



13 augustus
2018

Thema: "NAH en Mindfulness"

Ruth Kempers van Zorgboog Helmond is de Kroegbaas van Cafe Brein vanavond. Bas van de Horst, fysiotherapeut bij Blixembosch, is de gastspreker en geeft mindfulness trainingen.

In Blixembosch wordt mindfulness ingezet bij cliënten met orthopedische en of neurologische problematiek.

Vanavond wordt er een praatje gehouden maar ook wat oefeningen om te voelen wat mindfulness kan doen met iemand.

Hoe is dat nou in stilte aanwezig zijn met open aandacht. Bas vindt het leuk om die trainingen te geven en heeft er in zijn eigen leven ook veel aan gehad.

Oorspronkelijk is het gestart ter ondersteuning van cliënten met orthopedie klachten.

Waarom niet bij hersenletsel?

Stress en pijn zijn als ingangspunt genomen.

Mensen die in de stress zitten hebben enorm veel pijn. 40 jaar geleden is het ontstaan om mensen met stress een andere mind set te geven. En werd ook uitgeschreven voor mensen die veel lichamelijke klachten hadden.

De vraag is Wie kent er geen stress?

Niemand. Als stress heel hoog is dan functioneren we niet meer.

Stress is alom tegenwoordig, en pijn is kapotmakend, dan denk je niet meer helder.

Bij hersenletsel gebeurt dat ook, dan raak je ook even in een kramp en dan denk je wat overkomt me nou?

Stress zet je lichaam in actie en is verkrampend.

Iedereen met welke beperking dan ook, komt op een bepaalde manier met stress in aanraking en heeft ermee om te gaan.

En het antwoord is probeer het eens met mindful leven.

Iemand heeft een psychose gehad en daarbij werd mindfulness geadviseerd om weer tot rust te komen.

Gedachten, piekeren en niet tot rust komen zit in de rode zone.

Dit herkent iedereen wel.

De kunst is om meer in de groene zone te komen.

Wat is Mindfulness?

Dat is een moeilijke vraag. Bas hoopt dat aanwezigen over een uur kunnen begrijpen wat mindfulness is door de ervaring van de oefeningen. De woorden die daar bij gebruikt worden zijn In aandacht zijn, en dat op een rustige manier, een open manier, in een rustig lichaam op een relaxte manier. Dat je er gewoon bent en je niet laat meeslepen door die onrust, of dat je er voor weg loopt. Gewoon aanwezig zijn met wat er is op een relaxte manier.

En kan dat als het huis in de brand staat? Nee. en kan dat altijd in je leven? Nee want soms is je leven niet rustig.

Iedereen herkent stress.

Is stress bij hersenletsel anders?

Stress is universeel, maar wat je met mindfulness doet is een vorm van mediteren. Ik hoop de lading van mediteren er een beetje af te krijgen.

Bij mediteren merk je dat je dat je stil en open bent maar dat je Brein nog steeds aan het kakelen is met allerlei negatieve gedachten. Bij hersenletsel is dit ietwat ontremd en blijft dat flink doormalen, Wil je rustig zijn, die mind blijft doortetteren. Met hersenletsel is dat moeilijk te reguleren.

En emotioneel zijn de reacties van jezelf op het stil worden ook iets groter. Dus dat moet je bij jezelf wat meer in hapjes doseren.

Het is bij hersenletsel absoluut geen contraïndicatie.

Er zijn ook programma's met depressie en hersenletsel. Want depressie en ontremming komt veel voor.

En kun je dan de mind wat stabiel krijgen. en dat kan met mindfulness.

Je kunt dit dan een stukje aanraken, met een klein beetje stevigheid in jezelf en wat meer rust in je hoofd.

Experiment als oefening.

1 minuut stilte met de opdracht Niet Denken.

Waar ging nu de aandacht naar toe?

Naar de opdracht, Niet Denken. En dat lukte niet. De mind blijft maar kwebbelen.

De aandacht ging ook naar de ademhaling. Ging dat vanzelf of werd de aandacht daar op gezet?

Daar werd de aandacht op gezet. Denken is normaal, veel denken kan hinderlijk zijn.

Met hersenletsel is het moeilijker om bij een gedachte te blijven.

Een korte periode stil zij is al moeilijk omdat die aandacht alle kanten opspringt.

De Boedisten zeggen ze dat is net een aap die springt alle kanten uit, of een puppie.

Het is een puppie training. Het is een training van wat rustiger maken.

We kunnen niet die uit- knop vinden.

