Cursusdag 1 De oorsprong en uitgangspunten van mindfulness

Te bestuderen literatuur

Brandsma, R. (2012). Mindfulness basisboek. Tielt, Uitgeverij Lannoo nv.

 Hfst 7.3 De driepoot oefening, enquiry en educatie (blz 155-163)

Hulsbergen, M. (2009). Aandachtsvolle therapeut. Amsterdam, Uitgeverij Boom.

 H1 De oorsprong van mindfulness (blz 17–34)

H2 Geïntegreerde methoden (blz 35–52)

Koster, F. (2008). Basisprincipes vipassana-meditatie. Mindfulness als weg naar bevrijdend inzicht.

 Rotterdam, Uitgeverij Asoka bv. (blz 5-36)

Schurink, G. (2009). Mindfulness, praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten.

 Zaltbommel, Uitgeverij Thema.

 Inleiding: gevoelens, gewoonten en mindfulness (blz 7-23)

Segal, Z.V., J.M.G. Williams & J.D. Teasdale (2013). Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie

 Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds.

Hfst 1 Depressie werpt een lange schaduw (blz 7-18)

 Hfst 2 Waarom vallen mensen die van een depressie hersteld zijn terug? (blz 19-38)

 Hfst 3 Het ontwikkelen van een MBCT (blz 39- 53)

 Hfst 4 Doen en zijn (blz 57-70)

 Hfst 5 De cursus van acht sessies (blz 71-84)

Volker, C. (2010). Mindfulness en Boeddhistische psychologie.

In tijdschrift GZ-Psychologie 2 (blz 28-33).

Programma

09.30 u Welkom, presentielijst en kennismakingspel met beweging en aandacht

10.00 u Toetsing literatuur, en interactieve bespreking:

10.45 u Inhoud, opzet, doelen van deze cursus

11:00 u Pauze

11.15 u Verdiepende uitleg mindfulness adhv videomateriaal van o.a. J. Kabat-Zinn

11.45 u Oefening: Eten met aandacht en bespreken ervaringen

12.30 u Bespreking ‘Doen en zijn’ en driepoot training

13.00 u Lunchpauze

14.00 u Uitleg 7 mindfulnessbegrippen (videobeelden John Kabat Zinn) +

14.30 u Uitleg/verdeling 1e praktische opdracht voor 2-tallen

14.45 u Oefening: Bodyscan + ervaringen bespreken

15.30 u Pauze

15.45 u Uitleg en spel rond inquiry

16:15 u Voorbespreking: CGT en problematische emoties en gedragingen

16.30 u Uitleg huiswerk + oefening: Ademhaling-zittend

16.45 u Afsluiting

Voor cursusdag 2:

- Bestuderen literatuur, zie cursusdag 2

- Invullen van de Mindfulness Awareness en Attention Scale

- Mindfulness-oefening: basisboek Hfst 7 bewustzijn en de automatische piloot – sessie 1 (blz 99-124)

- Zie ook: site met audiobestanden, 8 min. en 15 min. meditaties (https://www.gerschurink.nl/audio.php) en de VGZ-app

Cursusdag 2 Mindfulness binnen het cognitief gedragstherapeutisch proces

Te bestuderen literatuur

Bosma, J, Mulder, F, Ploeg, C en Tijink, M. (2014). Bijzonder Mindful, mindfulnesstraining voor kinderen met psychosociale problemen. Tielt, Uitgeverij Lannoo nv.

 Hfst 1 Mindfulness in relatie tot stress, psychopathologie en behandeling (blz 13-34)

 Hfst 3 Handleiding van de training, kennismakingsgesprek (blz 65-68)

Brandsma, R. (2012). Mindfulness praktijkboek. Vaardigheden voor trainers. Tielt, Lannoo nv.

 Hfst 2 Een vruchtbare setting om te leren (blz 31-63)

Hulsbergen, M. (2009). Aandachtsvolle therapeut. Amsterdam, Uitgeverij Boom.

Hfst 4 Psychotherapie en mindfulness (blz 93-154)

Schurink, G. (2006). Mindfulness: integratie in de cognitieve gedragstherapie.

In tijdschrift Gedragstherapie nr 39. (blz 281-289)

Segal, Z.V., J.M.G. Williams & J.D. Teasdale (2013). Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie. Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds.

Hfst 6 Inleidend gesprek voorafgaand aan de training (blz 85-98)

Hfst 12 Inquiry (blz 227 – 244)

Programma

09.30 u Bodyscan + ervaringen bodyscan (2 subgroepen)

10.30 u Toetsing en interactieve bespreking literatuur

11.00 u Pauze

11.15 u Ervaring met Mindfulness-oefeningen thuis

11.30 u Inleidend/kennismakingsgesprek, uitleg mindfulness aan volwassenen, jongeren en kinderen en uitleg van belang huiswerk

12.00 u Uitleg + ervaren van verschillende zit- en ligvarianten; stoel, matje, kussen, krukje

12.15 u Beeldmateriaal; interview met client/ouders Bijzonder mindful + mindfulness bij ADHD, geen pillen, maar chillen

13.00 u Lunchpauze

14.00 u Oefening: Gedachten en gevoelens + inquiry

14.30 u Oefening: ervarings oefening en bespreken

15.15 u pauze

15.30 u oefening; ademhaling zittend + ervaringen bespreken (2 subgroepen)

16.30u Uitvoeren routine-handeling met aandacht + bespreken huiswerk

16.45 u Afsluiting

Voor cursusdag 3:

- Bestuderen literatuur, zie overzicht cursusdag 3

- Mindfulness-oefeningen: basisboek Hfst 9 In ons hoofd wonen – sessie 2 (blz 131-160)

Cursusdag 3 Mindfulness en de emotieregulatiesystemen

Te bestuderen literatuur

Dewulf, D. (2018). Zelfcompassie in training en therapie. Een bron van veerkracht en geluk.

 Houten, Uitgeverij Lannoo nv.

 Neurowetenschap en compassie (blz 38-44)

Koster, F. (2008). Basisprincipes Vipassa-Meditatie

 Rotterdam, Uitgeverij Asoka. (totaal 40 blz)

Koster, F. en E. van den Brink (2015). Compassie in je leven. Mindfulness verdiepen met

 heartfulness. Amsterdam, Uitgeverij Boom.

 Hfst 1 De drie emotieregulatiesystemen (blz 17-40)

Programma:

09.30 u Oefening Ademhaling en lichaam en nabespreking (2 subgroepen)

10.15 u Toetsing literatuur en interactieve bespreking literatuur

11.00 u pauze

11.15 u Oefening en nabespreking; zie- en hooroefening

11.45 u Presentatie praktische opdracht 1 door 4 groepjes

13.00 u Pauze / Lunch

14.00 u Bespreking drie emotieregulatiesystemen en de 3-min ademruimt

14.30 u Presentatie opdracht 1 door 3 groepjes

15.15 u Pauze

15.30 u Oefening en nabespreking; met aandacht rekken en strekken (yoga)

16.15 u Yoga- bewegingsoefeningen voor kinderen en jongeren

16.30 u 3-min ademruimte en bespreking huiswerk

16.45 u Afsluiting

Voor cursusdag 4:

- Bestuderen literatuur, zie overzicht cursusdag 4

- Invullen van de Modi-vragenlijst (wordt uitgereikt) en de YSQ (SchemaVragenlijst), downloaden en invullen: www.schematherapie.nl

- Mindfulness-oefeningen: basisboek hfst 10 De verdeelde aandacht naar een punt brengen – sessie 3 (blz 161-194)

Cursusdag 4 Bewustwording van schema’s en reactief gedrag

Te bestuderen literatuur

Bögels, S. en E. Pothorst (2020). Mindful ouderschap (Deel 1, Hfst 11, blz 445-473)

In: Breat, C. en S. Bögels (2020). Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten. Amsterdam, Boom uitgevers.

Bögels, S.M. en K. Restifo (2013). Mindful ouderschap, werkboek voor ouders.

 Handout 1b, 1c, 2b, 3b, 3c, 4b, 4c, 5b, 5f, 6b, 6c, 7e (totaal 19 blz)

Claassen, A.M. en Pol, S. (2015). Schematherapie en de Gezonde volwassene.

Houten, Bohn Stafleu van Loghum.

