

# Samenvatting Studiedag Zegenend Helpen “Mindfulness”

Opzet – indeling van de dag:

Deel 1: Theorie over mindfulness

Deel 2: Kennismaken met mindfulness door praktisch oefenen en ervaren

Middagpauze

Deel 3: Mindfulness en Zegenend Helpen, Shalom, Meditatie Naam van God. Mindful met Jezus.



1 oktober 2016  
Wim van der Laan

# Samenvatting Studiedag Zegenend Helpen “Mindfulness”

Opzet Handout:

Deel 1: Theorie over mindfulness -

Deel 2: Kennismaken met mindfulness door praktisch oefenen en ervaren

Middagpauze

Deel 3: Mindfulness en Zegenend Helpen, Shalom, Meditatie Naam van God. Mindful met Jezus.



1 oktober 2016  
Wim van der Laan

# Studiedag Zegenend Helpen

## “Mindfulness” Deel 1 Theorie



*Zegenend  
Helpen*

1 oktober 2016  
Wim van der Laan

# Definitie?

“Beoefening van mindfulness betekent op een speciale manier oplettend zijn: *‘bewust aanwezig in het hier en nu, zonder te oordelen’* “ – Jon Kabat Zinn

# Definitie?

Mindfulness is een vorm van meditatie of de training daarin waarbij men zich met nieuwsgierige aandacht en zonder automatische reacties bewust is van fysieke ervaringen, stemmingen, gevoelens en gedachten.

Wikipedia

# Verwarring over begrip

- Als meditatie techniek (mindfulness meditatie)
- Als prettige geesttoestand (mindful zijn)
- Als behandelmethode (mindfulness bij emotionele problemen)  
Therapeutische toepassing: een middel om gevoelens en gewoonten te veranderen

# Wat mindfulness niet is:

- Het leegmaken van je geest
- Een manier om te ontspannen
- Concentratie op 1 object
- Oefenen in een speciale houding of urenlang zitten
- Een mysterieuze bewustzijnstoestand
- Berusting, passief zijn

# Waar komt het vandaan?

- Oosterse spirituele traditie
- Mindfulness is de vertaling van “satipatthana” – citeer
- Ontdaan van religie
- Toegepast in MBSR, MBCT, ACT en DGT
- En ik ?



# Twee componenten

## 1. Het sturen van de aandacht.

Actief opmerkzaam zijn op wat zich aandient via de zintuigen en in de vorm van gedachten

## 2. De open en accepterende houding.

In plaats van: beoordelen, zoeken naar een verklaring of oplossing om zo het vervelende gevoel te laten stoppen

= de *doe-stand*

# Termen

- Doe-stand en Zijn-stand
- Automatische piloot
- Tegenmaatregelen – vermijding

# 5 facetten

- Benoemen:  
het kunnen beschrijven van innerlijke ervaringen in woorden
- Opmerkzaam handelen:  
het uitvoeren van activiteiten met actieve aandacht
- Niet oordelen:  
de afwezigheid van positief of negatief commentaar op gedachten of gevoelens (goed/slecht)

# 5 facetten

- Niet reageren:  
het toelaten van wat je ervaart zonder te reageren op de automatische piloot
- Observeren:  
het bewust blijven van ervaringen, ook al zijn deze onaangenaam en pijnlijk

# Mindfulness in een oogopslag:

- Aandacht, toelaten en niets doen
- Leren om los te komen van gewoontepatronen en je gevoelens beter toe te laten
- Meditatie oefeningen die je helpen mindfulness te ontwikkelen
- Van nut bij allerlei gevoelens en gedrag waar mensen last van kunnen hebben (voorbeeld – oefenen)

# Studiedag Zegenend Helpen

## “Mindfulness”

### Deel 2: Oefenen en ervaren



*Zegenend  
Helpen*

1 oktober 2016  
Wim van der Laan

- Wat is meditatie
- Lijden = pijn x verzet
- Het doorbreken van de automatische piloot
- 3 emotieregulatie systemen, de kracht van compassie



1 oktober 2016  
Wim van der Laan

# Oefenen:

- 3 minuten ademruimte
- Eten met aandacht
- Ervaringen uitwisselen



1 oktober 2016  
Wim van der Laan



# Studiedag Zegenend Helpen “Mindfulness”

## Deel 3: Mindful met Jezus – de basis van Zegenend Helpen



*Zegenend  
Helpen*

1 oktober 2016  
Wim van der Laan

- De basis van ZH
- Shalom: de Kracht van Vrede
- Integratie emotionele en kalender leeftijd en de muur van Vrede



1 oktober 2016  
Wim van der Laan

- Stil worden voor God  
Meditatie Naam van God
- Lijden = pijn x verzet – Jesaja 53
- Johannes 17:3
- Reinig het goud van Egypte voor de bouw van de tempel



1 oktober 2016  
Wim van der Laan

## Gebruikte literatuur o.a.:

- De Bijbel
- “Nou het beste”, over zegenen gesproken, Andre de Haan
- “Vrede doet bloeien”, Teo van der Weele
- “Mindful met Jezus”, Philip Troost
- “Mindfulness”, Ger Schurink
- “Handboek Meditatief Ontspannen”, Jon Kabat-Zinn



1 oktober 2016  
Wim van der Laan