

# Mindfulness



Beja Pingnet  
VAD - 11 mei 2019

# Mindfulness, een krachtbron in moeilijke situaties

- Wat is Mindfulness ?
- Ontstaan van Mindfulness, in de wereld, in België
- Wetenschap over Mindfulness, stress en depressie
- Mindfulness voor mij
- Een krachtbron in moeilijke situaties
- Mindfulness en Mildheid
- Oefeningen, Vragen, Bedenkingen

# Wat is Mindfulness ?

- **OMA**, Open Milde Aandacht
- **MMM**, Mediteren met Mateloze Mildheid
- Aandacht geven aan het hier-en-nu, doelbewust, vriendelijk en nieuwsgierig - **Jon Kabat-Zinn**
- Aandachtstraining, je leert vaardigheden geen "quick fix", oefenen is belangrijk - **Levenshouding**
- Op basis van Boeddhisme

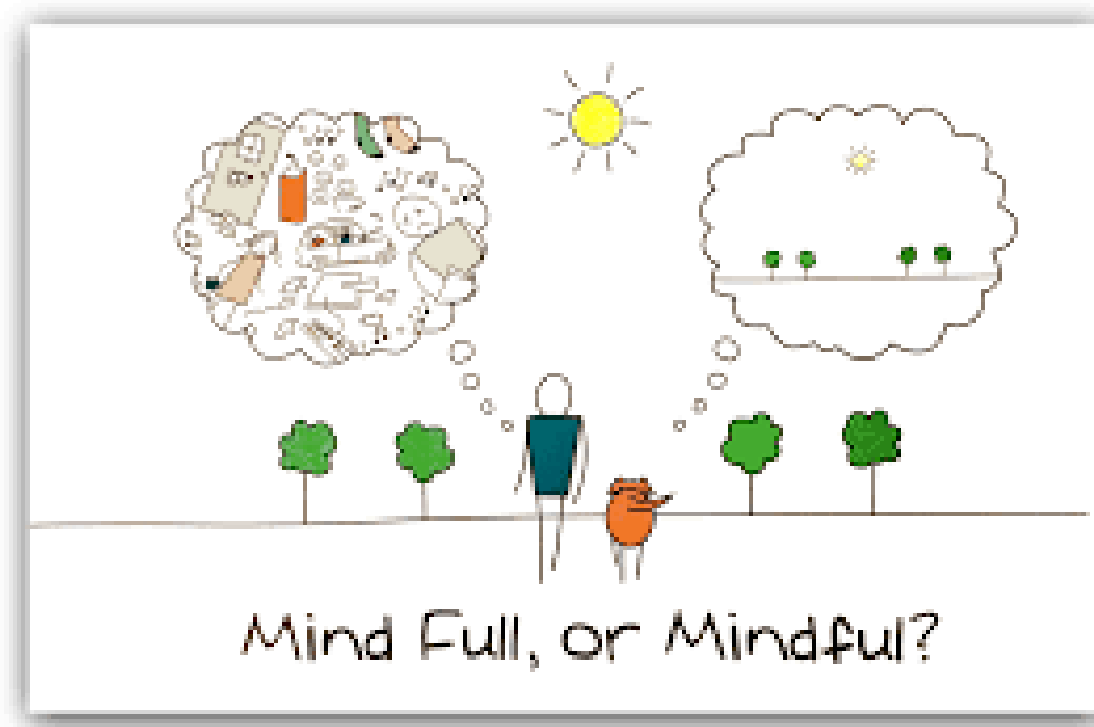
# Mindfulness - Hier en Nu



# Mindfulness - Hier en Nu



# Wat is Mindfulness ?

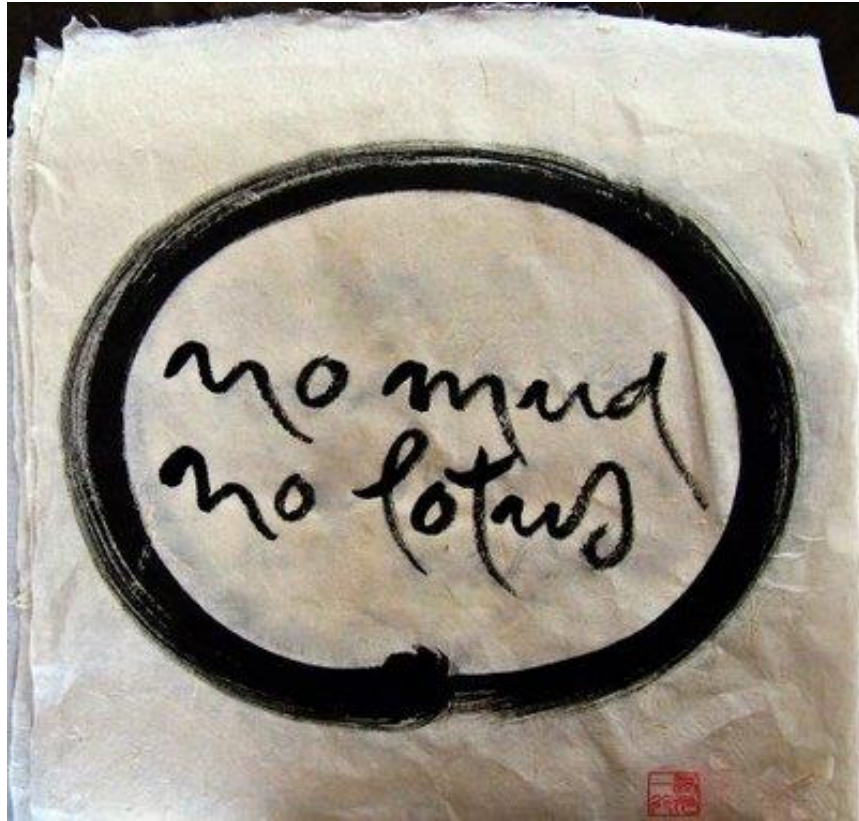


# Minfulness - Boeddhisme

- Boeddhistische Psychologie
  - lijden bestaat
  - oorzaken van lijden, 3 vergiften: afkeer, gehechtheid en begoocheling vechten tegen, grijpen en wegdromen van A naar Beter; altijd op weg
- Uitnodiging
  - zijn bij wat is, soms ook "zijn bij de pijn"
  - bevrienden, omarmen, verzachten
  - acceptatie

Wat we hebben, willen we niet.  
Wat we niet hebben, willen we wel.

# Full Catastrophe Living





# Ontstaan van Mfn

- 1979 Jon Kabat-Zinn, bioloog - Massachusetts, USA  
MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction  
Stress
- 1995 Mark Williams & Co, psychologen - Oxford, GB  
MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy  
Depressie

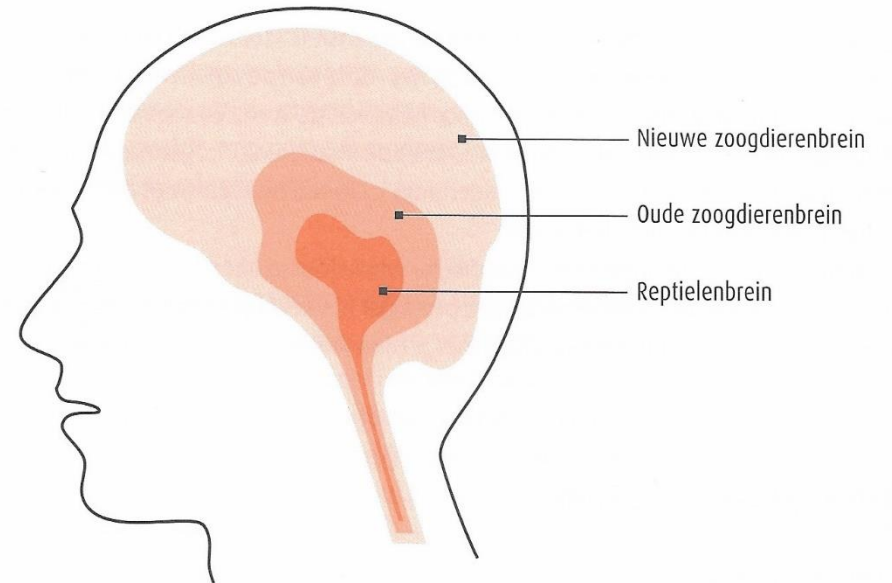
# Mindfulness in België

- jaren 90  
Edel Maex, psychiater  
Stress Kliniek in Antwerpen, ZNA  
[Levenindemaalstroom.be](http://Levenindemaalstroom.be)
- 2001  
David Dewulf, huisarts  
[Aandacht.be](http://Aandacht.be)
- 2004  
Björn Prins, psycholoog  
[Itam.be](http://Itam.be) - [Mindfulme.be](http://Mindfulme.be)

