

Aandachtstraining (Mindfulness)

Mindfulness Based Stress Reduction & Mindfulness Based Cognitive Therapy



Een effectieve methode voor het

- Reduceren van stress en burn out
- Omgaan met angst en chronische pijnklachten
- Voorkomen van terugval bij depressie (reductie van 50%)
- Omgaan met problemen in leven en werk
- Verkrijgen van meer energie en levenslust

Data en tijdstip van de training (8 bijeenkomsten)

Woensdag van 19.30 - 22 uur, zaterdag van 10 – 12.30 uur

Start: woensdag 23 januari en zaterdag 26 januari 2013

Data woensdag: 23, 30 jan, 6,13, 20, 27 febr,13 en 20 maart

Data zaterdag: 26 jan, 2, 9, 16, 23 febr, 9, 16 en 23 maart

Locatie

Gezondheidscentrum Rijnland

Simon Smitweg 1B

2353 GA Leiderdorp (achter Rijnland Ziekenhuis)

Begeleiding

De training wordt gegeven door Oswald Knaap.



Oswald Knaap heeft een praktijk voor Zijnsoriëntatie in Leiden en heeft in 2011 met een aantal collega's een groepspraktijk in Rotterdam opgericht: 'ZO aan de Maas'.

Hij heeft de zesjarige opleiding aan de school voor Zijnsoriëntatie in Utrecht gedaan. Deze visie brengt elementen van moderne psychotherapie en boeddhisme bij elkaar.

Mindfulness vormt voor hem een onmisbare basis in het werken met cliënten, zowel individueel als in groepen. Hij heeft 18 jaar ervaring met mindfulness en meditatie.

In 2010 ben ik door Marion Akbar benaderd met de vraag of ik in samenwerking met haar de mindfulnessstrainingen wilde geven in het Gezondheidscentrum Rijnland. Door haar gezondheidstoestand was zij kort daarna genoodzaakt zich uit de trainingen terug te trekken. Ik heb vanaf dat moment de trainingen alleen voortgezet. Begin 2012 is Marion Akbar helaas overleden.

Aanmelding

Vooraf vindt een kennismakings-/intakegesprek plaats. Hierin hoort u een en ander over de training en kunt u vragen stellen. Daarin wordt ook samen bekeken of de training passend voor u is. U kunt zich aanmelden bij:

Oswald Knaap: 06- 15193594/ info@oswaldknaap.nl

Zie ook: www.oswaldknaap.nl en

www.praktijkvoorgezondheidspsychologie.nl

Kosten: 295,00 euro inclusief materiaalkosten (o.a. cassette met 5 oefen-cd's)

Wat is aandachtstraining

Aandachtstraining of training in mindfulness is een zachte methoden die zijn effectiviteit door de eeuwen heen bewezen heeft en die nu weer volop in de belangstelling staat. De oefeningen die deel uitmaken van deze methode zijn gebaseerd op de Boeddhistische psychologie en door Dr. Jon Kabat-Zinn, een Amerikaanse wetenschapper en oprichter van de Stress Reduction Clinic aan de Universiteit van Massachusetts, aangepast aan een westerse context. Wetenschappelijk onderzoek heeft inmiddels uitgewezen dat aandachtstraining effectief is om beter om te gaan met psychische problemen en lichamelijke klachten, waaronder stressgerelateerde klachten, klachten van depressieve aard, chronische pijn en angstklachten.

In de training leren we doelbewust aandacht te geven aan alles wat zich hier en nu aan dient, binnen en buiten ons, zonder te streven of te oordelen. Het is een methode waarin bewustzijn en acceptatie centraal staan, waarin we onze negatieve gedachtepatronen leren kennen en leren inzien dat gedachten geen feiten zijn. Er wordt dan ook niet zo zeer aandacht geschonken aan de inhoud van de gedachten maar veeleer aan hoe we er mee omgaan. We leren de signalen en grenzen van ons lichaam te herkennen en met onze ademhaling te werken, zodat we ons niet laten meeslepen door wat er in ons hoofd omgaat.

Het programma behelst een combinatie van aandachtgerichte oefeningen, psycho-educatie, de uitwisseling van ervaringen en huiswerkopdrachten. Door veel thuis te oefenen ontwikkelt men een psychologische buffer tegen stressvolle situaties, innerlijke onrust en emotionele pijn.

De training

Deze intensieve training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2½ uur per week en een stiltebijeenkomst (niet bij de prijs inbegrepen).

Daarin komt het volgende aan bod

- Begeleide aandacht- en concentratieoefeningen
- Bewegingsoefeningen
- Oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten
- Uitwisseling van ervaringen in de groep
- Cd's en een werkboek om thuis te kunnen oefenen (minimaal 45 minuten per dag)

Voor wie is de training bedoeld

- Voor mensen met stressgerelateerde klachten zoals slaapproblemen, overspannenheid, burn out, onbegrepen lichamelijke klachten
- Voor mensen die na een burn out weer bezig zijn te reïntegreren in het arbeidsproces en stress beter willen leren hanteren
- Voor mensen die zich door piekeren en negatieve gedachten niet goed opgewassen voelen tegen de problemen en vragen waar het dagelijks leven hen voor stelt.
- Voor mensen die niet lekker in hun vel zitten en een gebrek aan levenslust en energie ervaren
- Voor mensen met diffuse angsten

Wat kan het resultaat zijn

- Verbetering van de kwaliteit van leven
- Afname van lichamelijke en/of psychische klachten
- Verandering van leefstijl
- Positiever zelfbeeld en beeld van de omgeving
- Beter kunnen ontspannen
- Meer energie hebben, beter slapen
- Beter grenzen kunnen bewaken en verbeterde concentratie