

MINDFULNESS

'Omdat pijn onvermijdelijk is en lijden optioneel'

Je kent misschien wel de uitspraak 'Stel het is oorlog, en niemand gaat er naartoe'. Dat is wat mindfulness je gaat leren. Mindfulness is een methode die je leert om stress, onrust, gedachten en emoties onder ogen te komen zonder eraan mee te doen. Zo doorbreek je de 'automatische piloot' die de innerlijke onrust gaande houdt. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het beheersen van Mindfulness ervoor zorgt dat de kans dat je stressklachten krijgt met bijna 70% afneemt.

De basis is heel eenvoudig: aandacht geven aan wat er is, jezelf niet te veroordelen als je afgeleid wordt, en weer terug naar waar jij je aandacht op wilt richten. Dat betekent dat je leert een bewuste keuze te maken en daarmee afstapt van de 'automatische piloot'. Dit is echt een vaardigheid, te vergelijken met het leren bespelen van een muziekinstrument. Het is dus onvermijdelijk dat je flink moet oefenen, juist omdat onrust in je lichaam, piekergedachten en onaangename emoties of sensaties je vaak moeiteloos opslokken. Je leert contact te maken met je eigen gevoelens, gedachten en je ontdekt je 'automatische piloten'. Je gaat meer afstand tot ze te nemen, waarna jij bepaalt of je iets met ze doet of niet. En je leert aandacht te geven aan dat wat er in het huidige moment is. Dit blijkt namelijk een belangrijk tegengif te zijn voor gevoelens van ongeluk die ontstaan doordat je in gedachten steeds bezig bent met dingen uit het verleden of met dingen die nog moeten gebeuren. Op internet is een heel elegante onderbouwing van dit 'tegengif' te zien:

www.ted.com/talks/matt_killingsworth_want_to_be_happier_stay_in_the_moment

Door oefeningen en kleine opdrachtjes ga je jezelf positiever voelen en ga je die positiviteit ook met anderen delen. Daarmee word je onderdeel van een positief besmettelijk netwerk en heb je er niet alleen zelf wat aan, maar ook de mensen in je nabije omgeving. Zie www.ergogenics.org/psychologie26.html voor een samenvatting van het beroemde onderzoek naar de besmettelijkheid van geluk.

En het leuke van alles is: je doet er niet minder door, maar je 'moet' er wel minder door!

Voor wie:

Voor iedereen die zelf weer de baas wil zijn in zijn leven als het gaat om stress, onrust, piekeren, angst, depressie, pijn en alles wat in de weg staat om van het leven te genieten.

Werkwijze:

Mindfulness leer je in een groep, in een programma van 8 keer twee uur per week en daarnaast door het doen van de oefeningen gedurende de week. Het trainen van je aandacht staat hierin centraal, en daarnaast worden andere psychologische technieken gebruikt, allemaal met het doel je te leren in het 'hier en nu' te leven.

Aanmelding: Verwijzing kan via de huisarts voor behandeling binnen de basis-GGZ. Voor vergoeding van de zorgverzekeraar dient er sprake te zijn van een diagnose en zal er eerst een intakegesprek plaatsvinden. Neem contact met ons op voor meer informatie

Kosten: De kostprijs voor mensen die aangemeld worden via hun huisarts en recht hebben op zorg via de zorgverzekering, kan vooraf niet precies gegeven worden. De kostprijs hangt namelijk af van de groepsgrootte gedurende de training, de trainers en de afspraken die je over de hoogte van je vergoeding hebt met je verzekeraar. We hanteren hierbij de tarieven die zijn bepaald door de Nederlandse Zorg Autoriteit (NZA). Neem even contact met ons op als je een indicatie wilt weten.

Startdata en meer informatie: bel het secretariaat 058-2137665 of kijk op de website www.maarsinghenvansteijn.nl. De training gaat van start bij 5 deelnemers.

Locatie: Bollemanssteeg 64, 8911 DW te Leeuwarden

Maarsingh  van Steijn

