

andere (gezondheids)klachten. Mindfulnessstraining is geen therapie. Tijdens de groepsbijeenkomsten worden vooral de oefenervaringen besproken. Twijfelt u over deelname, neem dan contact op om te kijken of deelname geschikt voor u is.

De training

De training is als volgt opgebouwd:

- een persoonlijk gesprek voor aanvang van de training
 - acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 tot 3 uur
 - twee oefendagdelen
 - een persoonlijk nagesprek
 - het cursusmateriaal bestaat uit een werkboek en cd's met teksten om te oefenen
 - het huiswerk bestaat uit dagelijkse oefeningen en vraagt een tijdsinvestering van één uur per dag
- De training wordt verzorgd door een gecertificeerd trainer Mindfulness.

Meer informatie

GGZ Oost Brabant verzorgt training op meerdere locaties.

Zie voor actuele informatie:

www.ggzoostbrabant.nl/behandeling/mindfulness

of informeer bij uw behandelaar.

Mindfulness

Leven met aandacht



Leven met aandacht

Vaak leven we maar door, van de ene activiteit naar de volgende, van de ene gedachte in de andere. Zonder bewust stil te staan bij wat we doen, wat we willen, wie we zijn. In het dagelijks leven zijn we met onze gedachten vaak in het verleden of de toekomst; 'had ik maar' en 'ik moet nog...' Dit voortdurende malen en piekeren geeft veel onrust en onzekerheid.

Mindfulness betekent letterlijk 'opmerkzaamheid'. Denk bijvoorbeeld aan het gevoel dat je hebt als je met je kind speelt, lekker bezig bent met je hobby, of geniet van de natuur. Het zijn ervaringen van intens leven. Mindfulness is het vermogen om in de drukte van alledag bewust zulke momenten te creëren.



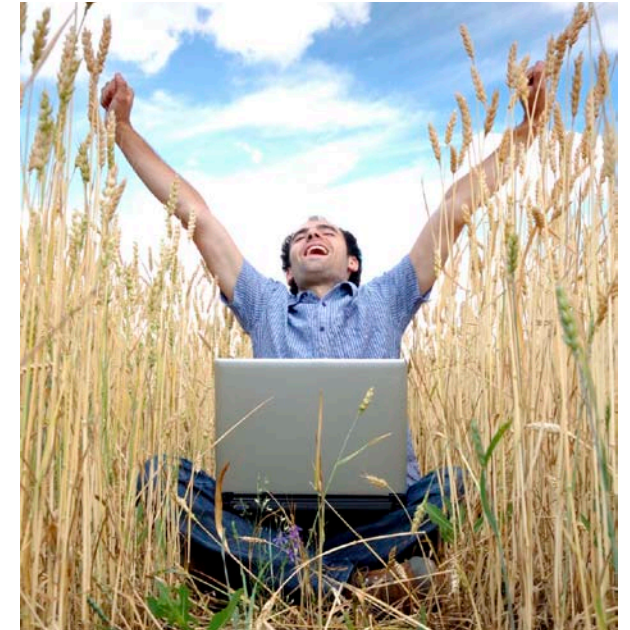
Mindfulness training

GGZ Oost Brabant biedt een praktische en intensieve training om deze manier van leven aan te leren. Cursisten leren met milde, open aandacht te kijken naar wat zich voordoet, zonder over jezelf en anderen te hoeven oordelen. De mindfulness training helpt je om meer balans en rust te vinden en om bewuster keuzes te maken. Mindfulness leert je om op een meer ontspannen manier om te gaan met stress, angst, pijn, moeheid en andere klachten.

De training is praktisch van opzet en bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 tot 3 uur. Daarin leert u stap voor stap de basisvaardigheden zoals de lichaamscan (wat voel ik?), zit- en loopmeditatie en yoga. U hoeft geen ervaring te hebben met meditatie of yoga, wel vragen we u daar tijdens de training thuis mee te oefenen.

Achtergrond en onderzoek

De effectiviteit van de training is aangetoond in diverse wetenschappelijke onderzoeken. Bewezen is dat zowel lichamelijke als psychische klachten blijvend verminderen. Ook verbetert de concentratie en het zelfvertrouwen. Mensen die de training volgden kunnen zich beter ontspannen en zijn beter in staat om te gaan met stressvolle gebeurtenissen. De training is in 1979 ontwikkeld door de Amerikaanse Jon Kabat-Zinn. Hij liep aan tegen de grenzen van de medische wetenschap: hoe moeten patiënten 'leren



leven' met hun klachten? Kabat-Zinn, die zelf mediteerde, bedacht dat aandachtsgerichte meditatie hen zou kunnen helpen om meer grip te krijgen op hun pijn, verdriet en zorgen.

Voor wie, en voor wie (op dit moment) niet?

De training is in principe geschikt voor iedereen die met meer aandacht aanwezig wil zijn in het hier en nu en vaardiger wil leren omgaan met de verschillende 'weersomstandigheden' in het leven. Voor ieder die anders wil leren omgaan met werkstress, minder geleefd wil worden door ongewenste emoties, spanning, pijn, moeheid of