

Ontdek de kracht van aandacht: Mindfulness & Cognitieve therapie

Heb je genoeg van dat eindeloze piekeren, de onrust in je hoofd of het gevoel dat je nooit écht tot rust komt? Dan is deze training iets voor jou.



Wat is mindfulness?

Mindfulness – letterlijk: aandachtigheid – is een manier om bewust aanwezig te zijn in het moment, zonder oordeel. Het klinkt eenvoudig, maar in onze drukke wereld is dat allesbehalve vanzelfsprekend. We zijn vaak bezig met wat er net is gebeurd of wat er nog moet komen, en verliezen daarbij het nu uit het oog. Mindfulness helpt je om opnieuw contact te maken met jezelf en de werkelijkheid van dit moment.

MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy

De training die je volgt, heet officieel **Aandachtgerichte Cognitieve Therapie (MBCT)**. Deze methode combineert mindfulness met inzichten uit de cognitieve gedragstherapie. Je

leert niet om gedachten en gevoelens weg te duwen, maar juist om ze met nieuwsgierigheid te observeren en te accepteren. Zo ontdek je hoe je met meer rust en veerkracht kunt omgaan met moeilijke momenten.

Waarom werkt het?

Veel psychische klachten – zoals piekeren, angst en somberheid – ontstaan doordat we vervelende gevoelens proberen te onderdrukken of controleren. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat dit juist averechts werkt: hoe harder we vechten tegen negatieve gedachten, hoe sterker ze vaak terugkomen.

Mindfulness biedt een alternatief. Je leert herkennen wat er in je omgaat, zonder er direct op te reageren. Door je aandacht te trainen, vergroot je je vermogen om met spanning en emoties om te gaan. Na acht weken regelmatig oefenen, ervaren veel mensen al minder piekergedachten, meer rust en zelfs een afname van angst- of depressieve klachten. In sommige gevallen kan zelfs het gebruik van medicatie worden verminderd.

Wat kun je verwachten?

Tijdens negen groepssessies maak je kennis met verschillende technieken, zoals:

- **Lichaamsverkenning** – bewust voelen wat er in je lichaam gebeurt.
- **Meditatie** – leren observeren van gedachten zonder erin mee te gaan.
- **Aandacht voor de ademhaling** – je anker in het hier en nu.
- **Dagelijkse oefeningen** – toepassen van mindfulness in het gewone

leven.

Daarnaast is er ruimte om ervaringen te delen en inzicht te krijgen in thema's als angst, schuld, verdriet of boosheid.

Voor wie is het bedoeld?

De training is geschikt voor volwassenen vanaf 17 jaar die last hebben van:

- Terugkerende depressie of bipolaire klachten
- Piekeren of negatief denken
- Stress, angst of spanning
- Burn-out of overmatige behoefte aan controle

Wat levert het op?

Met regelmatige beoefening kun je verwachten:

- Minder piekeren en meer innerlijke rust
- Een beter vermogen om emoties te accepteren
- Meer kwaliteit in dagelijkse momenten
- Een diepere verbinding met jezelf en anderen



Een bewuste keuze

Mindfulness is geen snelle oplossing of ontspanningstrucje. Het vraagt inzet, oefening en toewijding. Reken op dagelijks minstens twintig minuten oefenen – een investering die zichzelf terugbetaalt in meer helderheid, balans en levenskwaliteit.

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 hebt van minimaal €385,-?

Data winter 2026

Dinsdagen van 10.00 – 12.00 uur op 6-13-20 en 27 januari, 3-10 en 17 februari, 3 maart. Terugkomsessie is op 14 april.

Locatie: Praktijk Educare, Torenakkers 7 te Havelte.

Omdat we geen schoenen dragen in de therapieruimte, wil ik je vragen om iets warmes voor je voeten mee te nemen

