

VRAGENLIJST

Het programma MBSR staat voor Mindfulness Based Stress Reduction.

Deze mindfulnessstraining is in principe geschikt voor eenieder die enige vorm van mentale en/of fysieke klachten ervaart als gevolg van stress.

Echter, als één of meerdere van onderstaande specifieke klachten/situaties* bij jou aan de orde zijn, geef dit dat aan tijdens het intakeproces (voorafgaand aan de start van de training):

1. Verslaving (drank, drugs)
2. Psychische aandoeningen, waaronder:
 - a. Suïcidaliteit
 - b. Psychose
 - c. PTSS
 - d. Depressie (actueel op moment van deelname)
3. Onvoldoende intrinsieke motivatie (deelname om te voldoen aan de wens van een ander)
4. Fysieke beperkingen (niet in staat om langdurig eenzelfde houding aan te nemen)
5. Onvoldoende beheersing van de Nederlandse taal

Als 1 en/of 2 bij jou aan de orde zijn, bespreek dan vooraf met je (huis)arts en/of behandelend therapeut/psycholoog dat je wilt deelnemen aan deze training.

Vervolgens bekijkt de behandelaar/trainer op basis van jouw persoonlijke situatie of deelname aan de mindfulnessstraining akkoord is. Een eventuele advies door een (huis)arts en/of behandelend therapeut/psycholoog wordt in dit besluit meegewogen.

(*Bron: Umassmed, 'MBSR, Standards of practice', Santorelli, 2014)