MINDFULNESS NA HERSENLETSEL



Stilstaan bij wat er is, juist wanneer het leven ingrijpend verandert:
hoe kan mindfulness worden ingezet bij mensen met NAH?

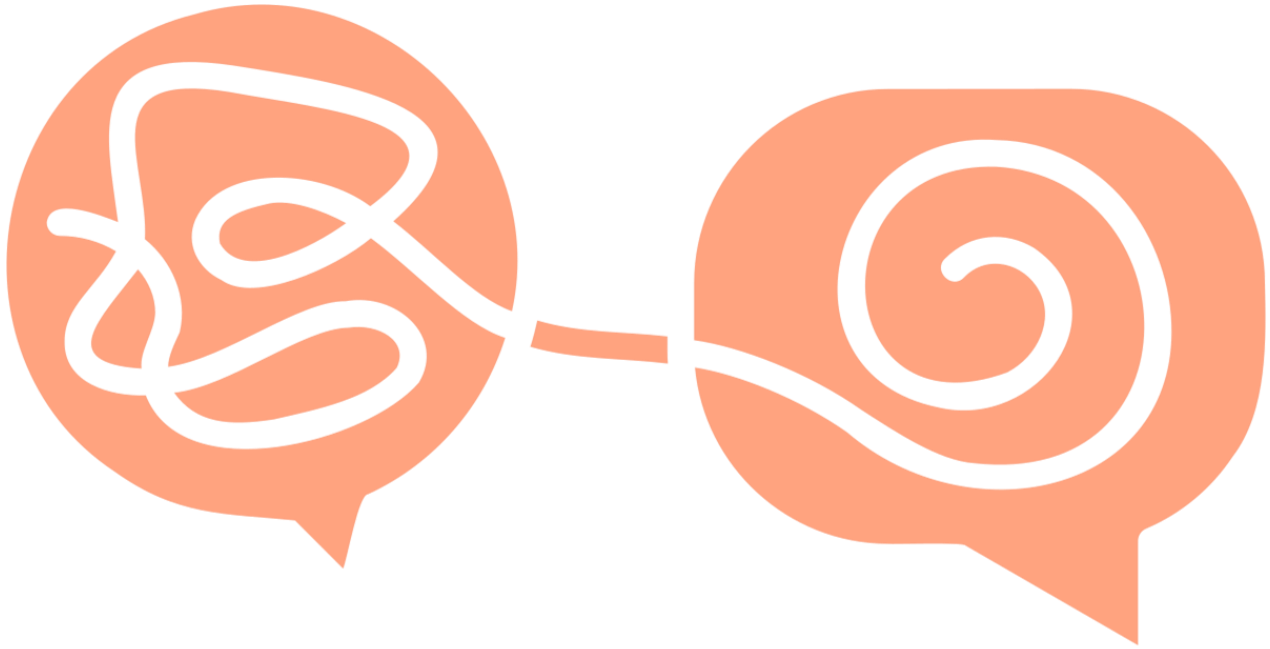
Expertisecentrum Hersenletsel Limburg

Maastricht University

KU LEUVEN

Nora Tuts
nora.tuts@maastrichtuniversity.nl

- Wat is mindfulness
- Mindfulness na NAH
- Breinfulness onderzoek



Wat is mindfulness?

Mindfulness is...

met aandacht zijn bij al wat is,

van moment-tot-moment,

zonder erover te oordelen,

zonder het anders te willen.



Mindfulness is...

Behandelingen die je leren om vriendelijk en nieuwsgierig te zijn naar **alles wat je ervaart**

1) Bewust zijn van het hier en nu
2) Richten van je aandacht
3) Zijn met wat er op dit moment is, zonder ergens naar te streven



Meer inzicht in je eigen functioneren → doorbreken van patronen

Hoe?



Meditatie



Mindful bewegen



Ervaringen uitwisselen



Thuis oefenen

MAAR









Waarom belangrijk?

