

**BIJ BOSMAN GGZ** worden de aandachtstrainingen en de vervolgbijeenkomsten gedurende het gehele jaar aangeboden. Voor nadere informatie over groepen en (start)data/tijden kunt u informeren bij het secretariaat (tel. 0320-752610) of een e-mail sturen aan: [bheddes@bosmanggz.nl](mailto:bheddes@bosmanggz.nl).

#### TRAININGEN

- Aandachttraining – stress, negatief denken en piekeren
- Aandachttraining – stress, vermoeidheid en pijn
- **Aandachttraining – aandachtig eten, drinken en bewegen**
- Vervolgbijeenkomsten na deelname basistraining
- Individuele aandachtstraining op indicatie

#### TRAINERS

Bettina Heddes, klinisch psycholoog sinds 1991. Aandachtstraining vanaf 2001. Werkzaam in de geestelijk gezondheidszorg/psychiatrie sinds 1987. In de behandeling wordt naast de mindfulness benadering zo nodig gebruik gemaakt van traditionele therapeutische interventies.

Mirjam Sigling, psychomotorisch therapeut. Werkzaam in de geestelijke gezondheidszorg sinds 1982. Aandachtstraining vanaf 2007.

#### LOKATIE

Agoraweg 2, 8224 BX Lelystad.

#### AANMELDING

Aanmelden kan middels een verwijsbrief, via e-mail ([bheddes@bosmanggz.nl](mailto:bheddes@bosmanggz.nl)) of door het invullen van het online aanmeldformulier op de website [www.bosmanggz.nl](http://www.bosmanggz.nl).

#### OORSPRONG VAN DE TRAINING

Jon Kabat-Zinn, emeritus hoogleraar geneeskunde, heeft de basistraining ontwikkeld, die zich richt op mensen met *chronische pijn*, *vermoeidheid* en andere stress gerelateerde klachten. De eerste training was in 1979 en wordt nu op veel plaatsen in de wereld aangeboden. In 2002 hebben Segal, hoogleraar psychologie, en collega's de training aangepast voor mensen met *herhalende depressies*. De mindfulness benadering blijkt inmiddels werkzaam bij *verschillende klachten* en wordt veelal gecombineerd met interventies uit de reguliere psychotherapie. Aandachtstraining heeft zich inmiddels een vaste plek verworven binnen de Geestelijke Gezondheidszorg (zie [www.ggzrichtlijnen.nl](http://www.ggzrichtlijnen.nl)).

# AANDACHT- TRAINING BIJ



**AANDACHTIG ETEN,  
DRINKEN EN BEWEGEN**

**Uitgebreide informatie:  
[www.aandachttraining.org](http://www.aandachttraining.org)  
De kern van  
aandachttraining**

## DE KERN VAN AANDACHTTRAINING:

**aanwezig zijn bij dat wat er is,  
vriendelijk, zonder te oordelen,  
om van daaruit keuzes te maken,  
die passen bij wat jij belangrijk vindt.**

Als het om eten gaat zijn we hier soms ver vandaan geraakt. Dan is het niet meer zo dat we simpelweg proeven, genieten, en opmerken wanneer we genoeg hebben gegeten. Dan ervaren we het beschikbare voedsel niet meer als iets om zorgvuldig uit te kunnen kiezen. Dan wordt koken en eten iets dat ook nog moet gebeuren in ons drukke leven. Kortom, we raken uit contact met iets dat net zo wezenlijk is als ademen.

Het kan zijn dat we ons alleen nog maar bezighouden met de vraag of het eten wel goed/gezond voor ons is, of we er niet te dik of te dun door worden. Meestal afgewisseld met onverschilligheid (ik eet gewoon waar ik zin in heb, ik kan me toch niet beheersen), boosheid (dat gezeur over gezond eten, overdreven gedoe), schuldgevoelens (wat ben ik toch een slappeling) en gevoel van machteloosheid (het lukt niet om het vol te houden, niets helpt).

Een open, aandachtige houding kan helpen om opnieuw het genoegen te ervaren van eten, drinken, en bewegen. Daarnaast blijkt aandachtstraining effectief te zijn voor mensen die een gezond gewicht willen bereiken of behouden.

## BIJ WELKE KLACHTEN?

- eindelijk met diëten bezig zijn zonder blijvend resultaat
- voortdurend worstelen met je gewicht
- vaak eten terwijl je geen honger hebt
- ongemakkelijk voelen in je lichaam als gevolg van je gewicht
- negatieve invloed merken van je gewicht op je gezondheid, gevoel van welbevinden
- gewicht weerhoud je om te doen wat je eigenlijk belangrijk vindt
- eten in reactie op emotionele stress
- moeite met vasthouden van een gezond gewicht
- impulsief eten, gevoel van controleverlies
- overmatig bezig zijn met gewicht en uiterlijk
- voortdurend onder controle willen houden van eetgedrag
- snel eten, alleen eten uit schaamte over de hoeveelheden
- regelmatig schuldgevoelens over eten

## AANDACHTIG ETEN, DRINKEN EN BEWEGEN

De training nodigt uit om je volle aandacht te richten op het proces van eten, drinken en bewegen. Je leert (eet)patronen en gewoontes herkennen en vervolgens zorgzame keuzes te maken. Merken wat wel en niet werkt om weer plezier te hebben in eten, drinken en bewegen.

De oefeningen helpen om beter te kunnen luisteren naar de signalen van lichaam en geest, die ons informatie geven over wat en hoeveel te eten. Maar ook naar de signalen die ons vertellen dat we soms iets heel anders nodig hebben dan voedsel –aandacht voor pijnlijke gevoelens, troost, koestering, gezelschap, beweging, drinken, iets leuks doen, ontspanning, etc.

Naast de formele oefeningen is er aandacht voor de feiten rondom gezond leven en slimme tips om ze in praktijk te brengen.

## AANDACHTTRAINING IN DE PRAKTIJK

- acht bijeenkomsten van 3 uur per keer
- één bijeenkomst van 6 uur om langer te kunnen oefenen
- begeleide concentratie- en aandacht oefeningen
- eenvoudige bewegingsoefeningen
- oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten
- oefeningen om aandachtig om te gaan met eten, drinken en bewegen
- individueel toegenomen instructies
- verdiepende informatie over mindfulness, leven met aandacht
- uitwisselen van ervaringen in een groep
- werkboek en cd's om thuis te kunnen oefenen
- de mogelijkheid om na de basistraining deel te nemen aan vervolgbijeenkomsten gedurende een periode van een half jaar

## RESULTATEN

- blijvende vermindering van lichamelijke en psychische klachten
- veel beter kunnen ontspannen
- vermindering van pijn en beter om kunnen gaan met blijvende pijn
- meer energie en levenslust
- verbeterd zelfvertrouwen
- beter om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen
- minder laten opjagen door jezelf of anderen
- verbeterd slaappatroon
- verbetering van gezondheid, versterking immuunsysteem
- beter kunnen genieten van de kleine dingen in het leven
- bewuster omgaan met eten, drinken en bewegen
- herkennen van signalen die leiden tot ongezond gedrag en daar zorgvuldig mee om kunnen gaan