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 mindfulnesstraining

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.

De training vindt plaats in 2027. Wilt u een bericht ontvangen zodra de datum bekend is? Mail dan naar mindfullness@jbz.nl of geef uw interesse door aan uw behandelaar.

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

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis