WEBINAR

het fitte BREIN

Mindfulness en het effect op je brein

Martin van Boxtel
Marloes van der Heijden

Van harte welkom!

- Vandaag alweer het 4e webinar op het programma over ‘Mindfulness’
- Het Fitte Brein wordt mogelijk gemaakt door de 3 vaste partners:

EDWIN VAN DER SAR FOUNDATION

Hersenstichting

alzheimer nederland

het fitte BREIN

Mindfulness en het effect op het brein

Wat is mindfulness, wat doet het met ons brein en hoe kun je mindfulness in je eigen leven toepassen?

Het Fitte BREIN

Introductie Martin van Boxtel

- Arts / Universitair Hoofddocent bij vakgroep Psychiatrie en Neuropsychologie, Maastricht University
- Alzheimer Centrum Maastricht
- Mindfulnesstrainer

Het Fitte BREIN

Introductie Marloes van der Heijden

- Yogacentrum Tilburg
- Yoga- en Mindfulness docent

Het Fitte BREIN

Interactief webinar

- Kijkersvragen
- Stel uw vraag via de oranje ‘Stel een vraag’ knop – rechts onder in het scherm. De 10 meest gestelde vragen worden na het webinar beantwoord door experts en een aantal vragen worden live beantwoord in de studio door Martin of Marloes!

Het Fitte BREIN

Inhoud webinar

- Wat is “mindfulness” nu eigenlijk?
- Praktijkoefening
- ‘Zweverig’ of wetenschappelijk ondersteund?
- Wat doet mindfulness met de hersenen?
- Kan mindfulness ondersteunend zijn bij hersenaandoeningen, zoals NAH of dementie?
- Is het voor iedereen geschikt?
- Mindfulness tips voor het dagelijkse leven

Het Fitte BREIN

Inhoud webinar

- Wat is “mindfulness” nu eigenlijk?
- Praktijkoefening
- ‘Zweverig’ of wetenschappelijk ondersteund?
- Wat doet mindfulness met de hersenen?
- Kan mindfulness ondersteunend zijn bij hersenaandoeningen, zoals NAH of dementie?
- Is het voor iedereen geschikt?
- Mindfulness tips voor het dagelijkse leven

Het Fitte BREIN

Mindfulness

‘achtzaamheid’ of ‘opmerkzaamheid’

… aanwezig zijn in het moment …

… zonder te hoeven oordelen …

… zonder het anders te willen …

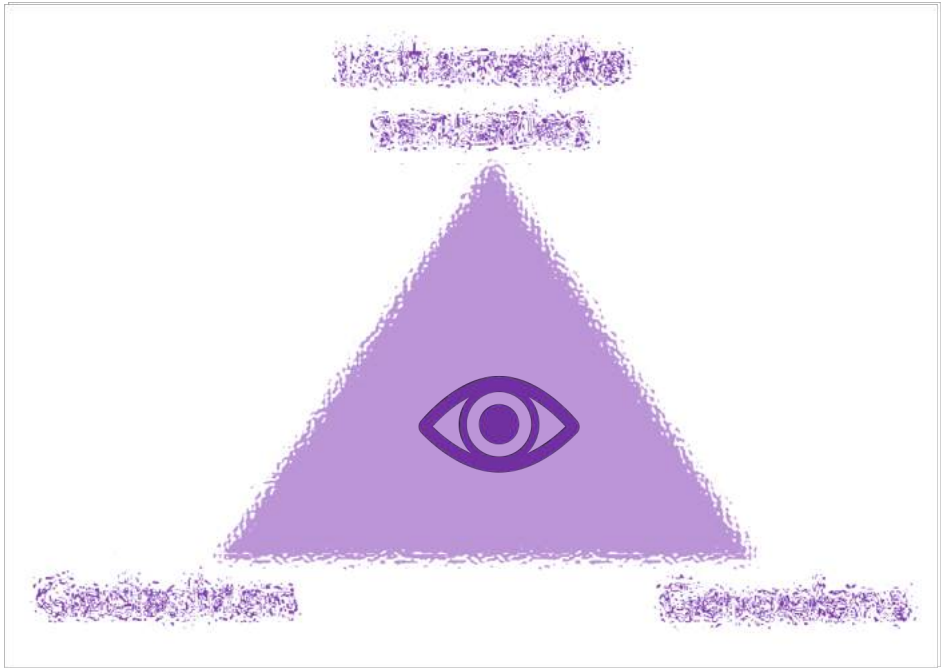
Druk niet op deze knop!

