

Mindfulness Training



CONTACTGEGEVENS

Carucha Schwencke

- Praktijk voor Psychosociale Therapie, Mindfulness & Coaching
- Mediteren-in-eenvoud

Marnixstraat 61
2518 PW Den Haag

(070) 887 41 74
info@caruchaschwencke.nl

- **www.caruchaschwencke.nl**
- **www.mediteren-in-eenvoud.org**

LVPW-registratienummer 618 • RBNG-licentienummer 401052R • VMBN geregistreerd
AGB-code Praktijk 90-016216 • AGB-code Zorgverlener 90-037605

btw nr. NL 1455.21.527.B01 / KvK nr. 27333131

In verkeer met mijn cliënten gelden de bepalingen van de LVPW, de RBNG Beroepscode en de richtlijnen van de VMBN.

Mindfulness richt zich op de kunst om aanwezig te zijn in het hier en nu, de plek waar het leven zich afspeelt. Het ontwikkelen van opmerkzaamheid staat centraal. Het leren observeren wat er op dit moment nu gebeurt, zonder direct over te gaan tot het beoordelen, afkeuren of rationeel analyseren van wat waargenomen wordt. Je kunt het beschouwen als een fysiek, mentaal, zintuiglijk en emotioneel bewustwordingsproces.

Velen van ons geven hun beste energie aan stress, piekeren, angst of pijn. Toch hoeft dit niet zo te zijn. Volledig aanwezig in het huidige moment leert je afstand nemen van belemmerende gedachten en emoties, en vaardiger te leven met de 'weersomstandigheden' in je dagelijkse doen en laten.

Tegenwoordig is deze observatiestijl beter bekend onder de naam Mindfulness. Mindfulness is een westers wetenschappelijk getoetste, effectieve methode gestoeld op oosterse bewustzijnsdisciplines ter hantering van (werk)stress, moeilijke emoties (spanning, pijn, angst), piekeren en energiemangement.

Mindfulnessstraining - ook wel Aandachtstraining genoemd - behoort tot de derde generatie gedragstherapie, tezamen met bijvoorbeeld Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en Dialectical Behavior Therapy (DBT). Deze stroming richt zich vooral op het aanvaarden van wat zich voordoet in het moment, in plaats van dit te veroordelen of veranderen. Mindfulnessstraining kent twee varianten:

- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) en
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT).

Aandachtstraining heet officieel Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). Later ontwikkelde psycholoog Zindel Segal samen met collega's een variant op deze training, waarbij elementen van cognitieve gedragstherapie zijn ingebouwd.

Deze variant, Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), verschilt overigens slechts op onderdelen van de oorspronkelijke opzet. In Nederland wordt de term 'aandachtstraining' gebruikt voor zowel MBSR en MBCT. Inmiddels ontstaan steeds meer varianten voor specifieke groepen.

Voor het beoefenen van mindfulness maakt het niet uit welke levensovertuiging je aanhangt. Je bereidheid om met een open, milde en eerlijke manier je eigen denkprocessen te willen onderzoeken en dagelijks thuis te oefenen zijn het voornaamste.

VOOR WIE?

Iedereen die de kwaliteit van zijn leven wil verbeteren en in het bijzonder voor mensen die effectief willen leren omgaan met:

- (werk)stress, moeheid, je opgebrand voelen;
- slaapproblemen, piekeren;
- onzekerheid, spanning, angst;
- concentratieproblemen, onrust;
- chronische pijn;
- geen tot weinig plezier in het leven.

U kunt de training ook doen als u wilt leren om meer aandachtig en meer in het nu te leven.

Onderdelen van de training

- Psycho-educatie over stress en chronische pijnklachten.
- Begeleide aandachtsoefeningen en concentratieoefeningen.
- Langzame bewegingsoefeningen.
- Zit- en loopmeditatie.
- Oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten.
- Uitwisselen van ervaringen.
- Onderzoeken hoe de aandachtstraining in het dagelijks leven toe te passen.

De individuele training bestaat uit 8 sessies van 1,5 uur, tijden en data in overleg.

