

Mindfulness training / MBCT

Mindfulness kan erg behulpzaam zijn bij mensen die blijven piekeren over het verleden of tobben over de toekomst. Men kan hierdoor zo in beslag genomen worden dat men 'vergeet' om in het 'hier en nu' te leven. Daar probeert mindfulness verandering in te brengen.

Het doel van de mindfulness training is het ontwikkelen van een andere houding tegenover (psychische) problemen. Deze houding kenmerkt zich door nauwkeurig waarnemen, toelaten en niet direct reageren waardoor er ruimte komt voor een andere reactie dan vanuit oude ingesleten patronen.

Mindfulness kan worden aangeleerd met oefeningen die ontleend zijn aan inzichtmeditatie: meditatie gericht op de ademhaling, meditatie gericht op lichamelijke gewaarwordingen en keuzevrije opmerkzaamheid. Centraal in deze toepassing van mindfulness staat dat men oude, ingesleten en automatische gewoonten leert herkennen als ze zich voordoen en de aandacht richt op de emotionele lading bij het patroon. Uit dit steeds weer toelaten ontstaat er vrijheid om op een andere manier te handelen.

De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur. Van de deelnemers wordt verwacht dat zij gedurende de cursus elke dag met behulp van CD 's, thuis oefenen.

Vooraf

Voorafgaand aan deze training is er een intakegesprek.

Samenstelling groep

Er is plaats voor 4 tot 6 cliënten.

Therapeut

Mw. drs. A.W. van der Heide (GZ-psycholoog) en mindfulnesstrainer (Seetruel/IAM)

Data

Donderdag 9.30 tot 11.00 uur. Start 16 februari 2012.

Kosten

Indien er een verwijzing van de huisarts is worden de kosten van deze groepsbehandeling vergoed, m.u.v. de materiaalkosten (€ 45,00) en de verplichte eigen bijdrage (€ 100,00).

Plaats

Praktijk voor Eerstelijnspsychologie
Melkkelder 83
9205 DE DRACHTEN

Informatie

Voor meer informatie kunt u bellen op dinsdag, woensdag en donderdag tussen 11.30 en 12.00 uur (tel: 0512-549990). Op andere momenten kunt u inspreken op het antwoordapparaat.

Website: www.psychologiepraktijkdrachten.nl

Aanmelding

Vòòr 010-02-2012. Indien er op deze datum onvoldoende aanmeldingen zijn wordt de training uitgesteld

Telefonisch: 0512-549990 (de praktijk is tussen 24-12-2011 en 06-01-2012 gesloten).

E-mail: info@psychologiepraktijkdrachten.nl