- Relevantie voor NAH
  - Ervarend leren: kan helpen bij abstracte concepten 
  - Bewegen sluit aan bij fysieke revalidatie 
  - Loskomen (≠ veranderen) van negatieve gedachten 
  - Contact met anderen in de groep 
  - Thuis oefenen → individualiseren 

Mindfulness na NAH

Wat, hoe en met wie?



Wetenschappelijke artikels



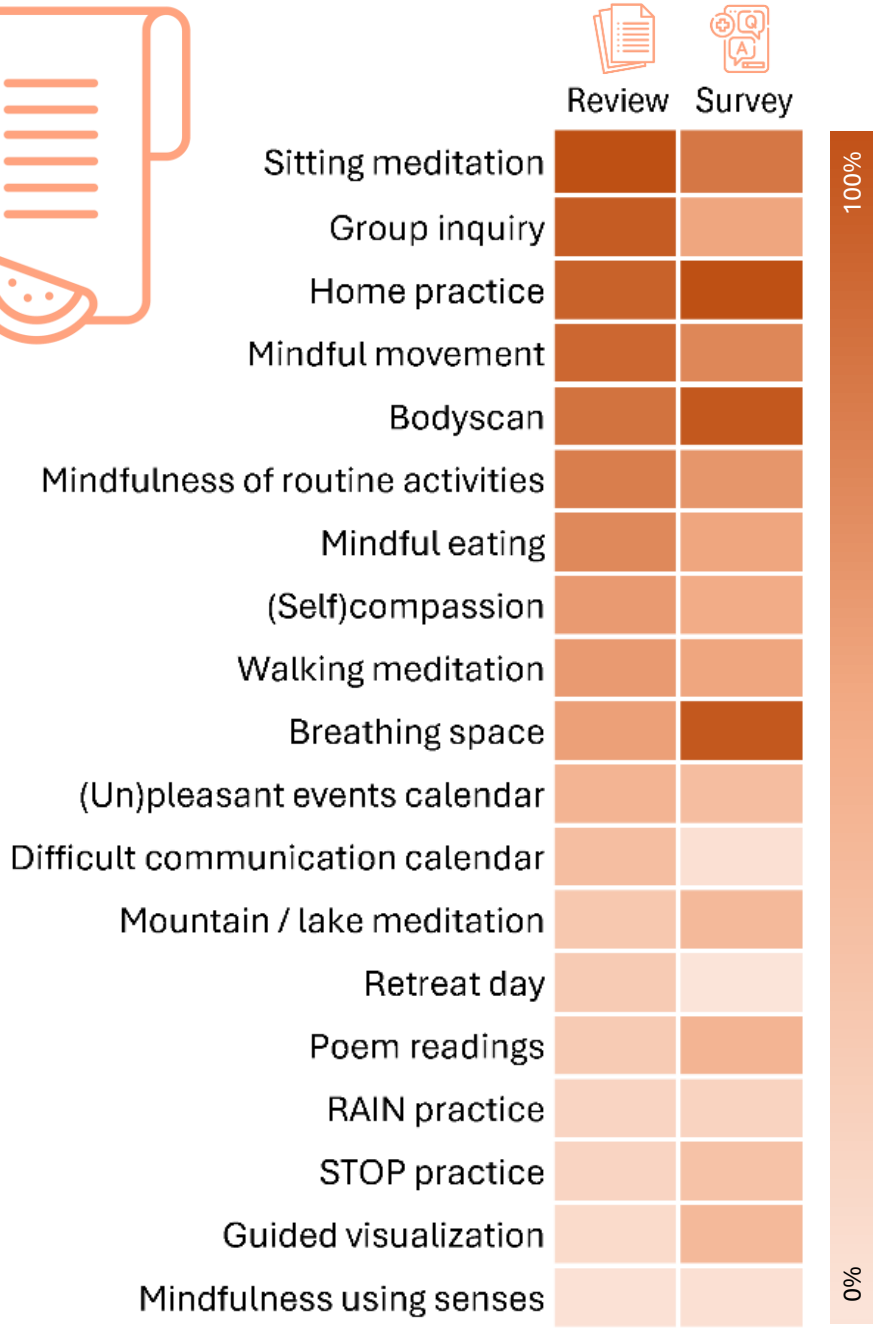
Hulpverleners NL & BE

Mindfulness-behandelingen bij mensen met NAH

Wat, hoe en met wie?