Daarnaast oefen je thuis elke dag 1 uur met behulp van Cd's en werkboek.

De groepstraining bestaat uit 8 vaststaande wekelijkse sessies van 2,5 uur plus een oefendag. Daarnaast oefen je thuis elke dag 1 uur met behulp van Cd's en werkboek.

Gedurende de training leer je luisteren naar je lichaam en de dynamiek van je denkkeest verkennen en onderzoeken. Je ontwikkelt hiermee inzicht, wijsheid en vooral 'belevingsruimte'. Je leert schakelen van een automatische reactie naar een meer bewuste respons. Automatische ingesleten reactiepatronen van angst, onzekerheid, gespannen zijn, somberheid en overmatig controle houden verliezen hiermee hun invloed en kunnen losgelaten worden. Zo zul je je minder 'geleefd' voelen. Met volle aandacht en met een open blik in het hier en nu. Hieruit ontstaat een levenshouding van mildheid en acceptatie.

Effect nu en later

Als je in de training met aandacht de oefeningen doet, ervaar je het effect. Soms langzaam, maar zeker. Op langere termijn zal het je steeds beter lukken het aandachtig-zijn in je dagelijks leven en werk toe te passen. Zo vind je, na oefening, jezelf weer terug.

De mindfulness training is een krachtig middel om weer/meer zélf invloed te hebben op jouw energie en levenslust. Je ontdekt in de training dat je meer voor jezelf kan doen, dan je misschien ooit vermoedde. Dat gaat niet vanzelf. Er wordt ook iets van je gevraagd.

Zelf oefenen en ervaren staat centraal. Je oefent met respect voor jouw grenzen. De oefeningen zijn zorgvuldig opgebouwd, waardoor je deze kunt aanpassen aan jouw mogelijkheden.

Uit onderzoek blijkt

- Blijvende vermindering van lichamelijke en psychische klachten.
- Positiever zelfbeeld en beeld van de omgeving.
- Beter in staat om zich te kunnen ontspannen.
- Het herkennen van en anders omgaan met ondermijnende gedachten en/of patronen.
- Beter eigen grenzen kunnen aangeven.
- Meer energie en levenslust.
- Beter om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen.

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van aandachtstraining bij mensen met spanning, pijn, angst, depressie, extreme moeheid, fibromyalgie, psoriasis en kanker.

Het beoefenen van Mindfulness leidt tot grotere hersenactiviteit in de linker hersenhelft waar positieve emoties worden opgewekt. Het effect van Mindfulness is tegengesteld aan het effect van stress.

BASISPRINCIPE TRAINING

Het sturen van de aandacht is de eerste component van de mindfulnessstraining.

De intentie is om van moment tot moment *actief* opmerkzaam te zijn op wat zich aandient via de zintuigen en in de vorm van gedachten. De aandacht kan hierbij breed zijn en alles omvatten, of op een specifiek aspect gericht zijn zoals op de emotionele reacties in het lichaam. Daarvoor is een opmerkzaamheid nodig die stabiel genoeg is en enige tijd volgehouden kan worden. Als hulpmiddel wordt tijdens het oefenen vaak de aandacht gericht op het ademen. Als we herkennen dat we afgeleid zijn keren we simpelweg terug naar ons onderwerp van aandacht: de ademhaling.

Een open en erkennende houding, de tweede component, behelst het ontwikkelen van een open nieuwsgierigheid, een frisse blik, zonder veel concrete resultaten te verwachten. Om al je ervaringen - prettige, onprettige gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties - te laten zijn voor wat ze zijn. Een gedachte is niet meer dan een aantal woorden in je hoofd, spanning niet meer dan een lichamelijke sensatie en geluid niet meer dan een geluidstrilling die opkomt uit de stilte en er ook weer in verdwijnt. Toelaten van wat zich voordoet zonder te oordelen, evalueren, analyseren, zonder pogingen iets vast te houden of te verwerpen. Een niet strevende houding waarbij je jezelf 'toestemming' geeft om niet perfect te zijn helpt om open en vriendelijk te blijven, naar jezelf en je omgeving.

