

## **Wat is mindfulness?**

Mindfulness meditatie is een hersentraining waarbij je leert je aandacht zonder oordeel te richten en/of terug te halen.

Is dat nodig?

Onze zintuigen krijgen dagelijks veel te verwerken: leuke en minder leuke informatie, wensen, verlangens, positieve en negatieve emoties, lichamelijke sensaties waaronder pijn en ongemak.

Met behulp van aandachtgerichte training leren we effectiever hoofd- en bijzaken onderscheiden, worden we minder in beslag genomen door negatieve emoties en kunnen we beter het onvermijdelijke aanvaarden.

Mindfulness vergroot onze innerlijke balanceerkunst en levensvreugde.

## **Voor wie is mindfulness geschikt?**

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat mindfulness met name zeer geschikt is voor mensen met herhaalde (recidiverende) depressieve klachten en neiging tot overmatig piekeren. Maar ook bij diverse andere psychische klachten en chronische pijnklachten is mindfulness effectief. Ook als u geen klachten heeft, kan het zinvol en inspirerend zijn om mindfulness meditatie te beoefenen.

In de training richten we ons op ieder die wil leren zich meer gewaar te zijn van hetgeen hem/haar beweegt, minder te reageren vanuit de automatische piloot en weerbaarder te worden in lastige situaties.

## **Voor wie is de mindfulness training niet geschikt?**

De training is minder geschikt voor mensen die met nare of ingrijpende gebeurtenissen uit het verleden kampen. In dat geval raden wij u aan om eerst individueel hulp te zoeken. Als u twijfelt of de training voor u geschikt is, willen we graag met u daarover overleggen.

## **Opzet en inhoud van de training.**

De training bevat zowel aspecten van mindfulness als van cognitieve therapie (gericht op vroegtijdig herkennen en relativeren van piekergedachten en hardnekkige overtuigingen), genaamd mindfulness based cognitieve therapie (MBCT).

Stapsgewijs leert u uw aandacht er beter bij te houden en u minder te laten (af-)leiden door, moeilijke gevoelens of lastige gewoonten.

We maken gebruik van:

- toegankelijke meditatievaardigheden
- de ademhaling als bron van stabiliteit
- lijfelijk gewaarzijn van situationele stress
- aandachtgerichte oefeningen
- registratie-oefeningen
- oplossingsgerichte vaardigheden
- het maken van een persoonlijk gezondheidsplan (voorkomen van terugval in oude klachten en denkpatronen).

## **Praktisch:**

De training bestaat uit 8 doorgaans 2-wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur. Van deelnemers wordt verwacht dat zij huiswerkopdrachten uitvoeren en dagelijks meditatie-oefeningen doen.

De bijeenkomsten vinden plaats in onze cursusruimte op de eerste verdieping van Gezondheidscentrum Bommelerwaard.

De training wordt gegeven door: Trudy Wiendels, gezondheidszorg- en eerstelijnspsycholoog, MBCT-basistrainer  
Doorgaans is een co-trainer (in opleiding) aanwezig.

Voor aanmelding en vragen kunt u terecht bij ons secretariaat.

*Psychologenpraktijk Bommelerwaard  
Van Heemstraweg West 11d  
5301 PA Zaltbommel  
Tel: 0418-515214  
info@psychologenbommelerwaard.nl*