

# MINDFULNESSTRAINING

BRUCC & DOCTORAL SCHOOLS

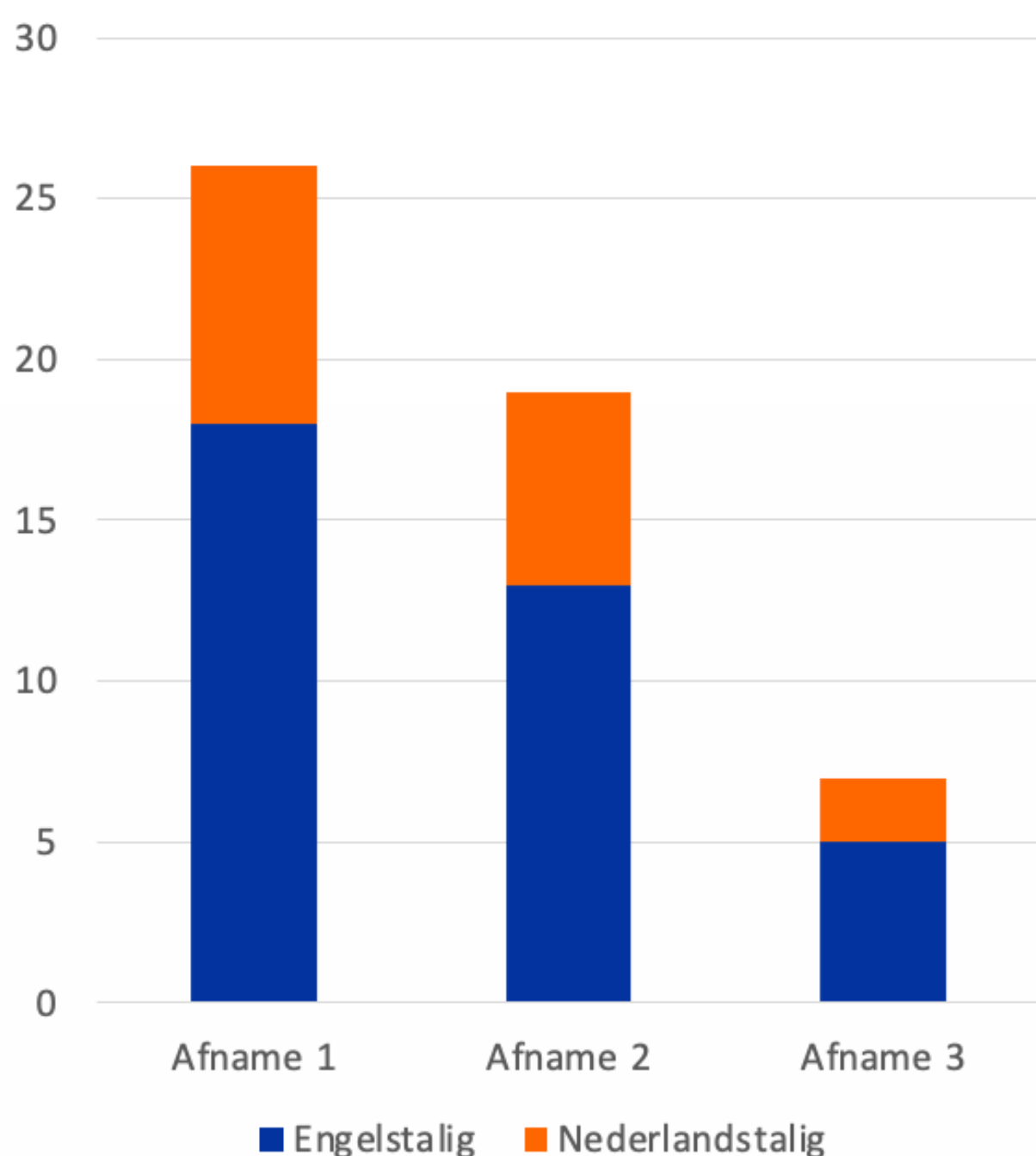
## TRAINING

De 8-weekse training combineerde eenvoudige mindfulness meditatietechnieken en wetenschappelijke psychologische inzichten over het hanteren van stress, negatieve emoties, piekeren en gezondheidsklachten.

## DEELNEMERS

Er namen 25 personen deel aan de mindfulnesstraining georganiseerd door BRUCC in samenwerking met Doctoral Schools.

Er waren 17 Engelstalige deelnemers (verdeeld onder twee groepen) en 8 deelnemers in de Nederlandstalige groep. Hiervan waren 10 deelnemers mannen en 15 deelnemers vrouwen.



## VRAGENLIJST

De outcome Questionnaire (OQ-45) werd gebruikt om de klachten van de deelnemers in kaart te brengen.

Deze vragenlijst geeft een globale indruk van de aard en intensiteit van psychisch (dis)functioneren.

