PUBLIEKE INFORMATIE MBCT-OPLEIDING HENDE BAUER

Herken jij je in een of meer van deze punten?

- Wil je op een degelijke, zorgvuldige wijze een volledig mindfulnessprogramma leren uitvoeren?
- Wil je leren mindfulness te integreren in je individuele behandelingen?
- Wil je meer weten over mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)? Over voor wie en bij welke problemen MBCT geschikt is? Wat de werkingsmechanismen zijn?
- Wil je een methode leren om cliënten te helpen om depressies te helpen voorkomen, piekeren te verminderen, beter te leren omgaan met lastige gevoelens, een accepterende houding te ontwikkelen?
- Heb je een hoge werkdruk, ben je soms gejaagd, heb je weinig rust in je drukke werkdag, zodat de oprechte aandacht voor je cliënt er soms bij inschiet?
- Wil je verder exploreren wat mindfulness jou als therapeut te bieden heeft, zowel voor jezelf als persoon als in je functioneren als therapeut?
- Merk je dat je therapeutisch arsenaal soms tekortschiet, zeggen cliënten "ik weet dat het niet klopt maar toch voel ik het zo", of merk je dat ze niet aan acceptatie toekomen?
- Ben je gewoon nieuwsgierig?

Toen ik 20 jaar geleden als wetenschappelijke psycholoog/ psychotherapeut in aanraking kwam met mindfulness, had ik dezelfde vragen. Ik wilde me niet onbezonnen in een nieuwe rage storten. Aan de andere kant merkte ik dat cliënten soms niet zo ver kwamen als ik had gehoopt: hun zelfinzicht nam weliswaar toe, hun gedrag en manier van denken veranderde, ze wisten hoe ze gedrag konden ombuigen, maar sommige gevoelens bleven hangen; of ze hadden moeite om te gaan met de lichtere of restklachten die overbleven; of een neiging tot piekeren of zelfveroordeling bleek erg hardnekkig.

Inmiddels heb ik ervaren dat MBCT hier vaak helpt. Mensen worden minder negatief kritisch op zichzelf, minder oordelend, hebben minder last van hun denken, worden ontspannener en gaan makkelijker, en met zichzelf en hun gevoelens om. Zelfacceptatie groeit, accepteren van gevoelens wordt makkelijker en er ontstaat grotere kalmte.

Ervaring van een deelneemster aan een vorige groep:
Ik heb meer energie, en problemen die had met mijn lichaam zijn sterk verminderd. Ik ben minder streng voor mezelf geworden.... Van mijn omgeving krijg ik terug meer toegankelijk en echt te zijn.... ik kom meer open over en maak spanningen meer bespreekbaar. Ik heb gemerkt sneller en nauwkeuriger aan te sluiten bij de gevoelswereld van de cliënt. Daarnaast ben ik me meer bewust van mijn reactiviteit op de cliënt en ben ik beter in staat dit bespreekbaar te maken. Daarnaast beschik ik over een breder arsenaal aan kennis en vaardigheden om cliënten met stress en angst-gerelateerde klachten te begeleiden.
Olivia Koster, psychologe, 30 jaar

Resultaten van mindfulness
Recent wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mindfulnessbeoefening goede effecten heeft op welzijn, stress, en lichamelijke klachten, op terugval bij depressies, en kortgeleden

zijn ook neuropsychologische effecten beschreven. Hoewel er nog veel onbekend is, lijkt mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) een wezenlijke aanvulling op de tot nu toe gebruikelijke therapievormen.

Goed te combineren met jouw therapeutische benadering
Het gaat goed samen met verschillende therapeutische benaderingen: bijvoorbeeld bij cliëntgerichte therapie (helpt bij het ervaren, in het moment, bij het exploreren van de beleving, bij het bewust worden van de eigen verhouding met gevoelens, authentieker zijn), psychoanalytische therapie (afstemmen op de binnenwereld, openstellen voor wat er is, reacties opmerken op de eigen belevingen, open ruimte ervaren om te zijn met wat er is, free floating attention van de therapeut) en cognitieve gedragstherapie (bewust worden van gedachten en de samenhang met gevoelens en actie-tendensen, een andere verhouding ontwikkelen t.a.v. de gedachten).

