

Mindfulness-based Cognitive Therapy

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 **M**indfulness-**B**ased **C**ognitive **T**herapy. 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 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 op dinsdag of woensdag van 13.00-15.30 uur.

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

U ontvangt een map met hand-outs en een audio bestand met oefeningen. U wordt verzocht uw mobiele telefoon mee te nemen.

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 30 minuten per dag besteedt 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 (route 0.17) ziekenhuislocatie Almelo.

Bij verhindering verzoeken wij u contact op te nemen met de afdeling psychiatrie, telefoonnummer **088 708 31 10**.

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

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.