

MINDFULNESS BINNEN DE THERAPEUTISCHE SETTING

WHITE PAPER

MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY

Dit whitepaper gaat in op de oorsprong van Mindfulness en MBCT en de verschillende toepassingen in de klinische praktijk. Daarnaast is mindfulness voor de professional zelf een bewezen methode waar therapeutische vaardigheden mee versterkt kunnen worden. Afsluitend worden voor een aantal doelgroepen omschreven wat mindfulness kan betekenen.

CONTACT

Hengelosestraat 100
7514AK Enschede
T: 085-9025588 (maandag tot en met vrijdag)
M: info@curament.nl
KVK nr: 84337249

MEER WETEN?

Dit whitepaper is gebaseerd op de literatuur behorende bij de MBCT cursus voor professionals. Tijdens de cursus wordt hier uitgebreid op ingegaan en mee geoefend. Kijk op onze website voor actuele startdata of mail of bel voor meer informatie over ons cursusaanbod.

Introductie

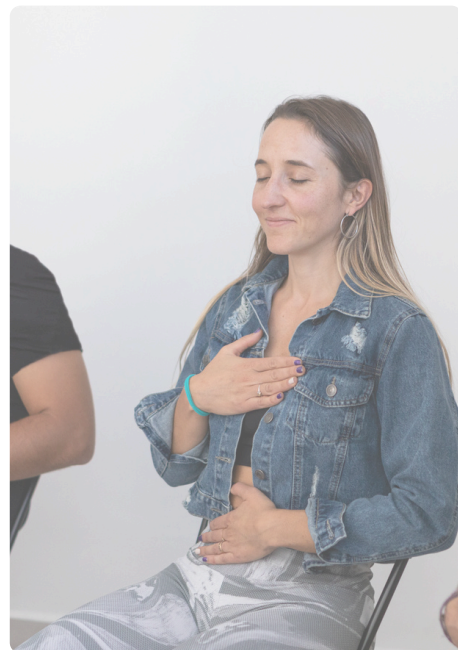
Mindfulness, al eeuwenlang bekend met wortels in de boeddhistische tradities, krijgt steeds meer aandacht in de hedendaagse therapeutische setting. Deze whitepaper gaat in op de oorsprong en basisprincipes van mindfulness en hoe het tegenwoordig wordt gebruikt in de therapeutische setting. We kijken ook naar waarom het belangrijk is dat therapeuten zelf mindfulness beoefenen en het toepassen in hun werk. Daarnaast worden de belangrijkste inzichten uit verschillende artikelen besproken, gerangschikt per diagnosegroep.

Oorsprong

Mindfulness heeft zijn oorsprong in de religieuze tradities van het oude India, vooral binnen het boeddhisme en het hindoeïsme. Het biedt een gestructureerde manier om naar binnen te kijken en bewuster te worden, met als doel psychisch en fysiek lijden te verminderen. Oude inzichten in menselijk bewustzijn en waarneming zijn door deze tradities bewaard gebleven en bieden waardevolle psychologische kennis die steeds belangrijker wordt in moderne therapieën.

Mindfulness in de klinische praktijk van nu

Binnen de huidige therapeutische setting wordt mindfulness steeds meer geïntegreerd om verschillende psychologische problemen aan te pakken. Empirische studies hebben de effectiviteit van mindfulness aangetoond bij het verminderen van symptomen van angst, depressie en stress. Het therapeutische gebruik van mindfulness omvat het leren van cliënten om zich bewuster te worden van hun gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen op een niet-oordelende manier.



Toepassingen

Er zijn in de huidige Westerse maatschappij verschillende op mindfulness gebaseerde interventies ontwikkeld, waaronder:

- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, MBSR omvat een 8-weeks programma met geleide meditatie, bodyscans en mindful bewegen om individuen te helpen stress en chronische pijn te beheersen.
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT): Dit combineert traditionele cognitieve gedragstherapeutische (CGT) technieken met mindfulnessstrategieën om de terugkeer van depressie te voorkomen. MBCT helpt individuen negatieve gedachtepatronen te herkennen en los te laten.

