

# Nieuwsbrief LMC

November 2023

## ACTIVITEITEN

### MIND-U sessies

LMC organiseerde voor de **zevende keer een Mind-U reeks**. Nu nemen we even pauze. Op **maandag 22 januari** zijn we er terug.



**Mind-U** zijn **online mindfulness sessies** die kosteloos aangeboden worden dankzij de vrijwillige bijdrage van ervaren mindfulness trainers.

Dr. Jan De Vos, Amalia Vermandere, Didier Anthonis, Inge De Leeuw, Lieven Vercauteren, Marleen Van den Bosch, Tamara Cuypers & Virginie Vandaele

Met de technische ondersteuning van : Liesbeth Bogaert, Hendrik-Jan De Vuyst en Nele Willaert

Meer info& inschrijven kan [hier](#).

### Mindfulness training volgen ?

In **PraxisP**, het praktijkcentrum van de faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen te Leuven, geeft **Inge De Leeuw** een training van zes weken **Mindfulness-based Intervention**. Het programma bevat elementen uit de programma's Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) en het recente Frame by Frame Programma (FbF).



De volgende training gaat door op **woensdagavonden** 24/1, 31/1, 7/2, 28/2, 6/3 en 20/3/2024, telkens van 19u tot 21u. [Hier](#) vind je meer info en kan je je inschrijven.

Volg je liever een training in een **andere regio of op een ander moment**? Neem contact met ons op en we verwijzen u graag door naar een trainer in uw buurt. Contacteer ons [hier](#).

Op 22 januari start er in samenwerking met **Inloophuis Leuven** een **mindfulness training voor kankerpatiënten**. De training wordt begeleid door **Virginie Vandaele**. Meer info en inschrijven kan [hier](#).



# BOEK 'Morgen stop ik met piekeren'

## Interview met professor Filip Raes



Filip Raes - foto Illias Teirlinck

**Enkele jaren na je eerste piekerboek is er nu 'Morgen stop ik met piekeren'. Is het een herwerking van het eerste of eerder een vervolg op het vorige boek?**

Filip Raes: "Het laatste eigenlijk. Of misschien eerder nog een soort aanvulling op dat eerste piekerboek, dat heel goed ontvangen werd. Ik kreeg heel wat positieve feedback van lezers, inclusief van collega's en patiënten. Maar er bleven ook nog vragen komen, bijvoorbeeld op het einde van lezingen, of van lezers die me gewoon hun vragen mailden. Ik heb de vragen die

het vaakst terugkwamen genoteerd. Een soort frequently asked questions eigenlijk. En in het nieuwe boek ga ik nu dan in op net die vragen."

### Zoals?

Filip Raes: "Wel, het basisidee van de aanpak van piekeren kan je samenvatten als PiTA: wanneer je het Piekeren in je hoofd opmerkt, grijp je dat aan als een Teken om over te gaan tot Actie. Actie is namelijk de beste remedie tegen piekeren. En dat heeft heel wat lezers echt geïnspireerd om er echt actief mee aan de slag te gaan, vaak met succes. Je gaat al stappen zetten ondanks het feit dat het gepieker nog doorloopt in je hoofd. Maar heel wat lezers bleven dat gepieker, dat nooit helemaal echt wegging, zo vervelend vinden. En ik geef ze geen ongelijk: piekeren is nu eenmaal heel vervelend. In hoofdstuk twee van het nieuwe boek heb ik een hele reeks tips gestopt om dat piekeren niet te doen stoppen, want dat lukt toch niet, maar wel te verzachten. Tips vol mildheid en humor om die piekerstoorzender wat minder luid te laten klinken, zodat er steeds meer ruimte komt om actie te ondernemen."

### Wat was nog zo'n FAQ?

Filip Raes: "Na lezingen stapten mensen vaak op me toe en begonnen ze hun vragen aan mij met 'Meneer, ik pieker niet zo, maar mijn partner... Wat kan ik voor hem doen?' of 'Filip, we merken dat onze dochter zo veel piekert. Wat kunnen wij doen om haar te helpen? Wat zeggen en doen we dan best wel of niet?'. Dus in het nieuwe boek zit er een heel hoofdstuk rond hoe je anderen die je lief zijn en die veel piekeren kunt helpen. De basic do's and don'ts, zeg maar."