Toepassingen
Mindfulness is breed toepasbaar: er zijn inmiddels programma's ontwikkeld voor veel klachtengebieden en doelgroepen: terugvalpreventie bij depressie, stressreductieprogramma's, voor opvoeders, voor kinderen met ADHD, voor volwassenen met autisme, programma's voor verslaving, voor mensen met eetstoornissen. Ook wordt het ingezet in het bedrijfsleven, leiderschapsprogramma's, en het onderwijs. Mindfulness wordt steeds vaker geïntegreerd, onder andere in acceptance and commitment therapy ACT, en in dialectische gedragstherapie.

Resultaten voor jezelf
Als hulpverlener, psychotherapeut of arts heb je baat bij mindfulness, zowel voor jezelf – stresshantering, burnout-preventie en meer rust – als in je werk: therapeutische resultaten en empathisch vermogen nemen toe en cliënten beleven de relatie met de hulpverlener als beter.

Uit eigen ervaring weet ik dat mindfulness goed helpt om de zelfkritiek, het oordelen, en de draaikolk van gedachten te verminderen, en om bewuster met je zelf en anderen te leren omgaan.

Aan het eind van de opleiding:

- Kun je een volledig MBCT-programma verzorgen voor een groep of een individuele deelnemer,
- Heb je grondig ervaring met mindfulness zodat je de mindvolle houding kunt modelleren in groepen en individuele therapieën,
- Heb je een goede basiskennis over mindfulness en MBCT,
- Heb je helder wie wel en niet baat kunnen hebben bij mindfulness, en hoe je de indicatiestelling kunt doen,
- Heb je technieken eigen gemaakt waar je zelf veel aan kunt hebben in het omgaan met stress en werkdruk, en
- Kun je mindfulness integreren in je individuele behandeling.

Dit reik ik je aan tijdens de opleiding:

Je krijgt inleidingen over de achtergronden, de werkingsmechanismen en de indicaties/contra-indicaties
Je wisselt ervaringen en ontdekkingen uit in verdiepende groepsgesprekken en ervaart hierin de mindvolle therapeutische houding
Je krijgt demonstraties van de oefeningen en inquiry, zodat je een nieuw model hebt en de therapeut/opleider in actie ziet
Je leert het begeleiden van de verschillende aandachtsoefeningen, en krijgt feedback om je vaardigheden aan te scherpen
Je leert hoe mindfulness kan helpen in het omgaan met experiëntiële vermijding
... en hoe je dit kunt integreren in individuele therapie
Je oefent met *inquiry*
Je begeleidt zelf in kleine en geleidelijk steeds grotere groepjes de belangrijkste aandachtsoefeningen

De training is voor jou geschikt als...
Je werkt met cliënten in de (geestelijke) gezondheidszorg of het onderwijs, je nieuwsgierig bent, en/of je op een doorleefde maar nuchtere manier wil kennismaken met mindfulness.
En als je zelf het mindfulness-programma hebt gevolgd (in de cliëntenrol, MBSR of MBCT) en ook tijdens de opleiding bereid bent (bijna) dagelijks een half uur te oefenen.
Het overig huiswerk (lezen van literatuur en schrijven van kort reflectieverslag) ongeveer 3-4 uur per week.

Voor wie is het niet geschikt?
Het is niet voor iedereen geschikt. Een sceptische houding is prima – kan heel goed zijn juist – maar je moet er wel voor open staan om iets nieuws uit te proberen, en om niet alleen vanuit theorie maar juist ook vanuit het ervaren te ontdekken wat mindfulness kan betekenen. Ervaring met therapie of coaching is gewenst en handig, maar besef wel dat mindfulness een heel andere benadering vergt: wees bereid je gebruikelijke aanpak los te laten (tenminste voor de duur van de opleiding).

Voor inschrijvers zijn er de volgende bonussen
Bonus 1 Een set audiobestanden van alle door Hende ingesproken mindfulnessoefeningen (6 albums, ongeveer 5 uur), met de verschillende meditaties voor bij een MBCT-training, die je mag reproduceren voor het gebruiken met je eigen cliënten.
Bonus 2 Materialen, hand-outs, en draaiboek, zodat je alle materialen hebt om te gebruiken met je eigen cursisten of cliënten. [Deze materialen mogen niet aan derden worden doorgegeven anders dan aan cliënten en MBCT-cursisten, en mogen niet commercieel worden gebruikt. Het copyright en de eigendomsrechten berusten en blijven berusten bij Hende Bauer.]
Bonus 3 Een live terugkomsessie, waarbij je de vragen en ervaringen die je bent tegengekomen na de training, nog met de anderen en met mij kunt bespreken.

