

# Aandachtsgerichte cognitieve gedragstherapie

## Informatie voor jongeren van 17 jaar

Aandachtsgerichte cognitieve gedragstherapie bij Pro Persona leert via verschillende meditatietechnieken en aandachtsoefeningen om meer aanwezig te zijn bij alles wat je doet. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat aandachtsgerichte cognitieve gedragstherapie helpt bij het beter omgaan met angst, stress, spanningen en piekergedrag. Wat in de onderzoeken heel duidelijk naar voren komt is dat het helpt om een terugval bij depressie vroegtijdig bij te sturen dan wel te voorkomen.

Iedereen ervaart in zijn of haar leven problemen, dat is onvermijdelijk. Soms zijn de problemen zo groot dat je hiervoor hulp zoekt. Het kan gaan om angsten, somberheid, overmatig piekeren, stressklachten, lichamelijke (spannings)klachten. Onze reactie hierop is dat we ons vaak verzetten, wat het probleem meestal nog groter maakt. Ook reageren we vaak volgens automatische patronen, zonder ons hiervan bewust te zijn.

Je aandacht richten betekent 'in het hier en nu zijn met volle, vriendelijke aandacht en zonder oordeel'. Bij aandachtsgerichte cognitieve gedragstherapie zou je kunnen spreken van het aanleren van een nieuwe levenshouding; een bepaalde manier van kijken naar je gedachten, gevoelens, lichamelijke waarnemingen en situaties in je leven. En uiteindelijk: kijken naar je zelf, zonder oordeel en op een milde manier.

### **Voor wie?**

De aandachtsgerichte cognitieve gedragstherapie is bedoeld voor jongeren die bekend zijn met depressieve klachten, angststoornissen en/of een burn out en die in de herstelfase zitten. Je leert in deze training beter omgaan met negatieve gedachten, gedragspatronen, piekergedrag, stress en spanning om een eventuele terugval in de klachten te voorkomen en/of verder te herstellen. Deze training kun je het beste zien als een aanvulling op je huidige behandeling. Je huidige behandelaar blijft op de achtergrond aanwezig en wordt op de hoogte gehouden van de behandeling.

### **Hoe?**

In de training werk je aan het vergroten van de vaardigheid om met vriendelijke, onderzoekende en milde aandacht in het hier en nu te blijven. Je leert om jezelf niet op te jagen, maar om gewoon aanwezig te zijn bij wat er zich op dat moment voordoet, uit het automatisme. Hiermee kom je op een tweede kern van de training: namelijk óók aanwezig zijn in het hier en nu als er iets is dat je níet prettig vindt.

Het trainingsprogramma bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van maximaal 2,5 uur in groepsverband. Er wordt gewerkt met formele oefeningen zoals bodyscan, zitmeditatie en loopmeditatie. Ook aandachtgerichte oefeningen voor het dagelijkse leven (inclusief bewegen met aandacht) komen aan bod. Het trainingsprogramma is voornamelijk ervaringsgericht waarbij er veel aandacht besteed wordt aan het uitwisselen van ervaringen en het integreren van geleerde vaardigheden in het dagelijks leven.

Een essentieel onderdeel van de aandachtsgerichte cognitieve gedragstherapie zijn de thuisopdrachten. Je dient er rekening mee te houden dat thuisopdrachten gemiddeld 45 minuten per dag in beslag zullen nemen. De thuisopdrachten bestaan uit eenvoudige lichaams oefeningen en aandachtsmeditaties die met behulp van oefen-CD's worden gedaan.

In de training komen de volgende onderwerpen aan bod:

- De automatische piloot
- Omgaan met obstakels
- Aandacht voor de ademhaling
- Erbij blijven
- Toelaten/accepteren wat er is
- Gedachten zijn geen feiten
- Hoe kan ik het best voor mezelf zorgen?
- Gebruiken wat je hebt geleerd in het omgaan met angst, stress en sombere stemmingen in de toekomst

Samen met je behandelaar bepalen jullie of aanmelding voor de aandachtsgerichte cognitieve gedragstherapie past bij jouw situatie. Vervolgens vindt er een intake/ kennismakingsgesprek plaats om samen te kijken of deze training geschikt voor je is.

Voor aanvang van de therapie en na de therapie leggen we je enkele vragenlijsten voor. Na het afronden van de therapie volgt er na twee maanden nog een vervolgbijeenkomst, waarin ruimte is om je de geleerde vaardigheden nog meer eigen te maken. Voor deze therapie is geen voorkennis vereist en het is geen praatgroep.

### **Waar en wanneer?**

Aandachtsgerichte cognitieve gedragstherapie vindt plaats op een locatie van Pro Persona Jeugd. Het secretariaat beschikt over concrete locatie-informatie, data en tijdstippen.

### **Meer informatie**

Heb je vragen, neem dan contact op met je hulpverlener.

Achtergrondinformatie:

- Handboek Meditatief ontspannen, effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress.  
Door: Jon Kabat-Zinn (ISBN 90-230-1044-2)
- Waar je ook gaat daar ben je, meditatie in het dagelijkse leven.  
Door: Jon Kabat-Zinn (ISBN: 9021537605)
- Mindfulness, in de maalstroom van je leven.  
Door: Edel Maex (ISBN 90-209-6516-2)