

MINDFUL OMGAAN MET CHRONISCHE PIJN

contact: roycarton@gmail.com of hadleigh.gillibrand@gmail.com

“Mindful Omgaan met Chronische Pijn” is gebaseerd op het meditatie-programma, ontwikkeld door Vidyamala Burch en Danny Penmann. Op nog jonge leeftijd kregen zij te maken met ernstig letsel, veel pijn en blijvende invaliditeit. Beiden hebben nu een rijk en vol leven. Beiden leven met een dieper gevoel van welzijn dan ooit tevoren.

De twee trainers van deze cursus, Hadleigh Gillibrand en Roy GD Carton zijn ook ervaringsdeskundigen op het gebied van chronische pijn en invaliditeit. Zij weten uit eigen ervaring wat het betekent blijvende pijn en beperking te hebben. En zijn in navolging van Vidyamala en Danny gemotiveerd kennis en vaardigheden voor een goed leven met langdurige pijn door te geven.

Hadleigh en Roy doen dat kosteloos, van harte en vrijwillig in het buurtinitiatief voor sociale mindfulness ‘Mindfulness voor de Buurt’. Kijk op Facebook of Website “Mindfulness voor de Buurt” voor meer informatie over sociale mindfulness.

Waar: Meditatieruimte in de Flevopoort, Kramatplantsoen 101, 1095LB, A'dam

Tijd: Zondagavond 19.30 - 21.30 uur

Groep: Maximaal 12 deelnemers

Docenten: Hadleigh Gillibrand & Roy GD Carton



Ben je op zoek naar een goed leven met de chronische pijn die je hebt? Dan is deze cursus misschien iets voor jou. Eerdere deelnemers aan deze cursus stonden versteld hoe hard hun lijden weg smolt. En hoe er een gevoel van liefde voor het leven voor in de plaats kwam. De 8-weekse cursus bevat praktische vaardigheden voor een goed leven met chronische pijn. Pijn-hebben en ziek-zijn kan ondragelijk voelen, slopend en oneerlijk. Veel mensen zeiden aan het begin van de cursus dat hun leven er volledig door beheerst werd. De vaardigheden in de cursus werken ontspannend. Ze zijn aangenaam om te leren. Je kan ze makkelijk opnemen in het dagelijks leven. En verlichten chronische pijn, lijden en stress ten gevolge van ziekte en invaliditeit. De oefeningen in de cursus vragen ongeveer 10-20 minuten per dag.



De technieken in deze cursus zijn een combinatie van mindfulness, neuropsychologie, bewegings-oefeningen, compassie en modern pijn-management. Vooral mindfulness helpt voorkomen dat de hersenen het volume van pijn automatisch uitvergroten.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat mindfulness meditatie minstens zo effectief is als pijnstillers. Bovendien verbetert mindfulness het natuurlijk helend vermogen van het lichaam. Iets dat pijnstillers juist niet doen. Ook is (evidence based) vastgesteld dat mindfulness angst en irritatie vermindert die uit pijn en ziek-zijn voortkomt, net als depressiviteit, uitputting en slapeloosheid.

Deze gespecialiseerde mindfulness-cursus is uitgebreid met wetenschappelijke inzichten uit de holistische geneeskunde. Het heeft het leven van duizenden mensen ten positieve veranderd.

Aanbevelingen, reacties & ervaringen:

"Ik hoopte technieken te leren om te kunnen omgaan met mijn chronische pijn. Wat er gebeurde veranderde mijn leven volledig. Ik groeide ervan! Een bewijs dat hier echt iets te leren valt. Ik kan de cursusleiders niet genoeg bedanken. De holistische kijk op pijn, lichaam, geest, omgeving en hoe die op elkaar inwerken heeft me zoveel meer gegeven dan alleen een handvol technieken die ik aanvankelijk hoopte te leren. Ik leef nu voluit in plaats van dat ik overleef. Dankzij de kennis en vaardigheden van de cursus. Mijn pijn controleert niet langer mijn leven. Zelfs als de pijn opspeelt is de kwaliteit van mijn leven ontzettend veel beter dan voorheen. De zorg, medeleven, kennis, ervaring en vaardigheden van de cursusleiders zorgde ervoor dat mijn leven verbazingwekkend opbloeide. Het heeft mijn leven en dat van mijn vrienden en familie volledig veranderd." Cursus-deelnemer, 2019.

"Dit is zo veel meer dan zo maar een 8-weekse cursus die je binnen 3 maanden vergeten bent. Je leert hier tools om de kwaliteit van je leven blijvend te verbeteren." Cursus-deelnemer, 2019.



De cursus bestaat uit 8 cursus-avonden + 1 inhaalavond. Steeds is er op 3 zondagavonden in de maand cursus. Vast onderdeel van de cursus zijn de thuisoefeningen die 10-20 minuten per dag vragen. Zonder thuis te oefenen heeft deelname aan de cursus geen zin. Om het oefenen te ondersteunen biedt Mindfulness voor de Buurt 2x keer per week gelegenheid om samen met anderen te oefenen. Net als de cursus zijn die mogelijkheden gratis. Ze zijn op dinsdagavond en donderdagmiddag.

Deelname aan de cursus betekent dat je je later enkele keren in wilt zetten voor nieuwe deelnemers. In een volgende cursus vorm je dan met andere oud-cursisten een 'dragend energieveld van mindfulness'. Deze sociale betrokkenheid is voorwaarde om aan de cursus mee te doen. Voorafgaand aan de cursus is een telefonisch kennismakingsgesprek. Voor de cursus hoef je geen materiaal aan te schaffen. Hadleigh en Roy zorgen daarvoor. De achtergrond van de cursus is het (Engelse) boek van Vidyamala Burch & Danny Penmann "Mindfulness for Health".