

Lidmaatschappen en registraties

De volgende registraties/aantekeningen en lidmaatschappen zijn binnen het vaste team van de praktijk aanwezig:

BIG registraties

GZ-Psychologen
Psychotherapeuten
Klinisch Psychologen

NIP registraties

Eerstelijnspsychologen
Psychodiagnostiek
Intervisior

VCgP Supervisor en Leertherapeut

Registratie bij International Society for Sandplay Therapists
Mindfulness trainer

Lidmaatschappen

NIP Nederlands Instituut voor Psychologen
LVE Landelijke Vereniging voor Eerstelijnspsychologen
ROEP Regionaal Orgaan Eerstelijns Psychologen
NVP Nederlandse Vereniging voor Psychotherapie
NVVP Nederlandse Vereniging van Vrijgevestigde Psychotherapie
VCgP Vereniging voor Cliëntgerichte Psychotherapie
VKJP Vereniging voor Kinder en Jeugd Psychotherapie
NVST (Nederlandse), BISS (Engelse) en ISST (Internationale) Sandplayverenigingen

Adresgegevens

Locatie Dieren

Secretariaat
Spankerenseweg 37
6951 CE Dieren
Telefoon 0313 416100 / Fax 0313 416159

Locatie Zutphen

Jacob Damsingel 12a
7201 AN Zutphen
Telefoon 0575 515004

E-mail

info@psychologenpraktijkdieren.org

Website

www.psychologenpraktijkdieren.org



Praktijk voor

**Eerstelijns-psychologische hulp
&
Psychotherapie**

Locaties:



Dieren

Zutphen

Psychologenpraktijk Bleijenberg-Derks

HET BEGIN IS ALTIJD VANDAAG

Inleiding

Binnen onze praktijk voor Eerstelijns psychologische hulp en Psychotherapie wordt er vanaf januari 2009 in het kader van psychotherapie met de Mindfulness Based Stress Reduction Training als nieuw zorg- en behandelaanbod gestart. Dit wordt ook wel aandachtstraining genoemd. Deze mogelijkheid bieden wij voor bestaande en nieuwe cliënten aan. De training wordt als onderdeel van een psychotherapeutische behandeling gegeven; ook is het mogelijk om zich rechtstreeks voor de training aan te melden. Zowel in Zutphen als in Dieren start er bij voldoende aanmelding iedere zes weken een nieuwe groep.

Wat is Mindfulness?

Mindfulness is een vorm van stille en ontspannen aandacht die je opmerkzaam maakt voor wat er in het hier en nu in je en om je heen aan het gebeuren is. Deze manier van aandacht werd lange tijd vooral beoefend binnen de boeddhistische meditatievormen. Door het werk van de Amerikaanse (Emeritus) Hoogleraar Geneeskunde J. Kabat Zin heeft mindfulness een belangrijke betekenis gekregen binnen hedendaagse medische/psychologische inzichten en toepassingen in psychotherapie. Mindfulness is een methode die kan helpen om bewust te worden van automatische en negatieve gedachten, zodat men daarna bewust een andere keuze kan maken. Dit helpt om minder bezig te zijn met het verleden of de toekomst en meer oog te hebben voor de realiteit van het hier en nu. Hierdoor wordt men alerter en meer bewust van actuele ervaringen. De Mindfulness Training richt zich op het ontwikkelen van een andere houding tegenover zowel fysieke als psychische problemen en klachten. Aanvankelijk was de training vooral gericht op vermindering van stress-klachten later is de toepassing veel breder geworden. Men leert oude, ingesleten en automatische gewoonten herkennen als ze zich voordoen. Door deze patronen te herkennen in het hier en nu, ze niet af te wijzen maar zonder oordeel te herkennen, ontstaat er ruimte en vrijheid om op een andere manier te handelen. De houding kenmerkt zich door het nauwkeurig leren waarnemen, toelaten en niet direct reageren waarna er ruimte komt voor een andere omgang met belevingen, gedachten en zeker ook met klachten. Het zelf actief en bewust kunnen reageren op problemen die zich in het leven voordoen zorgt voor een duidelijke verbetering in de mate waarin men lijdt onder klachten of problemen. De aandachtsgerichte benadering omvat ook een verbetering in lichaamsbewustwording en het beter leren luisteren naar innerlijke belevingen.

