



Mindfulness Based Interventies: een introductie

In deze 2-daagse cursus wordt ervaringsgericht leren afgewisseld met kennisoverdracht vanuit het gedachtegoed van de mindfulness.

Algemeen

In deze 2-daagse cursus wordt ervaringsgericht leren afgewisseld met kennisoverdracht vanuit het gedachtegoed van de mindfulness. Als deelnemer raak je bekend met de plek van mindfulness binnen de derde generatie cognitieve gedragstherapie. Door de beoefening en uitwisseling, ontwikkel je een mindfulle houding in je werk. De kernvaardigheid opmerkzaamheid uit de mindfulness staat hierin centraal.

Er wordt aandacht besteed aan de theoretische achtergrond, de wetenschappelijke onderbouwing en de verschillende mindfulness based interventies, waaronder ook de interventies passend binnen de jeugdzorg. We oefenen met vaardigheden in het geven van mindfulnessoefeningen en raken bekend met de enquiry, een specifieke gespreksvaardigheid binnen de mindfulness. Deelnemers ontwikkelen vriendelijkheid, een niet oordelende houding en meer aanwezigheid in het hier en nu. Deze is toepasbaar binnen de therapeutische setting en voor zichzelf als professional.

Theoretische achtergrond

De Mindfulness Based Stress Reduction training of aandachtstraining is begin jaren '80 ontwikkeld door de Amerikaanse moleculair bioloog Jon Kabat-Zinn. Als beoefenaar van vipassana-meditatie en yoga bracht hij inzichten uit deze oosterse wijsheidstradities samen met zijn kennis van de westerse medische wetenschap en de cognitieve psychologie, en ontwikkelde op basis hiervan het Mindfulness-Based Stress Reduction-programma.

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) is een variant van MBSR, gericht op terugvalpreventie bij depressie. Deelnemers leren om de 'trigger' voor een nieuwe depressie, negatieve gedachten en gevoelens, tijdig te herkennen. Door deze gedachten en gevoelens te leren zien als voorbijgaande gebeurtenissen vermindert de kans op het opnieuw optreden van een depressie. Deze training is ontwikkeld door Teasdale, Segal en Williams in 2000.

De afgelopen jaren zijn er meerdere Mindfulness based interventies (MBI's), geïnspireerd op MBSR en MBCT, ontwikkeld en wetenschappelijk onderzocht. Er zijn ook verschillende mindfulness based interventies ontwikkeld voor de jeugdzorg, zoals Mindful Parenting, Mindful met je baby en Mindful met je peuter.

Uitgangspunten van de cursus

Onderwerpen

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Ontstaansgeschiedenis MBSR/MBCT
- Wetenschappelijke onderbouwing MBSR/MBCT
- Ervaringsgericht leren met de bodyscan en ademruimte

- De plek van de ademruimte binnen de MBCT
- Ervaren en oefenen van de enquiry
- Mindfulness based interventies in de jeugdzorg

Algemene leerdoelen

Na afloop van de cursus heeft de deelnemer kennis over en/of ervaring met :

1. De plek van MBSR/MBCT binnen de CGT
2. Zelf ervaren van de bodyscan en de ademruimte
3. Begeleiden van de bodyscan en de ademruimte
4. Oefenen met de enquiry(aandachtgerichte gespreksvaardigheid)
5. De verschillende mindfulness based interventies weten, zowel bij volwassenen als bij kinderen en ouders

Literatuur

Er wordt gebruik gemaakt van de volgende literatuur:

- Artikel: Raes, F. (2015). De derde generatie gedragstherapie: een vloek of een zegen? *Tijdschrift voor gedragstherapie*, 1. 61-69
- Segal, Z., Willimans, G. & Teasdale, D. (2013). Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie.