

Training Mindfulness

Revalidanten zijn zeer enthousiast over de effecten van het trainingsprogramma Mindfulness. Centraal thema in dit programma, dat acht weken duurt, is het actief richten van de volledige aandacht van de revalidant op zichzelf, op pijn, stress, ongemak en/of beperkingen. Klinkt dit ongeloofwaardig? Het programma bestaat uit oefeningen die voor iedereen praktisch toepasbaar blijken te zijn in het dagelijks leven.

Mariëtte Reijnders, GZ-psycholoog en gedragstherapeut, is binnen RCL verantwoordelijk voor het trainingsprogramma. In acht bijeenkomsten van ruim twee uur wordt in een kleine groep vooral intensief geoefend.

Mariëtte: “Van nature proberen mensen pijn te vermijden. Revalidanten oefenen om hun aandacht juist op de pijn te richten. Het effect is dat zij meer ontspannen met hun klachten om leren gaan, dat zij minder lijden onder hun pijn en beperkingen”.

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij ook thuis oefenen. “Klopt. En dat is best intensief. Het is de bedoeling dat zij ongeveer drie kwartier per dag oefenen”.

Een training Mindfulness wordt o.a. aangeboden aan revalidanten met langdurige pijnklachten, lage rugklachten, fibromyalgie, whiplashklachten en revalidanten met acceptatieproblemen.

“Veel revalidanten ervaren ook stress”, zegt Mariëtte. “Ze stellen hoge eisen aan zichzelf en piekeren over hun toekomst. Hierdoor raken zij extra belast en dat belemmert hun herstel. Een training Mindfulness werkt stressreducerend”.

95% van de deelnemers aan het programma voelt zich na afloop beter. Ze ervaren meer rust, slapen beter, kunnen zich beter concentreren, piekeren minder en voelen zich prettiger, ondanks hun klachten.

Uit: *“Revalidatie in Beeld”, mei 2008*