



KvK nr. 08077550
VMBN nr. 2014562 (cat. 1)

NL33 RABO 0160 3072 87

Lendeweg 4a, 6964 CK HALL

T: 06-17 369 599
E: info@aandachtgeeftjkracht.nl



MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

Een 8-weekse mindfulness-training

Mindfulness - WAT IS DAT?

Het woord "mindfulness" kun je vertalen met: aandacht of opmerkzaamheid. Als je mindful bezig bent, dan ben je in aandacht en opmerkzaam bezig in het hier en nu. Je bent je bewust van wat zich op dit moment bij je aandient. Je voelt het in je lichaam, je merkt je gedachten op en je emoties daarbij. Als je mindful bent, heb je een houding van: het is oké, wat er ook is, het is er nu, dus ik kan me er maar beter voor open stellen. Je leeft dus niet op de automatische piloot, maar je maakt bewuste keuzes.

Mindfulness - ACHTERGROND

In september 1979 werd de eerste mindfulnessstraining gegeven, in Amerika door Jon Kabat-Zinn. Jon Kabat-Zinn was arts in een ziekenhuis en wilde iets kunnen doen voor patiënten waarvoor de artsen niets meer konden doen, veelal mensen met chronische pijn die niet meer te behandelen waren. Hij ontwikkelde de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Patiënten bleken hier echt iets aan te hebben. Hun klachten namen af omdat hun houding ten opzichte van hun klachten veranderde. In de jaren '90 ontwikkelde de hoogleraar Segal met twee collega's een mindfulnessstraining speciaal voor mensen met depressiviteit, om te voorkomen dat ze na herstel zouden terugvallen in een nieuwe depressie: de MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapie).

Mindfulness - EFFECTIVITEIT

De Mindfulnessstraining die ik geef, is de MBSR, aangevuld met enkele oefeningen uit de MBCT. Deze twee trainingen zijn uitgebreid wetenschappelijk onderzocht op hun effectiviteit. Ze zijn bewezen effectief op het gebied van het bestrijden van pijn, stress en depressiviteit. Ook mensen met klachten van overspanning en burnout hebben er baat bij. Reden dat veel zorgverzekeraars de mindfulnessstraining vergoeden.

Mindfulness - WAT LEER JE?

De mindfulnessstraining is een training van 10 dagdelen: 8 avonden en een hele dag (tussen bijeenkomst 6 en 7) en richt zich op het aanleren van vaardigheden. Er wordt van je verwacht dat je tijdens de training ook thuis dagelijks een uur vrij maakt om te oefenen. Je krijgt meditatie-, bewegings- en bewustzijnsoefeningen aangereikt, waarmee je je aandacht kunt trainen en een vriendelijke houding naar jezelf en naar anderen kunt ontwikkelen. De mindfulnessstraining kan je helpen om de kwaliteit van je leven te vergroten, door meer rust en aandacht in je leven te brengen.