

Praktisch

De groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers en bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur, die wekelijks of om de week plaatsvinden. Je krijgt van ons per sessie digitaal cursusmateriaal met audiobestanden. Naast de wekelijkse bijeenkomsten is het van belang om dagelijks minimaal 30 minuten te oefenen. Kijk op www.zinpsychotherapie.nl voor de eerstvolgende startdatum en locatie.

Kosten en vergoedingen

Voor de actuele kosten kun je terecht op www.zinpsychotherapie.nl. Na je aanmelding krijg je de factuur toegestuurd. Dit bedrag dient voor aanvang van de groep overgemaakt te zijn. In sommige gevallen wordt (een deel van) het bedrag vergoed door de zorgverzekeraar of door de werkgever. Je bent als deelnemer zelf verantwoordelijk om na te gaan of je voor enige vorm van vergoeding in aanmerking komt.

Voor wie niet?

In een aantal gevallen is mindfulness niet passend:

- Als je met concrete knelpunten en praktische problemen aan de slag wilt, zoals conflictsituaties, loopbaanvragen, dan kies je beter voor individuele hulp.
- Is er sprake van psychosen, verslaving of suicidaliteit, dan is specialistische therapie passend.
- Mindfulness is geen goed middel voor het hanteren acute problemen of crises. Als je midden in een scheiding, verhuizing of andere ingrijpende verandering zit, dan kan je wellicht beter wachten met deelname aan de groep.

*Niet zozeer de dingen
veranderen,
maar de manier
waarop je de dingen ziet*

Mindfulnessgroep bij overspanning en burn-out

door trainers Carla van Zuylen en Christine van Giesen

- Deze groep is niet specifiek ontwikkeld voor mensen met een ontwikkelingsstoornis (ADHD, ADD, Autisme). Als je een of meerdere van deze diagnoses hebt, maar toch graag deel zou willen nemen, neem dan eerst contact op met de trainers voor overleg.

In alle andere gevallen kan je, indien er sprake is van burn-out de mindfulnessgroep overwegen.

Geïnteresseerd?

Je kunt ons bereiken via het contactformulier op www.zinpsychotherapie.nl of mail naar info@zinpsychotherapie.nl of info@vanzuylen-training-en-begeleiding.nl

Je hebt nog lang geprobeerd alles door te laten gaan.

Als je terugblijkt, zie je dat het eigenlijk al langer niet zo goed meer ging.

Je voelt je uitgeput, prikkelbaar, emotioneel en opgebrand.

Je hebt je lang verzet, op pure wilskracht doorgezet.

Nu gaat ook dat niet meer.

Overspanning, misschien zelfs een burn-out, heeft je tot stilstand gebracht.

Nu wil je herstellen: hoe kom ik hier zo snel mogelijk weer uit?

Maar je energie is vluchtig en onvoorspelbaar.

Je wil verder, maar loopt vast.

Mindfulness en Compassie

Loslaten

Mindfulness betekent voor veel mensen met een burn-out of overspanning allereerst: het idee loslaten dat je zo snel mogelijk weer verder moet.

Je bent niet zomaar stilgevallen. Het heeft waarschijnlijk een oorzaak, en dus ook betekenis. Deze kun je gaan begrijpen, door te leren luisteren naar jezelf. Misschien klinkt dat vanzelfsprekend, maar dat is het tegenwoordig allerm minst. Luisteren naar jezelf is niet 'het antwoord op het probleem', om daarna weer op volle snelheid door te stomen. Het is een basishouding. Een pas op de plaats. Door écht stil te staan bij je innerlijke ervaringen, kan er ruimte ontstaan. In die ruimte kun je gaan waarnemen wat er werkelijk speelt, wat je ervaart bij de dingen die gebeuren. Het brengt je dichterbij je eigen antwoorden, over een betere manier van verder gaan.

Je moet eerst aankomen, voordat je kunt vertrekken

In onze mindfulnessgroep krijg je handreikingen die je helpen om de gedwongen stilstand te gaan benutten. Bijvoorbeeld om contact te gaan maken met emoties, zonder erdoor overspoeld te raken of ze juist weg te moeten duwen.



Contact maken met je emoties

In veel mindfulnesscursussen komen emoties niet zo nadrukkelijk aan de orde. Terwijl onze ervaring in de geestelijke gezondheidszorg ons geleerd heeft dat een goede omgang met emoties essentieel is in het beoefenen van mindfulness.

Emoties kunnen een innerlijk kompas worden. Een kompas dat richting geeft in keuzes, wijst naar wat nodig is of juist ontbreekt. Een afwijzende houding tegenover pijn (zowel lichamelijke als psychische) speelt een belangrijke rol bij psychische klachten. Het effect van pogingen om pijn te onderdrukken of negeren is vaak maar van korte duur. Op de lange termijn werkt het zelfs averechts.

Stilstaan

Op een vergelijkbare manier ga je oefenen met het gewaarworden van lichamelijke signalen. Hoe geeft je lichaam aan dat er een grens is bereikt? En hoe ben je geneigd met die signalen om te gaan?

*Niet zozeer de dingen veranderen,
maar de manier waarop je de dingen ziet*

Het bewust worden van gedachten, en ook de innerlijke automatische reacties op gedachten, helpt inzicht te krijgen in de patronen en overlevingsstrategieën, die je doen en laten bepalen.

Ons programma

Achtergrond

De groep is gebaseerd op het acht weken durende MBCT-MBSR-programma. MBCT staat voor mindfulness based cognitive therapy. MBSR staat voor mindfulness based stress reduction. Vanuit onze ervaring en deskundigheid als psychotherapeut en mindfulnessstrainer hebben wij het oorspronkelijke programma aangepast en meer toegepast op burn out.

- **Aandacht en compassie**
niet meer pushen en eisen
- **Omgaan met gevoelens**
in plaats van negeren en onderdrukken
- **Herkennen van patronen**
uit de onbewuste vicieuze cirkels komen
- **De waarde van het niet-doen**
minder nadruk op streven, moeten, aanpakken

Om profijt te hebben van je deelname, vragen wij van jou het volgende:

- **Aanwezig** zijn bij alle sessies
- **Dagelijks** 30 minuten oefenen met mindfulness
- Het streven naar resultaat gedurende de training **loslaten**

De trainers

Wij (Carla en Christine) hebben elkaar als collega's leren kennen bij een GGZ-instelling, waar wij naast onze werkzaamheden als individuele therapeuten een mindfulnessprogramma hebben verzorgd. Jaren van samenwerken, (levens)ervaring en feedback van vele deelnemers, hebben ons geïnspireerd en geholpen dit programma te verfijnen. Mildheid, humor en nuchterheid vormen daarbij onze rode draad.

Zo hebben wij een training ontwikkeld die een rijke ervaring biedt, met een persoonlijke afstemming, metaforen op maat, aandacht voor wat de deelnemers ervaren en voor de dilemma's die zich hierbij gaandeweg kunnen openbaren. Deze persoonlijke accenten onderscheiden onze training en zijn essentieel, in het leren en ervaren wat mindfulness voor je kan gaan betekenen.



Carla van Zuylen is psycholoog en is aangesloten bij de VMBN.



Christine van Giesen is psychotherapeut en praktijkhouder van Zin Psychotherapie.