

# Mindfulness en kanker

Hoe mindfulness inzetten in  
omgaan met kanker.

## Wat gaan we verkennen...

- ▶ 1. neuroplasticiteit
- ▶ 2. praktische tool: aspecten van mindfulness
- ▶ 3..praktische tool: kaart van bewustzijn
- ▶ 4. praktische tool: welke soorten meditaties zijn er – wat zet je wanneer in

# 1. Een plekje binnen de neurowetenschappen...

- ▶ Hoe neurale structuren / circuits zich ontwikkelen...
- ▶ Hoe het brein informatie verwerkt en hoe het communiceert met zichzelf
- ▶ Hoe het brein gedragspatronen leert en installeert
- ▶ Hoe het brein geheugenpatronen herorganiseert



# Er zijn geen fouten, enkel feedback

- ▶ Het brein leert vanuit ervaring
- ▶ Mensen kunnen leren om anders om te gaan met moeilijke gebeurtenissen
  - ▶ Omgaan met stress
  - ▶ Veerkracht ontwikkelen bij tegenslagen
- ▶ Mensen kunnen kiezen voor nieuwe ervaringen
  - ▶ Nieuwe hanteringsmanieren leren
  - ▶ Herorganiseren van oude hanteringswijzen
- ▶ Mensen kunnen flexibeler worden in hun manier van omgaan met gebeurtenissen in het leven

## 2. Mindfulness is

- ▶ Een bewustzijn dat ontstaat door intentioneel aandacht te geven aan de ervaring zoals ze is, in het moment zelf
- ▶ Een zachtmoedige relatie aangaan met ervaring
- ▶ Milde open aandacht
- ▶ Het leven diep aanraken, in dit moment

# Twee kunsten

- ▶ Aanvaarden van het onaanvaardbare
- ▶ Handelen, ongeacht het resultaat

# Omgaan met ziekte

## Reactie op ziekte

- ▶ Lijden
- ▶ Dit is mijn schuld
- ▶ Angst
- ▶ Stress
- ▶ Onmacht
- ▶ Worstelen – dit wil ik niet
- ▶ Toekomst – verleden
- ▶ Vluchten
- ▶ Ontkenning
- ▶ streng

## mindfulness

- ▶ Inzicht
- ▶ Niet oordelen
- ▶ Vertrouwen
- ▶ Kalmte
- ▶ Keuze
- ▶ Bewust toestaan
- ▶ heden
- ▶ Stilstaan / ernaar toe bewegen
- ▶ Onder ogen zien
- ▶ Vriendelijke, zorgzaam



# Mindfulness

- ▶ **Zuivere aandacht – bare attention**

- ▶ Stilstaan bij de rijkdom van de ervaring
- ▶ Weten dat taal overstijgt

- ▶ **Helder weten**

- ▶ Duidelijk ervaren
- ▶ Welke gemoedstoestand ervaar je nu het meest?
- ▶ Taal aan geven dicht bij ervaring

# Mindfulness

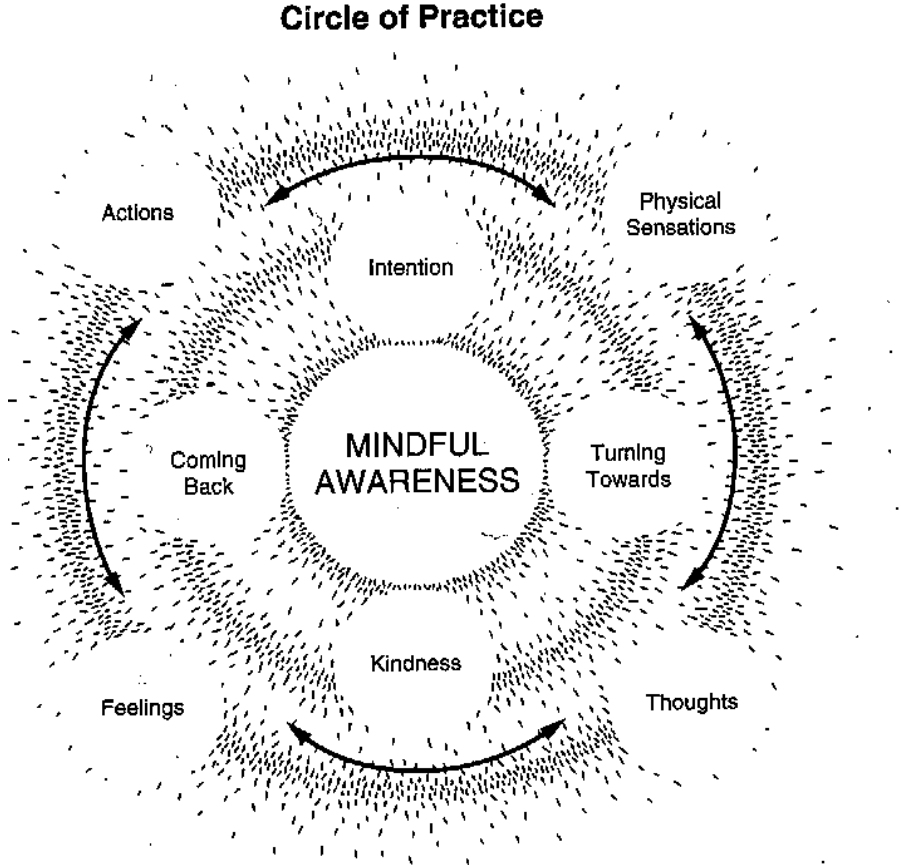
- ▶ **Herinneren om mindful te zijn**
  - ▶ Welke anker spreekt voor jou?
  - ▶ Wat is de smaak van het nu?
  - ▶ Wat is er nu op de voorgrond?
  