Hfst 1 Introductie van de schematherapie en de gezonde Volwassene (blz 3-15)

Hfst 2 De gezonde Volwassene in andere therapie stromingen en theoretische modellen (blz 17-34)

Hfst 3 Psychotherapeutische interventies gericht op de gezonde Volwassene (blz 37-52)

Programma

09.30 u Zie- en hoor oefening + drie minuten ademruimte (2 subgroepen)

10.30 u Toetsing en interactieve bespreking literatuur

10.30 u Interactieve bespreking toetsing en literatuur

11.00 u Pauze

11.15 u Oefening: Jongleren met aandacht

12.00 u Zitmeditatie – aandacht voor ademhaling, het lichaam, geluiden,

gedachten en keuzeloos gewaarzijn

13.00 u Pauze/lunch

14.00 u Oefening: copingstijlen laten ervaren aan de hand van oefening uit mindful parenting, bespreken van eigen schema’s in tweetallen terugkoppeling in de groep (met behulp van video’s

15.15 u Pauze

15.30 u Lopen in aandacht

16.15 u Oefening “Omgaan met een probleem” (uit Mindful ouderschap)

16.15 u Keuzeloze bewustheid

16.30 u Bespreken huiswerk, afsluitende oefening

16.45 u Afsluiting

Voor cursusdag 5:

- Bestuderen literatuur, zie overzicht cursusdag 5

- Mindfulness-oefeningen: basisboek Hfst 11 Afkeer herkennen – sessie 4 (blz 195-226)

Cursusdag 5 Mindfulness bij moeilijkheden

Te bestuderen literatuur

Bruin, R. de, A. Koudstaal & N. Muller (2013). Dialectische gedragstherapie voor jongeren met

een borderlinestoornis. Houten, Bohn Stafleu van Loghum.

 Hfst 3 DGT-J; uitgangspunten en behandeling (blz 53-75)

 Bijlage 5 Aandachtsoefeningen (blz 224-253)

Hulsbergen, M. (2009). Aandachtsvolle therapeut. Amsterdam, Uitgeverij Boom.

Hfst 2 Geïntegreerde methoden (35-56)

M.Veerkamp (2013). Stilstaan in de storm. Houten, Uitgeverij Lannoo Campus

 Hfst 8 Erbij Blijven (blz 81- 86)

Nielsen-Brouwer, H., Riele, Y. te. (2007). Dialectische gedragstherapie en mindfulness

 In: W. van den Bosch, S. Meijer, H. Backer (red.) Handboek Dialectische gedragstherapie

 Amsterdam. 2007. (blz 38-65)

Schnitzler, J. & L. Christenhusz (2016). Effectiviteit van mindfulness-based cognitieve therapie in

aanvulling op de reguliere zorg bij patienten met chronische angst en/of depressie – een verkennende studie.

In: Tijdschrift voor gedragstherapie & cognitieve therapie, jaargang 49, nummer 2, juni 2016 (blz 122-144)

Watson, G., Batchelor, S., Claxton, G. (red.) (2001). De psychologie van het ontwaken. Boeddhisme en wetenschap in het dagelijks leven. Rotterdam, Uitgeverij Asoka bv.

 Hfst 4 Ik, met mijn en de opvattingen over het zelf (blz 49-60)

 Hfst 17 De werking van Indra’s net (blz 285-304)

Programma

09.30 u Oefening Zit-meditatie (2 subgroepen)

10.30 u Toetsing en interactieve bespreking literatuur

11.00 u Pauze

11.15 u Interactieve bespreking van de (3 minuten) ademruime en keuzen

12.00 u Oefenen: verschillende varianten qua ademruimte

13.00 u Pauze / Lunch

14.00 u Oefening Chinese vingerval

14.30 u De bergmeditatie (Kabat-Zinn > Joke Hellemans)

15.15 u Pauze

15.30 u Oefening; breuken en herstel

16.30 u Bespreking huiswerk en afsluitende oefening

16.45 u Afsluiting

Voor cursusdag 6:

- Bestuderen literatuur, zie overzicht cursusdag 7

- Mindfulness-oefening: basisboek Hfst 13 Toelaten/accepteren wat er is – sessie 5 (blz 245-271)

- Uitwerking en uitvoering mindfulnessmeditatiedag: basisboek Hfst 15 De mindfulnessmeditatiedag (blz 307-312)

- Opdracht; zelf een mindfulness-oefening opzoeken of bedenken voor kinderen/jongeren

Cursusdag 6 Op weg naar psychologische flexibiliteit

Te bestuderen literatuur

Bodden, D, D. Matthijssen, E. de Rooij en J. Schraven (2020). ACT your way – een transdiagnostische

 preventieve en curatieve interventie (Deel 1, Hfst 7,blz 257-282).

