

# **FORTA**

## **OPLEIDINGEN**

Mindfulness Based Cognitive Therapy (25 uur)

## Inleiding

Mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT) is inmiddels uitgegroeid tot een veel toegepaste methode in de geestelijke gezondheidszorg. Sinds de eerste ontwikkelingen van de mindfulness-based technieken door grondlegger Jon Kabat-Zinn in 1979, waarbij vooral de nadruk lag op het omgaan met (fysieke) stress, is de methode verder ontwikkeld door Segal, Williams en Teasdale. Zij voegden een cognitief component aan de training toe, met als doel het terugdringen van recidive bij depressie. Deze nieuwe vorm van mindfulness training bleek bijzonder geschikt te zijn als terugvalpreventie voor recidiverende depressies. Door de jaren heen is de methode ook geschikt gebleken bij een tal van psychische klachten, zoals spanningsklachten, somberheid en angstklachten.

Er wordt wel gezegd dat MBCT valt onder de derde generatie cognitieve gedragstherapie. In plaats van gericht te werken aan verandering van bepaalde klachten (zoals bij de tweede generatie cognitieve gedragstherapie), ligt bij mindfulness de nadruk op het verandering van de relatie tot de klachten. De klacht die er is (en elke ervaring in het algemeen) wordt op een nieuwe manier (niet-oordelend, onderzoekend, met aandacht) onderzocht. Dit vraagt niet alleen om een nieuwe benaderingswijze van de cliënt, maar ook van de therapeut. In deze cursus zal de kant van de therapeut centraal staan. Wat is MBCT? Wat is mindfulness? Hoe is het om een mindfulness-oefening te doen? Hoe pas ik de methode toe binnen mijn behandelingen? Wat is mindfulness-based inquiry?

Het doel van de cursus is om therapeuten te voorzien van theoretische kennis en vaardigheden binnen het gebied van MBCT. Er is aandacht voor de theoretische achtergrond, nieuwste ontwikkelingen, de plaats van de MBCT binnen de gedragstherapie, voor het *zelf* ervaren van mindfulness en voor het toepassen van MBCT als therapeut in een individuele therapie.

## Uitgangspunt

De vervolgcursus MBCT helpt om naast de cognitieve theorie zoals aangeleerd in de basisopleiding ook zicht te krijgen hoe cliënten zich verhouden tot hun negatieve cognities. Mindfulness is onderdeel van ACT en andere derde-generatie gedragstherapieën en hiermee wordt ook een koppeling gemaakt. Het MBCT programma zoals in deze cursus wordt behandeld middels het programma van Williams, Teasdale en Segal, wordt ingezet als terugvalpreventie bij chronische en recidiverende depressieve klachten en is bij deze groep het best onderzocht. Ook heeft MBCT een plek binnen de leertherapie in het VGCT-traject en koerst deze cursus op de theoretische onderbouwing en wetenschappelijke evidentie en de leertherapie meer op het zelf ondergaan van MBCT. In de cursus is zelf de oefeningen doen, naast het leren geven ervan essentieel voor een goed begrip van het inhoud. De cursist oefent tussen de cursusdagen door dan ook met de oefeningen zoals deze worden aangeleerd tijdens de lesdagen.

## Doelgroep

- Professionals die van plan zijn om gewoon lid van de Vereniging voor Gedragstherapie (VGCT) te worden en die de basis/verdiepingscursus hebben afgerond.
- Psychologen, orthopedagogen in de gezondheidszorg die geïnteresseerd zijn in cognitieve gedragstherapie.
- Professionals\* die in de praktijk werken met cognitieve gedragstherapie en hun kennis en ervaring willen verdiepen en theoretisch onderbouwen.

\*Gz-psychologen, psychologen, orthopedagogen, cognitief gedragstherapeuten, psychotherapeuten, klinisch psychologen en psychiater.

## Onderwerpen

In de vier lesdagen wordt de theoretische achtergrond van de MBCT geïntegreerd met therapeut-client oefeningen en eigen ervaring.