### En dan die ondertitel: 'Dit is geen mindfulnessboek'. Hoe zit dat?

Filip Raes: "Je weet wat ze zeggen he, never judge a book by its cover. Die ondertitel is misschien wel een beetje gelogen (lacht). De beste definitie of omschrijving van wat mindfulness is, vind ik die van Edel Maex: met milde open aandacht kijken naar dingen. In dit geval, naar je gepieker. PiTA gaat over mindful omgaan met je gepieker, maar zonder daarom je ogen te sluiten en te mediteren. Mindfulness verwijst naar een bepaalde manier of kwaliteit van bejegening van dingen, namelijk heel open en met mildheid, maar dat betekent niet per se dat je moet mediteren. Wil je mediteren? Is het helemaal jouw ding? Vooral doen! Maar met dit boek hoop ik dat de rijkdom van die mindfulle omgang met je gepieker ook mensen bereikt die niet meteen interesse hebben in meditatie."

# Vervolg interview Filip Raes



**En moet je het eerste boek gelezen hebben om het nieuwe boek goed te kunnen volgen?**

Filip Raes: *“Neen. Het eerste boek geeft het basisidee van PiTA uitgebreid weer. Het nieuwe boek start met een korte samenvatting van de essentie van het eerste.”*

**Nog een laatste vraag misschien. Wat hoop je vooral te bereiken met dit nieuwe boek?**

Filip Raes: *“Meer nog dan in het eerste boek heb ik in dit nieuwe boek het belang van common humanity willen overbrengen: het besef dat we als mens allerlei dingen delen, zoals piekeren, zoals falen, zoals mentaal tegen dingen aanlopen. En dus is het mijn oprechte hoop dat piekeraars na het lezen van dit boek zich wat minder alleen voelen staan met en in hun gepieker, zich minder afgesneden voelen van de wereld. Dat alleen al kan het piekeren wat verstillen.”*

**Filip Raes, Morgen stop ik met piekeren. Dit is geen mindfulnessboek, Lannoo, 200 p., 24,99 euro.**

Op **maandagavond 4 december** wordt het boek in Antwerpen voorgesteld.

De voorstelling gaat door in concertzaal **AMUZ**, ondergebracht in de barokke voormalige Sint-Augustinuskerk in de Kammenstraat.

Xavier Taveirne zal de voorstelling modereren. Gasten zijn verder Naima Joris (met geweldig mooie muziek) en acteur Dominique Van Malder.

Meer info vind je [hier](#).

## LUISTERTIP



Podcastaflevering

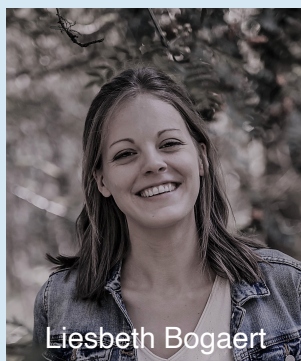
**# 43 Mindfulness en ‘Chemobrein’: Het Aanpakken van Cognitieve Achteruitgang na Kankertherapie - Michelle Melis PhD**

LifeMe Podcast | Je levensstijl als medicijn



# RESULTATEN ONDERZOEK SCHOLENSTUDIE

Liesbeth Bogaert



Liesbeth Bogaert

## Achtergrond en opzet

Onderzoek toont dat heel wat jongeren te maken krijgen met **sombere gevoelens, stress en angstklachten**. Bovendien hebben sommige jongeren het niet altijd even gemakkelijk om **plezier** te beleven aan activiteiten die ze voordien wel fijn vonden. Hoe jongeren **omgaan met die gevoelens** lijkt daarin een belangrijke rol te spelen: sombere gevoelens worden maar al te vaak onderdrukt en blijde gevoelens krijgen niet altijd de nodige aandacht.

Met steun van FWO Vlaanderen in het kader van Rode Neuzen Dag (nu Jez!) onderzochten we aan het Leuven Mindfulness Centre (LMC) (KU Leuven) of mindfulness op school hierop een antwoord kan bieden. In 11 Vlaamse scholen gingen we na of een **8-weken-mindfulnessstraining** resulteerde in een **verbetering van het mentaal welzijn van jongeren** (15-18 jaar). De mindfulnessstrainingen werden tijdens de lesuren aangeboden door ervaren, erkende professionele mindfulnessstrainers verbonden aan het LMC.