- ▶ **Houding van de geest tav wat je ervaart**
  - ▶ Kan je de ervaring vriendelijk ontvangen?
  - ▶ Kan je vertrouwen in zijn met de ervaring

### 3. Drie meditatieclusters

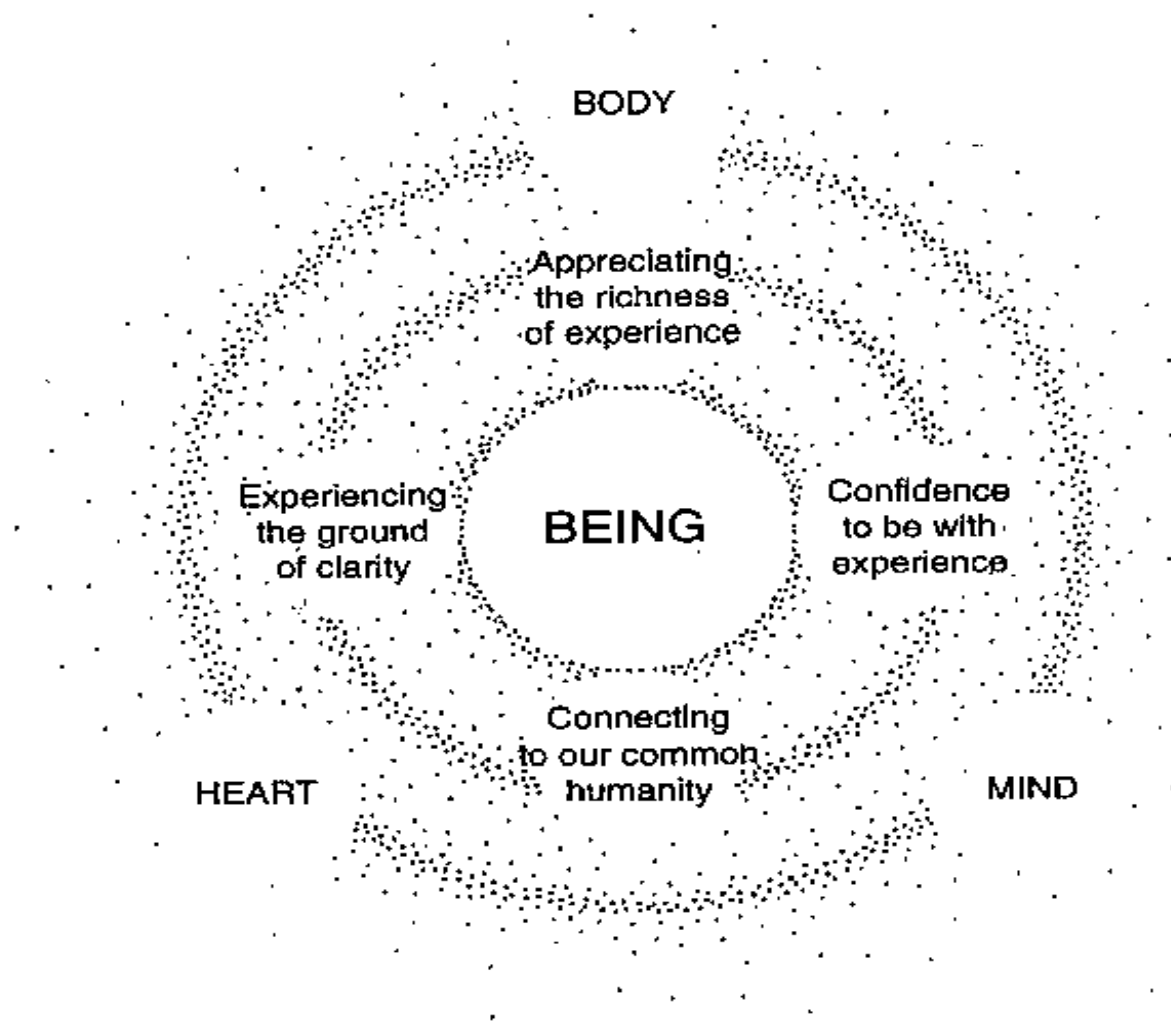
- ▶ Aandacht – stabilisatiemeditatie gefocussed en open
  - ▶ Deconstructief – inzichtsmeditatie, dual en non-dual
  - ▶ Constructief – cultiveren van heilzame kwaliteiten
- 
- ▶ Letting be
  - ▶ Letting go
  - ▶ Letting come



