



Wat is mindfulness

Veel mensen zullen zich in de volgende situatie herkennen: je bent bezig met de afwas en tegelijkertijd denk je aan wat er in je agenda staat of wat er straks op televisie komt, etc. We zijn in deze toch wat chaotische wereld veel bezig met alles in de gaten te houden en in ons hoofd al ver vooruit te lopen. Mindfulness is een effectief bewezen training door middel van meditatieoefeningen. Cliënten leren zich via deze oefeningen te richten op één bepaald focuspunt. Zo kan mindfulness de cliënt helpen om kalm te blijven bij spanningsopwekkende en lastige situaties en bij somberheidklachten. Of om afstand te nemen van piekergedachten en daarvoor anders naar de gedachten te kijken. Het risico van overbelasting wordt daardoor verminderd.

Voor wie is mindfulness geschikt

Mindfulness is geschikt voor mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking en/of psychische problematiek.

Op welke hulpvragen kan mindfulness een antwoord zijn

- Hulp bij loslaten van bepaalde gedachten
- Piekeren
- Somberheidklachten
- Paniekgevoelens
- Angstklachten
- Disbalans in kunnen en aankunnen

- Gevoeligheid voor externe prikkels
- Hulp bij lichamelijke grenzen aanvoelen
- Vermoeidheidsklachten
- Frustratie en boosheid
- Overbelasting

Hoe verloopt de training mindfulness

Tijdens de training leert de cliënt de focus te leggen naar lichaam en geest, zoals ademhaling, lichaamsdelen, gedachten van de cliënt maar ook geluiden in de omgeving. De cliënt leert om zich bewust te worden van het hier en nu en om stil te staan bij wat er nu is. De cliënt kan hierdoor zijn of haar fysieke grenzen beter aanvoelen en gedachten als het ware loslaten door deze op een afstand te bekijken. Mindfulness-oefeningen doen geen beroep op de communicatieve en sociale vaardigheden van de cliënt. De trainer werkt één op één met de cliënt, aan de hand van voorlezen meditatieoefeningen en/of geluidsfragmenten. De training werkt ernaar toe dat de cliënt de oefeningen zoveel mogelijk zelfstandig kan uitvoeren en in andere situaties. Denk bijvoorbeeld aan een drukke bus waarbij de cliënt leert om zich te richten op zijn of haar ademhaling of een mindfulness-oefening tijdens een schakelmoment, zoals de thuiskomst na het werk of in bed voor het slapen gaan.

De training vindt plaats in de woning van de cliënt of op een andere rustige plek. Naast de inhoudelijke training besteden we ook aandacht aan de planning van de mindfulness-oefeningen. Bij deze planning wordt er samengewerkt met de omgeving zoals begeleiding en/of ouders, zodat zij de cliënt kunnen ondersteunen waar nodig.



JIJ & IK

Aanmelding en financiering

De aanmelding verloopt via het Adviespunt via een aanvraagformulier. Vervolgens vindt er een intake plaats. Er zijn diverse manieren waarop therapie gefinancierd kan worden, voor informatie kunt u terecht bij het secretariaat van het Adviespunt, adviespunt@onstweedethuis.nl of tel. 020 4061030.