

Mindfulness Based Cognitive Therapy



faas
psychologie



Mindfulness Based Cognitive Therapy

Wat is Mindfulness Based Cognitive Therapy?

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) is een therapievorm waarbij een combinatie van cognitieve gedragstherapie (CGT) en Mindfulness centraal staat. De therapie is een aanvulling op individuele CGT voor patiënten die min of meer in een herstellende fase zitten.

Wat is het doel?

Het doel van de behandeling is om je te helpen een andere relatie aan te gaan met negatieve gedachten en je los te maken van zichzelf in standhoudende mentale gewoonten. Hierdoor leer je om met een accepterende, niet-oordelende houding aandacht te besteden aan je ervaring in het huidige moment. Op deze manier leer je het verband tussen negatieve gedachten, gevoelens en lichamelijke symptomen te begrijpen. Hierdoor word je je bewuster van je negatieve overtuigingen en niet-helpende reacties hierop.

“Je leert om met een accepterende, niet-oordelende houding aandacht te besteden aan je ervaring in het huidige moment.”

Werkwijze?

MBCT bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten en is gebaseerd op Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). MBSR is een programma dat eind jaren '70 door Kabat-Zinn is ontwikkeld voor mensen met chronische pijn en somatisch onverklaarbare lichamelijke klachten.

De behandeling bestaat uit twee componenten waarbij patiënten enerzijds via de CGT leren hun gedachten als gedachten te beschouwen. Anderzijds helpen meditatietechnieken de aandacht te verleggen van gepieker naar waarnemen en van doen naar zijn. In tegenstelling tot CGT ligt het accent niet op het uitdagen en evalueren van gedachten, maar op observeren, accepteren en loslaten. De nadruk ligt op samen oefenen, niet op praten of nadenken over gedachten.

Voor wie?

De MBCT-groep is bedoeld voor volwassenen die last hebben van stressklachten, piekeren, terugkerende depressieve klachten, angst- en panieklachten, chronische vermoeidheid en/of pijnklachten. Ook is de training geschikt voor mensen die moeite hebben met loslaten en leren accepteren.

Waarom groepstherapie?

Door nieuwe vaardigheden in een groep te leren wordt er ook geleerd van de ervaringen van andere deelnemers. Daarnaast is het belangrijk om te zien en te ervaren dat je niet de enige bent die last heeft van bepaalde gedachten. Deze therapievorm is ook individueel te volgen.

IK BEN GEÏNTERESSEERD. HOE NU VERDER?

Deelnemers kunnen zich met een verwijsbrief van de huisarts aanmelden bij Faas Psychologie. Op basis van een intakegesprek wordt beoordeeld of de behandeling bij de klachten past. Als men al patiënt is bij Faas Psychologie kan de therapie samen met de (regie)behandelaar worden besproken.

