



KENNISMAKINGSFOLDER ONLINE TRAINING MINDFULNESS BIJ KANKER / CHRONISCHE AANDOENING

Je ontvangt deze folder omdat je interesse hebt in de online training Mindfulness bij kanker. Speciaal voor mensen die in hun eigen omgeving en tempo mindfulness willen leren beoefenen. Bijvoorbeeld omdat er bij jou in de buurt geen mindfulnessstraining wordt gegeven, of omdat je je niet fit genoeg voelt om te reizen, of te veel in beslag wordt genomen door jouw behandelingen.

De naam 'Mindfulness bij kanker / chronische aandoeningen' zegt het al, ons programma richt zich vooral op mensen die zelf of in hun directe omgeving te maken hebben (gehad) met kanker, maar zorgprofessionals die anders willen leren omgaan met stress of vermoeidheid kunnen er ook baat bij hebben. Je volgt de training zelfstandig, waar en wanneer je maar wilt. In 4 individuele online sessies kun je je ervaringen bespreken. Je hebt niet meer nodig dan een computer, tablet of Smartphone en schrijfgerei. Bovendien kun je met de training starten wanneer het jou uitkomt.

Wat kun je leren in de online training?

Ingrijpende ziektes kunnen je leven op z'n kop zetten. Naast de lichamelijke klachten kun je worden overvallen door zorgelijke gedachten, angst, verdriet of boosheid. Deze training helpt om daarmee te gaan: met zorgzaamheid en compassie voor jezelf en anderen. Met meer bewustzijn van wat voor jou nu belangrijk is, zodat je leert voelen wat je werkelijk nodig hebt. Mindfulness helpt je de ruimte en rust te scheppen om heftige gebeurtenissen het hoofd te bieden en bewuste keuzes te maken. Je voelt je minder machteloos en kunt meer plezier en voldoening ervaren in je leven, ook al heb je te maken met een ontregelende ziekte.

Over de trainers

We zijn beiden mindfulnessstrainer en hebben in 2015 het boek Mindfulness bij kanker geschreven vanuit onze persoonlijke ervaring met borstkanker en mindfulness. De online training is een logisch vervolg op het boek. Het voldoet aan de behoefte aan een laagdrempelige en toegankelijke mindfulnessstraining die aansluit bij de mogelijkheden van de deelnemers. Via <http://mindfulnessbijkanker.nl/about> lees je meer over onze professionele achtergrond en onze ervaringen met mindfulness en kanker.

Hoe ziet het programma eruit?

Je doorloopt vier modules van geschreven tekst en audio-oefeningen in een tempo dat bij jou past. Per module lees je ca. 20 pagina's. Misschien wil je de training in vier weken afronden, misschien wil je juist af en toe een pauze vanwege een behandeling, drukte of vermoeidheid. Je kunt het tempo aanpassen aan jouw behoeften en mogelijkheden. Je hebt uiteindelijk 8 tot 10 weken de tijd om de training af te ronden. Je kunt geen module overslaan; wel kun je de stof altijd herhalen of teruglezen. Je krijgt al het materiaal digitaal aangeleverd. Tijdens de training heb je 4 keer contact met je trainer, telefonisch, via Skype of Facetime - wat jou het beste uitkomt.



De eerste keer heb je contact tijdens het kennismakingsgesprek vooraf, de tweede keer na module 1, de derde keer halverwege de training na module 2, en tot slot aan het eind van de training. Uiteraard kun je voor vragen of hulp tussentijds ook contact met ons opnemen

De modules

Module 1 en 2 gaan in op wat ziekte en tegenslag met ons doen en de stressreacties die dat teweegbrengt. Je leert (ook fysieke) aandachtsoefeningen om met klachten als vermoeidheid, pijn en spanning om te gaan. Daarnaast besteden we aandacht aan wat mindfulness is en hoe we het kunnen toepassen om ons lijden te verzachten. In module 3 onderzoeken we hoe stress zich kan ophopen en welke gedragspatronen ertoe leiden dat we over onze grenzen gaan. We kijken naar mogelijkheden om stress te doorbreken en om de balans te hervinden in jouw leven en activiteiten, ondanks pijn of vermoeidheid. In module 4 zoomen we verder in op haalbare manieren om je huidige dagelijkse activiteiten met meer zorg en aandacht te doen, en op de rol van mildheid, geduld en zelfcompassie.

Mediteren en aandachtig bewegen

Mediteren is een belangrijk onderdeel van de training. Het is een manier om ons af te stemmen op ons gevoel van innerlijke rust. Voor de meditaties van ongeveer 15 minuten neem je dagelijks twee keer per dag de tijd. Aan de hand van de Lichaamsverkenningen leer je te luisteren naar wat ons lichaam te vertellen heeft, hoe het met ons gaat en wat we nodig hebben. Tijdens de Ademmeditaties leer je je ademgewoontes te onderzoeken, zoals de neiging om je adem in te houden bij pijn, spanning of stress. De Compassie- en vriendelijkheidsmeditaties helpen jezelf liefdevolle aandacht en begrip te geven. De focus op bijvoorbeeld de adem, het lichaam of je zintuigen sterkt je aandacht, waardoor je je beter kunt richten op dat wat je belangrijk vindt. Een andere belangrijke meditatievorm is het geven van aandacht aan onze bewegingen. De rustige bewegingsoefeningen helpen je op een zachte en zorgzame manier te werken aan je conditie.

Wat verwachten we van jou?

In de eerste plaats vragen we om je nieuwsgierige aandacht, je bereidheid om te leren en een intentie om de training af te ronden. Verder is het de bedoeling dat je twee keer per dag een korte pauze neemt van 10 tot 15 minuten om een meditatie te doen. Hiernaast lees je het materiaal, maak je opdrachten en neem je de tijd om de training in je dagelijks leven in praktijk te brengen. De vier individuele online sessies duren ca. een uur per keer.

Aanmelden

De kosten bedragen €325,- (incl BTW) inclusief (audio)materiaal en de 4 online contactmomenten. Wil je je aanmelden voor de online training Mindfulness bij kanker? Dat kan via het formulier op <http://mindfulnessbijkanker.nl/contact/aanmeldingsformulier/>. Na ontvangst nemen we contact met je op voor een datum waarop we een kennismakingsgesprek met je kunnen voeren.