

## Informatiefolder Keuzemodule Groepstherapie: Mindfulness (MBCT)

---

### **Voor wie? - Wetenschappelijke onderbouwing**

MBCT staat voor Mindfulness-Based Cognitieve Therapie. Dit is een wetenschappelijk onderbouwde groepstraining van acht weken welke initieel is ontwikkeld ter terugval preventie voor mensen met (terugkerende) depressie. Wetenschappelijk onderzoek toont onderhand echter ook aan dat MBCT o.a. ook kan leiden tot een afname van stress, angst- en depressieve klachten en een toename van kwaliteit van leven.

### **Wat houdt het precies in?**

*Mindfulness* betekent 'bewust de aandacht brengen naar dit moment, zonder oordeel'. Dat klinkt heel simpel, maar is het niet. Gelukkig is deze vaardigheid wel te trainen.

Tijdens MBCT krijg je meer inzicht in wat er in het moment in jou omgaat. Zo word je je bewuster van het samenspel van gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties dat vaak leidt tot bepaald gedrag: ook wel een patroon genoemd. Met name wanneer je vast lijkt te zitten in meer onbehulpzame patronen, kan mindfulness een uitkomst bieden. Naast het verkrijgen van meer inzicht, leer je namelijk ook tools aan om gemakkelijker los te kunnen komen van onbehulpzame (vaak automatische) patronen. Dit biedt vervolgens ruimte om bewustere keuzes te maken, wat kan leiden tot het inzetten van meer behulpzaam gedrag.

### **Mogelijke uitkomsten:**

- Meer in het hier en nu leven;
- Bewuster van (negatieve) gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties;
- Meer gemak bij ongemak;
- Verbetering in emotie regulatie;
- Gemakkelijker kunnen bewegen van meer automatisch onbehulpzaam gedrag naar meer bewust behulpzaam gedrag;
- Minder (ver-)oordelen;
- Meer vriendelijkheid en mildheid naar zowel jezelf als anderen.

### **Praktische informatie**

De MBCT wordt door 1 à 2 therapeuten verzorgd, waarbij gebruikt wordt gemaakt van een werkboek en audiobestanden. Samen met een vaste groep van 4-10 mensen kom je gedurende 8-wekelijkse sessies van 2 uur bij elkaar (incl. 5-10 minuten pauze) in een groepsruimte bij Senz. We doen gezamenlijk (meditatie-)oefeningen en oefeningen vanuit de cognitieve gedragstherapie (CGT), waarna we onze ervaringen delen in zowel kleine groepen als plenair. Hier wordt vervolgens door de therapeuten ook theorie aan gekoppeld.

Tijdens sessie 6 staat bewust communiceren en de energiebalans op het programma. Bij deze sessie is een familielid/partner/vriend(-in) welkom om aan te sluiten. Zo kun je dat wat je geleerd hebt gemakkelijker integreren in het dagelijks leven en kan een dierbare ook kennismaken met MBCT.

Tot slot, wordt verwacht dat je dagelijks 30-45 minuten thuis aan de slag gaat met (meditatie-)oefeningen.