

# **Mindfulness in de zorg**

-

**Training voor kankerpatiënten en hun naasten**

*(beperkt portfolio)*

**door**

**Lief Soetewey**

**[www.liefsoetewey.com](http://www.liefsoetewey.com)**

## Inhoud van de training

### Kankerpatiënten en hun naasten

Het traject van een kankerpatiënt is grotendeels onbeheersbaar en onvoorspelbaar. De meeste mensen hebben goed ontwikkelde probleemoplossingsvaardigheden. Echter, velen weten niet hoe ze moeten omgaan met dit onbekende en oncontroleerbare. Ook hun naasten voelen zich vaak machteloos en verloren. Mindfulness reikt hiervoor stevige handvaten aan (...)

Het samen kunnen doen met iemand die je nabij is bevordert de betrokkenheid, de oefenmogelijkheid en de steun in heel het proces. Het is een absolute meerwaarde.

Ook voor de naaste die vaak behoefte heeft aan ondersteuning in dit moeilijke proces kan mindfulness een houvast bieden.

Deze training biedt een uitvoerige kennismaking met mindfulness. (...)

### Palliatieve Patienten en hun naasten

Voor kankerpatienten in een palliatieve setting en hun naasten verruimen we onze aandacht op de confrontatie met machteloosheid, sterfelijkheid en afscheid (...)

“Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom.”

Viktor Frankl

## Het 8 weken traject

Het 8 weken programma richt zich tot kankerpatiënten en naasten die niet alleen maar passief willen afwachten, maar zelf actief willen werken aan hun eigen welzijn.

De verwijzing van de deelnemer gebeurt bij voorkeur door een klinisch onco-psychooloog waarbij de deelnemer in begeleiding is.

Een intakegesprek polst naar de motivatie en geschiktheid voor deelname.

Een vier-dimensionele klachtenvragenlijst (4DKL) zal bij aanvang en bij afronding ter evaluatie worden afgenomen.

Elke training bestaat uit acht wekelijkse sessies. Elke sessie duurt 2,5 uur

(...)

Er kan geopteerd worden om één of meerdere *terugkomsessies* te organiseren naargelang de behoefte.

## Wie ben ik

Jarenlang werkte ik als Sociaal Werker in een algemeen ziekenhuis op een afdeling oncologie. Elke patiënt waarmee ik mocht werken werd geconfronteerd met de onzekerheid en de oncontroleerbaarheid van het bestaan.

Ik zocht mezelf een weg om hen een handvat aan te reiken. Niet overspoeld en meegesleurd worden door emoties, piekeren en zorgen maar de ruimte vinden om te kiezen en minder reactief in de wereld te staan.

Ook voor mezelf als hulpverlener had ik een manier nodig om staande te blijven met zo'n intens boeiende maar beklijvende doelgroep waar ik elke dag mee omging.

Door mindfulness vond ik een weg om dit te kunnen. Overleven als hulpverlener in de dagelijkse confrontatie met zoveel menselijk lijden. Meester blijven over je eigen leven ook al heb jij of je naaste kanker.

Confrontatie met de eindigheid van het leven in mijn werk duwde mij in de richting van het Leven ten volle willen leven tot in de diepe diepte. Ervaringen niet schuwen maar er doorheen gaan, dit is wat ik van nature doe. Het bracht me doorheen pijn vaak bij een intense schoonheid die ik wil delen met anderen.

Het wordt dan een gezamenlijke zoektocht naar ons ware zelf: dat wat ik te doen heb op dit moment, op deze plek... opdat het Leven kan geleefd worden met alles wat er zich hier en nu aandient zelfs in een heel donkere periode in mijn leven of misschien, zoals sommige van mijn patiënten met de dood voor ogen.



## Ervaringen en achtergrond

- Gecertificeerd Mindfulnessstrainer | 2013–2015 bij het **Instituut voor Aandacht & Mindfulness (Gent)**
- Lid van de koepelorganisatie ‘mindfulmoment’ waardoor er garantie is voor de hieraan gekoppelde kwaliteitsbewaking, intervisie en best practices.
- In eigen beheer gestart met groepen in 2013  
~ Deelnemers werden verwezen via collega’s psychologen AZ Klina en huisdokters van de regio waarmee ondertussen een groeiend netwerk werd ontwikkeld.
- Opleiding voor trainer bij **Edel Maex - psychiater en mindfulnessleraar (Antwerpen)** Supervisie bij Dr. Maex vormt een belangrijk onderdeel.
- Retraites, vormingen en opleidingen genoten bij verschillende leraren waaronder Christina Feldman, Mark Williams, Upul Gamage – Sri Lanka, Paul Van hooydonck, e.a.

## Werkervaring in de zorg

**AZ Klina Brasschaat** – Ziekenhuis – Sociaal Werker

September 2000 – Oktober 2015

- Ontslagmanagement: organiseren thuiszorg oncologie en palliatieve zorg in samenwerking met patiënt, familie en naasten
- Multidisciplinaire samenwerking intern en extern
- Uitbouw netwerk met thuiszorgdiensten Noord–Antwerpen

Oktober 1978 – September 2000

- Ontslagmanagement: organiseren thuiszorg geriatrie, orthopedie en neurologie
- Multidisciplinaire samenwerking intern en extern
- Uitbouw netwerk met thuiszorgdiensten Noord–Antwerpen

## Contact

Website	<a href="http://www.liefsoetewey.com">www.liefsoetewey.com</a>
E-mail	<a href="mailto:Lief.soetewey@hotmail.com">Lief.soetewey@hotmail.com</a>
Telefoon	0486/027634
Facebook	<a href="http://www.facebook.com/LiefSoeteweyMindfulness">www.facebook.com/LiefSoeteweyMindfulness</a>



One breath at  
a time.

