

LEVEN MET AANDACHT

aandachtgerichte cognitieve therapie

Tegenwoordig verlangen veel mensen naar rust. Op het werk neemt de prestatiedruk toe en er moet snel, efficiënt en meetbaar effectief gewerkt worden. In het gezin is het een hele toer om de activiteiten van alle gezinsleden op elkaar af te stemmen en om ook nog voor 'quality time' te zorgen. Allerlei organisaties doen een beroep op je vrije tijd (van de sportclub tot de kerk), die zowel ontspannen als enerverend en zinvol behoort te zijn. En dan moet je ook nog het laatste nieuws gevolgd hebben, de e-mails van gisteren hebben beantwoord en hebben gereageerd op de sms'jes van vandaag.

Veel mensen kunnen de bovenstaande druk maar ternauwernood bolwerken, wat leidt tot allerlei stressklachten die de belasting nog groter maken. De uitkomst is niet zelden overspanning, burn-out of de ontwikkeling van angst- of depressieve stoornissen. Voldoende reden om aandacht te vragen voor een bewuste levensstijl waarin aandacht is voor rust, onthaasting en verstillings.

Maar er is meer. Niet alleen de druk van buitenaf kan leiden tot een onrustig, opgejaagd leven. Ook druk van binnen uit (als gevolg van onverwerkte negatieve ervaringen, verdrongen verlangens en behoeften, te hoge verinnerlijkte eisen, e.d.) kan veel energie kosten wanneer deze voortdurend 'weggeduwd' moet worden. Daarbij kan een hectische maatschappij juist goed uitkomen zodat je 'informatieverwerkingskanaal' voortdurend gevuld blijft en geen ruimte heeft voor lastige oprispingen van binnen uit. Totdat die druk te groot wordt...

Binnen de Geestelijke Gezondheidszorg is de laatste jaren steeds meer aandacht gekomen voor het doelbewust richten van de aandacht op dat wat zich in het hier en nu aandient. De *Aandachtgerichte Cognitieve Therapie* van Seagel, Williams en Teasdale heeft hierin een belangrijke rol gespeeld. Deze therapie is oorspronkelijk ontwikkeld om te voorkomen dat mensen opnieuw depressief worden. Kern van deze therapie is dat mensen op tijd signaleren wanneer ze in oude, negatieve patronen terecht komen. De kunst is om deze patronen op tijd te onderkennen, er niet in mee te gaan, maar er afstand van te nemen zodat er effectiever op gereageerd kan worden. Inmiddels wordt de aandachtgerichte therapie ook toegepast bij diverse psychische klachten zoals actuele depressies, angststoornissen, verslavingsproblematiek e.d.

Bijzonder is dat binnen de aandachtgerichte therapie een belangrijke rol is weggelegd voor meditatie. Daarbij wordt vooral gebruik gemaakt van boeddhistische meditatietechnieken die gericht zijn op een houding van *mindfulness*: doelgerichte aandacht voor de ervaringen in het hier en nu, zonder kritische beoordeling. Voor veel christenen is deze boeddhistische achtergrond een reden om geen gebruik te maken van therapieën waarin gewerkt wordt

met *mindfulness*. Bij nadere beschouwing blijkt de houding van *mindfulness* echter niet specifiek boeddhistisch, maar zijn er ook in de westerse, christelijke traditie vergelijkbare 'aandachtgerichte meditatieve vormen' aanwezig. Met name monniken hebben heel wat afgeworsteld met de vraag hoe ze hun aandacht 'voortdurend op God gericht kunnen houden' in plaats van steeds maar weer bezig te zijn met zichzelf. Dit therapieprotocol beoogt een brug te slaan tussen de werkzame bestanddelen van de Aandachtgerichte Cognitieve Therapie en elementen uit de christelijke meditatieve traditie. Het doel daarbij is:

- om je aandacht bewust te kunnen richten op dat wat er allemaal in je omgaat
- je niet mee te laten nemen in automatische, negatieve patronen,
- maar eerlijk onder ogen te zien wat er gebeurt en bewust te kunnen kiezen hoe je daarop wilt reageren,
- waarbij ook stilgestaan wordt bij de betekenis van het bewust richten van je aandacht voor je verhouding tot God.

