

TABOETJE

Zelfhulpgroep “HODGKINAANDOENINGEN”

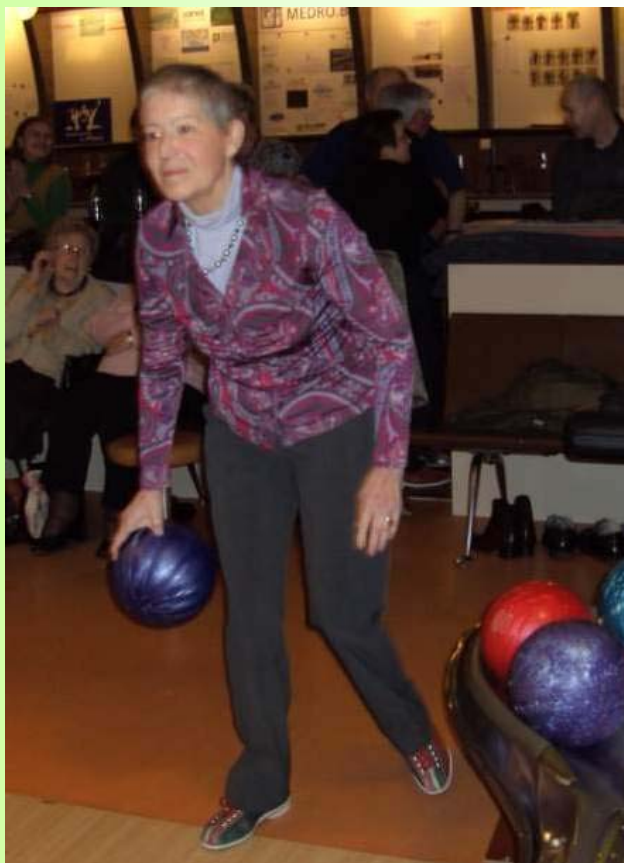
Driemaandelijkse nieuwsbrief – Tweede trimester 2010 – 23^{ste} jaargang

Afdeling West- en Oost-Vlaanderen

Beste lotgenoten,

In deze tweede nieuwsbrief brengen we jullie wat sfeerbeelden van onze eerste activiteit voor dit jaar, namelijk onze gezellige **bowling-lasagne party** die doorging op 13 maart. Wij zijn nog altijd van mening dat de boog niet altijd gespannen moet zijn en vinden het belangrijk om eens een ontspannende activiteit in te lassen in ons programma, weliswaar naast de informatieve bijeenkomsten waar de spreekbeurten gegeven rond de ziekte en de behandeling centraal staan. Daarmee komen we in de eerste plaats de lotgenoten en hun partners tegemoet die reeds langer lid zijn van onze groep en dus reeds voldoende informatie meekregen. We zijn er ons echter terdege van bewust dat nieuwe leden zich in dit aanbod minder terugvinden en nog op zoek zijn naar informatie over de ziekte en alles wat ermee te maken heeft. Daaraan proberen we tegemoet te komen op ons symposium dat doorgaat in **“Het Pand” te Gent op 11 september 2010**, het programma voor deze dag ligt grotendeels vast en is te vinden op de site onder de rubriek “activiteiten West- en Oost-Vlaanderen”, een uitnodiging volgt later. Noteer deze datum alvast in jullie agenda





Op vraag van de deelnemers vindt deze bowling lasagne-party opnieuw plaats op 23 oktober.





Uitstap Damme en omgeving op 12 juni

Bij het organiseren van deze uitstap hebben we geprobeerd het nuttige aan het aangename te paren, door ontspanning te combineren met informatie.

Na een boottocht van Brugge naar Damme met de Lamme Goedzakboot wandelen we naar Huyse de Grote Sterre waar we plaatsnemen in het auditorium voor de lezing :

“Mindfulness” aandachtstraining ter voorkoming van stress, leren omgaan met spanningen” door Lotte Sansen.

Na deze spreekbeurt volgt een maaltijd en in de namiddag maken we een bustocht met gids ten noorden van Damme “de smokkelaars achterna”.

Het volledige programma vindt je terug onder de rubriek “activiteiten West en Oost-Vlaanderen” Opgelet, de plaatsen in de bus zijn beperkt, tijdig inschrijven is dus de boodschap.