# Wetenschap over Mfn

- Neuroplasticiteit
- Mediteren verandert de structuur en de functie van ons brein
- Handmodel van de hersenen

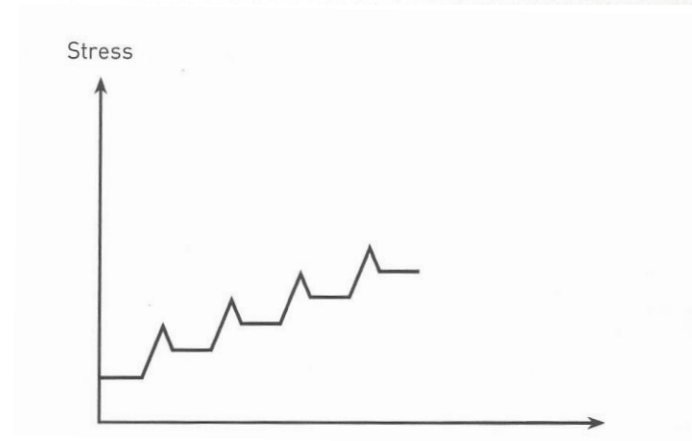
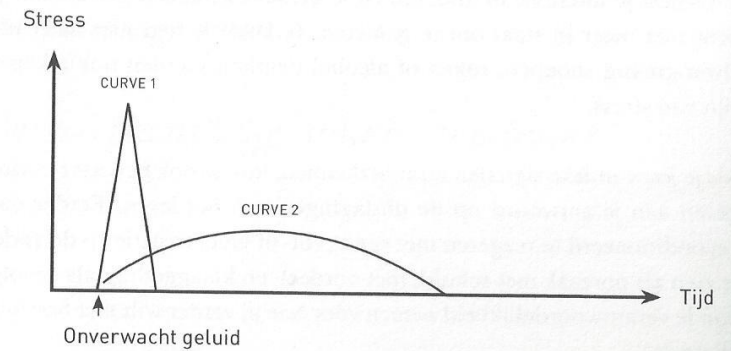
Inzicht	Prefrontale Cortex	Mensen
Emoties	Amygdala	Zoogdieren
Stress	Hersenstam	Reptielen



Figuur 1: Het gelaagde brein (naar MacLean, 1990)

# Mindfulness - Stress

- Stress
  - primaire stress
  - secundaire stress
  - stijging basislijn
- Ademruimte, Meditatie
  - effect op basislijn
  - kleinere stressopbouw
- Aandacht, herkennen



# Mindfulness - Depressie

- Depressief denkprogramma
  - gedachten, gevoelens, stemmingen, lichaamsgevoelens
  - gedachte-gevoelensspiraal
- Discrepantie monitor
  - op weg van A naar Beter; "dit is niet goed, het moet anders"
- Terugvalpreventie
  - aandacht, gedachten herkennen

# Mindfulness - voor mij

- Thuiskomen bij mezelf, op mijn plaats blijven
- Grond onder mijn voeten, stevigheid
- Meer rust, minder opvliegend, minder snel kwaad
- Meer duidelijkheid, helderheid  
keuzes, prioriteiten, grenzen
- Meer vreugde, meer eigen leven

# Mfn, een krachtbron in moeilijke situaties meer contact met

- onrust
  - verdriet
  - kwaadheid
  - (emotionele) pijn
  - Toelaten, ruimte maken voor **Levenshouding**
- rust
  - zachtheid
  - kracht
  - aanvaarding, acceptatie  
laten zijn
  - vriendelijkheid, geduld  
vreugde
- Paradox**

# Mindfulness, een krachtbron

- We denken zo makkelijk dat we moeten "helpen".  
Dat werkt niet.
- Iemand kan alleen zichzelf "helpen".  
We kunnen er alleen maar "zijn", als het nodig is.  
Dat is **de beste hulp** die we kunnen geven
- Is dat makkelijk ? Neen  
Is dat de moeite waard ? Ja



# Mindfulness en Mildheid

- Twee vleugels van een vogel
  - Mind = hoofd en hart
  - Mfn = aandacht voor je hart
  - Mildheid hoort erbij
- In een Mfn cursus
  - mensen zien hun hardheid, streng-zijn
  - "lief zijn voor jezelf" is noodzakelijk
  - heartfulness, (zelf)compassie



# Mindfulness

Dank voor uw aandacht

[beja.pingnet@telenet.be](mailto:beja.pingnet@telenet.be)

Beja Pingnet  
VAD - 11 mei 2019