

# Heb je genoeg van het piekeren en malen, de onrust in je hoofd? Dan is dit je cursus deze zomer!

## Mindfulness/MBCT

Ontdek de transformerende kracht van mindfulness! Wees bereid om een innerlijke reis te maken en te ontdekken hoe je negatieve gedachten en gevoelens kunt omarmen in plaats van te vermijden. Onze groepstraining, bekend als Aandachtgerichte Cognitieve Therapie, biedt je de sleutel tot een leven van acceptatie en innerlijke rust.

In een wereld waar we vaak geneigd zijn om onplezierige gedachten weg te duwen en te controleren, biedt mindfulness een alternatieve benadering. Deze training stelt je in staat om bewust stil te staan bij je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties, en ze te accepteren zoals ze zijn. Door je te richten op het 'hier en nu', creëer je ruimte om op een nieuwe manier met je klachten om te gaan.

De training leert je om de **actieve doe-modus** achter je te laten en over te stappen naar de **'zijn-modus'**. Hier ontwikkel je vaardigheden om reactiepatronen te herkennen, je piekergedachten uit te dagen en ze om te zetten in helpende, ondersteunende of positieve gedachten. Dit proces wordt versterkt door cognitieve therapeutische technieken die je helpen je innerlijke ruimte te benutten en een nieuwe manier van denken te cultiveren.

## Wat kun je verwachten van deze training?

Een wereld van verandering en groei ligt voor je open:

- Je zult merken dat piekeren afneemt en dat depressieve en angstige gevoelens verminderen.
- Er zal een gevoel van rust en acceptatie in je leven toenemen.
- Je zult meer kwaliteit ervaren in alledaagse momenten en in je algehele levenservaring.

Het is belangrijk om te onthouden dat deze training geen snelle oplossing biedt voor je klachten. In plaats daarvan leer je hoe je signalen op tijd kunt opmerken en hoe je er op een constructieve manier mee kunt omgaan. Bereid je voor op een reis van zelfontdekking en empowerment, waarbij je leert hoe je jouw leven kunt verrijken door bewust aanwezig te zijn in het moment.

## Wat houdt mindfulnessstraining in?

'Het beoefenen van mindfulness, ofwel het trainen van aandacht, houdt in dat je bewust leert om je aandacht te richten op het huidige moment, zonder oordeel.

Een mindfulnessstraining combineert meditatietechnieken met aspecten van cognitieve gedragstherapie. Tijdens de training worden verschillende oefeningen gegeven, waaronder lichaamsverkenning, meditatie en aandacht voor de ademhaling.

Daarnaast komen ook de volgende aspecten aan bod:

Het toepassen van mindfulness in het dagelijks leven

Het delen van ervaringen in de groep

Uitleg over hoe om te gaan met angst, schuld, schaamte, verdriet en/of woede

Het is belangrijk op te merken dat MBCT niet gericht is op het bereiken van 'verlichting' of ontspanning, hoewel ontspanning vaak wel een neveneffect kan zijn.

Het beoefenen van mindfulness betekent dat je op een speciale manier aandachtig bent. Je bent bewust aanwezig in het hier en nu, zonder te oordelen, maar vanuit een open en accepterende houding.

## Een beetje de diepte in

### Mindfulness heeft twee componenten.

De eerste betreft regulatie van de aandacht (aandachtstraining). De aandacht is dan gericht op het waarnemen en herkennen van onmiddellijke lichamelijke en verstandelijke reacties, maar ook het bewust worden van aanzetten tot handelen. Verder leert u ingesleten denkpatronen (zoals piekeren, rampdenken, zwart-wit denken) in het huidige moment te herkennen.

De tweede component is de nieuwsgierige en accepterende houding tegenover dat wat ervaren wordt. Elke gedachte, elk gevoel en elke lichamelijke gewaarwording wordt toegelaten, zonder er iets aan te willen veranderen.

Omdat er veel wetenschappelijke aanwijzingen zijn dat juist het afwijzen van vervelende innerlijke ervaringen, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen een belangrijke rol spelen bij psychische problemen, is MBCT steeds meer in opkomst. Het blijkt dat actieve pogingen om die nare gedachten of gevoelens kwijt te raken door er in gedrag en gedachten voor te vluchten of tegen te vechten, meestal contraproductief werken. Dit is bij veel psychische problemen het geval. Vooral bij meer chronische klachten en bij stoornissen waarbij het controle willen houden een groot deel van het probleem vormt. Met MBCT wordt geleerd om de aandacht te sturen, waardoor u van moment tot moment actief opmerkzaam bent en uzelf in de 'zijn modus' kunt brengen. Mindfulness is dus in de eerste plaats een techniek gericht op het leren herkennen van oude, ingesleten en automatische gewoonten wanneer deze zich aandienen en waarbij de aandacht juist op de pijnlijke emotionele lading van het patroon wordt gericht. Uit dit steeds weer toelaten van de emotionele lading ontstaat er vrijheid om op een andere manier te handelen.

### Voor wie is de mindfulnessstraining geschikt?

De mindfulnessstraining is geschikt voor personen van 17 jaar en ouder die last hebben van verschillende klachten, waaronder:

- Een (terugkerende) depressie of bipolaire stoornis
- Piekeren
- Negatieve gedachten
- Angst, stress en/of spanningsklachten
- Overmatige controlebehoefte
- Burn-out

### Werkwijze

Tijdens negen sessies leer je de mindfulness-techniek in een groep. Het is niet de bedoeling om je privé-problemen met anderen te delen, maar we bespreken wel je ervaringen met de aangeleerde technieken. Door dagelijks minimaal 10 minuten te oefenen, zul je steeds vaardiger worden in het toepassen van de techniek.

De training wordt gegeven door Mike van As, GZ-psycholoog en mindfulness-trainer.

Voor meer informatie kun je terecht op [\[link naar meer informatie\]](#).

[link](#)

### Nadere informatie

06-41240680 [m.vanas@educareonline.nl](mailto:m.vanas@educareonline.nl)

### Aanmelden

Via deze [link](#) kunt u zich aanmelden.

### Kosten:

Met een verwijzing van uw huisarts of als onderdeel van uw therapie bij mij, worden de kosten (€433,33) vergoed. Denkt u eraan dat u een eigen risico heeft van minimaal €385,-?

Data Summer Course 2023: 4-11-18 juli; 15 en 22 augustus; 12-19 en **29 september** (laatste sessie is op vrijdag)

