**Opleiding MBCT**

**Doelen van dit programma:**

Mindfulness en het mindfulness-based cognitieve therapy (MBCT) staan erg in de belangstelling de laatste tijd. Dit is een 3e generatie benadering. In de 1e generatie benaderingen binnen de gedragstherapie stond het gedrag en de klachten centraal, in de 2e generatie de gedachten en overtuigingen, en in de 3e generatie draait het om de verhouding met ervaringen. Bepaalde gevoelens niet willen hebben, verzet en vermijding leiden tot grotere problemen dan de gevoelens zelf. In MBCT leren deelnemers een andere, open, accepterende en milde houding aan, waardoor paradoxaal genoeg vervolgens verandering mogelijk wordt.

In dit programma leert u het hele MBCT-programma grondig kennen. U ervaart zelf het programma zowel in de cliëntenrol als in de therapeutenrol. U observeert de docent die alle oefeningen demonstreert, waarna u er zelf mee oefent. In de cliëntenrol oefent u dagelijks een half uur met mindfulnessoefeningen. U krijgt meer inzicht in de achtergrond, de resultaten en de werkingsmechanismen van mindfulness/MBCT. U leert welke klachten zich lenen voor mindfulnessbenaderingen, en welke contra-indicaties er zijn.

Dit programma is geschikt als terugvalpreventie voor mensen met recidiverende depressies, en wordt in aangepaste vorm ook ingezet bij burn-outklachten, stress, angsten, lichamelijke klachten.

Varianten worden gebruikt bij kinderen en jeugdigen. Deze worden genoemd en besproken. Ook helpend om vitaliteit, stressbestendigheid, focus en concentratie bij gezonde mensen en werknemers te bevorderen.

Aan het eind van deze 8-daagse kunt u zelf een MBCT-programma aan uw cliënten aanbieden, u heeft een goede basiskennis, en u kunt gericht indiceren voor mindfulnesstrainingen. Ook kunt u mindfulnesstechnieken integreren in uw individuele behandelingen.

**Programma**:

Het programma bestaat uit 8 hele dagen. Hierbij volg je in de ochtend het cliëntenprogramma, zodat je de oefeningen aan den lijve ervaart, en je de docent als model observeert, en ervaart hoe zij de interventies uitvoert. Tevens is er in de ochtenden ruimte voor bespreking van de literatuur. In de middagen krijg je theoretische toelichtingen en oefen je met het begeleiden van de verschillende mindfulnessoefeningen. Een groot deel van de tijd wordt besteed aan het oefenen met inquiry, de specifieke gesprekstechniek bij mindfulnesstrainingen die fundamenteel afwijkt van gebruikelijke therapeutische gesprekstechnieken. Ook wordt er aandacht besteed aan het integreren van mindfulnessoefeningen in individuele therapie en in het werken met moeilijke momenten/pijnlijke emoties. Van deelnemers wordt verwacht dat ze zelf serieus willen oefenen met de aangereikte technieken. Naast de literatuurstudie, wordt er dagelijks een half uur gemediteerd.

**Voor cognitief gedragstherapeuten:**

De volgende fases van het gedragstherapeutisch proces komen aan de orde.

1 **Interventies en de evaluatie van het therapeutische effect daarvan daarvan**: de cursisten leren het programma in zijn geheel en conform het protocol uit te voeren, niet alleen naar de inhoud maar ook naar de uitvoering in de praktijk.

2 **Terugvalpreventie:** Het MBCT-programma is ontwikkeld als terugvalpreventie bij recidiverende depressies, hetgeen uitgebreid aanbod zal komen.

3 **Therapeutische houding en therapeutische relatie** (non-specifieke factoren): De therapeutische houding bij MBCT (inquiry genaamd) is anders dan bij gebruikelijke therapievormen, deze wordt zorgvuldig ingetraind. De non-specifieke factoren van aandacht, unconditional positive regard, authenticiteit en empathie worden hierbij ingezet en ontwikkeld.

4 **Wetenschappelijke evidentie**: De wetenschappelijke literatuur wordt geresumeerd, met name het onderzoek naar de effectiviteit van MBCT bij stemmingsstoornissen, en het onderzoek naar werkingsmechanisemen van mindfulness. Daarnaast wordt een overview gegeven van de wetenschappelijke literatuur naar de toepassingen van MBCT bij specifieke stoornissen en doelgroepen.

**Docent**:

Hende Bauer

Hende Bauer is BIG-geregistreerd psychotherapeut en GZ-psycholoog, supervisor van de VGCT, en gecertificeerd mindfulnesstrainer (IvM). Sinds 1991 werkt zij als behandelaar in verschillende settings (geestelijke en somatische gezondheidszorg; polikliniek en deeltijdbehandeling; individueel en groepen). Ze mediteert sinds 14 jaar, en gaf inmiddels meer dan 60 mindfulnessgroepen. In 2007 richtte zij het Centrum voor Mindfulness Den Haag op om zich te kunnen toeleggen op de integratie van cognitieve gedragstherapie en mindfulness. Daarnaast is zij werkzaam als opleider en supervisor CGT en psychotherapie.

**Doelgroep**:

Academici eventueel HBO-ers die werken met cliënten in de geestelijke of somatische gezondheidszorg.

**Accreditatie:**

Accreditatie voor deze cursus is aangevraagd bij de VGCT, het NIP (1e lijns registratie), NIP (register A&O); de FGZP (herregistratie klinisch psycholoog) en het NIP K&J/NVO OG.

**Toets**:

In verband met de accreditatie wordt op dag 1 en op dag 7 een schriftelijke toets afgenomen. Bij elke bijeenkomst worden literatuurdiscussiepunten ingeleverd. Deelnemers schrijven een reflectieverslag. Op dag 8 begeleidt iedereen plenair een mindfulnessoefening.

**Data, tijden, locatie:**

De data zijn te vinden in de PE-agenda en op de website www.centrummindfulness.nl.

De locatie is Centrum voor Mindfulness Den Haag, centraal gelegen aan Westeinde 175 L, 2512 GX Den Haag.

Ook als in company training beschikbaar.

**Tijdsinvestering**:

Aantal contacturen: 48.

Aantal werkuren inclusief literatuurstudie vooraf: 52 uur.

Totaal dus 100 uur.

**Verplichte literatuur:**

M. Williams , J. Teasdale, Z. Segal & J. Kabat-Zinn. Mindfulness en bevrijding van depressie, voorbij chronische ongelukkigheid. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam, 2007. Aantal pagina’s: 335 (zelf aan te schaffen). R. Siegel. Mindfulness als uitweg. Acco, 2012 Aantal pagina’s: 210 (zelf aan te schaffen).

J. Teasdale, Z. Segal, & M. Williams. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie. Een nieuwe methode om terugval te voorkomen. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam, 2013. Aantal pagina’s: 290 (wordt verstrekt tijdens training).

**Aanbevolen literatuur:**

G. Schurink. Mindfulness. Een praktische training in omgaan met gevoelens en gewoonten. Thema, Zaltbommel, 2009.

F. Didonna (redactie). Clinical Handbook of Mindfulness. Springer, New York, 2008. Aantal pagina’s: 200 (zelf aan te schaffen).

**Contact**:

Vragen en opgeven: via de website [www.centrummindfulness.nl](http://www.centrummindfulness.nl), [info@centrummindfulness,.nl](mailto:info@centrummindfulness,.nl), 06-20090740.