

The background of the slide is a photograph of a beach. In the foreground, there are several rows of weathered wooden posts, likely part of a breakwater or groynes, extending into the water. The waves are breaking, creating white foam. The sky is blue with scattered white clouds.

ons Rustpunt

Mindfulness

Parkinson café Valkenswaard 30 juni 2017

AARDEN
LANDEN
GRONDEN
AANKOMEN

Ons Rustpunt

Suzan Onstenk-Peeters

Van Logopedist naar Mindfulnessstrainer

Als logopedist aangesloten bij ParkinsonNet

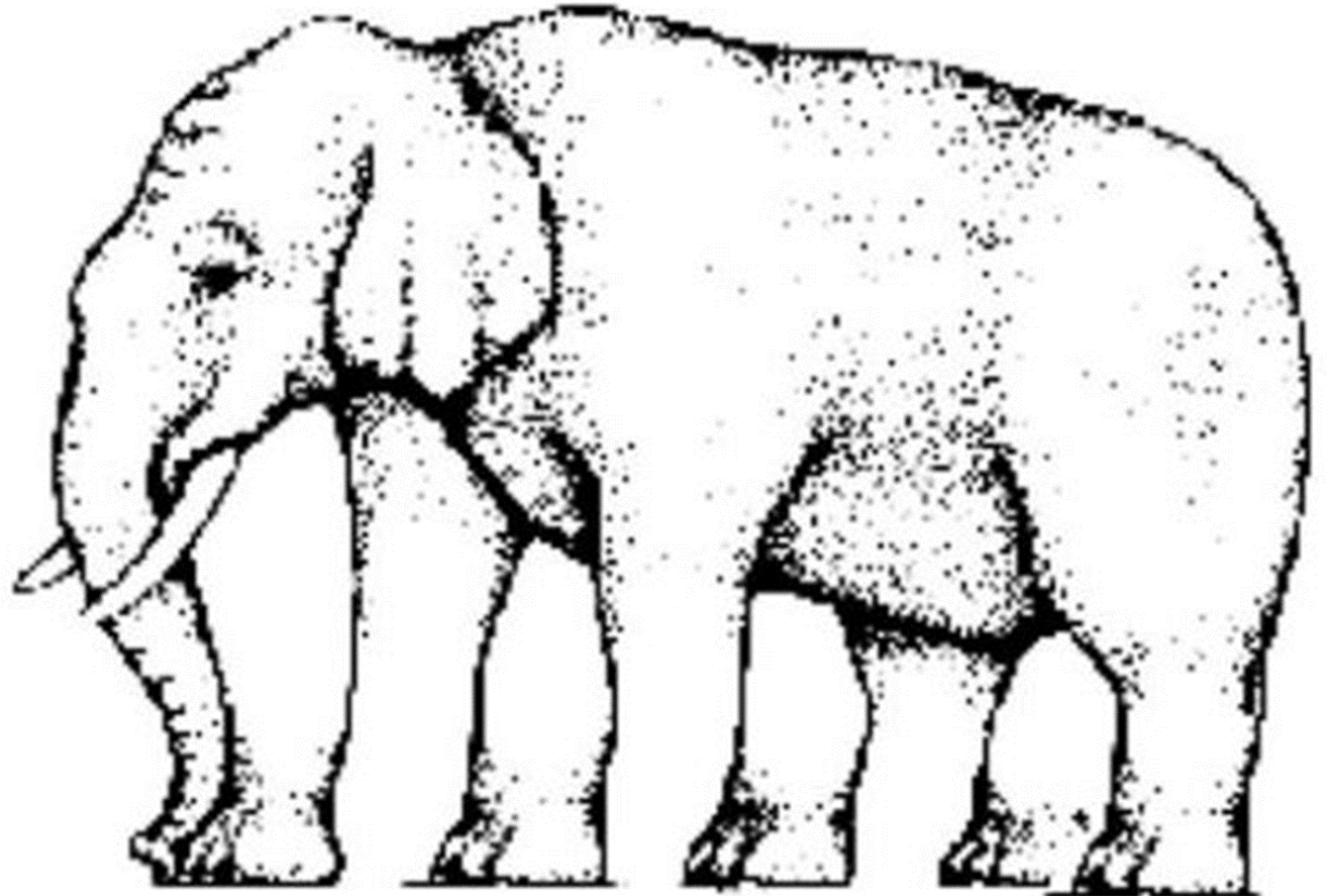


Doelen Workshop

- Kennismaken met Mindfulness
- Beter begrijpen wat Mindfulness is
- Ervaren wat Mindfulness is
- Ervaren of Mindfulness iets voor je is

