Maak kennis met mindfulness

Judith Kerssies, Koninklijke Visio



Je hebt vast wel al een keer het woord Mindfulness gehoord, maar wat is het nou?

In dit artikel leggen we uit wat Mindfulness is, wat je eraan hebt, en waarom je het zou gebruiken als een visuele beperking hebt. Ook laten we je kennismaken met een paar Mindfulness oefeningen.

# Wat is Mindfulness?

Mindfulness betekent: volledig bewust zijn bij je huidige ervaring. We kennen allemaal wel een ervaring van volledig aanwezig zijn: een waanzinnig mooie zonsopgang, die prachtige muziek, of een andere intense ervaring. Je bent dan helemaal in het moment aanwezig.

Je kunt mindfulness vertalen met ‘opmerkzaamheid’ of ‘aandachtigheid’. Je aandacht richt zich dan vooral op het opmerken op dat wat er op dat moment is, ongeacht of dit positief of negatief is.

Mindfulness trainingen bestaan in de regel uit een acht sessies van zo’n 2,5 uur. Deze worden in een groep op locatie of online gegeven. Hierbij is geen speciale kleding of materialen vereist. Tijdens een training krijg je oefeningen zoals audiobestanden mee om thuis mee aan de slag te gaan. Het is van belang dat je regelmatig oefent. Na de acht weken training heb je een goede basis om zelf verder Mindfulness in je dagelijks leven toe te passen.

De meeste Mindfulness oefeningen kun je goed doen met een visuele beperking. Bij de oefeningen waar dit lastig is zal je mindfulnesstrainer in de meeste gevallen een aangepaste oefening kunnen aanbieden.

# Wat heb je eraan?

Voor mensen met een visuele beperking kan een Mindfulness training ondersteunen bij het beter leren omgaan met de beter om te gaan met de mogelijkheden en onmogelijkheden die worden ervaren ten aanzien van de visuele beperking.

Het krijgen van een visuele beperking kan in veel gevallen leiden tot een periode van verdriet, angst, boosheid en onzekerheid. Ook na langere tijd kan iemand zich dan ‘ineens’ verdrietig of onrustig voelen en niet direct de link leggen naar wat dit oorspronkelijk vandaan komt. Denk bijvoorbeeld aan negatieve gedachten of gevoelens die te maken hebben met slechter gaan zien.

Mindfulness kan je helpen bij het opmerken van dergelijke emoties, waardoor het je helpt om er beter mee om te gaan en het een plek in je leven te geven.

Een Mindfulness training geeft je meer rust en ontspanning, helpt je met het in balans brengen van je energie, en kan je leren om beter je grenzen aan te geven.

Zo ervaar je dat er nog heel veel wél kan.

# Wat doet Visio met Mindfulness?

Bij Visio Revalidatie & Advies is er op verschillende locaties in Nederland de mogelijkheid om een training mindfulness te volgen. Informeer hiervoor bij een [Visio locatie bij u in de buurt](https://www.visio.org/nl-nl/revalidatie-en-advies/adressen-revalidatie-en-advies).

Ook wordt mindfulness aangeboden bij [Visio Wonen & Dagbesteding](https://www.visio.org/nl-nl/wonen-dagbesteding/woonlocaties) voor bewoners die naast een visuele ook een verstandelijke beperking hebben. Op moment van schrijven wordt dit aangeboden op locatie Breda, mogelijk volgen er meer.

# Apps voor Mindfulness

Mindfulness Apps zijn er inmiddels ook. Deze kun je gebruiken om kennis te maken met Mindfulness. Ook kan de app gebruikt worden tijdens of na een training.

Merk op dat de toegankelijkheid van deze apps niet is gegarandeerd en kan dat deze variëren. Enkele voorbeelden:

Een bekende app is Headspace. De tien basiscursussen van deze Engelstalige app zijn gratis, daarna moet je een abonnement afsluiten. Dit is niet gratis.

Zoek je liever een Nederlandstalige app dan kun je VGZ Mindfulness Coach gebruiken, ontwikkeld door de gelijknamige zorgverzekeraar. Deze bevat veel korte en langere oefeningen bevat, zowel voor de beginner als wie al wat langer oefent. Ook zijn er een paar oefeningen voor kinderen. De app is gratis en je hoeft niet bij VGZ te zijn aangesloten.

Voor kinderen en jongeren is er de App van Eline Snel: Sitting Still.

Deze bevat zowel Nederlandstalige, Engelstalige als Franstalige oefeningen. Je kunt de gewenste taal in de instellingen van de app aangeven. Deze app kost ongeveer 4 euro.

# Mindfulness uitproberen

Wil je nu al een meditatie doen? Dat kan!

Judith Kerssies, Mindfulness trainer bij Visio, maakte twee oefeningen die je zelf eens kunt doen. Ga eens op een rustige plek zitten of liggen en beluister de oefening.

**De oefening Ademruimte van 5 minuten:**

[Beluister Ademruimte op Spotify](https://open.spotify.com/episode/38dNYJuQ4RCojtAgCXipY6?si=_DD6WgG8QdKx2b7lgLQTqQ)

[Beluister Ademruimte op Apple Podcasts](https://podcasts.apple.com/nl/podcast/maak-kennis-met-mindfulness-1-de-ademruimte/id1501705555?i=1000515170617)

[Beluister Ademruimte op de website Anchor](https://anchor.fm/kennisportaal/episodes/Maak-kennis-met-mindfulness-1---De-ademruimte-etuknc)

De oefening Meermeditatie va 15 minuten:

[Beluister Meermeditatie op Spotify](https://open.spotify.com/episode/6PIbmX6k3uCDNqnIu8TFOr?si=fEXINOdeQBWouOVfhtds-Q)

[Beluister Meermeditatie op Apple Podcasts](https://podcasts.apple.com/nl/podcast/maak-kennis-met-mindfulness-2-meermeditatie/id1501705555?i=1000515170618)

[Beluister Meermeditatie op de website Anchor](https://anchor.fm/kennisportaal/episodes/Maak-kennis-met-mindfulness-2---Meermeditatie-etuldb)

# Heb je nog vragen?

Mail naar kennisportaal@visio.org, of bel 088 585 56 66.

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)