

# Mindfulness

Informatie voor patiënten



## Heb jij dit ook soms?

- Heb je de neiging om jezelf voorbij te hollen?
- Krijg je het gevoel dat je geleefd wordt?
- Pieker je veel of zit je teveel met je aandacht 'in je hoofd'?
- Voel je je angstig of raak je in paniek?
- Ben je neerslachtig, uitgeput?
- Wil je op een andere manier leren omgaan met je emoties?
- Voel je de neiging je toevlucht te zoeken in middelen zoals alcohol en/of medicatie?
- Heb je chronische stress met alle bijhorende lichamelijke klachten van dien?
- Heb je misschien een (chronisch) lichamenlijk lijden of heb je een verlies ervaren?

### **Dan kan mindfulness je helpen.**

Mindfulness richt zich op een heel aantal transdiagnostische processen. Het werkt in op de mechanismen die onderliggend zijn aan een brede waaier aan klachten en zo is het doeltreffend voor veel mensen.

Mindfulness is geschikt voor iedereen die zich actief wil engageren om zijn levenskwaliteit te verbeteren en die bereid is te leren anders om te gaan met de uitdagingen van het leven.

## Wat is mindfulness?

Mindfulness betekent dat je je volledig bewust bent van je huidige ervaring. Je bent met een milde, open aandacht aanwezig in huidige moment, zonder te oordelen. Je kunt mindfulness interpreteren als nieuwsgierige opmerkzaamheid. Dit kun je trainen.

Door aanwezig te zijn in het hier en nu leef je bewuster en leer je op een andere manier om te gaan met de maalstroom van je gedachten, je gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen.

Je leert jezelf beter kennen en bewuste keuzes te maken in plaats van automatisch te reageren. Zo doorbreek je patronen die niet helpen en creëer je nieuw, veerkrachtiger gedrag.

## Mindfulness in de ZNA Stresskliniek

De ZNA Stresskliniek biedt mindfulnessprogramma's aan voor:

- › Volwassenen
- › Kinderen (8 - 12 jaar)
- › Jongeren

### Volwassenen

Als volwassene kan je het Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)-programma volgen.

Het MBSR-programma, ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, wordt al tientallen jaren toegepast. De doeltreffendheid ervan is herhaaldelijk bewezen in wetenschappelijk onderzoek, in verschillende contexten en met verschillende doelgroepen.

### Verloop

Het mindfulnessprogramma bestaat uit:

- › 6 sessies van elk 3 uur
- › een vrij te kiezen 7de terugkomsessie

De 6 sessies zijn gespreid over een periode van 8 weken. Tussen de sessies door ga je thuis actief met oefeningen aan de slag.

## Getuigenissen van deelnemers

*“Ik heb duidelijk de link tussen mijn emoties en mijn lichamelijke klachten leren voelen.”*

*“Als ik begin te piekeren, merk ik het sneller op, waardoor ik die spiraal kan doorbreken.”*

*“Het woord mildheid stond voordien niet in mijn woordenboek. Nu gebruik ik het elke dag.”*

## Kinderen

Het mindfulnessprogramma is geschikt voor lagereschoolkinderen die last hebben van:

- › onrust of concentratieproblemen
- › slaapproblemen
- › piekeren
- › stress
- › verlegenheid
- › angst
- › depressieve gevoelens

De training is evidence based en gebaseerd op de MY Mind Mindfulness van Susan Bögels.

### Intakegesprek

Voor we starten met een mindfulnessstraining nodigen we jullie als gezin uit voor een intakegesprek. Dit om kennis te maken, jullie verwachtingen te verhelderen en vragen over het programma te beantwoorden.

### Verloop

Het mindfulnessprogramma omvat 7 sessies van telkens 1,5 uur. De eerste sessie gaat enkel door met de ouders, zonder het kind. We laten jullie ervaren wat mindfulness is, zodat jullie daarna het traject van jullie zoon of dochter gericht kunnen begeleiden.

## Jongeren

Het mindfulnessprogramma richt zich op jongeren (middelbare school) die willen leren omgaan met:

- › piekeren
- › onrust en stress
- › depressieve gevoelens
- › angst
- › impulsiviteit
- › moeilijkheden met aandacht en concentratie

### Intakegesprek

Voor we starten met het mindfulnessprogramma nodigen we jullie als gezin uit voor een intakegesprek. Ben je 15-plus? Dan kan je ervoor kiezen om dit intakegesprek alleen te doen. Tijdens het intakegesprek maken we kennis, verhelderen we je verwachtingen en beantwoorden we vragen over het programma.

## Verloop

Het mindfulnessprogramma omvat 6 sessies van telkens 2 uur.

We werken met aandachtsoefeningen en met kleine technieken die je in het dagelijkse leven kunt toepassen. Je leert vertrouwd te worden met je aandacht, lichaam, adem, je automatische reacties en gedachten. We leren op een niet-oordelende manier te kijken naar jezelf, een situatie en anderen.

De training vergt ook eigen inzet. We vragen je om met het werkboek en de audio-bestanden, dagelijks 20 minuten thuis te oefenen.



## Praktische info

Het mindfulnessprogramma gaat door in ZNA Sint-Elisabeth, in de grote zaal van de stresskliniek. Volg route 94 (5<sup>de</sup> verdieping).

### Kalender

De kalender van de lopende sessies vind je op [www.zna.be/mindfulness](http://www.zna.be/mindfulness)



### Inschrijven

#### Volwassenen

Inschrijven kan door invullen van het intakeformulier:

[www.zna.be/nl/intake-mindfulness-volwassenen](http://www.zna.be/nl/intake-mindfulness-volwassenen)



Twijfel je nog of een mindfulnessprogramma iets voor jou is? Dan plan je best nog een intakegesprek in. Ook dit kan via het intakeformulier.

#### Kinderen

Inschrijven kan door invullen van het intakeformulier:

[www.zna.be/nl/intake-kinderen](http://www.zna.be/nl/intake-kinderen)



#### Jongeren

Inschrijven kan door invullen van het intakeformulier:

[www.zna.be/nl/intake-jongeren](http://www.zna.be/nl/intake-jongeren)



## Wat gaat het kosten?

### Volwassenen

Deelname kost 325 euro.

Audio en werkboekje zijn inbegrepen.

Het MBSR-programma vormt 1 geheel en er kan niet per sessie betaald worden. Na de start is geen annulering meer mogelijk. Gemiste sessies kunnen wel in een andere reeks worden ingehaald.

### Kinderen

Deelname kost 250 euro.

Audio is inbegrepen.

Het werkboek 'MY Mind, mijn mindfulness aandachtboek' van Susan Bögels moet je nog apart aankopen. Dit kost 22 euro.

### Jongeren

Deelname kost 250 euro.

Audio en werkboekje zijn inbegrepen.

## Notities:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### **ZNA Sint-Elisabeth**

Leopoldstraat 26  
2000 Antwerpen

**03 234 41 11** algemeen  
**03 217 77 70** raadplegingen  
stresskliniek@zna.be