Inhoud webinar

- Wat is “mindfulness” nu eigenlijk?
- Praktijkoefening
- ‘Zweverig’ of wetenschappelijk ondersteund?
- Wat doet mindfulness met de hersenen?
- Kan mindfulness ondersteunend zijn bij hersenaandoeningen, zoals NAH of dementie?
- Is het voor iedereen geschikt?
- Mindfulness tips voor het dagelijkse leven

Het Fitte BREIN

Oefening



Lichamelijke sensaties
Gedachten
Gevoelens

Mindfulnesstraining

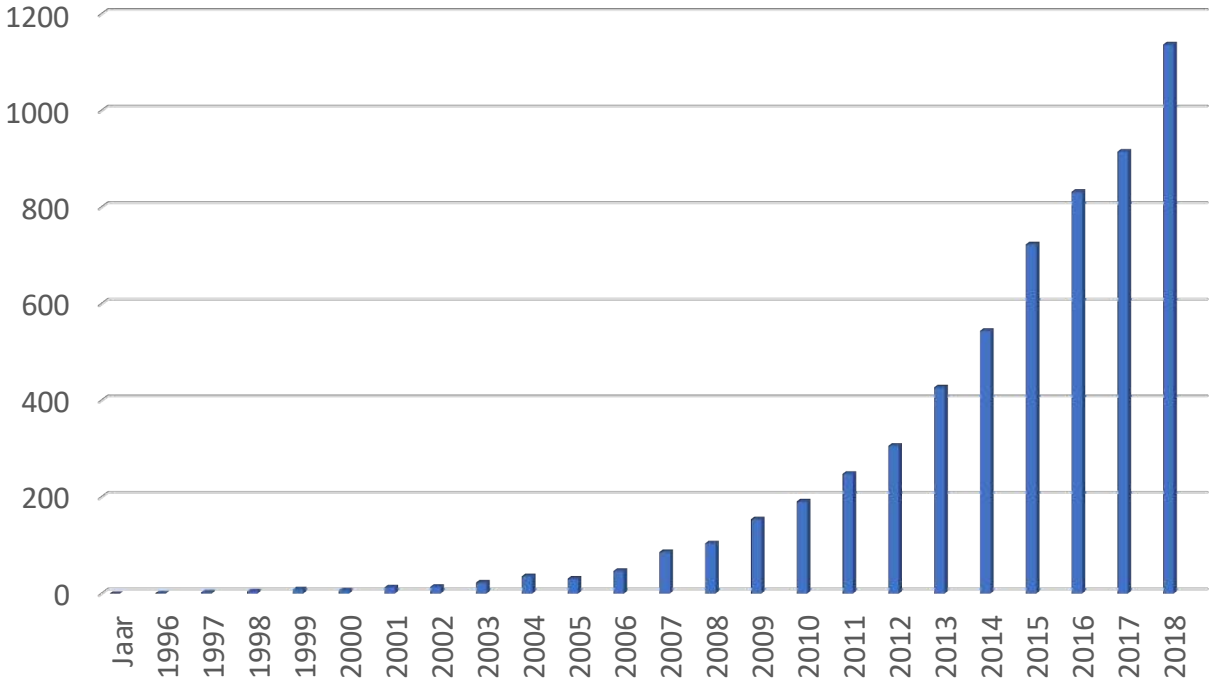
- Intake (screening)
- 8 groepssessies (1/week)
  - 2-2,5 uur
  - ‘stiltedag’
- Aandachtsoefeningen
  - Lichaamsverkenning
  - Korte / langere meditaties / lopen
  - Bewegingsoefeningen (‘yoga’)
- Psycho-educatie
- Uitwisseling ervaringen
- Huiswerkopdrachten
- > Zelfstandige beoefening

