



# PARKINSONISME CAFÉ

## NIEUWSBRIEF

### Inleiding

De eerste Café-avond van 2023 staat in het teken van ontspanning. Onze gastspreker van vanavond, Marijke Baden, neemt ons mee in de wereld van



Mindfulness en er is daarnaast volop ruimte voor een ontspannen samenzijn met een hapje en een toast op het nieuwe jaar. We verwelkomen een volle zaal met weer een aantal nieuwe gasten. Fijn dat we ook in het nieuwe jaar met ons Café tegemoet kunnen komen aan de behoefte van onze bezoekers aan informatie en contact. Iedere Café-avond zijn er mensen aanwezig van ParkinsonNet. Vanavond zijn dat de fysiotherapeuten José van de Bovenkamp en Johan Moll. Bij hen kunt u terecht met uw vragen over ParkinsonNet.

Over onze gastspreker van de avond: Marijke Baden voert een praktijk voor integratieve psychotherapie, coaching en mindfulness, genaamd PIPTA. We verwijzen u graag naar haar website [www.pipta.nl](http://www.pipta.nl), waar u kunt lezen voor welke hulpvragen u bij haar terecht kunt. Zij is onder andere gespecialiseerd in

stressproblematiek, een verschijnsel waar we allemaal in meer of mindere mate mee te maken hebben in ons leven.

### Impressie van de avond

Marijke verzorgt een interactieve avond, waarin ze oefeningen in Mindfulness afwisselt met uitleg over nut en noodzaak ervan. Mindfulness is volgens haar een goed idee, omdat het beoefenen ervan rust creëert en dus stress vermindert die vaak zijn oorzaak vindt in piekeren en angst.

### Hoe werkt het?

Rust wordt met behulp van oefeningen bereikt door gerichte aandacht te vestigen op je lichaam en je ademhaling in het hier en nu (bodyscan), zonder iets te vinden van, ofwel te oordelen over, de gedachten die bij je opkomen tijdens de oefening.

Dat wil zeggen: oordelen is in de praktijk onontkoemelijk en het mag ook wel; het gaat erom dat je je er tijdens de oefening van bewust bent dat er (voortdurend) gedachten/oordelen bij je opkomen en dat je probeert je oordeel uit te stellen in liefdevolle acceptatie van jezelf, je gedachten en de daardoor gewekte gevoelens.



Je accepteert die gedachten en gevoelens. Ze mogen er zijn. Vervolgens breng je aandacht weer terug bij je lichaam en je ademhaling.

Door het doen van de accepterende mindfulness oefeningen leer je om negatieve gedachten en gevoelens te zien als voorbijgaande gebeurtenissen in plaats van als feiten. Je kunt daar makkelijker afstand van nemen, waardoor je bijvoorbeeld minder zult piekeren en beter zult slapen.

Door de oefeningen regelmatig te doen, kan je de 'automatische piloot' van je denken bijstellen. Je manier van denken, je inzicht, verandert erdoor. Daardoor kan je je emoties beter hanteren en rust brengen in je hoofd.

### Over emoties

Openheid en emoties zijn belangrijk zegt Marijke. Verdriet, boosheid en angst willen we liever niet voelen, maar deze en dergelijke emoties hebben in de maatschappij wel nut omdat ze ons kunnen waarschuwen voor gevaar en ook richting kunnen geven aan ons leven. Boosheid geeft grenzen aan en je mag je verdrietig voelen.

Het is daarbij van belang te weten dat een emotie vrijwel altijd wordt veroorzaakt door een onderliggende gedachte; die gedachte is vaak geen waar-



heid, maar een oordeel of een overtuiging, bijvoorbeeld: "ze vinden me niet aardig", "ik kan dat niet", "ik word niet serieus genomen" etc.. Met mindfulness kunnen we leren die gedachten door acceptatie liefdevol los te laten, beter te hanteren en er rust voor in de plaats te brengen. Voelen wat er echt is,

zoals kleine kinderen dat doen voordat ze het afleeren door opvoeding en ervaringsindrukken. Onbevangen, authentiek zichzelf zijn in het Hier en Nu. We vinden dat allemaal prachtig om te zien.

### Waar komt het vandaan?

Mindfulness wortelt in Boeddhistische tradities. De Amerikaanse hoogleraar Jon Kabat-Zinn werd in 1979 de grondlegger van het Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programma, waarmee hij stress, angst, pijn en (chronische) ziekte effectief



bleek te kunnen verlichten. Patiënten met een chronische ziekte kunnen bijvoorbeeld boos zijn op hun ziekte (waarom treft het nu juist mij?). Helaas maakt dat de situatie erger. Door lief te zijn voor jezelf, door acceptatie in het moment van de negatieve gedachte, voel je je beter. Marijke heeft een leergang gevolgd bij professor Mark Williams aan de universiteit van Oxford. Hij is een toonaangevend schrijver van diverse boeken over het nut van mindfulness en hij heeft een aanvullend programma ontwikkeld dat hij Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) noemt. Op Youtube zijn diverse video's van hem te vinden, ook bijvoorbeeld een video van een online bodyscan die je kunt uitvoeren. Die is in het Engels, maar op Youtube zijn ook goede bodyscans in het Nederlands te vinden.