De meditatietechniek die achter “Mindfulness” schuilgaat kan voor kankerpatiënten nuttig zijn om te leren tot rust te komen, de methode kan ook zeer hulpvol zijn bij kankerpatiënten die pijn lijden. Om jullie in ieder geval reeds kennis te laten maken met wat “Mindfulness” juist inhoud heb ik hieronder twee artikels uit verschillende dagbladen opgenomen die verschenen zijn ter bekendmaking van deze techniek.

Mindfulness, de moderne stressbestrijder?

Flip Kowlier gebruikt het om een depressie buiten de deur te houden. Ook Sabine Appelmans is er als aanstormend gezondheidscoach helemaal weg van. Ze zijn niet de enigen. Steeds meer mensen geloven in de heilzame werking van mindfulness (wat meestal vertaald wordt als aandachtsmeditatie). Een oeroude boeddhistische meditatiemethode die werd omgevormd tot een rationele techniek om burn-outs te weren en bewuster te gaan leven.

Mindfulness is geen medische behandeling maar wel een meditatietechniek en aandachtstraining, die zijn roots heeft in het boeddhisme. Het is een methode die wordt omschreven als 'het bewustzijn van het nu'. De Amerikaanse professor geneeskunde Jon Kabat-Zinn van de universiteit van Massachusetts vertaalde de techniek naar de hedendaagse noden van de westerse mens. Hij ontdeed de aandachtstraining van wierookstokjes, monnikspijen en spirituele hocus pocus en goot ze in een efficiënt achtwekenprogramma. In ons land zorgde de Antwerpse psychiater Edel Maex voor de doorbraak van de techniek met zijn boek over mindfulness. Sindsdien groeit het aantal cursisten spectaculair en organiseren ook steeds meer bedrijven zoals Siemens, Procter & Gamble en andere mindfulness-sessies om burn-outs van de werkvloer te weren. Klinisch psycholoog en mindfulness-trainer Björn Prins ontdekte de methode enkele jaren geleden, toen hij zelf bijna aan de stress was onderdoor gegaan.

Overall waar vandaag cursussen worden georganiseerd, loopt het storm voor de inschrijvingen. Vanwaar die enorme hype?

Björn Prins: Er is een toenemende behoefte in heel de maatschappij. We hebben een economie die heel sterk draait op verlangen: alles moet meer, groter, sneller. Wij bereiken met de cursussen een heel gevarieerd publiek. Een deel komt omdat het wordt doorverwezen door artsen en hulpverleners. Dat zijn mensen die kampen met een opkomende depressie of burn-out, of mensen die daarvan op de terugweg zijn. Ook mensen met angst- of stress-stoornissen volgen het. Anderen komen omdat ze vinden dat hun leven onvoldoende bevrediging geeft. Die hebben het gevoel dat er meer uit te halen valt. Een soort latente wrevel. "Ik heb alles maar het klopt niet", zeggen ze. Het materiële is natuurlijk belangrijk, voor het levensgemak. Maar om je goed te voelen speelt dat minder een rol.

Wat doet mindfulness ?

Het is een levensattitude, die je kan trainen door een techniek. Er is niets zweverigs aan. Die techniek helpt je om te leren omgaan met de dingen die verschijnen. Het is zeker geen ontspanningstechniek of iets dat je doet stoppen met denken. Het zorgt eerder voor een soort alertheid voor wat er om je heen gebeurt. Als je onder de douche staat, geniet dan van het water, en sta niet in je hoofd te discussiëren met je collega's. Als je thuiskomt en je doet een mindfulness-oefening, dan merk je dat er allerlei gedachten door je hoofd razen en dat er spanning is. Door die oefening ontdek je wat er aan de hand is. Dan kan je zelf beslissen hoe je daar mee omgaat. Ga je mee in die spanning? Of ga je net een stapje achteruit zetten? Dat is het grote verschil: erin zitten of zien wat er gebeurt. Dat kan je eigenlijk op alles toepassen: op gedachten, emoties, stress maar ook vreugdevolle ervaringen. Door die afstand te nemen, komt er een soort relativerend bewustzijn. Je ziet in dat je niet op alles controle hebt in je leven. Zo komt er een soort natuurlijke rust.

Oorspronkelijk werd het uitgetest bij mensen met chronische pijn?

De Amerikaanse uitvinder Jon Kabat-Zinn heeft die methode geleerd aan mensen met botkankers. Die kregen hun pijn niet weg met medicatie. Via de techniek konden ze zich wel ontspannen ondanks de voortdurende pijn.