Inhoud webinar

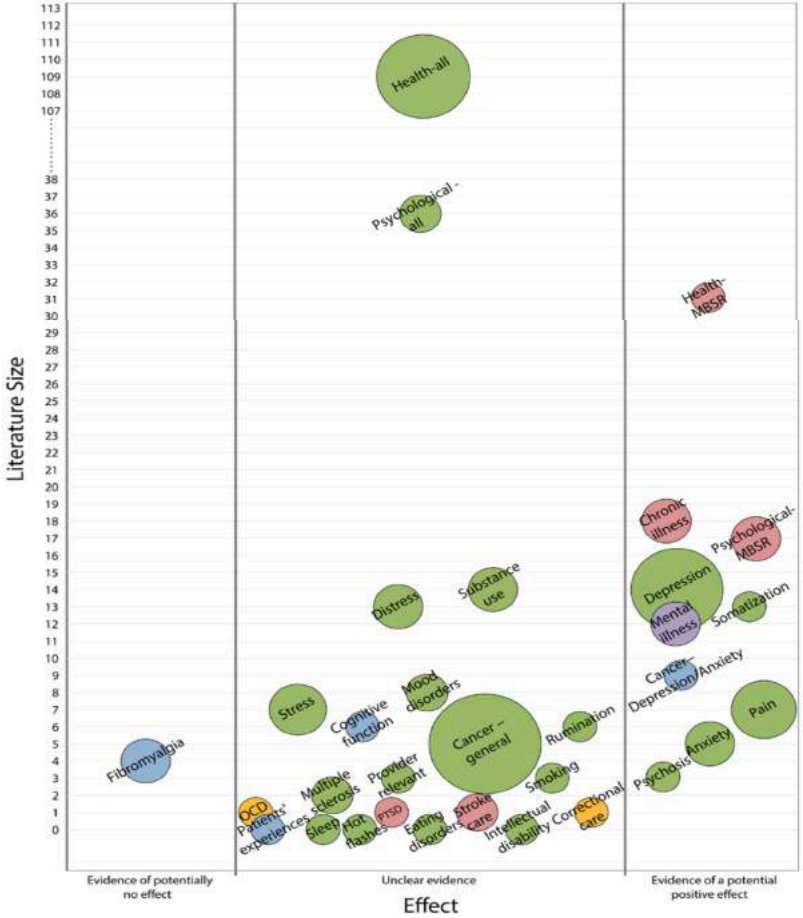
- Wat is “mindfulness” nu eigenlijk?
- Praktijkoefening
- ‘Zweverig’ of wetenschappelijk ondersteund?
- Wat doet mindfulness met de hersenen?
- Kan mindfulness ondersteunend zijn bij hersenaandoeningen, zoals NAH of dementie?
- Is het voor iedereen geschikt?
- Mindfulness tips voor het dagelijkse leven

Het Fitte BREIN

Wetenschappelijke publicaties over mindfulness



Mindfulnessonderzoek: effectiviteitstudies



Hempel et al. (2014). Evidence Map of Mindfulness., Department of Veterans Affairs, US, 2014

Mindfulness en mentale gezondheid

Symptomen van mentale aandoeningen	Cognitieve processen	Emotionele factoren
• Depressie • Angst • Eetstoornis • Borderline persoonlijkheid stoornis • Post-Traumatische Stress Stoornis (PTSS)	• Omgaan met ziekte • Piekeren • Catastroferen van pijn • Neuroticisme • Executieve functie • Impulsiviteit	• Stress • Zelfregulatie • Stressreactiviteit en – herstel • Emotionele stabiliteit • Algemeen welbevinden

