

MBCT in de klinische praktijk

Richtlijnen en handvatten

Frederiek Stapel – GZ-psycholoog, supervisor VGCT & mfn trainer

Imke Hanssen – PIOG, post-doc onderzoeker & mfn trainer

Radboudumc

Inhoud van deze workshop

- Achtergrond
- Wetenschappelijke evidentie
- Toepassen van mindfulness in de klinische praktijk
- Aanbevelingen

Wie mediteert regelmatig?



Wie geeft wel eens een mindfulnessstraining?



Wie is gecertificeerd mindfulnesstrainer?



Wat is mindfulness?

Table 1
Contemporary Psychological Descriptions of Mindfulness: What and How

Author(s)	What	How
Kabat-Zinn, 1994, 2003	Paying attention, or the awareness that arises through paying attention	On purpose, in the present moment, and nonjudgmentally; with an affectionate, compassionate quality, a sense of openhearted friendly presence and interest
Marlatt & Kristeller, 1999	Bringing one's complete attention to present experiences	On a moment-to-moment basis, with an attitude of acceptance and loving kindness
Bishop et al., 2004	Self-regulation of attention so that it is maintained on immediate experience	With an orientation characterized by curiosity, openness, and acceptance
Germer, Siegel, & Fulton, 2005	Awareness of present experience	With acceptance: an extension of nonjudgment that adds a measure of kindness or friendliness
Linehan, 2015	The act of focusing the mind in the present moment	Without judgment or attachment, with openness to the fluidity of each moment

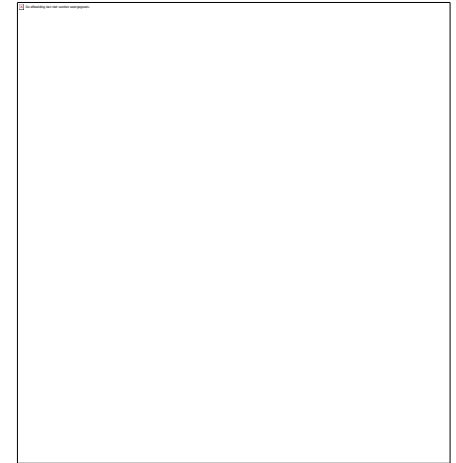
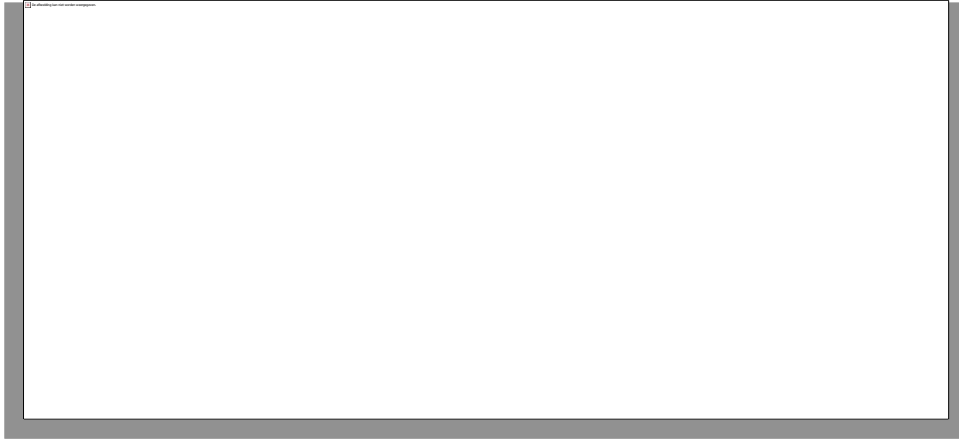
Wat is mindfulness?

*“Op een accepterende, niet-oordelende manier,
met aandacht aanwezig zijn,
bij de ervaringen van dit moment”*

(Jon Kabat Zinn, 1990)

Mindfulness in de Westerse wereld

- In de jaren '70 vanuit het Boeddhisme ontwikkeld
- Voor patiënten met chronische pijn die medisch uitbehandeld waren



