

# AANDACHTTRAINING (mindfulness) bij Bosman GGz Lelystad

## LOCATIE

Agoraweg 2, 8224 BX Lelystad

## TRAINERS

Marjan Imminkhuizen, Psychotherapeut, GZ-psycholoog  
Pieter Schoneveld, Psychotherapeut, GZ-psycholoog

## 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,-.

## NADERE INFORMATIE EN AANMELDING

Nadere informatie over aandachttrainingen bij Bosman GGz is te  
vinden op de website [www.aandachttraining.org](http://www.aandachttraining.org). Aanmelden kan,  
met een verwijfsbrief van de huisarts, via e-mail  
[mindfulness@bosmanggz.nl](mailto:mindfulness@bosmanggz.nl) of via het online aanmeldformulier  
op de website [www.bosmanggz.nl](http://www.bosmanggz.nl).  
U kunt ook bellen met de vestiging via 0320 – 752610 en vragen naar  
Marjan Imminkhuizen.



## VOLUIT LEVEN

Leren leven naar wat je echt belangrijk vindt

## **DE KERN VAN 'VOLUIT LEVEN'**

Leven naar wat je echt belangrijk vindt in plaats van je laten leiden door de automatische piloot!

Deze training helpt je om op een heel andere manier om te gaan met negatieve gedachten en gevoelens. In plaats van er het gevecht mee aan te gaan of ze juist weg te duwen, leer je ze simpelweg op te merken en je te richten op andere dingen. Op deze manier zul je weer voluit gaan leven.

Voluit leven kan ook betekenen dat je ervoor kiest om stappen te zetten die spannend of ongewoon voor je zijn. Niet omdat het moet, maar omdat je dit belangrijk vindt. In de training krijg je hulpmiddelen aangeboden om dit stap voor stap (!) uit te voeren.

## **BIJ WELKE KLACHTEN?**

Deze training is toepasbaar bij allerlei klachten, omdat het eigenlijk niet gaat om klachten, maar om waar je wél op wilt richten. Daarnaast leer je om op een andere manier met je klachten om te gaan.

Mensen doen mee omdat ze zich bijvoorbeeld verstrikt voelen in gevoelens van stress, somberheid, angst en onzekerheid. Of omdat ze zich veel te sterk laten bepalen door hun omgeving.

Mensen doen mee omdat ze zich niet willen laten leiden door angst of somberheid, maar omdat zij willen leven vanuit hun hart, vanuit bewuste keuzes.

## **DOEL**

Voluit leven! Genieten van wat er is, verdragen van wat soms moeilijk is. Met een open blik kijken naar mogelijkheden in plaats van je laten belemmeren door gedachten en gevoelens die je vertellen wat er niet kan. Werken aan het stap voor stap vorm geven aan een waardevol leven.

## **OORSPRONG VAN DE TRAINING**

De training is gebaseerd op de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) die ontwikkeld is door Steven Hayes, hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Nevada (VS). Hij is de grondlegger van ACT. Het is een uitgebreid wetenschappelijk onderzochte vorm van therapie. De kerngedachte is: iedereen heeft last van ongewenste gevoelens en gedachten; het vechten hiertegen kost erg veel energie en gaat vaak ten koste van wat je echt belangrijk vindt in het leven.

## **VOLUIT LEVEN IN DE PRAKTIJK**

- acht bijeenkomsten van 2 uur per keer
- opdrachten om thuis mee aan de slag te gaan
- oefeningen om je niet te laten bepalen door (negatieve) gevoelens en gedachten
- actief oefenen van opdrachten
- uitwisselen van ervaringen in de groep
- aandacht voor wat je echt belangrijk vindt in je leven
- actief en concreet aan de slag gaan met doelen

## **RESULTATEN**

- beter om kunnen gaan met nare gedachten en gevoelens
- meer zelfvertrouwen
- beter om kunnen gaan met stress en spanning
- meer energie
- bewuste keuzes kunnen maken
- meer oog krijgen voor mogelijkheden
- doen wat je echt belangrijk vindt in je leven

**BIJ BOSMAN GGZ** wordt de training Voluit leven gedurende het gehele jaar aangeboden.

Voor nadere informatie over trainingen en (start)data en tijden kunt u informeren bij het secretariaat (tel. 0320-752610).