

TRAININGSGROEPEN

Op het inlegvel vindt u informatie over de trainingsgroepen in Woerden (data en tijden).

LOCATIE

Houttuinlaan 16a, 3447 GM Woerden

TRAINER

Ingrid van den Hout is bewegingswetenschapper, psychomotorisch therapeut en mindfulnesstrainer. Zij is als mindfulnesstrainer opgeleid in de Verenigde Staten en Engeland bij de grondleggers van de training. Naast het trainerschap is zij ook docent en supervisor op het gebied van mindfulness.

PRAKTISCH

Aanmelden: Wanneer u nog niet in zorg bent bij Bosman GGz, kunt u zich met een verwijfsbrief van de huisarts aanmelden voor de aandachtstraining. Voor verdere informatie en aanmelding kunt u bellen met de locatie Woerden via telefoonnummer 0348-751040 en vragen naar Ingrid van den Hout (di./wo./do.).

Wanneer u in zorg bent bij Bosman GGz, kunt u mogelijke deelname bespreken met uw hulpverlener.

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,-.

OVER BOSMAN GGZ

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

AANDACHTTRAINING (mindfulness) bij Bosman GGz Woerden



STRESSREDUCTIE

AANDACHTTRAINING

Aandachttraining, ook wel mindfulness genoemd, staat voor het oefenen van een speciale vorm van aandacht: open en nieuwsgierig voor elke ervaring, op een milde en vriendelijke manier.

In de aandachttraining leert u beter omgaan met stress, pijn en ziekte. Aandachtig zijn in het dagelijks leven voorkomt dat stress, onrust en onvrede teveel toenemen.

Door het bewustzijn van uw lichaam, gedachten en gevoelens te vergroten, neemt u uw leven meer in eigen hand. Wat er ook gebeurt, u wordt er niet meer zo door overvallen. Aandachtig leven zorgt ervoor dat u beter in staat bent om keuzes te maken. Dit kan leiden tot afname van klachten.

VOOR WIE?

Veel mensen volgen de training vanwege stress in hun leven. Aandachttraining is ondersteunend bij een grote variatie aan klachten omdat de meeste klachten gepaard gaan met stress. Een overmaat aan stress geeft een verstoring in de neuro-hormonale balans van het lichaam. Deze verstoring geeft (mede) aanleiding tot lichamelijke en psychische klachten.

Wij weten uit onderzoek dat de aandachtsoefeningen een positief effect hebben op herstel van de neuro-hormonale balans.

Redenen tot deelname kunnen zijn:

- (chronische) lichamelijke pijn en ziekte
- lichamenlijk (onverklaarde) klachten
- vermoeidheid, overspannenheid, burn-out
- slaapproblemen
- piekeren en negatief denken
- depressieve klachten en angstklachten
- onrust en verhoogde stressgevoeligheid

INHOUD

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van 2,5 uur en een oefendag van 6 uur. Vooraf krijgt u een individueel kennismakingsgesprek en aan het einde van de training een evaluatiegesprek. De groep bestaat uit maximaal tien deelnemers.

U krijgt een werkboek en 4 CD's mee naar huis om dagelijks thuis te kunnen oefenen. Thuis oefenen is van groot belang voor het resultaat van de training: we vragen van u om **1 uur per dag** te oefenen.

Onderdelen van de training zijn:

- aandachts- en concentratie-oefeningen
- bewegingsoefeningen
- oefeningen om de aandacht in het dagelijks leven te vergroten
- uitwisselen van ervaringen in de groep
- verdiepende informatie over aandacht, klachten en stress, en over aandachtig leven

Na de training kunt u deelnemen aan vervolgbijeenkomsten.

RESULTATEN UIT WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

- vermindering van lichamelijke en psychische klachten
- meer rust
- verbeterde vaardigheid om met blijvende pijn en ziekte om te gaan
- beter om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen
- veel beter kunnen ontspannen
- meer energie en levenslust
- toename in zelfvertrouwen
- verbeterd slaappatroon
- meer kunnen genieten in het leven