

De training wordt gegeven door Hanneke Nielsen ,psychotherapeut en door Riet Noorlag, sociaalpsychiatrisch verpleegkundige.



De training staat open voor ongeveer 10 personen.

Hanneke Nielsen en Riet Noorlag

Om de effectiviteit van de mindfulness-training te kunnen bepalen, zullen Tijdens de eerste sessie en na afloop van de 9^e sessie twee psychologische testen worden afgenomen.

Wij raden u aan om tijdens de training gemakkelijk zittende, niet knellende kleding te dragen. Wij vragen u om de eerste drie sessies een matje (bijvoorbeeld een kampeermatje of een oude deken) mee te nemen zodat u tijdens de oefening op de grond kunt liggen. Verder vragen wij u tijdens de latere sessies een stevig kussen mee te nemen waarop u op de grond in kleermakerszit kunt zitten.

Tijdens de training zal aan u een cd worden uitgereikt met oefeningen. Ook zal tijdens de training schriftelijke informatie en huiswerkbladen worden uitgereikt.

Aanmeldingsprocedure:

U kunt u aanmelden voor de mindfulness-cursus door u per email aan te melden bij psychotherapiepraktijk 'Voor de verandering'

h.nielsen@voordeverandering.net

Hanneke Nielsen **06-37322643**

Adresgegevens:

Psychotherapiepraktijk Voor de Verandering is gevestigd op:
Johaniterlaan 4b, 3841 DT Harderwijk
Website: www.voordeverandering.net

Literatuurverwijzing:

Om zelf verder te lezen over mindfulness raden wij u het volgende boek aan:
Edel Maex (2006), *Mindfulness in de maalstroom van je leven*, Uitgeverij Lannoo nv, Tiel.

Informatiefolder

gedragstherapeutische groep
gebaseerd op mindfulness



Inleiding

Pijn en lijden spelen in ieders leven soms een rol. Vaak proberen mensen om te gaan met pijn en lijden door er van weg te lopen, b.v. door kalmerende middelen te gebruiken of beangstigende situaties te vermijden. Ze streven voortdurend naar verandering. Wanneer daadwerkelijke verandering niet lukt, heeft dit vaak het effect dat lijden wordt vergroot.

Ook in de hulpverlening is er van oudsher veel aandacht voor technieken gericht op 'verandering'.

Uitsluitend gericht zijn op 'verandering' is niet altijd effectief. Op dit moment wordt er binnen de hulpverlening steeds meer nadruk gelegd op het begrip 'acceptatie'.

Men gaat er vanuit dat een zekere mate van pijn en lijden bij het leven hoort en niet kan worden vermeden.

Er wordt steeds meer belang gehecht aan therapievormen en technieken waarbij mensen leren omgaan met pijn, angst en spanningen door met aandacht in het hier en nu stil te staan bij zichzelf. Ze leren om angst en leed meer te accepteren in plaats van ervoor weg te lopen.

Mindfulness is een voorbeeld van zo'n therapievorm waarin de training van "de aandacht" centraal staat.

Wat is mindfulness?

Letterlijk vertaald betekent dit 'to be mindful': 'aandachtig zijn', 'opmerkzaam zijn', "gewaar zijn".

We doen vaak het tegendeel: leven op de automatische piloot. Dagelijkse bezigheden zoals douchen, brood smeren of autorijden, worden vaak uitgevoerd terwijl we in gedachten bezig zijn met compleet andere zaken, zoals bijvoorbeeld piekeren over een situatie die de dag daarvoor heeft plaatsgevonden. We zijn niet aanwezig in het hier-en-nu.

Daarnaast kennen we ook allemaal ervaringen van volledig aanwezig zijn: het kijken naar een zonsondergang, muziek maken of een intense ervaring zoals een geliefd persoon het jawoord zien geven tijdens een huwelijksceremonie. Onze geest is stil, we zijn een en al aandacht. We zijn volledig in het moment aanwezig.

Mindfulness wordt op vele manieren beschreven, maar in al die beschrijvingen worden 'aandacht' en 'een houding van niet-beoordelende acceptatie' genoemd. Eenvoudig gezegd: mindfulness is aandacht schenken aan wat zich voordoet van moment tot moment, zonder te oordelen.

Uit onderzoek komt naar voren dat mindfulness in verband gebracht wordt met persoonlijk welbevinden. Ook is door onderzoek aangetoond dat mindfulness een vaardigheid is die door oefening geleerd kan worden.

Opzet van de training

De training heeft een vaste opzet. De training kent in totaal 9 bijeenkomsten.. In de eerste bijeenkomst wordt aandacht besteed aan kennismaking en wordt er uitleg gegeven over de training.

De volgende acht bijeenkomsten zijn telkens opgezet volgens dezelfde structuur. We starten met een korte mindfulness-oefening van 5 minuten. Vervolgens wordt deze oefening in de groep besproken, aansluitend wordt er

aandacht besteed aan de bespreking van het huiswerk. Eventueel wordt er kort enige theorie uitgelegd.

Ten slotte doen we een lange aandachts-oefening van 15 tot 25 minuten. Ook deze mindfulness-oefening wordt nabesproken en als afsluiting wordt het huiswerk voor de volgende bijeenkomst opgegeven. De tiende sessie vindt plaats na afloop van de training: na ongeveer zes weken is er een follow-up bijeenkomst.

Doel van training in mindfulness

In de training werken we aan het vergroten van de vaardigheid om met milde aandacht in het hier-en-nu te blijven. We leren om gewoon aanwezig te zijn bij wat er zich op het moment aandient aan gedachten, gevoelens, lichamelijke belevingen en gedragsneigingen.

Het is de kunst om bewust, zonder te oordelen, met je aandacht bij je concentratiepunt te blijven en bijvoorbeeld de drang om letterlijk weg te willen lopen, waar te nemen zonder aan die drang gevolg te geven.

Door de aandacht en onze houding op deze wijze te trainen kunnen mensen leren beter om te gaan met zaken als stress, pijn, angst en piekeren. Er ontstaat ruimte om te kiezen hoe om te gaan met datgene wat zich aandient in plaats van impulsief of primair te reageren.

Doelgroep:

In de hulpverlening wordt het trainen van mindfulness bij uiteenlopende soorten problematiek toegepast. Hierbij valt te denken aan chronische pijn, herhalende depressies, angststoornissen, verslaving, chronische vermoeidheidsklachten, ADHD of borderlinepersoonlijkheidsproblematiek. . Uit onderzoek is gebleken dat mindfulnessstraining op al deze terreinen effectief is.

Praktische gegevens:

De training is in principe wekelijks op de donderdagavond van 18.45 - 21.00 uur in de wachtruimte van psychotherapie-praktijk "Voor de Verandering". Soms is er i.v.m vakantie een langere pauze tussen de sessies.