*Literatuur en vragen basisopleiding mindfulness MBCT*

**LITERATUUR**

Trainershandleiding sessie 1 en 2

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 3: Het ontwikkelen van MBCT

Hoofdstuk 4: Doen en zijn

Hoofdstuk 5: De cursus van acht sessies

Hoofdstuk 6: Inleidend gesprek voorafgaand aan de cursus

Hoofdstuk 7: Bewustzijn en de automatische piloot

Hoofdstuk 9: In ons hoofd wonen

Hoofdstuk 10: De verdeelde geest naar een punt brengen

Hoofdstuk 11: Afkeer herkennen

Hoofdstuk 12: Inquiry

Bodyscan (A-1)

De rozijnoefening (A-2)

Gedachten en gevoelens oefening (‘zwaai-oefening’) (B-1)

Brandsma, R. (2012) Mindfulness Praktijkboek

Hoofdstuk 3: Begeleiding van de oefeningen (vanaf 3.5) (B-5)

Hoofdstuk 6: Wat de trainer meebrengt (B-6)

3 minuten ademruimte (C-2)

Crane, R. (2009) Mindfulness Based Cognitive Therapy

Hoofdstuk 21: Mindful movement practice (C-3)

McCown, D., Riebel, D., Micozzi, M.S. (2010). Teaching Mindfulness

Hoofdstuk 4: The person of the teacher (C-4)

Verschil MBCT en MBSR deel 1 (C-5)

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D en Kabat-Zinn, J. Mindfulness en bevrijding van depressie (2007).

Hoofdstuk 2: De helende werking van bewustheid (C-8)

Veiligheid (C-9)

Kabat-Zinn, J. Coming to our Senses (2005)

Why even bother? The importance of motivation (C-10)

Hulsbergen M., (2009). Mindfulness, de aandachtsvolle therapeut.
Hoofdstuk 5.4: Indicaties en contra-indicaties. Pagina 181-184 (C-13)

Kabat-Zinn, J. (2000) Handboek meditatief ontspannen, Haarlem: Becht.

In je lichaam aanwezig zijn: techniek om je lichaam te scannen (C-14)

D. Dewulf, et al. Mindfulness Based Cognitieve Therapie. Tijdschrift voor Geneeskunde, 61, 2005 (C-15)

Het begeleiden van meditaties (C-16)

Germer: C.K. (2009) The mindful path to self-compassion.

Hoofdstuk 8: Finding your balance (C-20)

Williams, M., Penman, D., (2011). Mindfulness: Een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld.

Hoofdstuk 3: Wakker worden en je leven zien zoals het is. (C-25)

Brandsma, R. (2012) Mindfulness Trainingsboek

Hoofdstuk 2.9 Individuele kwetsbaarheden en contra-indicaties (H-2)

SeeTrue intakeformulier (H-3)

**VRAGENLIJST LITERATUUR EERSTE DEEL**

1. Wat zijn belangrijke aspecten als het gaat om taal en woordkeus in het begeleiden van mindfulness oefeningen? (B-5)

Wat zijn je overwegingen ten aanzien van woordkeus in de bodyscan als het gaat om het benoemen van lichaamsdelen? Gebruik je beter ‘je lichaam’ of ‘het lichaam’?

1. Wat zijn (voor jou) belangrijke aandachtspunten als het gaat om het ontwikkelen van je ‘embodiment’ van mindfulness? (B-6)
2. Wat wordt er bedoeld met de authenticiteit van de mindfulness trainer? (C-4)
3. Waarom helpt kritisch denken vaak niet bij het omgaan met emoties?
4. In welke persoonlijkheidstypen kun jij jezelf herkennen?

Wat zijn de uitdagingen die jou tegenhouden om te kunnen zijn met wat er is? (C-20)

1. Wat zijn belangrijke verschillen tussen de doe- en de zijnsmodus? (C-25 en C-15)
2. Wat zijn de drie omschreven niveaus van inquiry?

Wat zijn de tien kwaliteiten die behulpzaam zijn voor mindfulness trainers tijdens de inquiry? (Basisboek hoofdstuk 12: Inquiry)

**LITERATUUR**

Trainershandleiding sessie 3 en 4

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 1: Depressie werpt een lange schaduw

Hoofdstuk 2: Waarom vallen mensen die van een depressie hersteld zijn terug?

Hoofdstuk 8: Vriendelijkheid en zelfcompassie in MBCT

Hoofdstuk 12: Inquiry

Hoofdstuk 13: Toelaten/accepteren wat er is

Hoofdstuk 14: Gedachten zijn geen feiten

Hoofdstuk 19: Werkt MBCT?

Hoofdstuk 20: Hoe bereikt MBCT haar effect?

Herbert, James D., Forman, Evan M.,(2011). Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy

Hoofdstuk 8: Behavioral Activation in the Context of ‘Third Wave’ Therapies. Martell, C.R., Kanter, J. (A-4)

Hoofdstuk 11: MIndfulness and Accpetance: The Perspective of Cognitive Threapy. Hofmann, S. G., Glombiewski, J. A. (A-5)

Brandsma, R. (2012) Mindfulness Basisboek

Hoofdstuk 11: De Effecten (B-4)

Hanson, Rick (2012) Boeddha’s Brein

Hoofdstuk 2: De Evolutie van Lijden (B-11)

3 minuten ademruimte (C-2)

Kabat-Zinn, J. (2000)

Aan de slag met emotionele pijn: jij bent niet je lijden….

