

## Aandachtgerichte Cognitieve Training

### Wat is aandachtgerichte cognitieve training?

Aandachtgerichte cognitieve training is een mengvorm van eeuwenoude meditatieve wijsheid en de moderne cognitieve therapie. De cognitieve therapie leert ons negatieve denk- en gedragspatronen te herkennen en de aandachtgerichtheid leert lossen van die patronen of valkuilen te staan. Aandachtgerichtheid betekent simpelweg aanwezig zijn bij dat wat er is: gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties. Present zijn. Zonder waardeoordeel.

### Voor wie?

De aandachtgerichte training is in eerste instantie ontwikkeld voor mensen met terugkerende depressies en was oorspronkelijk bedoeld om terugval in een volgende depressie te leren voorkomen. Uit onderzoek is de training tevens effectief bij angstklachten en piekeren.

### Doel van de training

Mensen zijn van nature geneigd om met problematische zaken in de toekomst of uit het verleden bezig te zijn. We proberen deze problemen op te lossen of vermijden ze simpelweg. Dat blijven we hardnekkig doen, ook al helpt het niet. Dan raken we verstrikt in negatieve gedachtespiralen. We gaan piekeren en blijven steken in telkens dezelfde gedachtegang. Dit proces beïnvloedt ons gevoelsleven op een negatieve manier. In de aandachtgerichte training leert u om dit proces te stoppen. Het accent ligt op het leren accepteren van gedachten en gevoelens, zonder in de inhoud te blijven steken. U leert uw aandacht te focussen op het hier-en-nu. Door de training en door het doen van huiswerkopdrachten leert u zich bewust te zijn van elk moment in uw leven. Het kan uw leven boeiender, levendiger en bevredigender maken. Aan de andere kant betekent het ook: onder ogen zien wat er aan de hand is, ook als dat onaangenaam en moeilijk is. In de praktijk zult u ervaren dat erkennen van problemen op de lange duur een effectieve manier is om u minder 'ongelukkig' te voelen. Tevens is het belangrijk om klachten in de toekomst te voorkomen. Als u onaangename gevoelens en gedachten of ervaringen kunt herkennen en aanwezig durft te laten zijn, zult u beter in staat zijn ze in een vroeg stadium te stoppen, voordat ze zich ontwikkelen tot heviger of hardnekkiger klachten.

### Werkwijze

In het begin oefenen we verschillende manieren van aandacht richten: de bodyscan, de zitmeditatie, de kijk- en luistermeditatie en de loopmeditatie. Er ontstaat een 'breder perspectief' waardoor u lossen komt te staan van uw klachten. Daarna richten we de aandacht op onhandige negatieve (denk-)patronen in het dagelijks leven. U krijgt zo beter zicht op gedragingen die het risico op terugval vergroten. Iedereen maakt een actieplan om slimmer met deze negatieve gedachten om te gaan.

## Oefening baart kunst

Onze gebruikelijke manier van met problemen omgaan is vertrouwd en “ingesleten”. Onze geest komt in verzet als we een accepterende houding ten opzichte van problemen proberen aan te leren. Omdat onze manier van denken zo hardnekkig is, is het van groot belang om dagelijks met de geleerde technieken te oefenen. Wanneer u een uur per dag uittrekt om te oefenen met de geleerde technieken, kunt u profiteren van de training. Het huiswerk bestaat uit het af luisteren van cd’s, korte oefeningen doen, enzovoort. We vragen u de training en het huiswerk te benaderen met geduld en volharding, waarbij u uzelf ertoe verplicht er de benodigde tijd en energie in te stoppen, ook al ziet u niet direct resultaat. In veel opzichten lijkt het op tuinieren: eerst moet u de grond bewerken, zaden planten, voldoende water en voeding geven, wieden en dan geduldig het resultaat afwachten. Wanneer u van tevoren denkt dat de benodigde tijd door praktische omstandigheden of om andere redenen niet zal lukken, adviseren wij u om de training in een geschiktere periode te volgen.

## Inhoud van de training:

- |  |  |
|--|--|
| Sessie 1. De automatische piloot<br>Kennismaking, introductie, de<br>body-scan (lichaamsgerichte<br>meditatie), uitleg huiswerk. | Sessie 5. Toelaten en accepteren wat er is<br>Zitmeditatie, bespreking<br>huiswerk, ademruimte-oefening                                      |
| Sessie 2. Omgaan met obstakels<br>Body-scan, bespreking huiswerk,<br>zitmeditatie  | Sessie 6. Gedachten zijn geen feiten<br>Zitmeditatie, bespreking<br>huiswerk. Oefening:<br>stemmingen, gedachten en<br>andere gezichtspunten |
| Sessie 3. Aandacht voor de ademhaling<br>Zitmeditatie, bespreking<br>huiswerk, met aandacht lopen                                | Sessie 7. Hoe kan ik het beste voor mezelf<br>zorgen Aandachtsoefening,<br>bespreking huiswerk, maken<br>terugval-preventieplan              |
| Sessie 4. Erbij blijven<br>Kijk- en luisteroefening,<br>bespreking huiswerk,<br>ademruimte-oefening                              | Sessie 8. Gebruiken wat je hebt geleerd in<br>het omgaan met jezelf<br>Aandachtsoefening, bespreking<br>huiswerk, evaluatie                  |