

Hoe geef ik mij op?

Wanneer je er iets voor voelt om aan een training mindfulness deel te nemen kun je hierover contact opnemen met je huidige behandelaar. Er moet bekeken worden of het aansluit bij je problematiek en of het past in je totale therapie-aanbod op dat moment. Voorafgaand aan de training krijg je nog een screeningsgesprek.

Nadere informatie:

De training wordt bij het ambulante team van de GGZ Friesland in Drachten gegeven door Meindert Gijzen, GZ-psycholoog en psychotherapeut. De training wordt momenteel gegeven op de vrijdagochtend. Voor nadere informatie of specifieke vragen kun je contact opnemen:

Meindert Gijzen

Tel. 0512 558928 (dinsdag, woensdag en vrijdag aanwezig)

Mail: Meindert.Gijzen@ggzfriesland.nl

Training Mindfulness

oftewel

Aandachtgerichte Cognitieve Therapie

Folder voor klanten en behandelaren

GGZ Friesland / Ambulant team Drachten

November 2008

Mindfulness is een ander woord voor oplettendheid of aandachtigheid. Het betekent volledige aandacht hebben voor alles wat zich van moment tot moment voor doet in je ervaring, zonder te oordelen en met zo min mogelijk reacties. De laatste tijd staat mindfulness of Aandachtgerichte Cognitieve Therapie erg in de belangstelling in de gezondheidszorg. Wetenschappelijk onderzoek wijst namelijk uit dat het goede resultaten geeft bij onder andere angst, depressie, burn-out en klachten die zowel een lichamelijke als een psychische component hebben. De ervaring leert tevens dat het vermogen van klanten om van andere therapievormen te profiteren hierdoor vaak toeneemt.

Het gaat om 10 aangesloten bijeenkomsten van 2½ uur plus een aantal terugkombijeenkomsten die meer verspreid zijn in de tijdsperiode daarna. De training heeft alleen zin wanneer deelnemers gemotiveerd zijn om minimaal een half uur tot drie kwartier per dag te besteden aan het zelfstandig werken met de oefeningen thuis, naast informele oefeningen gedurende de dag.

Hoe ziet de training eruit?

De training bestaat uit 10 sessies en vindt plaats in een groep van ongeveer 8 personen. Er vindt daarbij een geleidelijke opbouw plaats van hele simpele, korte oefeningen naar meer uitgebreide, langere oefeningen. We beginnen met de (uit artikelen in de media bekende) rozijn-oefening: het langzaam en aandachtig eten van een rozijn. Vandaar gaan we verder met de introductie van een korte zitmeditatie en het ontwikkelen van aandacht bij routine-activiteiten gedurende het dagelijks leven. Een van de andere basis-oefeningen is de zgn. body-scan, deze oefening blijft gedurende de hele training terug komen. Hierbij doorloop je langzaam en met aandacht het hele lichaam. De zitmeditaties worden gedurende de training ook geleidelijk aan uitgebreid en verdiept. Daarnaast komt er steeds meer aandacht voor de klachten waar deelnemers last van hebben en de manier waarop ze hier mee omgaan. Deelnemers leren om gedurende het dagelijks leven steeds meer momenten van aandacht in te bouwen, zodat mindfulness meer en meer een onderdeel van het dagelijks functioneren gaat uitmaken en doorwerkt op alle levensgebieden.

Alle deelnemers krijgen een werkmap uitgereikt met uitleg van de oefeningen en beschrijving van de verschillende sessies. Hierin zijn ook huiswerkformulieren opgenomen, waarop je de voortgang van het zelfstandig oefenen kunt bijhouden. Daarnaast krijgen alle deelnemers twee CD's met instructies. Het is de bedoeling dat met behulp hiervan thuis dagelijks geoefend wordt. Hoewel de training wordt gegeven in een groep is er ruim de gelegenheid om individuele vragen of problemen in te brengen.

Na afloop van de training is er gelegenheid om deel te nemen aan minimaal twee terugkombijeenkomsten. Wanneer deelnemers gedurende of na de training op problemen stuiten is er de gelegenheid voor een individuele sessie als aanvulling.

Voor wie is het zinnig om een mindfulness training te doen?

Mindfulness kun je zien als een kernvaardigheid waardoor andere vaardigheden worden verbeterd. Dat betekent dat uiteenlopende vormen van klachten en problematiek erdoor kunnen worden verbeterd. Mindfulness wordt onder meer aangeraden bij de volgende vormen van problematiek:

- Terugkerende depressieve klachten, waarbij sprake is geweest van drie of meer periodes van terugval.
- Klachten van psycho-somatische aard (b.v. spanningshoofdpijn) en chronische pijnklachten waarvoor geen duidelijke lichamelijke oorzaak aanwijsbaar is.
- Angstklachten, m.n. zgn. gegeneraliseerde angst.
- Burn-out en andere klachten i.v.m. met werk of overbelasting .

Een training mindfulness kan zowel tijdens als na afloop van een deeltijdbehandeling worden gevolgd.

Misverstanden rondom mindfulness

Er blijken vaak misverstanden te bestaan over wat mindfulness precies wel of niet is. Enkele daarvan zijn:

- Mindfulness heeft niets te maken met oosterse religies of zweverige zaken. Het gaat om gewoon om aandacht voor het hier-en-nu.
- Mindfulness is niet hetzelfde als het doen van ontspanningsoefeningen. Soms kun je er ontspannen door worden maar dat is een bijwerking en niet het primaire doel van de oefeningen.
- Mindfulness is niet een manier om pijnlijke of moeilijke zaken in het leven te omzeilen of te vermijden. Het helpt integendeel juist om lastige gevoelens en situaties beter onder ogen te zien.
- Mindfulness is niet alleen geschikt voor mensen die al rustig of meditatief ingesteld zijn. Juist mensen die dat niet zijn kunnen ervan profiteren.