

Mindfulness



Achtergrond

De mindfulness- training is een aandachts- training, ontwikkeld door de Amerikaanse hoogleraar Jon Kabat- Zinn in 1979. Hij haalde het begrip mindfulness uit zijn boeddhistische context, waarbij hij de basisprincipes vertaalde naar een westerse medische setting. Zijn programma bleek effectief te zijn in het verlichten van stress, angst, pijn en (chronische) ziekte en heeft het fundament gelegd voor de huidige training.

Wat houdt de Mindfulness training in?

Iedereen kan Mindfulness leren toepassen, maar het is wél een kwestie van oefenen. Mindfulness kun je leren door, onder andere, het doen van meditatie- oefeningen. Dat klinkt misschien een beetje zweverig, maar dat is het in de praktijk niet. Meditatie is niets anders dan aandacht hebben voor/ bewust zijn van wat je doet, terwijl je het doet. Het is een techniek om te leren om beter naar je eigen lichaam en geest te luisteren en om meer op je eigen ervaring te gaan vertrouwen. Door deze bewustwording kun je leren om je eigen ingesleten, automatische patronen in doen en denken te herkennen. Daarmee ontstaat er ruimte voor ander gedrag. Tijdens een mindfulness- training richt je je niet zozeer op het oplossen van je problemen, maar meer op het vinden van een andere houding ten opzichte van je problemen. Het gaat er om, dat veel van onze energie verloren gaat bij onze neiging om nare gevoelens als angst, verdriet, boosheid te vermijden. Het blijkt namelijk dat het willen wegdrukken of controleren van nare gevoelens of gedachten, een belangrijke rol speelt bij het ontstaan en/of voortduren van stress en psychische problemen. Tijdens de training oefen je je om je gedachten en gevoelens te observeren, te ervaren, zonder in te grijpen of iets te doen. Het blijkt dat ook zonder ingrijpen, deze gevoelens vanzelf weer kunnen afnemen of verdwijnen. Vaak levert dat minder narigheid op dan het alternatief, namelijk het gevoel bestrijden.

Hoe ziet de training er uit?

De mindfulness- training bestaat uit acht wekelijkse sessies van 2½ uur en één stiltedag. Informatie, meditatie- en bewegingsoefeningen wisselen elkaar af. Daarnaast is er ruimte

voor het uitwisselen van ervaringen. Je hoeft geen ervaring met meditatie te hebben. Voorafgaand aan de training voeren we een kennismakingsgesprek om wederzijds te bepalen of deelname aan de training, op dit moment, een goed plan lijkt. Als je gaat deelnemen ontvang je van ons een werkboek met achtergrondinformatie en huiswerkopdrachten per week. Daarbij horen audiobestanden met begeleidende meditatie en bewegingsoefeningen waar je dagelijks thuis mee gaat oefenen.

De training wordt gegeven door *Olanda Momcilovic en Sonja Bloeme*

Is de training iets voor jou?

De training is geschikt voor mensen die:

- spanningsklachten ervaren
- gevoelig zijn voor depressieve- of somberheidsklachten.
- angstklachten ervaren
- last hebben van lichamelijke klachten als gevolg van psychische spanning of stress
- niet tevreden zijn over de kwaliteit van hun sociale relaties

De training is niet geschikt voor mensen die:

- afhankelijk zijn van alcohol of drugs
- ernstige persoonlijkheidsproblematiek hebben
- last hebben van psychotische klachten
- geen tijd vrij kunnen maken voor de huiswerkopdrachten (gemiddeld een uur per dag) naast de training van 2,5 uur per week

Wat kost de training

Ben je in therapie, dan adviseren wij je om eventuele deelname te bespreken met je behandelaar. In bepaalde situaties kan de training onderdeel zijn van de behandeling en worden de kosten **niet** bij jou in rekening gebracht.

De training kost €395 voor particulieren en €700 als de werkgever betaalt

Kijk voor eventuele vergoeding van de kosten op <https://www.vmbn.nl/wat-is-mindfulness/vergoedingsmogelijkheden>

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden?

Mail naar tolmiea.nl@gmail.com of bel Sonja: 06-53201005