

MINDFULNESS TRAINING

mbsr / mbct

INHOUD EN WERKWIJZE

Iedereen kent wel momenten van niet aandachtig zijn. Let maar eens op hoe vaak we op routine draaien, terwijl we tegelijkertijd druk bezig zijn met het verleden en de toekomst. In situaties van stress, ongemak of ziekte is de neiging hiertoe meestal groter. Hierdoor staan we vaak niet meer in contact met onszelf. Dit kan leiden tot lichamelijke en/of psychische klachten. Met name bij stress klachten, depressieve klachten of pijn kan mindfulness helpend zijn.

Met mindfulness train je jezelf om anders om te gaan met onzekerheid, spanning, emoties en/of pijn. Mindfulness is een vaardigheid die iedereen kan leren. Dat betekent niet dat het gemakkelijk is. Het gaat met vallen en opstaan, net als fietsen. Fietsen leer je ook niet door erover te lezen, zo is mindfulness ook te leren door het veel te oefenen. Je moet het zelf doen en ervaren.

LEREN DOOR TE DOEN

In de training worden oefeningen aangereikt waarmee de deelnemers hun aandacht kunnen trainen, en zij een vriendelijke, milde houding naar zichzelf en naar anderen kunnen ontwikkelen.

Mindfulness gaat over je open stellen voor wat er zich in je leven aandient en dit met aandacht te bekijken. Hierdoor ontstaat er geleidelijk bewustzijn van de verschillende (stress)patronen. Herkenning hiervan geeft ruimte om (andere) keuzes te maken.

Tijdens de training krijg je zit- of ligmeditatie en bewegingsoefeningen aangeboden die we bespreken. Daarnaast moet je rekenen op ongeveer 60 minuten huiswerk per dag. Oefenen, oefenen, oefenen.

VOOR WIE

De mindfulnessstraining is bedoeld voor mensen met psychische klachten zoals; angstklachten, piekeren, onrust, somberheid, chronische pijn of vermoeidheid, stressklachten.

TIJD

8 wekelijkse bijeenkomsten van elk 2,5 uur en wordt gegeven in kleine groepen van minimaal zes en maximaal tien personen



VERGOEDING

Sommige verzekeraars vergoeden mindfulness (gedeeltelijk).

De training wordt gegeven door een gz-psychooloog, opgeleid tot mindfulness trainer bij het Instituut Voor Mindfulness en is gecertificeerd MBSR/MBCT trainer categorie 1. De voorwaarden om in aanmerking te komen voor vergoeding van de zorgverzekeraar is dat de MBSR- of MBCT-training gegeven wordt door MBSR-trainers die VMBN-lid categorie 1 zijn. Ook is een verwijsbrief van huisarts of bedrijfsarts nodig. De verwijsbrief kan de deelnemer samen met de factuur van de trainer meesturen naar de zorgverzekeraar. Wanneer u al in behandeling bent bij het Behouden Huys is bij enkele diagnoses vergoeding mogelijk. Wij adviseren om dit bij uw eigen verzekeraar te informeren.

MBSR/MBCT

Deze mindfulnessstraining is gebaseerd op op MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) oftewel een training in aandacht met als doel spanningsklachten te verminderen en MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). In het Nederlands wordt het vertaald als Aandachtgerichte Cognitieve Therapie. Het komt neer op het ontwikkelen van een andere houding tegenover (psychische) problemen. MBSR/MBCT is de training zoals die oorspronkelijk is ontwikkeld door Jon Kabatt Zin.

AANMELDEN

Wilt u meer informatie over mindfulness bij kanker of wilt u deelnemen aan een mindfulnessstraining? Neem dan contact op met Het Behouden Huys via (050) 406 2400 of info@behoudenhuys.nl.

Of kijk op:

www.behoudenhuys.nl/mindfulness

“Not everything that is faced can be changed. But nothin can be changed until it is faced.”

- James Baldwin



STEUN BIJ KANKER

INFORMATIEAVOND

Het Behouden Huys verzorgt een aantal keren per jaar een (algemene) informatiebijeenkomst over kanker, de gevolgen daarvan en hoe ermee om te kunnen gaan. Cliënten, naasten, verwijzers en andere belangstellenden kunnen zo op een vrijblijvende manier kennismaken met Het Behouden Huys.

Kijk voor data en meer informatie op:
www.behoudenhuys.nl/informatieavond

HELP ONS HELPEN

Wilt u ons werk steunen? Kijk dan op www.behoudenhuys.nl/help-ons voor de diverse mogelijkheden. Of maak uw gift over op IBAN: NL12 ABNA 0607327626 t.n.v. Stichting Vrienden van Het Behouden Huys. Dank u wel.

HET BEHOUDEN HUYS BIEDT STEUN BIJ KANKER

Voor (ex-)kankerpatiënten, naasten, kinderen en nabestaanden

Het Behouden Huys is een psychologisch centrum en biedt psychologische (na)zorg aan mensen met kanker en hun naasten. U kunt bij ons terecht voor hulp bij de verwerking van de psychische, emotionele, sociale en lichamelijke gevolgen van kanker.

Wij bieden mensen de mogelijkheid op eigen kracht de regie van hun leven te (her)nemen en antwoorden te vinden op vragen waarmee ze door kanker worden geconfronteerd. Na verwijzing door de huisarts of behandeld specialist

is behandeling mogelijk voor iedereen, ongeacht de leeftijd, ziektefase, prognose of het stadium van het ziekteproces.

Ook is er zorgaanbod voor naasten en nabestaanden.

Naast de hoofdvestiging in Haren kunnen cliënten ook terecht op verschillende locaties in Groningen, Friesland en Drenthe.

Meer informatie:
www.behoudenhuys.nl/dichtbijhuis.

Het Behouden Huys

Rijksstraatweg 363a
9752 CH Haren

Telefoon: (050) 406 2400

Fax: (050) 406 2300

E-mail: info@behoudenhuys.nl

www.behoudenhuys.nl

 twitter.com/HetBehoudenHuys

 facebook.com/behoudenhuys

 linkedin.com/company/behoudenhuys

