

**Mindfulness Based Cognitieve Therapie in een medische setting**

***Verdieping bij chronische ziekte, stress, vermoeidheid en pijn***

Mindfulness Based Cognitieve Therapie (MBCT) is een effectieve behandeling voor het leren omgaan met stress, vermoeidheid en pijn. Deze therapie is gebaseerd op de training Mindfulness Based Stress Reductie (MBSR), die in een ziekenhuis ontwikkeld is door Jon Kabat-Zinn. In deze training leren deelnemers om te gaan met hun pijn- en angstklachten door het trainen van hun aandacht. Later is de therapie door Segal, Williams en Teasdale doorontwikkeld voor mensen met recidiverende depressieve klachten en het verminderen van rumineren (MBCT).
De therapie heeft twee doelen: deelnemers leren vaardigheden te ontwikkelen die kunnen leiden tot vermindering van depressie, vermoeidheid, stress, angst en pijn, en ze leren een andere houding aan te nemen tegenover langer bestaande psychische en lichamelijke klachten. In de MBCT worden oefeningen toegepast uit meditatie, yoga, ademhalingstechnieken, concentratietaken, mindful exposure, cognitieve therapie en uit de ontspanningsfysiologie.
De MBCT kan ook aangeboden worden aan mensen die moeten leven met een chronische ziekte, handicap, pijn, vermoeidheid, kanker, hart- en vaatziekten, longproblemen of die te maken hebben met als traumatisch beleefde diagnoses en behandelingen. De methodiek wordt toegespitst op de omgang met pijn, vermoeidheid en heftige gevoelens zoals stress, angst en boosheid. De MBCT is vooral toe te passen in groepen maar kan ook individueel en online worden aangeboden in revalidatiecentra, GGZ of ziekenhuizen.
Deze doorontwikkelde cursus MBCT is aangepast voor een expliciet medische setting. Het Helen Dowling Instituut (GGZ voor oncologie) heeft 20 jaar ervaring met het aanbieden van MBCT aan mensen met kanker en andere levensbedreigende en chronische ziekten zoals sarcoïdose. Het doet tevens wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van MBCT in samenwerking met universiteiten.

**Doel**
Je leert MBCT kennen als een effectieve werkwijze en neemt kennis van mindfulness door ervaring en plenaire bespreking, waarbij je leert welke grondhouding nodig is om hiermee te kunnen werken. Afhankelijk van je individuele ervaring ben je na afloop in staat deze therapie toe te passen bij mensen met een ernstige ziekte. Je doorloopt het gehele 9-weekse programma (MBCT in medische setting) in 4 dagen, oefent via rollenspel en krijgt feedback. In deze cursus leer je de overeenkomsten en verschillen tussen de oorspronkelijke MBCT en MBCT in een medische setting.

**Doelgroep**
Gz-psycholoog BIG, Basispsycholoog, Geestelijk verzorger, Hbo-verpleegkundige, Maatschappelijk werker en Vaktherapeut

Je hebt al ervaring in het werken in een medische setting. Je hebt zelf al een 8-weekse basiscursus MBSR of MBCT gevolgd als deelnemer of professional. Je intentie is om mindfulness toe te gaan passen in een medische setting.
Je bent al bekend met het MBCT-boek 'Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, Segal, Williams en Teasdale' (liefst tweede of latere editie 2013)

Deze cursus is ook geschikt voor psychotherapeuten en Klinisch psychologen die aan bovenstaande eisen voldoen.

**Inhoud**
In deze verdiepende cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

* kennismaking met volledig programma MBCT medische setting
* indicatiestelling en toepassingen in eigen werkveld
* lezen boek 'MBCT for Cancer (Bartley 2012)' en aanvullende literatuur
* reflecties op 'mindfulness en competenties'
* inbrengen eigen casuïstiek
* oefenen met het materiaal

Werkwijze:
Gedurende de eerste 8 weken van de cursus vragen wij je om zelf ook 6 dagen per week dagelijks 30-45 minuten beschikbaar te stellen voor het doen van oefeningen, aangezien dit ook van onze cliënten wordt gevraagd. Zo leer je de therapie ervaringsgericht kennen. Daarnaast lees je achtergrondliteratuur.

**Docent**
bc. Coen Völker - Gz-psycholoog, eerstelijnspsycholoog. Werkzaam bij het Helen Dowling Instituut en in een eigen psychologenpraktijk.

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

**Literatuur**
Tijdens de cursus dien je te beschikken over:

* Bartley, T. (2011). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer (1e druk). John Wiley & Sons Inc. ISBN: 9780470683835
* Kabat-Zinn, J. (2014). Gezond leven met mindfulness: handboek meditatief ontspannen (1e druk). Haarlem: Altamira. ISBN: 9789401301534

We gaan ervan uit dat je in deze verdiepende cursus bekend bent met het boek: Segal, Z.V. , Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2013). Mindfulness en Cognitieve Therapie bij depressie (2e druk). Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds. ISBN: 9789057123894

**Meer informatie**
Kijk op www.rinogroep.nl voor meer en actuele informatie of neem contact op met de infodesk via 030 230 84 50 of infodesk@rinogroep.nl.