Mindfulness

Een transdiagnostische interventie?

‘Mindfulness’ : ‘Opmerkzaamheid’

Mindfulness training:

Leren je aandacht te richten:

- Doelgericht
- In het heden
- Niet (ver) oordelend

Twee bekendste vormen:

- **Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR, Jon Kabat-Zinn, 1990) :**

Cursus stresshantering mbv meditatietechnieken

- **Vermindering van lichamelijke – en psychische klachten**
- **Verbetering zelfbeeld**
- **Meer vertrouwen in de wereld**

- **Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT, Segal, Williams & Teasdale, 2002)**

Combinatie van Mindfulnessmeditatie

en

Cognitieve Gedragstherapie

werkzaam bij depressieve stoornissen

Mindfulness technieken bij:

- Gegeneraliseerde angststoornis
- Paniekstoornis
- PTSS
- Depressie
- Eetstoornissen
- Verslaving

- **Ouderen**

Effecten van Mindfulness technieken,

ten aanzien van

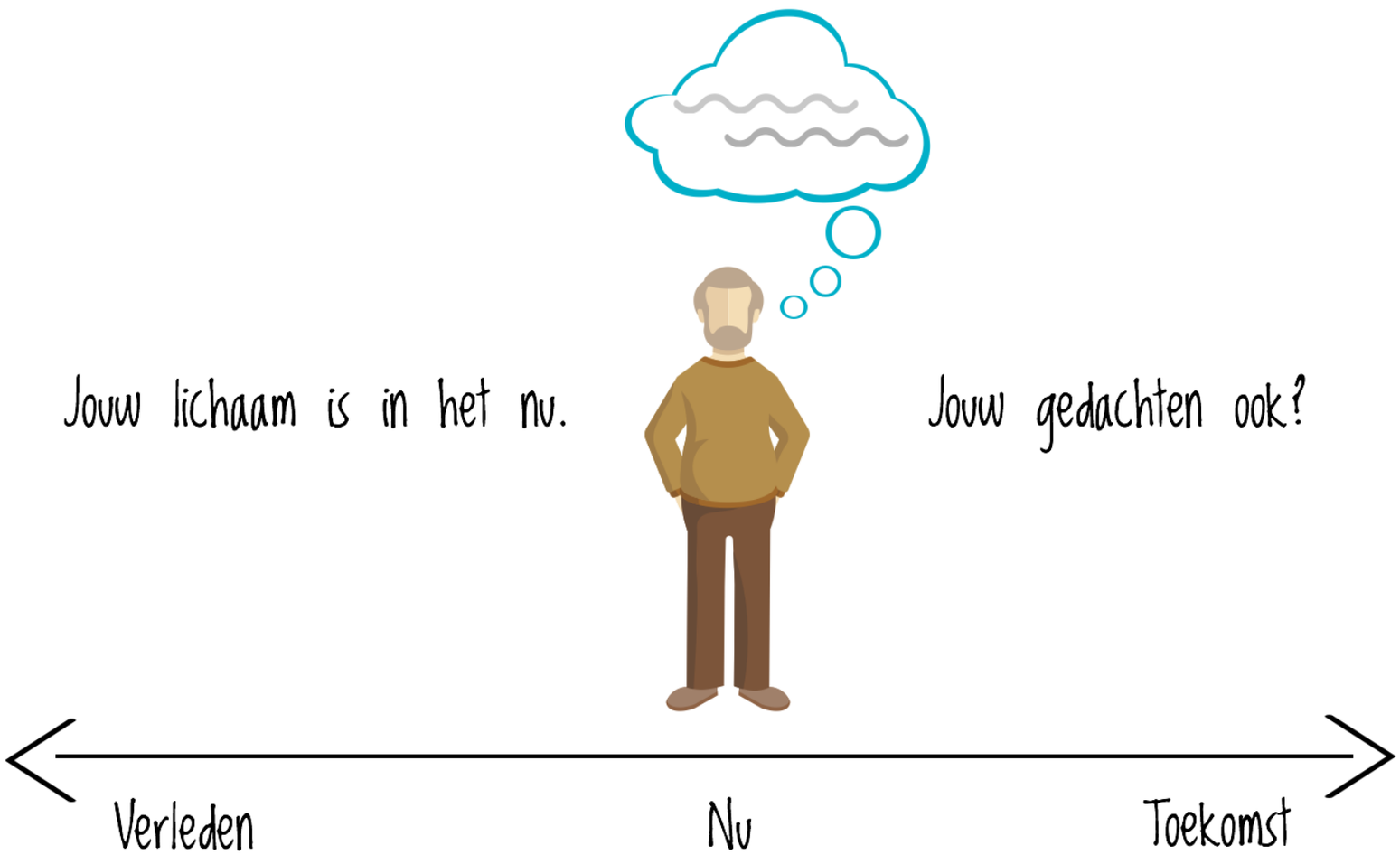
‘succesvol ouder worden’:

Successvol ouder worden:

Voorkómen van ouderdomsgerelateerde klachten en

Algemene betrokkenheid bij het leven

Essentie van Mindfulness:



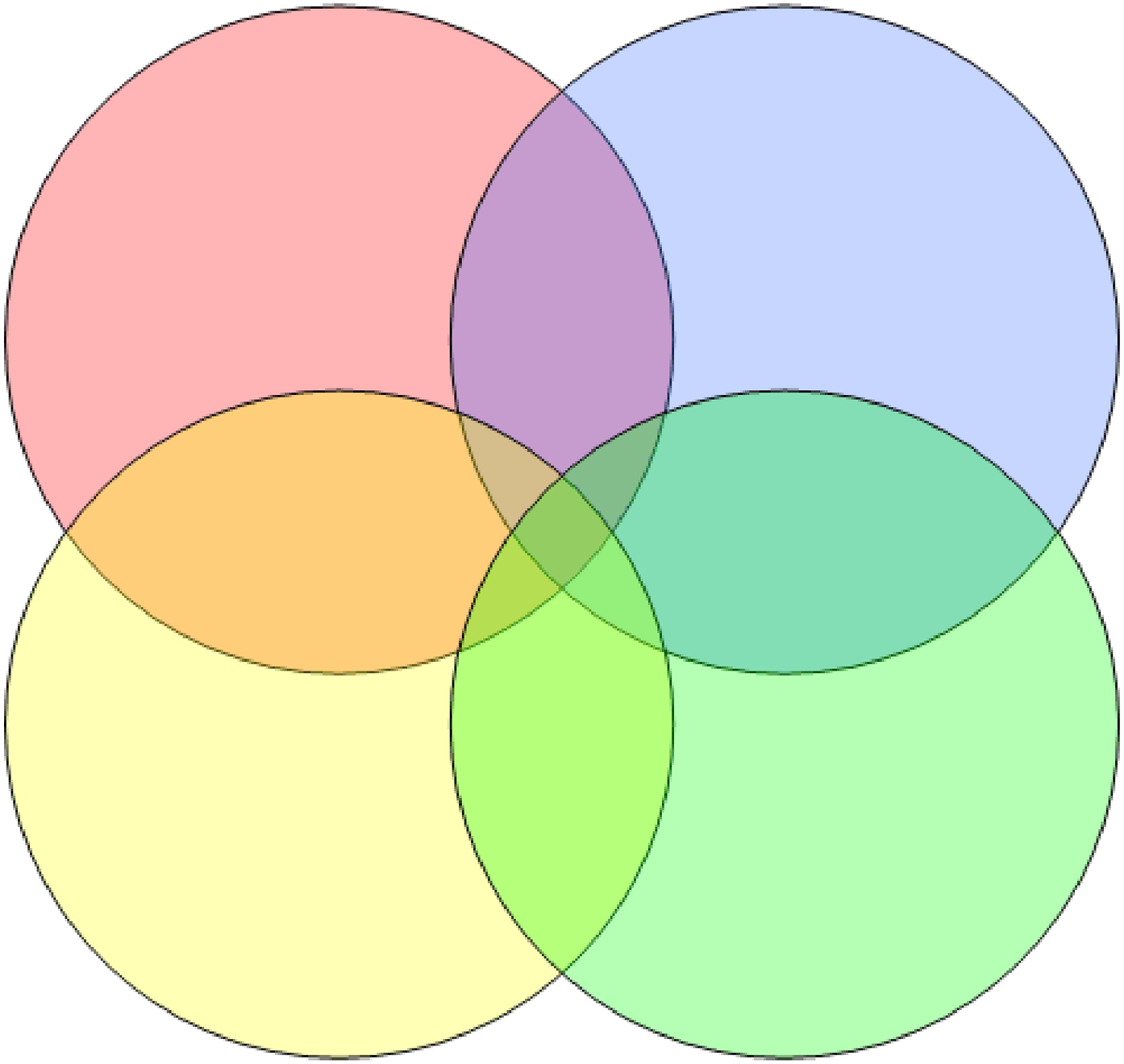
Mindfulnesstechnieken bij ouderen

- Ervaren stress beheersbaar
- Cognitieve verbetering
- Verminderen van gevoelens van eenzaamheid
- Acceptatie van leeftijd gerelateerde beperkingen
- (her) waardering van spirituele waarden

Mindfulnesstechnieken:

Niet klachtgericht
maar
herstelgericht

Van daar: transdiagnostisch!



Ook voor mensen met een psychotische kwetsbaarheid?

Veel onderzoek

Contra-indicatie: rand- en psychotisch toestandsbeeld

Dan liever:

Reviews van onderzoeken:

Mindfulness

- Veilig
- Therapeutische voordelen vergeleken met TAU
- Verlicht stress
- Vermindert stigma
- Bescheiden verbeteringen in

  negatieve en affectieve symptomen

  functioneren en kwaliteit van leven

  accepteren van hallucinaties

  depressieve symptomen

Kortom

Mindfulness:

Herstelgerichte methodiek

bij

breed scala problemen

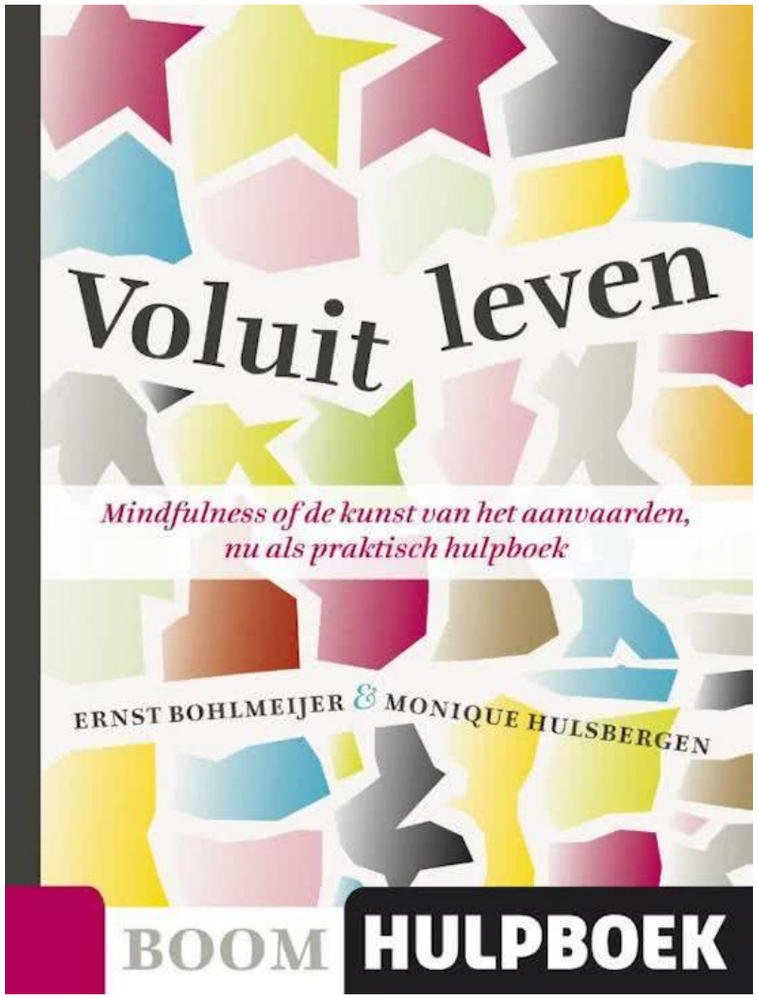
Onze cursus: samenraapsel

- Rehab

- Voluit Leven

- MBSR

- Mindfulness bij volwassenen met autisme



GGZ Friesland

Werkboek Mindfulness

We zien de dingen niet zoals ze zijn.

We zien ze zoals wij zijn

Anaïs Nin

Mindfulness 1

Wat is mindfulness?

Mindfulness houdt in dat je aandacht geeft op een speciale manier:

doelbewust,
op het moment zelf
en niet oordelend

Jon Kabat-Zinn

2. Omgaan met obstakels

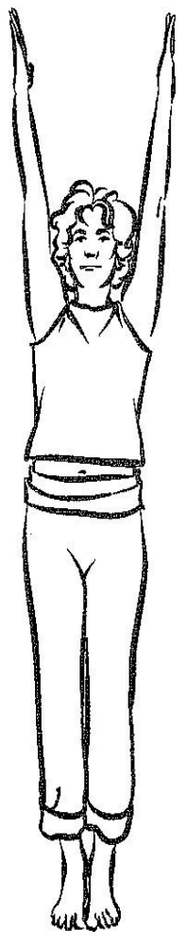
Het lukt niet

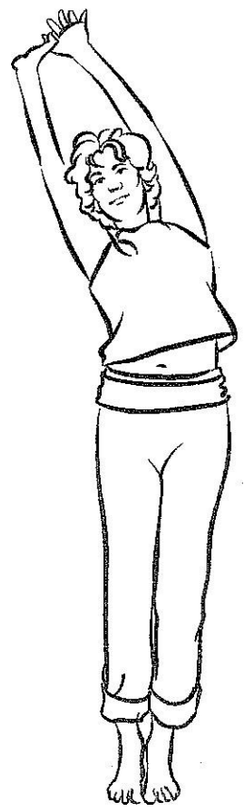
3. Aandacht voor de ademhaling

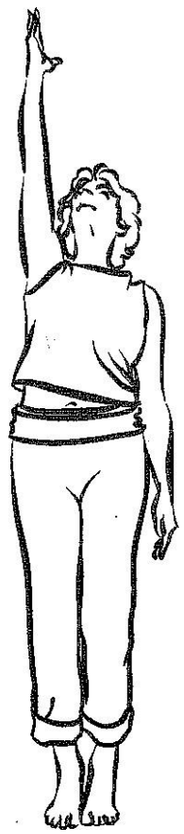
en

Basishouding

Meditatie: rekken en strekken







4. Erbij blijven

In plaats van

- Vluchten
- Afleiding
- Verdoving

5.Toelaten, accepteren wat er is

I FEEL SO MUCH BETTER NOW THAT I'VE ACCEPTED HOW AWFUL I FEEL.

6. Gedachten zijn geen feiten

Je kunt je gedachten niet helemaal stoppen, je kunt wel stoppen ze te geloven.

7. Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen

Leef in Aandacht

8. Gebruiken wat je geleerd hebt

Weef iedere dag een stukje van je parachute,
in plaats van pas te gaan weven
op het moment dat je
uit het vliegtuig moet springen.

Jon Kabat-Zinn

Dank voor uw aandacht!