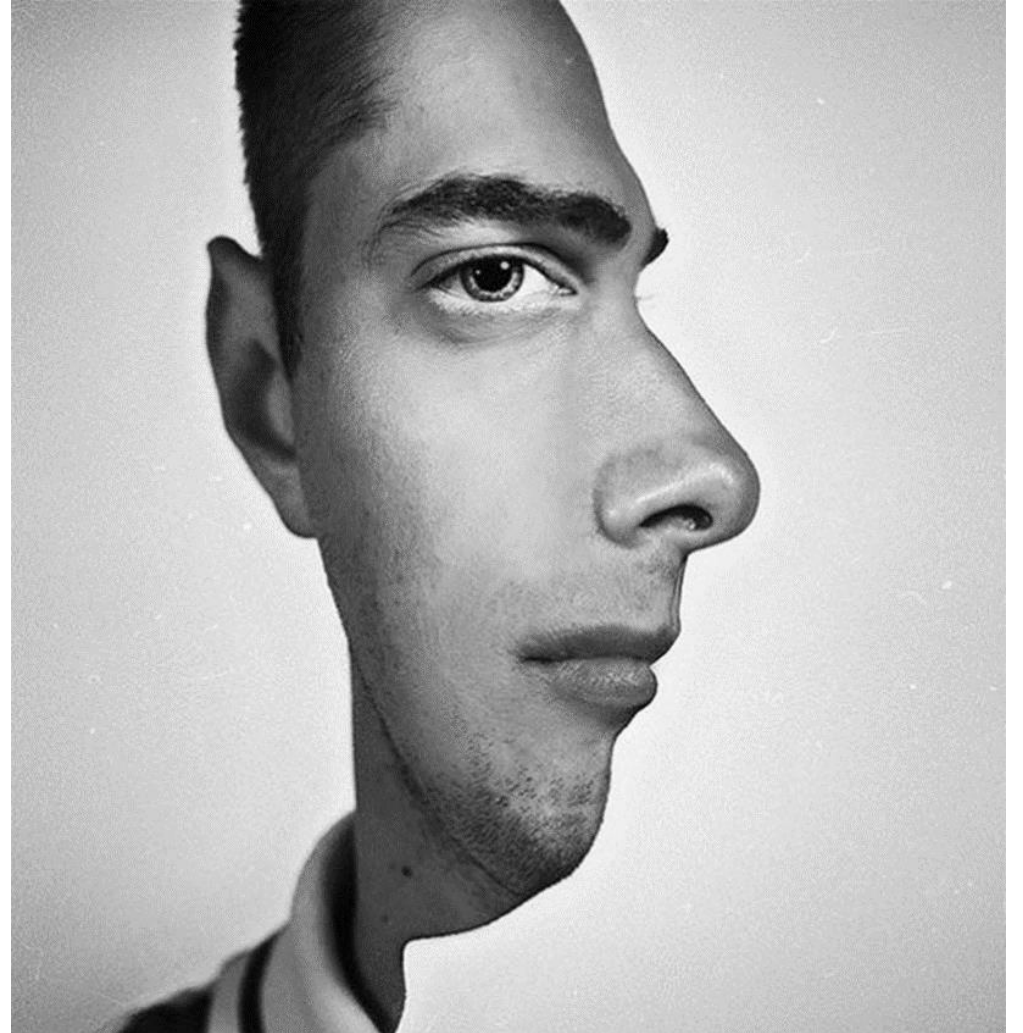
Hoe opmerkzaam ben jij nu?

Hoeveel poten heeft deze olifant?



Hoe opmerkzaam ben jij nu?

Wat zie je?



Wat is Mindfulness?

Hoe nemen we de wereld waar?

WAARNEMEN doen we met onze **ZINTUIGEN**:

kijken → ogen

horen → oren

ruiken → neus

proeven → mond

voelen → huid

Referentiekader



Wat is Mindfulness (MBSR)?

MBSR = **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction,
vertaald: op Mindfulness gebaseerde stressafname.

Mindfulness is een ander woord voor **opmerkzaamheid/gewaar zijn**

Mindfulness is opmerken van wat je op dit moment ervaart:

- lichamelijke/zintuigelijke waarnemingen
- gedachten
- emoties

Wat is Mindfulness?

Opmerken wat er van moment tot moment in je hoofd en lijf gebeurt met:

- frisse open blik; nieuwsgierig alsof iets de eerste keer is
- mildheid
- zonder oordeel
- zonder te streven/doel te bereiken
- geduld
- vertrouwen
- aanvaardend; precies zoals het nu is
- loslatend; je er niet door mee laten nemen

Thema's

Sessie 1	De automatische piloot
Sessie 2	Omgaan met obstakels
Sessie 3	Grenzen leren kennen
Sessie 4	Het landschap van stress
Sessie 5	Uitdagingen bewust beantwoorden
Sessie 6	Gedachten zijn geen feiten
Sessie 7	Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen
Sessie 8	Gebruiken wat je hebt geleerd

Wat is Mindfulness?

