

## Wat is mindfulness?

Mindfulness wordt wel gedefinieerd als: “Het bewust en zonder oordeel aandacht geven aan het moment”. Wanneer wij deze vaardigheid trainen kunnen we beter observeren wat zich in ons lichaam en in onze geest voordoet, zonder dat dit direct anders hoeft te zijn.

Het gebeurt velen van ons regelmatig dat onze gedachten afdwalen door een stroom van gevoelens en gedachten, zorgen, eisen en verantwoordelijkheden. We willen vaak dat de dingen anders zijn dan hoe ze zijn op dit moment, vooral wanneer er problemen zijn zoals stress, pijn of ziekte. Als je hierdoor komt vast te zitten in belemmerende patronen vraagt dat veel energie. Mindfulness kan ons helpen om direct naar onze ervaring te gaan wanneer we de uitdagingen van het leven aangaan. Dit kan onze kwaliteit van leven aanzienlijk verbeteren.

## Bewust zijn

Bij mindfulness geven we onze aandacht terwijl we ons daarvan bewust zijn. Dit is het tegenovergestelde van handelen op de automatische piloot. Wanneer we automatisch handelen zijn we ons minder bewust van onze intenties en handelingen. We krijgen gemakkelijker het gevoel dat we worden geleefd. Aandacht kan ons handelen alert maken. Er ontstaat ruimte voor inzicht en het maken van keuzes.

## Zonder oordeel

Oordelen is een belangrijke vaardigheid. Het geeft ons het vermogen keuzes te maken en grenzen te stellen. Maar wanneer we onbewust vanuit een bepaald oordeel handelen kan dit oordeel ons ook belemmeren. Bijvoorbeeld omdat we automatisch gebruik maken van ervaringen uit het verleden die mogelijk niet passend zijn bij de huidige situatie. Hierdoor wordt onze visie gekleurd en kan de aandacht voor andere aspecten van een situatie vertroebelen.

Mindfulness nodigt ons uit om zonder oordeel naar het moment te kijken, zodat we onszelf niet tekort doen in het zien van wat zich daarin voordoet. Dit kan leiden tot handelen vanuit aandacht en is ondersteunend voor ons geestelijk en lichamelijk welzijn bij het aangaan van de uitdagingen van het leven.

# Mindfulness bij psychische klachten

Mindfulness betekent: *'Met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, zonder daar een oordeel over te hebben.'* Bij onplezierige gedachten of gevoelens hebben we vaak de neiging deze af te keuren of te onderdrukken.

De Mindfulnessstraining leert u om een meer accepterende houding aan te nemen ten aanzien van uw gedachten, gevoelens of emoties en lichamelijke gewaarwordingen. U leert om bewuster stil te staan bij uw ervaring van het hier en nu en deze niet te veroordelen. Er kan dan ruimte ontstaan voor het maken van andere keuzes. In plaats van u te laten leiden door negatieve gedachten of sombere gevoelens kan er ruimte ontstaan om dat niet te doen. Een grotere keuzevrijheid biedt een betere kwaliteit van leven.

## Inhoud training MBCT, mindfulness based cognitieve therapie

Er wordt geoefend met allerlei aandachtsoefeningen, zoals de bodyscan, zitten in aandacht en lichamelijke oefeningen, maar ook met kortere oefeningen zoals de ademruimte en het doen van routine activiteiten met aandacht. De ervaringen aan de hand van deze oefeningen worden besproken. Ook wordt er aandacht besteed aan psycho-educatie over stemmingsklachten, zelfzorg en preventie van terugval in depressie. De training bestaat uit 8 sessies die wekelijks gegeven worden. Een sessie duurt 2,5 uur. Tegen het einde van de training (meestal na sessie 6) vindt er ook een stiltedag (oefendag) plaats. Na iedere sessie wordt er huiswerk opgegeven, zodat u thuis kunt oefenen met in de training aangereikte stof. Het doen van het huiswerk is een essentieel onderdeel van de training, omdat er alleen op die manier met het richten van de aandacht geoefend kan worden. Gemiddeld is dat 45 min per dag.

U leert met aandacht anders om te gaan met onplezierige gedachten, gevoelens en lichamelijke klachten. Daarnaast leert u emoties meer toe te staan in plaats van deze te onderdrukken. Ook krijgt u handvatten aangereikt om enerzijds een op handen zijnde terugval sneller te signaleren en deze mogelijk tijdig af te wenden. Anderzijds, als een terugval toch doorzet, om deze periode zo goed mogelijk door te komen en te doen wat 'wijs' is.

## Kosten

De indicatiestelling wordt vergoed door de zorgverzekeraar met uitzondering van uw eigen risico. Bij psychiatrische aandoeningen wordt de training vergoed, mits er ook andere behandelingen plaatsvinden of plaatsgevonden hebben in het kader van dezelfde zorgvraag. Let op: Indien u niet op een afspraak verschijnt of niet op tijd afzegt (minimaal 24 uur van tevoren) wordt hiervoor een rekening gestuurd. Deze rekening moet u zelf betalen en u krijgt het geld niet terug van uw zorgverzekering.

## Aanmelding

Voor deelname aan deze training hebt u een verwijzing nodig van een behandelaar die een samenwerkingsverband heeft met mij. Uw aanmelding wordt door uw behandelaar met mij voor besproken en indien passend wordt u uitgenodigd voor een intakegesprek bij mij. Tijdens dit intakegesprek zal samen met u worden gekeken of deelname aan de training voor u een passende en haalbare mogelijkheid is. De startdata kunt u navragen bij uw behandelaar.