Uit: Kabat-Zinn, J. (2000), Handboek meditatief ontspannen, Haarlem: Becht. (C-7)

Kabat-Zinn, J. (2000)

Zitmeditatie: Leren zijn.

Uit: Kabat-Zinn, J. (2000), Handboek meditatief ontspannen, Haarlem: Becht. (C-21)

Dewulf, D. (2008) Mindfulness: Werkboek. De smaak van acceptatie (C-23).

Didonna, F. (2009). Clinical Handbook of Mindfulness. The neurobiology of mindfulness (Treadway, M., Lazar, S.) (E-1)

Roemer, L., Orsillo, S. (2009) Mindfulness & Acceptance-Based Behavioral Therapies in Practice.

Hoofdstuk 6: Mindfulness- and Acceptance-Based strategies. (E-2)

Schurinck, G.(2006)

Mindfulness: integratie in de cognitieve gedragstherapie

Gedragstherapie, 2006, 39, 282-291 (E-4)

Burch, V. (2010). Aandacht voor Pijn.

Hoofdstuk 3: De twee Pijlen (F-2)

Hoofdstuk 11: Mediteren met Pijn (F3)

Dewulf, D. (2008) Mindfulness: Werkboek. Gedachten zijn geen feiten (F-5)

**VRAGENLIJST LITERATUUR TWEEDE DEEL**

1. Wat weten we over de effecten van mindfulness? (B4)
2. Wat is ‘conditional goalsetting’ en hoe verandert deze in de beoefening van mindfulness? (B4)
3. Welke negatieve effecten van mindfulness ken je? (B4)
4. We weten nog niet precies hoe mindfulness werkt. Kun je argumenten (voor en tegen) noemen om mindfulness toch al toe te passen of hier juist terughoudend mee te zijn? (B4)
5. Kun je het neurologische mechanisme beschrijven waarom wij voortdurend op zoek zijn naar genoegens/prettige ervaringen?

Hoe kan dit mechanisme lijden veroorzaken? (B11)

1. Hoe kunnen ‘simulaties’ van ons brein lijden veroorzaken? (B11)

1. Beschrijf de twee manieren van secundair lijden volgens Vidyamala Burch en noem de belangrijkste kenmerken van deze twee manieren van lijden

Op welke manier kan mindfulness helpen bij de verschillende manieren van lijden? (F2)

1. Welke drie houdingsaspecten gebruikt Vidyamala Burch om te mediteren met pijn?

Beschrijf in je eigen woorden wat Vidyamala Burch bedoelt met ‘de paradox van pijn’. (F3)

1. Op welke manier kun je op cognitief niveau werken met gedachten? (F5)

**LITERATUUR:**

Trainershandleiding sessie 5, 6, 7 en 8

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 15: De mindfulnessmeditatiedag

Hoofdstuk 16: Hoe kan ik het best voor mezelf zorgen?

Hoofdstuk 17: Het geleerde vasthouden en uitbreiden

Hoofdstuk 18: Herhaling: de drie minuten ademruimte

Hoofdstuk 21: Van het papier naar de kliniek

Mindfulnerss Integrated CBT(2011), Cayoun, Bruno A.

Hoofstuk 2: The Co-emergence Model of Reinforcement: A Rationale for Mindfulness Integration (A-6)

Mindfulness en Schematherapie (2009), Vreeswijk, Michiel, Schurink, Ger, et. Al.

Hoofdstuk 3.4 Mindfulness in de Schematherapie (A-7)

Zitting 6 Schema’s: Feiten of Fictie? (A-8)

Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D. (2012) Wisdom and Compassion in Psychotherapy

Hoofdstuk 6: The Science of self Compassion (Kirstin Neff) (B-9)

Hoofdstuk 8: The Neurobiology of Compassion (Richard Davidson) (B-10)

Hanson, Rick (2012) Boeddha’s Brein

Hoofdstuk 6: Krachtige Intenties (B-12)

3 minuten ademruimte (C-2)

McCown, D., Riebel, D., Micozzi, M.S. (2010). Teaching Mindfulness

Hoofdstuk 5: The skills of the teacher (C-24)

Zitmeditatie (D-1)

Brantley, J. (2007) Hs. 16. Een mindfulness aanpak van angstgevoelens. In: Angst beheersen met aandacht: een praktische gids voor het beheersen van angst, fobieën en paniek. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds. (F-7)

Didonna, F. (2009). Clinical Handbook of Mindfulness.

Hoofdstuk 25: Training professionals in Mindfulness: The Heart of the Teaching (G-1)

Germer, C.K. (2009) The mindful path to self-compassion.

Hoofdstuk 7: Caring for others (G-2)

**VRAGENLIJST LITERATUUR DERDE DEEL**

1. Uit welke elementen bestaat zelfcompassie volgens Kirstin Neff? (B9)
2. Wat is het verband tussen zelfcompassie, motivatie en gezondheid? (B9)
3. Bij ervaren ‘mediteerders’ zijn er effecten aangetoond op de hersenen. Wat kun je zeggen over de effecten van meditatie op de hersenen bij mensen die slechts kortdurende beoefening hadden (bijvoorbeeld gedurende 14 dagen een half uur mediteren)? (B10)
4. Beschrijf in je eigen woorden de vier helende elementen van loving kindness of metta meditatie die Chris Germer noemt (G2)
5. Wat is de relatie tussen spiegelneuronen (mirror neurons) en compassie? (G2)
6. Noem drie redenen waarom er in het MBCT programma voor recidiverende depressies geen expliciete lovind kindness of metta meditatie is opgenomen. (Basisboek hoofdstuk 8: Vriendelijkheid en zelfcompassie in MBCT)