Wat doet het?

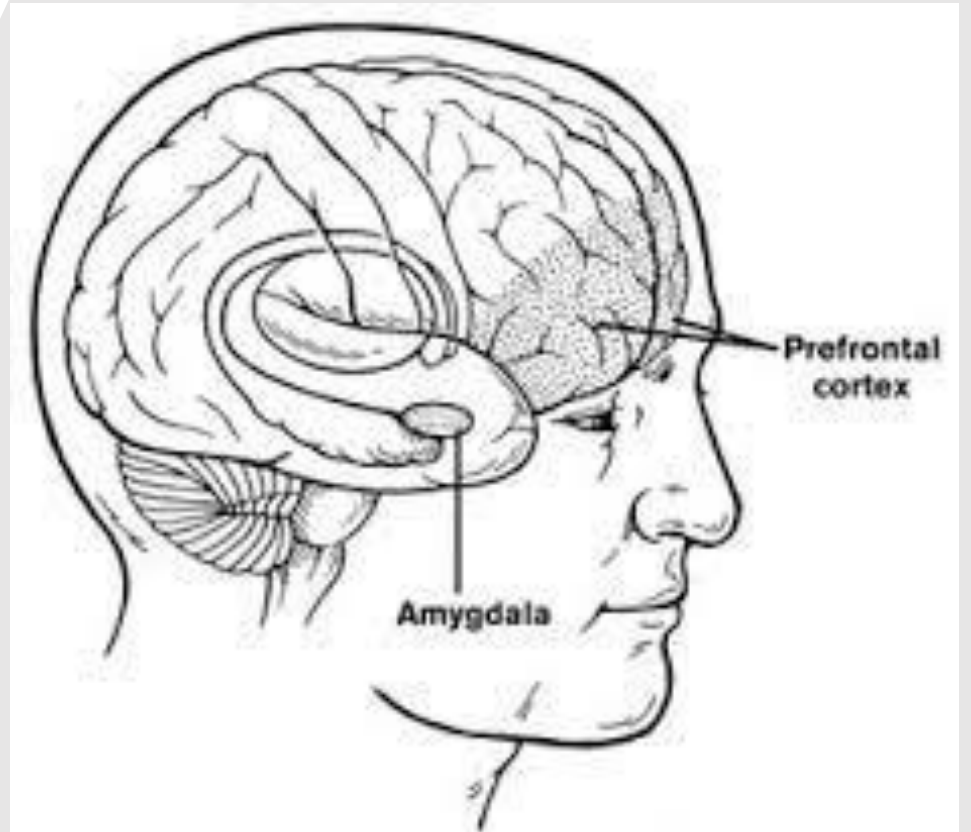
Het is wetenschappelijk bewezen dat Mindfulness kan zorgen voor:

- verlaging van de bloeddruk;
- dat piekeren, stress en angst afneemt;
- je vaker bewust reageert i.p.v. op automatisme;
- dat je vaker in het moment bent/in het heden leeft;
- makkelijker omgaat met wisselvalligheden van het leven.

Wat doet Mindfulness in het brein?

Wetenschappelijk onderzoek na 8 weken Mindfulness-training (MBSR):

- verdikking van de verbindingen in de pre-frontale cortex;
- verkleining van de amygdala.