 In: Breat, C. en S. Bögels (2020). Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten. Amsterdam, Boom uitgevers.

Bögels, S. en E. de Bruin (2020). MYmind – mindfulnesstraining voor kinderen met

 executievefunctieproblemen en hun ouders (Deel 2, Hfst 14, blz. 581-624)

In: Breat, C. en S. Bögels (2020). Protocollaire behandelingen voor kinderen en adolescenten met psychische klachten. Amsterdam, Boom uitgevers.

Hayes, S.C., met Smith, S. (2006). Uit je hoofd, in het leven. Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds.

 Hfst 9 Mindfulness (blz 127-138)

 Hfst 15 Conclusie: de keuze voor een dynamisch leven (blz 235-239)

Jansen, G. & T. Batink (2015). Time tot ACT. Het basisboek voor professionals.

 Zaltbommel, Uitgeverij Thema.

 Hfst 1 Inleiding (blz 14-44)

 Hfst 5 Mindfulness (blz 151 -180)

Spek, A. (2014). Mindfulness bij volwassenen met autisme. Een wegwijzer voor hulpverleners en mensen met ASS. Amsterdam, Hogrefe Uitgevers, 4e druk.

 Hfst 4 Wat is mindfulness en hoe kan het mensen met autisme helpen? (blz 25-34)

 Hfst 5 Aandacht (blz 37-40)

 Hfst 6 De doe-modus en de zijn-modus (blz 41-52)

 Hfst 7 Acceptatie (blz 53-60)

Programma

09.30 u Oefening zitmeditatie – aandacht voor de ademhaling, lichaam (2 subgroepen)

10.30 u Toetsing literatuur en interactieve bespreking literatuur

11.00 u Pauze

11.15 u Oefening stemming, gedachten en andere gezichtspunten

12.15 u Mindfulness-oefeningen voor kinderen en jongeren; demonstratie uit de groep

13.00 u Pauze / Lunch

14.00 u Mindfulness-oefeningen voor kinderen en jongeren; demonstratie uit de groep

14.45 u Oefening stemming en gedachten en andere gezichtspunten

15.15 u Pauze

15.30 u Oefening metaforen vanuit ACT en gedichten.

16.30 u Bespreking thuisoefeningen en oefening: ademruimte

16.45 u Afsluiting

Voor cursusdag 7:

- Bestuderen literatuur, zie overzicht

- Mindfulnessoefeningen: basisboek Hfst 14 Gedachten zijn geen feiten - sessie 6 (blz 273- 305)

Cursusdag 7 Mindfulness en compassie

Te bestuderen literatuur

Dewulf, D. (2018). Zelfcompassie in training en therapie. Een bron van veerkracht en geluk.

 Houten, Uitgeverij Lannoo nv.

 Mindfulness, compassie en zelfcompassie (blz 15-37)

Koster, F. en E. van den Brink (2015). Compassie in je leven. Mindfulness verdiepen met

 heartfulness. Amsterdam, Uitgeverij Boom.

 Hfst 2 Reacties op dreiging en zelfcompassie (blz 41-60)

Langenberg, G. en R. Brandsma (2012). Mindful kids Heartful kids. Een boek voor kinderen met

 aandacht en vriendelijkheid. Tielt, Uitgeverij Lannoo nv.

 Hfst 4 Vriendelijke aandacht geven (blz 33-39)

 Hfst 6 Vriendelijke aandacht op lastige momenten (blz 47-53)

 Hfst 8 Hartenwens aan jezelf (blz 63-70)

Segal, Z.V., J.M.G. Williams & J.D. Teasdale (2013). Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie. Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds.

Hfst 8 Vriendelijkheid en zelfcompassie in MBCT (blz 125-130)

Programma

09.30 u Oefening zitmeditatie en oefening verband tussen activiteit en gevoel

(2 subgroepen)

10.45 u Toets en interactieve bespreking literatuur

11.15 u Pauze

11.30 u Compassie oefeningen

13.00 u Pauze / Lunch

14.00 u Mindful lopen + nabespreking

15.15 u Pauze

15.30 u Schrijven van compassionele brief

16.30 u Bespreking thuisopdracht en oefening

16.45 u Afsluiting

Voor cursusdag 8:

- literatuur, zie overzicht cursusdag 9

- Mindfulness-oefeningen: basisboek Hfst 16 Hoe kan ik het best voor mezelf zorgen? – sessie 7 (blz 313-337)

Cursusdag 8 Mindfulness en hoe verder?