Hetzelfde lukt bij mensen met veel mentale stress. De stress wordt niet weggenomen maar we leren mensen ermee om te gaan. Mindfulness is eigenlijk het omgekeerde van zweven, het doet je net landen in de situatie, in plaats van ervan weg te vluchten. Dat is net het revolutionaire. Je focust op wat hier en nu plaatsvindt.

De meditatie is geen doel op zich. Heeft de training ook invloed op je relatie met anderen?

Zeker. Je moet geen passief mediterend konijn worden. Het is net de bedoeling om eerst te leren kijken hoe de situatie in elkaar zit om dan actie te ondernemen. Niet vanuit een automatische piloot maar vanuit een verruimde visie op jezelf en anderen. In plaats van te schelden, reageer je veel meer in harmonie. Vorig jaar hadden we hierover een proefproject lopen met gedetineerden in de gevangenis, op secundaire scholen, in ziekenhuizen en bij bedrijven. De impact op het aantal conflicten was heel groot.

Wat zijn de wetenschappelijke bewezen effecten?

Mindfulness voorkomt burn-outs en zorgt zo voor een forse daling van het ziekteverzuim op het werk. De concentratie bij de werknemers neemt toe en dus ook de efficiëntie. Hersenscans hebben aangetoond dat de hersenactiviteit aan de linkerhelft meetbaar toeneemt bij wie de training volgt. Wie in een depressie zit, heeft vooral een actieve rechterhersenelft.

De techniek spreekt meer vrouwen dan mannen aan?

Klopt. Op de cursussen zien we 80% vrouwen en 20% mannen. Ik denk dat de drempel om toe te geven dat het niet gaat bij mannen nog altijd hoger ligt. Het werkt evengoed voor allebei. Ik heb de methode ontdekt toen ik vijf jaar geleden zelf bijna geveld werd door een burn-out. Ik behandelde mensen met die klachten en had het bij mezelf niet in de gaten. Bij de mindfulness-training krijgen mensen paradoxaal genoeg in het begin vaak allerlei fysieke klachten. Die komen naar boven door de ontspanning in de spanning. Net zoals mensen met stress meestal op vakantie geveld worden door een hartaanval.

Wie in een depressie zit, mag er niet aan beginnen?

Nee, daarvoor zijn er tegenindicaties. "Je kan geen nieuwe slag leren terwijl je aan het verdrinken bent", omschrijft Edel Maex het. Bij mindfulness komen er ook negatieve gedachten en emoties los, en dat kan bij depressieve mensen te veel worden uitvergroot. Je moet dus eerst herstellen. Er zijn ook plannen om aangepaste meditatieprogramma's op te stellen voor kinderen en jongeren als een soort onderdeel van de opvoeding.

Kari VAN HOORICK

Uit Gazet van Antwerpen – Belang van Limburg 10/3/08

Mindfulness wordt stilaan hype

De Artevelde Hogeschool in Gent begint een opleiding 'Mindfulness'. Mindfulness, dat stilaan een hype wordt, is een techniek om bewuster te leven en daardoor psychisch weerbaarder te worden, beter om te gaan met stress en conflicten.

Het postgraduaat Mindfulness duurt anderhalf jaar en richt zich in de eerste plaats tot werknemers uit de gezondheidszorg. Zo kan bijvoorbeeld een palliatief verpleegkundige een opleiding Mindfulness volgen om familieleden van patiënten te leren omgaan met verlies.

Docent en klinisch psycholoog Björn Prins: 'Mindfulness is een meditatietechniek die je leert bewuster in het leven te staan, de dingen te benoemen en een plaats te geven. Wat zegt men vaak tegen iemand die in de knoop zit met pakweg een verlieservaring? Je bent wat depressief. Neem een pilletje. Mindfulness daarentegen zegt: dit is het leven, mensen gaan nu eenmaal dood. Die realiteit moet je leren onder ogen zien. Je moet leren omgaan met de pijn, niet de pijn wegduwen.' Mindfulness betekent 'volledig gewaar zijn van wat er is'. Björn Prins: 'De meeste managers nemen beslissingen in hun hoofd. De manager die daarbij ook zijn buikgevoel laat meetellen, zal vaker de juiste beslissing nemen. We moeten de dingen vaker uit ons hoofd halen, en ons lichaam laten meespreken.' Wie een beetje kritisch om zich heen kijkt, ziet gewoon dat veel mensen niet bewust leven.

