



Mindfulness training (MBSR/MBCT*)

Tijdens de achtweekse Mindfulness training leer je je aandacht trainen. Je aandacht voor wat er gebeurt in je lichaam, voor de (onbewuste) gedachten die er door je hoofd gaan, je veronderstellingen en gewoonten. En ook je aandacht voor wat er buiten je gebeurt en wat dat met jou doet. Aandacht voor het hier en nu, binnen en buiten jezelf. Het idee erachter is dat hoe opmerkzamer je bent, hoe beter je op gepaste wijze kunt reageren en bijsturen.

Van belang is het in het hier en nu zijn *zonder oordeel*. Dat is lastig voor veel mensen. Kijken naar onszelf doen we bijvoorbeeld wel, maar zodra we dat doen, komt er meestal gelijk ook een goed of fout in beeld. Dat oordeel kan je echter gevangen houden, waardoor je blijft waar je bent en blijft doen wat je al deed. Daarnaast is *acceptatie* belangrijk, of in eerste instantie misschien alleen erkenning. Het onder ogen zien van de feiten, hoe het werkelijk zit, en dat zonder oordeel.

Die aandacht voor het hier en nu en het oordeelloos kijken daarnaar is niet vanzelfsprekend, maar kunnen we wel leren. Dit gaan we doen aan de hand van meditatieoefeningen, eenvoudige bewegingsoefeningen en oefeningen uit de cognitieve therapie. De training is dan ook een mooi samenkomen van Oosterse wijsheid en Westerse kennis van de psychologie. Er komt ook een stuk theorie aan bod, zodat je wat je leert ook op die manier kunt plaatsen.

Net als met iedere andere nieuw te leren vaardigheid is er oefening nodig. Naast de wekelijkse sessies ga je dus ook thuis aan de slag. Je krijgt hiervoor een werkboek en audio opnames van begeleide meditaties. Je moet hier ongeveer 3 kwartier per dag voor reserveren.

De zitmeditaties worden gedaan op een meditatiekussen of op een stoel. De bewegingsoefeningen zijn eenvoudig en binnen de grenzen van de deelnemers. Iedereen kan dan ook mee doen, met of zonder fysieke beperkingen.

*** MBSR & MBCT**

Als beoefenaar van meditatie was dr. Jon Kabat-Zinn bekend met de positieve invloed ervan op lichaam en geest. In het ziekenhuis zag hij vaak cliënten met allerlei chronische gezondheidsklachten die 'uitbehandeld' waren. Voor hen stelde hij een basistraining samen waarbij Mindfulness gecombineerd wordt met yoga, andere ontspanning- en bewustwordingsmethodieken en westerse kennis over volwasseneneducatie. Deze training heet officieel *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) en is inmiddels een wetenschappelijk erkende behandelwijze bij stress en chronische pijn.

Gebaseerd op de MBSR training is vervolgens een nieuwe training ontstaan, ontwikkeld door Segal, Williams en Teasdale. Deze psychologen bemerkten dat Mindfulness ook heel goed blijkt te werken bij mensen met een (regelmatig terugkerende) depressie en hebben de aandachtstraining speciaal afgestemd op deelnemers met affectieve klachten zoals (manische) depressie en angst. Deze training wordt officieel *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) genoemd.

De Mindfulness training van ZinvolZen is een officiële MBSR/MBCT training. De accenten van de training worden aangepast aan de deelnemers in de groep.