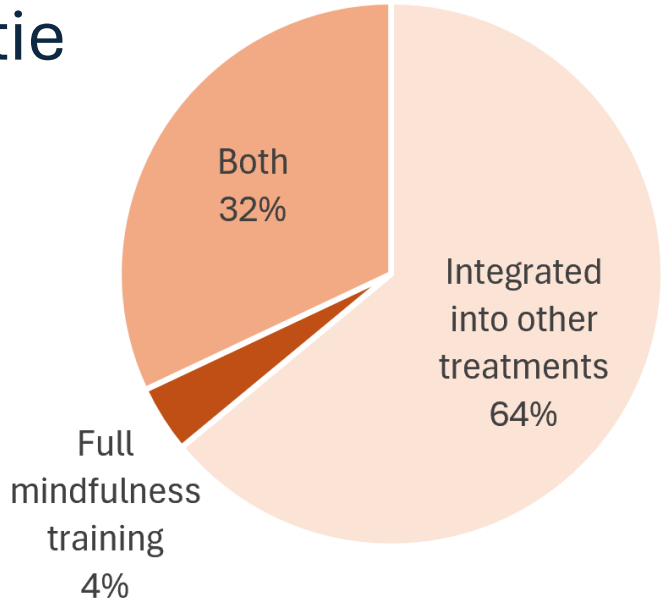
Wat – welke inhoud?

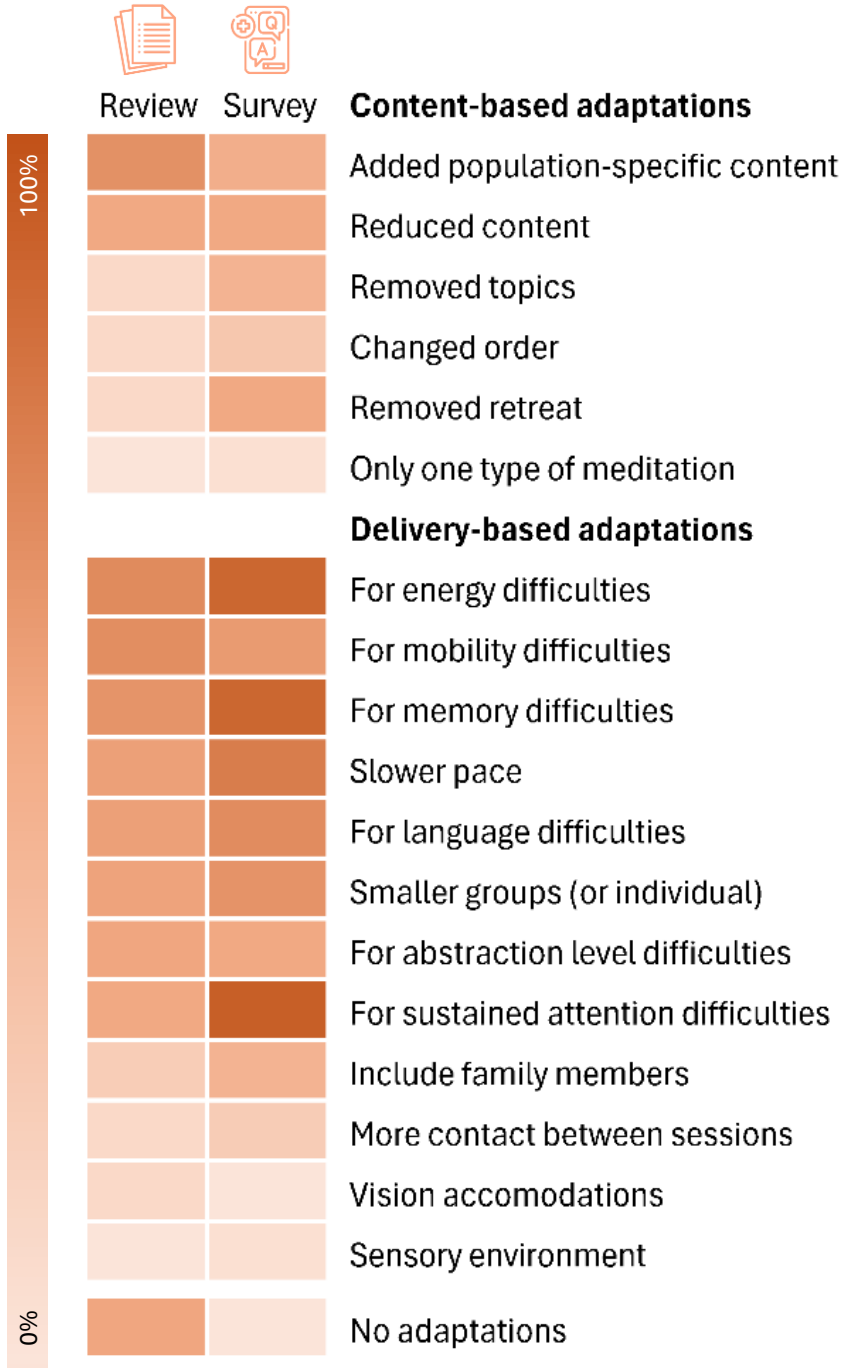
- In lijn met bekende mindfulness-gebaseerde interventies
- Variatie binnen en tussen groepen, ondanks voornamelijk MBSR en MBCT
- Transparantie van rapportering



