

- Bent u 18 jaar of ouder en zit u niet lekker in uw vel?
 - Voelt u zich nogal eens somber of gespannen?
 - Zou u met meer aandacht willen leven in het nu?
 - Zou u minder last willen hebben van uw gedachten?
- En zou u hier zelfstandig en met een groepstraining aan willen werken? Dan is de training *Mindfulness, Minder stress door aandacht* waarschijnlijk iets voor u!

Ieder mens zit regelmatig niet lekker in zijn vel: we zijn somber, we voelen ons gespannen of leeg, we voelen ons vermoeid of onzeker. Deze gevoelens zijn vervelend, ze belemmeren ons: ze staan ons geluk in de weg. Daarom doen we er van alles aan om deze gevoelens niet te ervaren en om er vanaf te komen. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat deze houding onze psychische klachten juist kan versterken en ons steeds minder flexibel maakt. Een belangrijke vaardigheid die helpt om dit te doorbreken lijkt mindfulness te zijn.

Mindfulness is het vermogen om aandachtig en zonder oordeel op te merken wat zich in het hier en nu voordoet. Net zoals de verschillende weersomstandigheden die ons van moment tot moment voordoen, zonder daar gelijk een oordeel over te geven ("Het regent, dus mijn dag is verpest"). Door mindfulness oefeningen leert u beter te observeren en te accepteren wat er in uw omgaat, waardoor u bewuster kunt leven. In de training leert u meer in dit moment te leven en uw zorgelijke gedachten minder serieus te nemen. Niet morgen, niet gisteren, maar aandacht voor vandaag, voor dit moment. U leert bewust en met aandacht toe laten wat er nu op dit moment is. We leren u aandachtsoefeningen die u in uw dagelijkse leven kunt toepassen. Bij de aandachtstraining zijn we niet gericht op het resultaat, maar op het proces van oefenen. Veranderingen in uw houding komen vanzelf, als u de oefeningen toepast in uw dagelijks leven. Met de aandachtsoefeningen bent u gemiddeld een half uur per

dag bezig. Om écht wat te hebben aan de training is het belangrijk dat u de (korte) oefeningen elke dag doet.

Oefeningen

Minder stress door aandacht is een training ingedeeld in 11 groepsbijeenkomsten van anderhalf uur. De training wordt eens per week gegeven op een vast tijdstip. Elke bijeenkomst worden er aandachtsoefeningen gedaan en worden uw ervaringen besproken met elkaar. Daarnaast heeft elke bijeenkomst een thema, zoals bijvoorbeeld: waarnemen, gedachten, oordelen, vriendelijkheid, loslaten en aanvaarding. De training is gericht op oefeningen die de acceptatie trachten te vergroten om daarmee meer greep te krijgen op uw eigen leven.

Voor wie is deze training bedoeld?

De training is bedoeld voor volwassenen van 18 jaar en ouder die last hebben van één of meerdere psychische klachten zoals bijvoorbeeld: lichte tot matige depressieve klachten, angstklachten of stressklachten.

Informatie en aanmelding

Wilt u meer weten over de cursus of wilt u zich aanmelden, dan kunt u contact opnemen met het Centrum Preventieve GGz.

Voorafgaand aan deelname vindt een oriënterend kennismakingsgesprek plaats met de begeleider(s). Er kunnen maximaal tien personen aan de cursus deelnemen. Bij meer belangstelling geldt de volgorde van aanmelding.

De cursus is geen behandel- of therapiegroep. We gaan niet uit van de *klacht* maar van de *kracht* van deelnemers.