

De inschrijving voor de Training "Mindfulness bij Chronisch Ziek en Werk" dit najaar is nu geopend!

Heb je een (chronische) ziekte, aandoening of beperking? En vind je het ook zo moeilijk om daar goed mee om te gaan?

Je bent niet de enige

Momenteel heeft één op de drie Nederlanders één of meer chronische aandoeningen. In totaal zijn dit 5,3 miljoen mensen. Juist in de werkende leeftijd (25-65 jaar) krijgen mensen vaak een chronische aandoening.

Het moeilijke van chronisch ziek zijn

Wat jouw ziekte ook is, waarschijnlijk kosten je klachten je veel energie. Het voelt misschien als bijna onmogelijk om je goed te voelen wanneer je dagelijks last hebt van je klachten of pijn ervaart. Andere mensen om je heen lijken het lang niet altijd te snappen. Dat kan erg verdrietig zijn en je kan jezelf daardoor erg alleen voelen. En daarnaast is het vaak ook heel moeilijk of niet meer mogelijk om de dingen te doen zoals je altijd gewend was die te doen. Misschien heb je daardoor moeite om je werk nog goed uit te voeren. Misschien kun je niet meer werken, of ben je werkzoekende.

Het hoeft niet altijd zo te zijn

Misschien heb je al eens met een professional over je klachten gesproken. Dan weet je ook dat er aan de klachten of pijn zelf vaak niets te doen is. Wat we wel kunnen oefenen is om er anders mee om te gaan, zodat je er minder last van hebt en meer kwaliteit ervaart in de momenten van alledag. Dat is wat we in deze training oefenen.

Veel wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mindfulness zorgt voor een hogere kwaliteit van leven. Ook verandert mindfulness de manier waarop iemand naar zichzelf en naar de wereld kijkt en daar vervolgens op reageert. Deze brede werkzaamheid zorgt ervoor, dat mindfulness voor heel veel mensen van waarde is.

Programma

Deze training bestaat uit acht sessies van 3 uur, plus één hele dag. Iedere sessie heeft een thema. Dit programma bestaat uit het standaard mindfulness training programma van 2,5 uur, zoals ook gedoceerd aan de Radboud Universitair Medisch Centrum (zie <https://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl/>).

Hieraan is per sessie een halfuur toegevoegd voor specifieke oefeningen en theorie voor het omgaan met een chronisch ziekte in het dagelijks leven en moeilijkheden die daardoor ontstaan, onder andere voor werk. Deze thema's zijn ontwikkeld door een ervaringsdeskundige.

Je leert in dit deel onder andere een andere manier van omgaan met klachten en/of pijn. Ook leer je je grenzen beter te herkennen en welke keuzes tot je beschikking staan als je zo'n grens tegenkomt. Je werkt aan het toelaten van moeilijke gevoelens, zoals verdriet, frustratie en angst, en hoe je deze het beste tegemoet kan treden. We oefenen begrip en vriendelijkheid voor onszelf. Ook gaan we oefenen om vaker opmerkzaam te zijn op de prettige dingen die je dagelijks ervaart. Je leert over hoe je kunt communiceren over je ziekte thuis en in werksituaties, en hoe je zorgzaam kunt zijn voor je lichaam. Je krijgt enkele stevige ankers aangereikt waartoe je op moeilijke momenten je toevlucht kunt nemen. Ook is er ruimte voor het bespreken van de ervaringen binnen een groep van gelijkgestemden.

Voor wie?

Voor iedereen die een (chronische) ziekte, aandoening of beperking heeft en het moeilijk vindt om daar goed mee om te gaan, en voor wie daarbij problemen ervaart gerelateerd aan werk. Voor als je bereid bent om te onderzoeken wat mindfulnessstraining hierbij aan inzichten en ondersteuning kan brengen. De training is niet bedoeld voor als je acute nood ervaart, of ter vervanging van je huidige (medische) behandelingen. We kijken vooraf of deze benadering bij jou past. Als een andere benadering effectiever lijkt, dan zullen we dit van te voren ook aangeven.

Data in najaar 2017

Data: zaterdagochtenden 16, 23, 30 september, 7, 21 en 28 oktober, 18 en 25 november. Tijd: 10.30u tot 13.30u. Stiltedag: 4 november van 9.30u tot 16.30u.

Tijdsinvestering

Zoals bij iedere mindfulnessstraining is het van belang om ook thuis dagelijks te oefenen. Gedurende de training geldt als richtlijn een tijdsinvestering van drie kwartier per dag. In een werkmap en via de audiotracks ontvang je verdere toelichting over de thema's en de oefeningen.

Praktische informatie

Locatie: PGO support, Utrecht, Daltonlaan 600 (zie <http://www.pgosupport.nl/>)

Prijs: 125 euro inclusief trainingsmateriaal. Dit bedrag is om de kosten van de huur van de zaal en de productie van het trainingsmateriaal te kunnen dekken. Exclusief kosten voor (yoga)mat en meditatiekussen/bankje (+/- 45 euro). Het is de bedoeling dat je deze spullen voorafgaand aan de training zelf aanschaft. Na afloop kan je deze uiteraard dan zelf ook houden.

Voorwaarden: voor iedereen die een (chronische) ziekte, aandoening of beperking heeft en daarbij moeilijkheden ervaart. We kijken vooraf of deze benadering bij jou past.

Meer informatie: regelmatig wordt er nieuwe informatie geplaatst op de volgende facebookpagina: <https://www.facebook.com/Mindfulness-bij-Chronisch-Ziek-en-Werk-1883487711936660/>

Voor meer vragen, mail naar: mindfulness.chronischziek.werk@gmail.com

Inschrijving: je kan je opgeven voor deze training door een mail met als onderwerp: "inschrijving" te sturen naar: mindfulness.chronischziek.werk@gmail.com

De maximale groepsgrootte is 12 personen. Dus wacht niet te lang met reageren als je interesse hebt!

De trainer

De trainer volgt een post-academische opleiding voor gezondheidsprofessionals bij het RadboudUMC (<https://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl/>) tot erkend mindfulness trainer (in de hoogste categorie van de Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland en Vlaanderen, zie ook <https://www.vmbn.nl/leden/criteria-lidmaatschap/>). Ook volgt de trainer een opleiding tot ervaringsdeskundige participatiecoach bij het Centrum Chronisch Ziek en Werk (<http://www.centrumchronischziekenwerk.nl/>).

We bieden deze training aan in het kader van de stage voor deze opleidingen. Dit betekent dat je aan het begin en eind van de training gevraagd zal worden om de training en de vaardigheden van de trainer te evalueren met een evaluatieformulier. Deze formulieren zijn zullen uiteraard vertrouwelijk worden behandeld en alleen worden gebruikt in het kader van de opleidingen.