

**MBCT  
(Mindfulness Based Cognitive Therapy)**

**Periode: januari – maart 2018**

**(Hoofd)docent: drs. Hans Postma**

**Cursus: Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)**

**Omvang cursus:** 48 contacturen

140 werkuren:

40 uren mindfulnessoefeningen

85 uren literatuurstudie

15 uren opdracht eigen casusbeschrijving

**Data:** 12 , 19 en 26 januari 2018,

2, 9, 16 en 23 februari 2018

23 maart 2018

**Tijd:** 10.00 – 17.00 uur (pauze van 13.00 – 14.00 uur)

**Plaats:** Opleidingsinstituut PPO, Damsterplein 6, Groningen

**Hoofddocent:** drs. H. Postma ([ha.postma@gmail.com](mailto:ha.postma@gmail.com))

**Manager opleidingen:** mw. S. van Aalderen, MSc

**Toetsing:** schriftelijke huiswerkopdrachten

casusbeschrijving

aanwezigheid

**De eindopdracht moet binnen 2 weken na de laatste bijeenkomst worden ingeleverd.**

Certificaat  
U ontvangt een certificaat indien u minimaal 90% aanwezig bent geweest en de cursus met goed gevolg hebt afgerond.

**Accreditatie**

Aangevraagd bij

* VGCt
* FGzPt
* NVvP

# Korte omschrijving van de cursus

In deze cursus maakt u ervaringsgericht en theoretisch kennis met mindfulness en de mogelijke toepassingen ervan in de behandeling van stemmings- , angst- en persoonlijkheidsstoornissen. Ook oefent u in de rol van trainer van een basiscursus mindfulness zoals u die mogelijk zelf wilt geven.

# Doel

# Ervaringsgericht en theoretisch kennis maken met mindfulness based cognitive therapy

# Inzicht krijgen in de toepassingen ervan

Voorbereiden op het eventueel zelf geven van een cursus mindfulness

**Doelgroep**

Sociaal psychiatrisch verpleegkundigen met een opleiding tot cognitief gedragstherapeutisch werker, basispsychologen die (aspirant-)lid zijn van de VGCT , GZ-psychologen, eerstelijnspsychologen, psychotherapeuten, klinisch psychologen en psychiaters.

**Mission statement**

De cursus mindfulness is gericht op het kennismaken met mindfulness based cognitive therapy door ervaring op te doen met de verschillende aandachtsoefeningen en het bieden van theoretische verdieping m.b.t. het concept mindfulness.

Er zal ook uitgebreid aandacht zijn voor de raakvlakken van mindfulness met cognitieve therapie, de toepassingsmogelijkheden en het ontwikkelen van vaardigheden als MBCT therapeut. Doel van de cursus is dat de cursist in staat is de basiscursus mindfulness zelf te geven en een begin kan maken met het toepassen van MBCT in zijn/haar behandelingen.

Wat dit laatste aspect betreft zal vooral aansluiting gezocht worden met de binnen cognitieve gedragstherapie gebruikelijke behandelingen.

# Literatuurlijst

**Aan te schaffen boeken:**

Segal, Williams en Teasdale (2013) Mindfulness en cognitieve therapie bij

depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Schurink (2009) Mindfulness, een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoontes, Thema, Zaltbommel

**Aanvullende literatuur in de klapper:**

Van Vreeswijk, Broersen en Schurink (2009) Mindfulness en schematherapie, Bohn, Stafleu, van Loghum, Houten Hfst. 9 blz 81-137

Baer (2003) Mindfulness Training as a clinical intervention: a conceptual and

empirical review, American Psychological Association blz. 125 - 143

Germer, Siegel en Fulton (2005) Mindfulness and Psychotherapy, The Guilford Press New York London

Hfst. 8 Befriending fear ,blz. 152 -173

Hfst 3 en 4 Mindfulness as Clinical Training en Cultivating Attention and Empathy, blz. 55-91

Handouts bij de cursus (uit eigen bestand)