Je kan wel opmerken wat ben ik weer aan het kwebbelen in mijn hoofd, welke gedachten merk je op en je doet er niks mee. Je gaat je er niet aan zitten ergeren, je probeert ze niet weg te duwen.

Of ik ben weer aan het tetteren en ik ga naar mijn ademhaling.

Hoe kun je dat nu trainen in aandacht zijn?

De ademhaling wordt gebruikt als hulpmiddel.

Iemand had de aandacht bij de regen door de ogen dicht te doen.

Vraag is wie er aandacht voor de pijn had?

Hier niemand, maar vaak gaat de aandacht veel meer naar de pijn.

Of vaak gaat de aandacht naar donkere gedachten. Emoties heb je toch niet in de hand? Nee.

Definitie van mindfulness is opmerken wat er is, en daar niet op ingaan.

Merk je de emotie, boos, verdrietig, vrolijk, opgejaagd, dan ga ik geen olie op het vuur gooien.

Ik merk het op en ik doe er niks mee.

Dat je mee genomen wordt door emoties, zoals kwaadheid dat kun je met mindfulness een beetje couperen. Je merkt de emotie op, je merkt je onrust op, verward zijn, etc ok, het mag er zijn maar je gaat er niet in mee.

De aandacht gaat dwingend naar emoties, je kunt er niet los van komen van die dwingende tetteraar.

er is wel een mogelijkheid om de aandacht verleggen, als je de aandacht daar kan houden bv bij de regen of de ademhaling, dan word je een beetje de meester van de aandacht.

En niet van straks komt die of gebeurd dat.

Ik merk op dat er gedachten zijn, dat ik een gevoel heb, blok het niet weg.

Iets wat je uitblokt komt in hevigheid terug.

Heeft mindfulness ook valkuilen

Daar zijn 2 antwoorden op.

Mindfulness kun je de hele dag doen, in aandacht opstaan, eten, etc.

Die aandacht kun je trainen, bv met de aandacht naar de adem. Dan ga je mediteren, de aandacht erop focussen.

Daar kun je ook heel druk van worden in je hoofd.

De andere valkuil is ik trek me terug in mezelf, de wereld doet er niet toe, de wereld is verlicht, en dan ben je uit contact met de wereld.

De bedoeling is dat je in contact met de wereld en je emotie blijft. Anders ga je zweven.

Met een glimlach om je mond alles is goed, maar van binnen gebeurt er van alles. Dat moet je ook niet uitlokken.

Wel eerlijk zijn voor wat er is, in aandacht voor wat er is en daar vrede mee hebben.

Stevigheid in jezelf, kun je met emoties omgaan?

Kun je met onrust omgaan?

En kun je gelukkig zijn in het moment? van de zon genieten? van de glimlach van je kind? Van je ten?

Kun je in aandacht aanwezig zijn met waar je mee bezig bent? Of word je alsmaar weggetrokken?

De valkuil is, Alles wat je aandacht geeft groeit.

Als je in stilte bent en je denkt Dat wordt nooit wat dan wordt dat alsmaar groter. Wees heel precies wat je aandacht geeft.

Mensen met hersenletsel zijn vaak moe, concentratie kost ook weer energie, je moet je wel kunnen concentreren. Is dat ook niet een valkuil als ik dan die bodyscan ga doen, dan ben ik weg.

Dan slaap ik. Kan dat een belemmerende factor zijn?

De oefeningen die je doet moeten daarom vaak kort zijn.

Dit is opbouwend te doen als fitness training voor de mind. Met 2 minuten beginnen.

Oefening waarbij de bel het begin en het eind van de oefening aangeeft.

De bel kan bij vaker gebruik wel conditioneren op het al bij voorbaat rustiger worden bij de start van de oefening en de aandacht mag op het eind weer terug naar jezelf, je komt weer terug bij jezelf.

Geleide meditatie waarbij 3 aspecten komen aan de orde komen, eerst lichaam, dan mind en dan de adem.

Kijk eens hoe het voor je is na deze oefening.

Iedereen vond het prettig, met deze oefening is er meer rust gekomen. aangename stem geeft ook kalmte,

Doe dit voor jezelf op een vriendelijke manier overdag ook eens voor jezelf.

Hee hallo Hoe is het met je? Hoe voelt je lichaam? Hoe zit je erbij? Doe even rustiger aan, Hoe meer je je in het groene brengt wordt je vaak helderder kalmer en geeft rust en voelt meer verbonden met wat er is. dan alsmaar in een to do lijstje en druk druk en alsmaar bezig zijn.