WAAR KOMT MINDFULNESS VANDAAN?

In oosterse spirituele tradities bestaat het beoefenen van mindfulness in de vorm van meditatie al meer dan 2500 jaar. Het woord "mindfulness" is de Engelse vertaling van het Pali¹ woord "sati", het onderwerp van de *Satipatthana Sutta*, een van de oudste klassieke Boeddhistische teksten. "Sati" betekent aandachtig-zijn en geeft uitdrukking aan een activiteit en het woord "Sutta" betekent letterlijk draad. Alle sutta's samen weven dus een kleed van de oorspronkelijke openbare leerredes van de Boeddha.

De "*Satipatthana Sutta*" is opgenomen in een collectie van 40 openbare leringen van de Boeddha over meditatie en geldt tegenwoordig nog als een standaardwerk op het gebied van het oefenen in volledig aandachtig-zijn en valt daarmee onder de categorie van de aandachtmeditatie / mindfulness.

¹ Pali is de originele taal gebruikt in de vroegste klassieke Boeddhistische literatuur afkomstig uit Zuid- en Zuidoost-Azië (Sri Lanka, Thailand, Laos, Cambodja en Birma).

Hierin staat de ontwikkeling van bewustzijn centraal. Met als uitgangspunt dat een geest, open en ontvankelijke is voor dat was is, een proces van zelfonderzoek en transformatie op gang brengt.

De belangstelling voor meditatie als therapiemethode kwam in de jaren zestig in het westen op gang. Dr. Jon Kabat-Zinn is een pionier die mindfulness vanaf de jaren tachtig toepaste in een medische setting voor patiënten met chronische pijn en psychosomatische klachten. Hij was tot 2000 verbonden aan de University of Massachusetts Medical Center, Worcester, VS.

De stressreductie training die Jon Kabat-Zinn ontwikkelde was een training die viel onder een nieuwe tak van de geneeskunde: de gedragsgeneeskunde. Binnen die discipline ging men ervan uit dat mentale en emotionele factoren, de manier waarop wij denken en ons gedragen, grote invloed kan hebben op lichamelijke gezondheid en op het vermogen om van ziekte en verwondingen te herstellen.

Jon Kabat-Zinn, van oorsprong moleculair bioloog ging bij het ontwikkelen van het MBSR-programma uit van zijn kennis van biomedisch onderzoek. Deze kennis vulde hij aan met zijn ervaringen uit de oosterse bewustzijnsdisciplines (meditatie en yoga) en uit de volwassen psycho-educatie. De grote verdienste van Dr. Jon Kabat-Zinn ligt in zijn vermogen deze kennis en inzichten te vertalen in oefeningen die de westerse mens kan toepassen, aangepast aan zijn mogelijkheden, ook bij ziekte en lichamelijk beperkingen.

Het enthousiasme van de toepassingsmogelijkheden van mindfulness is in de afgelopen jaren toegenomen. Er zijn inmiddels honderden wetenschappelijke onderzoeksartikelen en tientallen boeken over mindfulness en op mindfulness gebaseerde methode van hulpverlening verschenen. De voorspelling is dat mindfulness in de komende jaren gaat leiden tot grote verandering in de hulpverlening. Als het gaat om emotionele problematiek komt de nadruk steeds meer te liggen op mindfulness en minder op praten of pillen als probleemoplossende methode.

KENNISMAKINGSGESPREK EN INSCHRIJVING

Heeft u belangstelling? Dan nodig ik u uit een afspraak te maken voor een kennismakingsgesprek. U kunt in dit gesprek uw vragen stellen zodat duidelijk wordt of de training passend voor u is. In dit gesprek wordt ook besproken welk resultaat in de training voor u haalbaar is. Daarna beslist u of u meedoet. Voor een individueel traject stellen we in overleg tijdstip, data en duur per sessie (minimaal 1,5 uur) vast.