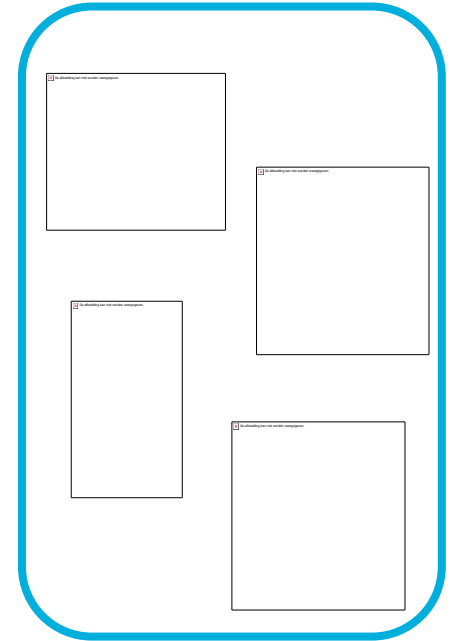
Jon Kabat-Zinn

Mindfulness-Based Stress Reductie (MBSR)

- Aanvulling op de medische behandeling bij lichamelijke klachten (Kabat-Zinn, 1990)
- Groepstraining van 8 weken
 - i. 2.5 uur per sessie
 - ii. 1 stiltedag
 - iii. Huiswerk!
 - Formele beoefening
 - Informele beoefening

Mindfulness oefeningen

- Formele oefeningen
 - Body scan
 - Zitmeditatie
 - Bewegingsoefeningen
- Informele oefeningen
 - 3-minuten ademruimte
 - Dagelijkse activiteit met aandacht

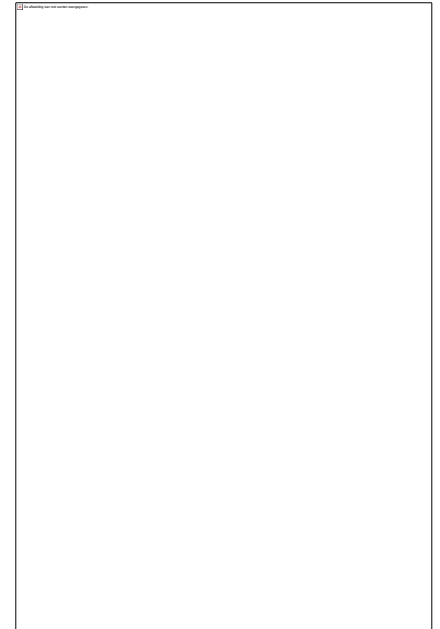


Mindfulness-Based Cognitive Therapy

(MBCT)

Terugvalpreventie bij depressie
(Segal , Williams & Teasdale, 2002)

- MBSR geïntegreerd met cognitieve therapie
- Groepstraining van 8 weken
 - i. 2.5 uur per sessie
 - ii. 1 stiltedag
 - iii. Huiswerk!



Mindfulness en CGT-oefeningen

- Formele oefeningen
 - Body scan
 - Zitmeditatie
 - Bewegingsoefeningen
- Informele oefeningen
 - 3-minuten ademruimte
 - Dagelijkse activiteit met aandacht
- Cognitief-gedragstherapeutische technieken
 - Gedachten zijn geen feiten
 - Activiteiten plannen
 - Terugvalpreventie

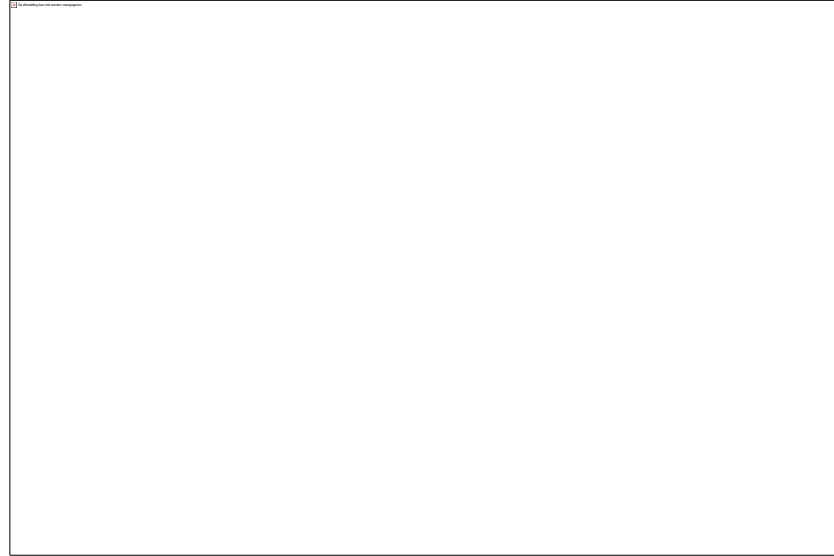
Inhoud sessies MBCT

1. De automatische piloot
2. Helder waarnemen: gedachten zijn geen feiten
3. Van doen naar zijn
4. Erbij blijven en toelaten wat er is
5. Ruimte vinden om keuzes te maken
6. Communicatie in aandacht

