



## **TERUGBLIK OP DE MINDFULNESSTRAINING**

### **1. Denk eens terug aan waarom je hier bent gekomen – wat waren je verwachtingen en waarom ben je gebleven?**

- a. Waarom: eind mei 2010 word ik als een bliksemschicht getroffen door het bericht: U heeft leukemie. Wat is dat voor ziekte? Zijn er genezingskansen? Wat kunnen medici voor me doen? Ga ik binnenkort dood? Hoe moet dat verder met mij, gezin, werk? Het leven in termen van 'ALS dit..... en ALS dat.....' kost veel negatieve energie. Op advies van de bedrijfsarts stap ik de wereld binnen van Mindfulness
- b. Verwachtingen: niet hoog gespannen, want ik kan immers toch niet meer genezen van deze vorm van kanker? Sceptisch over wat er zou kunnen gebeuren, wat er zou kunnen veranderen.
- c. De eerste les heb ik me erg verbaasd over het feit dat acht volwassen mensen na één signaal meteen gaan mediteren. Ik had toen nog geen idee dat meditatie/ademhaling DE manier binnen Mindfulness is om bij de les te blijven, om je geest rustig te houden
- d. Ik bleef omdat ik al lezend en al doend merkte dat ik ietsjepietsje anders tegen de ziekte aan ging kijken. Ik verbaasde me er over dat anderen zo ontzettend in de knoop zaten, niet met een ziekte maar met werk- en privéproblemen
- e. Ook bleef ik omdat ik merkte dat ik me rustiger ging voelen
- f. Blijven deed ik omdat ik zag dat er wereldwijd op dezelfde manier met Mindfulness gewerkt werd
- g. Ik bleef omdat ik langzaam maar zeker het woordje 'vertrouwen' weer durfde te gebruiken.

### **2. Wat wilde, hoopte je?**

- a. Ultiem wilde ik beter worden, wilde ik op enig moment horen dat de ziekte overwonnen zou zijn. Vanwege het chronische karakter zou dat volgens artsen niet mogelijk zijn. Edoch bleef mijn droom bestaan.
- b. Wat ik hoopte was om rustiger te worden, dat ik me minder druk ging maken over de toekomst die nu zo ontzettend onzeker was
- c. Wat ik hoopte was om anders naar mijn werk te kijken. De passievolle betrokkenheid bij school ('ik kan niet gemist worden') mocht wel wat minder passievol zijn

### **3. Wat ben je ermee opgeschoten? Wat heb je geleerd?**

- a. Ik heb geleerd om nog meer te genieten van gewone dingen. Gelukkig deden we dat al, maar vooral het bewuster omgaan met het hier-en-nu heeft me goed gedaan
- b. Ik heb leren beseffen dat het probleem van leukemie niet op te lossen is. Dat steeds maar denken in "Als ik nou eens langdurig ziek blijf, wat betekent dat..... enz. enz." geen oplossing biedt. Ik probeer nog elke dag me los te maken uit die visuele cirkel, die negatieve spiraal.
- c. Ik heb geleerd dat het belangrijk is: hoe ga je met het bericht om van 'je hebt leukemie'. Het leren omgaan met een probleem is belangrijker dan het probleem op zichzelf
- d. Ik heb gemerkt dat ik niet de enige ben met problemen, dat je tijd zult moeten vrijmaken voor het probleem. Mindfulness zie ik als een voetbaltraining om de wedstrijd goed en beter te kunnen spelen
- e. Ik heb geleerd dat veranderen van leefpatroon mogelijk is. De kleine dingen worden belangrijk, daar geniet je van. Jezelf complimenten geven, daar groei je van.
- f. Ik heb geleerd dat mijn eigen ademhaling het anker is van zorgen, pijn en problemen. Die ademhaling houdt me weg van het negatieve, leert me met één ding tegelijk bezig te zijn
- g. Ik heb geleerd dat deze cursus nog maar het begin is van veranderingen. De eerste handvatten zijn aangereikt, de eerste oefeningen zijn gedaan. Nu komt het pas



- h. Ik heb gemerkt hoe fijn het is om met de kinderen te kunnen spreken over hun vorm van meditatie (yoga) in het licht van Mindfulness
- i. Ik heb geleerd minder sceptisch te zijn, niet alleen t.o.v. Mindfulness, maar ook t.o.v. het leven
- j. Ik heb geleerd bewuster in het leven te staan. Zie problemen in een groter verband, neem meer tijd om een oordeel te hebben, probeer minder verlangend te leven (zowel naar gisteren als naar morgen).
- k. We leefden ging ruig leven, maar mede door Mindfulness is dat nog rustiger, beter gezegd evenwichtiger geworden

#### **4. Wat was de prijs?**

- a. De grootste prijs is erkenning: ik heb leren erkennen (en dat proces is nog gaande) dat vasthouden aan zorgelijke gedachten (de ALS-gedachten) een zeker houvast biedt. Dat houvast heb ik los moeten laten, om vervolgens in een groot meer te komen (ik kon overal staan) dat meerdere aanlegplaatsen heeft. Enkele heb ik nu ontdekt: ik weet waar ze liggen, wat ze mij zouden kunnen bieden, maar heb nog niet alle mogelijkheden ontdekt. Laat staan dat er nog meerdere plekken zijn die ik nog moet ontdekken.
- b. Tijd: in mijn werk heb ik de factor 'tijd' altijd als de grootste vijand beschouwd. Ik heb om de oefeningen van Mindfulness te kunnen doen, bewust dagelijks tijd moeten reserveren. Ben me bewust hoe moeilijk dat voor anderen moet zijn (ik vond het al heel lastig) omdat zij daarnaast een werkdag hebben, terwijl ik ziek thuis zit
- c. Ik heb het huiswerk maken als een niet genoemde tijdsinvestering ervaren. Het lezen en doen van oefeningen vergt tijd, maar ook het noteren van ervaringen enz. op de huiswerkformulieren kost tijd

#### **5. Wat zijn je grootste obstakels, blokkades om door te gaan?**

- a. De stok achter de deur van 'vrijdag moet je alles weer af hebben' valt na deze cursus weg
- b. De stok achter de deur van 'vrijdag moet je de oefeningen gedaan hebben' valt weg
- c. Zelfdiscipline zal nodig zijn en die is niet altijd even groot
- d. De omstandigheden om te oefenen zijn niet altijd optimaal
- e. Ik voel me nog niet volleerd genoeg om zelfstandig verder te kunnen. Oefenen zal nodig blijven

#### **6. Welke strategieën kunnen je helpen niet vast te lopen?**

- a. Schema waarin oefeningen, leestijden en afspraken staan
- b. Oriëntatie op terugkom-dagen
- c. Niet te veel hooi op de vork nemen