

# Mindfulness: een manier van zelfzorg

Dinsdag 24 april 2018, Gent  
Ellen Vanzeir, Klinisch neuropsycholoog  
Ellen.vanzeir@msreva.be



# Mezelf even voorstellen

- ▶ Klinisch neuropsycholoog, ACT therapeut
- ▶ Revalidatie & MS centrum te Overpelt
- ▶ MS, MDR, NAH (niet aangeboren hersenletsel)
- ▶ Personen met MS: opvolgen in alle stadia

# Mindfulness: hype of wetenschap?

Populariteit is groot  
Veel toepassingen

Afkomstig uit Oosten  
John Kabat-Zinn =  
wetenschapper die het  
naar westerse wereld  
bracht

Veel studies uitgevoerd  
(fMRI, EEG, fysiologisch, directe  
meting van gedrag, vragenlijsten)

Effectiviteit uitgebreid  
aangetoond:

- Beter emotioneel regulatie
- Beter zelfcontrole
- Meer rust in hoofd
- Minder piekergedrag  
(minder ingaan op  
regels in je hoofd)
- Verbetering pijnklachten



# Wat is mindfulness?



Mind Full, or Mindful?

= ***aandacht*** hebben voor het ***huidige moment***, ***zonder oordeel***



# Twée manieren om mindfulness toe te passen

- ▶ Formele meditatie



- ▶ Informele mindfulness-meditatie



# Mindfulness als zelfzorg?

## Waarvoor zinvol?

1. Automatismen doorbreken
2. Aandacht voor de cliënt in het gesprek verbeteren
3. Empathie vergroten: kunnen voelen en ervaren van de wereld van de pt
4. Emotieregulatie: beter kunnen omgaan met emoties rond jezelf en de pt
5. Meer innerlijke rust vinden en algemeen welbevinden als hulpverlener



# Hoe kan ik dit leren?

Oefenen, oefenen, oefenen

Dit is een vaardigheid, kan je niet leren uit een boek



# In de praktijk...





**Dank jullie wel voor jullie  
bewuste en niet-oordelende  
aandacht!!!**