

# Mindfulnessstraining Aandachtstraining

Mindfulness-Based Cognitieve Therapie (MBCT)

Informatie  
voor patiënten



Deze folder geeft u informatie over Mindfulness-Based Cognitieve Therapie (MBCT). De mindfulnesstraining wordt aangeboden door de afdeling psychiatrie.

Bij onplezierige gedachten of gevoelens hebben we vaak de neiging om deze te onderdrukken of te vermijden. We proberen controle te krijgen over negatieve gedachten en gevoelens, maar dat maakt het vaak alleen maar erger. De mindfulnesstraining leert u om uw gedachten, gevoelens en lichamelijke toestand te accepteren. Door de training leert u bewust stil te staan bij uw ervaring in het 'hier en nu'. Zo ontstaat er ruimte om op een andere manier met uw klachten om te gaan.

### **Wat houdt mindfulnesstraining in?**

'Mindfulness' beoefenen of aandacht trainen betekent: doelbewust leren aandacht geven, zonder oordeel, in het huidige moment.

Bij een mindfulnesstraining worden meditatietechnieken gecombineerd met aspecten van cognitieve gedragstherapie.

Er worden verschillende oefeningen gegeven:

- lichaamsverkenning
- meditatie
- aandacht voor de ademhaling

Daarnaast komen ook de volgende aspecten aan bod:

- handelingen in het dagelijks leven
- eenvoudige bewegingsoefeningen
- uitwisselen van ervaringen in de groep
- uitleg over omgaan met emotionele pijn (psycho-educatie)

### **Voor wie is de mindfulnesstraining?**

Als u last heeft van stemmingsproblemen zoals:

- een (terugkerende) depressie of bipolaire stoornis
- piekeren
- negatieve gedachten
- angst, stress en/of spanningsklachten

## **Wat is het effect van de training?**

Na de mindfulnesstraining zult u:

- minder piekeren en minder depressieve, angstige gevoelens hebben;
- een toename van rust en acceptatie voelen;
- meer kwaliteit van leven ervaren.

De training zal uw klachten niet direct verminderen. U leert hoe u signalen op tijd kunt opmerken en hoe u daar vervolgens mee om kunt gaan.

## **Thuis oefenen**

Het effect van de mindfulnesstraining is sterker als u tijdens (en na) de training ook dagelijks thuis oefent. Het is goed om iedere dag 45 minuten thuis te oefenen. Door te oefenen kunt u bepaalde vaardigheden aanleren en uw houding veranderen. Op die manier wordt het een onderdeel van uw dagelijks leven. U krijgt een werkmap met informatie over het thema van iedere week en huiswerkformulieren. Er zijn er ook digitale audiobestanden beschikbaar met ingesproken huiswerk oefeningen.

## **Intakegesprek**

Na aanmelding via uw behandelaar neemt de trainer contact met u op voor een intakegesprek. In dit gesprek kunt u kennismaken met de trainer en de werkwijze. Samen met de trainer bepaalt u of de training bij u past. Tijdens het gesprek is er ook ruimte om vragen te stellen.

## **Wanneer, waar en hoe laat?**

In totaal zijn er 8 bijeenkomsten, 1 per week.

## **Wanneer**

Maandagavond of donderdagavond: 17.30 tot 19.30 uur.

Na 4 weken heeft u een tussengesprek om te bespreken hoe het gaat.

## **Waar**

Afdeling psychiatrie A14, ruimte 33.

## **Na de training**

- Na het volgen van de training kunt u (na verwijzing) zich inschrijven voor een Mindfulness-Stilte­dag. Die dag herhaalt een trainer alle basisoefeningen uitgebreid zonder nabesprekingen.
- U kunt ook één keer per maand naar de terugkomavond komen om te leren hoe de mindfulness­oefeningen in uw dagelijks leven passen.
- Tot slot wordt er eenmaal per jaar een Compassietraining (MBCL) aangeboden voor verdere toepassing en verdieping van mindfulness.

Meer informatie kunt u vinden op [www.mindfulness-cwz.nl](http://www.mindfulness-cwz.nl).

## **Kosten**

De mindfulness­training is een onderdeel van uw behandeling op de polikliniek psychiatrie. U hoeft niet extra te betalen voor de training.





**Adres en telefoonnummer**

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis  
Weg door Jonkerbos 100  
6532 SZ Nijmegen

*Afdeling psychiatrie PAAZ (A14)*

Telefoon (024) 365 79 80 / 365 76 67

Email: e.krul@cwz.nl

Website: [www.psychiatrie.cwz.nl](http://www.psychiatrie.cwz.nl)