

# Aandachttraining

Een lichamelijke aandoening of psychische klacht kan ingrijpend zijn en roept vaak veel emoties en reacties op, niet alleen bij degene die ziek is maar ook bij diens naasten. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat aandachtgerichte training (Mindfulness Based Cognitieve Therapie - MBCT) kan helpen om hiermee beter om te gaan.

## Voor wie?

De aandachtstraining kan worden gevolgd door mensen met lichamelijke of psychische klachten. Aandachtstraining is goed te volgen naast medische behandelingen.

## Hoe helpt aandachtstraining?

Bij onplezierige gedachten en gevoelens hebben we vaak de neiging om deze te onderdrukken of te vermijden. Helaas heeft dit echter vaak een averechts effect. Tijdens de bijeenkomsten wordt u uitgenodigd uw gedachten en gevoelens juist toe te laten. Door het oefenen met bewuster in het leven te staan, leert u aandacht te schenken aan wat zich in het hier en nu aan u voordoet, zonder te oordelen. Zo kan er ruimte ontstaan om op een andere, wellicht meer behulpzame manier, met uw gedachten en gevoelens om te gaan.

## Trainer

De trainingen worden gegeven door in MBCT opgeleide psychologen, die veel ervaring hebben in het behandelen van mensen met een lichamelijke aandoening of psychische klachten.

## Thema's

De training vindt plaats in groepsverband en wordt voorafgegaan door een kort individueel kennismakingsgesprek of introductiebijeenkomst. Tijdens de bijeenkomsten worden eenvoudige lichaamsoefeningen gedaan en krijgt u instructies over uw meditatie. Er wordt uitleg gegeven over specifieke thema's die samenhangen met ziek zijn. Daarnaast is er ruimte om ervaringen te delen en om van elkaar te leren.

De volgende thema's komen aan bod:

- Het leren herkennen van automatische reactiepatronen
- De bewustwording van lichaam, ademhaling en gedachten
- Het omgaan met grenzen
- Het herkennen en beantwoorden van stress
- Het toelaten en accepteren van gevoelens
- Communicatie
- Zorgen voor jezelf

U wordt gevraagd om de aangeboden oefeningen dagelijks thuis te doen. Deze kunt u afluisteren via de VGZ-app of via MP3 bestanden die u bij aanvang van de training ontvangt.

## Vragen?

### Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota). Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

### Meer informatie online

- [www.olvg.nl/pmp](http://www.olvg.nl/pmp)

### Contact

#### polikliniek Psychiatrie en Medische Psychologie, locatie Oost

T 020 599 30 43 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E [secretariaatP&MP@olvg.nl](mailto:secretariaatP&MP@olvg.nl)

afdeling D1

#### polikliniek Psychiatrie en Medische Psychologie, locatie West

T 020 510 85 62 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E [secretariaatPMP@olvg.nl](mailto:secretariaatPMP@olvg.nl)

Route 01

**Oost**  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

**West**  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

**Spuistraat**  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Aanmelden MijnOLVG via [www.mijnolvg.nl](http://www.mijnolvg.nl) | Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 18 november 2021, foldernr.4362