**Cursusonderdelen**

1. **Inleidend deel: Theorie**

Kennismaken met het concept mindfulness en van enkele toepassingsgebieden

1. **Technieken en procedures**

Ervaringsleren door zelf de oefeningen te ervaren, rollenspel om

therapeut vaardigheden te leren toepassen

1. **Toepassingsgebieden**

Angst, depressie, persoonlijkheidsproblematiek

**D) Didactische middelen**

Praktijkoefeningen, rollenspel, voordrachten

**E)** **Eigen casus**

Gedurende de cursus wordt een eigen casus gevolgd en worden in de cursus geleerde interventies toegepast en beschreven. Verslaglegging van de eigen casus wordt binnen 2 weken na de laatste sessie aan de docent toegezonden.

**F)** **Huiswerk**

Van de voor de middag bestudeerde literatuur wordt voorafgaand aan de sessie een kort verslag (hooguit 1 A4) ingeleverd met korte samenvatting, literatuur en ideeën over toepassingsmogelijkheden in de eigen werksituatie.

**Hieronder volgt het programma van de 8 sessies.**

**Let op: het onderaan elke sessie vermelde huiswerk dient voorafgaand aan die sessie te zijn gedaan**.

# Zitting: 1

**Datum:** 12 januari 2018

**Tijd:** 10.00 - 17.00 uur

**Onderwerp:** Introductie, kennismaking,ervaringsoefeningen en theoretische verdieping van het concept mindfulness

**Programma**

10.00 - 10.30 uur Kennismaking

10.30 - 11.00 uur Opzet van de cursus

11.00 - 11.15 uur Rozijnoefening en bespreking

11.15 - 11.30 uur Pauze

11.30 - 12.30 uur Bodyscan en bespreking

12.30 - 12.45 uur Huiswerkbespreking (activiteit met aandacht)

12.45 - 13.00 uur Bespreking huiswerk volgende sessie

13.00 – 14.00 uur lunchpauze

14.00 - 14.30 uur Literatuurbespreking

14.30 - 15.00 uur Voordracht: definitie mindfulness, werkingsmechanismen en toepassingsmogelijkheden

15.00 - 15.15 uur Pauze

15.15 - 15.30 uur Voordracht: mindfulness en cognitieve gedragstherapie

15.30 - 16.30 uur Indicatiestelling a.d.h.v. casuïstiek

16.30 - 17.00 uur Afsluiting van de dag

**Literatuur:**

*Boeken*

Schurink: Inleiding en hoofdstuk 1

Segal en Williams: Hoofdstuk 5 en 7

*Klapper*

Baer: Mindfulness Training as a clinical intervention

**Huiswerkopdracht:**

Ochtend: Activiteit met aandacht, handouts sessie 1.3 (klapper)

Middag: Literatuur

**Zitting: 2**

**Datum:** 19 januari 2018

**Tijd:** 10.00 - 17.00 uur

**Onderwerp:** Vervolg ervaringsoefeningen en bespreking, de rol van de MBCT therapeut theorie en begin van zelf oefenen

**Programma**

10.00 - 10.45 uur Bodyscan en nabespreking

10.45 - 11.00 uur Huiswerkbespreking inclusief ervaren moeilijkheden

11.00 - 11.15 uur Oefening gedachten en gevoelens (Over straat lopen)

11.15 - 11.30 uur Pauze

11.30 - 11.50 uur Zitmeditatie

11.50 - 12.00 uur Logboek prettige gebeurtenissen

12.00 - 12.15 uur Bespreking huiswerk volgende sessie

12.15- 13.00 uur Begin maken met zelf oefenen: korte zitmeditatie

13.00 – 14.00 uur Lunchpauze

14.00 - 14.15 uur Literatuurbespreking

14.15 – 14.45 uur Voordracht : de MBCT therapeut: mogelijkheden en valkuilen en discussie

14.45 - 15.15 uur Oefenen: korte zitmeditatie

15.15- 15.30 uur Pauze

15.30- 16.00uur Oefenen: korte zitmeditatie

16.00 - 17.00 uur Eigen casus: uitleg en selectie van cliënten

**Literatuur:**

*Boeken*

Segal en Williams: Hoofdstuk 3, 4 en 9

**Huiswerkopdracht:**

Ochtend: Oefeningen: zie handouts sessie 1 (klapper)

