
Mindfulness, wie doet er mee?

Trainer Jola Willems, eigenaresse "One body and mind":
"Je kunt de golven niet stoppen, je kunt wel leren surfen"

In de bijeenkomst van het Parkinson Café Sittard Westelijke Mijnstreek in maart 2022 heeft Stephanie Creemers ons meegenomen in een aantal mindfulness oefeningen.

Mindfulness is een proces van volledig en bewust aanwezig zijn in het huidige moment, met een houding van openheid, vriendelijkheid, nieuwsgierigheid en acceptatie. Dit om vanuit meer innerlijke kalmte, inzicht en wijsheid te kunnen leven. Mindfulness bestaat uit vaardigheden en houdingskwaliteiten die je kunt trainen. De training bestaat uit meditatieoefeningen, bewegingsoefeningen, observatieopdrachten en oefeningen uit de cognitieve gedragspsychologie.

Wilt u beter leren omgaan met stress, meer bewustwording creëren bij wat belangrijk voor u is, meer aandacht krijgen voor hetgeen er voor u toe doet, dan is deze 8 sessies omvattende training iets voor u.

Belangrijk: het betreft een training van 8 bijeenkomsten waarbij aanwezigheid vereist is en dat er daarnaast, dagelijks, ongeveer een half uur per dag thuis geoefend dient te worden wil het effect hebben.

Naast een deelname in een algemene groep, biedt Jola Willems ook maatwerk aan. Dus als we een 6 tot 12 deelnemers hiervoor enthousiast kunnen maken, dan kunnen we een Parkinson lotgenoten groep (ook voor mantelzorgers!) voor mindfulness training starten.

Inmiddels hebben zich 10 Parkinson patiënten aangemeld, **vrijdagmiddag 14 oktober** gaan we starten.

Er zijn nog 2 plekken beschikbaar, dus heeft u de informatie wel gezien, is opvolging erbij ingeschoten en wilt u toch ook graag meedoen, aarzel dan niet en reageer. Dat is mogelijk door een antwoord te sturen op dit bericht (of een bericht te sturen naar info@stichting-parkinson-inn-sittard-wm-ee.nl), met vermelding van het aantal deelnemers. Het plan is de daadwerkelijke training in september te laten starten.

Omdat mindfulness bewezen effectief is vergoeden steeds meer verzekeraars deze training, soms vanuit de basisverzekering, soms vanuit een aanvullend pakket. Sommige verzekeraars hebben mindfulness echter nog niet op hun vergoedingenlijst staan. Het is van belang bij uw verzekeraar te checken of en zo ja hoe u in aanmerking komt voor vergoeding van de kosten. Sommige verzekeraars eisen een verwijzing van een (huis-)arts.

Belangrijke websites:

- one body and mind: <https://www.one-bodyandmind.com/>
- beroepsvereniging mindfulness trainers: <https://www.vmbn.nl/>
- zorgwijzer, vergoeding mindfulness: <https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mindfulness>

