

**Basiscursus Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)**

**Hoe help je mensen om depressie en stressgerelateerde klachten tegen te gaan? In deze cursus leer je Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) inzetten als therapeutische techniek. Daarvoor maak je je de mindfulnessmethode zelf eigen en leer je aandachtgerichte technieken toepassen met cliënten op verschillende klachtgebieden. Zo kun je mensen ondersteunen om automatische negatieve patronen los te laten zonder op de inhoud van het denken in te gaan.**

De derde generatie cognitieve gedragstherapie, en met name de toepassing van mindfulness als therapeutische techniek, begint binnen de ggz een steeds duidelijker positie in te nemen. De 8-weekse training Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) ofwel Aandachtgerichte Cognitieve Therapie werd ontwikkeld door Segal, Williams & Teasdale.

Uit wetenschappelijk onderzoek is de toepassing bij recidiverende depressies het meest onderzocht en effectief gebleken. Maar inmiddels wordt de methode in toenemende mate ook toegepast bij andere stressgerelateerde klachten. Centraal in deze benadering staat het leren doorbreken van automatische negatieve gedachtepatronen en gewoonten. Dit gebeurt door het richten van de aandacht, zonder op de inhoud van het denken in te gaan. Men leert de eigen denkprocessen te observeren, zonder oordeel en vanuit een open en meer accepterende houding.

**Een voorgaande deelnemer over deze cursus:**

'De docent weet de theorie goed in de praktijk te plaatsen. Dit heeft mij nieuwe inzichten gegeven.'

**Doel**

* Het zelf doorlopen van de 8-weekse training
* Kennis hebben van de wetenschappelijke onderbouwing en toepassing bij andere klachtgebieden (o.a. angststoornissen)
* Kennis hebben van de positionering van MBCT binnen de derde generatie gedragstherapie, met name t.o.v. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
* Het kunnen toepassen van aandachtgerichte technieken, zowel in individuele setting als in groepssetting (afhankelijk van ervaring met groepen)
* Het zich eigen maken van de grondhouding van mindfulness

**Doelgroep**
Gz-psycholoog BIG, Psychotherapeut BIG, Klinisch psycholoog BIG, Klinisch neuropsycholoog BIG, Eerstelijnspsycholoog NIP, Basispsycholoog, Psychiater, Verpleegkundig specialist, Sociaal psychiatrisch verpleegkundige, Hbo-verpleegkundige, Sociaal pedagogisch hulpverlener, Diagnostisch werkende en Vaktherapeut

De cursus is tevens toegankelijk voor gedragstherapeutisch werkers en andere professionals op hbo-niveau die werkzaam zijn in de ggz, zoals geestelijk verzorgers.

**Inhoud**
Deel 1: 8-weekse training

Om MBCT te kunnen geven is het van belang de techniek van mindfulness eigen te maken door op regelmatige basis te oefenen. Het eerste deel van de cursus bestaat daarom uit het als deelnemer doorlopen van de 8-weekse training (aangevuld met een oefenmiddag). In de cursus wordt geoefend met verschillende technieken. Van jou wordt verwacht dat je tijdens de bijeenkomsten bereid bent je ervaringen n.a.v. de oefeningen in de groep te bespreken. Daarnaast is het van belang dagelijks voldoende tijd in te ruimen (ca. 1 uur) voor oefenen aan de hand van begeleide oefeningen op cd en het uitvoeren van opdrachten.

Deel 2: Theoretisch gedeelte

In het tweede deel van de cursus (6 dagdelen, loopt deels parallel aan de 8-weekse training) pas je de oefeningen op elkaar toe en wordt de literatuur besproken. Tevens komen de wetenschappelijke onderbouwing van MBCT, de toepassing bij andere stoornissen en het werken met mindvolle exposure - verwerking met behulp van mindfulness - aan de orde.

De RINO Groep stelt bij deze cursus meditatiekussens en matjes beschikbaar.

**Docent**
dr. Ruth Overtoom-Corsmit - Gz-, eerstelijnspsycholoog, cognitief gedragstherapeut, supervisor/leertherapeut/docent VGCt, EMDR practitioner in eigen praktijk.

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

**Literatuur**

* Segal, Z.V. , Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2013). Mindfulness en Cognitieve Therapie bij depressie (2e druk). Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds. ISBN: 9789057123894

Aanbevolen literatuur:

* Kabat-Zinn, J. (2014). Gezond leven met mindfulness: handboek meditatief ontspannen (1e druk). Haarlem: Altamira. ISBN: 9789401301534

Uiterlijk vijf weken voor de startdatum word je geïnformeerd over eventuele wijzigingen.

**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.