Hoe – welke vorm?

- Meer aanpassingen in de klinische praktijk
- Meer aanpassingen aan vorm dan inhoud
- Geen standaardisatie
- Weinig geëvalueerd





Wat en hoe

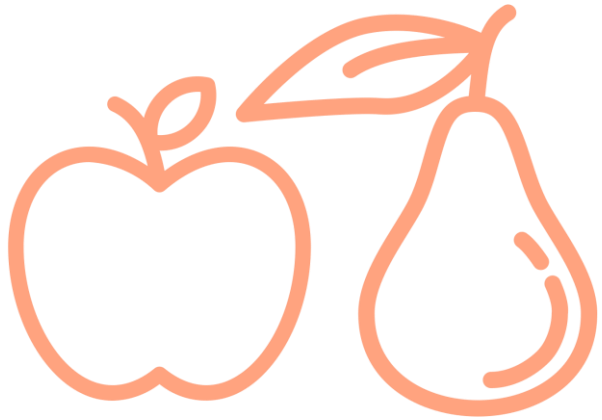
- Veel gelijkaardige elementen, maar niet alles…



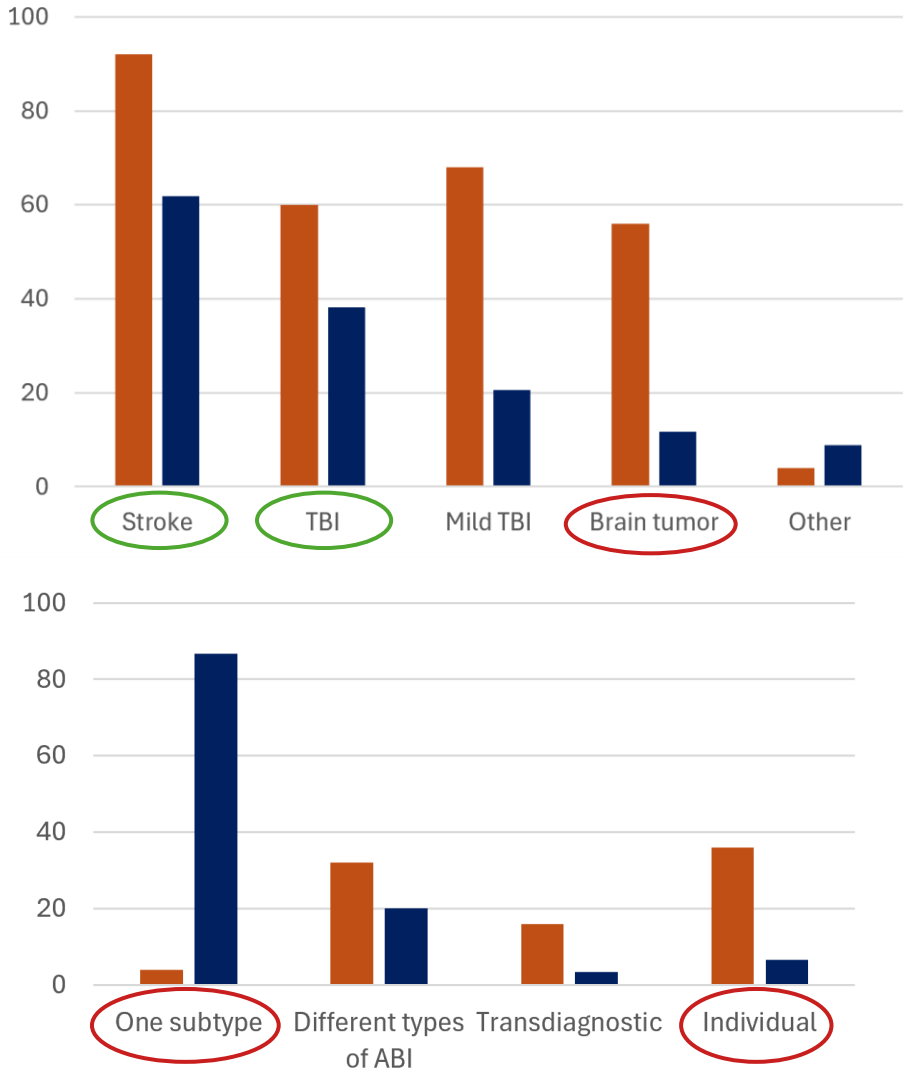
- Gelijkaardige aanpassingen, maar niet altijd…

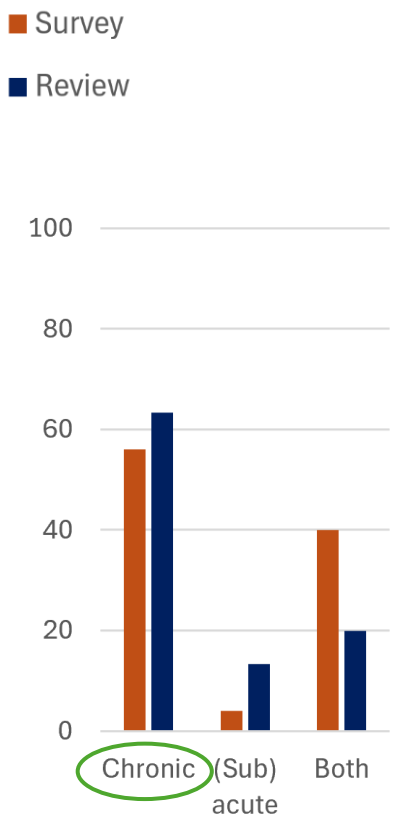


- Grote verschillen
  - Tussen wetenschap en klinische praktijk
  - Binnen de wetenschap
  - Binnen de klinische praktijk



Met wie – welke deelnemers?





- Focus op beroerte en traumatisch hersenletsel in de chronische fase
- Hersentumor onder-vertegenwoordigd in onderzoek
- Klinische praktijk: vaker gemengde groepen en op individuele basis

Met wie – welke deelnemers?



