

Mindfulness: aandacht voor dit moment

Parkinson café Den Bosch 12 december 2023



ons rustpunt
training in aandacht

Even helemaal niets...



Voorstellen



Wat ervaar je bij rust?

- ✓ Geen of een afname van tremoren?
- ✓ Makkelijker lopen; minder bevriezen?
- ✓ Verbeterde fijne motoriek?
- ✓ Goede nachtrust?
- ✓ Opgewekte stemming?
- ✓ Kalm lijf?
- ✓ Medicatie werkt goed?



Parkinson en mindfulness

Mindfulness is een training die bij Parkinson kan zorgen voor:

- ✓ Afname van stress
- ✓ Afname van tremoren (82%)
- ✓ Afname van angst & depressie
- ✓ Verbetering van fijne motoriek
- ✓ Verbetering van slaap
- ✓ Verbetering van lopen/freezing
- ✓ Afname van overbeweeglijkheid



Wat is mindfulness?

- Mindfulness is een vaardigheid
- Mindfulness leer je in een training en/of meditatie: GEEN THERAPIE!
- Training MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction



Mindfulness ervaren

- Wat zie je?
- Wat ruik je?
- Wat denk je?
- Wat voel je?
- Wat hoor je?
- Wat proef je?



Ervaringen delen

- Wat zag je?
- Wat rook je?
- Wat dacht je?
- Wat voelde je?
- Wat hoorde je?
- Wat proefde je?
- ✓ Je was opmerkzaam!



Mindfulness = Opmerkzaamheid

- Opmerken van je ervaringen in dit moment zonder oordeel
- Opmerken van lichaam – gedachten – gevoel
- Bewustwording van automatische patronen (gedrag – reactiviteit)
- Leren bewust te reageren (i.p.v. automatisch)
- Leren niet-reactief te zijn

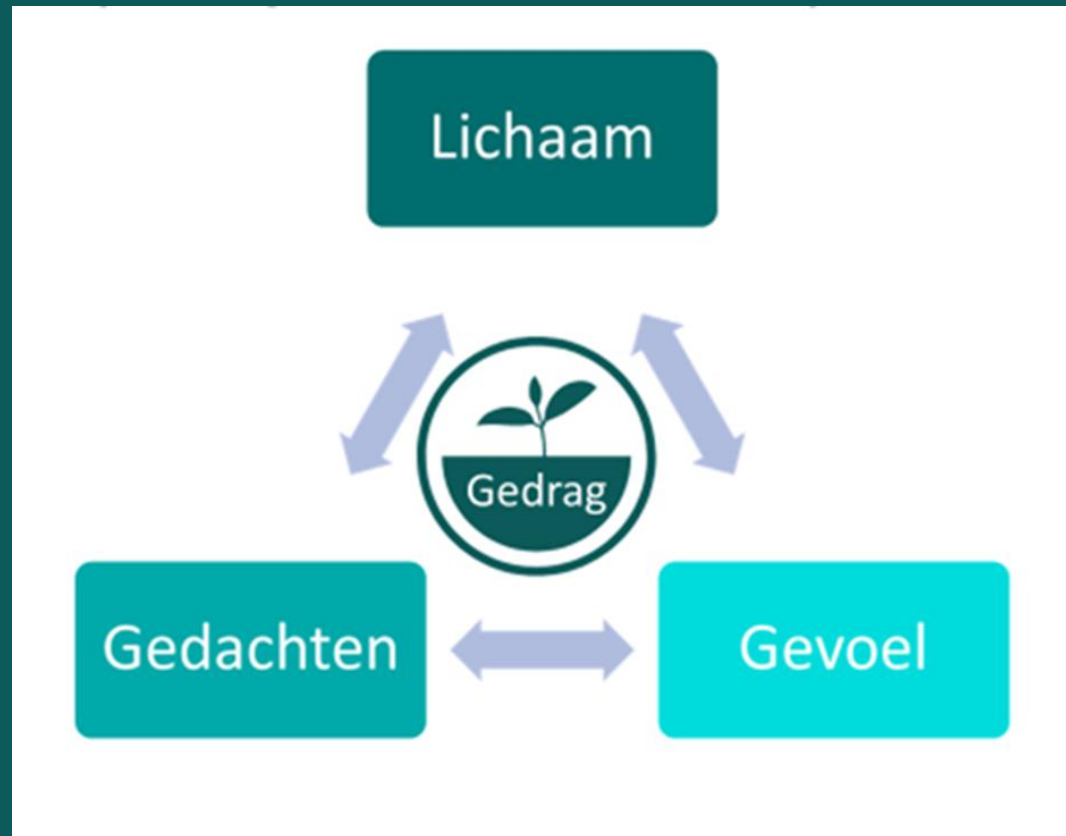


Mindfulness = een superpower 😊

[YouTube: Why Mindfulness Is a Superpower: An Animation](#)



