

Trainer

Ingrid Jacobs is klinisch psychologe, gestalttherapeute en mindfulnesstrainer en opgeleid in mindfulness based compassionate living. Ze heeft een lange ervaring met meditatie en geeft sinds 2011 mindfulnesstrainingen aan mensen met kanker en zorgverleners. Ze is verbonden aan de dienst Medische oncologie en het Kankercentrum van het UZ Gent.

Kostprijs

De basistrainingen mindfulness en heartfulness kosten elk 170 euro. De cursus, de opnames en het kennismakingsgesprek zijn inbegrepen.

Sommige ziekenfondsen betalen tot 75 procent terug van het inschrijvingsgeld.

De kostprijs voor de rest van het aanbod wordt afgesproken met de lesgever tijdens het kennismakingsgesprek.

Contact en informatie

Ingrid Jacobs
Tel. 09 332 54 08
ingrid.Jacobs@uzgent.be

U kunt ook meer informatie vragen aan de (onco)psycholoog die u binnen het UZ opvolgt.

v.l.: Eric Mortier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – Mirto Print – 09/0026 – Augustus 2019 – versie 1

Kankercentrum

Ingrid Jacobs
Radiotherapiepark, ingang 98
T +32 (0)9 332 54 08
Ingrid.Jacobs@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



MINDFULNESS EN KANKER

Een training om beter te leren omgaan met stress en moeilijke ervaringen en zelf bij te dragen tot een kwaliteitsvoller leven.

Wat is mindfulness?

Geconfronteerd worden met kanker kan ingrijpend zijn en heel wat emotionele stress veroorzaken. (Anders) leren omgaan met deze stress kan het herstelproces bevorderen en uw levenskwaliteit verhogen.

Mindful omgaan met uw ervaringen betekent dat u met open en milde aandacht bewust aanwezig blijft bij zowel aangename als onaangename of pijnlijke ervaringen. U leert een zorgzame en vriendelijke houding ten aanzien van uzelf, uw lichaam, uw grenzen en uw mogelijkheden te ontwikkelen.

Wetenschappelijk onderzoek toont dat mindfulness positieve effecten heeft op mensen die met kanker geconfronteerd worden:

- ▲ minder angst
- ▲ minder stress en vermoeidheid
- ▲ een grotere openheid voor nieuwe ervaringen
- ▲ een grotere tolerantie voor sterke emoties
- ▲ een grotere waardering voor het leven

Aanbod

Basistraining mindfulness

Het programma bestaat uit een actieve groepstraining die 8 opeenvolgende weken duurt. Elke sessie duurt ongeveer 2,5 uur. Telkens leer je een aantal aandachts- en meditatie-oefeningen. Deze technieken oefen je thuis elke dag een halfuur in.

Je krijgt een cursus met informatie over de oefeningen en over omgaan met stress en emoties in je dagelijks leven.

Tijdens de sessies maken we voldoende tijd om stil te staan bij je ervaringen met de oefeningen en thuisopdrachten.

Verdiepingssessies mindfulness

Open groep voor mensen die blijvend mindfulnessvaardigheden willen oefenen en integreren in hun dagelijks leven. Ook mensen die buiten het UZ Gent mindfulness hebben gevolgd zijn welkom.

Heartfulness

Vervolgtraining waarin we mildheid en vriendelijkheid voor jezelf trainen. Deze training is bedoeld voor mensen die een basisprogramma mindfulness hebben gevolgd in of buiten het UZ Gent.

Verdiepingssessies heartfulness

Open groep voor mensen die blijvend heartfulness willen oefenen en integreren in hun dagelijks leven. Ook mensen die buiten het UZ Gent heartfulness training hebben gevolgd zijn welkom.

Korte individuele training

Tijdens de behandeling is het meestal te zwaar om een basistraining te volgen. Daarom hebben we een korte training uitgewerkt. Die bestaat uit drie sessies: kennismaking, oefeningen en opvolging van de oefeningen. De oefeningen helpen u om de behandeling draaglijker te maken. Deze training bieden we enkel aan op vraag.

Individuele sessies

Op vraag zijn individuele sessies mindfulness en heartfulness mogelijk.

Voor wie?

Voor mensen die geconfronteerd worden met kanker, als patiënt of als nauwe verwant. We verwachten dat u de intentie hebt om het hele programma te volgen.

Een nieuwe vaardigheid leren vraagt inzet en oefening. De positieve effecten van deze training tonen zich vooral bij mensen die oefenen thuis.

Waar en wanneer?

De trainingen vinden plaats in het UZ Gent, Radiotherapiepark.

Basistraining mindfulness

Drie keer per jaar start een nieuwe cursus: eind september, eind januari en begin mei. De data vindt u op www.uzgent.be/kankercentrum.

De trainingen vinden plaats op maandag van 13.30 tot 16.00 uur. Als er genoeg aanvragen zijn, kunnen we ook een avondtraining organiseren.

Verdiepingssessies mindfulness

Elke eerste dinsdag van de maand (niet op feestdagen). We komen samen van 17 tot 19 uur. De data vindt u op www.uzgent.be/kankercentrum.

Heartfulness

We organiseren jaarlijks minstens één training, vanaf eind september. De cursus vindt plaats op dinsdagvoormiddag van 10 tot 12.30 uur. De data vindt u op www.uzgent.be/kankercentrum.

Verdiepingssessies heartfulness

Deze sessies vinden vijf keer per jaar plaats op maandag van 17 tot 19 uur. De data vindt u op www.uzgent.be/kankercentrum.