Stilte dag

7. Hoe kan ik het beste voor mijzelf zorgen?
8. De achtste sessie duurt de rest van je leven

Mindfulness = booming business



Wetenschappelijke onderbouwing

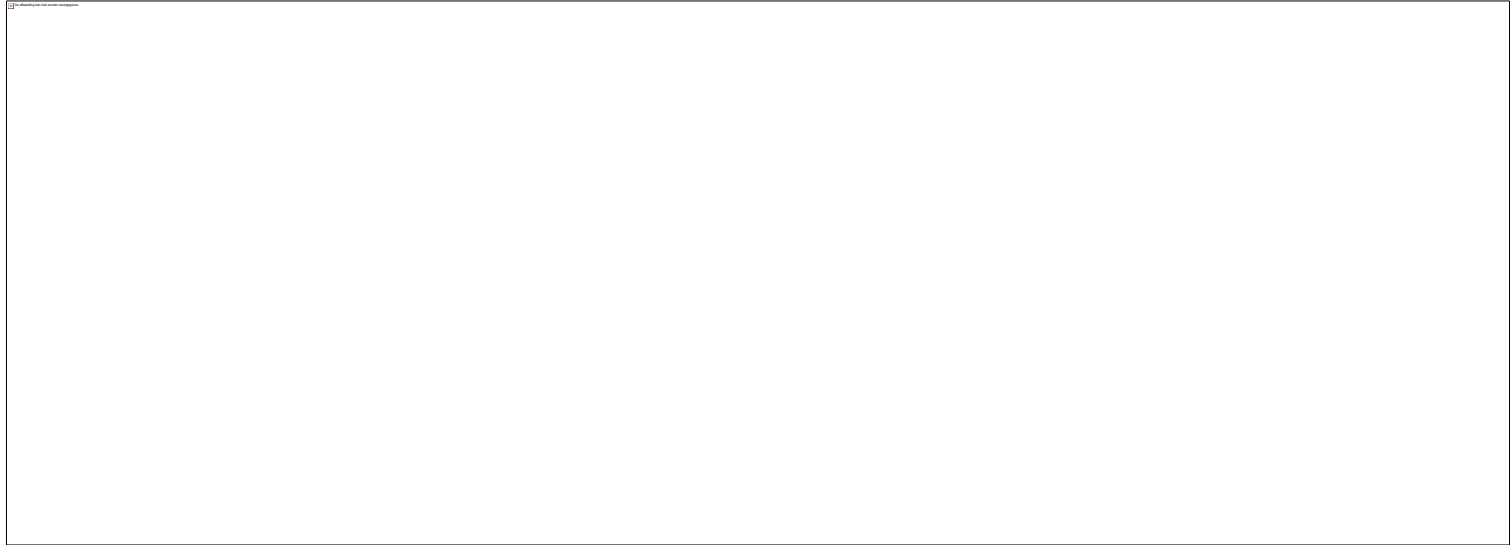


Mindfulness onderzoek in de afgelopen 55 jaar



Mindfulness Onderzoek in de afgelopen 55 jaar





(k = 336 RCTs, N = 30,483 participants)

MBCT vs actieve controlegroepen

Posttreatment



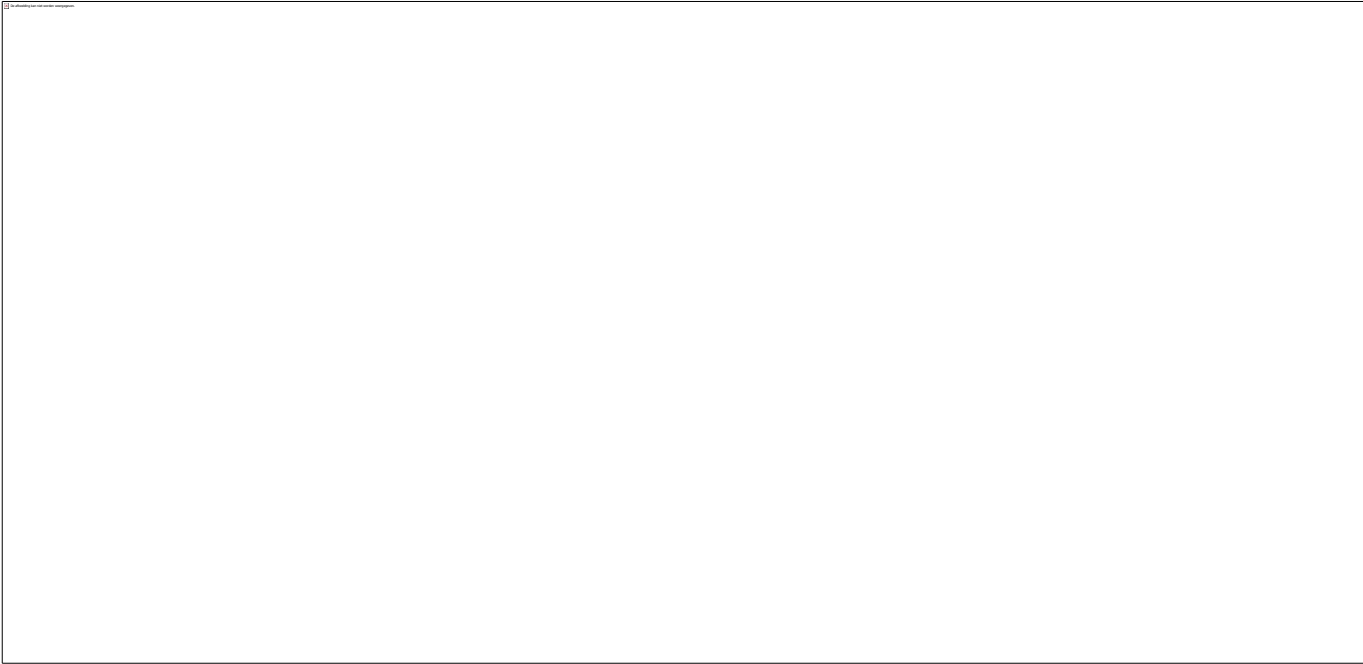
Follow-up

MBCT vs passieve controlegroep

Posttreatment

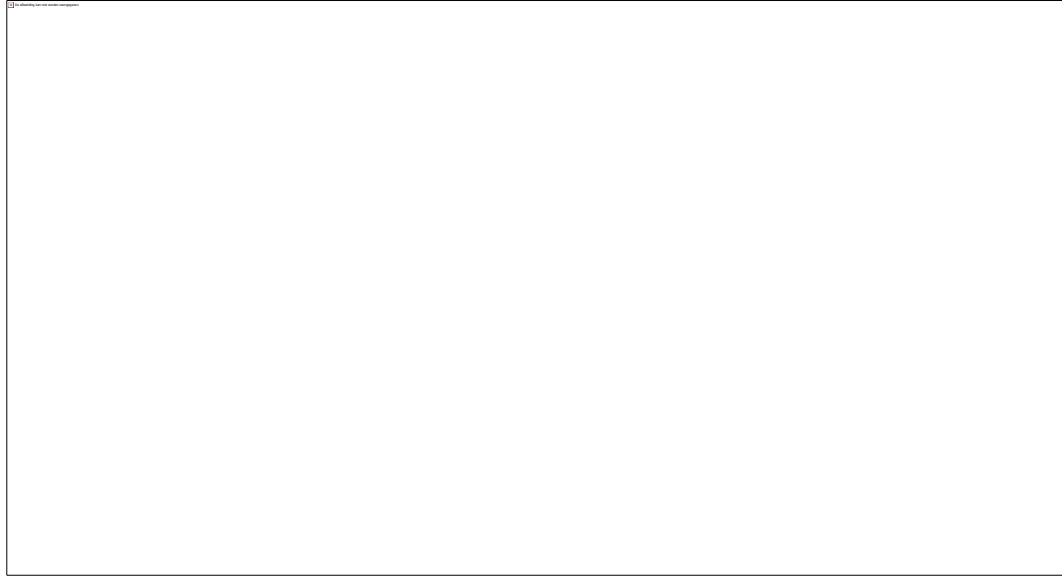


Follow-up



$K = 83$





N = 74



ACT

DGT

gedragstherapie

MSC

....

onderzoek

conditioneringen

CFT

MBSR

MBCL

mindfulness

MBCT

oude wijsheid

cognitieve therapie

...

IMBCT

....

ACKNOWLEDGEMENTS

**This document was edited and written by:
Stuart Whomsley Clinical Psychologist Northamptonshire Healthcare
NHS Foundation Trust**

**Tamara A. Russell Chartered Clinical Psychologist, Visiting Lecturer
Neuroimaging Department, Institute of Psychiatry, Psychology and
Neuroscience, King's College London and Director, Mindfulness
Centre of Excellence, London**

gepubliceerd: oktober 2022 door the British Psychological Society

Part 1 : Mindfulness explained

Part 2 : Mindfulness and different populations

Appendix 1: Meta-analysis and Key Review Papers for MBSR and MBCT

Appendix 2: Suggested Books and Websites

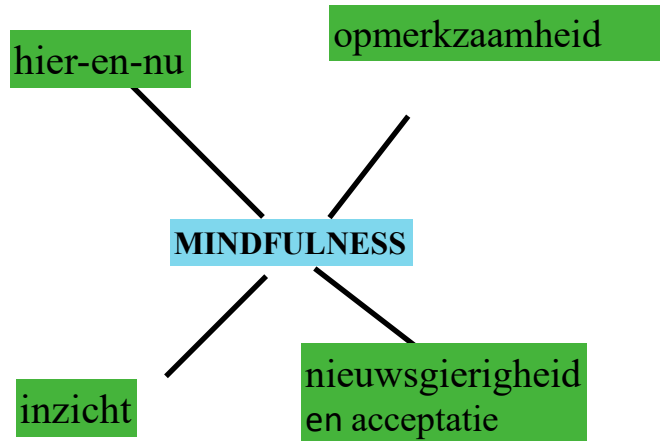
**1. het richten van
de aandacht op
een object**

**2. het afdwalen van
de aandacht**

**3. het opmerken van
het afdwalen**

**4. het terugbrengen
van de aandacht op
het object**

herhaal, herhaal

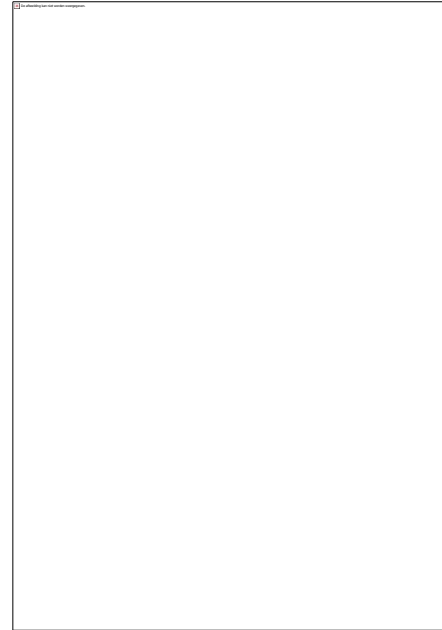


Belangrijkste onderdelen van Mindfulness

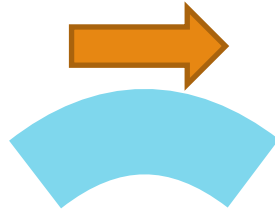
- vinden van het **hier-en-nu**, contact maken met het huidige moment
- normaliseren van **het afdwalen** van de geest/mind
- toegang en **inzicht** vergaren in de dieperliggende neigingen van de mind
- het belang van het ontwikkelen van **nieuwsgierigheid** en **acceptatie**

Het huidige moment

- je leert de aandacht te richten en te houden op het **hier-en-nu**
- vaak de ademhaling, lichamelijke sensaties, geluiden of 1 van de andere zintuigelijke waarnemingen
- dit krijgt de kwaliteit van een **anker** door training
- waar in de betekenisanalyse?



Feitelijke gebeurtenis
of situatie (CS)

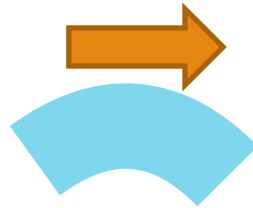


cognitieve representatie van gebeurtenis of
situatie waarmee een associatie bestaat
(US/UR representatie)



Ervaren of waarneembare
emotionele toestand (CR)

Waarnemen rozijn



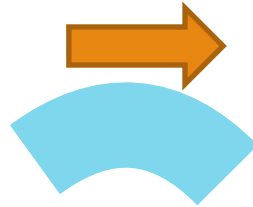
seq: verwachtingen over hoe bv het lichaam
dit verwerkt
ref: eerdere momenten dat men een rozijn
at, de appeltaart van grootmoeder etc.



