



## 'Mindfulness' voor kinderen met kanker, hun familie en verzorgers

Project gerealiseerd met de steun van het Mecentaatsfonds ING in België beheerd door de Koning Boudewijnstichting

Via dit project willen we erg zieke kinderen, hun familie en verzorgers laten kennis maken met 'mindfulness' met als doel hen vaardigheden aan te leren om beter te kunnen omgaan met stress, pijn en emoties.

Erg zieke kinderen en hun ouders hebben af te rekenen met ernstige emotionele stress die ieder aspect van hun leven gaat beïnvloeden. Vaak kunnen deze kinderen/jongeren niet meer naar school en moeten ze pijnlijke behandelingen ondergaan met vele neveneffecten. Voor de ouders is het een bijzonder traumatische ervaring te horen dat hun kind een levensbedreigende ziekte heeft. Behandelingen gaan ook vaak gepaard met onverwachtse complicaties of geven niet altijd het gewenste resultaat.

Mindfulness meditatie is een mind-body therapie die toenemende belangstelling krijgt als ondersteunende therapie bij ernstig zieke personen. Overtuigend wetenschappelijk onderzoek toont aan dat mindfulness trainingen daadwerkelijk helpen bij de aanpak van stress, langdurige pijn, angst en depressie. Zo worden bij patiënten na het volgen van een mindfulness training significante verbeteringen waargenomen in psychologische symptomen: patiënten kunnen beter omgaan met hun ziekte, ze ervaren minder pijn en ongemakken, ze vertonen minder stemmingsveranderingen, ze ervaren minder angst, boosheid, depressie, verwarring en stress, en de algemene levenskwaliteit neemt toe. Daarnaast brengt het ook gunstige veranderingen teweeg in de hersenen en het lichaam, met onder andere een verbeterde werking van het immuun- en neuroendocrien systeem. Ook verzorgers en psychotherapeuten blijken baat te hebben bij het volgen van een mindfulness training. Niet alleen helpt het hen om beter om te gaan met de stress en negatieve emoties waar ze dagelijks mee geconfronteerd worden via hun job, maar ze kennen ook betere behandelingsresultaten na het volgen van een mindfulness training (Grepmair et al. 2007).

De eerste open trainingssessies starten op 5 februari en gaan door op wekelijkse basis op de afdeling Pediatrie Hemato-Oncologie en stamceltransplantatie. De kinderen kunnen instappen op om het even welk moment.

Ook de ouders willen we laten kennis maken met mindfulness via open trainingen. Deze open trainingen zijn een variant op de klassieke 8 weken training. De volgende onderwerpen zullen aan bod komen:

- contact maken met het hier en nu: de kracht van aandacht
- je angstige gedachten voorbij: het veld van gewaarzijn
- de bodyscan als een niet oordelende exploratie van het lichaam
- pijn, stress en stressreactie: een aandachtgerichte benadering



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

- inzicht in de interactie tussen geest en lichaam: de opbouw van stress  
Gedurende deze sessies kan men via geleide meditatie-oefeningen op een praktische manier kennismaken met mindfulness. De eerste sessie start op woensdag 6 mei.

Voor de hulpverleners wordt een volledig 8 weken training voorzien. In deze 8 weken leert men het proces van inzichtmeditatie op zichzelf toe te passen. Men leert omgaan met gedachten, emoties, opinies en lichamelijke sensaties volgens de principes van aandachtstraining en bewustwording. De 8-weken training voor hulpverleners start op 15 september.