

BOSMAN GGz

biedt sinds 2007 psychiatrische zorg aan kinderen, jeugd en volwassenen. Klantvriendelijkheid, korte lijnen, snelle diagnostiek en goede behandeling staan hoog in ons vaandel. Bosman GGz biedt gedurende het gehele jaar aandachtstrainingen aan.

TRAININGSGROEPEN ALMERE

startdata:

18 augustus 2011	Woensdagochtendgroep: 10.00 – 12.30 uur
31 oktober 2011	Maandagmiddaggroep: 14.00 – 16.30 uur
2 november 2011	Woensdagochtendgroep: 10.00 – 12.30 uur
9 januari 2012	Maandagmiddaggroep: 14.00 – 16.30 uur
11 januari 2012	Woensdagochtendgroep: 10.00 – 12.30 uur

LOCATIE

Vestiging Bosman GGz
Spoordreef 46, 1315 GP Almere

KOSTEN

De kosten van de training worden vergoed door de zorgverzekering. Voor het trainingsmateriaal, bestaande uit vier oefen CD's en een trainingsmap, geldt een eigen bijdrage van € 30,-.

TRAINER ALMERE

René Slikker, psycholoog sinds 1999, mindfulnesstrainer VMBN. Aandachtstraining vanaf 2005. Hij is tevens opgeleid als fysiotherapeut en zenleraar.

NADERE INFORMATIE EN AANMELDING

Nadere informatie over aandachtstrainingen bij Bosman GGz is te vinden op de website www.aandachttraining.org. Aanmelden kan, met een verwijfsbrief van de huisarts, via e-mail mindfulness@bosmanggz.nl of via het online aanmeldformulier op de website www.bosmanggz.nl. U kunt ook bellen met de vestiging via 036 – 7501480 en vragen naar René Slikker.

AANDACHTTRAINING (mindfulness) bij Bosman GGz Almere



**Effectiever leren omgaan met
stress, vermoeidheid en pijn
in het dagelijks leven**

WAT IS AANDACHTTRAINING?

Aandachttraining, ook wel mindfulness genoemd, staat voor het oefenen van een speciale vorm van aandacht; namelijk aandacht met een open, nieuwsgierig, vriendelijk en mild karakter. De training vindt plaats in kleine groepen en duurt acht weken. Iedere week is er een bijeenkomst en daarnaast wordt er aanbevolen om dagelijks één uur thuisoefening in te plannen.

Deze vorm van aandachtstraining bestaat nu ruim dertig jaar. Dankzij positieve ervaringen van deelnemers, ondersteund door resultaten in wetenschappelijke onderzoeken, heeft het zich inmiddels een vaste plek weten te verwerven binnen de Geestelijke Gezondheidszorg.

WAT LEER JE IN DE TRAINING?

In de training onderzoek je wat het is dat je stress oplevert en hoe je daar mee omgaat. Je staat stil bij jezelf, bij hoe het op dit moment met je is, om vervolgens te merken en te voelen waar de spanningen zitten. Je ontdekt manieren om effectief met de stress in het dagelijks leven om te kunnen gaan en ervaart zo wat werkelijk belangrijk is in je leven.

Je leert hoe je een aandachtig antwoord op stresssituaties kunt geven, in plaats van te reageren zoals je altijd reageert en wat wellicht niet altijd het gewenste effect blijkt te hebben. Je leert vaardigheden en ontwikkelt inzichten die je helpen bewust te worden van jouw reacties op spanning. Door het doen van diverse (lichaams)oefeningen ervaar je hoe het ook anders, milder en effectiever zou kunnen waardoor de stress daadwerkelijk vermindert.

AANDACHTTRAINING IN DE PRAKTIJK

- één intakegesprek om te bespreken of en waarom de training op dit moment geschikt is
- acht bijeenkomsten van 2 ½ uur per keer
- één bijeenkomst van 6 uur om langer te kunnen oefenen
- één uur per dag thuisoefening inplannen
- kleine groepen van maximaal 8 deelnemers
- begeleiden aandachts- en concentratieoefeningen
- eenvoudige bewegingsoefeningen
- verdiepende informatie over mindfulness
- oefeningen om aandachtig bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten
- werkboek en vier CD's om thuis te kunnen oefenen
- één evaluatiegesprek na afloop om de resultaten te bespreken en eventueel suggesties voor de toekomst te geven
- zes vervolgbijeenkomsten

VOOR WIE?

Het blijkt dat mensen de training volgen vanwege de stress in hun leven. Aandachtstraining is dan ook toepasbaar bij veel klachten omdat de meeste klachten gepaard gaan met stress. Wanneer de stress vermindert, heeft dat effect op de invloed van de klacht in het leven. Hoewel de klacht niet altijd weg gaat (zoals bijvoorbeeld bij chronische pijnklachten) wordt de klacht wel anders beleefd. Het deelnemen aan de aandachtstraining kan tevens vanuit preventief oogpunt worden overwogen; ter voorkoming of verergering van klachten.

BIJ WELKE KLACHTEN?

Klachten waarvoor mensen deelnemen aan de aandachtstraining zijn:

- (chronische) lichamelijke pijn, zoals rugklachten of reumatische aandoeningen
- vermoeidheidsklachten, overspannenheid, burn-out
- slaapstoornissen
- piekeren, negatief denken
- depressieve klachten
- stress gepaard gaande met veranderingen in het leven
- verwerken van tegenslagen
- existentiële problematiek, klachten waarbij vragen omtrent zingeving, “wat wil ik met mijn leven?”, centraal staan.
- eetstoornissen
- hyperventilatie
- (tijdelijk) verminderd zelfvertrouwen

RESULTATEN

- blijvende vermindering van lichamelijke en psychische klachten
- meer energie en levenslust
- verbeterd zelfvertrouwen
- beter om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen
- verbetering van gezondheid en welbevinden
- vroegtijdig herkennen van signalen die wijzen op stress
- veel beter kunnen ontspannen
- vermindering van pijn en beter om kunnen gaan met blijvende pijn
- verbeterd slaappatroon
- meer kunnen genieten van de kleine dingen in het leven