

# Mindfulness

## Mindfulness

Mindfulness is een vorm van therapie die u kan helpen bij het anders leren omgaan met moeilijke dingen in uw leven. Met als doel om spannings-, stemmings- en angstklachten die voortkomen uit deze moeilijke zaken zoveel mogelijk te beperken.

Mindfulness bestaat onder andere uit meditatie en cognitieve therapie. Bewustwording van signalen en het anders leren omgaan met klachten, staan hierin centraal. Vanuit deze houding wordt het makkelijker om uit onhandige gewoonten te stappen, zodat u beter kunt bekijken wat u echt zou kunnen helpen om beter met de situatie en het probleem om te gaan.

## Waarom mindfulness?

Soms schiet een gangbare psychologische behandeling tekort. Waar veel therapievormen gericht zijn op veranderen van bijvoorbeeld onjuiste gedachten, richt Mindfulness zich onder meer op het omgaan met feitelijk aanwezige (lichamelijke) klachten en beperkingen. Waar veel problemen goed aan te pakken zijn door een oplossing ervoor te zoeken, zijn helaas niet alle problemen even makkelijk op te lossen. Mindfulness richt zich op het anders leren omgaan met problemen die zich niet zomaar laten oplossen. Het stelt zich niet als doel om het probleem zoals een chronische aandoening of beperking op te lossen, maar richt zich op het vinden van manieren om hier zo min mogelijk door beperkt te worden.

Deelname aan een Mindfulnessgroep kan positieve effecten hebben op angst-, stemmings- en spanningsklachten die samenhangen met een lichamelijke aandoening. Let wel: Mindfulness verhelpt de oorzaak van de klachten niet; het helpt om op een meer helpende manier hiermee om te gaan. Door beter met deze klachten te leren omgaan, neemt de kwetsbaarheid voor angst-, stemmings- en spanningsklachten af.

## Hoe werkt mindfulness?

Er bestaat nog geen bewezen verklaring voor hoe de resultaten van Mindfulness precies tot stand komen. Hierover bestaan wel verschillende ideeën. Een van die ideeën stelt dat de manier waarop iemand omgaat met zijn of haar negatieve lichamelijke gevoelens, gedachten en/of emoties hierbij een belangrijke rol speelt.

Soms beheersen de klachten het leven van iemand. De klachten op een bewuste manier van een afstand bekijken en proberen de huidige situatie te accepteren zoals die is, vermindert deze beheersing. Het bewust aangaan van de confrontatie met hun klachten vinden veel deelnemers in het begin vaak spannend. Na enige oefening merken ze echter vaak dat ze hun klachten beter kunnen verdragen dan gedacht.

## Voorwaarden voor deelname

Deelname aan een Mindfulnessgroep in het ETZ (Elisabeth-TweeSteden ziekenhuis) kost patiënten een behoorlijke hoeveelheid tijd en inspanning: gedurende acht weken is er elke week één bijeenkomst van twee uur. Daarnaast is het belangrijk dat u minimaal zes dagen per week, drie kwartier per dag oefent met het materiaal uit de voorgaande bijeenkomst.

Soms vereist dit daarom ook aanpassing van de dagplanning, het regelen van zorg voor kinderen of het inrichten van een rustige ruimte om te oefenen. Wanneer u besluit deel te nemen aan een Mindfulnessgroep, verwachten wij u op alle acht de bijeenkomsten en verwachten wij dat u zich actief inzet om het huiswerk te maken. De reden hiervan is dat we weten dat het effect van Mindfulness sterk afhangt van de mate waarin er geoefend wordt.

## Aanmelden

De mindfulnessgroep wordt gegeven op de locatie ETZ Elisabeth. Om in aanmerking te komen voor deelname aan een Mindfulnessgroep, hebt u een verwijzing nodig van een specialist van ETZ. Dat kan een medisch specialist zijn, maar ook een psychiater, psycholoog of maatschappelijk werker.

Op de verwijzing volgt een (vrijblijvend) intakegesprek met een psycholoog. Daarin worden wederzijdse verwachtingen besproken en krijgt u zo nodig aanvullende informatie over Mindfulness en de cursus. Op basis van het intakegesprek besluiten u en de psycholoog samen of deelname aan de cursus op dat moment zinvol is.

## Leestips

Het ETZ raadt mensen die zich alvast verder willen verdiepen in Mindfulness de volgende boeken aan:

- Mindfulness. Mark Williams & Danny Penman. ISBN: 9789057123412.
- Mindfulness en bevrijding van depressie. Mark Williams, John Teasdale.
- Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn. ISBN: 9789057122491.
- Mindfulness. Ger Schurink. ISBN: 9789058715814.
- Mindfulness on the road van Gijs Jansen. ISBN: 9789058713919

## Tot slot

Wie naar aanleiding van deze brochure vragen heeft, kan contact opnemen met de afdeling Medische Psychologie, telefoonnummer (013) 221 02 80. Meer informatie over het inzien van uw eigen medische dossier kunt u vinden op Mijn ETZ.

## Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00  
**Medische Psychologie:** (013) 221 02 80

Waar vindt u de afdeling Medische Psychologie in het ziekenhuis?

- **Locatie ETZ Elisabeth**  
Route 83
- **Locatie ETZ TweeSteden**  
Route 26
- **Locatie ETZ Waalwijk**  
Route 28