



Reinier van Arkel

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Voor mensen met een autismespectrumstoornis (ASS)

Het is goed om af en toe bewust stil te staan door middel van mindfulness. Zo voorkom je dat je jezelf verliest in de dagelijkse drukte. Even ruimte maken in je hoofd en je lichaam voor het moment en het gevoel daarbij. Je handelt daardoor minder vanuit emotie, je ervaart minder stress en je leeft bewuster. Je kunt beter omgaan met drukte en tegenslagen. Daarnaast leer je bepaalde -vastgeroeste- patronen te herkennen in je denken en doen.

De training mindfulness is er voor volwassenen met een autismespectrumstoornis die in behandeling zijn bij Reinier van Arkel. Zij willen graag leren hoe zij op een goede manier met stress kunnen omgaan in hun dagelijks leven.

Training

Voor je start met training heb je een intakegesprek met de trainer.

De mindfulness-training is een stress-verminderende training. Je leert hier oefeningen en meditatietechnieken die je kunnen helpen beter om te gaan met moeilijke situaties. Door meer in het NU te zijn, krijg je meer rust in je hoofd en je lichaam. Het kan je leven eenvoudiger en positiever maken. De training is 'op maat', dat wil zeggen dat je samen met de trainer bepaalt hoe jij de mindfulness in jouw leven invult. Je gaat samen kijken welke oefeningen bij jou passen.

De groep bestaat uit maximaal 4 deelnemers.

Een belangrijk onderdeel van de training zijn de huiswerkopdrachten. Je krijgt een map met theorie en opdrachten. Door de oefeningen te doen, maak je je de vaardigheden eigen en kun je die toepassen in je eigen leef- en werksituatie. Een vaardigheid kun je alleen goed leren door veel te oefenen.

Met wie is er contact?

De training wordt gegeven door een vaste trainer.

De trainer is gespecialiseerd in het autismespectrum en is gecertificeerd mindfulness-trainer.

Waar en wanneer?

De training wordt gegeven op locatie Bethaniestraat te 's-Hertogenbosch. Eén training omvat 8 bijeenkomsten van twee uur (ochtend of middag). Tijdens elke bijeenkomst is er een pauze van een kwartier.

Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan deze training. De training is een onderdeel van het behandeltraject bij Reinier van Arkel.

Informatie en aanmelden

Aanmelden gaat via de behandelaar. Je wordt dan uitgenodigd door de mindfulness-trainer voor een intakegesprek.



Reinier van Arkel
Team Autisme
Bethaniestraat 2
5211 LJ 's-Hertogenbosch
T (073) 658 67 15
www.reiniervanarkel.nl

Reinier van Arkel