

# Mindfulness-based Stress Reduction training

In deze folder leest u wat Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) is en hoe de training er uit ziet.

## Wat is het?

Mindfulness-based Stress Reduction, afgekort MBSR, is een training waarin de basisprincipes van mindfulness worden gebruikt in een medische setting. De training is effectief bij het verlichten van stress, angst, pijn en (chronische) ziekten.

## Mindfulness

Jon Kabat-Zinn, een Amerikaans hoogleraar, wetenschapper en docent, is de grondlegger van mindfulness een combinatie van meditatie en hatha-yoga. Mindfulness is aandachtgerichtheid of opmerkzaamheid ofwel aandacht hebben voor de ervaring van moment tot moment in het moment. Het is de kunst om te schakelen, om balans in uw leven te brengen, om beter om te gaan met (lichamelijke) klachten en om persoonlijke kwaliteiten te ontwikkelen. Hierdoor maakt mindfulness het leven mooier.

## Doel

Ondanks dat er bij mindfulness geen doel wordt nagestreefd, anders dan opmerkzaam zijn, krijgt u inzichten in uw patronen van denken en doen die stress veroorzaken. U wordt zich bewust dat stresspatronen manieren van automatisch reageren zijn. Deze bewustwording maakt dat u anders met stressvolle situaties leert omgaan. U leert op een open en vriendelijke manier zonder te oordelen naar uw gedachten en lichamelijke gewaarwordingen te kijken. Ook bij spanning, ongemak, verdriet of pijn.

## Voor wie?

De training is geschikt voor iedereen die, ondanks ziekte of beperkingen, bereid is om

op een nieuwe manier naar eigen gewoontes te kijken om de kwaliteit van leven te verbeteren.

## Inhoud

In vijf trainingen van ongeveer een uur leert u de basisprincipes van mindfulness. Er wordt geoefend in waarnemen, aandacht geven, niet-oordelen en accepteren door allerlei zittende, liggende en staande oefeningen. U ontvangt per bijeenkomst hand-outs die u in een map kunt bewaren. Verder krijgt u in de eerste bijeenkomst een link naar de website waar u de oefeningen en/of de app kunt downloaden.

## Huiswerk

De training staat of valt met de bereidheid om dagelijks te oefenen. Misschien vindt u de oefeningen wel suf of lang duren en raakt u bij aanvang van de training juist meer gestrest van het oefenen. U werkt echter aan het veranderen van gewoontes. Die kunt u alleen veranderen als u voldoende tijd en inspanning steekt in het leren van nieuwe vaardigheden zoals aandachtgerichtheid. Door te blijven oefenen merkt u dat uw gemoedstoestand verandert, uw behoefte om acuut iets te gaan doen als u onrustig bent vermindert en u zult meer rust en stabiliteit gaan ervaren.

## Deelnemen?

In overleg met uw behandelend medisch specialist kunt u in aanmerking komen voor deelname aan de training als onderdeel van uw behandeltraject. De MBSR-training vindt plaats op de afdeling medische psychologie van ZGT in Hengelo of Almelo. Exacte dagen en tijden kunt u opvragen bij het secretariaat van de afdeling medische psychologie via telefoonnummer 088 708 53 11.

### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](mailto:zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)