

Informatiefolder Mindfulness training



Bij mindfulness worden op een gestructureerde manier verschillende meditatietechnieken aangeleerd die thuis dagelijks beoefend moeten worden. Onderzoek heeft laten zien dat mindfulness bij mensen met autisme helpt om gedachten los te laten, minder somberheidsklachten te ervaren en om beter lichamelijke en psychische grenzen aan te voelen.

Wat is mindfulness? Bij mindfulness-meditatie is het de bedoeling om de aandacht te richten (focussen), bijvoorbeeld op het lichaam, de ademhaling of op de geluiden die je hoort. Door het richten van je aandacht leer je gedachten, geluiden of ongewenste lichamelijke gewaarwordingen gemakkelijker los laten, om daar minder of niet meer door gehinderd te worden. Door dit regelmatig te oefenen krijg je steeds meer controle op waar je je aandacht op richt. Dit maakt het bijvoorbeeld gemakkelijker om piekergedachten te stoppen; op dergelijke momenten richt je bewust je aandacht op iets anders. Door meditatie te beoefenen leer je als het ware 'de geest temmen'. Hierdoor leer je beter omgaan met spanning en stress.

*Je kunt de golven niet tegen houden,
maar je kunt er wel op leren surfen'*

Wat heeft mindfulness specifiek voor mensen met ASS te bieden?

Gedachten loslaten

Mensen met autisme hebben de neiging om tot in detail op dingen door te denken. Ze vinden het vaak moeilijk om gedachten los te laten, waardoor ze weinig rust ervaren in hun hoofd.

Bij mindfulness therapie leer je om je aandacht actief te sturen. Door het oefenen met de meditatie lukt het steeds beter om gedachten los te laten door je aandacht ergens anders op te richten, zoals op je ademhaling of je lichaam.

Meer rust

Veel mensen met autisme hebben moeite om aan te voelen waar hun grens ligt. Ze hebben de neiging om te lang door te gaan met activiteiten en raken daardoor eerder overbelast dan anderen.

Mindfulness therapie kan helpen om meer rust te krijgen, zowel in je lichaam als in je hoofd. Hierdoor kun je beter herstellen van een drukke dag. Sommige mensen leren door te mediteren beter hun grenzen aan te voelen.

Afname somberheidsklachten

Mensen met autisme zijn vaker somber dan anderen mensen. Dit komt mogelijk doordat zij sneller vastlopen in het werk, bij een opleiding of in een relatie.

Mindfulness therapie kan helpen om sombere gedachten te doorbreken door ze te zien als 'alleen maar gedachten' en door er niet verder op door te denken. Hierdoor voorkom je dat je in een vicieuze cirkel terechtkomt waarin de gedachten almaar negatiever worden.

Kortom, Mindfulness geeft de mogelijkheid om actief in te grijpen bij piekergedachten en dwangmatige gedachten en geeft rust waardoor je gemakkelijker kunt 'ontprikkelen'. Het is belangrijk om te weten dat Mindfulness geen ontspanningstherapie is. Verder wordt er niet uitvoerig ingegaan op dagelijks problemen.

Voor wie is de training bedoeld? De training is gericht op volwassenen met ASS die (pieker)gedachten moeilijk loslaten, somberheidsklachten ervaren en/of gemakkelijk overbelast raken.

Onderzoek De eerste onderzoeksresultaten van mindfulness bij autisme zijn heel positief, maar het onderzoek is nog niet afgerond. Dit betekent dat wij u kunnen vragen om voor en na de training een aantal vragenlijsten in te vullen.

Waarom moet u voldoen om mee te kunnen doen met de training?

- U moet in staat zijn om elke dag een uur te besteden aan het doen van oefeningen.
- Tijdens de mindfulness training kunt u niet starten met een andere therapievorm. Ook mag er geen verandering in de medicatie plaatsvinden. Een al lopende behandeling mag natuurlijk wel gewoon worden doorgezet.



Praktische informatie

De training bestaat uit negen wekelijkse bijeenkomsten die per keer ongeveer twee en een half uur duren.

De bijeenkomsten vinden 's middags of 's avonds plaats in een groep met hooguit 8 deelnemers.

Voor informatie en/of aanmelding; 'Willems huys'

Ton Mutsaers, sociaal psychiatrisch verpleegkundige

06-81918860 of per e-mail: bambi.begeleiding@gmail.com

Achtergrond info vindt u op de website; www.mindfulnessbijautisme.nl

NB; Verwijzing altijd op advies van uw behandelaar bij het Willems huys.

Als u zich aanmeldt dan wordt u uitgenodigd voor een intakegesprek.