

Mindfulness (aandacht gerichte cognitieve therapie)



catharina
ziekenhuis



Patiëntenvoorlichting: patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

PSY015/Mindfulness (aandacht gerichte cognitieve therapie)/11-02-2014

Mindfulness (aandacht gerichte cognitieve therapie)

In deze folder vindt u informatie over de training mindfulness.

Wat is mindfulness?

Mindfulness is een meditatie- en vaardigheidstraining, waarin u leert om uw aandacht gericht en bewust te vestigen op het hier en nu, zonder oordeel, zonder ergens naar te streven en zonder iets te willen veranderen aan wat er is op dit moment.

Door uw aandacht te leren richten op het hier en nu, zult u de vele voordelen van mindfulness ervaren. U zult bijvoorbeeld merken dat u zich na verloop van tijd beter kunt concentreren, minder laat meeslepen door negatieve gedachten en u zich meer bewust bent van positieve dingen in het leven. Ook zult u eerder gaan opmerken wat er bij u speelt, door uw aandacht te richten op gedachten, gevoelens en emoties en op uw lichaam. Daarna bent u vaak beter in staat om een bewuste keuze te maken in het goed voor uzelf zorgen, waardoor u een terugval van klachten kunt voorkomen.

Voor wie?

Mensen die last hebben van terugkerende angst- en/of somberheidsklachten.

Inhoud van de training

De training wordt in groepsverband gegeven. De training bestaat uit 8 sessies van 2 uur waarin u meditatieoefeningen doet en samen met anderen stil staat bij uw ervaringen van dat moment. Het is niet de bedoeling om inhoudelijk op persoonlijke problemen in te gaan.

Tijdens de training is meditatiemateriaal aanwezig

Wij verwachten van u dat u ook thuis oefent (gemiddeld 30-45 minuten per dag). Hiervoor krijgt u instructies, cd's en een werkboek mee.

Aanmelden

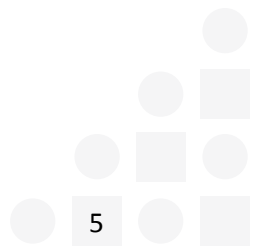
U kunt zich aanmelden bij uw behandelaar op de polikliniek Psychiatrie.

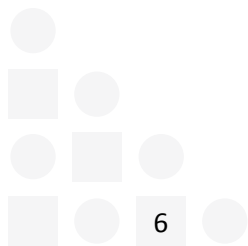
Vragen

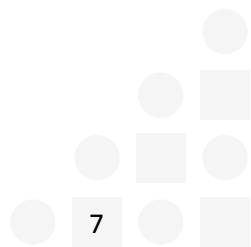
Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan tijdens kantooruren contact op met de polikliniek Psychiatrie.

Contactgegevens

Polikliniek Psychiatrie, gebouw M
040 - 239 90 00









Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven