Welkom

Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Spreker

Marieke Veldboer

Psycholoog i.o. GZ-Psycholoog

Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Programma

16.30 uur	Opening / Welkomstwoord
16.35 uur	Wat is Mindfulness?
16.45 uur	Mindfulness Based Stress Reduction
17.30 uur	Mindfulness Based Cognitive Therapy
17.40 uur	Gea Schuurman
17.50 uur	Vragen / discussie
18.00 uur	Afsluiting

Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Mindfulness is

- Ontspanningsoefening
- Wegdromen/ zweven
- Ademhalingsoefening
- Manier om te stoppen met denken
- Leren loslaten
- Op een kussen zitten
- Diep in jezelf keren
- Boeddhisme
  Waardevrij

Mediant
geestelijke gezondheidszorg

Mindfulness is **NIET**

- x Ontspanningsoefening
- x Wegdromen/ zweven
- x Ademhalingsoefening
- x Manier om te stoppen met denken
- x Leren loslaten
- x Op een kussen zitten
- x Diep in jezelf keren
- x Boeddhisme
- x Waardevrij

Mediant
geestelijke gezondheidszorg

Mindfulness is **NIET**

- x Ontspanningsoefening
- x Wegdromen/ zweven
- x Ademhalingsoefening
- x Manier om te stoppen met denken
- x Leren loslaten
- x Op een kussen zitten
- x Diep in jezelf keren
- x Boeddhisme
- x Waardevrij

- ✓ *Gaat om opmerken, ervaren*
- ✓ *De werkelijkheid aangaan*
- ✓ *Ademhaling volgen*
- ✓ *Naar je gedachten kijken, zonder te stoppen of onderdrukken*
- ✓ *Hoe kan ik mij hiertoe verhouden*
- ✓ *Lopen, sporten, alles kan mindful*
- ✓ *Gewone werkelijkheid waarderen*
- ✓ *Technieken in andere context.*
- ✓ *Oordeel uitstellen*

Mediant
geestelijke gezondheidszorg

Mindfulness is

Mindfulness is een bejegeningswijze.

- Mildheid, respect, waardigheid.
- In eerste plaats in het omgaan met jezelf welke zich uitbreid naar omgaan met anderen en met de wereld.
- Vanuit die mildheid kijken met open aandacht en zonder weg te kijken.
- Dit doen we of het nu prettig is of moeilijk.
- We gaan het aan. We blijven aanwezig.
- Zodra we opmerken dat we in een automatische reflex meegesleept worden, keren we terug met mildheid en met vriendelijkheid.

Mediant
geestelijke gezondheidszorg

Spreker

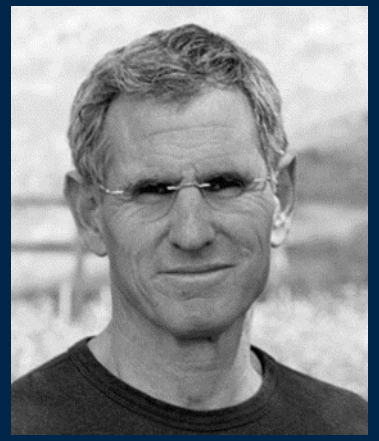
Maria Mensink

Mindfulness-trainer

Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Herkomst Mindfulness Based Stress Reduction

- Jon Kabat-Zinn
- Leren leven met chronische ziekte
- Eigen ervaring met meditatie en yoga
- Samenkomen met Westerse cognitieve therapie
- https://youtu.be/F5ChqNDzQSU?si=92GyXtBso-k-uSb5



Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Aanmelding Module MBSR via verwijzer

- Iets nieuws beginnen
- Uitnodigende houding
- Geen druk te praten
- Oefenen thuis
- Wat hoop je te bereiken?

