

Aandachtsgerichte cognitieve therapie

(op basis van Mindfulness)

Inleiding

U komt mogelijk in aanmerking voor aandachtgerichte cognitieve therapie (AGCT op basis van Mindfulness). In deze training leert u aandacht en opmerkzaamheid te ontwikkelen. Daardoor kan stress verminderen. U krijgt ook meer inzicht in bepaalde patronen in uw leven en manier van denken. Mindfulness kan helpen om een aandoening als depressie te voorkomen. In deze folder leest u meer over Mindfulness, voor wie het bedoeld is en wat de training inhoudt.

Over Mindfulness

Mindfulness betekent letterlijk aandachtgericht zijn of opmerkzaam zijn; in het hier en nu. We doen vaak van alles tegelijk en zonder aandacht. Of op de automatische piloot. Met Mindfulness leer je te leven in het moment. Je bewust te zijn van gevoelens, gedachten en omstandigheden die op dat moment opkomen. Deze niet weg te stoppen of te negeren, maar er actief iets mee te doen.

In periodes dat we het erg druk hebben of dat we heftige dingen meemaken, wordt het vaak nog moeilijker om onze aandacht te verdelen. Je kunt dan uitgeput raken en stress ervaren. Soms krijg je dan ook lichamelijke klachten, zoals rug- of nekpijn. Mindfulness kan helpen dit proces te doorbreken.

Tijdens de training onderzoek je ook je manier van denken. We zijn vaak zo gewend aan negatieve gedachten dat we ze niet eens meer opmerken. In deze training leer je met een afstandje te kijken naar wat en hoe je denkt. Daardoor kun je denkpatronen sneller doorzien en loslaten.

AGCT is overigens meer een vaardigheidstraining dan een therapie. Je krijgt training in het naar jezelf kijken zonder te oordelen en de dingen te accepteren zoals ze zijn.

Is AGCT wat voor u?

Mindfulness ontwikkelen is in principe voor iedereen goed. Uit ervaring weten we dat mensen met bepaalde klachten er in het bijzonder baat bij hebben:

- Mensen die (meerdere) depressies hebben doorgemaakt en herhaling willen voorkomen.
- Mensen die veel stress ervaren, meer dan normaal piekeren en hierdoor ook lichamelijke klachten krijgen.

Wat leert u tijdens de training?

U leert bij de training AGCT om:

- Uw aandacht goed te richten (focussen). U bent zich bewuster van wat er gebeurt in uw lichaam en hoofd en uw reactie daarop. U herkent negatieve gedachten voordat ze grip op u krijgen.
- Tegelijkertijd met het trainen van aandacht ontwikkelt u een accepterende en niet-oordelende houding tegenover negatieve en positieve ervaringen.
- U leert om één ding tegelijk te doen.

Belangrijk: Mindfulness ontwikkelen kunt u alleen door dagelijkse oefening en toepassing.

Praktische gegevens

Tot slot een aantal wetenswaardigheden:

- De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur.
- De groep bestaat uit maximaal 10 personen.
- Mindfulness is een vaardigheid (opmerkzaamheid en aandacht ontwikkelen). Hierover wordt gesproken en worden ervaringen uitgewisseld. Dus niet over de inhoud van mogelijke problematiek.
- De bijeenkomsten hebben een theoretisch deel met uitleg, maar zijn vooral praktisch. De (meditatie)oefeningen vinden in groepsverband plaats.

Contactgegevens

Telefoon: (076) 5951016

Emailadres: polipsychiatrie@amphia.nl(mailto:polipsychiatrie@amphia.nl)

Vragen?

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, dan kunt u contact opnemen met Janine Juncker, op telefoonnummer 076-5951528.

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Psychiatrie](https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)