

## **Thema van de avond en gastspreker**

Kroegbazen Marije Stuart en John Bouwmans verwelkomen de ongeveer 45 aanwezigen op deze eerste Café Brein in 2014. Nadat de 'huis'regels en de opzet van een Café Brein avond zijn toegelicht wordt de gast van vanavond voorgesteld: Ria van Dam, werkzaam bij GGzE Direct. Hier wordt preventie aangeboden: ondersteuning en hulp, meteen aan de voordeur. Het aanbod van GGzE staat beschreven in 2 boekjes waaruit de cursus Mentaal Fit in het bijzonder genoemd wordt.

Om het onderwerp van vanavond 'Mindfulness' meteen invoelbaar te maken begint Ria met een oefening.

'Iedere bezoeker heeft een glas water voor zich staan. De gangbare gewoonte is om meteen maar te gaan drinken, zonder er veel aandacht aan te schenken. Nu doen we het anders, namelijk kijk eerst en voel eerst het glas. Het is rond, plastic, doorzichtig, misschien voel je temperatuur. Kijk eens in de beker, naar de transparante vloeistof, kijk van boven naar beneden, zie je vingers, voel het gewicht. Ruik eens, wat ruik je? Proef, neem een slokje, wacht, niet meteen doorslikken maar neem het bewust in je mond, voel de verandering in temperatuur. slik het in en voel hoe het naar binnen glijdt'

Dit is een oefening om te ervaren hoe je iets 'mindfull' kunt doen. Je kunt dit overal doen, onder de douche, als je eet, als je fietst, televisie kijkt,... minstens 1x per dag iets doen met aandacht in het hier-en-nu

## **Samenvatting van het gesprek met de gastspreker**

Mindfulness gaat over aandacht voor het moment zelf, over het hier-en-nu. Vaak zitten mensen op maandag al op vrijdag. Wil je dat niet, blijf dan met aandacht in het heden.

Mindfulness is goed voor iedereen, ook voor mensen met hersenletsel. De mind staat voor: wat gaat er door je heen, welke gedachte zit de hele dag in mijn hoofd, welke gedacht beïnvloedt me. De methode Mindfulness zegt: veel gedachtes gaan door op de automatische piloot. Gedachten bepalen gevoelens en die bepalen het gedrag. Mensen die piekeren zitten vaak niet lekker in hun vel. Er zijn 3 soorten gedachtes:

- Plannend, zoals: wat eten we vanavond
- Veroordelend, zoals: ik doe ook nooit iets goed
- Piekerend, zoals: ik maak me zorgen over/om

Mindfulness helpt om deze gedachtes op een rijtje te krijgen, om te ontdekken wat deze gedachtes je willen zeggen.

Je *wilt* ze misschien niet denken maar ze laten zich niet weggagen. Ga dan maar rustig achterover zitten en luister naar jezelf: laat ze komen en weer gaan, zonder er iets mee te moeten. Iedereen kent die piekergedachtes maar misschien kennen mensen met NAH die nog wel meer.

De mens kent een instinctieve reactie op gevaar. Je schat iets in > spanning komt op in je lichaam > je doet iets (vluchten of vechten) > ontlading volgt

Bij spanning reageert het lichaam met hartkloppingen, pijn in rug of andere lichamelijke klachten. Het lichaam in opperste paraatheid, klaar om te vluchten of te vechten

Een oefening om die spanning te ervaren en te verlichten: trek je schouders op, voel de spanning en laat ze dan weer zakken. Voel de spanning als je de schouders optrekt EN als je ze weer laat zakken.

Een andere oefening is het strekken van je armen, maak een vuist en laat dan je armen zakken.

Wanneer je gaat oefenen met Mindfulness is de meerwaarde niet meteen zicht-/voelbaar. Want het voelen van je gevoelens of het bewust worden van je gedachtes kan veel naar boven halen, zelfs wat je als onaangenaam ervaart.

Ook tijdens die makkelijk uitzijnde oefening met het glas water kun je met andere zaken bezig blijven, houd je bijvoorbeeld veroordelende gedachtes.

Maar wat je er aan kunt doen? Laat ze gaan, wees mild en vriendelijk naar jezelf, denk: oké, ik heb je waargenomen, gedacht, het is goed, ik moet niets meer. Zet die vaak langskomende gedachtes op de lopende band of als wolken aan de hemel voorbij drijvend of als een waterval wegspoelend... je neemt waar en je laat gaan

Je hoeft geen speciale momenten te kiezen om met Mindfulness bezig te zijn. Het kan altijd en overal. In de therapie van 8 bijeenkomsten ga je intensief aan de slag met jezelf. Dan kun je bekijken wat er bij je past, wat er aan je wordt aangeboden.

De belangrijkste tip is om iedere dag een moment te vinden om aandacht aan jezelf te geven, dat kan zijn onder de douche of bij het tandenpoetsen of bij het tv kijken of ... Door met aandacht bij het moment te zijn, krijg je mee energie.

### **Na de pauze**

Ria biedt een nieuwe oefening aan, een soort 'bodyscan': zoek een makkelijke houding, voeten plat op de grond, sluit je ogen of staar naar een vast punt recht voor je uit.

Neem waar hoe je erbij zit, wat je hoort, ziet, ruikt, wat er in je hoofd omgaat. Ga met je aandacht naar je ademhaling, verander die niet want het is goed zoals het is.

Een bezoeker vertelt dat hij veel problemen kent met talen. Hij doet maar 1 ding tegelijk, dus misschien wel heel erg mindful?! De bodyscan was de eerste keren fantastisch maar daarna werkte het niet meer

*Ria*: interessant, dat gestoei met weerstand. In het begin is belangrijk om de situatie te accepteren. Het is dan bijzonder om de gedachtes te bestuderen, wat is dat nou. Erken je weerstand en ga dan door met de oefening.

Maar het woordje 'moeten' moet (haha) eigenlijk verdwijnen uit het taalgebruik en vervangen worden door 'mogen'.

Een bezoeker vraagt zich af of het te maken heeft met dat je vindt dat je zinvol bezig moet zijn, de hele dag, altijd.

*Ria*: een weerstand kan zijn dat je niet van jezelf toestaat dat je er tijd voor neemt.... De meeste mensen vinden het toch fijn dus waarom gunnen we ons dit kadootje niet? Omdat we moeten voldoen aan eigen of andermans verwachtingen? NIVEA = niet invullen voor een ander!!

Een bezoeker vertelt dat zij voor het infarct veel en lang mediteerde. Nu lukt haar dit niet meer. Ze heeft Mindfulness gehad op Blixembosch en doet het nu thuis met 10 minuten op de wekker: 'Zelfs dat is al te lang en kom ik er niet diep in. Dus in mijn eentje lukt het niet, in een groep wel'.

*Ria*: ik hoor vooral de veroordelende gedachte: waarom loopt die wekker nu niet af?

Belangrijk is dat het met aandacht gedaan wordt. Als je 7 minuten lang je aandacht erbij kunt horen, zet dan je wekker op 5 minuten en dan lukt het .. dus een positieve ervaring?

*Marije*: het klopt dat door het hersenletsel vaak het tijdsbesef is aangetast maar dan nog kun je aanvaarden dat het is zoals het is...

Grenzen stellen, nee zeggen, moeilijk voor mensen en speciaal voor mantelzorgers. Wie herkent zich daar niet in? Maar door altijd voor die ander te kiezen ga je er op een gegeven moment onderdoor. Af en toe moet je laten, moet je voor jezelf zorgen (tja, dat MOET) Soms moet je het ook aan de ander laten, die het zelf laten doen. Als dat lastig is kun je bijvoorbeeld even weg gaan om het niet te hoeven zien en niet in de verleiding te komen om het over te nemen.

Een bezoeker doet een oproep voor deelname aan de Klankbordgroep Brabant. Dit is een overleg dat 1x in de 6 weken samenkomt in De Kroon op donderdagochtend van 10.30 tot 12.00 uur. Men overlegt over bv verbeteringen in de zorg, hoe bereik je hulpverleners. Men geeft gevraagd en ongevraagd advies.

### **Datum volgende bijeenkomst en thema**

De volgende Café Brein op 14 april in het gebouw van ZuidZorg, Le Sage ten Broeklaan 11 in Eindhoven met als thema: '*Communicatie, ook als praten niet meer vanzelf gaat*'

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel of mail Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)