



*“Contactherstel met
Fundamentele Gezondheid...”*



Akker organiseert Stressreductie door aandachtstraining leert Aanraken en loslaten, elk moment opnieuw, praktijk voor fundamentele gezondheid.

Stress, vermoeidheid en toenemend gevoel van onbehagen. Het zijn bijna normale verschijnselen in onze veeleisende westerse samenleving. We gaan vaak te snel en passeren ongemerkt onze grenzen. Of we gaan te langzaam en kunnen het niet bijhouden. De vraag komt dan op: waar doen we het allemaal voor, wat is de zin van dit leven? 'Welvaartziekten' als burn-out, chronische vermoeidheid, overgewicht, en medicijnverslaving grijpen diep in. Meestal is dat de aanleiding om eens bij ons functioneren stil te staan. Maar hoe doe je dat?

Even stilstaan

Werken met aandacht is tegenwoordig het belangrijkste middel bij stressmanagement. De technieken van aandachtstraining zijn gebaseerd op eeuwenoude kennis van meditatie. Het toenemende enthousiasme voor meditatie als therapeutisch gereedschap in de westerse samenleving, wijst naar de belangrijkste rol van de geest in kwesties van gezondheid en ziekte. Onze geest is vergelijkbaar met een Akker, een veld waar veel groeit, bewerkt en geoogst kan worden. Een grond van fundamentele gezondheid waarbij zich, los van ziekte en andere omstandigheden, steeds weer de ervaring van welzijn voordoet. En hier kunnen we zelf verantwoordelijkheid in nemen.

Je eigen bondgenoot vinden

Aandacht is een natuurlijk vermogen en een krachtige bron, een vaardigheid die we kunnen oefenen, steeds weer opnieuw. We leren onszelf met milde vriendelijkheid waar te nemen en ruimte te geven aan het menselijk tekort en aan ontelbare mogelijkheden. De beoefening is gericht op transformatie, gaandeweg raken we ermee vertrouwd. Zo wordt onze geest stabiel, flexibeler en krachtiger, een bondgenoot die ons helpt een tevreden(er) bestaan te leiden. Zelfs de gewone alledaagse belevenissen worden de moeite waard als ze aandacht krijgen. Niemand anders kan het voor ons doen. We werken bewust en systematisch aan onze eigen stress, ziekte en aan de uitdagingen die het alledaagse leven stelt.



Stressreductie door aandachtstraining

Het Stress Reductie aandachtprogramma omvat krachtige en effectieve methodes om stress te verminderen. In Amerika is dit programma (MindfulnessBased Stress Reduction, MBSR) al twintig jaar met onderzoek gevolgd (www.umassmed.edu/cfm). De publicaties hierover laten zien dat deelnemers veel te winnen hebben:

- vermogen om effectiever om te gaan met stress situaties zowel op korte als op lange termijn;
- verhoogd vermogen te ontspannen;
- blijvende vermindering van pijnniveau's
- meer energie en enthousiasme in het leven

Het programma is geschikt voor iedereen die zich wil bezinnen op een ontspannen, zinvolle levenswijze en wordt tevens aanbevolen voor mensen met ernstige stress gebonden aandoeningen.

Vier hoofdvormen van aandachtstraining

In de achtwekelijkse cursus 'Stressreductie door aandachtstraining' gebruiken we vier hoofdvormen om aandachtigheid te leren:

- lichaam-scan, een middel om systematisch contact te maken met je lichaam;
- zitmeditatie, de geest laten rusten met behulp van een ankerpunt;
- begeleide rek- en strektechnieken, het lichaam systematisch ontspannen en energie winnen;
- loopmeditatie, meditatie in actie

Behalve deze technieken, biedt de training allerlei ondersteunende elementen, zoals dialoog, groepsgewijs en individueel, waarnemingsoefeningen en psychosociale educatie. Met behulp van deze vier hoofdvormen leren deelnemers opnieuw het ritme van hun innerlijk leven te volgen. Door aanraken en loslaten, elk moment opnieuw. Uiteindelijk blijkt een ontspannen houding mogelijk te zijn temidden van allerlei veeleisende omstandigheden, in een stressvolle of juist verlamme prikkelarme omgeving.

*“De zon die altijd schijnt,
ook achter de waken...”*



Een verbintenis aangaan

In een voorgesprek, en/of door het bijwonen van de gratis oriëntatieworkshop, onderzoekt u samen met ons of de cursus 'Stressreductie door aandachtstraining' op dit moment voor u geschikt is. Tijdens de training is er altijd gelegenheid tot telefonische consultatie overdag. De cursus wordt afgesloten met een individueel nagesprek en een persoonlijk advies. Naast acht wekelijkse groepsbijeenkomsten van twee en een half uur is er één bijeenkomst van een hele dag. Van de deelnemers wordt wel verwacht dat zij de aangereikte technieken thuis, met behulp van geluidsbestand met instructies, beoefenen. Kortom, dat zij een verbintenis aangaan om het eigen welzijn te verbeteren: acht weken en wie weet levenslang?

Trainer en methode

Lisette van Ardenne (1953), de oprichter van Akker, combineert de nieuwste inzichten op het gebied van stressreductie met een gedegen kennis van psychologie, begeleiding en meditatie. Zij werkte als gedragspsycholoog jarenlang als onderzoeker, trainer en docent voor volwassenen. Daarnaast is zij sinds 1978 praktiserend boeddhist (www.shambhala.nl). De afgelopen jaren werkte zij als beëdigd humanistisch geestelijk raadvrouw, onder meer in een revalidatiecentrum.

In 2000 adopteerde Lisette van Ardenne de 'MindfulnessBased Stress Reduction' trainingen van Dr. John Kabat-Zinn (www.umassmed.edu/cfm). Zij sloot zich aan bij de Nederlandse werkgroep Aandachtstraining. Met Akker hoopt zij mensen te helpen de verantwoordelijkheid voor hun eigen fundamentele gezondheid (weer) op zich te nemen.

Akker, praktijk voor fundamentele gezondheid geeft twee tot drie maal per jaar 'Stressreductie door aandachtstraining', het acht weken model van Kabat-Zinn. Daarnaast geeft Akker workshops in aandachtstraining, oefendagen en consulten, ook op verzoek. Kosten zijn afhankelijk van inkomen, bijdrage werkgever/zorgverzekeraar en locatie.

*"Aanraken en loslaten,
elk moment fris..."*



Akker Aandachttraining

praktijk voor fundamentele gezondheid

Singelkwartier

Eusebiusbuitensingel 7/8/9
6828 HT Arnhem

Postadres Singelkwartier

Postbus 1075, 6801 BB Arnhem

T (06) 51063206

I www.akkeraandachttraining.nl

E info@akkeraandachttraining.nl