Middag: Literatuur

**Zitting: 3**

**Datum:** 26 januari 2018

**Tijd:** 10.00 - 17.00 uur

**Onderwerp:** Ervaringsoefeningen en bespreking, toepassing bij stemmings-stoornissen, theorie en casuïstiek , zelf oefenen

**Programma**

10.00 - 10.15 uur Zie- of hooroefening en bespreking

10.15 - 11.00 uur Zitmeditatie en bespreking (aandacht voor ademhaling en

lichaam , wat te doen met intense fysieke gewaarwordingen)

11.00 - 11.15 uur Bespreking huiswerk

11.15- 11.30 uur Pauze

11.30- 11.40 uur 3 minuten ademruimte en bespreking

11.45 - 12.00 uur Logboek onprettige gebeurtenissen

12.00 - 12.15 uur Lopen in aandacht

12.15 - 12.30 uur Bespreken handouts sessie 3 en huiswerk voor de volgende sessie

12.30 – 13.00 uur Oefenen: 3 minuten ademruimte

13.00 – 14.00 uur Lunchpauze

14.00 - 14.15 uur Literatuurbespreking

14.15 - 14.45 uur Voordracht: de houding van de therapeut/trainer

14.45 - 15.15 uur Oefenen: 3 minuten ademruimte en bespreking

15.15 - 15.30 uur Pauze

15.30 - 16.00 uur Presentatie van door docent ingebrachte casus

16.00 - 16.30 uur Oefenen casusconceptualisatie

16.30 - 17.00 uur Nabespreking

**Literatuur:**

*Boeken*

Segal en Williams: Hoofdstuk 10

Schurink: Hoofdstuk 2

**Huiswerkopdracht:**

Ochtend: Oefeningen zie handouts sessie 2 (klapper)

Middag: Literatuur bestuderen

Selectie eigen casus

**Zitting: 4**

**Datum:** 2 februari 2018

**Tijd:** 10.00 - 17.00 uur

**Onderwerp:** Ervaringsoefeningen en bespreking, toepassing bij angststoornissen theorie en casuïstiek, zelf oefenen

**Programma**

10.00 - 10.10 uur Zie – of hooroefening en nabespreking

10.10- 10.45 uur Zitmeditatie en nabespreking

10.45 - 11.00 uur Bespreking huiswerk

11.00 – 11.15 uur Het terrein van de depressie afbakenen

11.15 – 11.30 uur Pauze

11.30 - 11.40 uur 3 minuten ademruimte en bespreking

11.40 - 12.00 uur Geleide meditatie (metafoor van de berg)en bespreking

12.00 - 12.15 uur Lopen in aandacht

12.15 – 12.30 uur Bespreking huiswerk voor de volgende sessie

12.30 – 13.00 uur Oefenen: loopmeditatie

13.00 – 14.00 uur Lunchpauze

14.00 - 14.15 uur Literatuurbespreking

14.15 – 15.00uur Voordracht en discussie: MBCT als aanvulling op de

behandeling van de verschillende angststoornissen

15.00 – 15.15 uur Oefenen: korte zitmeditatie

15.15 - 15.30 uur Pauze

15.30 - 16.00 uur Oefenen: korte zitmeditatie

16.00 - 16.30 uur Presentatie van door docent ingebrachte casus en bespreking

16.30 - 17.00 uur Eigen casuïstiek

**Literatuur:**

*Boeken*

Segal en Williams: Hoofdstuk 11

*Klapper*

Germer: Befriending fear

**Huiswerkopdracht:**

Ochtend: Oefeningen handouts sessie 3 (klapper)

Middag: Literatuur

Kiezen van eigen casus

**Zitting: 5**

**Datum:** 9 februari 2018

**Tijd:** 10.00 - 17.00 uur

**Onderwerp:** Ervaringsoefeningen en bespreking, toepassing bij persoonlijkheidsproblematiek, theorie en casuïstiek, zelf oefenen