Wetenschappelijke artikels

Cognitieve variabelen

Boven een leeftijdsgrens

Andere neurologische problemen

Fysieke moeilijkheden

Communicatie problemen





Hulpverleners

Sceptisch of geen interesse

Cognitieve variabelen

Te kort na het letsel

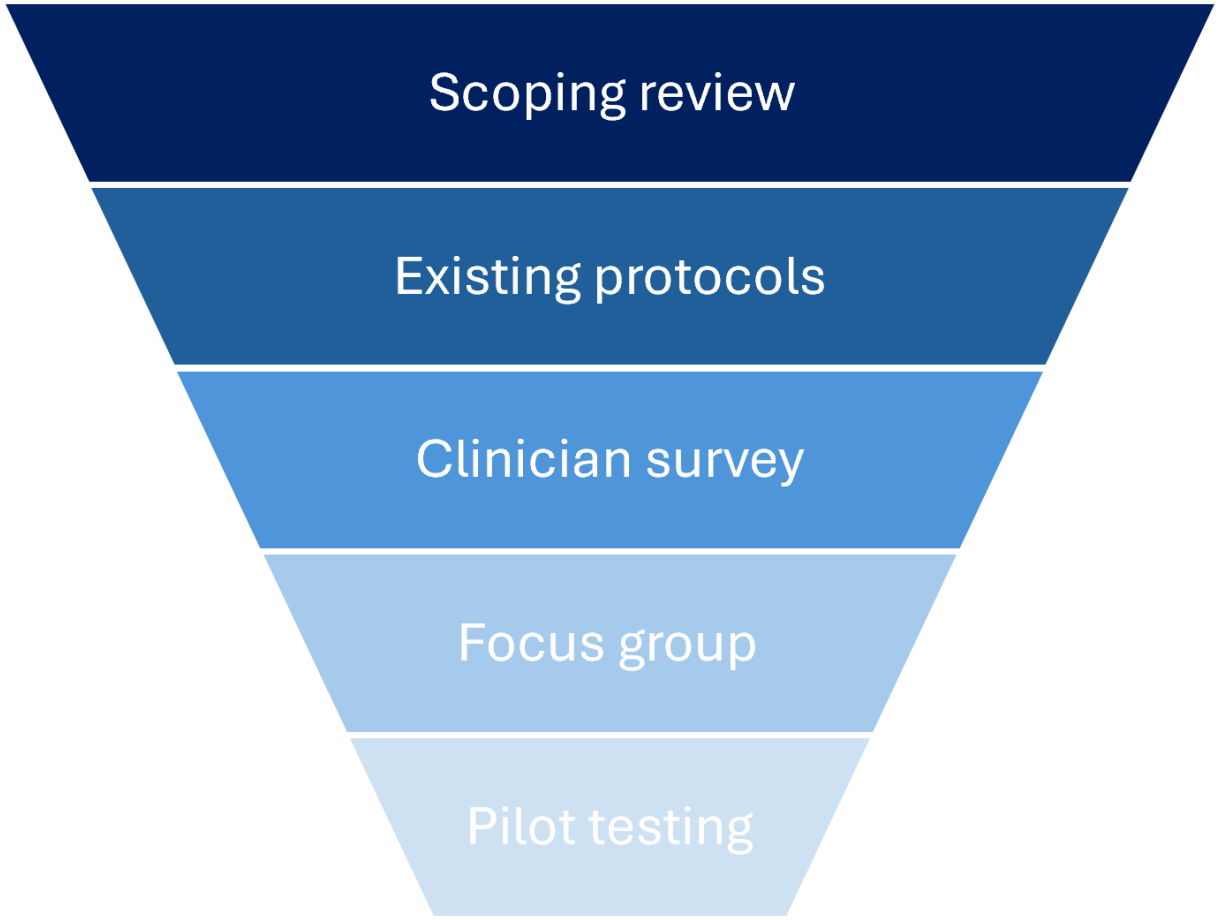
Te weinig energie

Niet in contact met eigen lichaam



Breinfulness onderzoek

Breinfulness ontwikkeling



Breinfulness

- 9 sessies van 2 uur (15 min. pauze)
- Kleine groepjes (4 – 6 mensen)
- > 3 maanden na het letsel
- Weinig exclusiecriteria
  - Gespecialiseerde hulp nodig
  - Zich niet kunnen uiten in groep
  - Ernstig niet-aangepast gedrag, wat de groepsdynamiek nadelig kan beïnvloeden
  - Enig vermogen tot zelf-reflectie (afgetoetst d.m.v. een korte meditatie)



