

Training Mindfulness

Mindfulness is een vorm van meditatie waarin men zich bewust wordt van de fysieke en geestelijke sensaties en situaties van het moment. Dit kunt u beoefenen dan wel trainen. Het is dus het tegenovergestelde van leven op de automatische piloot. In een mindfulness training oefenen deelnemers om aandachtig en met mildheid aanwezig te zijn in het huidige moment, in het nu.

Iedereen kent wel van die momenten waarop uw aandacht voor het daadwerkelijke doel verzwakt. Let maar eens op hoe vaak we op routine draaien terwijl we tegelijkertijd druk bezig zijn met het verleden en de toekomst. In situaties van stress, ongemak of ziekte is de neiging hiertoe meestal groter. Hierdoor staan we vaak niet meer in contact met onszelf.

Binnen de Mindfulness training gaat het om het ontwikkelen van een positievere houding tegenover (psychische) problemen.

Deze houding kenmerkt zich door nauwkeurig waarnemen en toelaten van ervaringen in het hier en nu. Hierdoor ontstaat ruimte voor een andere reactie op de beperkingen dan vanuit oude ingesleten patronen.

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen die door hun beperkingen en/of veranderde levensomstandigheden (tijdelijk) uit balans zijn geraakt en last hebben van allerlei stressklachten. Bijvoorbeeld angst, gedeprimeerdheid, slaapproblemen, (chronische) pijnklachten, vermoeidheid, moeite met acceptatie en verwerking, gejaagdheid, concentratieproblemen, onrust en andere gezondheidsklachten.

Doel en inhoud

In de training worden u diverse aandachtsoefeningen aangeleerd, met als doel u meer bewust te maken van wat er zich in lichamelijk en emotioneel opzicht bij u afspeelt. Met behulp van de oefeningen leert u enerzijds op een andere manier met uw klachten om te gaan, anderzijds leert u ook om de aandacht te verbreden naar positieve elementen in het leven en daar meer bewust van te zijn. Door dit te doen kunt u uw klachten beter hanteren en krijgen ze een minder overheersende invloed op uw dagelijks leven.

Effecten die kunnen optreden of die door deelnemers worden genoemd zijn:

- Vermindering van stress;
- Beter om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen;
- Vermindering van lichamelijke en/of psychische klachten;
- Beter kwaliteit van leven;
- Toename van zelfvertrouwen;
- Beter kunnen ontspannen;
- Herkenning van patronen;
- Meer balans in het leven.

Groep



De groep bestaat uit maximaal acht deelnemers. U komt gedurende acht weken één keer per week bij elkaar. De duur van een bijeenkomst is twee uur, inclusief een pauze. Afhankelijk van de groepsgrootte begeleiden één of twee gespecialiseerde therapeuten de groep.

Huiswerk

Huiswerk is een essentieel onderdeel van de lessen. Er wordt verwacht iedere dag tussen de bijeenkomsten te oefenen. De tijdsinvestering per dag is minimaal 30 minuten. Als u niet in staat bent om aan dit huiswerk te voldoen is het beter niet aan de lessen te beginnen.

Aanmelden

Wanneer u interesse heeft in de training Mindfulness kunt u dit bekend maken bij uw arts of één van de behandelaren. Zij overleggen uw interesse in het behandelteam waarna zij u laten weten of u wordt aangemeld voor de training.

Kosten

De kosten voor deelname aan deze cursus worden meestal vergoed door de ziektekostenverzekeraar indien u binnen Vogellanden klinisch of poliklinisch revalideert.

Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten? Neem dan contact op met Wouter Oonk (psychomotorisch therapeut) via (038) 498 1355 of Moniek Medema-Veldkamp (GZ-psycholoog) via (038) 498 1307.

