**Mindfulness basisopleiding (MBCT)**



**Barry Kicken
06-40945255
barry@seetrue.nl**

**www.mindfulness-opleiding.nl**

Inhoud

[**Programma nascholing** 3](#_Toc453837928)

[**Inhoud nascholing: Basisopleiding mindfulness (MBCT)** 4](#_Toc453837929)

[**Zelfstudie** 6](#_Toc453837930)

# **Programma nascholing**

Deze nascholing (Mindfulness basisopleiding (MBCT)) start op verschillende momenten in 2019 en 2020. Deze aanvraag is dan ook bedoeld voor alle mindfulness basisopleidingen (MBCT) in 2020. We bieden 3 verschillende varianten aan: een 8 daagse, een 7 daagse en een avondopleiding (14 sessies). Deze opleidingen zijn wat inhoud en tijdsinvestering betreft exact hetzelfde. Er is dus geen enkel onderscheid.

Voorbeeld 7 daagse:

**Den Bosch 7-daagse opleiding**
Start: 23 November 2019
Data: 23 en 24 November, 7 en 8 December 18 en 19 Januari en 15 Februari
Tijd: 10.00 tot 18.00 uur
Plaats: Centrum DJOJ Rotterdam, Anthony Duyklaan 5-7, 3051 HA te Rotterdam
Kosten: € 1350,-

Elke opleidingsdag is er lunchpauze van 60 minuten plus een korte pauze van 10 minuten

Aantal lesuren per dag: 6 uur en 50 minuten

Totaal pauzes: 1 uur en 10 minuten

Totaal aantal lesuren: 7 x 6 uur en 50 minuten = 48 uur

# **Inhoud nascholing: Basisopleiding mindfulness (MBCT)**

Deze post HBO-opleiding is bedoeld om te leren werken met interventies gebaseerd op de 'Mindfulness Based Cognitive Therapy' (MBCT of Aandachtgerichte Cognitieve Therapie).

De deelnemer leert:

- vanuit de eigen ervaring het concept mindfulness kennen.
- de theoretische achtergronden van het concept mindfulness vanuit psychologische processen en de neurobiologie.
- de opbouw van de 8-weken interventie ‘Mindfulness Based Cognitive Therapy’.
- de verschillende (evidence-based) toepassingsvormen van mindfulness interventies in de gezondheidszorg; o.a. mindfulness bij recidiverende depressieve klachten, mindfulness bij medisch onverklaarde klachten, mindfulness bij chronische pijnklachten.
- mogelijkheden om mindfulness voor zichzelf toe te passen ten behoeve van stresspreventie en in de communicatie met cliënten.
- oefeningen en concepten uit de MBCT toe te passen binnen een hulpverleningstraject.
- zelfstandig een MBCT traject individueel of in een groep te begeleiden

De relevantie van onze mindfulness opleiding voor vaktherapeuten is tweeledig:

Voor de therapeut:

* Mindfulness helpt om meer onbevooroordeeld en open te zijn. Hierdoor kan de therapeut beter afstemmen op de behoeften van de cliënt. In het verlengde hiervan helpt mindfulness ook om meer bewust te zijn van de eigen tegenoverdracht.
* Mindfulness helpt de therapeut om zich meer bewust te zijn van het effect dat een cliënt kan hebben op zijn of haar eigen leven. De therapeut leert ruimte te maken voor alle overdrachtsverschijnselen en leert om kritiek en boosheid vanuit de cliënt minder persoonlijk te nemen. Door het ruimte maken voor de eigen emotionele beleving op een mindfulle manier verwerkt de therapeut zaken op een gezonde manier en ziet hij of zij ook veel helderder wat er moet gebeuren als er ingegrepen moet worden.
* Door het regelmatig stilstaan bij je eigen beleving zal de therapeut ook sneller opmerken als de eigen grenzen onder druk komen te staan. Zo kan burn-out sneller herkend en voorkomen kunnen worden. Op deze manier kan een therapeut ook ontdekken of hij of zij wel op de goede plek zit.
* Mindfulness helpt om anders naar klachten te kijken. Mindfulness helpt om achter de klachten de mens met zijn specifieke mogelijkheden en onmogelijkheden te zien.

Voor de cliënten:

* De therapeut wordt geschoold in het gebruik van de 'mindfulness based cognitive therapy' (MBCT). Dit is een methode die gebaseerd is op een mix van cognitieve psychologie en oosterse wijsheidstradities.  MBCT maakt onderdeel uit van de zogenaamde derde generatie gedragstherapiën.
* De therapeut leert om oefeningen uit de MBCT in te zetten in zijn of haar eigen therapie. Mindfulness oefeningen kunnen ook helpend zijn bij onder andere weerstand en heftige emoties.
* Mindfulness oefeningen kunnen de cliënt helpen om zich beter te openen voor andere therapieën.

Er is inmiddels een omvangrijk aantal wetenschappelijke onderzoeken uitgevoerd naar de toepassing en effectiviteit van mindfulness. Uit diverse samenbundelingen van onderzoek (reviews) blijkt dat mindfulness aantoonbaar positief effect heeft op klachten van angst en depressie, psychologische klachten na het doormaken van kanker, eetstoornissen, verslaving, klachten bij chronische aandoeningen zoals fibromyalgie, chronische pijn, reuma, type 2 diabetes, slaapstoornissen, chronische vermoeidheid en hartvaatziekten.

