



MINDFULNESS

Café Brein

14 september 2023

Goedenavond...

- Marla van Haaf
- GZ-psycholoog Thebe
- Mindfulnessstrainer

Inhoud

- Mindfulness?
- Effecten
- Mindfulness training
- Mindfulness en NAH
- Tips

Wat is Mindfulness?

- Bewuste, vriendelijke, open aandacht
- Voor de ervaring in het NU
- Zonder oordeel
- Zonder verandering te willen



Oefening



Mind Full, or Mindful?

Van Doen naar Zijn

- Opmerkzaamheid vergroten
- Voor de ervaring in het nu
- Inzicht in je automatische patronen
- Ruimte om bewuste keuzes te maken



Aandacht in het hier en nu

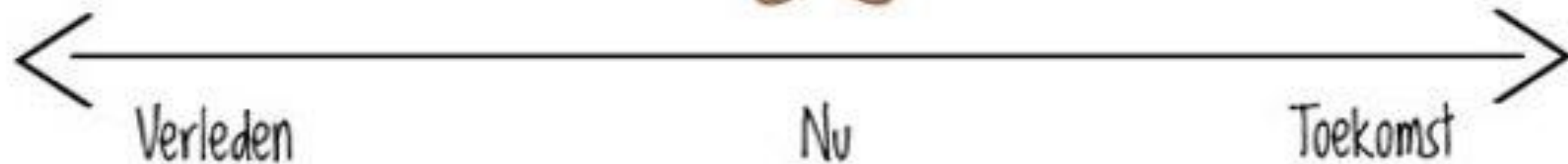
Aandacht richten op:

- Ademhaling
- Lichaam
- Zintuigen



Jouw lichaam is in het nu.

Jouw gedachten ook?





Oefening

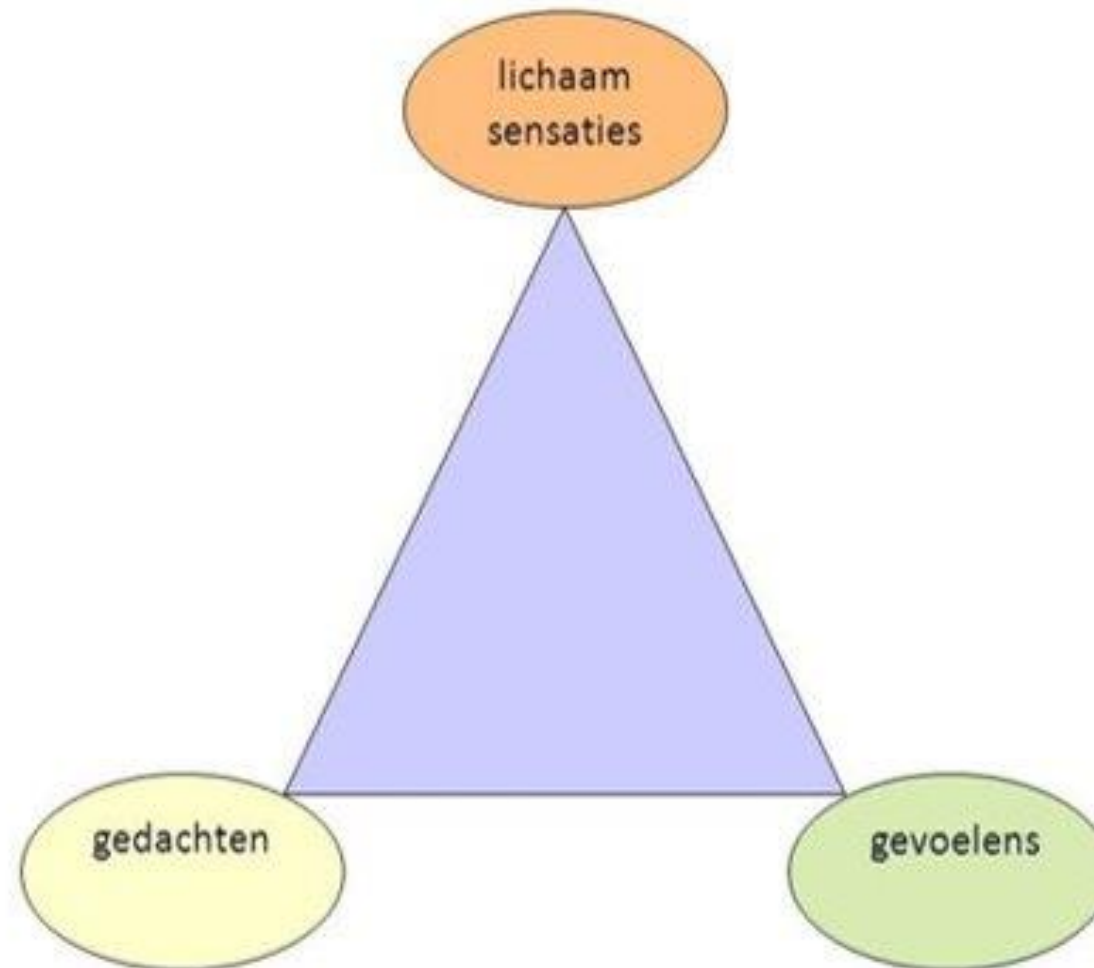
Aandacht training

- In het hier en nu
- Gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties opmerken
- Zonder erin te worden meegezogen



Oefening

Driehoek van aandacht

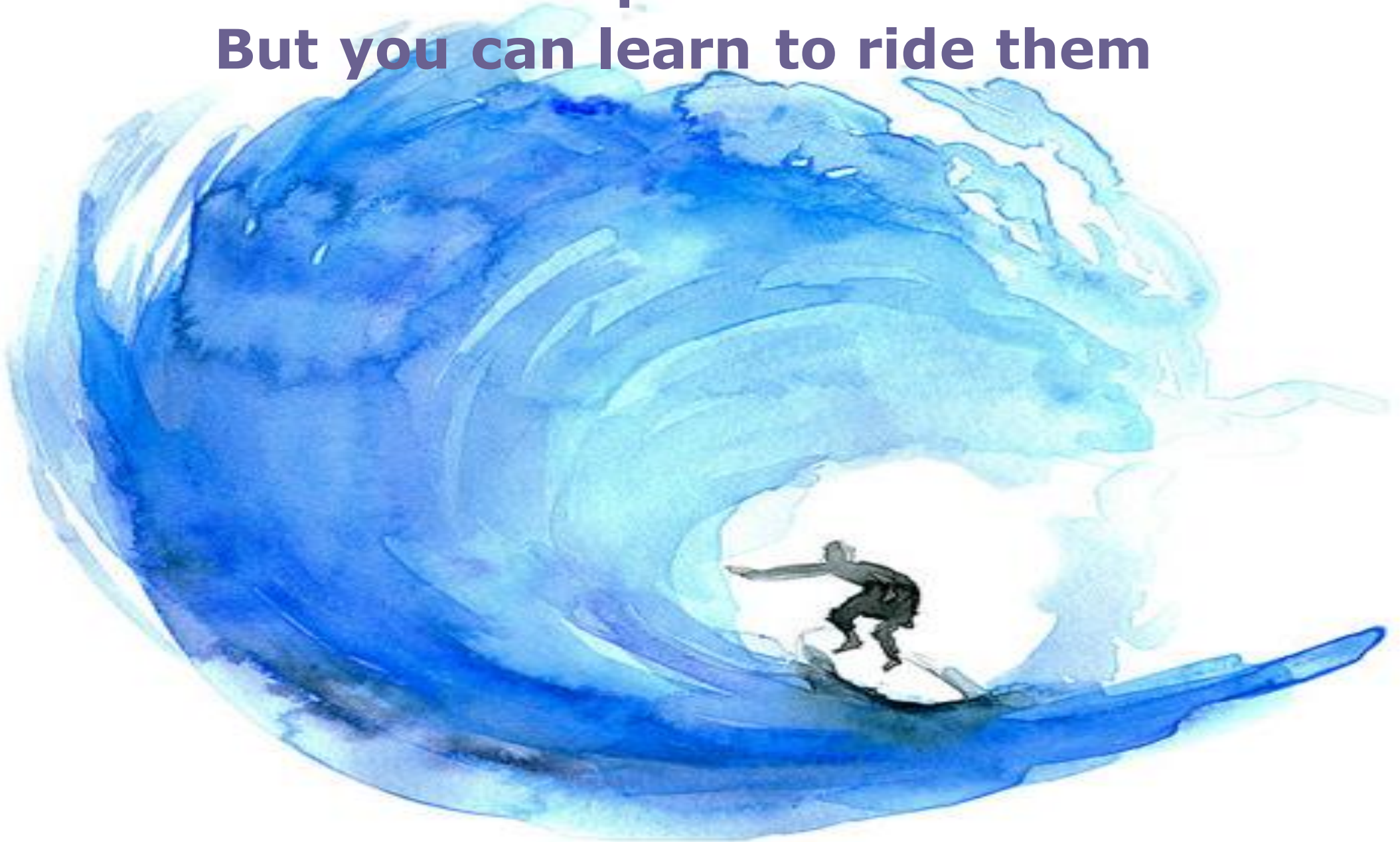




3 minuten ademruimte

Oefening

**You can't stop the waves
But you can learn to ride them**



Effecten Mindfulness

- Minder stress en grote stressbestendigheid
- Minder piekeren, angst en depressiviteit
- Betere slaapkwiteit, welbevinden, concentratie
- Positiever zelfbeeld
- Impulscontrole

Mindfulness training

- intake gesprek
- 8 groepssessies van 2,5 uur
- 1 stilte / terugkom dag
- thuisbeoefening 45-60 min per dag

Mindfulness en NAH

- Grenzen herkennen -> zelfzorg
- Mentale vermoeidheid verminderen
- Minder stress
- Veerkrachtiger
- Minder / stopzetten van piekeren
- Minder angst en somberheid
- Positiever zelfbeeld
- Omgaan met NAH

Mindfulness en mantelzorgers

- Grenzen herkennen -> zelfzorg
- Mentale vermoeidheid verminderen
- Minder stress
- Veerkrachtiger
- Minder / stopzetten van piekeren
- Minder angst en somberheid
- Positiever zelfbeeld
- Omgaan met NAH

Uitdagingen

- Cognitieve problemen
- Vermoeidheid
- Fysieke beperkingen
- Vervoer
- Confronterend

Tips

- 3 minuten ademruimte
- Dagelijkse handeling met bewuste aandacht
- 1 ding tegelijk doen
- Zintuigoefening: Kijk om je heen en benoem:
 - 5 dingen die je ziet
 - 5 dingen die je hoort
 - 5 dingen die je voelt aan je lijf
- Steeds opnieuw weer oefenen

Trainingen Tilburg eo

- <https://hersenletselsupport.nl/met-maf-meer-mens/>
- <https://yogacentrumtilburg.nl/loveyourbrainyoga/>
- <https://www.iiayogahelvort.com/rooster>

Online audio bestanden

- <https://radboudcentrumvoormindfulness.nl/geluidsbestanden/>



VGZ mindfulness



Mindfulness



Headspace

“What day is it?”

“It’s today,” squeaked Piglet.

“My favorite day,” said Pooh.

~A.A. Milne



**Bedankt voor
jullie aandacht**