

Ingeborg Douwes Centrum

Het Ingeborg Douwes Centrum is gespecialiseerd in het bieden van psychologische (na)zorg aan mensen met kanker en hun naasten. U kunt er terecht voor hulp bij de verwerking van de psychische, emotionele en sociale gevolgen van kanker, ongeacht de fase van het ziekteproces en het bestaande perspectief.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden door contact op te nemen met de instelling waar u de mindfulnessstraining wilt gaan volgen:

Ingeborg Douwes Centrum

IJsbaanpad 9-11
1076 CV Amsterdam
(t) 020 - 3640330
ingeborgdouwescentrum@slaz.nl
www.ingeborgdouwescentrum.nl

Inloophuis Kennemerland

Wulverderlaan 51
2071 BH Santpoort-Noord
(t) 023 - 8885367
info@inloophuiskennemerland.nl
www.inloophuiskennemerland.nl

Adamas Inloophuis

Eugenie Prévinaireweg 61
2151 BB Nieuw-Vennep
(t) 0252 - 680233
mail@adamas-inloophuis.nl
www.adamas-inloophuis.nl



mindfulness
voor mensen met kanker en hun naasten

De diagnose kanker is ingrijpend en roept vaak veel emoties en reacties op, niet alleen bij degene die ziek is maar ook bij diens naasten. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mindfulness kan helpen om hiermee beter om te gaan.

Het Ingeborg Douwes Centrum verzorgt op drie locaties mindfulnessstrainingen voor mensen met kanker en hun naasten.

Achtergrond

De mindfulnessstraining is ontwikkeld door professor Jon Kabat-Zinn, die tot 2000 verbonden was aan de Medische Faculteit van de Universiteit van Massachusetts. Hij constateerde dat deze training ondersteunend kan zijn bij lichamelijke aandoeningen als chronische pijn, psoriasis, multiple sclerose en kanker. Maar ook bij mensen die kampten met angstklachten of ernstige vermoeidheid boekte hij resultaten.

Mindfulness kan de concentratie verbeteren, de psychische weerbaarheid vergroten waardoor angst beter kan worden opgevangen en somberheid vermindert. Het wordt steeds meer toegepast in de gezondheidszorg, de hulpverlening, het onderwijs en het bedrijfsleven.

Voor wie?

De mindfulnessstraining kan worden gevolgd door mensen met kanker en hun naasten. Mindfulnessstraining is goed te volgen naast medische behandelingen als bijvoorbeeld chemotherapie.

Hoe helpt mindfulnessstraining?

Bij onplezierige gedachten en gevoelens hebben we vaak de neiging om deze te onderdrukken of te vermijden. Helaas heeft dit echter vaak een averechts effect.

Tijdens de bijeenkomsten wordt u uitgenodigd uw gedachten en gevoelens juist toe te laten. Door het oefenen met bewustzijn in het leven te staan, leert u aandacht te schenken aan wat zich in het hier en nu aan u voordoet, zonder te oordelen. Zo kan er ruimte ontstaan om op een andere, wellicht behulpzamere manier, met uw gedachten en gevoelens om te gaan.

Trainer

De mindfulnessstrainingen worden gegeven door een professioneel opgeleide trainer, die veel ervaring heeft met mensen die kanker hebben (gehad) en hun naasten.

Thema's

De training vindt plaats in groepsverband en wordt voorafgegaan door een kort individueel kennismakingsgesprek.

Tijdens de bijeenkomsten worden eenvoudige lichaams oefeningen gedaan en krijgt u de instructies voor de meditatie. Er wordt uitleg gegeven over specifieke thema's die samenhangen met ziekte. Daarnaast is er ruimte om ervaringen te delen, en om van elkaar te leren.

De volgende thema's komen aan bod:

- Het leren herkennen van automatische reactiepatronen
- De bewustwording van lichaam, ademhaling en gedachten
- Het omgaan met grenzen
- Het herkennen en beantwoorden van stress
- Het toelaten en accepteren van gevoelens
- Communicatie
- Zorgen voor jezelf

U wordt gevraagd om de aangeboden oefeningen dagelijks thuis te doen. Deze kunt u afluisteren van cd's die u bij aanvang van de training ontvangt.

Praktische informatie

Het volledige programma bestaat uit:

- 8 bijeenkomsten van 2,5 uur
- een stiltebijeenkomst
- een terugkombijeenkomst (2 maanden na afloop van de training)

Kosten

We vragen een eigen bijdrage van € 30,- per bijeenkomst. Bij deze kosten zijn een werkboek en de cd's met oefeningen voor thuis inbegrepen.

Locaties

De training wordt gegeven in het Ingeborg Douwes Centrum (Amsterdam), Inloophuis Kennemerland (Santpoort-Noord) en het Adamas Inloophuis (Nieuw-Vennep). U kunt zich rechtstreeks aanmelden bij de locatie waar u de training wilt gaan volgen. U vindt de adresgegevens op de achterzijde van deze folder.

Evaluatie

Het Ingeborg Douwes Centrum wil graag weten wat de mindfulnessstraining u heeft opgeleverd. Daarom zullen we u na afloop vragen naar uw ervaringen.

'Ik had niet gedacht dat ik nog ooit rust en kalmte zou kunnen gaan ervaren na het horen van de diagnose kanker. Ik leefde in voortdurende angst. Mindfulness heeft mijn leven weer leefbaar gemaakt.'

'Ik heb geleerd het leven te accepteren zoals het is. Niet teveel te willen, en dingen die niet gaan zoals ik het wil los te laten. En ik heb geleerd rust in te bouwen op momenten dat ik dat nodig heb. Zo kan ik problemen vanuit een ander gezichtspunt bekijken en blijken ze veel minder erg te zijn.'

'Een fantastische ervaring! Deze training heeft me geholpen om meer inzicht te krijgen in mijn gedachten en gedrag. Op zo'n simpele, eenvoudige manier waar ik nooit eerder mee heb kennisgemaakt. Ik ga er zeker mee door.'

