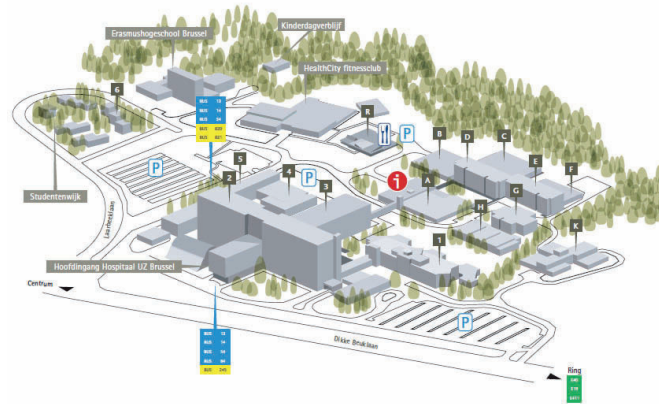


Kosten

Deelname aan de training is kosteloos dankzij de financiële steun van de FOD Volksgezondheid, Nationaal Kankerplan. Er wordt een kleine bijdrage gevraagd voor didactisch materiaal (cd's, werkboek).



Mindfulness

Een actieve training om beter met stress om te gaan en meer voldoening uit het leven te halen.

Contact en informatie

Mevr. Ineke Van Mulders
klinisch psychologe en mindfulness
trainer
02 476 36 68
Ineke.vanmulders@uzbrussel.be

Dr. Aisha Cortoos
klinisch psychologe
02 477 55 63
Aisha.cortoos@uzbrussel.be

UZ Brussel
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
T 02 477 41 11
www.uzbrussel.be



Een samenwerking
tussen de dienst
klinische psychologie
en de borstkliniek

Mindfulness en kanker

Geconfronteerd worden met kanker is een ingrijpende ervaring die vaak gepaard gaat met intense emoties en spanning. Deze emotionele stress kan het herstelproces en de algemene levenskwaliteit ernstig ondermijnen.

Met 'Mindfulness' of 'Aandachtstraining' leer je bewuster en vrijer omgaan met moeilijke ervaringen, emoties en stress.

Mindfulness houdt in dat je welbewust met open, milde aandacht aanwezig bent bij je ervaring. Je ontwikkelt je vermogen om wat er zich ook aandient, zowel aangename als moeilijke of pijnlijke ervaringen, op een meer rustige, heldere en milde manier te benaderen. Je ervaart dat het beschouwen van een negatieve gedachte of gevoel als 'momentopname' kan helpen om ermee om te gaan zonder jezelf erin te verliezen.

Mindfulness staat voor een open, zorgzame en vriendelijke houding ten aanzien van jezelf, je lichaam, je mogelijkheden en grenzen, en je contacten met anderen.

Wetenschappelijke studies bevestigen de positieve effecten van mindfulnessstraining bij mensen met stress- en gezondheidsklachten.

Programma

Het mindfulnessprogramma loopt over 8 weken met wekelijkse groepsbijeenkomsten die ongeveer 2,5 uur duren.

Tijdens de sessies leer je de basis van mindfulness en een aantal eenvoudige lichaams- en meditatieoefeningen. Daarnaast ben je verondersteld deze oefeningen elke dag gedurende minstens 45 minuten thuis te trainen. Als hulpmiddel worden 3 audio cd's en een werkboek meegegeven. Ook krijg je achtergrondinformatie over de rol van mindfulness in het omgaan met stress, eigen grenzen, emoties en communicatie. Er is ruimte voor het uitwisselen en bespreken van ervaringen met de oefeningen en de thuisopdrachten.

Om de doeltreffendheid en de kwaliteit van de training te evalueren word je gevraagd een aantal vragenlijsten in te vullen.



Voor wie?

Voor iedereen die, hetzij als patiënt hetzij als nauwe verwant(e), met borstkanker te maken krijgt en die het volledige programma wil volgen.

De training vraagt een grote inzet. Wie deelneemt, verbindt er zich toe elke dag ongeveer een uur voor zichzelf te reserveren voor het uitvoeren van de oefeningen en de thuisopdrachten.

Waar en wanneer?

De trainingssessies vinden plaats in het UZ Brussel, telkens op weekdays.

Trainer

Ineke Van Mulders is klinisch psychologe in de borstkliniek en volgde een opleiding tot mindfulnesstrainer aan het Instituut voor Mindfulness in Nederland met supervisie van dr. Edel Maex.