# 4. Bewegingen in omgaan met kanker



# Circle of Presence



**BODY**

Appreciating  
the richness  
of experience

Experiencing  
the ground  
of clarity

**BEING**

Confidence  
to be with  
experience

Connecting  
to our common  
humanity

**HEART**

**MIND**

# Ankers voor hier en nu

- ▶ De beweging van de adem ervaren
- ▶ Een lichaamsdeel ervaren dat relatief kalm en geaard is
- ▶ Het fysieke lichaam voelen en de houding
- ▶ De geluiden in de ruimte – de zintuigen



Je daadwerkelijke kracht wordt gemobiliseerd door terug te komen naar wat er nu is.

Tolle



Vriendelijke zijn voor de ervaring van dit moment





## 6. Neutrale momenten bewust zijn



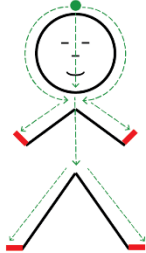



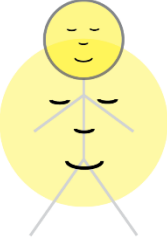
# 7. Bewust worden wanneer we samenvallen met onze gedachten



# 8. Verschillende oefeningen

## FIVE BASIC MEDITATION PRACTICES PRESCRIBED MEDITATION MEDICINE

"An ounce of prevention is worth a pound of cure." — Benjamin Franklin

<p><b>Relaxation Body Scan</b></p>  <p><b>The Practice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contract-Relax</li> <li>• Start at top of head</li> <li>• End at tip of toes</li> </ul> <p><b>Characteristics:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxation</li> <li>• Relieves body tension</li> </ul>	<p><b>Attention to Breath</b></p>  <p><b>The Practice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention</li> <li>• Follow nostril to belly and back</li> <li>• Focus</li> </ul> <p><b>Characteristics:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tranquility</li> <li>• Relaxation</li> <li>• Activates Sympathetic Nervous System</li> </ul>	<p><b>Mindfulness of Thoughts/Feelings</b></p>  <p><b>The Practice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Awareness</li> <li>• Observe/Notice</li> <li>• Non-judgement</li> <li>• Let go</li> </ul> <p><b>Characteristics:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insight</li> <li>• Relieve stress</li> <li>• Improves immune system</li> <li>• Preventive*</li> </ul>	<p><b>Mindfulness of Pain</b></p>  <p><b>The Practice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention</li> <li>• Lock in</li> <li>• Breathe into body pain</li> </ul> <p><b>Characteristics:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insight</li> <li>• Can bring to homeostasis</li> <li>• Curative*</li> </ul>	<p><b>Inner Smile Visualization</b></p>  <p><b>The Practice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• External smile</li> <li>• Internal smile</li> <li>• Return to smile if distracted</li> </ul> <p><b>Characteristics:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tranquility</li> <li>• Shen/Spirit/Energy</li> <li>• Self-Healing*</li> </ul>
<p>NOTE: These practices can be combined once you understand the process and your needs. *All practices are preventive, curative, and self-healing, but those indicated are specifically beneficial to those effects.</p> <p style="text-align: right;">Peace. Kazi</p>				

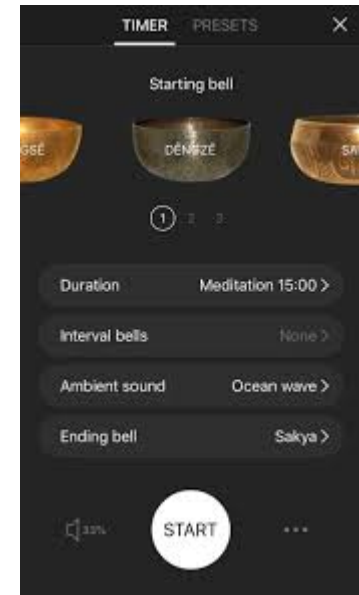
Reference: Introduction to Meditation Medicine 1.0 Course Unit 1; Meditation Medicine Study Group on Facebook Author: The Spirit-Centered Life, 2018; Reprint freely with credit. www.thespirtcenteredlife.com