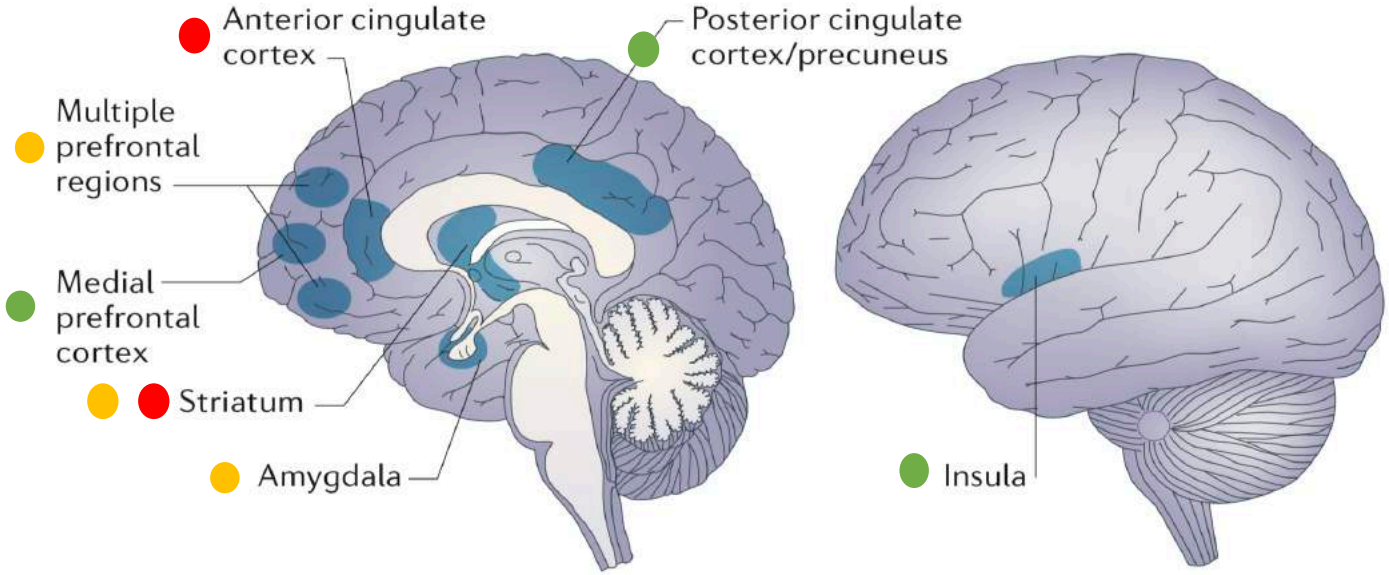
Tomlinson et al. (2017). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, *6*(2), 1–21

Inhoud webinar

- Wat is “mindfulness” nu eigenlijk?
- Praktijkoefening
- ‘Zweverig’ of wetenschappelijk ondersteund?
- Wat doet mindfulness met de hersenen?
- Kan mindfulness ondersteunend zijn bij hersenaandoeningen, zoals NAH of dementie?
- Is het voor iedereen geschikt?
- Mindfulness tips voor het dagelijkse leven

Het Fitte BREIN

Mindfulnessmeditatie en het brein



Binnen-aanzicht

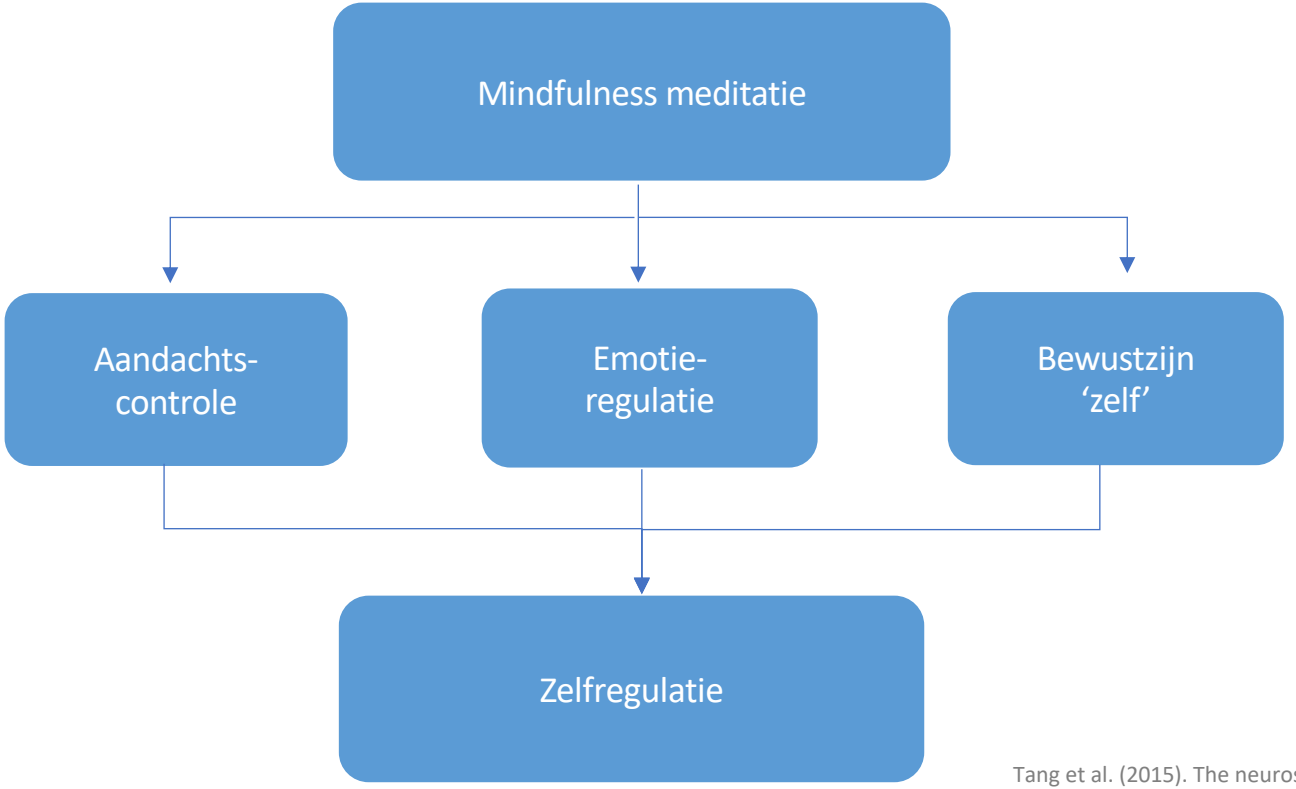
Zijaanzicht

Aandachtscontrole

Emotionele regulatie

Bewustzijn van 'zelf'

Mindfulnessmeditatie en het brein



Tang et al. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, *16*(4), 213–225

Inhoud webinar

- Wat is “mindfulness” nou eigenlijk?
- Praktijkoefening
- ‘Zweverig’ of wetenschappelijk ondersteund?
- Wat doet mindfulness met de hersenen?
- Kan mindfulness ondersteunend zijn bij hersenaandoeningen, zoals NAH of dementie?
- Is het voor iedereen geschikt?
- Mindfulness tips voor het dagelijkse leven

Het Fitte BREIN

hersenletselsupport.nl

Home Blog Over ons Contact Privacybeleid

HersenletselSupport

MET MAF MEER MENS | SUPPORT & HERSENLETSEL | SUPPORT & OMGEVING | SUPPORT & PROFESSIONALS

Met MAF meer mens

Met MAF meer mens is een praktische (online) training, voor mensen met hersenletsel in de chronische fase en voor de mantelzorger(s). Je leert anders omgaan met de veranderingen zodat je weer meer regie krijgt over je leven.
Van overleven naar voluit leven.

De (vaak onzichtbare) gevolgen zijn ingrijpend, niet alleen voor de getroffene zelf maar ook voor de omgeving. Er volgt vaak een intensief traject van revalidatie en dan ben je weer thuis…

Wat

Met MAF meer mens is verrassend, speels en brengt het beste van de wetenschappelijk bewezen technieken van **M**indfulness, **A**CT en **F**ocussen samen.

Mindfulness: met aandacht in het hier en nu zijn op een milde manier, zonder oordeel.

ACT (Acceptance & Commitment Training): accepteren wat er is, je hier niet door laten leiden maar doen wat je werkelijk graag wilt; waardoor je flexibeler in het leven staat.

Focussen: naar 'binnen gaan', stilstaan en luisteren naar signalen van je lichaam, waardoor je positieve veranderingen op gang brengt.

Voor wie

Met MAF meer mens is geen therapie of behandelmodule. Van belang is dat je inzicht hebt in de gevolgen van je letsel (ziekte en zelfinzicht) en instaat bent om te kunnen reflecteren.

AANMELDEN ONLINE TRAINING MAF

Om je grenzen te verleggen moet je ze eerst erkennen en accepteren

tandemproject.nl

THUIS MEEDOEN? TEAM NIEUWS CONTACT DEELNEMERS TRAINERS

Training AaNdacht voor mensen met DEmentie en Mantelzorgers

~

Wat is TANDEM?

~

Ervaringen van enkele deelnemers aan de training

TANDEM is een 8-weekse mindfulness-training, speciaal voor mensen met dementie in een vroege fase én hun mantelzorgers. Het project werd uitgevoerd aan de universiteit van Maastricht, met steun van stichting Alzheimer Nederland en de Fred Foundation. Het maakt onderdeel uit van de activiteiten van het Alzheimer Centrum Limburg. De training wordt aangeboden door erkende trainers, die bekend zijn met de TANDEM-methode.