Tarieven particuliere zelfbetalers

- De kosten van de individuele training zijn € 92,50 per sessie van 1,5 uur exclusief werkboek en Cd's, minimaal 8 sessies.
Kosten werkboek inclusief Cd's € 55,-.
- De kosten voor de groepstraining van 8 wekelijkse sessies van 2,5 uur bedraagt € 475, - inclusief intake, oefendag, nagesprek, werkboek en Cd's.
- Tarieven zijn inclusief btw.

Tarieven ZZP-ers

- Kosten zoals vermeld onder *Tarieven Particulier*, exclusief btw.

Tarieven Organisaties²

- Offerte op basis van maatwerkformule:
 - Individuele trajecten;
 - Groepstrainingen per afdeling, team, specifieke groep;
 - Workshops en Incompany trajecten.
- Tarieven zijn exclusief btw.

Betaling geschiedt uitsluitend per bank en dient binnen 14 dagen na dagtekening nota('s) overgemaakt te worden op ING-rekening 390 68 61. Een betalingsregeling is in overleg mogelijk.

² Voor de zakelijke markt raadpleeg de brochure *Mindfulness op het Werk*

Vergoeding

Vanaf januari 2007 zijn werkgevers verplicht om psychosociale arbeidsbelasting (psa) te voorkomen cq haar werknemers tegen psa te beschermen. Psychosociale belasting kan ontstaan als gevolg van werkdruk en werkstress. Is je hulpvraag werkgerelateerd dan zijn werkgevers vaak bereid, ter voorkoming van langdurig ziekteverzuim, de kosten van begeleiding, o.a. de 8 weekse Mindfulnessstraining, voor hun werknemers te vergoeden.

Een groot aantal zorgverzekeraars erkennen geregistreerde LVPW en/of RBNG leden als gekwalificeerde hulpverleners. Bij de beroepsvereniging van mindfulnessstrainers MBSR/MBCT in Nederland (VMBN) sta ik geregistreerd als gekwalificeerd mindfulnesstrainer. Raadpleeg de websites of informeer bij je zorgverzekeraar naar de vergoedingen.

ALGEMENE VOORWAARDEN

- **U schrijft zich in voor de totale MBSR training van 8 sessies.**
- **Indien de werkgever** het particuliere traject (alsnog) **vergoedt dan geldt het tarief voor organisaties**; alle eventuele afgesproken kortingen en/of betalingsregelingen komen eveneens hiermee te vervallen.
- **Bij annulering** tijdens de MBSR training is **geen restitutie mogelijk** en bent u het **volledige resterende bedrag verschuldigd**.
- Bijzondere omstandigheden, uitsluitend ter beoordeling door de trainer, kunnen aanleiding zijn voor reductie of restitutie.
- Trainingsdata zoals vermeld in het deelnemerscontract zijn definitief.
- Een sessie annuleren kan uitsluitend telefonisch.
- **Individuele sessies die niet tijdig zijn afgezegd (minimaal 48 uur) worden in rekening gebracht.**
- Indien de trainer uitvalt wordt gestreefd naar adequate vervanging. Als vervanging niet lukt wordt in overleg met de deelnemer(s) zo mogelijk een inhaalsessie(s) vastgesteld.
- De voordelen, beperkingen en mogelijke bijeffecten van de Mindfulnessstraining zijn u duidelijk uitgelegd. De training houdt in: begeleide aandacht- en concentratieoefeningen, methodes tot zelfonderzoek, bewegingsoefeningen, lichaams- en stress gewaarzijn, zit- en loopmeditatie en praktische toepassingen om aandachtig-zijn in het dagelijks leven toe te passen en te vergroten.
- U hebt de intentie / de bereidheid dagelijks thuis 1 uur te oefenen.
- U weet dat als u bepaalde oefeningen, om welke reden dan ook, niet kan doen of het niet verstandig acht om deze oefeningen mee te doen, zowel op de sessies als thuis, dat u vrij bent om deze oefeningen niet te doen. U weet dat u de trainer, Carucha Schwencke, niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.
- U kunt contact opnemen (per telefoon of mail) bij grote problemen met oefenen. U gaat ermee akkoord dat het niet is toegestaan de cd's en het werkboek te (laten) kopiëren.