

Mindfulness voor personen met borstkanker

Uitnodiging wetenschappelijk onderzoek

Waarom

De diagnose van borstkanker krijgen brengt je uit evenwicht. Je kunt overvallen worden door heftige emoties zoals angst, onzekerheid, boosheid, verdriet... Dat zijn normale reacties op een bijzondere situatie. Soms is de stress zo zwaar dat je depressief lijkt te worden of ernstige angstaanvallen krijgt. Het is belangrijk dat je op dergelijke momenten, in confrontatie met stress en moeilijke emoties geholpen wordt om daar zo goed als mogelijk mee om te gaan.

Mindfulness based stress reduction is een methode die je daarbij kan helpen. In deze fase van angst en onzekerheid kan mindfulness ondersteunen in het omgaan met moeilijke emoties. Het leert je met milde aandacht aanwezig te zijn bij dat wat er is. Het geeft je inzicht in jouw eigen functioneren en geeft handvaten om dat wat je niet kan veranderen te accepteren. Daardoor ontstaat vaak rust en ruimte en krijg je het gevoel meer aan te kunnen.

Er zijn verschillende wetenschappelijke studies die aantonen dat mindfulness een gunstige invloed heeft op levenskwaliteit en omgaan met emoties bij mensen met kanker. Het leert je beter omgaan met stress, piekeren, spanning en pijn.

Het programma

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten die telkens 2,5 uur duren. Tijdens deze bijeenkomsten zullen we samen, stap voor stap, verschillende mindfulness technieken uitproberen en verder inoefenen.

Naast deze wekelijkse sessie is het ook de bedoeling dat je thuis zelf aan de slag gaat met de oefeningen. Als deelnemer krijg je toegang tot geluidsbestanden waarmee je thuis aan de slag kunt.

Tijdens de sessies bespreken we wekelijks de ervaringen die je hebt tijdens de oefeningen. Deze groep is echter geen praatgroep en het is ook geen therapiegroep. We komen samen om vooral een techniek aan te leren. We trainen op een andere manier om te gaan met dat wat er is. Op die manier leren we mindfulness toe te passen om rust te vinden en om te gaan met moeilijke emoties.

Voor wie is dit programma geschikt?

Het programma is geschikt voor patiënten met de diagnose borstkanker. Het is belangrijk dat je zelf deze training wenst te volgen, gezien deze training een persoonlijk engagement vraagt. Het is de bedoeling om dagelijks minstens 20 minuten tijd vrij te maken om te oefenen.

Organisatie en praktische informatie

Deze studie wordt georganiseerd door Drs. Björn Prins en Prof. Stefaan Van Damme van de Vakgroep Experimenteel-Klinische en Gezondheidspsychologie van Universiteit Gent.

De training zal begeleid worden door ervaren mindfulnessstrainers van het instituut voor training van aandacht en mindfulness (ITAM) of collega's oncopsychologen met de nodige expertise (VUB).

Deelnemen aan het onderzoek betekent dat je je het toestemmingsformulier ondertekent en dat je voor en na de training een reeks vragenlijsten in zal vullen, alsook een taak op de computer dient uit te voeren. Het onderzoek neemt ongeveer 30 minuten in beslag en zal voor en na de training plaatsvinden.

De trainingen zullen doorgaan te Gent, Brussel en Hasselt. De details kan je vinden op deze webpagina : <http://onderzoek.itam.be/>

Kostprijs

De kostprijs voor deze training bedraagt normaal gezien 300€, maar gezien uw deelname kadert binnen een wetenschappelijke studie zal deze gratis aangeboden worden.

Hoe kan ik deelnemen?

Kijk vooreerst of je vrij bent op de data die hierboven zijn aangegeven. Vervolgens kan je je aanmelden via de pagina. Tik in je webbrowser <http://onderzoek.itam.be/> en meld je daar aan voor het onderzoek. Op basis van de beschikbare plaatsen en jouw gegevens zullen de onderzoekers aangeven of je in aanmerking komt voor deze training.

Meer informatie

Heb jij, jouw arts of hulpverlener meer vragen bij dit onderzoek of deze training? Contacteer dan Björn Prins per email (bjorn.prins@ugent.be) of per telefoon (0486 06 05 01).