

Heb je genoeg van het piekeren en malen, de onrust in je hoofd? Dan is dit je cursus dit voorjaar!

Mindfulness/MBCT

Ontdek de transformerende kracht van mindfulness! Wees bereid om een innerlijke reis te maken en te ontdekken hoe je negatieve gedachten en gevoelens kunt omarmen in plaats van te vermijden.

Deze groepstraining, bekend als Aandachtgerichte Cognitieve Therapie, biedt je de sleutel tot een leven van acceptatie en innerlijke rust.

In een wereld waar we vaak geneigd zijn om onplezierige gedachten weg te duwen en te controleren, biedt mindfulness een alternatieve benadering. Deze training stelt je in staat om bewust stil te staan bij je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties, en ze te accepteren zoals ze zijn. Door je te richten op het 'hier en nu', creëer je ruimte om op een nieuwe manier met je klachten om te gaan.



De training leert je om de **actieve doe-modus** achter je te laten en over te stappen naar de **'zijn-modus'**. Hier ontwikkel je vaardigheden om reactiepatronen te herkennen, je piekergedachten uit te dagen en ze om te zetten in helpende, ondersteunende of positieve gedachten. Dit proces wordt versterkt door cognitieve therapeutische technieken die je helpen je innerlijke ruimte te benutten en een nieuwe manier van denken te cultiveren.

Wat kun je verwachten van deze training?

Een wereld van verandering en groei ligt voor je open:

- Je zult merken dat **piekeren afneemt** en dat depressieve en angstige gevoelens verminderen.
- Er zal een gevoel van **rust en acceptatie** in je leven toenemen.
- Je zult **meer kwaliteit ervaren** in alledaagse momenten en in je algehele levenservaring.

Het is belangrijk om te onthouden dat deze training geen snelle oplossing biedt voor je klachten. In plaats daarvan leer je hoe je signalen op tijd kunt opmerken en hoe je er op een constructieve manier mee kunt omgaan. Bereid je voor op een reis van zelfontdekking en empowerment, waarbij je leert hoe je jouw leven kunt verrijken door bewust aanwezig te zijn in het moment.

Wat houdt mindfulnessstraining in?

'Het beoefenen van mindfulness, ofwel het trainen van aandacht, houdt in dat je bewust leert om je aandacht te richten op het huidige moment, **zonder oordeel**.

Een mindfulnessstraining combineert meditatietechnieken met aspecten van cognitieve gedragstherapie. Tijdens de training worden verschillende oefeningen gegeven, waaronder lichaamsverkenning, meditatie en aandacht voor de ademhaling.

Daarnaast komen ook de volgende aspecten aan bod:

- Het toepassen van mindfulness in het dagelijks leven
- Het delen van ervaringen in de groep
- Uitleg over hoe om te gaan met angst, schuld, schaamte, verdriet en/of woede

Het is belangrijk op te merken dat MBCT niet gericht is op het bereiken van 'verlichting' of ontspanning, hoewel ontspanning vaak wel een neveneffect kan zijn.

Het beoefenen van mindfulness betekent dat je op een speciale manier aandachtig bent. Je bent bewust aanwezig in het hier en nu, zonder te oordelen, maar vanuit een open en accepterende houding.

Mindfulness heeft twee componenten.

De eerste betreft **zelfregulatie van de aandacht** (aandachtstraining). De aandacht is dan gericht op de onmiddellijke lijfelijke en verstandelijke reacties en het herkennen van mentale patronen in het huidige moment.

De tweede component is de **nieuwsgierige en accepterende houding** tegenover dat wat ervaren wordt. Elke gedachte, elk gevoel en elke lichamelijke gewaarwording wordt toegelaten, zonder er iets aan te willen veranderen.

Toelaten van negatieve gedachten en emoties?

Omdat er steeds meer aanwijzingen zijn dat het afwijzen en veroordelen van vervelende innerlijke ervaringen zoals **gevoelens** (boosheid, onzekerheid, verdriet), **gedachten** (oordelen, beschuldigen, herhalen, jezelf verwijten maken, anderen de schuld geven, herinneringen), **lichamelijke gewaarwordingen** (spanning in je buik of borst, brok in je keel, tranen achter je ogen) en je **gedragsneiging** (weglopen, vermijden, gaan eten, drinken, roken etc.) een belangrijke rol spelen bij psychische problemen, is MBCT inmiddels vaak een onderdeel van een GGZ-behandeling. Het blijkt namelijk dat actieve pogingen om die nare gedachten of gevoelens kwijt te raken door er in gedrag en gedachten voor te vluchten of tegen te vechten, meestal **contraproductief** werken. Dit is bij veel psychische problemen het geval. Vooral bij meer chronische klachten en bij stoornissen waarbij het controle willen houden een groot deel van het probleem vormt.

Inmiddels is **wetenschappelijk** vast komen te staan dat klachten die voortkomen uit piekeren, negatief denken, zorgen maken, overbelast zijn al na acht sessies afnemen wanneer je geregeld de oefeningen doet. Bij mensen met klachten van depressieve en angstige aard, is het medicijngebruik een veel gevallen verminderd of niet meer nodig..



Voor wie is de mindfulnessstraining geschikt?

De mindfulnessstraining is geschikt voor personen van 17 jaar en ouder die last hebben van verschillende klachten, waaronder:

- Een (terugkerende) depressie of bipolaire stoornis



- Piekeren
- Negatieve gedachten
- Angst, stress en/of spanningsklachten
- Overmatige controlebehoefte
- Burn-out

Werkwijze

Tijdens negen sessies leer je de mindfulness-techniek in een groep. Het is niet de bedoeling om je privéproblemen met anderen te delen, maar we bespreken wel je ervaringen met de aangeleerde technieken. Door dagelijks minimaal 20 minuten te oefenen, zul je steeds vaardiger worden in het toepassen van de techniek. En deze tijd heb je echt iedere dag nodig om effect te bereiken. Overweeg goed of je deze investering in jezelf wilt gaan doen. Het moet echt een radicale keuze zijn om dagelijks te oefenen en de teksten door te lezen. Bij twijfel: niet doen!

De training wordt gegeven door Mike van As, GZ-psycholoog en mindfulness-trainer.

Voor meer informatie kun je terecht op deze [link](#)

Nadere informatie

06-41240680

mike@educare-vof.nl

Aanmelden

Via deze [link](#) kun je je aanmelden als je dit nog niet op een andere wijze hebt gedaan.

Kosten:

Met een verwijzing van je huisarts of als onderdeel van je therapie bij mij, worden de kosten (€435) vergoed. Denk je eraan dat je een eigen risico heeft van minimaal €385,-?

Data voorjaar 2025

Dinsdagen van 10.00 – 12.00 uur op 25 februari, 4-11 en 18 maart; 1-8-15 en 22 april. Terugkomsessie is op 20 mei.

Locatie: Gezondheidsplein Havelte, Veldkamp 77.

