

## Mindfulness

### *Train je aandacht en krijg grip op je denken en voelen*

#### **Wat is mindfulness?**

Met mindfulness concentreren we ons op het huidige moment, op het nu. Mindfulness leert je rust en helderheid te zoeken in jezelf. Door bewust met je aandacht om te gaan en telkens terug te schakelen naar het hier en nu, neem je afstand van spinsels en onrust in je hoofd. Je leert bewuste keuzes te maken, in plaats van automatisch en impulsief te reageren. Mindfulness helpt je om beter om te gaan met de onvermijdelijke stress van het leven. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het een effectieve therapie en ondersteuning is voor mensen met klachten op velerlei gebied. Je gaat intenser leven, het is als thuiskomen bij jezelf.

#### **Voor wie?**

Voor mensen met klachten van stress, depressies, angsten, ADD/ADHD, piekeren, slapeloosheid, somberte of veel 'in het hoofd zitten'.

#### **Wat doen we?**

MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) gebruikt mindfulness als opstap om je gedachten scherper waar te nemen. Je leert naast je bewust te worden *dat* je denkt, ook keuzes te maken over *wat* je denkt, door voorzichtig de inhoud van je gedachten uit te dagen en te vervangen door meer helpende gedachten. Dit geeft een extra verdieping in het bevrijden van negatieve gedachten en gevoelens. We leren je om op een gestructureerde manier mindfulness toe te passen in je dagelijks leven.

De oefeningen leren je:

- bewust met je aandacht om te gaan en telkens terug te schakelen naar het hier en

nu, waardoor je leert afstand te nemen van de spinsels in je hoofd.

- Bewust te worden van de keuzes die je hebt, in plaats van automatisch te reageren.
- Om te gaan met negatieve gedachten en lastige gevoelens.
- Tijd te nemen voor jezelf.

#### **Kosten/vergoeding**

Een individueel trainingstraject, door de huisarts doorverwezen, wordt door de zorgverzekeraar vergoed, conform je verzekeringspolis. De mindfulnessstrainingen in groepsverband worden niet vergoed door de zorgverzekeraar. Wellicht gaan wij in de toekomst ook groepstherapieën op basis van mindfulness aanbieden, die onder de verzekerde zorg vallen. Meer informatie vindt u te zijner tijd op onze website.

Voor werkgevers worden trainingen verzorgd op basis van offerte.

#### **Aanmelden en informatie**

Voor meer informatie of aanmelden voor een individueel mindfulnessstraject, richt u zich tot ons secretariaat: op werkdagen tijdens kantooruren telefonisch te bereiken op: 0413 - 31 91 68 of per mail: [info@lambertushof.nl](mailto:info@lambertushof.nl)