Praktisch
Opleiding van 8 hele dagen in het centrum van Den Haag. Veel praktisch oefenen!
De kosten zijn 1899 voor 8 dagen, van 10-17 uur, inclusief cursusmateriaal (werkmap en audiobestanden). Je neemt zelf iets voor de lunch mee; wij zorgen voor fruit, salade en iets te drinken.

Je beschikt over een complete set materialen voor het zelf aanbieden van een MBCT.
De copyrights en de eigendomsrechten van de cursusmaterialen blijven berusten bij Hende Bauer en het Centrum voor Mindfulness Den Haag.
De studiebelastingsuren voor deze opleiding bedragen, inclusief literatuur lezen en ander huiswerk, en contacturen: 100 sbu's.

Je schaft zelf aan:
M. Williams , J. Teasdale, Z. Segal & J. Kabat-Zinn. Mindfulness en bevrijding van depressie, voorbij chronische ongelukkigheid. Uitgeverij Nieuwezijds. Prijs 19,95. Je leest hieruit voorafgaande aan de training de hoofdstukken 2 tot en met 5 ter voorbereiding op de toets op dag 1.
Z. Segal, M. Williams & J. Teasdale. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, voorbij chronische ongelukkigheid. Uitgeverij Nieuwezijds. Prijs 54,95.

Aangeraden literatuur (niet verplicht):
J. Kabat-Zinn. Gezond leven met mindfulness. Altamira. 33,99.
R. Siegel. Mindfulness als uitweg. Praktische oefeningen voor alledaagse problemen. Asoka. Prijs 29,50. (Moeilijk te krijgen, wel erg inspirerend.).
D. McCown e.a. Resources for Teaching Mindfulness. Springer. 54,95.

Accreditatie en erkenning
Met deze 8 opleidingsdagen voldoe je aan de opleidingseisen van de Vereniging voor Mindfulness (onze MBCT Opleiding is erkend). Je voldoet aan een deel van de opleidingseisen van de VMBN (criteria categorie 2: de opleiding geldt als 8 dagen opleiding). Let op, de verenigingen hebben hun eigen aanvullende eisen, en deze veranderen nogal eens. Kijk dit alsjeblieft zelf goed na.
Er wordt accreditatie aangevraagd bij de VGCT en de FGZPt.

Docent
Hende Bauer is BIG-geregistreerd psychotherapeut en BIG-geregistreerd GZ-psycholoog, supervisor en leertherapeut van de VGCT, lid NIP, lid NVP, supervisor NVP, lid NVVP, VGCT. Ze heeft ruim 30 jaar werkervaring als behandelaar/psychotherapeut, 20 jaar meditatie-ervaring, 15 jaar mindfulnesstrainers-ervaring en begeleidde meer dan 100 MBCT-groepen waaronder leergroepen voor psychotherapeuten in opleiding.
Ze is gecertificeerd categorie 1 lid van de VMBN, gecertificeerd trainer en opleider van de VVM (beroepsverenigingen mindfulness). Qua compassietrainingen is ze Certified Teacher MSC (Mindful Self Compassion) bij MSC Center San Diego, en categorie A trainer MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living). Ze richtte het Centrum voor Mindfulness Den Haag op in 2007. Hiernaast is ze werkzaam als docent, leertherapeut en supervisor voor verschillende opleidingsinstituten.
Deelnemers van de vorige cursus zeggen over de docent:
"Hende, ik wil je bij deze heel erg bedanken voor de fijne training. Je nuchtere, open, deskundige en zuivere manier van lesgeven en contact maken heeft me geïnspireerd, bedankt daarvoor!"
"Inhoudelijke deskundigheid gecombineerd met realistische blik en prettige niet zweverige, zakelijke toon bij de oefeningen.”

Kortom
In deze training ervaar je mindfulness in combinatie met inleidingen, zodat je op een eenvoudige, prettige manier, degelijk kennis maakt met mindfulness. Na afloop heb je aan den lijve ondervonden wat mindfulness te bieden heeft, weet je waar je staat tegenover mindfulness als therapeutische interventie, kun je gericht indiceren, heb je een helder beeld van de mogelijkheden van mindfulness en kun je er mee werken: zowel integrerend in individuele trajecten als het geven van een volledige MBCT-cursus.