Daarnaast vermindert mindfulness de kans om terug te vallen in een depressie, en ook bij mensen die geen expliciete psychische klachten hebben, blijkt de mindfulness training te lijden tot vermindering van stress, toename van het subjectief welbevinden en het beter kunnen omgaan met emoties. Ook bij kinderen wordt onderzoek uitgevoerd naar de effecten van mindfulness en de eerste resultaten zijn veelbelovend.

Inmiddels zijn effecten van mindfulness ook aangetoond in diverse onderzoeken die op hersenniveau effecten zichtbaar maken.

# **Zelfstudie**

**1. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 2)**

Voor te bereiden om te begeleiden: bodyscan en rozijnoefening

**LITERATUUR**

Bodyscan (A-1)

De rozijnoefening (A-2)
Het begeleiden van meditaties (C-16)

Trainershandleiding sessie 1

**2. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 3)**

Opdrachten behorende bij sessie 1(pag. 13) en 2(pag. 24) van het werkboek.

Voor te bereiden om te begeleiden: bodyscan en gedachten en gevoelens oefening

**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**

* 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’?

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

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

* Wat zijn belangrijke verschillen tussen de doe- en de zijnsmodus? (C-25 en C-15)
* 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)

**3. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 4)**

3 minuten ademruimte zelf oefenen

Voor te bereiden om te begeleiden: 3 minuten ademruimte, bewegingsoefening en inquiry.

**4. Huiswerk (voor te bereiden voor bijeenkomst 5)**

Opdrachten behorende bij sessie 3 (pag. 37) en sessie 4 (pag. 54)van het werkboek.

Voorbereiden om te begeleiden: 3 minuten ademruimte en 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**

* Wat weten we over de effecten van mindfulness? (B4)
* Wat is ‘conditional goalsetting’ en hoe verandert deze in de beoefening van mindfulness? (B4)
* Welke negatieve effecten van mindfulness ken je? (B4)
* 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)
* Kun je het neurologische mechanisme beschrijven waarom wij voortdurend op zoek zijn naar genoegens/prettige ervaringen?

Hoe kan dit mechanisme lijden veroorzaken? (B11)

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

* 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)

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

**5. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 6)**

Voor te bereiden om te begeleiden: Zitmeditatie, 3 minuten ademruimte (coping) en inquiry.

**6. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 7)**

Opdrachten behorende bij sessie 5 (pag. 70) en sessie 6 (pag. 84) van het werkboek.

Voorbereiden om te begeleiden: Zitmeditatie en 3 minuten ademruimte coping en inquiry.

**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**

* Uit welke elementen bestaat zelfcompassie volgens Kirstin Neff? (B9)
* Wat is het verband tussen zelfcompassie, motivatie en gezondheid? (B9)
* 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)
* Beschrijf in je eigen woorden de vier helende elementen van loving kindness of metta meditatie die Chris Germer noemt (G2)
* Wat is de relatie tussen spiegelneuronen (mirror neurons) en compassie? (G2)
* 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)

**7. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 8)**

Oefeningen naar keuze

Voorbereiden om te begeleiden: Zitmeditatie en 3 minuten ademruimte coping en inquiry

LITERATUUR:

Trainershandleiding sessie 7 en 8

**Reflectie op trainerschap**

**Trainerschap en eigen beoefening, een persoonlijke exploratie:**

Wat kwam ik tegen in mijn eigen mindfulness oefeningen?

Wat helpt me in mijn verdere beoefening?

Wat zijn mijn intenties voor mijn mindfulness beoefening voor de komende periode?

Stilstaan bij het proces van mindfulness trainer worden.

**Trainerschap aan het begin van de basisopleiding**

Hoe was het om mindfulness oefeningen te begeleiden?

Wat ging goed?

Wat ging minder?

Wat heb ik nog nodig in mijn verdere ontwikkeling als mindfulness trainer?

Waar wil ik me de komende tijd op richten?

**Eigen beoefening halverwege de basisopleiding**

Wat kwam ik tegen in mijn eigen mindfulness oefeningen?

Wat helpt me in mijn verdere beoefening?

Wat zijn mijn intenties voor mijn mindfulness beoefening voor de komende periode?

**Trainerschap halverwege de basisopleiding**

Hoe was het om mindfulness oefeningen te begeleiden?

Wat ging goed?

Wat ging minder?

Wat heb ik nog nodig in mijn verdere ontwikkeling als mindfulness trainer?

Waar wil ik me de komende tijd op richten?

**Eigen beoefening aan het einde van de basisopleiding**

Wat kwam ik tegen in mijn eigen mindfulness oefeningen?

Wat helpt me in mijn verdere beoefening?

Wat zijn mijn intenties voor mijn mindfulness beoefening voor de komende periode?

**Trainerschap aan het einde van de basisopleiding**

Hoe was het om mindfulness oefeningen te begeleiden?

Wat ging minder?

Wat ging goed?

Wat heb ik nog nodig in mijn verdere ontwikkeling als mindfulness trainer?

Waar wil ik me de komende tijd op richten?