

## Mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT)



**Mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT) is een combinatie van mindfulness en cognitieve gedragstherapie, waarbij het ontwikkelen van aandacht centraal staat.**

Mindfulness betekent met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, met een houding van openheid, nieuwsgierigheid en vriendelijkheid. Door op deze manier bewust te zijn van de huidige ervaring, ontstaat er ruimte voor het opmerken van gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. Deze toename in zelfbewustzijn leidt tot inzicht in automatische gedragspatronen die psychische klachten kunnen veroorzaken of in stand houden, en het doorbreken ervan. Daarnaast kan mindfulness helpen om te realiseren wat werkelijk van waarde is in het leven en andere keuzes te maken.

### Mindfulness-based cognitieve therapie is:



### Effectiviteit

#### Meta-analyses en RCT's bij volwassenen tonen aan dat MBCT:

- Effectief is bij recidiverende depressie
- Het risico op terugval bij depressie vermindert
- Een effectief alternatief is voor antidepressiva na herstel van depressie
- Geen bijwerkingen geeft vergeleken met antidepressiva
- Gunstige effecten heeft bij therapie-resistente depressie
- (in aangepaste versies) Gunstige effecten heeft bij andere psychische aandoeningen, waaronder angststoornissen, bipolaire stoornissen, ADHD, eetstoornissen, verslaving en chronische pijn

- Daarnaast kan MBCT bij niet-klinische populaties (zoals de algemene beroepsbevolking en studenten) stress, depressie en angst verminderen en de kwaliteit van leven verbeteren.
- Ook zijn er aanwijzingen dat therapeuten die mindfulness beoefenen minder kans hebben op stress en burn-out, meer werkplezier ervaren en betere therapeutische relaties hebben.

## Kenmerken van MBCT

### Van therapeut naar mindfulnessstrainer

Van een mindfulnessstrainer wordt gevraagd om stil te staan bij wat er is in plaats van dit te veranderen. Hierbij is de eigen beoefening belangrijk: een trainer praat niet alleen over mindfulness, maar praktiseert dit zelf ook.

### Compassie

Een mindfulnessstrainer 'belichaamt' mindfulness en compassie, wat zich uit in kwaliteiten als nieuwsgierigheid, vriendelijkheid, kalmte en gelijkmoedigheid. Moeilijke emoties of ervaringen van cliënten worden niet opgelost, maar benaderd vanuit een houding van compassie. Cliënten en trainers leren daarmee om met meer mildheid en afstand hun kritische en zelfveroordelende stem aan te horen, om vervolgens de ruimte te nemen om doordachtere keuzes te maken.

### Van doen naar zijn

De belangrijkste kernvaardigheid van MBCT is het focussen op de ervaring van het moment, om vanuit de prestatiegerichte doe-modus in de zijn-modus te komen. In deze zijn-modus is er ruimte voor het toelaten en observeren van wat de huidige ervaring brengt, of dit nu prettig of onprettig is. Doordat de ervaring niet meer samenvalt met gedachten en emoties, is er ruimte om op een andere manier te leren omgaan met wat we in het leven tegenkomen.

*“Get out of our heads and learn to experience the world directly, experientially, without the relentless commentary of our thoughts. We might just open ourselves up to the limitless possibilities for happiness that life has to offer us.”*

– Prof. dr. Mark Williams – een van de grondleggers van MBCT

### Gedachten zijn geen feiten

In MBCT leren cliënten om gedachten en emoties enerzijds toe te laten, anderzijds zich er niet mee te vereenzelvigen. Ze leren om gedachten als zodanig te herkennen en ze in hun aandachtsveld te zien komen en gaan. De focus van de interventie ligt dus bij het afstand nemen van de gedachten in plaats van de specifieke inhoud van de gedachten te onderzoeken, zoals bij CGT gebeurt.

### Patronen doorbreken

Tijdens de mindfulnessstraining worden cliënten zich bewust van hun automatische patronen in het omgaan met stressvolle situaties, zoals vermijdingsgedrag of compensatiestrategieën. Doordat zij zich hiervan bewust worden, kunnen zij er nu voor kiezen om te experimenteren met andere manieren van omgaan met situaties, zoals het niet langer uit de weg gaan van moeilijke dingen en het verdragen van ongemak, of juist reactief gedrag laten gaan.

### Meer informatie

Meer informatie over MBCT is te vinden op de webpagina van de sectie Mindfulness-Based CGT (MBCGT). Als je cliënten wilt doorverwijzen voor een MBCT-training, kijk dan in het VGCT-register voor alle cognitief gedragstherapeuten en cognitief gedragstherapeutisch werkers met een afgeronde opleiding die hun contactgegevens openbaar hebben gemaakt, en in het Mindfulness Register voor wie aanvullend gekwalificeerd is als mindfulnessstrainer.



Sectie MBCGT