Mindfulness

Een groepscursus voor volwassenen met een autismespectrumstoornis

GGz Breburg

Doel van de cursus

Mindfulness is een therapievorm die mensen met ASS kan helpen om meer rust in hun hoofd te krijgen. In deze cursus leert u middels meditatieoefeningen om uw aandacht bewust te richten op bijvoorbeeld uw ademhaling, uw omgeving of uw lichaam. Hierdoor zult u minder piekeren, gedachten makkelijker kunnen loslaten en meer contact krijgen met uw lichaam. Daarnaast zult u beter in staat zijn om lichamelijke en psychische grenzen aan te voelen.

Inhoud en werkwijze

De cursus bestaat uit 9-wekelijkse bijeenkomsten van ieder 2 uur met een pauze van 10-15 minuten. Verschillende meditatietechnieken worden tijdens de bijeenkomsten aangeleerd, geoefend en vervolgens nabesproken. Bij elke meditatieoefening worden praktische tips gegeven en is er aandacht voor specifieke valkuilen voor mensen met ASS. De verschillen met de reguliere mindfulness zijn het taalgebruik (concreet taalgebruik met weinig beroep op verbeelding) en de structuur (duidelijkheid en visuele ondersteuning). Middels huiswerkopdrachten worden de meditatietechnieken en vaardigheden eigen gemaakt en toegepast in de thuissituatie.

De volgende thema's staan centraal:

- Doe-modus en zijn-modus
- Omgaan met hindernissen
- Meditatie in beweging
- Aandacht voor ademhaling en lichaam
- Omgaan met moeilijke situaties
- Acceptatie
- Niet meegaan met gedachten
- Voor jezelf zorgen

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor volwassenen met ASS die (pieker-) gedachten moeilijk loslaten en daardoor weinig rust in hun hoofd ervaren. Verder is deze cursus geschikt voor mensen met ASS die moeite hebben om hun grenzen aan te voelen, waardoor ze de neiging hebben om te lang door te gaan met activiteiten en daardoor eerder overbelast raken.

Aanmelding

Met uw behandelaar worden uw behandeldoelen besproken. Indien deelname aan deze cursus passend lijkt, zal de behandelaar samen met u kijken wanneer een cursus start en u hiervoor inschrijven. Deze cursus wordt een jaarrond op wisselende momenten gegeven.

Overige belangrijke informatie

- **Intakegesprek:** Voorafgaand aan de groepsbijeenkomsten vinden individuele intakegesprekken plaats om in te schatten of uw hulpvragen en doelen geïndiceerd zijn voor de behandeling en om nadere uitleg te kunnen geven over de bijeenkomsten. Indien de cursus niet geïndiceerd is of u geadviseerd wordt om de cursus op een ander moment te volgen, zal dit altijd worden gemotiveerd.
- **Cursusmateriaal:** Het boek "Mindfulness bij volwassen met autisme" van Annelies Spek (ISBN 978-90-79729-33-3) dient u op eigen kosten aan te schaffen. U krijgt een cursusmap met het programma en bladzijdes waarop u het huiswerk kunt noteren. Verder zal er tussen de bijeenkomsten gebruikgemaakt worden van audiomateriaal.
- **Tijdsinvestering:** Naast de 9-wekelijkse bijeenkomsten van ieder twee uur wordt verwacht dat u consistent een half uur tot één uur per dag bezig bent met de huiswerkopdrachten die in audiovorm te beluisteren zijn via de website **www.mindfulnessbijautisme.nl**.

"We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft"

Contact
Tel.: 088 - 016 16 16
info@ggzbreburg.nl www.ggzbreburg.nl