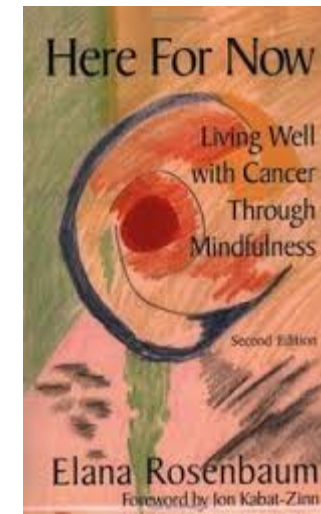
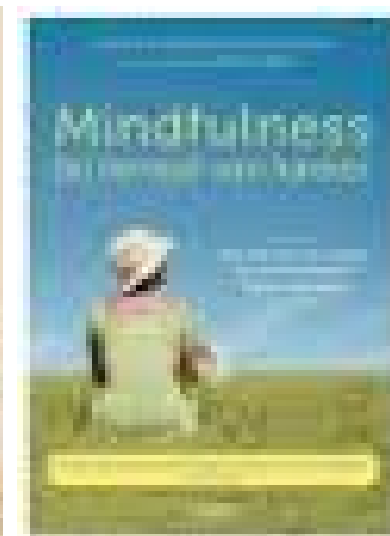
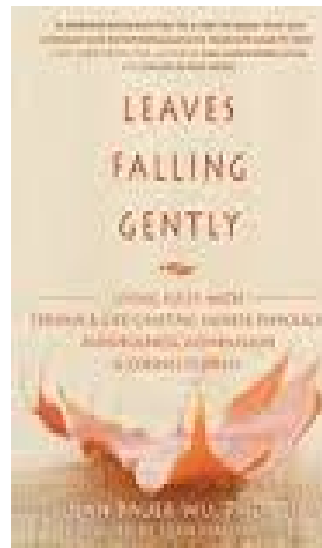
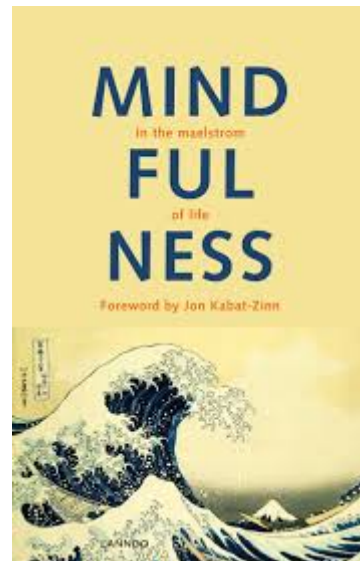
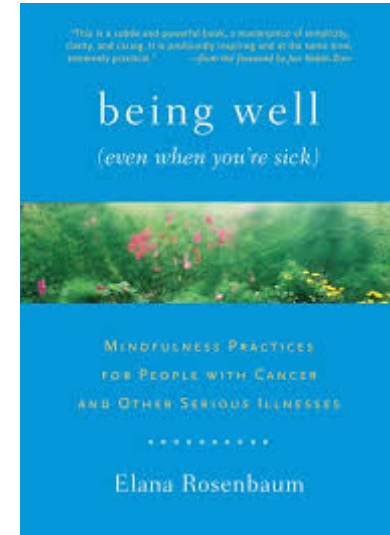
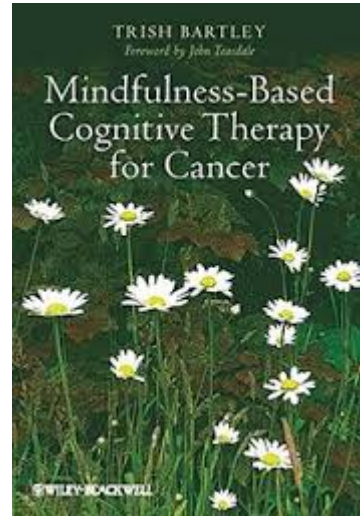
# 9. Wat wanneer

- ▶ Vermoeidheid
- ▶ Pijn
- ▶ Verdriet
- ▶ Omgaan met je lichaam
- ▶ Angst
- ▶ Wachten
- ▶ Piekeren

# 10. Welke apps zijn er?

- ▶ 1: Calm
- ▶ 2: Headspace
- ▶ 3: VGZ Mindfulness app
- ▶ 4: insight timer
- ▶ 5: Buddhify
- ▶ 6: Serenity





INGRID JACOBS

Mindfulness en compassietrainer

Kankercentrum

---

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11

E info@uzgent.be

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op