De som van alle items geeft een Totaalscore weer, deze is onderverdeeld in 3 subschalen (en kritische items):

- **Psychiatrische klachten:** 25 items die betrekking hebben op de meest voorkomende psychiatrische stoornissen zoals depressie, angst, en alcohol/drugsverslaving.
- **Interpersoonlijke relaties:** 11 items die het functioneren in relaties met partner, familie en vrienden in kaart brengen.
- **Sociale rol:** 9 items die het functioneren op school, werk en vrije tijd meten.

Er werd besloten om de OQ-45 driemaal af te nemen: voor de eerste sessie, net na de laatste sessie en 1 maand na de laatste sessie.

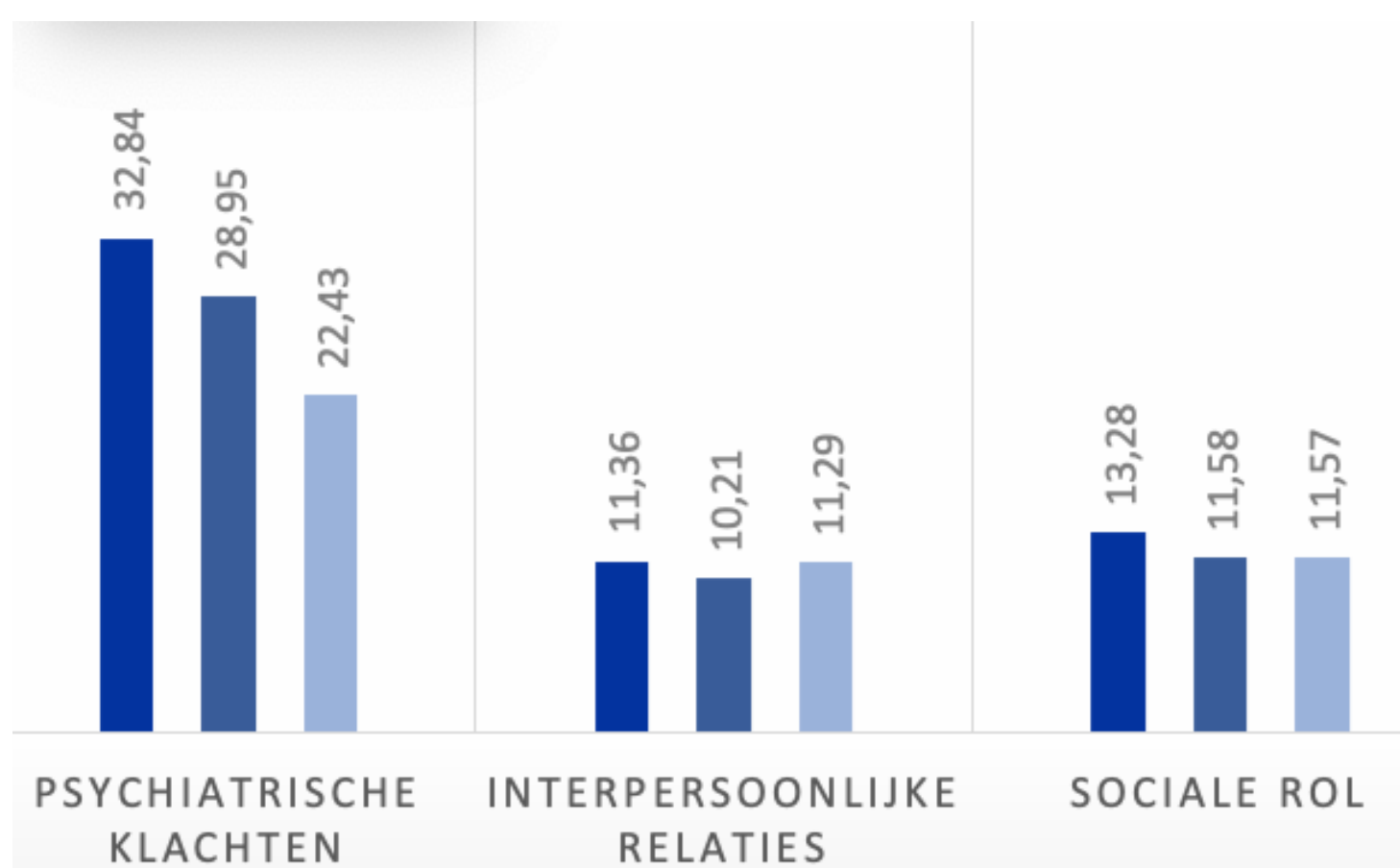
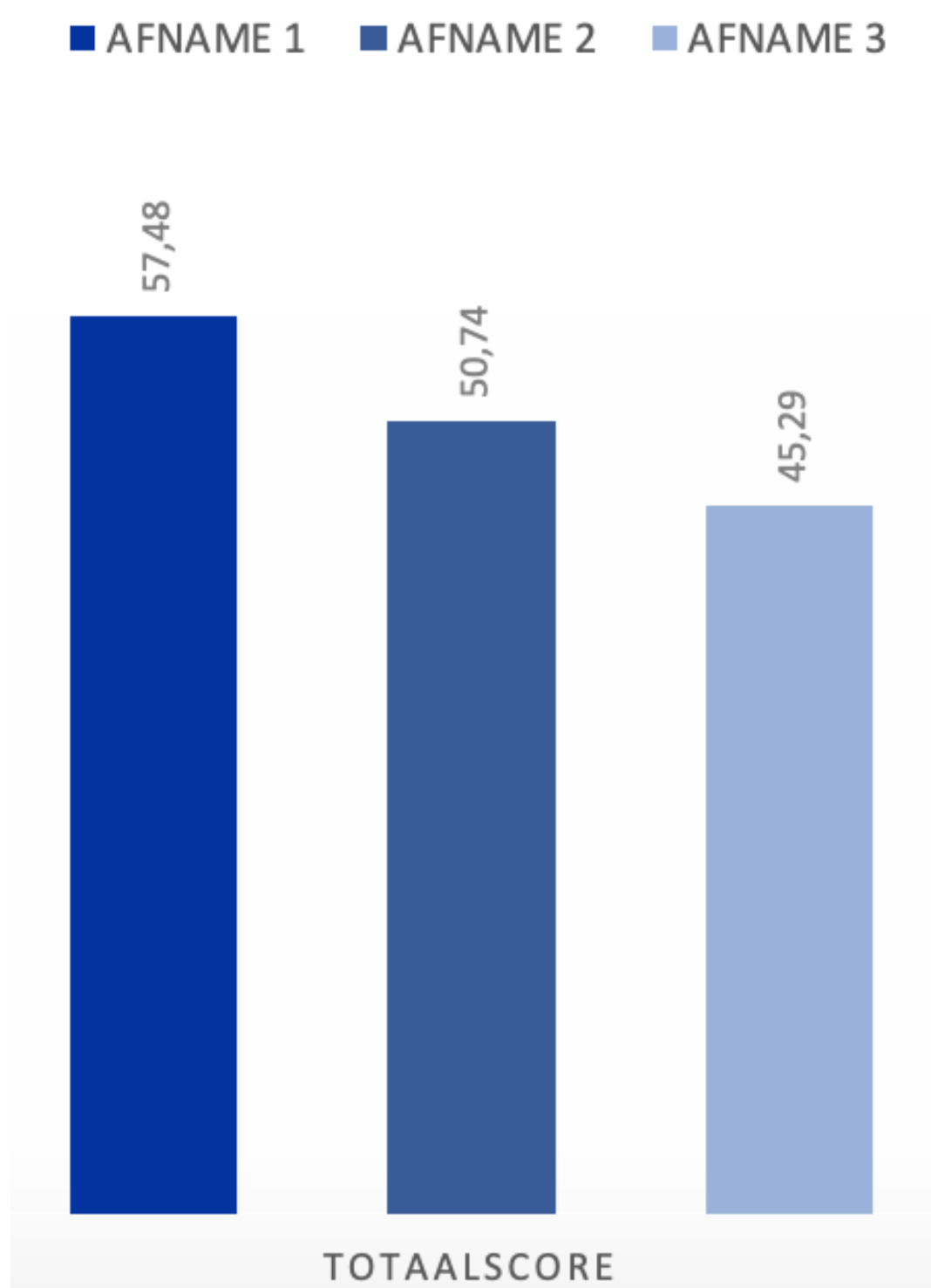
- De 25 deelnemers vulde de OQ-45 in voor de start van de mindfulnesstraining.
- Net na de laatste sessie werd de OQ-45 door 19 deelnemers (13 Engelstalige deelnemers en 6 Nederlandstalige deelnemers) ingevuld.
- 1 maand na de laatste sessie werd de OQ-45 door 7 deelnemers (5 Engelstalige deelnemers en 2 Nederlandstalige deelnemers) ingevuld.

# MINDFULNESSTRAINING

BRUCC & DOCTORAL SCHOOLS

## RESULTATEN

We zien een significante verbetering van de klachten van de deelnemers net na de mindfulness training. Deze positieve verandering kan ook waargenomen worden na één maand follow-up.



## FEEDBACK DEELNEMERS

I enjoyed the professional advice that our teacher gave. I enjoyed every time we had courses.

Which elements did you enjoy most about the training?

The enthusiasm and open attitude of the trainer.

Ondanks het feit dat de reeks online georganiseerd werd, was er veel interactie en een gevoel van 'samen' zijn.

Thanks again for a wonderful course! It was very beneficial and I hope BRUCC continues to offer it during the lockdown/pandemic.

“I learned that mindfulness is not all about lying on a yoga mat, but also about incorporating the mindfulness ‘way of being’ into everyday activities (e.g. walks). This was an eye-opener for me. Another eye-opener was the fact that I don’t have to push thoughts, worries,... away but that I simply can observe them and trying to return to my breathing process. And that this is not a process which needs to go smoothly every time, failure is okay. The lesson here is one in tolerance and acceptance.”