Mindfulness = Opmerkzaamheid



- Kijken naar ervaringen en gedrag
- Kijken vanuit een helicopterview
- Er niets van hoeven vinden
- Er niet op hoeven reageren
- Er niets aan hoeven veranderen
- Er naartoe bewegen & verdragen



MBSR = Training mindfulness



- ✓ Educatie
- ✓ Meditatie
- ✓ Thuisbeoefening
- ✓ Mindfulness in de praktijk



Houdingskwaliteiten mindfulness

- ✓ Open frisse blik
- ✓ Niet oordelen
- ✓ Niet streven
- ✓ Geduld
- ✓ Vertrouwen
- ✓ Aanvaarden
- ✓ Loslaten
- ✓ Dankbaarheid
- ✓ Vrijgevigheid



Thema's MBSR

- ✓ Automatische piloot
- ✓ Omgaan met (mentale) obstakels
- ✓ Grenzen herkennen
- ✓ Het landschap van stress
- ✓ Uitdagingen bewust beantwoorden
- ✓ Gedachten zijn geen feiten
- ✓ Hoe zorg ik zo goed mogelijk voor mezelf (energiebalans)?
- ✓ Behouden wat ik heb geleerd



Op adem komen



Ervaringen delen



Ervaringen van deelnemers

*"Ik heb geleerd opmerkzaam te
"zijn" en teruggaan naar jezelf,
tijd maken voor jezelf"*

Een deelnemer met Parkinson.



Ervaringen van deelnemers

"Ik geniet meer van de kleine dingen, omdat ik ze nu zie."

Een mantelzorger.



Ervaringen van deelnemers

“Ik neem meer rustmomenten voor mezelf.”

Een mantelzorger.



Ervaringen van deelnemers

*“Ik ervaar meer rust. Ik neem
gedachten minder serieus.”*

Een deelnemer met Parkinson.



Tijd voor ontspanning: pauze!



Mindfulness ervaren; bodyscan



Ervaringen delen

- Lichaam?
- Gedachten?
- Gevoel?
- Gedrag/Neiging?

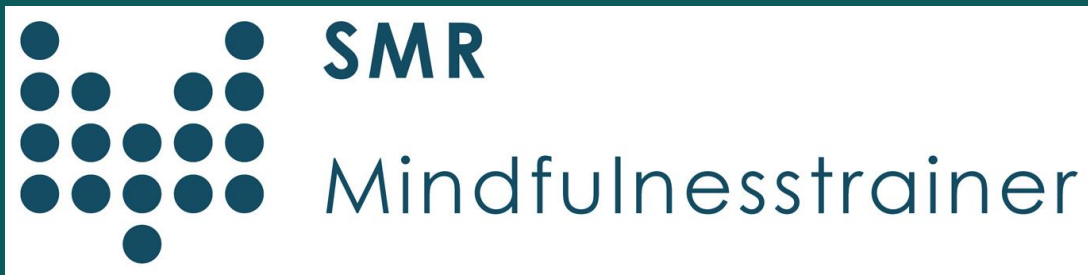


Mindfulnessstraining gezocht

Je vindt een mindfulnessstraining in de buurt via www.vmbn.nl



Vereniging Mindfulness
Based Trainers Nederland



Mindfulness ervaren?

Stressreductie bij Parkinson

MBSR bij Parkinson

MBSR voor mantelzorgers

MBSR op maat (individueel)

MBSR voor stellen



ons rustpunt
training in aandacht



logopedie bij Parkinson



Vragen?



Contact

Suzan Onstenk-Peeters

Ons Rustpunt (mindfulness)

Logopedie bij Parkinson

Tel. 06 3330 5689

onsrustpunt@outlook.com

www.onsrustpunt.nl



ons rustpunt
training in aandacht



logopedie bij Parkinson



Anders kijken

Als je nu eens anders kijkt

Anders kijkt dan eerst

Het nergens mee vergelijkt

Zodat het je leven niet beheerst

Kijken met een zachte blik

Zodat scherpe randen ronden

Uit het perspectief van "ik"

Zonder de jus van zonde

Zomaar kijken zonder doel

Toelaten wat je denkt

Openen voor je gevoel

Zie je nu wat het leven schenkt?

Suzan ©

