

Radar Expertise

Kleur de dag positiever in met mindfulness

Mindfulness biedt de mogelijkheid meer balans in het leven te vinden. Of zoals mindfulnesstrainer Ella Lemmens het verwoordt: “Mindfulness neemt problemen niet weg, maar zorgt er voor dat je er beter mee kunt omgaan.” Voor cliënten van Radar bestaat sinds kort de mogelijkheid om mindfulness trainingen op maat te volgen.



Leidinggevende Anja Hornstra van Radar Expertise: “We zien bij cliënten een toenemende vraag naar mindfulness trainingen ontstaan. Reguliere cursussen voldoen vaak niet en dat is de reden dat we speciale trainingen voor mensen met een verstandelijke beperking gaan aanbieden. Deze worden verzorgd door Ella Lemmens. Uitgangspunt is wel dat de training meerwaarde heeft en helpt de cliënt in zijn kracht te zetten.”

Trainingen op maat

Radar slaat met de mindfulness training een nieuwe weg in. “Waar nodig bekijkt Ella samen met de gedragskundige op welke wijze mindfulness een bijdrage kan leveren aan het welbevinden van de cliënt,” zegt Anja. “Mindfulness kan zo een van de interventies zijn in het ondersteuningsarrangement dat met de cliënt wordt afgesproken. De trainingen kunnen verschillende vormen aannemen: individueel, in kleine groepjes of in gezinsverband. We hopen met de training weerbaarheid te vergroten, sociale vaardigheden te trainen en er vooral voor te zorgen dat cliënten beter in balans en goed in hun vel zitten.”

Omgaan met problemen

Ella Lemmens werkte 19 jaar in de gehandicaptenzorg, waaronder bij Welzijnszorg,

een van de voorlopers van Radar. Inmiddels werkt ze als gedragswetenschapper al 10 jaar in het onderwijs en sinds enkele jaren ook als mindfulness trainer. Zij heeft zich gespecialiseerd in het ontwikkelen van trainingen voor mensen met een verstandelijke beperking en is voorzitter van de landelijke werkgroep Mindfulness voor VG. “Ik heb veel affiniteit met mensen met een beperking. Zelf ben ik jaren geleden met mindfulness in contact gekomen en dat heeft mij persoonlijk veel gebracht. De ervaring leert dat ook mensen met een verstandelijke beperking er veel baat bij kunnen hebben. Dat is mijn drijfveer. Net als in de reguliere groepen, leren zij spanning en stress te herkennen en ermee om te gaan. Deelnemers geven bijvoorbeeld aan dat ze geleerd hebben om afstand te nemen van het probleem en zichzelf te complimenteren. Zo kun je leren jezelf gerust te stellen. Het probleem is daarmee niet weg, maar je hebt wel een manier gevonden om er beter mee om te gaan. De training wordt helemaal op maat gemaakt, met behulp van foto's, tekeningen of - afhankelijk van de persoon - andere communicatiemiddelen. Ook de duur van de trainingen wordt aangepast aan het concentratievermogen. Belangrijk is zo concreet mogelijk te zijn zodat de cursisten begrijpen wat ik bedoel en er mee uit de voeten kunnen.”

Positiever zijn

“Mindfulness kan een onderdeel zijn van je manier van leven,” vindt Ella. “Met behulp van mindfulness kun je je dag anders inkleuren, positiever zijn. Om er optimaal gebruik van te maken, is het wel van belang het gedurende de training in te bedden in het dagelijkse leven. Elke dag moet er zo'n 20 minuten aan mindfulness-oefeningen worden besteed. Dat is natuurlijk best lastig. Daarom betrekken we waar mogelijk begeleiders en mantelzorgers bij de training. Zo kunnen deze de thuisoefeningen stimuleren. Het aantal trainingen zal gemiddeld rond de 10 bijeenkomsten zijn. Deze zijn wekelijks.”

Interesse?

Cliënten die geïnteresseerd zijn in mindfulness en willen weten of het iets voor hen is, kunnen dit melden bij hun begeleider of gemeente. Samen met de gedragskundige wordt beoordeeld of de training past in het ondersteunings- of behandelplan.

Voor vragen over mindfulness of andere ondersteuningsvragen kunt u mailen naar expertise@radar.org