Inhoud webinar

- Wat is “mindfulness” nu eigenlijk?
- Praktijkoefening
- ‘Zweverig’ of wetenschappelijk ondersteund?
- Wat doet mindfulness met de hersenen?
- Kan mindfulness ondersteunend zijn bij hersenaandoeningen, zoals NAH of dementie?
- Is het voor iedereen geschikt?
- Mindfulness-tips voor het dagelijkse leven

Het Fitte BREIN

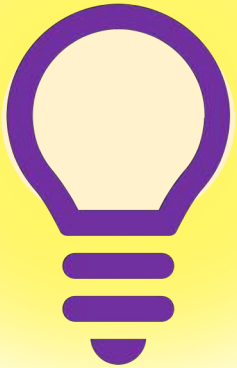
Inhoud webinar

- Wat is “mindfulness” nu eigenlijk?
- Praktijkoefening
- ‘Zweverig’ of wetenschappelijk ondersteund?
- Wat doet mindfulness met de hersenen?
- Kan mindfulness ondersteunend zijn bij hersenaandoeningen, zoals NAH of dementie?
- Is het voor iedereen geschikt?
- Mindfulness tips voor het dagelijkse leven

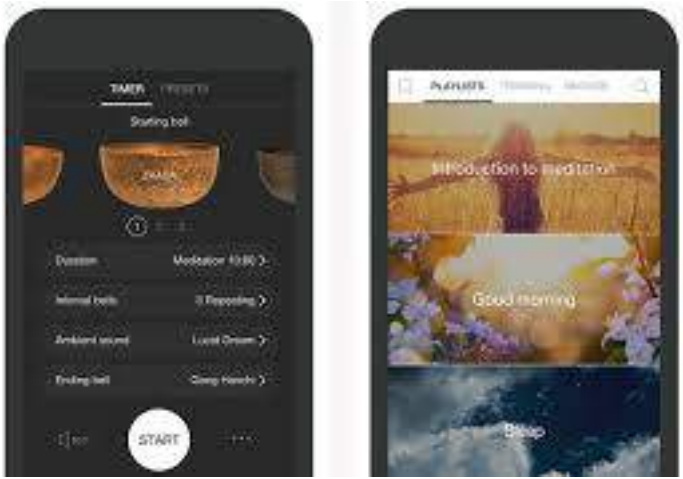
Het Fitte BREIN

Enkele tips voor het dagelijks leven

- 3-minuten oefening
- Bewust ademen
- Vertragen (lopen)
- Oefening met aandacht
- Contact maken met je lichaam
- Apps
- Bezoek een proeftraining (mindfulness/yoga)



Apps om te gebruiken



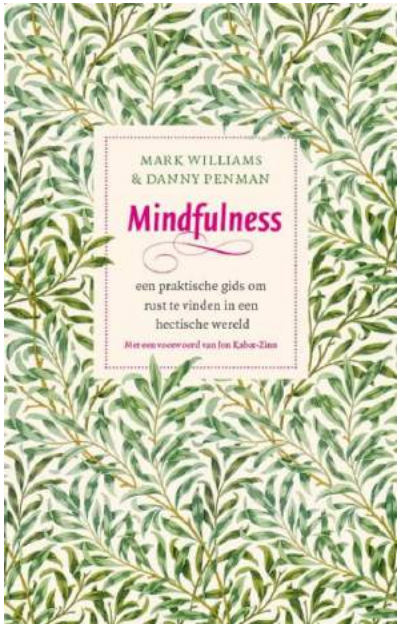
Insight timer

HEADSPACE

Headspace

Tot slot

- Uw mening is belangrijk, vul de enquête in!
- Welk thema ziet u graag terug in een volgend webinar?
- Maak kans op 1 van 3 boeken van ‘Mindfulness’ van Mark Williams!



Het Fitte BREIN

Tot slot

- Het webinar is achteraf terug te bekijken
- De 10 meest gestelde vragen worden beantwoord en op de website gezet
- Blijf ons volgen via de website www.hetfittebrein.nl en social media!