

PAS ALS JE GOED VOOR JEZELF ZORGT, KUN JE HET BESTE VAN JEZELF GEVEN MINDFULNESS

Als je verlies ervaart (gezondheid, baan, partner, geld, aanzien, zelfstandigheid, eenzaamheid, etc) dan kan je zelfbeeld veranderen en liggen psychische problemen op de loer. Juist in zulke stressvolle perioden is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Door te accepteren wat er is, komt er ruimte om weer verder te gaan.

Mindfulness zou vertaald kunnen worden als 'opmerkzaamheid' of 'aandachtigheid'. Het gaat over met aandacht zijn bij wat er is, zonder er over te oordelen of het anders te willen. Mindfulness is een vaardigheid die aangeleerd kan worden in een achtweekse training. Uit onderzoek blijkt dat deze training een gunstige uitwerking heeft op mensen met uiteenlopende (psychische) aandoeningen. Zo hebben mensen bijvoorbeeld minder last van angst en depressiviteit, en kan de weerbaarheid voor stress-gerelateerde klachten toenemen.

MFN is in principe al beschikbaar in de gemeente Noordwijk voor haar inwoners. Ik vond twee aanbieders in Noordwijk die deze training aanbieden en ook buiten de gemeente zijn aanbieders. Toch is er een grote groep mensen die wellicht veel kan hebben aan deze training maar om verschillende redenen de weg niet vinden. Dat kan te maken hebben met de kosten, maar ook met het gevoel dat zij daar niet thuishoren.

Er is in de praktijk ook al veel kennis opgedaan met het bieden van MFN aan kwetsbare groepen. In een aantal gemeenten wordt er ook vanuit de Wmo vergoeding geboden aan inwoners (vaak te vergoeden via een indicatie voor begeleiding en daardoor niet laagdrempelig).

MINDFULNESS EN OUDEREN

Als oudere heb je in deze levensfase steeds vaker te maken met verlies van partner en/of dierbaren om je heen en je kunt zelfs als enige overblijven. Gevoelens van eenzaamheid en van overbodigheid kunnen zich dan aandienen, zo ook het verlies van zelfstandigheid, autonomie en gezondheid kan resulteren in piekeren. Verhuizingen van vertrouwde woning naar Zorgcentrum of aanleunwoning zijn ook vaak moeilijke omstandigheden waar je als oudere vaak mee te maken krijgt.

MINDFULNESS EN DEMENTIE

Uit kleine studies weten we dat mensen met dementie wel deel kunnen nemen aan de oefeningen, maar door de dementie kan het lastig zijn regelmatig te blijven oefenen. Hierdoor zal een blijvend effect niet zomaar optreden. Daarom is de training speciaal aangepast voor mensen met dementie en een mantelzorger. De mantelzorger kan dan thuis de suggestie doen om de oefeningen uit te voeren. Daarnaast doet de mantelzorger vaardigheden op om goed te blijven letten op het eigen welzijn.

MINDFULNESS VOOR MANTELZORGERS

Er zijn veel emoties en gevoelens die ontstaan en versterkt worden als je voor iemand zorgt. Denk aan verdriet, boosheid, frustraties, ongeduld, zorgen maken, schaamte. Maar het geeft ook innerlijke rust als je de zorg voor een dierbare zelf kunt doen, kostbare momenten die je nog samen kunt delen.

Tijdens een Mindfulness training leer je alle emoties toe te staan, het mag er zijn zonder dat je erin verdrinkt. Dus geen energie meer stoppen in het wegduwen van je eigen emoties maar energie stoppen in het toestaan van je eigen emoties.

Als mantelzorger ben je gericht op de zorg van een ander, in de Mindfulness-training leer je om vooral ook goed voor jezelf te zorgen, vriendelijk te zijn voor jezelf. Ontdekken wat je eigen wensen en behoeften zijn, je passies ontdekken, balans krijgen tussen jouw energiegevers en energienemers.

MINDFULNESS VOOR MENSEN MET SCHULDENPROBLEMATIEK/LANGDURIG WERKLOZEN

Als je regelmatig geconfronteerd wordt met overbelasting, piekeren, fysieke klachten, financiële beperkingen en weinig sociale contacten, dan ervaar je veel stressfactoren die eigenlijk ook niet te voorkomen zijn. In een MFN-training leer je dat je een keuze hebt hoe je met deze stressfactoren Mindful om kunt gaan. Dat vergroot de weerbaarheid en zelfbeeld van de deelnemers en kan de deelnemers uit een impasse halen om daarna weer regie te kunnen pakken en weer te participeren in de maatschappij.

INVESTERING

- Eenmalig: ong. € 375 pp voor 8 bijeenkomsten (trainer en cursusmateriaal: kussens, leermappen, mp3). Per training kunnen 8-10 deelnemers meedoen.
- Een aantal verzekeraars vergoedt de training in de aanvullende polisvoorwaarden als de trainer erkend is.

WAT ZOU DE GEMEENTE KUNNEN DOEN?

Een pilot starten voor een of meer doelgroepen. De verwijzingen kunnen lopen via de gebruikelijke kanalen (wmo-loket, huisarts, wijkverpleging, isd).
Let bij het contracteren van een of meer trainers op de juiste deskundigheid en ervaring. Mogelijkerwijs is het verstandig om per doelgroep een andere trainer aan te trekken.

Bij de evaluatie van de pilot kan een doelgroepbeschrijving worden gemaakt voor wie een vergoeding van een Mindfulness training (wel of niet centraal georganiseerd) aan de orde is. Het is de moeite waard om bij een evaluatie ook te onderzoeken of het een meerwaarde voor de deelnemers heeft om met lotgenoten deze training te doen (vergroten sociaal contact, leren van elkaars ervaring, 'thuis' voelen, erkend worden, etc.). Is dat laatste het geval dan zou het een meerwaarde hebben om in de toekomst deze doelgroep-trainingen als zodanig te organiseren.