

BIJ BOSMAN GGZ worden de aandachtstrainingen en de vervolgbijsessies 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.

TRAININGEN

- Aandachtstraining – stress, negatief denken en piekeren
- **Aandachtstraining – stress, vermoeidheid en pijn**
- Aandachtstraining – aandachtig eten, drinken en bewegen
- Vervolgbijsessies 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) of door het invullen van het online aanmeldformulier op de website 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).

AANDACHT- TRAINING BIJ



**OMGAAN MET STRESS,
VERMOEIDHEID EN PIJN**

**Uitgebreide informatie:
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. Ook 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 en 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 of 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 VERMOEIDHEID EN PIJN

Deelnemers worden uitgenodigd om werkelijk goed voor zichzelf te zorgen. Daarbij wordt nauwkeurig gekeken naar hoe je met jezelf omgaat, naar wat je wel en niet aankunt. Er is vaak een afwisselend patroon van uitersten: schouders eronder of het helemaal opgeven. Wat ontbreekt is het jezelf tijd gunnen om te ontspannen en rekening houden met eventuele kwetsbaarheid of gevoeligheid. Door jezelf hierin wel serieus te nemen, neem je echte verantwoordelijkheid en kun je zorgzame keuzes maken, zowel privé als in een eventuele werksituatie.

Hoewel pijn niet altijd weg gaat wordt de pijn anders beleefd. Het is een aspect geworden van het leven: 'er is pijn' en 'ik ben niet mijn pijn'. Daarnaast wordt in een rustig tempo gewerkt aan verbetering van de lichamelijke conditie.

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 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