### De oefeningen 'reis door je lijf'

Marijke nodigt ons uit om goed te gaan zitten en onze ogen te sluiten. Dat wil zeggen: Voeten stevig op de grond en de rug recht tegen de stoelleuning. Alleen al het aannemen van deze houding doet iets met je. Je voelt je zekerder, beter geaard. Vervolgens nodigt ze ons uit om onze ademhaling te voelen en de inademing omlaag te brengen naar je buik. Vervolgens leg je je handen op je buik en voel je de ademhaling. Dan gaat ze verder met een visualisatieoefening, die ermee begint dat je je aandacht naar je voet brengt en voelt en 'ziet' hoe je tenen en de hele



voet in je schoen zitten, hoe warm het er is, hoe je voet voelt. Zo vervolgt ze de reis door je lijf via je onderbeen, knie, bovenbeen naar je andere been. Na de pauze neemt ze ons in een tweede oefening op dezelfde wijze mee in ons bovenlijf. Gevraagd naar de ervaringen, geven deelnemers in de zaal aan dat het rust bracht, heel ontspannen voelde, de omgeving werd vergeten, warme voeten opleverde, de tijd zoek raakte, lui maakte.

### Wat nemen we mee?

Marijke vat tot slot in een paar krachtige uitspraken samen wat we kunnen meenemen van deze avond:



- Je lichaam is wijzer dan je hoofd!
- Ook staand kan je volledig in je lichaam zijn;
- Voel altijd je voeten!
- Ga naar je ademhaling, wees je er van bewust;

Dit is te leren door het regelmatig beoefenen van de 'reis door je lijf'.

Adem energie in met je schouders omhoog en adem met een lange uitademing allerlei 'rommel' uit, laat alles los met je schouders omlaag.

### Afsluiting

Met dank aan de lessen van Marijke Baden kijken we terug op een geslaagde, interessante en interactieve avond over het tot rust en ontspanning brengen van je hoofd via 'Mindfulness'. We kunnen er direct mee aan de slag en we houden Marijke graag in gedachten voor een opfrisavond en het delen van ervaringen in het volgende jaar.

Marius Alkema

### Woensdag 1 maart 2023

Wij verwachten Dr. L.L. (Lonneke) Verhoeff. Zij is neuroloog en verbonden aan Ziekenhuis Gelderse Vallei.



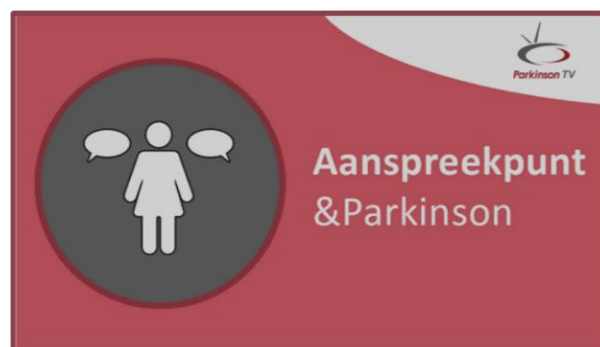
Wij hebben gevraagd ruime aandacht te geven aan zaken, die zij in de praktijk tegenkomt. Als er specifieke aspecten zijn, die u graag behandeld wilt hebben, meldt dat dan vooraf. Wij geven het dan aan haar door.

Zoals gebruikelijk is de zaal open om 19.00 uur en het programma loopt van 19.30-21.00 uur. S.v.p. vooraf aanmelden via [info@parkinsoncafebarneveld.nl](mailto:info@parkinsoncafebarneveld.nl) of telefonisch/tekst/WhatsApp: 0621216975.

### Wijziging jaarprogramma

Op verzoek van Parkinson Boxing Nederland is hun presentatie verplaatst naar woensdag 13 september 2023. Cue2Walk is bij ons op 5 juli 2023.

### ParkinsonTV



Waar kunnen mensen met parkinson terecht met hun vragen. Dat wordt besproken in de uitzending Aanspreekpunt & Parkinson. Uitzending start op 27 januari 2023 om 16:00 uur

### Met dank aan:

Marijke Baden voor haar presentatie.  
Welzijn Barneveld, Medifit Barneveld.  
Wijnwinkel Barneveld voor de wijn.  
ParkinsonNet: José van de Bovenkamp, Johan Moll.  
De vrijwilligers: Ine Vos, Marijke van der Berg, Frits Poot, Martin Jochemsen en mensen uit de zaal.

