

Wat is mindfulness?

Mindfulness is een aandachtstraining. Je oefent in het 'hier en nu' te zijn. Met aandacht te doen wat je doet. Dat klinkt eenvoudiger dan het is. Zeker wanneer kanker of een chronische ziekte op je levenspad komt, bij jezelf of bij iemand die je dierbaar is.

Gedachten, gevoelens en lichaamssensaties kunnen je overspoelen. Ze kunnen met je op de loop gaan, je volledig in beslag nemen. Alsof de ziekte je leven beheerst.

Je kunt ook de neiging hebben om te doen alsof gedachten, gevoelens en lichaamssensaties er niet zijn. Door je eigen grenzen niet te voelen of te negeren. Bijvoorbeeld omdat je geleerd hebt door te zetten en sterk te zijn.

We bezorgen onszelf door deze automatische reacties vaak meer of langer last dan nodig.

In Mindfulness oefen je met aandacht in het 'nu' te blijven. Door op te merken wat er nu is: geluiden, gedachten, gevoelens of lichaamssensaties.

Je leert met een open blik en vriendelijke houding op te merken wat er gebeurt. Zo zul je sneller in de gaten hebben, als je op de loop genomen bent door gepieker, pijn of emoties.

Door meer in het 'nu' te zijn, merk je sneller en beter op hoe het met je is en wat wel of niet goed voor je is. Dit helpt je keuzes te kunnen maken die bijdragen aan een goede gezondheid.

Kortom: je oefent anders om te gaan met de 'weersomstandigheden' van het leven.

"Mindfulness helpt te accepteren dat het nu is, zoals het is. Daardoor ervaar ik minder last van wat deze ziekte in ons leven teweeg brengt en geniet ik weer meer van wat er ook is."

Voor wie?

De training Mindfulness-mini is bedoeld voor mensen met/na kanker en hun naasten en voor mensen die zelf of in hun naaste omgeving te maken hebben met een chronische ziekte.

De training kan zinvol zijn als je:

- minder last wilt ervaren van piekeren of slaapklachten;
- anders wilt leren omgaan met tegenslag, stress, depressieve klachten, angst, verlies, vermoeidheid, chronische pijn of lichamelijk ongemak.
- meer in het 'nu' wilt leven, meer wilt genieten.

"Sinds ik weet dat ik ziek ben, pieker ik veel. Mijn partner ook. Samen Mindfulness doen is fijn. We merken allebei dat we nu minder vaak en korter geplaagd worden door gepieker. Ik voel weer beter of iets goed voor me is. Ik ga verstandiger om met mijn beperkte energie; besteed die alleen aan wat er echt toe doet. Dat maakt het weer draaglijk voor ons."

Hoe ziet de training eruit?

De training bestaat uit 4 praktische bijeenkomsten van 2 uur verspreid over 4 of 5 weken.

We werken met korte aandachts- en concentratie-oefeningen die je helpen in het 'hier en nu' te blijven. Er is ruimte voor uitwisseling van ervaringen

Je krijgt achtergrondinformatie over Mindfulness en anders omgaan met tegenslag, klachten of moeilijke dingen. Mindfulness combineert westerse psychologische kennis met oefeningen uit meditatie. Je hoeft geen ervaring te hebben met meditatie.

De Mindfulness-mini bevat (in tegenstelling tot de 8-weekse Mindfulness-training) geen yoga- of bewegingsoefeningen.

Wat is het effect?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat Mindfulness de volgende resultaten geeft:

- beter kunnen omgaan met stress, tegenslag, moeilijke situaties en lastige gevoelens;
- blijvende vermindering van lichamelijke en psychische klachten, zoals pijn, stress, somberheid, piekeren;
- beter kunnen ontspannen;
- meer energie en levenslust;
- meer mildheid en vriendelijkheid naar jezelf en anderen.

Hoe intensief is Mindfulness?

De training Mindfulness-mini vraagt oefening: je oefent gedurende 4 of 5 weken dagelijks ongeveer 20 tot 30 minuten. Mindfulness-mini is daarmee een stuk minder intensief dan de 8-weekse training Mindfulness.

Optioneel kun je meedoen aan de Stiltebijeenkomst. Dit is een oefenbijeenkomst die je extra verdieping oplevert.

Iets voor mij?

Wil je kijken of Mindfulness-mini iets voor je is? Maak dan een afspraak voor een (telefonisch) kennismakingsgesprek. Je krijgt dan uitleg over de mogelijkheden en maakt kennis met mij en mijn werkwijze.

Ook voor meer informatie of aanmelden, kun je contact opnemen met Karin Janssen via: Telefoon 06 305 29 188, per mail naar info@karin-janssen.nl of via www.karin-janssen.nl

Waar en wanneer?

Bij voldoende aanmelding vindt de training plaats in de gemeente Venray, in de Toon Hermans Huizen van Venlo en Sittard, of op een andere locatie.

Wie is de trainer?

Karin Janssen werkt al 21 jaar in de gezondheidszorg en onderwijs. De laatste 11 jaar binnen de geestelijke gezondheidszorg.

Sinds 2006 is ze zelfstandig trainer en professioneel coach. Karin is gecertificeerd Mindfulness-trainer met specialisatie Mindful Parenting: aandachtig ouderschap. Ook is ze gecertificeerd als trainer Compassie (verdieping op Mindfulness).

Karin heeft veel ervaring in het begeleiden van mensen met stress en burn-out, rouw en verlies in brede zin, depressieve- en angstklachten, kanker, vragen rond zingeving en heroriëntatie op werk of leven.

Ook begeleidt ze nabestaanden na zelfdoding.

Karin begeleidt workshops creatief schrijven in Inloophuis de Cirkel in Helmond voor mensen met/na kanker en hun naasten. In de Toon Hermans Huizen Venlo en Sittard begeleidt ze de training Mindfulness-mini.

Mensen helpen hun eigen kracht te (her)vinden is haar passie!

Training en Coaching



Training Mindfulness-mini

**voor mensen met/na kanker
en hun naasten**

**voor mensen met een chronische ziekte
en hun naasten**

2014