

Programma 'Yoga voor Mantelzorgers'



Het Programma Yoga voor Mantelzorgers is een bewustwordingsprogramma waarmee mantelzorgers en mensen die werken in de zorg beter voor zichzelf leren zorgen. Ook 'de ander' kunnen ze zo beter ondersteunen. Het programma is gecertificeerd door het Kundalini Research Instituut in Santa Cruz, VS.

Mensen die zorg dragen zijn vaak intensief met 'de ander' bezig. Dit programma is bedoeld om deze mensen meer tot zichzelf te laten komen, en ondersteuning en ontspanning te laten vinden. Naast het beoefenen van Yoga, ademhalingsoefeningen en meditaties leren mensen beter ontspannen. Daarnaast wordt er uitgewisseld over zorgthema's aan de hand van vragen, waardoor bewustwording tot stand komt. De tijdsduur van dit programma is gedurende 7 weken een dagdeel van 2 uur en 15 minuten. De deelnemers krijgen het advies om iedere dag een klein onderdeel uit het programma te herhalen, waardoor een nieuwe patroon van zorgen voor zichzelf kan ontstaan.

Als mensen langdurig in een stressvolle situatie zitten, dan gaan lichaam en geest in een overlevingsstand en zijn ze niet meer in staat om te ontspannen. Dit zorgt ervoor dat er geen veerkracht meer is of opgebouwd kan worden.

Hoe werkt yoga? Geriatrische psychiater Dr. Lavretsky heeft onderzoek gedaan naar de werking van meditatie en yoga bij verzorgers en partners van Alzheimer patiënten. Hieruit blijkt dat een 8 weken durend, dagelijks zacht yogaprogramma van 12 minuten per dag een heel positieve invloed heeft op het welbevinden en de gezondheid van mensen die hun partner met Alzheimer verplegen. Depressie neemt af, het immuunsysteem verbetert en hart- en bloedsomloopklachten verminderen.

Enkele reacties uit evaluaties van mantelzorgers over het programma Yoga voor Mantelzorgers: "Ik ben meer tot mezelf gekomen." "Ik heb ontdekt hoe belangrijk mijn ontspanningsmoment is elke dag." "Ik ben bewuster geworden van mijn eigen grenzen." "Ik durf makkelijker te vragen en weet beter wat belangrijk voor me is om zo prettig mogelijk te leven."

Mensen die zorgen bevinden zich in alle categorieën van de samenleving. Daarom is dit aanbod gericht op mensen die yoga op de mat maar ook op de stoel beoefenen. Bewegcondities, gezondheidscondities en leeftijd hoeven geen belemmering te vormen voor deelname aan dit programma. De Yoga op de Stoel variant is geschikt voor mensen met gezondheids- en beweegcondities.

Het programma is ontstaan uit ervaringen met mantelzorgers en uit eigen ervaringen als mantelzorger. Samen ontwikkelden Ivonne Wopereis en Monique Siahaya het Programma 'Yoga voor Mantelzorgers' en het bijbehorende werkboek 'Yoga ondersteunt in zorgen voor jezelf en de ander' dat ook is gecertificeerd. Ze hebben zelf ook ondervonden hoe ondersteunend yoga kan zijn in periodes van zorg.



Ivonne Wopereis van Yoga Natuurlijk en Monique Siahaya van Yoga Namō richten zich op Kundalini Yoga, Yoga op de Stoel, Senioren Yoga en Yoga voor Mantelzorgers. Monique geeft daarnaast trainingen Grondbeginselen Kundalini Yoga op de Stoel voor zorgorganisaties en mensen die werken in de zorg. Ze is docent aan de Fachausbildung Kundalini Yoga für Senioren in Duitsland. Momenteel zijn Monique en Ivonne bezig met het volgen van segmenten van Yoga and Therapy van het Guru Ram Das Centre for Medicine & Humanology, om zo nog beter therapeutische yoga te kunnen geven.

Juni 2019.