

Mis deze unieke kans niet!

*Als je de kopjes afwast, was dan af
Anders drink je geen thee, als je thee drinkt
Thich Nhat Hahn*

De MS-Liga heeft samen met het Instituut voor Training van Aandacht en Meditatie (Itam.be) en sanofi-aventis een speciaal trainingsprogramma ontwikkeld, afgestemd op PmMS. In diverse Vlaamse provincies zullen Mindfulnessstrainingen speciaal voor PmMS aangeboden worden. Meer informatie hierover kan je vinden op de website van Itam en van de MS-Liga Vlaanderen.



Praktische informatie

Deelnameprijs:

- 300 euro voor niet-leden
- 175 euro voor PmMS, lid van de MS-Liga Vlaanderen vzw
- 150 euro voor PmMS met voorkeursregeling en lid van de MS-Liga Vlaanderen vzw.

De training wordt standaard in diverse Vlaamse provinciesteden aangeboden. Het overzicht is te vinden op de website www.itam.be of bij de sociale dienst van de MS-Liga van je provincie. Op deze plaatsen kan je je eveneens aanmelden voor een training.

Indien je je dichter bij de deur wenst in te schrijven dan kan je dit melden op de website van Itam of bij de sociale dienst van de MS Liga. Vanaf 12 personen wordt speciaal voor deze regio een lokale training opgezet. Je wordt hierover persoonlijk verwittigd.

Het minimumaantal deelnemers om de cursus te laten doorgaan is 10. Om de kwaliteit van de cursus te bewaken, is het maximaal aantal deelnemers beperkt tot 15.



MS-Liga Vlaanderen vzw

Mindfulnessstraining voor Personen met MS

Organisatie :
MS-Liga Vlaanderen vzw
i.s.m. ITAM.be - Instituut voor Training
van Aandacht en Meditatie,
gesteund door sanofi-aventis

www.ms-vlaanderen.be

Wat is Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)?

*You cannot control the waves
But you can learn to surf them*

MBSR is een trainingsprogramma, in 1979 voor het eerst door dr. Jon Kabat Zinn uitgevoerd voor mensen met chronische pijn. Met Mindfulness leren we op een milde manier aandachtig zijn voor wat zich elk nu-moment toont.

Bij ongewenste ervaringen zoals pijn, angst, onmacht, ... gaan we normaal in de tegenaanval. Deze reactie is normaal, maar door deze tegenreactie bezorgen we onszelf vaak extra spanning. We gaan piekeren, worden boos en spannen ons lichaam onbewust op. Deze reacties hebben een nadelige invloed op het ziekteverloop.

Met Mindfulness leren we mensen op een milde manier kijken naar dat wat er is, zodat men de situatie zoals ze is accepteert. Er kan angst, onzekerheid of boosheid zijn. Vreugde, vrede of geluk. Voor Mindfulness maakt het niet uit. Je leert krachtig kijken naar dat wat er is, wat het ook is. Vanuit deze stabiliteit hebben we meer energie om de dag goed door te komen.

Wetenschappelijk onderzoek

Er is voldoende wetenschappelijk onderzoek dat aantoont dat Mindfulness voor mensen met chronische fysieke en mentale pijn een meerwaarde kan betekenen. Uit een pilootstudie, specifiek voor mensen met multiple sclerose, is eerder gebleken dat Mindfulness een positieve invloed heeft op diverse symptomen.



Een trainingspakket op maat van Personen met MS

Het MBSR-programma is een bijzonder evenwichtig samengesteld trainingspakket. Het programma omvat acht wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer drie uur. Het is geen praatgroep of een pakket van theoretische lessen.

De klemtoon ligt op samen oefenen en ervaren wat de mogelijkheden van een mentale training zijn. Wekelijks wordt er op diverse manieren geoefend om te leren omgaan met dat wat er is. Thuisopdrachten vormen verder een essentieel onderdeel van de training. Deelnemers krijgen daartoe een cd-box mee waardoor ze thuis met Mindfulness aan de slag kunnen. Je leert kleine dagdagelijkse dingen opnieuw met aandacht doen. Voor veel deelnemers is dit de kern van hun beoefening.

In functie van de behoefte of de mogelijkheden kan de trainer aangepaste of specifieke oefeningen meegeven.