In stress kun je bergen verzetten, maar hou je niet lang vol, maar in aandacht levert het je meer op.

Stress vernauwt en ook je lichaam gaat dan in de stress en vernauwd.

Op het revalidatie centrum wordt een programma van 24 weken aangeboden. Daarna stopt dit. Particulier worden mindfulness cursussen aan geboden maar om deel te nemen wordt 1,5 uur als te lang ervaren bij hersenletsel.

Mogelijkheden om als ondersteuning van 30 min te gebruiken om te resetten in een particuliere setting?

bas heeft geen eigen praktijk meer. Bas heeft wel een website waar gecertificeerde mindful trainers op staan.

Bas geeft wel aan mensen die de mindful training hebben gedaan dan gaat Bas 1 keer per maand 2 uur zitten met cliënten om de oefeningen te herhalen zodat deze oefeningen blijven zitten.

Met elkaar oefenen is al heel stimulerend. Bas geeft geen basis cursussen maar wel met elkaar die er al iets van weten met elkaar de tijd en de aandacht nemen.

Bas geeft voorlichting voor beginners.

Je moet wel een 8 weken cursus doen van mindful based begrippen en oefeningen, van bodyscan, adem halen, in stilte zitten, en waarom dat is.

Daarna kun je je aansluiten bij een groepje die deze kennis wil herhalen en aansluiten in de duiventil eens per maand. het is zo moeilijk om het alleen vol te houden.

Het is geen therapie groep, geen praatgroep, alleen een oefengroepje.

Dan ga je naar het groene brein toe.

VMBN, Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland en Vlaanderen.

deze club heeft de goede trainers die voor vergoeding van sommige ziektekosten verzekeraars in aanmerking komen. Het valt onder de aanvullende zorg, maar is niet alternatief.

Dit is een wetenschappelijk aangetoonde therapievorm.

Met verwijfsbrief van huisarts of bedrijfsarts.

Iedereen snakt naar innerlijke rust, al is het maar voor even. En je kunt het inzetten op het moment dat je het nodig hebt.

Wat moet je doen om in aandacht aanwezig te zijn. Hoe kun je dat bewerkstelligen.

Er is een gouden zin die Bas opgevangen heeft:

Alles wat je aandacht geeft groeit.

Je moet je rijtjes woorden ook aandacht geven en leren anders kun je geen Frans leren.

Om dat op een goede manier te doen moet je het groene Brein aandacht geven en oefenen en oefenen. Als je die aandacht geeft dan wordt het steeds gemakkelijker.

Het lijkt zo simpel, maar in de praktijk is het dat niet.

wat doen wij overdag als het sti; is? Dan gaan we piekeren, je voelt je niet lekker en je gaat erin mee. Voor dat je het weet zit je in het rode brein en kom je er niet meer uit.

Onbewust geef je dan aandacht aan de stress en dat groeit dan.

Mindfulness geeft aandacht aan dingen die voedend zijn.

Stress roept heel veel spanning op en geeft gedoe.

De volgende oefening kun je altijd door de dag doen wanneer je stress ervaart.

Dit is weer een adem oefening.

We gaan naar de adem toe en je alleen maar daarmee bezig houden.

We geven aandacht aan dit moment, dat is heel saai, en nu gaan we er een paar woorden bij geven.

Als je wat rustiger bent gaat die adem vanzelf wat dieper en langzamer.

En als je echt wat meer rust voelt dan word je mind kalmer en je spieren ontspannen.

Deze woorden komen in deze meditatie voor om je even te helpen, zoek het in die richting.

En het laatste is Dit moment hier, is het enige moment, Nu.

Dit is een oefening in Stilte. dat is het moeilijkste wat er is, Stil zijn.

Deze paar woorden helpen je in de mindset om Open, Ontspannen Aanwezig met Kalmte te kunnen zijn.

Je hoeft niet perse je ogen te sluiten. als je je ogen open wil houden laat dan je blik ergens rusten.

Kijk niet naar een vlekje, merk op dat het er is en laat je blik weer rusten.

De bel geeft het begin en einde weer aan.

Met de inademing merk ik op dat ik inadem, Met de uitademing merk ik op dat ik uit adem.

Ga naar je adem, met de inademing zeg je IN in stilte in jezelf.

En met de uitademing zeg je UIT.

Op jouw tempo en jouw adem IN UIT.

Terwijl ik inadem gaat mijn ademhaling Diep, terwijl ik uitadem gaat mijn ademhaling Langzamer.

