

# Mindfulness bij chronische darmontsteking

Heeft u chronische darmontsteking (IBD) en ervaart u naast lichamelijke klachten soms ook stress en vermoeidheid? Of heeft u angst voor de toekomst, of gevoelens van boosheid of verdriet? Het volgen van een cursus mindfulness kan helpen om hier minder last van te hebben.

## Informatie over de mindfulnessstraining

### Wat is mindfulness?

Mindfulness is 'het bewust aandacht geven aan het moment, zonder hierover te oordelen'. U leert om gedachten, gevoel (geestelijk en lichamelijk) en de omgeving op te merken zonder te oordelen of iets goed of fout is. Ook leert u om gedachten en gevoel te zien als gebeurtenissen die voorbijgaan en niet als feit.

Mindfulness helpt u om minder op de automatische piloot te leven en meer bewust door het leven te gaan. Het geeft u dus ook meer mogelijkheden om te kiezen hoe u kunt reageren in verschillende situaties. Dit kan helpen om beter voor uw lichaam te zorgen, waardoor u de energiebalans beter kunt bewaken.

### Voor wie is de training bedoeld?

De training is bedoeld voor mensen met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa (IBD) die patiënt zijn in het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

### Hoe ziet de training eruit?

De training wordt gegeven in groepen van ongeveer 10 tot 14 mensen en bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. Voor thuis krijgt u oefenstof mee, hier bent u ongeveer 45 minuten mee bezig.

In de laatste weken van de training is er een stiltedag. Dit is een verdiepingssessie die extra gelegenheid geeft om te oefenen met de groep.

In het najaar van 2026 start er weer een training:

Datum training	Tijd
Donderdag 10 september 2026	16.30- 18.30 uur
Donderdag 17 september 2026	16.30- 18.30 uur
Donderdag 24 september 2026	16.30- 18.30 uur

Datum training	Tijd
Donderdag 1 oktober 2026	16.30- 18.30 uur
Donderdag 15 oktober 2026	16.30- 18.30 uur
Donderdag 29 oktober 2026	16.30- 18.30 uur
Donderdag 5 november 2026	16.30- 18.30 uur

De **stiltedag** is op zaterdag 21 november 2026 van 10.00 - 16.00 uur.

## Waar vindt de training plaats?

De training vindt plaats in de Innovatiekeuken van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

## Wat u nog meer moet weten...

We vragen u om aanwezig te zijn bij de bijeenkomsten. Afzeggen kan alleen in overleg.

## Aanmelden

Aanmelden kan via onderstaande knop. Let op: het aantal plaatsen is beperkt. Als de cursus vol is, kunnen we u op een wachtlijst plaatsen.

Aanmeldformulier

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl/zorg-bij-de-ziekte-van-crohn-en-colitis-ulcerosa-ibd/mindfulness-bij-chronische-darmontsteking/aanmelden-training-mindfulness-voorjaar-2025>)

Code INT-921