

Mindfulness bij chronische darmontsteking

Heeft u chronische darmontsteking (IBD) en ervaart u naast lichamelijke klachten soms ook stress en vermoeidheid? Of heeft u angst voor de toekomst, of gevoelens van boosheid of verdriet? Het volgen van een cursus mindfulness kan helpen om hier minder last van te hebben.

Informatie over de mindfulnessstraining

Wat is mindfulness?

Mindfulness is 'het bewust aandacht geven aan het moment, zonder hierover te oordelen'. U leert om gedachten, gevoel (geestelijk en lichamelijk) en de omgeving op te merken zonder te oordelen of iets goed of fout is. Ook leert u om gedachten en gevoel te zien als gebeurtenissen die voorbijgaan en niet als feit.

Mindfulness helpt u om minder op de automatische piloot te leven en meer bewust door het leven te gaan. Het geeft u dus ook meer mogelijkheden om te kiezen hoe u kunt reageren in verschillende situaties. Dit kan helpen om beter voor uw lichaam te zorgen, waardoor u de energiebalans beter kunt bewaken.

Voor wie is de training bedoeld?

De training is bedoeld voor mensen met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa (IBD) die patiënt zijn in het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

Hoe ziet de training eruit?

De training wordt gegeven in groepen van ongeveer 10 tot 14 mensen en bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Voor thuis krijgt u oefenstof mee, hier bent u ongeveer 45 minuten mee bezig.

In de laatste weken van de training is er een 'stiltedag'. Dit is een verdiepingsdag waarin u extra gelegenheid krijgt om te oefenen met de groep.

In het voorjaar van 2025 start er weer een training:

Datum training	Tijd
Donderdag 20 maart 2025	16.15 - 18.30 uur
Donderdag 27 maart 2025	16.15 - 18.30 uur
Donderdag 3 april 2025	16.15 - 18.30 uur

Datum training	Tijd
Donderdag 10 april 2025	16.15 - 18.30 uur
Donderdag 17 april 2025	16.15 - 18.30 uur
Donderdag 24 april 2025	16.15 - 18.30 uur
Donderdag 15 mei 2025	16.15 - 18.30 uur
Donderdag 22 mei 2025	16.15 - 18.30 uur

De **stiltedag** is op donderdag 17 mei 2025 van 10.00 - 16.00 uur

Waar vindt de training plaats?

De training vindt plaats in de Innovatiekeuken van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

Wat u nog meer moet weten...

We vragen u om aanwezig te zijn bij de bijeenkomsten. Afzeggen kan alleen in overleg.

Aanmelden

Aanmelden kan via onderstaande knop. Let op: het aantal plaatsen is beperkt. Als de cursus vol is, kunnen we u op een wachtlijst plaatsen.

Aanmeldformulier

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl/zorg-bij-de-ziekte-van-crohn-en-colitis-ulcerosa-ibd/mindfulness-bij-chronische-darmontsteking/aanmelden-training-mindfulness-voorjaar-2025>)

Code INT-921