

Mindfulness (Aandachtsgerichte training)

Patiënteninformatie PAAZ

Mindfulness (Aandachtsgerichte training)

Inleiding

Als een probleem oplosbaar is, moet je er niet over piekeren.

Als een probleem onoplosbaar is, heeft piekeren geen zin.

(Tibetaans gezegde)

Doelgroep

De training is geschikt voor mensen met klachten die te maken hebben met stress. Deze klachten komen onder andere voor bij mensen die last hebben van somberheid, angst en chronische pijn.

Doel

Tijdens de training oefent u in het anders omgaan met negatieve gedachten en stress. U traint u bewust te zijn van gedachten, gevoelens en uw lichaam van moment tot moment. U leert op een situatie te reageren vanuit een keuze in plaats van automatisme. Mensen ervaren dit als positief.

Werkwijze

We komen 8 keer samen in een groep om oefeningen te doen. Met deze oefeningen gaat u thuis verder mee aan de slag. Het is belangrijk om thuis dagelijks 1 uur te oefenen tijdens de duur van de training en daar tijd en ruimte voor vrij te maken.

De training bestaat uit:

- Aandachtsoefeningen.
- Oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten.
- Oefeningen die gericht zijn op inzicht in gedachtenpatronen en de invloed die dat heeft op uw voelen.
- Uitwisselen van ervaringen.

Deelname

We bieden de training aan voor patiënten die onder behandeling zijn bij de afdeling Psychiatrie van het Bravis ziekenhuis.