

Bijlage 1 Formulier intakegesprek

Wat is de motivatie om aan de mindfulness-training deel te nemen?

Hoe gaat de cursist nu om met piekergedachten, (hoe) lukt het om gedachten te stoppen? Wat doet de cursist nu om van prikkels te herstellen?

Leg kort uit dat de mindfulness-training een ervaringsgerichte training is, waarbij je veelvuldig moet oefenen. Ga na of de cursist de mogelijkheid heeft om dagelijks ongeveer een uur te oefenen.

Wanneer en hoe gaat de cursist het oefenen inplannen? Zijn er obstakels?

Gebruikt de cursist alcohol of drugs? Zo ja, in welke mate? Leg uit dat de werking van verdovende middelen haaks staat op wat de mindfulness-training beoogt te doen (je meer bewust te maken van het moment, in plaats van uit het moment 'vluchten').

Zorg dat cursisten niet met verkeerde verwachtingen naar de training komen door de volgende zaken te melden:

- Het is geen praattherapie. De oefeningen worden nabesproken, maar er wordt niet ingegaan op dagelijks problemen of specifieke klachten.
- Het gaat niet om ontspanningsoefeningen.
- De cursisten mogen maximaal één sessie missen.

Zijn er verder nog belangrijk toevoegingen? Dingen waar de trainers rekening mee moeten houden?
