

Mindfulness-based Cognitive Therapy

Inleiding

In deze folder leest u wat **Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)** is, hoe de training eruit ziet en voor wie deze training is bedoeld.

Wat is MBCT?

MBCT staat voor **Mindfulness-Based Cognitive Therapy**. In deze training worden mindfulness en cognitieve therapie met elkaar gecombineerd. In het Nederlands kan dit vertaald worden als aandachtgerichte cognitieve therapie. Deze training is effectief gebleken bij het voorkomen van terugval van depressieve klachten.

Mindfulness en cognitieve therapie

Mindfulness is een combinatie van meditatie en hatha-yoga (richt zich vooral op het leren beheersen van je lichaam en adem).

Mindfulness betekent leven met volle aandacht.

MBCT richt zich specifiek op het ontwikkelen van een andere houding tegenover problemen. Deze houding kenmerkt zich door nauwkeurig waarnemen, toelaten, niet-reageren en niet-oordelen waardoor er ruimte komt voor acceptatie.

Doel

Ondanks dat er bij mindfulness geen doel wordt nagestreefd, anders dan opmerkzaam zijn, verkrijgt u inzichten in uw patronen van denken en doen die stress veroorzaken. Zo leert u op een open en vriendelijke manier zonder te oordelen naar uw gedachten en lichamelijke gewaarwordingen te kijken. Ook bij spanning, somberheid, verdriet of pijn. Bij stemmingsklachten komen er vaker en meer negatieve gedachten op. Door hier in een vroeg stadium opmerkzaam op te zijn, kunnen mensen de kans op een terugval verkleinen.

Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen met terugkerende depressieve klachten of stemmingswisselingen.

Inhoud

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van 2,5 uur.

Elke bijeenkomst heeft een thema. We oefenen over het algemeen zittend op een stoel. Een enkele keer gaan we staan, lopend of liggend oefenen.

U ontvangt een map met hand-outs. Verder ontvangt u per e-mail na de eerste bijeenkomst een link naar de website waar u de oefeningen kunt downloaden.

Huiswerk

De training staat of valt met de bereidheid om dagelijks te oefenen.

U werkt aan het veranderen van gewoontes en die kunt u alleen veranderen als u voldoende tijd en inspanning steekt in het leren van nieuwe vaardigheden zoals aandachtgerichtheid. Houd er rekening mee dat u over het algemeen alles bij elkaar genomen een uur per dag besteed aan oefeningen en registraties.

Deelnemen?

In overleg met uw behandelend psychiater kunt u in aanmerking komen voor deelname als onderdeel van uw behandeltraject. De MBCT-training vindt plaats op de afdeling psychiatrie in ZGT, ziekenhuislocatie **Almelo**. Exacte dagen en tijden kunt u opvragen bij het secretariaat van de afdeling psychiatrie via telefoonnummer **088 708 53 11**.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt