

MBCT groepstraining

MBCT staat voor Mindfulness Based Cognitive Therapy, in het Nederlands vertaald als Aandachtsgerichte Cognitieve Therapie.

MBCT is een wetenschappelijk bewezen effectieve therapie.



Mind Full, or Mindful?

Hoe ziet de training eruit?

Tijdens de training leer je om zowel positieve als negatieve gevoelens, gedachten en lichamelijke sensaties toe te laten en erbij te blijven, zonder ze te verdringen en zonder erin te verdrinken. Door, vanuit mindfulness, met aandacht naar gedachten, gevoelens en ervaringen te kijken, raak je sneller en meer bewust van hoe het op dat moment met je gaat. Door deze bewustwording leer je om minder automatisch te reageren, en minder direct te oordelen, en met mildheid en acceptatie te kijken naar wat er op de voorgrond is. Van hieruit kun je een accepterende levenshouding ontwikkelen, ook op mindere dagen. 'Het is zoals het is'. Er zal dan meer ruimte en energie overblijven om je te richten op waardevolle activiteiten.

Tijdsinvestering

Een MBCT bestaat uit een intakegesprek en 8 wekelijkse groepssessies van circa 2,5 uur. Er worden diverse mindfulness technieken geoefend, zowel tijdens de training als in de thuissituatie. Er is na elke sessie huiswerk wat dagelijks circa drie kwartier aan tijd kost.

Praktische informatie

- Voorafgaand vindt er een indicatiegesprek plaats van 30 minuten
- 8 wekelijks bijeenkomsten van 2,5 uur
- Aanmelding gaat via je regiebehandelaar

Voor wie is de training geschikt?

MBCT is geschikt als je te maken hebt met verschillende klachten, zoals angst, depressie, ADHD en lichamelijke klachten. Het is belangrijk dat je gemotiveerd bent en tijd en ruimte neemt om naast de bijeenkomsten ook thuis te oefenen.

Voor wie is de training niet geschikt?

Als je in het verleden ernstige trauma's hebt opgelopen, kan dat een reden zijn om geen MBCT te volgen. Door de aandacht naar binnen te richten, kunnen oude, onverwerkte trauma's weer geactiveerd worden. Ook als je één of meerdere psychoses hebt doorgemaakt, kan deze training ongeschikt zijn. Mindfulness kan psychotische belevingen versterken.

De MBCT-training is een vrij intensieve training. Bij actuele problematiek die veel tijd of energie kosten, zoals life-events, is het aan te raden om deze training voorlopig niet te volgen.