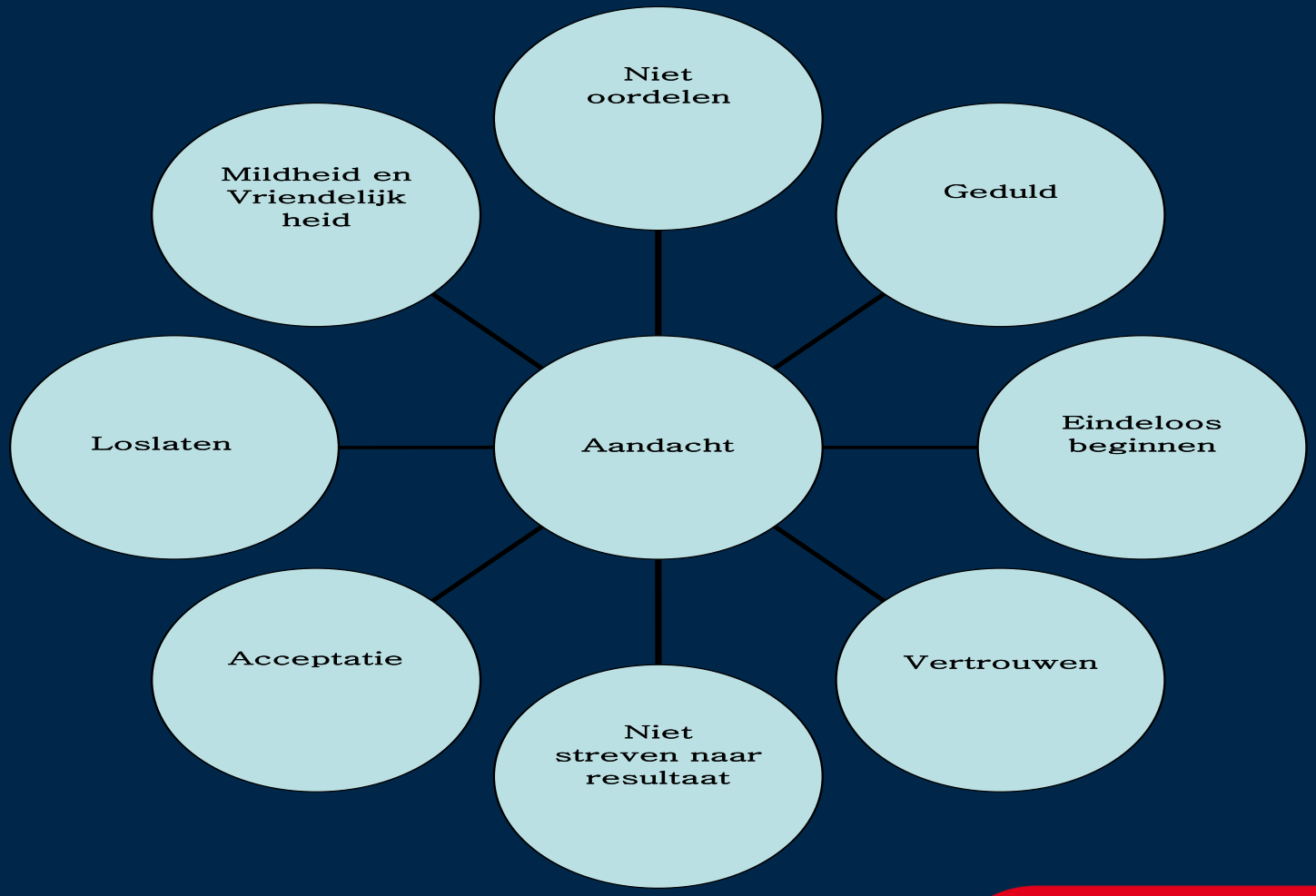
Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Bijeenkomst 1. **Aandachtig bewustzijn ontwikkelen**

- Veiligheid in samen zijn
- Opmerkzaamheid benoemen in dit moment, zonder oordelen
- Herkennen van de automatische piloot
- Oefening: de Ademruimte
- Oefening: de Bodyscan
- Dagelijkse routine

Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

De ondersteunende factoren



Mediant
geestelijke gezondheidszorg

Bijeenkomst 2. **Ondersteunende factoren**

- Oefening: de Bodyscan
- G-schema
- Logboek prettige gebeurtenis

Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Bijeenkomst 3. **Bewegen is aandacht**

- Oefening: Staande beweging
- Herkennen
- Logboek onprettige gebeurtenis

Mediant
geestelijke gezondheidszorg

Bijeenkomst 4. **Erbij blijven**

- Onprettig wegduwen-verzet-negeren
- Prettig verlangen
- Oefening: Adem, Lichaam, Geluiden, Gedachten en Gevoelens
- Oefening: Lopen met aandacht
- 'Horen-zien-voelen' oefening