Voorbeelden van oefeningen

3-STAPS ADEMRUIMTE



Duur: 4:02

VOETEN OP DE VLOER



Duur: 2:24

ROZIJN OEFENING



Duur: 10:09

BODYSCAN



Duur: 5:50

ZITMEDITATIE



Duur: 8:05

Aanpassingen



Belastbaarheid
- Sessies ingekort
- Pauze
- Rustige inhoud helpt



Taal
- Afasievriendelijk werkboek, incl. voorlees optie
- Kleine groep → meer tijd voor bespreking



Mobiliteit
- Vooral zittende beweegoefeningen
- Sensitief taalgebruik



Geheugen
- Werkboek als naslagwerk
- Huiswerk: sessie teruglezen
- Metaforen herhalen (binnen en tussen sessies)
- Terugblik op vorige sessie



Volgehouden aandacht
- Afwisseling, interactie, beweegmomenten
- Kortere zinnen bij het begeleiden van de meditaties
- Meditaties van verschillende lengtes



Plannen
- Regelmaat in tijdstip
- Gestructureerde huiswerk instructies
- Ondersteuning in waar, wat, wanneer



Conceptualisatie
- Doe-oefeningen > symbolische teksten
- Metaforen en beeldspraak
- Trager tempo
- Deelnemers vatten sessie samen

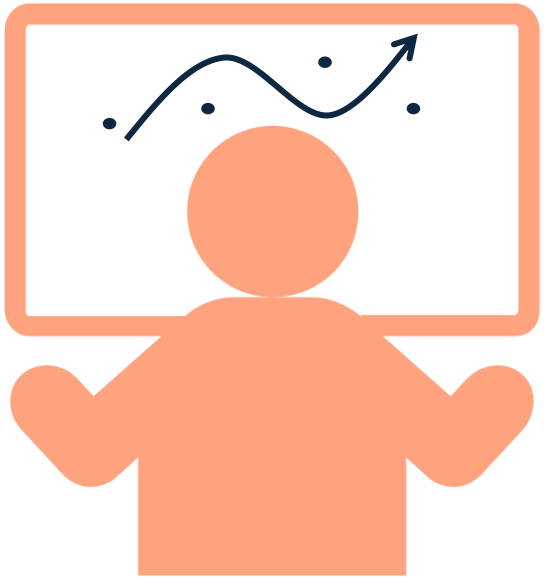


Overprikkeling
- Kleine groep, prikkelarme ruimte
- Weinig in dyades werken



Trauma-sensitief
- Vroege introductie van *window of tolerance*
- Eerste bodyscan globaal

Onderzoek



- 2 groepjes (april – mei 2026)
- Vragenlijsten doorheen de tijd
- Interviews nadien: haalbaarheid





Bevindingen: haalbaarheid



- 9/12 hebben de behandeling afgerond
- Aanwezigheid: meer dan 5 sessies✓✓
- Thuis oefenen: 5 dagen per week ✓

*Alex: "Ja. Ook met de pauze erbij en zo, nee dat is, dat is **goed te doen**. Dan ben je wel op trouwens. Die twee uur is **wel een max**"*

*Eden: "Ik denk dat daar de sessies voor mij, de aantal lessen voor mij **te kort** waren. Om dat echt er helemaal in te zitten."*



- Tijdsinvestering ✓
  - Extra sessie(s) gevraagd
- Thuis oefenen

*Jo: "Nee, dat was niet te veel...Dit is **niet te veel en niet te weinig**. Nee. Dit moet je kunnen doen naar hetgeen wat je geleerd hebt eigenlijk, die sessie."*

Bevindingen: interviews



Nico: "Mensen zitten **allemaal in een andere levensfase** dan jij. En dan is het toch nog even zoeken naar een raakvlak."

Alex: "Ik denk dat je met zo'n programma heel **afwisselend aanbod** kunt brengen met heel verschillende dingen. De **ene misschien vindt dat niks en de andere vindt het wel wat**. En de volgende keer is het andersom denk ik."

Alex: "Ik vergelijk het met een **ouderwetse blauwe gereedschapskist**. Dat ga je vol leggen met gereedschap door de loop van de jaren. En dat is met dit ook. Je pakt daar wat dingetjes uit wat voor jou functioneren, wat voor jou helpen. En die probeer je vol te houden."