**Programma**

10.00 - 10.55 uur 40 minuten zitmeditatie met aandacht voor ademhaling, je lichaam, geluiden en daarna gedachten (letten op reacties op moeilijkheden) en nabespreking

10.55 - 11.15 uur Bespreking huiswerk

11.15 - 11.30 uur Pauze

11.30 - 11.40 uur 3 minuten ademruimte coping en bespreking

11.40 - 12.00 uur Gedicht “ de herberg” lezen / bespreking van het belang van acceptatie

12.15 - 12.30 uur Bespreken huiswerk voor de volgende sessie

12.30 – 13.00 uur Zelf oefenen: probleem in de meditatie halen

13.00 – 14.00 uur Lunchpauze

14.00 - 14.15 uur Literatuurbespreking

14.15 - 14.30 uur Voordracht: mindfulness based cognitive therapy en

persoonlijkheidsproblematiek

14.30 – 15.15uur Oefenen: probleem in de meditatie halen

15.15 - 15.30 uur Pauze

15.30 - 16.00 uur Presentatie door docent ingebrachte casus

16.00 - 16.30uur Oefenen: casusconceptualisatie/ rationale voor MBCT bespreken

16.30 - 17.00 uur Stand van zaken eigen casus

**Literatuur:**

*Boeken*

Segal en Williams: Hoofdstuk 13

*Klapper*

Vreeswijk, Schurink e.a.: Hoofdstuk 9

**Huiswerkopdracht:**

Ochtend: Oefeningen handouts sessie 4 (klapper)

Middag: Literatuur

Uitwerken eigen casus

**Zitting: 6**

**Datum:** 16 februari 2018

**Tijd:** 10.00 - 17.00 uur

**Onderwerp:** Ervaringsoefeningen en bespreking, oefenen inquiry en vragen m.b.t. eigen casus

**Programma**

10.00 – 11.00 uur 40 minuten zitmeditatie met aandacht voor ademhaling, je lichaam, geluiden en daarna gedachten (letten op reacties op moeilijkheden) en bespreking

11.00 - 11.15 uur Bespreking huiswerk

11.15 - 11.30 uur Pauze

11.30 – 11.40 uur Vermelden voorbereiding voor einde cursus

11.40 – 11.50 uur Oefening stemmingen, gedachten en andere gezichtspunten

11.50 – 12.10 uur Ademruimte en bespreking: ademruimte als eerste stap

alvorens gedachten in een breder perspectief te zien

12.10 - 12.30 uur Bespreken kenmerken van terugval

12.30 – 12.45 uur Huiswerk voor de volgende sessie

12.45 - 13.00 uur Oefenen: 3 minuten ademruimte (coping)

13.00 – 14.00 uur Lunchpauze

14.00-14.15 uur Literatuurbespreking

14.15-15.00 uur Oefenen korte meditatie en inquiry (twee subgroepen)

15.00-15.30 uur Presentatie door docent ingebrachte casus

15.30-15.45 uur Pauze

15.45-16.30 uur Oefenen: casusconceptualisatie /rationale voor toepassing MBCT geven

16.30-17.00 uur Plenaire nabespreking

**Literatuur:**

*Boeken*

Segal en Williams: Hoofdstuk 12 en 14

Schurink: Hoofdstuk 4 en bijlagen

**Huiswerkopdracht :**

Ochtend: Handouts sessie 5 (klapper)

Middag: Literatuur

Uitwerken eigen casus

**Zitting : 7**

**Datum :** 23 februari 2018

**Tijd :** 10-17 uur

**Onderwerp :** Ervaringsoefeningen en bespreking , indicatiestelling MBCT en zelf

oefenen

**Programma**

10.00-10.45 uur 30 minuten zitmeditatie , aandacht voor ademhaling en lichaam, opmerken hoe we met ervaringen omgaan door reakties die we hebben op gedachten, gevoelens of lichamelijke ervaringen die opkomen, en de effekten ervan op het lichaam observeren en bespreking