Mediant
geestelijke gezondheidszorg

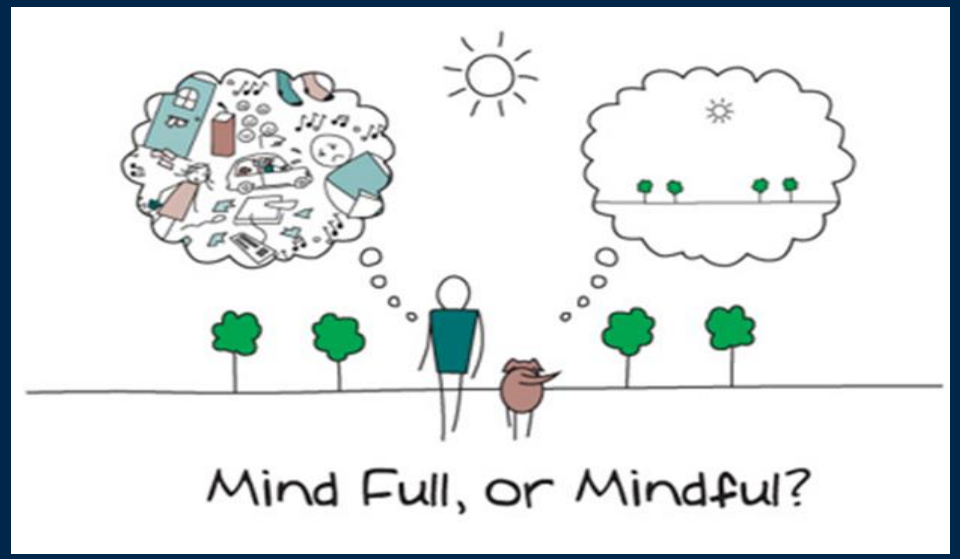
Bijeenkomst 5. **Toelaten en accepteren wat er is**

- Mildheid
- Oefening: Toelaten en aanvaarden
- Oefening: Liggend bewegen
- Drie minuten Ademruimte

Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Bijeenkomst 6. **Loslaten**

- Observeren en omgaan met gedachten
- Mentale gebeurtenissen in de geest
- Oefening: Proces van denken aanschouwen
- Zittende beweging



Mediant
geestelijke gezondheidszorg

Bijeenkomst 7. **Voor jezelf zorgen**

- Oefening: omgaan met stress
- Mildheid en vriendelijkheid
- Zorg voor jezelf plan
- Zelfmanagement
- Oefening: 10 mindful movements

Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Bijeenkomst 8. **De achtste week is de rest van je leven**

- De Bodyscan
- Oefenen met nieuwe ondersteunende gewoontes
- Hoe verder met aandachtig leven

Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Interessante Sites en Apps

Vereniging Voor Mindfulness

VMBN Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland

Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness

App VGZ

App Insight Timer

Eigen opname

Mediant geestelijke gezondheidszorg

Mijn dank en

Mediant
geestelijke gezondheidszorg

Mindfulness Based Cognitive Therapy

Segal, Williams, & Teasdale (2022)

Mediant
geestelijke gezondheidszorg

Mindfulness Based Cognitive Therapy

- Ontwikkeld als behandeling voor cliënten met recidiverende depressies
- Wat maakt cliënten kwetsbaar voor terugval?
  - Een lichte sombere stemming is bij mensen met een eerdere depressie al voldoende om de denkpatronen van de depressieve episode te doen terugkeren. *Teasdale (1988), Miranda, & Persons (1988)*
- Mindfulness: aandacht voor patronen van gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die terugvalgerelateerde gemoedstoestanden kenmerken

Cognitieve therapie: corrigerend ingrijpen

Mediant
geestelijke gezondheidszorg

Mindfulness Based Cognitive Therapy

- Mindfulness:

aandacht en bewustzijn vergroten voor patronen van gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die terugval gerelateerde gemoedstoestanden kenmerken

- Cognitieve therapie:

Vervolgens corrigerend op kunnen treden om de kans op terugval zo klein mogelijk te maken.

Mediant
geestelijke gezondheidszorg

Opzet MBCT-training

- Groepsbehandeling
- 8 sessies
  1. Bewustzijn en automatische piloot
  2. Leren vaker en meer bewust aanwezig zijn
  3. De verdeelde geest naar één punt brengen
  4. Afkeer herkennen
  5. Toelaten/ accepteren
  6. Gedachten zijn geen feiten
  7. Voor jezelf zorgen als je merkt dat jouw stemming daalt
  8. Terugvalpreventie

Mediant
geestelijke gezondheidszorg

Spreker

Gea Schuurman

Ervaringswerker Centrum voor Psychotrauma

Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Mediant
geestelijke gezondheidszorg

Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Mediant
geestelijke
gezondheidszorg

Afsluiting

Thema april;

“Online werken en behandelen”

motivatie, theorie en praktijk

Mediant
geestelijke gezondheidszorg