In het Duits wordt het woord 'Andacht' gebruikt als aanduiding voor een meditatief moment. Wat is er mooier dan een leven met aandacht, bewust van de Aandacht van God die ons leven draagt.

Opbouw van de training

Intakegesprek

De training 'Leven met Aandacht' begint met een individueel intakegesprek waarin het doel van de training en de werkwijze wordt uitgelegd. Samen kijken we of deze training op dit moment van je leven een goede keus is. Daarbij is het van belang dat je enig inzicht hebt in je klachten en er niet direct door 'overspoeld wordt' wanneer je er bewust aandacht aan schenkt. Van belang is ook dat je bereid bent om 9 dagdelen vrij te maken voor de training én daarnaast thuis bereid bent huiswerk uit te voeren. Voor de effectiviteit van de training is het belangrijk dat je 5 dagen per week een half uur vrij maakt voor oefeningen en daarnaast ook nog een kwartier bewust aandacht geeft aan alledaagse ervaringen.

Acht wekelijkse sessies

Na het intakegesprek start de training met 8 wekelijkse sessies van 2 uur. Trek makkelijk zittende kleding aan en neem een matje of handdoek mee aangezien sommige oefeningen liggend of zittend worden uitgevoerd.

In de eerste 3 sessies wordt de nadruk gelegd op het leren richten van de aandacht. Om daarmee te oefenen, concentreren we ons op gewaarwordingen in ons eigen lichaam. Dat klinkt eenvoudiger dan het is. Probeer nu bijvoorbeeld maar eens om 3 minuten lang je aandacht alleen op je ademhaling gericht te houden.

In de volgende 3 sessies komt de aandacht meer te liggen op wat ons allemaal afleidt uit het hier en nu. Welke lichamelijke sensaties of opkomende gedachten of gevoelens houden je aandacht vast? Wat vraagt er zoveel aandacht uit het verleden of de toekomst, waardoor het moeilijk is om je aandacht in het hier en nu te houden? En kun je dat ook weer loslaten en een bewuste keuze maken in het richten van je aandacht?

De laatste twee sessies zijn gericht op het inpassen van de nieuwe vaardigheden in je dagelijks leven. Hoe kun je met aandacht blijven leven en op tijd onderkennen wanneer oude, negatieve patronen weer de kop op steken?

Tijdens elke sessie zal er ook aandacht zijn voor een 'les' uit de christelijke meditatieve traditie. Vanaf sessie 4 zal expliciet stil gestaan worden bij de vraag hoe je deze verbinding tussen de training en het geloof ervaart. Daarbij komt de vraag aan de orde in hoeverre bepaalde meditatieve elementen ook passen binnen je eigen omgang met God.

Follow-up

Na drie maanden is er nog een bijeenkomst om stil te staan bij het effect van de training. Is er sprake van een doorwerking in je dagelijks leven? Wat werkt goed en wat blijkt juist lastig of onmogelijk? De diverse oefeningen worden 'opgefrist' en opnieuw wordt stilgestaan bij de vraag wat je nodig hebt om met meer aandacht te leven.

Effectmeting

Naar de oorspronkelijke aandachtgerichte cognitieve therapie van Segal, Williams en Teasdale wordt veel onderzoek gedaan en de uitkomsten daarvan lijken veelbelovend. Nog niet helder is welke elementen werkelijk van essentiële waarde zijn en dat geldt zeker voor dit therapieprotocol waarin een verbinding gelegd is met christelijke meditatieve vormen. Daarom zal er regelmatig geëvalueerd worden hoe de training ervaren wordt en waar eventuele aanpassingen nodig zijn. Daarnaast zal het effect van de training ook gemeten worden met behulp van diverse vragenlijsten die vooraf, na afloop van de 8 sessies en voor de follow-up bijeenkomst aan de deelnemers worden voorgelegd.

Wanneer

8 dinsdagen van 9.30 uur tot 11.30 uur, na ongeveer 3 maanden een follow up

Financiën

Deze training wordt vergoed door vanuit uw zorgverzekering, mits u een verwijzing van de huisarts hebt aangevraagd. Verder moet u rekening houden met uw wettelijk eigen risico.