Mindfulness kan worden geleerd middels een groot aantal oefeningen, o.a.:

- Aandacht gericht op ademhaling
- Aandacht gericht op lichamelijke gewaarwording
- Keuze vrije opmerkzaamheid in het hier-en-nu

Voor wie is de Mindfulness Training geschikt?

Het toepassingsgebied is breed en in onze praktijk vooral gericht op stressproblemen, psychosomatisch- en pijnklachten, angst- en depressie en lichte vormen van persoonlijkheidsproblemen. Verslavings- en gedragsstoornissen zijn contra-indicaties.

Voor cliënten kunnen motiverende factoren zijn:

- Als je beter wilt leren omgaan met moeilijke emoties zoals spanning en angst.
- Als je je minder wilt laten bepalen door de onophoudelijke stroom gedachten in je hoofd, zoals bij piekeren.

- Als je je lichaam of je lichamelijke klachten beter wilt leren accepteren.
- Als je te kampen hebt met somberheid en terugkerende depressies.
- Als je je in een druk leven staande wilt houden met minder stress.
- Als je meer momenten wilt vinden van genieten, rust en inkeer.

Achtergrondinformatie:

Dr. J. Kabat Zinn heeft de Stressreductie door Mindfulness Training in 1979 in de VS ontwikkeld. Hij was tot 2000 werkzaam bij de medische faculteit van de universiteit Massachusetts, Worcester. Hij noemde dit programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Dit programma was bedoeld om mensen met o.a. chronische pijn, vaak door een ongeneeslijke ziekte zoals kanker, te begeleiden.

Door de training leerde men zijn/haar ziekte beter te accepteren en hanteren. Hij kreeg toestemming voor het doen van wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van MBSR.

De resultaten bleken zeer positief. Hij opende in 1979 de Stress Reduction Clinic als onderdeel van de Faculteit der Geneeskunde. Hij vulde zijn wetenschappelijke kennis vanuit zijn vak – hij was van oorsprong moleculair bioloog – aan met inzichten uit de psychologie en de boeddhistische psychologie.

De grote verdienste van Kabat Zinn is zijn vermogen om deze inzichten te integreren en te vertalen in oefeningen die de westerse mens kan toepassen, aangepast aan zijn mogelijkheden, ook bij ziekte en lichamelijke beperkingen.

In de loop van de afgelopen 20 jaar is er veel ervaring opgedaan in het werken met MBSR. Op basis van onderzoek blijkt de training effectief voor mensen met zowel lichamelijke als psychische klachten: chronische pijnklachten, kanker, fibromyalgie, angst, depressie en psychosomatische klachten.

De belangrijkste effecten van de Mindfulness Training volgens de onderzoeken zijn:

- Afname van lichamelijke en psychologische klachten zoals angst, depressie, spanningsklachten, burn-out.
- Positieve verandering in levensstijl.
- Verbeterd vermogen om jezelf te kunnen ontspannen, ook in spanningsvolle situaties.
- Positiever zelfbeeld en positiever beeld van de omgeving.
- Verbeterde kwaliteit van leven.
- Sterk verminderde medische consumptie.

Praktische informatie en aanmelding:

De training maakt onderdeel uit van een DBC-psychotherapeutische behandeling en bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 2½ uur. Daarvoor wordt gestart met een intake en indicatie/diagnostiekfase om de geschiktheid van mindfulness training voor elke cliënt te bepalen, achteraf is er een evaluatie gesprek. Mocht verdere behandeling zijn geïndiceerd, dan wordt deze direct in onze praktijk mogelijk gemaakt. De groep bestaat uit minimaal 8 en maximaal 14 deelnemers.

Kosten: Middels onze contractering met de diverse ziektekostenmaatschappijen en Mentaal Beter Cure wordt de training volledig vergoed als er een verwijfsbriefje van de huisarts/ arboarts aanwezig is.

Aanmelding:

Via www.psychologenpraktijkdieren.org of telefonisch op 0313-416100.

De training wordt verzorgd door: Mevr. Drs. G.M.M. Bleijenberg-Derks
Klinisch Psycholoog-Psychotherapeut,
GZ-psycholoog,
Mindfulnesstrainer.