Klinische voordelen

Mindfulness in de therapeutische setting biedt talrijke voordelen, waaronder:

Verbeterde emotieregulatie

Cliënten leren hun emoties te observeren zonder direct te reageren, wat leidt tot betere emotionele controle en verminderde reactiviteit

Verbeterde aandacht en concentratie

Regelmatige mindfulnessbeoefening helpt de focus en cognitieve flexibiliteit te verbeteren

Vermindering van symptomen van angst en depressie

Door een niet-oordelende houding en bewustzijn van het huidige moment te bevorderen, helpt mindfulness de piekergedachten en zorgen die vaak gepaard gaan met angst en depressie te verminderen.

Het nut van mindfulness

Voordelen voor de Therapeut als Mens

Het beoefenen van mindfulness biedt niet alleen voordelen voor cliënten, maar ook voor therapeuten zelf. Wanneer therapeuten mindfulness integreren in hun eigen leven en praktijk, kunnen ze hun effectiviteit en welzijn aanzienlijk verbeteren.

Therapeuten die mindfulness beoefenen, rapporteren vaak een verhoogde veerkracht en een verminderd gevoel van stress. Dit kan helpen bij het voorkomen van burn-out, een veelvoorkomend probleem in therapeutische beroepen. Door zelf mindful te zijn, kunnen therapeuten beter omgaan met de emotionele belasting van hun werk en hun eigen mentale gezondheid beschermen.



Verbeterde therapeutische relatie

Mindfulness helpt therapeuten om volledig aanwezig en aandachtig te zijn tijdens sessies, wat de therapeutische relatie kan versterken. Een mindful therapeut kan beter luisteren, empathie tonen en effectief reageren op de behoeften van de cliënt. Dit verhoogt het vertrouwen en de openheid in de therapeutische relatie, wat cruciaal is voor succesvolle therapie.

Verfijnde klinische vaardigheden

Door mindfulness te integreren in hun praktijk, kunnen therapeuten hun klinische vaardigheden verfijnen. Mindfulness bevordert een groter zelfbewustzijn en inzicht in eigen vooroordelen en automatische reacties, wat leidt tot meer bewuste en weloverwogen therapeutische interventies.

Praktische oefeningen voor therapeuten

Dagelijkse Meditatie

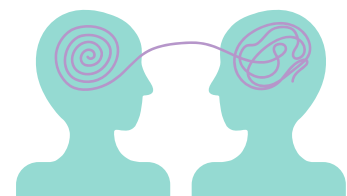
Therapeuten kunnen beginnen met een dagelijkse meditatie routine, zelfs als het slechts een paar minuten per dag is. Dit helpt bij het ontwikkelen van een regelmatige mindfulnessbeoefening die kan bijdragen aan zowel het persoonlijke als professionele leven.

Reflectie

Het bijhouden van een reflectief dagboek kan therapeuten helpen om bewust te worden van hun eigen gedachten, gevoelens en reacties. Dit bevordert zelfbewustzijn en kan bijdragen aan het verbeteren van therapeutische vaardigheden en zelfzorgstrategieën.

Mindful Luisteren

Therapeuten kunnen oefenen met mindful luisteren, zowel binnen als buiten de sessies. Dit houdt in dat ze hun volledige aandacht geven aan de spreker zonder onderbreking of oordeel, wat helpt om diepere verbindingen te creëren en beter te begrijpen wat er wordt gecommuniceerd.



Het nut van Mindfulness per doelgroep

Concentratieproblemen en/of ADHD

Bij volwassenen met ADHD kan mindfulness helpen bij zelfregulatie en het verminderen van impulsiviteit en afleidbaarheid. Zylowska (2010) benadrukt dat mindfulnessoefeningen zoals ademhalingsmeditatie en het bewust observeren van gedachten en gevoelens zonder oordeel, nuttig zijn om meer controle te krijgen over aandacht en gedrag.