Eden: "Wat me bijgebleven is, dat klinkt misschien heel raar, maar het **contact met de andere lotgenoten**, dat vond ik eigenlijk wel misschien wel het meest waardevolle hieraan."

Eden: "Ik denk bij sessie zes misschien zo dat ik pas iets echt, iets van **hey...dit doet iets**. En ik moet dit eigenlijk gaan doorzetten"

Nico: "Nee het is **niet zo dat ik weer gelijk in de stress schiet**, of. Meer zo, joh, prima, ik doe een stapje naar achteren, ik kijk eerst en dan stap ik er pas in"

Jo: "Het is ook de beslissing van degene wat de cursus doet...van **wat doe je ermee**?"

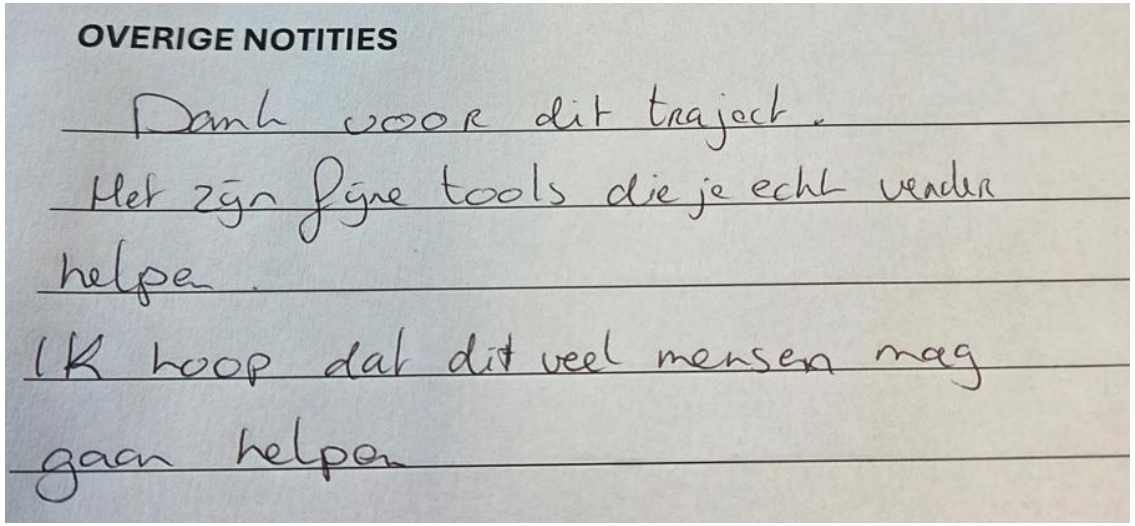
Jules: "Ik ben **veel bewuster** van het moment waarin ik me nu bevind. En dat is wel een **opmerkelijk verschil** met voordat ik de cursus deed."

Andrea: "En ik denk dat dat de crux is. Dat er **ruimte is voor het stukje beschadiging** wat er bij veel mensen wel is. En dat we daar mee om weten te gaan...in de **normale mindfulness training is geen kennis van NAH**"

Hoe verder?

Vervolg

- Feedback van behandelaar en deelnemers meegenomen
- Nieuwe groepjes in een andere setting
- Op termijn: protocol beschikbaar stellen



In tussentijd…

- Probeer het groepselement te behouden
- Niet vooraf invullen wat wel of niet gepast is
- Plaats maken voor NAH
- Ervaren en herhalen
- Voordelen duidelijk maken:
  - Doen vs zijn modus, automatische piloot
  - Heden > verleden, toekomst
- Levenshouding: iets is beter dan niets



BEDANKT!

Prof. Dr. Caroline van Heugten

Prof. Dr. Céline Gillebert

Patricia Oostvogel-Hameleers

Op de hoogte blijven?

Updates via LinkedIn:
Expertisecentrum Hersenletsel Limburg

Expertisecentrum Hersenletsel Limburg
Maastricht University
KU LEUVEN

Nora Tuts
nora.tuts@maastrichtuniversity.nl