

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 mindfulnesstraining

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 krijg u oefenstof mee, hier bent u ongeveer 3 kwartier mee bezig.

Er vindt in de laatste weken van de training een 'stiltedag' plaats. Dit is een verdiepingsdag waarin u extra gelegenheid krijgt om te oefenen met de groep.

In het najaar van 2024 gaat er weer een groep van start; meer informatie over de aanmelding volgt nog.

Waar vindt de training plaats?

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

Wat u nog meer moet weten...

Er zijn geen kosten verbonden aan de mindfulnesstraining. Wel vragen we aanwezigheid bij de bijeenkomsten. Afzeggen kan alleen in overleg.

Aanmelden

Binnenkort kunt u zich aanmelden voor de cursus van najaar 2024.

Code int-921