Angst

Mindfulness kan effectief zijn bij de terugvalpreventie van angststoornissen. Scholten (2012) bespreekt hoe mindfulness helpt bij het verminderen van piekergedachten en het bevorderen van een niet-oordelende houding ten opzichte van angstige gedachten en gevoelens, wat kan bijdragen aan een vermindering van angstklachten en een verhoogde weerbaarheid tegen terugval.

Chronische Pijn

Shinzen Young (2016) beschrijft hoe mindfulness kan worden gebruikt om fysieke pijn om te zetten in een bron van persoonlijke groei. Door bewust aandacht te geven aan de pijn en weerstand los te laten, kan de ervaring van pijn minder lijden veroorzaken en zelfs leiden tot diepgaande inzichten.

Paranoïde Gedachten

Mindfulness kan ook nuttig zijn voor mensen met paranoïde overtuigingen. Ellett (2013) presenteert casestudies die aantonen dat mindfulness kan leiden tot vermindering van de geloofwaardigheid van hardnekkige overtuigingen, distress, preoccupatie en impact van paranoïde gedachten. Daarnaast helpt mindfulness bij het verbeteren van de algemene klinische functionaliteit en het verminderen van angst en depressie.



Autisme

Mindfulness kan volwassenen met autisme helpen bij het omgaan met prikkels, somberheid en het verbeteren van zelfregulatie. Spek (2010) benadrukt dat mindfulnessoefeningen zoals ademhalingsmeditatie en bodyscans nuttig zijn bij het verminderen van overprikkeling, piekergedachten en sombere gevoelens. De trainingen helpen deelnemers om beter contact te maken met hun lichaam en grenzen te herkennen.

Depressie

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) blijkt effectief te zijn bij het voorkomen van terugval bij recidiverende depressie. Kuyken et al. (2016) voerden een meta-analyse uit die aantoont dat MBCT het risico op depressieve terugval binnen een follow-up periode van 60 weken aanzienlijk vermindert in vergelijking met gebruikelijke zorg en andere actieve behandelingen, inclusief antidepressiva. De analyse suggereert dat MBCT bijzonder nuttig kan zijn voor personen met ernstigere resterende symptomen van depressie.

Conclusie

De integratie van mindfulness binnen de therapeutische setting biedt een krachtig hulpmiddel voor het verbeteren van de geestelijke gezondheid en welbevinden van zowel cliënten als therapeuten. Door mindfulness te integreren in de hedendaagse therapeutische setting kunnen therapeuten cliënten helpen grotere emotieregulatie, cognitieve helderheid en algehele psychologische veerkracht te bereiken. Het beoefenen van mindfulness door therapeuten zelf verhoogt hun eigen veerkracht en geestelijke gezondheid en versterkt de therapeutische relatie, wat leidt tot meer effectieve en compassievolle zorg.

Referenties

1. Young, S. (2016). **How Meditation Works**. ©1998-2017 Shinzen Young.
2. Olendzki, A. (2005). **The Roots of Mindfulness**. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), **Mindfulness and Psychotherapy**. New York: The Guilford Press.
3. Kabat-Zinn, J. (2011). **Mindfulness en de bevrijding van depressie**.
4. Zylowska, L. (2010). **Mindfulness en zelfregulering bij ADHD**. In **Mindfulness bij volwassenen met ADHD**.
5. Scholten, W. (2012). **Nooit meer bang: terugvalpreventie bij angststoornissen**. *Directieve Therapie*, 32(4), 287-297.
6. Ellett, L. (2013). **Mindfulness for paranoid beliefs: evidence from two case studies**. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41, 238-242.
7. Spek, A. (2010). **Wat is mindfulness en hoe kan het mensen met autisme helpen?**.
8. Kuyken, W., et al. (2016). **Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse**. *JAMA Psychiatry*, 73(6), 565-574.



Hengelosestraat 100
7514AK Enschede
T: 085-9025588 (maandag tot en met vrijdag)
M: info@curament.nl
KVK nr: 84337249
www.curament.nl