Te bestuderen literatuur

Brandsma, R. (2012). Mindfulness basisboek. Tielt, Uitgeverij Lannoo nv.

 Hfst 8 Mindfulness-based Interventies (blz 170-184)

 Hfst 10 Mindfulness-georienteerde benaderingen (blz 195-201)

Brandsma, R. (2012). Mindfulness praktijkboek. Vaardigheden voor trainers. Tielt, Lannoo nv.

 Hfst 6 Wat de trainer meebrengt (blz 219-249)

Dewulf, David ( ). Mindfulness voor jongeren. Stappenplan voor hulpverleners.

 Tielt, Uitgeverij Lannoo nv.

Inleiding, mindfulness voor jongeren, over dit boek, je houding als trainer, de inquiry, nog enkele tips (blz 6- 17)

Hulsbergen, M. (2009). Aandachtsvolle therapeut. Amsterdam, Uitgeverij Boom.

 Een overzicht van de effecten van mindfulness (blz 185-187)

Hfst 6 De aandachtsvolle therapeut (blz 189-210)

Polak, S.M., T. Pedulla & R. Siege (2014). Mindfulness in de klinisch praktijk. Essentiele

 vaardigheden. Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds.

 Hfst 1 Mindfulness integreren in psychotherapie (blz 17-42)

Vreeswijk, van, M. F., Broersen, J. & Schurink, G. (2014). Mindfulness and Schema Therapy:

A Practical Guide. Oxford, Wiley-Blackwell.

 Hfst 3: mindfulness (16 blz)

Programma

09.30 u Oefening bodyscan (4 subgroepen)

10.30 u Toetsing en interactieve bespreking literatuur

11.00 u Pauze

11.15 u Mindfulness en communicatie

13.00 u Pauze/lunch

14.00 u Mindfulness voor jongeren

15.00 u Vormen van 4-5 ‘artikel’-groepjes m.b.t. klacht-/probleemgebied voorcursusdag 9

15.15 u Pauze

15.30 u Geleide meditatie door cursist

16.00 u Bespreking thuisoefening

16.15 u Meer-meditatie (Kabat-Zinn > Joke Hellemans)

16.45 u Afsluiting

Voor cursusdag 9:

- Maak/Doe je eigen Mindfulness-oefenprogramma (zie bv. Literatuur laatste cursusdag)

- Opnieuw invullen: de MAAS (v.Vreeswijk, p.141,142, zie versie KM) en evt de SMI

- Mindfulness oefeningen: zie basisboek Hfst 17 Het geleerde vasthouden en uitbreiden – sessie 8 (blz 339-355)

- Schrijf in ca. 3-4 tallen een kort artikel (ca. 2 a 3 pagina’s) m.b.t. een klacht-/probleem- gebied

-waarin aandacht is voor een gangbare (CGT-gerelateerde) behandelwijze, en

-waarin duidelijk wordt in hoeverre een (separate of geïntegreerde) op Mindfulness

 gebaseerde benadering een meerwaarde zou kunnen hebben

Cursusdag 9 Mindfulness binnen een therapeutisch kader

Literatuur

Per groep passend bij artikel

Programma

09.30 u Bodyscan (4 subgroepen)

10.15 u Lezen Artikel (artikel-groep) 1 en bespreking o.l.v. artikelgroep

10.45 u Lezen Artikel (artikel-groep) 2 en bespreking o.l.v. artikelgroep

11.15 u Pauze

11.30 u Lezen Artikel (artikel-groep) 3 en bespreking o.l.v. artikelgroep

11.45 u Lezen Artikel (artikel-groep) 4 en bespreking o.l.v. artikelgroep

12.15 u Meditatie

12.30 u Schriftelijke- en mondelinge evaluatie rond cursus

13.00 u Interactieve lunch, adhv symbolen rond eigen leerproces

13.45 u Uitreiking certificaten-Accare en afscheid

14.00 u Afsluiting