## Resultaten

De jongeren uit de klasgroepen die de mindfulnessstraining volgden, rapporteerden vlak na de training en twee maanden later gemiddeld **niet beduidend minder klachten of meer helpende manieren om om te gaan met hun gevoelens** dan de jongeren die de training niet volgden. Onze bevindingen sluiten aan bij recente bevindingen uit een grootschalige studie uitgevoerd aan het Oxford Mindfulness Centre in het Verenigd Koninkrijk.

## Verklaring

Eén mogelijke oorzaak is dat jongeren over het algemeen slechts **in beperkte mate oefenden** met het aangereikte materiaal buiten de sessies. Net zoals bij andere vaardigheden zijn training en oefening ook bij mindfulness erg belangrijk om veranderingen in mentaal welzijn te kunnen teweegbrengen. Bovendien waren er ook grote verschillen in de mate waarin de jongeren geïnteresseerd waren in **de inhoud van de training**. De meningen waren verdeeld: sommige jongeren ervoeren de training als helpend om met stress om te gaan, terwijl andere niet echt een nood ervoeren of niet zo enthousiast waren over de manier van oefenen. Deze verschillen tussen jongeren hebben mogelijk te maken met de keuze om te werken met **bestaande klasgroepen**. Het voordeel van deze aanpak is wel dat we grote aantallen jongeren in één keer konden bereiken, maar de **grote variëteit aan voorkeuren** en noden lijkt een belangrijke factor.

Lees het wetenschappelijke artikel met een volledig overzicht van mogelijke beïnvloedende factoren via [deze link](#).

KU LEUVEN

LEUVEN  
MINDFULNESS  
CENTRE

KU LEUVEN  
CHILD & YOUTH INSTITUTE

fwo  
Research Foundation  
Flanders  
Opening new horizons

RODE  
NEUZEN  
DAG

# RESULTATEN ONDERZOEK SCHOLENSTUDIE

## (Vervolg)

### Conclusie en vervolg

Op basis van onze resultaten concluderen we dat toekomstig onderzoek zich in de eerste plaats moet richten op het afstemmen van de mindfulnessstraining op de **noden en wensen van zoveel mogelijk jongeren**. Op die manier vergroten we de kans dat meer deelnemende jongeren zich **aangesproken voelen** door de inhoud van de training en bijgevolg een **actievere houding** aannemen (bv. op regelmatige basis hun mindfulnessvaardigheden oefenen). Zowel **jongeren** als **schoolprofessionals** betrekken bij de ontwikkeling en uitrol van mindfulnessstrainingen op school zou hierin een belangrijke rol kunnen spelen.

Op basis van deze en andere recente studies kunnen we concluderen dat 'alle jongeren aan de mindfulness' op de manier waarop mindfulnessstrainingen in deze studie aangeboden werden niet aangewezen of wenselijk lijkt. **Andere vormen** om mindfulness aan te bieden op school, bijvoorbeeld als open aanbod tijdens de middagpauze of als keuzevak voor geïnteresseerde jongeren, blijven daarentegen **zinnvolle pistes** om jongeren hun mentale welzijn te ondersteunen.

### Bedanking

We **bedanken** alle deelnemende jongeren en scholen, de betrokken mindfulnesstrainers (Inge De Leeuw, Lieven Vercauteren, Marleen Van den Bosch), supervisors (Jen Bertels, Sven Cooremans, Kristel Luyckx), en **FWO Vlaanderen** voor de financiering van dit project.



### Vragen of meer info?

Neem gerust contact op met Liesbeth via [mail](#)

# SMILE

## Citizen Science Project KU Leuven

Professoren **Peter Kuppens** en **Filip Raes** van het LMC zijn betrokken bij het **multidisciplinaire SMILE Citizen Science project** dat wil nagaan **wat de impact is van iemands omgeving op diens emoties en welbevinden**.

Er zijn nog drie projecten in de running. **STEM OP HUN SMILE PROJECT**. Enkel het project met de meeste stemmen mag immers uitgevoerd worden.

Meer info over SMILE vind je [hier](#).

En stemmen kan je [hier](#).



De maatschappelijke dienstverlening van het Leuven Mindfulness Centre is **financieel onafhankelijk van de KU Leuven**.

Al onze inkomsten en donaties worden geïnvesteerd in onze missie om **mindfulness zo breed mogelijk toegankelijk te maken**.

**KU LEUVEN**

*Wilt u deze e-mails liever niet meer ontvangen? Schrijf u dan [hier](#) uit.*