De inademing laat je diep in je buik komen, en zeg Diep,

en bij de uitademing zeg je het woord Langzaam.

Deze woorden geven een tip aan het Brein, Diep en Langzaam.

Kijk eens of je je buik kan voelen.

Terwijl je inademt Kalmeer je je geest,
Terwijl je uitademt Ontspan je je lichaam.
Bij de inademing zeg je Kalm tegen jezelf,
Bij de uitademing zeg je Ontspan tegen jezelf.
En kijk of je lichaam helemaal kan ontspannen, je kaken, je handen, je benen,
Dus in Kalm en uit Ontspan.
Ben helemaal in aandacht aanwezig, voel maar.
Je bent Hier, Kalm, Ontspan.
terwijl je inademt ben je bewust van Dit Moment, Hier.
Terwijl je uitademt is dit het Enige Moment, Nu.
Met de inademing Hier, en met de uitademing Nu.
In Hier, Uit Nu.
Bel.

Zo kan je je brein trainen en je lichaam te ontspannen en de kans te geven te mogen zijn zoals het is. Deze meditatie duurde 4 minuten. Dus goed in te passen. En het geeft gewenning als je het vaker doet. Merk op dat het je even die lucht en ruimte geeft.
Het is een vriendelijke manier om op adem te komen.
Je kunt dit op elk moment van de dag doen, Thuis, in de bus, bij de koffie, even 15 seconden 3 keer naar je ademhaling. Jezelf voelen.

Als je dat even hebt gedaan dan is het weer genoeg en heb je die bel niet meer nodig.
Dit kun je ook naar 3 minuten trainen want al die stress hormonen heb je niet zomaar uit je lijf.
Daar heb je 5-15 minuten voor nodig. De opgejaagdheid is er niet gelijk uit.
He Hallo, Hoe is het met je? Vraag je dat af. En als je in het rood zit en je opgejaagd voelt, neem dan 10 minuten de tijd om even te kalmeren.
Wil je het echt goed als vaardigheid trainen dan kun je een mindfulness cursus doen.
In 15 minuten doe je dan een Bodyscan. dat is echt Fitness voor de Mind.

Zijn er nog specifieke oefeningen voor het slapen gaan?
Als ik ga slapen dan ben ik nog druk bezig. Beeldschermen bv.
Deze gemoedstoestand met geweld uitzetten dat gaat je niet lukken.
Dus ga uit je hoofd en in je lichaam.
Dan lig ik op bed en voel ik even mijn buik, mijn benen, en weer mijn buik op en neer gaan.
Dan ga je weer naar In en Uit.
En ik ga de adem tellen. 1.....2.....3.....Als je weer gaat denken terug naar Ik moet hier zijn.
De kans dat je in slaap valt is aanwezig. Het is saai. En je moet het ook saai maken.

Andere vraag.
Als je tenen ontspannen zijn dan voel je je helemaal ontspannen. Dat is een vorm van Aarden.
Dan ga je uit je hoofd en met de lift naar beneden naar je tenen.
Aarden kan ook met wandelen en hard lopen zonder prestatie.

Hoe is de spanningsboog van concentratie voor mensen met hersenletsel om deze reguliere cursus te volgen?
dat is voor iedereen anders.
Hetzelfde gebeurt ook met kinderen , dan moet je de tijd aanpassen.
Een goede vraag voor de vereniging, Hoe ze hier mee omgaan.
Radboud Universiteit weet misschien het antwoord.
Zij zijn er veel mee bezig.
Als je op internet googled dan vind je veel programma's, vermoedelijk ook voor hersenletsel, in ieder geval voor depressie.

Camiel heeft een boekje geschreven over zijn ervaringen met Hersenletsel Hersenen in de pot terugvinden.

Door afwezigheid van Diana Dubbeldeman, mantelzorgconsulent van Steunpunt Mantelzorg Verlicht, is het verslag van deze avond verzorgd door Dorien Huijgens-Hoeijmakers. Met dank hiervoor.

Datum volgende bijeenkomst en thema

De volgende Café Brein is op maandag 8 oktober met als thema: "sporten en bewegen met NAH". Meer informatie over het thema komt t.z.t. via de aankondiging en het persbericht.

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

De samenvattingen zijn ook te zien op www.mantelzorgverlicht.nl en www.nahzobrabant.nl en op de Café Brein Facebook pagina gemaakt door een van onze regelmatige Café Brein bezoekers: <https://www.facebook.com/groups/261194120699629/?ref=bookmarks>