

**Mindfulness**

**Informatiebijeenkomst**

**17 Maart 2015**

**Innersystems**

---

*Mindfulness Trainingen Zeeland*



[www.innersystems.nl](http://www.innersystems.nl)

---

### Wat is mindfulness?

---

De meest geciteerde definitie van mindfulness is die van Jon Kabat-Zinn: "Beoefening van mindfulness betekent op een speciale manier oplettend zijn: 'bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zónder te oordelen.'"

Toch is er nog steeds veel verwarring over het begrip mindfulness. Er zijn namelijk meer omschrijvingen in omloop en die kom je ook in de media tegen als meditatietechniek (mindfulness-meditatie), als prettige geestestoestand (mindful zijn) en als behandelmethodede (mindfulness bij emotionele problemen).

Vanwege deze verwarring heeft een aantal deskundigen op het gebied van de therapeutische toepassing van mindfulness, consensus bijeenkomsten georganiseerd om tot een meetbare omschrijving van mindfulness te komen. Op basis van deze bijeenkomsten stellen de experts een werkdefinitie met twee componenten voor.

De eerste component betreft het sturen van de aandacht. De tweede component is de houding, die open en uitnodigend is tegenover alle innerlijke ervaringen.

### Het sturen van de aandacht

---

Het sturen van de aandacht is de eerste component van mindfulness. Het doel is om van moment tot moment actief opmerkzaam te zijn op wat zich aandient via de zintuigen en in de vorm van gedachten. De aandacht kan hierbij breed zijn en alles omvatten, of op een specifiek aspectgericht zijn zoals op de emotionele reacties in het lichaam. Daarvoor is een concentratie nodig die stabiel genoeg is en die enige tijd volgehouden kan worden.

Als hulpmiddel wordt tijdens het oefenen – en bij mindfulness in het dagelijks leven vaak de aandacht gericht op het ademen. Dit is dan een vast referentiepunt van waaruit alles wordt waargenomen. Het vermogen om afleidingen te herkennen en steeds weer terug te keren naar Mindfulness is het actief sturen van de aandacht.

Het onderwerp van de aandacht, is eveneens een belangrijk aspect. De kernvaardigheid bij mindfulness is het doorbreken van de 'automatische piloot', van onze neiging te reageren zonder ons dat bewust te zijn.

### De open en accepterende houding

---

De tweede component van mindfulness is het ontwikkelen van een open en accepterende houding tegenover gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties. Acceptatie ontstaat als we het onaangename toelaten, zonder beperkingen, zonder te evalueren, zonder pogingen iets vast te houden of weg te werken.

Deze houding staat haaks op onze gebruikelijke houding: beoordelen en van daaruit handelen. Deze stand wordt ook wel de 'doe-stand' genoemd.

Die wordt automatisch ingeschakeld als ons brein een verschil constateert tussen onze huidige en de gewenste toestand. Kortom: als we niet hebben wat we willen. Datis het merkbaarst als er onaangename gevoelens zijn.

Er wordt gezocht naar een verklaring en een oplossing om zo het vervelende gevoel te laten stoppen. Deze doe-stand verdwijnt pas als er een oplossing gevonden is of omdat andere, meer urgente taken de aandacht opeisen.

De doe-stand bestaat: analyseren, beoordelen, evalueren, oplossen, presteren, toetsen, plannen, doelen bereiken, veranderen en een gefixeerde beperkte aandacht.

De doe-stand is geschikt bij praktische, technische en intellectuele taken, maar is zo ingebakken dat hij ook automatisch ingeschakeld wordt bij emotionele problemen.

De zijn-stand kenmerkt zich door: niet-oordelen, toelaten, niet-streven, accepteren, begrijpen op basis van directe ervaring en een bredere aandacht. Als emoties een rol spelen is de zijn-stand, die in veel opzichten het tegenover-gestelde is van de doe-stand, meer geschikt.