Belangrijke onderwerpen zijn:

- Theoretische achtergrond van MBCT in de relatie met cognitieve gedragstherapie
- Wetenschappelijke onderbouwing van MBSR/ MBCT
- Mindfulness beoefenen (praktijk en theorie)
- Mindfulness-oefeningen aanbieden als therapeut
- Mindfulness in de therapeutische relatie

De cursus bevat de volgende elementen:

- Theoretische uitleg van MBCT (onder andere door middel van videofragmenten)
- Literatuurstudie en -besprekingen
- Deelnemers laten oefenen in het begeleiden van mindfulness-oefeningen en mindful inquiry
- Deelnemers zelf laten ondergaan van mindfulness-oefeningen (inclusief enkele oefeningen thuis)
- Toetsing en evaluatie

Onderdelen die in het cursustraject steeds terugkeren zijn:

1. Bespreking van de literatuur aan de hand van presentaties.
2. Interactieve bespreking van de leerstof & discussie.
3. Demonstraties, praktische oefeningen en rollenspellen.
4. Praktijkopdrachten, toetsing en eigen casuïstiek (volwassenen, jongeren en kinderen).

## Leerdoelen

Het doel van de cursus is dat de cursist het evidence-based MBCT-programma voor depressie zoals beschreven door Williams, Teasdale en Segal kent, kan uitvoeren. Het programma volgt het protocol zoals door hen beschreven van 8 groepsessies. De verschillende oefeningen, de uitleg ervan en het monitoren en geven van huiswerk aan de groep worden in deze cursus aangeleerd. Ook het uitvragen van hoe het oefenen gaat middels de techniek "inquiry" het Mindful luisteren en spreken komen uitgebreid aan de orde.

Na afloop van de cursus:

1. heeft de cursist inzicht en basisvaardigheid in de MBCT
2. kan de cursist MBCT toepassen in de eigen praktijk in groepsvorm en individueel;
3. kan de cursist uitleggen wat aandachtgerichte cognitieve therapie inhoudt;
4. kan de cursist mindful inquiry toepassen;
5. kan de cursist het protocol van MBCT volgen en de verschillende onderdelen uitvoeren;
6. kan de cursist uitleggen wat er op neurobiologisch, psychologisch en gedragsmatig nivo verandert door de MBCT
7. kan de cursist de leergeschiedenis van de client betrekken in de MBCT
8. heeft de cursist zicht op de wetenschappelijke stand van zaken rondom MBCT;
9. kan de cursist op grond van diagnostiek en indicatiestelling een uitspraak doen over het wel of niet toepassen van MBCT;
10. kan de cursist Mindfulness toepassen in de werkrelatie

## Docenten

Ineke van Heemstra-Hegener: GZ-psycholoog/psychotherapeut/supervisor VCGT, mindfulnesstrainer

Heeft 25 jaar geleden met een collega in Rotterdam een maatschap opgericht op het gebied van Arbeid en Gezondheid en hier met aantal collega's 20 jaar in gewerkt. In 2003 werd zij opgeleid als mindfulnesstrainer. De laatste 4 jaar heeft ze als psychotherapeut gewerkt in een eigen SGGZ praktijk in Haarlem. Deze praktijk gaat zij komende zomer beëindigen om zich daarna alleen nog toe te leggen op het geven van supervisie en ouderbegeleiding.

Mindfulness is een rode draad in al deze werkzaamheden.

Frederiek Stapel: GZ-psycholoog/Supervisor VGct, mindfulnesstrainer.

Na 15 jaar werkzaam te zijn geweest in de SGGZ is Frederiek 2010 zelfstandig gevestigd als psycholoog in Haarlem. Haar ervaring en kennis heeft ze opgebouwd met het toepassen van wetenschappelijk bewezen behandeltechnieken bij onder andere angstproblematiek, trauma en depressie. Naast het geven van therapie zet Frederiek zich sinds 2004 in voor het trainen van nieuwe professionals. Sinds 2014 doceert zij de basis- en verdiepingscursus van de VGct op verschillende plekken in Nederland. Zij geeft supervisie een leertherapie voor de VGct. Naast CGT heeft zij ook zich opgeleid in ACT en EMDR en past deze technieken zo nodig aanvullend toe. Frederiek is sinds 2017 Mindfulnesstrainer en lid van de VVM en VMBN.

## Verplichte literatuur

Je dient te beschikken over onderstaande boeken:

- Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, Zindel V. Segal, Mark Williams, John Teasdale (2013). Nieuwezijds BV, 2013. ISBN: (978)9057123894..

## Bijlagen

Aanvullend aan de verplichte literatuurlijst worden verplichte en aanbevolen bijlagen digitaal ter beschikking gesteld. Deze literatuur wordt per mail met jullie gedeeld. Er wordt aan elke deelnemer een werkboek verstrekt zoals deze wordt gebruikt in de MBCT-groep.

## Meer informatie

Kijk op [fortaopleidingen.nl](http://fortaopleidingen.nl)