

Gazet van Antwerpen maart 2015

Mindfulness brengt rust in je hoofd

De Kanteling geeft mensen met autismestoornissen impulsen om het leven beter aan te kunnen

Psychotherapiecentrum De Kanteling in Schilde pioniert door personen met een autisme, maar met een normale begaafdheid, te helpen via mindfulnessstrainingen. “Ik ervaar dat er nu meer rust in mijn hoofd is”, getuigt cursist Jan.

Schilde

De Kanteling is een psychotherapeutische groepspraktijk waar personen met een beperking of met een chronische ziekte terecht kunnen voor professionele hulp. “Mensen met autisme vormen bij ons een belangrijke doelgroep”, vertelt coördinator Gerd Claes. “Vaak hebben deze mannen en vrouwen het gevoel van een andere planeet te komen, omdat hun manier van denken en informatieverwerking verschilt van anderen. Tijdens de lessen mindfulness reiken onze twee psychotherapeuten hulpmiddelen aan om beter om te gaan met stress, piekeren en prikkelbaarheid.”

Deze vrij nieuwe methode werd nog niet eerder in de provincie Antwerpen toegepast. “Het gaat om een training op maat voor mensen met een autismestoornis, gebaseerd op de bevindingen van de Nederlandse psychologe Annelies Spek”, verduidelijken de twee psychotherapeuten Kristel Ogiers en Inge Malef.

Deze twee dames begeleiden samen telkens groepjes van acht personen met autisme. Hun leeftijden variëren van jonge volwassenen tot senioren. Voor dat project ontvingen ze enige tijd geleden de Publieksaward Recht uit het Hart van de BNP Paribas Fortis Foundation. “Met de vijfduizend euro die we als beloning kregen, aangevuld met de opbrengst van benefietactiviteiten, kunnen we het inschrijvingsgeld voor de deelnemers betaalbaar houden, want de mutualiteiten of andere instanties komen helaas niet tussenbeide”, zegt Gerd Claes en we zijn jammer genoeg een niet-gesubsidieerde vzw.

De 75-jarige Jan uit de Noorderkempen - die niet met zijn familienaam in de krant wil, maar wel wenst te getuigen - is blij dat hij de lessen mindfulness heeft gevolgd. “De trainingen die Kistel en Inge geven, zijn helemaal aangepast aan de individuele noden van de cursisten. We krijgen ook oefeningen om thuis te doen, plus tips voor waar en wanneer je die in de praktijk brengt. Dat vind ik fijn, want zelf heb ik geregeld impulsen nodig om die opdrachten uit te voeren. Uiteindelijk moeten die uitgroeien tot routine-activiteiten die onlosmakelijk verbonden zijn met het leven van alledag”, weet Jan.

Hij is zich pas sinds 2003 bewust van zijn autismestoornis. “Al die jaren voorheen draaide ik wel mee in de maatschappij, maar dat ging moeizaam. Toen ik een beroep deed op psychologen en psychiaters keerde alles ten goede. Ik verdiepte me in het begrip autisme en kwam zo in contact met De Kanteling. Intussen word ik ook gevraagd door de Vlaamse Vereniging voor Autisme om bij lezingen op te treden als ervaringsdeskundige”, lacht hij. Jan beleefde het meeste deugd aan oefeningen waarbij je je concentreert op wat je concreet doet en voelt. “Veel van deze trainingen zijn erop gericht dat je je lichaam beter leert kennen en op de juiste ademhaling let. Die oefeningen brengen rust in je hoofd en verminderen de stress.”

“Het is wetenschappelijk bewezen er erkend dat mindfulness helpt bij mensen met stress, depressie en burn-out. En in aangepaste vorm, zoals wij doen, dus ook voor mensen met autisme”, vullen Kristel Ogiers en Inge Malef aan.

Bedoeling is dat de cursisten de aangeleerde oefeningen blijven toepassen, zodat ze tot het dagritueel gaan behoren. “Ik merk dat ik nu minder stress heb dan vroeger en dat ook het piekeren stopt. Er komt meer ruimte in mijn hoofd. In tegenstelling tot vroeger kan ik nu veel beter omgaan met complexere situaties”, besluit Jan tevreden.

De Kanteling plant nog sessies mindfulness voor jongeren en volwassenen met autisme. Daarnaast zijn er nog maandelijkse bijeenkomsten waarbij de cursisten elkaar opnieuw ontmoeten om van gedachten te wisselen rond een bepaald thema.

In De Kanteling kunnen ook kinderen, jongeren, volwassenen en koppels die met een beperking of chronische ziekte te maken hebben psychologische ondersteuning krijgen .

Info: De Kanteling, De Reep 13, 2970 Schilde, 0486.80.03.49, info@dekanteling.be, www.dekanteling.be

ONDERSCHRIFT

Jan, een persoon met autisme, krijgt mindfulnessoefeningen in De Kanteling in Schilde van de psychotherapeuten Kristel Ogiers (rechts) en Inge Malef (midden). Naast hen zit coördinator Gerd Claes. (Foto JAN VORSSELMANS)