10.45-11.00 uur Bespreking huiswerk

11.00-11.15 uur Oefening verbanden tussen aktiviteit en stemming

11.15-11.30 uur Pauze

11.30 12.00 uur Plan hoe je aktiviteiten het best kunt programmeren wanneer je door je stemming overmand lijkt te raken

- Energiegevende en energiekostende aktiviteiten opnieuw in balans brengen

- Een lijst maken van aktiviteiten die plezier en een gevoel van controle geven

12.00-12.30 uur Identificeer signalen van terugval en akties om terugval tegen te gaan

12.30-12.35 uur Drie minuten ademruimte

12.35-12.45 uur Huiswerk volgende sessie

12.45-13.00 uur Oefenen: oefening naar keuze

13.00 – 14.00 uur Lunchpauze

14.00-15.00 uur Bespreking door docent ingebrachte casus

- holistische theorie

- indicatie mindfulness

- welke oefening

- rationale voor mindfulness

15.00 -15.30 uur Oefenen: geven van rationale

15.30-15.45 uur Pauze

15.45-16.30 uur Oefenen: probleem in de meditatie halen

16.30-17.00 uur Stand van zaken eigen casus

**Literatuur :**

*Boeken*

Segal en Williams: Hoofdstuk 16

*Klapper*

Germer: Hoofdstuk 3 en 4

**Huiswerkopdracht :**

Ochtend: Handouts 6 (klapper)

Middag: Literatuur

Uitwerken eigen casus

**Zitting : 8**

**Datum :** 23 maart 2018

**Tijd :** 10.00 – 17.00 uur

**Onderwerp :** Ervaringsoefeningen , indicatiestelling ,toepassingsmogelijkheden en

zelf oefenen

**Programma**

10.00-10.40 uur Bodyscan en nabespreking

10.40-11.15 uur Bespreking huiswerk inclusief waarschuwings- en aktieplannen

11.15-11.30 uur Pauze

11.30-12.00 uur Bespreek hoe de deelnemers het momentum en de discipline om te oefenen vast kunnen houden

12.00-12.30 uur Oefenen: oefening naar keuze

12.30-13.00 uur Evaluatie en afsluiting

13.00 – 14.00 uur Lunchpauze

14.00 - 14.15 uur Literatuurbespreking

14.15 – 15.00 uur Oefenen: korte oefening naar keuze

15.00 - 15.15 uur Pauze

15.15 – 16.00 uur Bespreking: indicaties en contra-indicaties voor MBCT bij stemmings-, angst- en persoonlijkheidsproblematiek aan de hand van eigen casuïstiek

16.00 - 16.30 uur Aandacht voor eigen casus

16.30 – 17.00 uur Evaluatie van de cursus en afsluiting

**Literatuur :**

Segal en Williams: Hoofdstuk 17, 19 en 20

**Huiswerkopdracht :**

Ochtend: handouts sessie 7

Middag: Literatuur

Uitwerken eigen casus

**Instructie “Eigen casus”:**

Kies een eigen casus (bij voorkeur een behandeling waar je al wat langer mee bezig bent) en beschrijf op maximaal 3 blz:

* Een korte probleembeschrijving (DSM classificatie en een korte samenvatting van relevante gegevens en problematiek)
* Indien van toepassing: interventies tot nu toe en resultaten daarvan
* Korte holistische theorie of casusconceptualisatie waarin mogelijke in stand houdende factoren staan en besteed speciaal aandacht aan de rol van experientiele vermijding
* Geef aan wat volgens jou de indicatie is voor het gebruik van mindfulness technieken. Motiveer ook welke techniek je kiest
* Beschrijf welke rationale je voor het gebruik van mindfulness hebt gegeven. Hoe heb je het aan je patiënt “verkocht”?
* Welke obstakels kwam je in de uitvoering tegen?
* Wat was het resultaat van je interventie en hoe kun je hem eventueel nog verbeteren of uitbouwen?

N. B. Mocht het door de setting waarbinnen je werkt of om een andere reden niet mogelijk zijn om uit je patiëntenbestand een eigen casus te kiezen, dan is het ook mogelijk om een eigen probleem of gewoontepatroon (bij voorkeur lichte problematiek) als uitgangspunt te kiezen.