## MINDFULNESSTRAINING

### WAT IS MINDFULNESS?

Het is lastig om in een woord uit te leggen wat mindfulness betekent. **Jon Kabat-Zinn,** de grondlegger van de mindfulness, omschrijft mindfulness als: *"leren surfen op golven van ongemak".* Mindfulness is een manier van aandacht geven aan het huidige moment, met een open, nieuwsgierige en niet-oordelende houding, of de ervaring nou prettig of onprettig is. Het betekent dat je je bewust bent van wat er in je lichaam, gedachten en omgeving gebeurt, zonder direct te reageren of het te willen veranderen. Bij onplezierige gedachten of gevoelens hebben we vaak de neiging deze af te keuren of te onderdrukken. Mindfulness leert je om een meer accepterende houding aan te nemen ten aanzien van je gedachten, gevoelens en emoties. In de mindfulnesstraining leer je dus bewuster stil te staan bij je ervaring van het hier en nu en deze niet te veroordelen. Er kan dan ruimte ontstaan voor het maken van andere keuzes. Hierdoor kun je effectiever omgaan met stress.

### WAT LEER JE IN DE TRAINING?

De training bestaat uit verschillende onderdelen. Samen oefenen staat centraal. We gaan aan de slag met meditatie en yoga, maar er zijn ook oefeningen die bij bepaalde thema's horen. Ervaringen tijdens deze oefeningen worden nabesproken en er wordt nadere uitleg gegeven.

Je leert hoe je mindfulness kunt inzetten in het omgaan met stress. Tijdens de training leer je ook om te pauzeren en om meer aanwezig te zijn in het hier en nu. Je krijgt inzicht in (automatische) gedachten- en gedragspatronen. Aandacht kan ons handelen alert maken. Er ontstaat ruimte voor inzicht

en het maken van keuzes. Daarnaast leer je een vriendelijke grondhouding naar jezelf en anderen aan te nemen en anders om te gaan emoties.
Mindfulness nodigt ons uit om zonder oordeel naar het moment te kijken, zodat we onszelf niet tekortdoen 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.

## BEVINDINGEN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Onderzoek toont aan dat mindfulness verschillende positieve effecten kan hebben:

*Psychologische gevolgen:*

- Vermindering van stress en angst
- Minder piekeren
- Betere concentratie
- Meer emotionele stabiliteit

*Lichamelijke gevolgen:*

- Lagere bloeddruk
- Betere slaap-kwaliteit
- Minder spanning in het lichaam
- Sterker immuun-systeem

## VOOR WIE IS DE TRAINING?

Deze training is geschikt voor iedereen die:

- Minder stress en opgejaagdheid wil ervaren,
- Wil stoppen met piekeren en malen,
- Beter wil omgaan met pijn, vermoeidheid of ziekte,
- Bewuster keuzes wil maken in plaats van automatisch reageren,
- Meer rust en balans in het dagelijks leven zoekt.

## OPBOUW VAN DE TRAINING

De training bestaat uit **8 wekelijkse bijeenkomsten van elk 2,5 uur.** Daarnaast is het van belang om dagelijks bezig te zijn met mindfulness middels huiswerkopdrachten. Zelf oefenen en ervaren staat centraal in deze training. De investering bedraagt ongeveer een uur per dag met audio-opnames en werkboek. De ervaring leert dat dit een uitdaging kan zijn. Het worstelen hiermee is ook mindfulness!

## PRAKTISCHE INFORMATIE

♦ In een voorgesprek kun je kennismaken met een van de trainers, krijg je voorlichting over de training en krijg je de gelegenheid om vragen te stellen. Daarna kun je beslissen of je mee wil doen.

♦ Je krijgt oefeningen om aandacht te trainen: meditatieve oefeningen en langzame bewegingsoefeningen.

♦ De oefeningen worden zo aangeboden dat je deze kunt aanpassen aan je lichamelijke mogelijkheden.

♦ Oefen altijd binnen je eigen grenzen en mogelijkheden: forceer niets.

♦ Er is voldoende tijd om ervaringen te delen en te bekijken hoe je het geleerde kunt toepassen in je dagelijks leven.

♦ De training wordt gegeven in een kleine groep, minimaal 6 en maximaal 10 deelnemers. De groep kan een steun zijn: dat maakt dat je niet alleen staat, je kunt samen ervaringen delen en elkaar stimuleren door te gaan als het even tegenzit.

♦ Na de training volgt een afsluitend gesprek met een van de twee trainers.

*Trainers:*

De training wordt gegeven door Claudia van Helden, klinisch psycholoog en Martine Smeets, klinisch psycholoog, beiden ook mindfulness trainers en verbonden aan Psychologenpraktijk Voerendaal.

*Locatie:*

De training vindt plaats in het Multifunctioneel Centrum (MFC) De auw Sjoeel, Oude Schoolstraat 33, 6367 HC Ubachsberg (Voerendaal), wekelijks **op woensdagochtend tussen 09:30 en 12:00 uur**. Je bent welkom vanaf 9:15 uur. Er zijn matjes en kussens aanwezig.

*Informatie en aanmelding:*

De aanmelding verloopt via de huidige behandelaar.
De training wordt enkele malen per jaar gegeven bij voldoende aanmeldingen. Het kan dus zijn dat er enige tijd zit tussen de aanmelding en het starten van de training. Je wordt opgeroepen voor een intakegesprek, waarna gekeken wordt of de training geschikt voor is. Ook hoor je dan wanneer de training start.