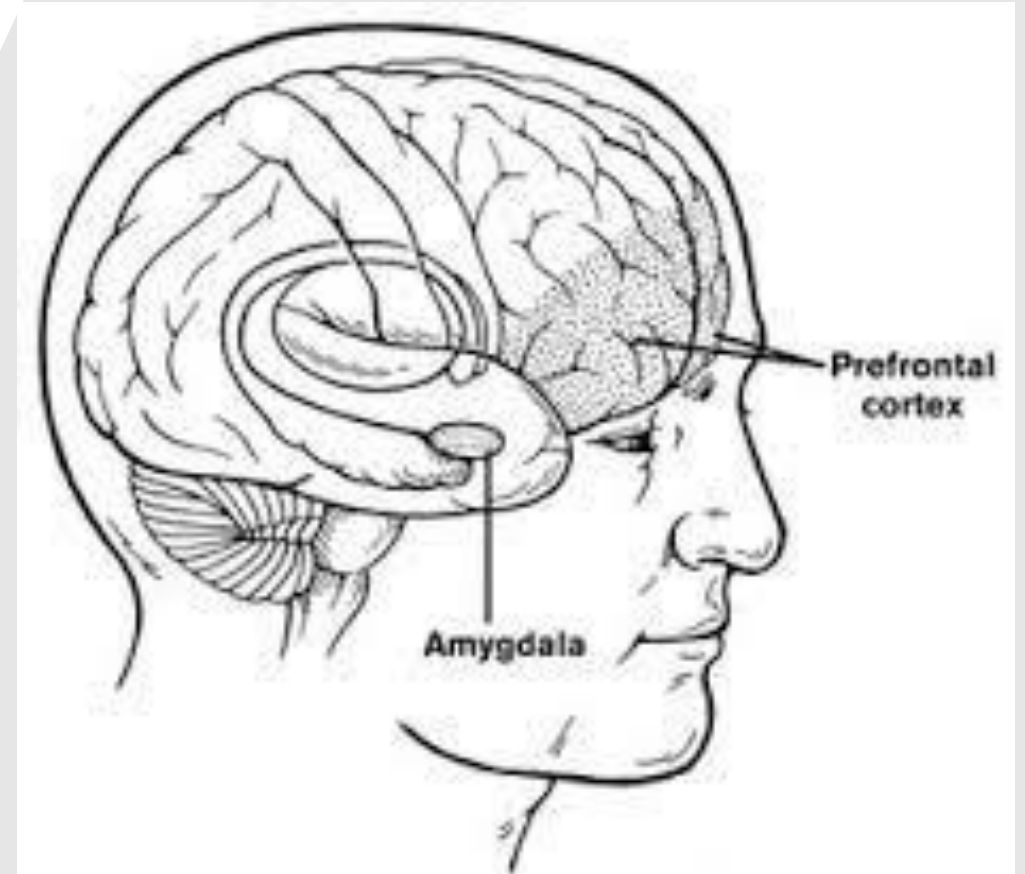
Wat doet Mindfulness in het brein?

Verdikking prefrontale cortex:

- verbetering in reguleren van emoties;
- verbetering in overzicht houden, plannen en organiseren van taken.

Verkleining amygdala:

- een afname van stress en angst,
- een verbetering van omgaan met emotionele veranderingen.



ZITMEDITATIE

PAUZE

AARDEN
LANDEN
GRONDEN
AANKOMEN

Mindfulness en Parkinson

Veel genoemde klachten door mensen met de ziekte van Parkinson	Wat Mindfulness doet/Ervaringen van deelnemers met Parkinson aan een MBSR-training
Klachten nemen toe bij stress	Minder stress ervaren Minder gejaagd voelen Meer rust ervaren
Moeite met dubbeltaken	Leren om aandacht op 1 ding tegelijk te richten
Wat het ene moment lukt, lukt het volgende moment niet (on-/off-momenten)	Grenzen leren kennen Leren omgaan met wisselvalligheden van het leven
Piekeren, zorgen maken	Minder piekeren. Vaker in het moment zijn

Groepen

Ons Rustpunt biedt aan verschillende groepen Mindfulness:

- Mindfulness voor mantelzorgers
- Mindfulness voor mensen met Parkinson
- Mindfulness voor zorgverleners
- Mindfulness voor iedereen

Opbouw Training

Mindfulnessstraining (= MBSR) bestaat uit:

- een individueel voorgesprek +/- 1 uur
- 8 groepsbijeenkomsten van 2,5 uur
- 1 bijeenkomst van een dag (verdiepingsdag; voor mensen met Parkinson facultatief)
- thuisbeoefening 45-60 min. per dag

Inclusieve training:

- ✓koffie/thee/lunch (op verdiepingsdag)
- ✓werkboek
- ✓geluidsbestanden

Kosten

Mindfulnessstraining MBSR voor mensen met Parkinson of mantelzorgers:

Normaal: € 349,-

Korting 50% wanneer je aan **eerste training** deelneemt: € 175,-

Nog eens 50% korting wanneer je je **voor 10 juli 2017** opgeeft: € 87,50

Informatie

Ons Rustpunt biedt:

- 8 weekse MBSR-Training
- Workshop/Training Mindfulness op maat
- Coaching in Mindful communiceren

Belangrijke data 2017

5 september: Start MBSR voor mantelzorgers (Valkenswaard)

30 oktober: Start MBSR voor mantelzorgers (Valkenswaard)

1 november: Start MBSR voor mensen met Parkinson (Valkenswaard)

?

?

?

?

?

Vragen?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

Contact

Suzan Onstenk-Peeters, Mindfulnessstrainer

Website: www.onsrustpunt.nl

E-mail: onsrustpunt@outlook.com

Facebook: Ons Rustpunt (pagina), Mindfulness Eindhoven (groep)

