

**Programma:**

09.30 uur **Registratie en ontvangst met koffie en thee**

10.00 uur **Introductie in de Mindfulness:** Wat wordt er verstaan onder mindfulness? We bespreken kort het ontstaan van mindfulness als behandelmethodiek \* Rogier Hoenders

10.15 uur **Wetenschappelijke Evidentie:** een Meta- overzicht van het wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness waarna we zullen inzoomen op 3 verschillen sub-thema’s \* Ivan Nyklíček

10.45 uur  **Wetenschappelijk evidentie rondom Mindfulness bij de behandeling van SOLK \*** Ivan Nyklíček

**11:05 uur Pauze**

11:30 uur **Wetenschappelijke evidentie rondom Mindfulness bij de behandeling van depressie \*** Evelien Snippe

11:50 uur **Wetenschappelijke evidentie rondom Mindfulness bij de behandeling van angst \*** Marloes Huijbers

12:10 **Oefenen met Mindfulness \*** Mila de Koning

**12.40 Lunch**

13.40 uur **Mindfulness: Mist of Mirakel?** Wat schort er aan de behandelrationale van mindfulness meditatietherapie? Hebben mindfulness ontwikkelaars zich te weinig verdiept in de klassieke boeddhistische bronnen en in de boeddhistische psychologie? En missen mindfulness onderzoekers een theoretisch model en houden ze zich wel aan basale wetten die gelden voor de ontwikkeling van nieuwe vormen van psychotherapie? Welke problemen doen zich voor bij de transplantatie van behandelvormen over de grenzen van culturen? En, hoe wordt het therapie effect eigenlijk gemeten en met welke (ondeugdelijke) maten. Tenslotte, wat uniek lijkt aan mindfulness is niet nieuw, en wat nieuw lijkt is niet uniek. Kortom, hoeveel werk moet er nog verricht worden om klaarheid te scheppen over de vraag of mindfulness ook echt het mirakel uit het oosten is waar sommigen op hopen.\* Joop de Jong

14.20 uur **Mindfulness: Hoe duurzame gedragsveranderingen te bereiken?** Er is toenemend bewijs voor de effectiviteit van therapeutische leefstijlveranderingen voor lichamelijke en psychische stoornissen, maar op stoppen met roken en running therapy na, wordt het nog weinig toegepast in de GGZ. Dit terwijl de bijdrage van een ongezonde leefstijl aan het ontstaan en in stand houden van chronische ziektes op 60-80 procent geschat wordt. Mindfulness en andere leefstijl veranderingen zijn veelbelovend en als trans diagnostische interventies voor een breed scala aan klachten en diagnoses in de GGZ inzetbaar. Echter, goede voornemens worden vaak snel vergeten en afvallen lukt zelden op de langere termijn. Gewoontes worden blijkbaar niet voor niets hardnekkig genoemd. Zijn duurzame gedragsveranderingen op het gebied van leefstijl überhaupt haalbaar? Wat is ervoor nodig om dit te bereiken? Hoe ziet dat er concreet uit in de (G)GZ?\* Rogier Hoenders

**15:05 uur Theepauze**

15.30 uur **Mindfulness: schering & inslag** \* Mindfulness-Based Interventies (MBI’s) zijn inmiddels een onlosmakelijk deel van de gezondheidszorg en worden ondersteund door een exponentieel groeiende hoeveelheid onderzoek. Zowel hulpvragers als hulpverleners hebben er baat bij. Succes gaat vaak gepaard met ongewenste bijwerkingen en kritische vragen. Wat zijn MBI’s nu precies? Voor wie zijn ze, hoe werken ze en door wie kunnen zij worden toegepast? Aan de hand van de metafoor van het weefgetouw, wordt verkend wat de ‘schering’ is, dat wil zeggen de essentiële elementen die in een MBI aanwezig dienen te zijn, ongeacht deelnemers en context. De unieke ‘inslag’ van MBI’s varieert met de specifieke populatie en/of context. Helderheid over schering en inslag geeft richting aan kwaliteitscriteria waaraan mindfulnesstrainers dienen te voldoen en good practice guidelines. \* Erik van den Brink

16.10 uur **Oefenen met Mindfulness \*** Erik van den Brink

**16.40 uur Afsluiting**