

Praktisch:

Mindfulness in groep gaat elke week door.

Je kan deelnemen aan 4 sessies.

Data opgenomen sessies:

.....
.....
.....
.....

Kom in gemakkelijke kledij.

Interesse?

Wil je graag aansluiten bij een groepssessie?

Wil je graag meer informatie?

Dan kan je contact opnemen met Sara Plessers,
oncopsycholoog.

☎ 03/491 31 89

✉ sara.plessers@heilighartlier.be

‘Een bepaalde manier om met de dingen om te gaan die op ons pad komen’, zo omschrijft

Edel Maex mindfulness. ‘Je geeft daarbij

gelijke aandacht aan prettige en onprettige

gevoelens en gedachten. Daarom noem ik

het “open” aandacht. Het is tegelijk ook

“milde” aandacht. Onbevangen en open alles

wat zich aandient in je aandacht toelaten, is

onmogelijk zonder een grote dosis mildheid,

vriendelijkheid, mededogen en respect voor

jezelf.’

PATIËNTENINFORMATIE

You can't stop the waves, but you can learn to surf
(Kabat-Zinn)

Gefinancierd door het Nationaal Kankerplan

© 2022 HeiligHartziekenhuis

HeiligHartziekenhuis | Mechelsestraat 24, 2500 Lier
www.heilighartlier.be | T: 03/491 23 45

Ben je op zoek naar een omgeving waar je ruimte en tijd kan nemen voor jezelf? Zoek je een plek waar je wat rust kan vinden? Wil je graag leren met mildheid naar jezelf te kijken? Voel je jezelf soms angstig of rusteloos?

Dan is mindfulness waarschijnlijk iets voor jou.

WAT IS HET?

Mindfulness is met mildheid jezelf en je lichaam onverdeelde, waarderende aandacht geven. Als iemand pijn heeft, zich moe voelt of beperkt is in zijn mogelijkheden gaat meestal veel negatieve aandacht hiernaar toe. Alles wat nog wél kan, géén pijn doet en wel fijn voelt raakt ondergesneeuwd door negatieve ervaringen.

Met mindfulness leer je open aandacht te hebben voor alles wat je ervaart, zowel de moeilijke dingen, alsook de fijne.

LEREN OMGAAN MET ALLES WAT IS VERANDERD DOOR KANKER

je lichaam: je leert je lichaam terug waarderen, met zijn grenzen en beperkingen, maar ook met zijn mogelijkheden

je energiepeil: door ruimte te maken om even actief en bewust niets te doen, kan je terug energie voelen

je emoties: angst, boosheid, vreugde en verdriet: in plaats van moeilijke emoties proberen weg te duwen, maak je er op een veilige manier contact mee zonder erdoor overspoeld te geraken en komt er ook ruimte voor fijne gevoelens

je waarden: je krijgt meer aandacht voor wat voor jou in dit leven belangrijk is

verbinding met anderen: ook zonder te moeten spreken, geeft samen (n)iets doen een gevoel van verbondenheid en samenhang

HOE BIEDEN WIJ IN HET ZIEKENHUIS MINDFULNESS AAN?

Groepsessies

De mindfulness sessies gaan in groep door, maar het zijn geen groeps gesprekken. Er wordt tijd voorzien om over de mindfulness ervaring te spreken en er vragen over te stellen, maar het is niet verplicht hieraan deel te nemen. Elke sessie duurt een uur.

Er kan ook steeds een individuele afspraak worden gemaakt voor een nabespreking.

Terugkomsessie

Na de eerste 4 sessies kan je nog 1 à 2 keer terecht in een terugkomsessie.

De smaak te pakken?

Je kan bij je mutualiteit terecht voor meer informatie over mindfulness bij jou in de buurt.