



## Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) in een groep

### Algemeen

MBCT, of Aandachtgerichte Cognitieve Therapie, richt zich specifiek op het ontwikkelen van een andere houding tegenover problemen.

Kenmerkend is nauwkeurig waarnemen, toelaten en accepteren wat er is, zonder direct te oordelen of oplossingen te zoeken.

### Doel

Het doel is een andere houding te ontwikkelen tegenover psychische problemen: minder oordelen en meer accepteren, waardoor er ruimte komt voor verandering en een waardevol leven.

De training is praktisch en ervaringsgericht.

### Voor wie?

MBCT is geschikt voor mensen die last hebben van terugkerende depressies, angstklachten, stress of andere psychische problemen, en die bereid zijn actief te oefenen met mindfulness.

### Wat kunt u verwachten?

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur en een terugkombijeenkomst 6 weken later.

De training bevat aandachtsoefeningen, ademhalingsoefeningen en het ontwikkelen van een accepterende houding.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat mindfulness de emotionele reacties kan verminderen en het positieve affect kan vergroten.