We laten ons leven

Björn Prins: 'We leven te vaak alleen in ons hoofd en in ons denken. We staan 's ochtends onder de douche, maar voelen amper hoe prettig dat is. Douchen hebben we tegenwoordig alleen maar nodig om gewassen te zijn. We komen niet ontspannen onder die waterstraal vandaan. Integendeel zelfs, onder de douche zijn we onze dag aan het plannen en onszelf al aan het opjagen voor wat straks komt.' 'Ontbijten, net hetzelfde. De meeste mensen zien ontbijten als een noodzakelijk kwaad: als je 's ochtends niet eet, heb je halfweg de dag een platte batterij. De krant lezen tijdens het ontbijt? Ik zou dat niet doen. Eet bewust en lees daarna bewust je krant, en je zult aan allebei die dingen veel meer gehad hebben.' 'Hoe bewust speelt iemand met zijn kinderen als hij intussen ook met zijn Blackberry bezig is? Hoe bewust ben je op zondagnamiddag aan het fietsen als je tezelfdertijd in je hoofd bij de vergadering van morgen zit?'

We laten ons leven beheersen door negatieve gedachten

'Elke diersoort is op de hoede voor mogelijke aanvallen. Bij de mens is dat vermogen overontwikkeld. Je chef komt boos kijkend binnen en je denkt meteen dat het met jou te maken heeft. Je hartslag gaat omhoog, je pupillen gaan wijder staan: stress! Het probleem met stressreacties is dat je ze vaak krijgt zonder dat er een reden voor is, omdat je gewoon déntkt dat er iets vervelends op komst is. Terwijl zo'n reactie vaak nergens voor nodig was. Je chef keek gewoon boos omdat hij bijvoorbeeld ruzie heeft gehad met zijn vrouw. In plaats van automatisch te reageren, moeten we leren bewust te reageren.'

We hebben geen innerlijke rust

'Afgelopen zomer heb ik tijdens een training een dag van stilte ingelast. In stilte wandelen, in stilte eten om zo bewust te worden van waar je mee bezig bent, namelijk wandelen, eten... Dat gaf bijzonder veel spanningen!' 'De uitbater van een winkel wilde eens wat meer rust in zijn zaak en besliste daarom om er geen muziek meer te draaien. Gevolg? Er werd minder verkocht. Wie thuis komt, zet de radio aan. Mensen hebben klaarblijkelijk altijd en overall afleiding nodig. Afleiding leidt je af van waar je op dat moment echt mee bezig bent.' 'Wie na een forse wandeling op een bankje gaat zitten, krijgt spierpijn. Stoppen of stilstaan is voor veel mensen pijnlijk, want dan zien ze pas goed waar ze echt mee bezig zijn.'

Het is natuurlijk belangrijk om te weten waar je mee bezig bent, meer zelfs: het is een absolute voorwaarde om bewust te leven. Ik heb recent een man gehad die uit een training is gestapt. Gewoon, omdat hij zag waar hij mee bezig was. Dat kon hij op dat moment eventjes niet aan.'

De gevolgen van niet-bewust leven kunnen velerlei zijn. We lijden onder de stress, we komen in conflictsituaties terecht, we krijgen een hartinfarct, een maagzweer, al is de oorzaak van dergelijk klachten nooit eenduidig aan te wijzen. Een training Mindfulness duurt in principe twee maanden van tweeënhalf uur per week. Björn Prins: 'Voor Mindfulness moet je elke dag een beetje tijd vrijmaken. De aandachtstraining leert je terug te komen naar het hier en het nu. Afdwalende gedachten moet je telkens weer terughalen. Wie dat kan, zal in geval van bijvoorbeeld een depressie vaststellen dat de impact van meditatie soms groter is dan die van medicatie.'

Meer inlichtingen over de cursussen zijn te vinden op www.itam.be

Uit Het Nieuwsblad, 18/10/07

Mij rest nog jullie namens het bestuur een prettige zomer toe te wensen met veel terrasjesweer.

Vergeet ondertussen niet de data voor onze activiteiten in jullie agenda te plaatsen en tijdig in te schrijven.

Meer inlichtingen kunnen steeds bekomen worden op mijn nummer 059/23.85.65

Groetjes

Leen, Jean-Pierre en Chantal