

**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

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

#### TRAINER

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.

#### 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



**OMGAAN MET STRESS,  
NEGATIEF DENKEN EN PIEKEREN**

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

## 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.**

Bewust en aandachtig leven maakt je leven interessanter, levendiger en completer. Oók als je ervaringen hebt die moeilijk en confronterend zijn.

We weten hoe fijn het is om simpelweg aanwezig te zijn bij dat wat er is. Als we van iets genieten, als we geconcentreerd bezig zijn, als we ontspannen met de mensen waar we van houden als we zien hoe mooi de natuur is. Die momenten hebben we graag. Iets in ons doet verlangen naar dit soort momenten, naar wat sommige mensen innerlijke rust noemen of gewoon gelukkig zijn. De oefeningen van de aandachtstraining helpen om deze rust opnieuw te ervaren en er telkens weer naar terug te kunnen gaan.

Ze helpen je ook om te beseffen dat een zekere mate van onrust bij het leven hoort. Dat we dit niet hoeven weg te duwen, we niet hoeven te denken dat er dan iets mis is. Er zijn nu eenmaal dingen in het leven die pijnlijk en moeilijk zijn. Je hier tegen verzetten levert pas echt stress op. Aandachtstraining nodigt uit om nauwkeurig te kijken naar wat het eigenlijk is dat ons stress oplevert en daar een zorgzaam antwoord op te geven in plaats van te reageren vanuit de automatische piloot. Te leven op het moment zelf, in plaats van in het verleden of de toekomst.

## BIJ WELKE KLACHTEN?

- stress
- angst en paniek
- depressie, negatief denken en piekeren
- chronische ziekte en pijn
- extreme vermoeidheid
- slaapstoornissen
- moeilijk om kunnen gaan met tegenslagen
- verminderd zelfvertrouwen
- ondersteuning bij medicamenteuze behandeling
- aanvulling op vervolg op psychotherapeutische behandeling

Dat de training zo effectief is op zoveel verschillende gebieden heeft te maken met twee dingen. Allereerst helpt het je om uit de automatische piloot te stappen en een zorgzaam antwoord te geven op datgene dat stress oplevert. Hierdoor doorbreek je patronen die je meer last dan plezier opleveren. Ten tweede helpt het je om je lichaam te ontspannen. En als je lichaam ontspannen is, kun je helderder denken en kun je wijzere besluiten nemen.

Door aandachtstraining werk je aan een andere houding, die je kunt toepassen op wat er ook maar op je pad komt. Het gaat om een levenshouding die ook op langere termijn toepasbaar is.

## AANDACHTTRAINING BIJ NEGATIEF DENKEN EN PIEKEREN

Door de oefeningen ervaar je dat je kunt kiezen om al dan niet in te gaan op de gedachten die er zijn. Gedachten zijn geen feiten. De oefeningen bieden de mogelijkheid om steeds weer tot rust te komen en de gedachten te observeren in plaats van er op in gaan waardoor ze in de loop van de tijd afnemen.

Het wordt duidelijk dat depressie een proces is, geen statische toestand. Een gevoel van depressie kan je voeden of niet. Het maakt uit of je kiest voor zorgzame actie of terugtrekken in negatief denken of piekeren. Aandachtstraining helpt negatieve gedachten en gevoelens tijdig te signaleren en er anders mee om te gaan. Hierdoor zul je veel beter in staat zijn ze in de kiem te smoren.

## AANDACHTTRAINING IN DE PRAKTIJK

- acht bijeenkomsten van 3 uur per keer
- één bijeenkomst van 6 uur om langer te kunnen oefenen
- begeleide concentratie- en aandachtsoefeningen
- eenvoudige bewegingsoefeningen
- oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten;
- oefeningen om aandachtig om te gaan met stress en specifieke klachten
- individueel toegesneden 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

**\*uitgebreide tekst en literatuurverwijzing: [www.aandachttraining.org](http://www.aandachttraining.org)\***

