

Oriënterende vragenlijst

Voor individuele- en groepstrainingen

MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY & STRESS REDUCTION

Training van aandacht en bewustwording
<http://heartfulness.be>

Welkom. U hebt interesse om deel te nemen aan een mindfulness training. Wilt u a.u.b. de volgende vragen beantwoorden. Deze lijst zal gebruikt worden als intake en helpt om eventueel u te contacteren voor verdere informatie.

Persoonlijk dossier

Naam :

Datum :

Geboortedatum :

Adres :

Telefoon :

Email :

Opleiding en beroep :

Huidige gezinssituatie :

Informatie over de sessie

Waar en wanneer wil je deelnemen?

Kan je aan alle lessen deelnemen? Welke niet?

Wat is je belangrijkste **motivatie** om deel te nemen aan de training?

Wie heeft je verwezen?

Neem je deel aan de training om te voldoen aan de verwachtingen van de persoon die je de training heeft aangeraden? Ja/ Nee

Ben je bereid dagelijks 45 min. tot 1 uur te oefenen? Zo nee, wat zijn de eventuele moeilijkheden?

Heb je ervaring met zen, vipassana of een andere vorm van meditatie? Specificeer a.u.b.

Ben je van plan een andere praktijk van ontspanningsoefeningen of meditatie te beoefenen tijdens deelname aan MBCT?

Medisch dossier

Heb je vroeger een lichamelijke aandoening gehad?

En op dit moment?

Heb je op dit moment een psychische aandoening waarvoor je behandeld wordt?

Vroegere psychische aandoening(en) waarvoor je behandeld werd?

Heb je depressies doorgemaakt? Zo ja, hoeveel en wanneer?

Ben je op dit moment vrij stabiel? Zo ja, sinds hoe lang?

Heb je de neiging om te piekeren? Ja / Nee

Ervaar je snel negatieve gedachten? Ja / Nee

Wanneer je stemming minder goed is, vraag je je dan af hoe alles zal aflopen? Ja / Nee

Wanneer je stemming minder goed is, ga je dan je emotie analyseren? Ja / Nee

Heb je de indruk dat je bijna uitsluitend zware, negatieve gedachten ervaart? Ja / Nee

Ben je op dit moment overwegend somber gestemd? Ja / Nee

Ben je op dit moment in behandeling bij een arts, psycholoog, psychiater of andere hulpverlener? Waarom? Hoe frequent? Specificeer a.u.b.

Is er iemand op wie je kan terugvallen voor professionele ondersteuning?

Gebruik je drugs of een overmaat aan alcohol? Specificeer a.u.b.

Gebruik je op dit moment medicatie? Zo ja, wat en hoe vaak?

Is er nog iets waarvan je wilt dat de trainer het weet?

Hoe heb je de MBCT trainingen van Levensstroom leren kennen? Via folder? Zoekwoorden in Google? Met welke zoekwoorden? Gesponsorde koppeling? Iets gezien op Tv en dan gezocht in zoekmachines? Artikel in tijdschrift? Ervaring van deelnemer...?

Ik ben ervan bewust dat MBCT een aanvulling is op medicamenteuze en psychologische behandeling en niet een vervanging ervan.

Ja / Nee

Gelieve dit document ingevuld op te sturen naar:

**Levensstroom
Dirk Vieren
Filips van de Elzaslaan 26
8500 Kortrijk**

Of per e-mail versturen naar: levensstroom@heartfulness.be

Hartelijk dank voor uw tijd!