

## Waar

De training vindt plaats in de Johanneskerk, Westsingel 30 in Amersfoort (tegenover het gebouw van het RIAGG).

## Kennismakingsgesprek

Voordat u begint met de training vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de cursusbegeleider bij het RIAGG. In dit gesprek krijgt u informatie over de cursus en wordt samen met u bekeken of de cursus geschikt is gezien uw vragen en klachten.

Volwassenen

# Mindfulness Aandachttraining

## Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met het Vraag en Aanmeldpunt, telefoon: (033) 460 35 05. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Ook kunt u zich aanmelden via e-mail: [preventie@riaggamersfoort.nl](mailto:preventie@riaggamersfoort.nl) of onze website: [www.riaggamersfoort.nl](http://www.riaggamersfoort.nl)

**RIAGG** AMERSFOORT & OMSTREKEN

RIAGG Amersfoort & Omstreken  
Postbus 513 • 3800 AM Amersfoort  
Bezoekadres: Westsingel 41 • 3811 BB Amersfoort  
(033) 460 35 00 • [www.riaggamersfoort.nl](http://www.riaggamersfoort.nl)

Training voor volwassenen  
met angst of depressie

**RIAGG** AMERSFOORT & OMSTREKEN



# 'Het piekeren gaat maar door en ik blijf steeds in dezelfde cirkels vastzitten'

## U leert onprettige gedachten en gevoelens herkennen en accepteren

### Angst en depressie

Iedereen kent wel gevoelens van angst of neerslachtigheid. Maar als deze gevoelens uw leven gaan beheersen en psychische en lichamelijke klachten veroorzaken, dan is dat niet meer 'gezond'. Angstklachten kunnen zich uiten in hartkloppingen, pijn, drukkend gevoel op de borst, duizeligheid, trillen en heftig transpireren. Ook kunt u te maken krijgen met gevoelens van onwerkelijkheid, piekeren en controleverlies. Bij depressieklachten herkent u bijvoorbeeld piekeren, vermoeidheid, concentratieproblemen, lusteloosheid, somberte, irritatiegevoelens en uzelf terugtrekken.

### Bewust worden van gedachten en gevoelens

Tijdens de Mindfulness Aandachtraining wordt er weinig gepraat maar veel gedaan. Met aandachtsoefeningen zoals meditatie en yoga leert u zich bewust te worden van gedachten, emoties en lichamelijke prikkels. Alles wat er in u omgaat leert u met een zekere afstand te beschouwen. U laat zich niet meer meeslepen. Doordat u steeds beter en sneller negatieve gedachtenpatronen herkent en beschouwt, kunt u bewustere keuzes maken. De nadruk in de Mindfulness Aandachtraining ligt op het 'zijn' en niet op het 'doen'. U leert een houding aan die helpt om onprettige gedachten en gevoelens toe te laten en te accepteren in tegenstelling tot wat u waarschijnlijk meestal doet: net doen of ze er niet zijn of ze verdringen. Door de training begrijpt u beter hoe angst en depressie ontstaan en in stand worden gehouden. U leert hoe u kunt voorkomen dat klachten terugkomen of verergeren.

### Voor wie

De training is bedoeld voor volwassenen die last hebben van angst of depressie. Als u op dit moment redelijk klachtenvrij bent, dan kunt u meedoen aan de training.

### De bijeenkomsten

De training bestaat uit negen wekelijkse bijeenkomsten van tweeënhalf uur en één bijeenkomst van vier uur. Na twee maanden is de laatste bijeenkomst. Ook is het mogelijk om vier keer per jaar aan een open oefenbijeenkomst deel te nemen. Houdt u er rekening mee dat de training intensief kan zijn. Het is daarom belangrijk dat u doorzettingsvermogen hebt en de bereidheid om dagelijks 45 minuten aan de oefeningen te besteden en 15 minuten aan lees- en schrijfwerk.

### De groep

De groep bestaat uit maximaal 16 deelnemers en wordt begeleid door trainers van het RIAGG.

### Kosten

U betaalt € 80,00 voor het het trainingsmateriaal, exclusief het boek 'Waar je ook gaat, daar ben je'. Dit boek is voor € 17,00 bij de trainers te koop.

