

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)

Algemeen

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) oftewel in het Nederlands Aandachtgerichte Cognitieve Therapie, richt zich specifiek op het ontwikkelen van een andere houding tegenover problemen. Deze houding kenmerkt zich door nauwkeurig waar te nemen, toe te laten en te accepteren wat er is. Niet direct reageren of meteen zoeken naar een oplossing. Het aanleren om minder te oordelen, waardoor er ruimte komt voor acceptatie.

Doel

Het ontwikkelen van een andere houding tegenover (psychische) problemen is het doel van deze praktische training. Je leert door te doen. Daarnaast komen er op een praktische manier theoretische aspecten aan bod en is er ruimte voor het bespreken van ervaringen.

Wat kunt u verwachten?

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur en een terugkombijeenkomst 6 weken na afloop van de training. De training bestaat uit twee componenten. De eerste component betreft de focus op de aandacht en de ademhaling. De aandacht is gericht op de onmiddellijke ervaringen en het herkennen van mentale gebeurtenissen in het huidige moment. De tweede component is de nieuwsgierige en accepterende houding tegenover dat wat ervaren wordt. Elke gedachte, elk gevoel en elke lichamelijke gewaarwording wordt toegelaten, zonder er onmiddellijk een waardeoordeel over uit te spreken en zonder er iets aan te willen veranderen. Bij elke bijeenkomst zullen oefeningen aan bod komen waar u thuis mee verder kunt oefenen. Het laatste deel van de cursus is vooral gericht op het integreren van aandacht oefeningen en zitmeditaties in het dagelijks leven. Het gaat om bewuster en met aandacht leven.

Effectiviteit

De effectiviteit van mindfulness wordt veel onderzocht. Onder andere het onderzoek van Schroevers en Brandsma (2010) toonde aan dat mensen na het volgen van een mindfulness training in mindere mate negatieve emotionele reacties gaven op een ervaring. Men toonde meer positief affect en meer mindfulness vaardigheden. Verbeteringen in mindfulness vaardigheden hingen samen met een verbeterd gevoelsleven.