### Waar komt mindfulness vandaan?

---

In oosterse spirituele tradities bestaat het beoefenen van mindfulness in de vorm van meditatie al meer dan 2500 jaar. "

Het woord "mindfulness" is de Engelse vertaling van "satipatthana", het onderwerp van de SatipatthanaSutta, een van de oudste Boeddhistische teksten.

In deze teksten wordt mindfulness-meditatie beschreven als een methode om het persoonlijk lijden te verminderen, en positieve kwaliteiten zoals inzicht, wijsheid en medeleven te ontwikkelen.

## Innersystems, mindfulness – en stressreductie trainingen

---

De belangstelling voor meditatie als therapiemethode kwam in de jaren zestig in het westen op gang.

Jon Kabat-Zinn is een pionier die mindfulness vanaf de jaren tachtig toepaste in een medische setting voor patiënten met chronische pijn en psychosomatische klachten. Zijn aanpak, de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), bestaat uit een intensieve mindfulness-training van acht wekelijkse bijeenkomsten van drie uur, waarbij patiënten verschillende meditatietechnieken leren.

Ook Teasdale, Segal en Williams hebben pionierswerk verricht. Het ontbreken van een succesvolle aanpak voor mensen met steeds weer terugkerende depressies was voor deze onderzoekers de aanleiding om de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) te ontwikkelen. Zij combineerden MBSR met cognitieve technieken om terugval te voorkomen bij mensen die meerdere depressies achter de rug hebben. De resultaten van dit trainingsprogramma zijn goed: de kans op nieuwe depressies neemt met ongeveer de helft af.

Twee andere therapievormen waarin mindfulness een prominente plaats heeft zijn: de Dialectische Gedragstherapie (DGT) en Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Het enthousiasme en optimisme van de toepassings- mogelijkheden van mindfulness is in de afgelopen jaren enorm toegenomen.

Er zijn inmiddels honderden artikelen en boeken over mindfulness en op mindfulness gebaseerde methoden van hulpverlening verschenen.

De voorspelling is dat mindfulness in de komende jaren gaat leiden tot grote veranderingen in de hulpverlening. Als het gaat om emotionele problemen, komt de nadruk steeds meer te liggen op mindfulness en minder op praten of pillen als probleemoplossende methode.

### Mindfulness training

---

De mindfulness training wordt gegeven vanuit de MBSR en MBCT Methode. Inzicht wordt bereikt door mindfulness methoden praktisch toe te passen en te integreren in uw leven. U krijgt meer handvatten en uw aandacht en bewustzijn neemt toe over hoe u uw leven nu leidt.

In de training wordt er, door middel van eenvoudige meditatie - en yoga oefeningen, naar toe gewerkt dat u inzichten verwerft. Op basis van deze inzichten en ervaringen kunt u bewuste keuzes maken over uw huidige en gewenste levenswijze.

## Innersystems, mindfulness – en stressreductie trainingen

---

Er worden geen therapeutische coach/praat sessies gehouden. Alle oefeningen worden zittend, op een stoel, meditatiekussen, of indien gewenst liggend gedaan.

### Mindfulness trainer

---



**Ruud Korsuize**

Eigenaar van Innersystems.  
Mindfulness trainer.

Innersystems is al jarenlang lid van de Nederlandse Federatie Gezondheidszorg (NFG) en levert declarabele zorg. De mindfulness training is mogelijk declarabel bij uw zorgverzekeraar, vraag dit na.

Niet tevreden na de eerste training? Directe teruggave van het cursusgeld met aftrek van €75,00 administratie kosten en inleveren van studiemateriaal.



---

### Informatie

Ruud Korsuize  
Albardastraat 1  
4463 VZ Goes

E. [korsuize@innersystems.nl](mailto:korsuize@innersystems.nl)  
T. 0113 - 403 834  
M. 06 -127 53 235  
W. [www.innersystems.nl](http://www.innersystems.nl)

Wilt u eerst meer informatie of heeft u vragen? Bel of mail geheel vrijblijvend.

**Bedankt voor uw interesse en deelname.**