

Voor wie is het bestemd en geschikt?

MBSR kan iedereen helpen om de kwaliteit van zijn of haar leven te vergroten, door meer rust en aandacht in je leven te brengen. Wetenschappelijk is aangetoond dat Mindfulnessstraining vooral helend kan zijn voor mensen die last hebben van (overmatig) piekeren, van stress, van (chronische) pijn of van een (dreigende) burnout. MBCT is aangetoond effectief voor in het bijzonder mensen met depressieve klachten.

Belangrijk is om te benadrukken dat de deelnemer zelf een belangrijke sleutel tot succes in handen heeft, door trouw het "huiswerk" te doen en dagelijks ongeveer een uur te oefenen. Dit is nodig om de geest te trainen; om een nieuw soort conditie op te bouwen.

Effecten van Mindfulnessstraining:

Effecten die kunnen optreden of die door deelnemers worden genoemd zijn:

- Vermindering van stress
- Beter om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen
- Vermindering van lichamelijke en/of psychische klachten
- Betere kwaliteit van leven
- Toename van zelfvertrouwen
- Beter kunnen ontspannen
- Herkenning van patronen
- Meer balans in het leven

Méér weten?

Bent u geïnteresseerd in mindfulness(training) en wilt u er meer over weten? Wendt u zich dan tot (de website van) de VMBN: www.vmbn.nl

Dit is de beroepsvereniging voor mindfulnessstrainers. (Vereniging Mindfulness based trainers in Nederland en Vlaanderen).

De VMBN is een informatiepunt voor alle geïnteresseerden in mindfulness, en biedt tevens een register van gekwalificeerde mindfulnessstrainers in heel Nederland en België.

Via de website van de VMBN kunt u bij u in de buurt een gekwalificeerde mindfulnessstrainer vinden waar u de training kunt volgen.

VMBN

Vereniging mindfulness based
trainers in Nederland en Vlaanderen



VMBN

Vereniging mindfulness based
trainers in Nederland en Vlaanderen



*Mindfulnessstraining
iets voor u?*

Wat is mindfulnessstraining?

Mindfulness is het tegenovergestelde van leven op de automatische piloot.

Het is een begrip dat aandachtigheid en mildheid verbindt. Dit kun je beoefenen dan wel trainen.

Eind jaren 70 in de VS is er een training ontwikkeld waarin mindfulness geoefend wordt. Deze training heeft de naam 'Mindfulness Based Stress Reduction' (MBSR). Vertaald betekent dit: stressreductie door het trainen van milde aandacht. Dat is wat er in een mindfulnessstraining gebeurt: deelnemers oefenen om aandachtig en met mildheid aanwezig te zijn in het huidige moment, in het NU.

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.

In de training worden meditatie-, yoga- en bewustzijnsoefeningen 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 en automatische piloten waar we in ons leven vaak op varen. Herkenning hiervan geeft ruimte om (andere) keuzes te maken.

Mindfulness is een vaardigheid die je kunt oefenen. Dit ontwikkel je niet door er over te lezen, of door er

van anderen over te horen. Dit ontwikkel je door het te oefenen. Elke dag, elk moment opnieuw. Dat blijkt veel voordelen te geven. Mensen met (werk)stress worden zich bewust hoe stress hen beïnvloedt. Zij leren vaardiger met stress om te gaan, en tijdig te stoppen met 'doen', 'doen', 'doen'. Mensen met gezondheidsklachten leren vaak beter omgaan met de 'weersomstandigheden' in hun leven; zich daar niet langer tegen te verzetten of al teveel over te piekeren.

Naast MBSR kent de mindfulnessstraining ook de variant MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy (oftewel Aandachtgerichte Cognitieve Therapie). MBCT is specifiek ontwikkeld als terugvalpreventie bij depressie. Deelnemers leren de 'gewone' aandachtsoefeningen, net zoals in de MBSR. Daarnaast leren ze negatieve gedachten en gevoelens, die een nieuwe depressie kunnen aanwakkeren, te zien als voorbijgaande gebeurtenissen in de geest. Door meer 'in het moment' te zijn, slagen mensen er vaak in om hun depressieve klachten adequater te hanteren. Bij mensen die meerdere depressieve episodes hebben doorgebracht, blijkt MBCT de kans op terugval met maar liefst de helft te verminderen.

Wat is mindfulnessstraining niet?

Mindfulnessstraining is geen (groeps)therapie: Problemen uit het verleden kunnen soms zijdelings aan de orde komen, maar centraal staat het opmerken van prettige en onprettige ervaringen in het NU, op DIT moment. Mindfulness is ook geen methode om je beter te gaan concentreren of meer te gaan ontspannen, al kan dit wel een gevolg zijn. Bovenal gaat het in de training om het oefenen/focussen van aandacht.

Hoe is de training opgebouwd?

In acht bijeenkomsten van 2,5 tot 3 uur en één stiltedag krijgen deelnemers o.a:

- Begeleide aandachtsoefeningen;
- Eenvoudige bewegingsoefeningen;
- Oefeningen om het bewustzijn in het dagelijkse leven te vergroten;
- Oefeningen gericht op het anders omgaan met stress, pijn, vermoeidheid en lastige emoties;
- Theorie over de omgang met stress;
- Individuele aanwijzingen;
- Uitwisselen van ervaringen in een groep;
- Opdrachten en CD's om thuis te kunnen oefenen



VMBN

Vereniging mindfulness based
trainers in Nederland en Vlaanderen