

## Mindfulness

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

#### Wat is mindfulness?

Mindfulness helpt je om beter om te gaan met de onvermijdelijke stress van het leven. Je traint de kunst om aanwezig te zijn in het hier en nu - de plek waar het leven zich afspeelt. Het is het werken aan een nieuwe levenshouding. Je oefent om bewust te zijn van wat je denkt, voelt en ervaart op dit moment en wat je lichamelijk gewaarwordt. Je zult meer helderheid ervaren en meer rust in het dagelijks leven terug vinden wanneer je dat wenst. Je gaat intenser leven. Het voelt als thuiskomen bij jezelf.

De grondlegger Jon Kabat-Zinn schrijft 40 jaar wetenschappelijk onderzoek in zijn boek "Gezond leven met mindfulness" en toont aan dat het een effectieve therapie en ondersteuning is voor mensen met klachten op velerlei gebied.

#### Voor wie?

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) en Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) effectieve therapieën/trainingen zijn voor mensen met stressklachten, (terugkerende) depressieve klachten, angstklachten, maar ook voor mensen met ADD/ADHD, burn-out of chronische pijn.

En tevens voor mensen die klachten ervaren zoals: veel piekeren, slapeloosheid, veel in hun hoofd zitten, angst voor de toekomst of somberheid over zichzelf of over het verleden.



#### Wat doen we?

We gaan met je op pad en leren je om op een gestructureerde manier mindfulness toe te passen in je dagelijks leven. Je leert vaardigheden die je:

- bewust met je aandacht laten om gaan en je telkens terug laten schakelen naar het hier en nu, waardoor je leert afstand te nemen van de spinsels in het hoofd.
- bewust laten zijn van keuzes die je hebt, in plaats van automatisch te reageren.
- leren omgaan met negatieve gedachten en lastige gevoelens.

Op Mindfulness gebaseerde Cognitieve Therapie (MBCT) gaat verder en gebruikt de mindfulness als opstap om de gedachten scherper waar te nemen. Je leert naast je bewust te worden *dat* je denkt, ook keuzes te maken over hetgeen *wat* je denkt, door voorzichtig de inhoud van de gedachten uit te dagen en te vervangen door meer helpende gedachten. Dit geeft een extra verdieping in het bevrijden van negatieve gedachten en gevoelens.



Je oefent diverse meditatievormen, zodat je later zelf kunt kiezen. Daarnaast leer je diverse vormen van Mindful Yoga. Deze vorm van bewegen is ook heel geschikt voor mensen met chronische pijn.

### Wat krijg je?

De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur, waarbij na de zesde bijeenkomst tevens een hele oefendag in stilte wordt ingepland.

Een uitgebreid werkboek en veel begeleide oefeningen voor thuis.

### Hoe meld je aan?

- Een huisarts of bedrijfsarts kan verwijzen naar MBCT ingeval er sprake is van terugkerende depressieve klachten. Dit valt dan onder de zorgverzekeringswet (eigen risico wordt aangesproken).
- Ingeval verwezen wordt om andere redenen, geven sommige zorgverzekeringen een vergoeding via de aanvullende verzekering (geen eigen risico). Kijk dit zelf na bij <https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mindfulness>
- Zonder verwijzing kun je ook deel nemen, dan draag je de kosten zelf. Je doet dan mee via onze zusterorganisatie Naar de Bron.
- Steeds meer werkgevers vergoeden de mindfulnesstraining, mede doordat het een wetenschappelijk bewezen aanpak is om met stress en werkdruk te leren omgaan. Informeer bij je werkgever voor de mogelijkheid voor vergoeding.

Voor de kosten en verdere informatie zie: <https://lambertushof.nl/mindfulness-2/>

### Locaties

De trainingen worden gegeven op locaties:

- Lambertushof, Stationsstraat 27a, 5461 JS Veghel
- Emmausklooster, Basilius van Bruggelaan 4, 5363 VA Velp (NB)

### Trainers



Peter Bronts

- Register-psycholoog NIP/Arbeid en organisatie en GZ-psycholoog (BIG: 99917643325)
- Mindfulnesstrainer MBSR/MBCT en lid van de beroepsvereniging VMBN, trainer categorie 1



Cheryl Jansen-Visser

- GZ-psycholoog/systeemtherapeut/ACT therapeut (BIG 89910878725)
- Mindfulnesstrainer, lid NVM



Leonie Mannhardt

- Basispsycholoog (Msc)
- Yogadocent

Versie: 18-5-2022