

**ZNA Middelheim helpt stress en depressie te verminderen via
'Mindfulness-methode':**

'Leer stress zelf in de hand te houden'

Persbericht

8 mei 2006

Ziekenhuis
Netwerk
Antwerpen

Leopoldstraat 26
2000 Antwerpen

tel: 03 234 41 11
www.zna.be

Burnout, stress, spanning, angst en depressie verstoren de dagelijkse routine van meer en meer Vlamingen. Dr. Edel Maex, psychiater in het Antwerpse ZNA Middelheim Ziekenhuis, geeft al jaren 'mindfulness trainingen' – een effectieve methode waarmee hij mensen via meditatie leert omgaan met de onvermijdelijke stress van het leven. Binnenkort kan iedereen kennis nemen van deze methode én ook zelf met oefeningen aan de slag gaan via zijn boek *'Mindfulness. In de maalstroom van je leven'*, dat begin mei verschijnt.

Volgens de dit jaar gehouden nationale gezondheidsenquête heeft een op acht Vlamingen last van psychische problemen zoals depressie, stress of chronische vermoeidheid. Zij functioneren daardoor voor langere of kortere periode niet goed – blijven thuis van het werk of zijn minder beschikbaar voor hun gezin.

'Stress is onvermijdelijk,' zegt dr. Edel Maex. 'Niet alleen ziekte maar ook andere gebeurtenissen kunnen een belangrijke oorzaak zijn van stress: drukte op het werk, moeten presteren, scheidingen,.... Stress kan dus klachten veroorzaken of doen toenemen. Maar de *hevigheid* van psychologische en lichamelijke gevolgen van stress wordt vooral bepaald door de manier waarop je er mee omgaat. Via de 'mindfulness-methode' leren we mensen hoe zij dit door eenvoudige oefeningen voor een belangrijk deel zelf in handen kunnen nemen. We leren de mensen om tijdig de signalen van hun lichaam te herkennen en ermee om te gaan.'

'Mindfulness' – voluit Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) - vindt zijn oorsprong in boeddhistische meditatietechnieken en integreert die technieken en yoga-oefeningen met Westerse kennis over stressmechanismen. MBSR is ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn van het University of Massachusetts Medical Center en werkt goed bij de aanpak van stress en spanning, angst en depressie, pijn, burnout en ziekte en biedt in sommige gevallen een zinvol alternatief voor geneesmiddelen.

Depressieherval

Wetenschappers toonden aan dat door te mediteren ook depressieherval met de helft kan verminderen. Uit cijfers van de eerdergenoemde nationale gezondheidsenquête blijkt dat twintig procent van de mensen die eens leden aan depressies binnen drie jaar hervalt. Een reden waarom ook Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, Inge Vervotte (CD&V), onlangs aankondigde geld vrij te zullen maken om mensen die al meerdere depressies meemaakten te laten deelnemen aan meditatieprogramma's. In de deze week door de minister gelanceerde campagne 'Fit in je hoofd, goed in je vel' probeert ze problemen met depressies, stress uit de taboesfeer te halen en mensen te stimuleren om preventief om te gaan met stress.

Stresskliniek

Dr. Edel Maex was de eerste die de MBSR-methode circa tien jaar geleden in België introduceerde en geeft al jaren trainingen in de ZNA stresskliniek. Het gaat daarbij zowel over stress veroorzaakt door ernstige lichamelijke ziekten, over klachten die mede door stress veroorzaakt worden of een combinatie van beiden. Vorig jaar telde deze training zo'n 300 deelnemers.

Met het boek hoopt hij de methode toegankelijk te maken voor een breder publiek.

Mindfulness. In de maalstroom van je leven. Auteur: Edel Maex. Uitgeverij Lannoo, ISBN 90-209-6516-6, 17,95 euro. Het boek is vanaf 4 mei verkrijgbaar bij de boekhandel.

Meer informatie:

Dr. Edel Maex, liasonpsychiater, ZNA Middelheim

Tel. 03 280 35 51

E-mail: edel.maex@zna.be

Renée Willems

Woordvoerder ZNA

Tel. 03 234 45 11

E-mail: renee.willems@zna.be

ZiekenhuisNetwerk Antwerpen (ZNA), de grootste gezondheidszorgorganisatie van België, wil toegankelijke en kwaliteitsvolle gezondheidszorg bieden voor iedere patiënt. De groep omvat 3 algemene ziekenhuizen, 7 dagcentra en 6 gespecialiseerde ziekenhuizen. ZNA stelt zo'n 6.000 mensen tewerk, waaronder 600 artsen, die dagelijks zo'n 6.000 patiënten verzorgen.

ZNA omvat:

3 algemene ziekenhuizen met een uitgebreid medisch aanbod in Noord, Centrum en Zuid (ZNA Jan Palfijn, ZNA Stuivenberg/Sint-Erasmus en ZNA Middelheim)

7 dagcentra voor daghospitalisatie, raadplegingen en medisch-technische onderzoeken (ZNA Hoge Beuken, ZNA Jan Palfijn, ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis, ZNA Middelheim, ZNA Sint-Elisabeth, ZNA Sint-Erasmus en ZNA Stuivenberg)

6 gespecialiseerde ziekenhuizen met een zorgaanbod afgestemd op specifieke patiëntengroepen als bejaarden, kinderen en psychiatrische patiënten (ZNA Hoge Beuken, ZNA Joostens, ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis, ZNA Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg, ZNA Sint-Elisabeth, ZNA Universitair Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen)

ZiekenhuisNetwerk Antwerpen (ZNA) is een nieuwe organisatie, met een nieuw gelaat. ZNA is opgericht door OCMW Antwerpen, Stad Antwerpen en een vzw van geneesheren-specialisten werkzaam in onze ziekenhuizen.

De naam van onze organisatie is ZNA. Gelieve ons te helpen om deze nieuwe naam correct bekend te maken. Dat maakt het voor ZNA en onze patiënten - uw lezers - meteen duidelijk. Met dank.