mindfulness
- Wat is mindfulness
- Wat brengt het mij, wat heb ik eraan?

Aandacht



- Aandacht is een vorm van oplettendheid. Die oplettendheid beïnvloedt de kwaliteit van wat we doen maar kost niet meer tijd.
- Aandacht is het vermogen in het nu te zijn. Wanneer we in contact zijn met het heden, komt er meer rust, helderheid en stabiliteit in ons.
- Aandacht is een voorwaarde voor bewust zijn, bewust handelen.
- Aandacht helpt je om adequaat te reageren op wat er van moment tot moment speelt; een belangrijk vermogen voor iemand die zich dag in dag uit moet verhouden met Parkinson. Het is o.a. de aandacht die een perspectief biedt om spanning en stress die daardoor optreden, te overwinnen.
- Het *nu* is het enige moment waarop je concreet en direct op een andere manier met jezelf om kunt gaan.



Mindfulness

Doorbreken van automatische piloot om te reageren zonder bewustzijn van **gevoelens, gedachten en fysieke ervaringen**

Aandacht geven

Bewust worden van wat je doet en hoe je dit doet:

- doelbewust
- op het moment zelf
- niet oordelend

Mindfulness is de sleutel om in het nu effectief om te gaan met verschillende situaties en op basis hiervan ondersteunende keuze te maken



De automatische piloot

- Doorgaan, voorbij gaan aan wat er is en hoe u zich voelt
- geconditioneerd reageren via ingesleten gewoontepatronen
- via mindfulness , bewustwording van patronen

Uit de automatische piloot stappen

- Van “doe modus” naar “zijn” modus
- Hoe vaker we een ongezonde automatische reactie *direct* opmerken, hoe meer ruimte er komt om een bewuste keuze te maken
- Verantwoordelijkheid nemen voor eigen denken, voelen en handelen, zelfzorg

Herkomst mindfulness



- ontwikkeld door Dr. Jon Kabat-Zinn vanuit het medisch centrum van de Universiteit van Massachusetts in 79.
- als medisch bioloog interesse in stress, de gevolgen van stress en hoe hiermee om te gaan.
- combineerde wetenschappelijk onderzochte kennis over stress met kennis uit bewustzijnsdisciplines zoals meditatie
- richt zich op het inzetten van je eigen kracht om je gezondheid en kwaliteit van leven te verbeteren.
- de training werd veel breder inzetbaar. Hoge vlucht, veel toepassingen; 8 weekse mindfulness training bij stress, ziekte en burnout, bij recidiverende depressie, persoonlijkheidsstoornissen, Mindful at work, voor kinderen, ouders etc.

De mindfulness training richt zich op ons hele mens-zijn:

wat we ervaren, hoe we reageren op ervaringen, hoe we in het leven staan en welke keuzes we maken.

Wat levert mindfulness op?



- meer kalmte , toename stressbestendigheid, meer veerkracht, concentratie
- **Acceptatie** betekent niet dat je blij bent met moeilijke ervaringen, maar wel dat je leert er minder, innerlijk, voor op de loop te gaan. Zonder reactiviteit dus. Je leert er ruimte voor te maken, vanuit rust. Zeker als het om moeilijke en pijnlijke ervaringen gaat
- een verbetering van in het omgaan van uiteenlopende klachten
- eigen valkuilen sneller herkennen en ombuigen naar effectief gedrag
- beter loslaten
- beter omgaan met ongemak en onprettige gebeurtenissen
- een verbetering van in het omgaan van uiteenlopende klachten



Hoe ontwikkel je mindfulness?

- *Het leren doelbewust, niet-oordelend en vriendelijk aanwezig zijn bij de ervaring in het NU, van moment tot moment .*
- Het gaat niet alleen om het richten van onze aandacht, maar ook om de manier waarop dat gebeurt – met een milde openheid voor wat er hier en nu is, zoals het is, wat het ook is. Iedereen bezit al het vermogen om bewust aanwezig te zijn. In de training leer je om deze kwaliteit wakker te maken en verder te ontwikkelen. We leren om te leven in aandacht
- Door basisoefeningen: lichaamsscan, zitmeditatie en aandachtige bewegingsoefeningen
- Oefeningen om aandachtiger te worden in het dagelijks leven door logboek
- Iedere bijeenkomst worden een aantal thema's besproken. De oefeningen en opdrachten sluiten erbij aan
- Oefenen tijdens de training en thuis en in dagelijkse leven toepassen
- De aandachtstraining bestaat uit 8 trainingen van 2,5 uur per week



8 weekse training mindfulness

- 1 Wat betekent het om aandachtig te zijn. Je bent in orde zoals je bent.
- 2 Waarnemen van gedachten, lichaamssensaties en gevoelens. Omgaan met obstakels. Ontwikkelen van open en vriendelijke aandacht.
- 3 Aandacht en zorg voor lichamelijke en psychische grenzen. Wat zijn de kenmerken van plezierige momenten.
- 4 Wat is stress en welke invloed heeft het op ons welbevinden. Wat zijn de kenmerken van onplezierige momenten.
- 5 Bij stress automatisch reageren of stress beantwoorden: nemen we onszelf serieus in wat we van belang vinden? Toestaan van ongemakkelijke gevoelens en ervaringen.
- 6 Contact met anderen en contact met jezelf. Communicatie patronen. Oplettend zijn in een stressvol contact.
- 7 Herkennen van verzet en verlangen als bronnen van stress. Hoe kan je zorg dragen voor een gezond(er) levenspatroon. zelfzorg
- 8 **Mindfulness inbouwen in je leven.** Verder gaan met leven in aandacht.



Verschillende oefeningen

Basis oefeningen

1. 1 minuut ademhaling
2. 5 minuten de adem volgen
3. focus op geluid
4. 3 minuten ademruimte
5. korte bodyscan / yoga oefeningen



Obstakels bij de oefeningen

- Moeite om in het hier en nu te zijn
- Verveling, irritatie
- Denken
- Verzet tegen erbij blijven
- Slaperigheid
- Het idee de oefening niet goed te doen
- Najagen van een prettige ervaring
- Onrust

Doel oefeningen

- Richten van de aandacht, **opmerken wat er is**, zonder dat er direct iets hoeft te veranderen, opmerken van vaste gedachten patronen
- Ontwikkelen van gewaar zijn, verbinden van denken, voelen en ervaren.



Hoe Mindfulness ontwikkelen

- **Meditaties** We richten ons op alledaagse verschijnselen, namelijk ons lichaam, onze gevoelens (prettig, onprettig en neutraal), ons denken en conditioneringen. Het helpt om dingen te zien zoals ze werkelijk zijn. Ook als je een nare ziekte hebt zoals Parkinson. Daarom is toenemende stabiliteit van de geest van belang, die slaat dan minder makkelijk op de vlucht. Zo schiet je ook niet zo makkelijk weg naar verleden, toekomst, angst en paniekreacties
- **Instellingsfactoren;** niet oordelen, niet streven, geduld, frisse blik ,loslaten, vertrouwen, acceptatie
- **Gedachten te leren opmerken,** niet helpende gedachten op te merken en ondersteunend gedrag in te zetten
- Start de dag met aandacht geven aan hoe u zich voelt, wat kan ik vandaag aan? Hoe kan ik me vandaag optimaal ondersteunen? Wat heb ik nu nodig?



Meer weten over mindfulness?

- Folder in ruimte aanwezig
- wetenschappelijk onderzoek

<http://www.umassmed.edu/cfm>

<http://www.mindfulexperience.org/>

- Bala bewustzijnscentrum <http://www.bewustzijnscentrum-bala.nl/>
- Info www.mindfulcoach.net Yvonne Kuijsters
- Trainingen overzicht; gecertificeerde trainers VMBN www.vmbn.nl