




*St. Anna Ziekenhuis*



# Mindfulness

## Aandachtsgerichte Cognitieve Therapie

[WWW.ST-ANNA.NL](http://WWW.ST-ANNA.NL)



| bijzonder betrokken |

---

Aandachtsgerichte cognitieve therapie is een training die bestaat uit acht bijeenkomsten. Het doel van de training is stress te verminderen en depressies te voorkomen door Mindfulness te ontwikkelen.

In deze folder kunt u lezen wat Mindfulness is en wat de cursus Aandachtsgerichte Cognitieve Therapie inhoudt.

### **Wat is Mindfulness**

Veel processen in ons hoofd en veel handelingen vinden automatisch plaats. Ook negatieve gedachten ontstaan vaak vanzelf. Soms zijn we er zo aan gewend dat we de negatieve gedachten niet meer opmerken. Daardoor kunnen we verstrikt raken in een web van negatieve gedachten en gevoelens. Sommige mensen ontwikkelen zelfs een depressie door de negatieve spiraal waarin ze verwickeld raken.

Doordat we veel zaken automatisch doen zijn we ook geneigd om veel dingen tegelijk te doen. We moeten onze aandacht en energie dan over verschillende zaken tegelijk verdelen. In periodes dat we het erg druk hebben of negatieve levensgebeurtenissen meemaken wordt het steeds moeilijker om onze aandacht te verdelen. We raken dan uitgeput en ervaren stress. Soms veroorzaakt deze stress lichamelijke klachten. We ontwikkelen bijvoorbeeld rugpijn of nekpijn. Mindfulness kan helpen dit proces te doorbreken.

Mindfulness betekent letterlijk aandachtgerichtheid of opmerkzaamheid. Het is het tegenovergestelde van automatisch denken en handelen. Het is ook het tegenovergestelde van veel dingen tegelijk en zonder aandacht doen.

In iedereen schuilt het vermogen om Mindfulness te ontwikkelen.

---

## **Voor wie is Mindfulness bedoeld**

Mindfulness ontwikkelen heeft op iedereen een gunstig effect. Het programma van de Aandachtsgerichte Cognitieve Therapie is oorspronkelijk bedoeld voor mensen met chronische pijnklachten.

Psychologen die niet tevreden waren over het preventieve effect van bestaande cognitieve therapie bij depressies hebben een behandelprogramma met Mindfulness ontwikkeld. Hierdoor ontstond een methode om negatieve gedachten bij de wortel aan te pakken en daardoor negatieve gedachten te voorkomen. Dit behandelprogramma heet Aandachtsgerichte Cognitieve Therapie. Het programma is geschikt voor:

- Mensen die (meerdere) depressies hebben doorgemaakt en die herhaling willen voorkomen.
- Mensen die veel stress ervaren en hierdoor lichamelijke klachten ontwikkelen.

## **Wat leert u tijdens de cursus**

- U leert om uw aandacht goed te richten zodat u beter in staat bent om processen in uw hoofd op te merken. U leert negatieve gedachten te herkennen voordat ze u in de greep krijgen. Zo kunt u depressie en uitputting tegengaan.
- Tegelijkertijd met het trainen van aandacht ontwikkelt u een accepterende en niet-oordelende houding tegenover negatieve en positieve ervaringen (non judgementally).
- Een ander belangrijk effect van Mindfulness is dat u leert om één ding tegelijk te doen. Dit kan een goed gevoel geven omdat u dat wat u doet ook intenser ervaart. U raakt minder snel uitgeput omdat u niet meer het gevoel hebt in een race te zijn verwickeld.

---

Mindfulness ontwikkelen kunt u alleen door dagelijkse oefening en toepassing. Juist door toepassing in uw dagelijks leven en vooral ook onder minder gunstige omstandigheden krijgt Mindfulness betekenis.

### **De cursus**

- De cursus bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer 2 ½ uur.
- De cursus wordt gegeven in groepen met maximaal 10 personen.
- Het is geen groepstherapie. De cursisten wisselen ervaringen uit over de oefeningen en het mediteren. Het is niet de bedoeling om persoonlijke problemen uitgebreid te bespreken.
- De bijeenkomsten hebben een theoretisch deel met uitleg maar zijn vooral praktisch. De (meditatie)oefeningen vinden in groepsverband plaats.
- Na elke bijeenkomst krijgt u huiswerk mee. Dit is een belangrijk onderdeel van de cursus. Het huiswerk kost gemiddeld 30 tot 45 minuten per dag.
- U krijgt een cursusmap en een box met vier CD's over aandachtsoefeningen. Ook krijgt u oefeningen om in het dagelijkse leven toe te passen. Door deze oefeningen leert u Mindfulness in uw gewone dagelijkse leven in te bouwen.
- Het materiaal om op te zitten tijdens de meditatie is aanwezig. U neemt zelf een matje en kussentje mee om op te liggen. Ook gemakkelijk zittende kleding is belangrijk.

---

## Onderzoek naar Mindfulness

Uit de onderzoeken die zijn uitgevoerd naar de werking van de Aandachtsgerichte Cognitieve Therapie blijkt dat deze therapie het aantal terugkomende depressies met 50 % vermindert.

De therapie lijkt even effectief te zijn als onderhoudsmedicatie en beter te werken tegen de restsymptomen van depressie.

Deze resultaten lijken veelbelovend maar er wordt nog steeds veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van Mindfulness.

## Literatuur

‘Aandachtsgerichte cognitieve therapie bij depressie  
Een op Mindfulness gebaseerde methode om terugval te voorkomen’

Z. Segal, J. Williams, J. Teasdale  
ISBN: 90 5712 191 3

## Heeft u nog vragen

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de  
**polikliniek psychiatrie, telefoon 040 - 286 4875.**

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.







**St. Anna Ziekenhuis**

**locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:  
[patiëntenvoorlichting@st-anna.nl](mailto:patiëntenvoorlichting@st-anna.nl)

**[WWW.ST-ANNA.NL](http://WWW.ST-ANNA.NL)**



**PSY008  
01-10**