Ervaren of waarnemen van
emotionele en lichamelijke
toestand die erbij hoort
(CR)

Bewustwording van hoe dit werkt
homo sapiens sapiens

Loopt door...



Ik word afgewezen



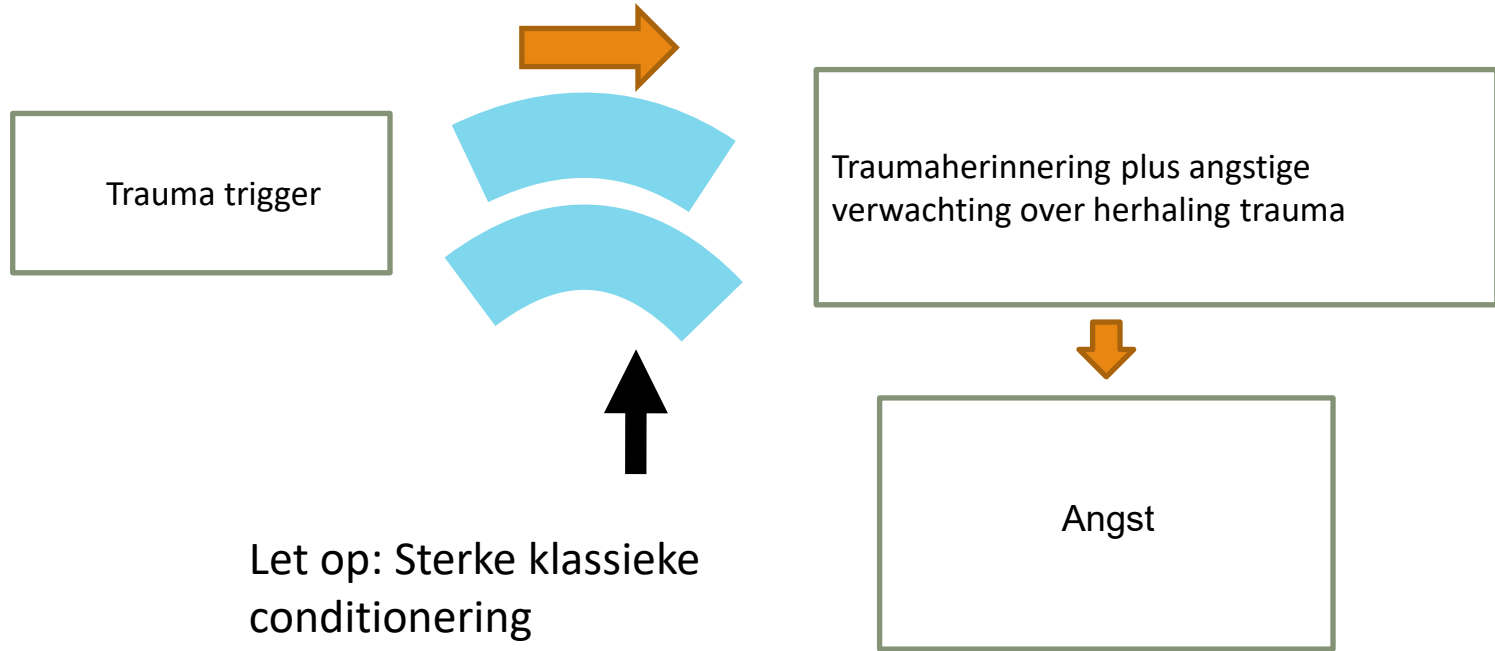
angst

Ook wel de *automatische piloot*,
moeilijk te onderdrukken



**Vervolg; leren “zijn” met wat er is, zonder oordeel
of het te willen veranderen**

-
- bij verslaving is er bv sprake van **een sterke verbinding Sd-R** en is het een zware opdracht om de Sd-R te onderbreken met mindfulness alleen
 - bij een actieve eerste depressieve fase mogelijk ook, en pas je de GGZ richtlijn toe
 - als de CR een sterke reactie is op een trauma (US/UR) dan is het ook lastig om als dit getriggerd wordt hier met mindfulness iets aan te doen, na bv EMDR is het juist wel geïndiceerd
 - dus **starten met FABA's** en daarna bepalen of Mindfulness geïndiceerd is
 - daarnaast bevat het programma **veel huiswerk**, en leren mensen een **vaardigheid**
 - past iemand in een **groep**? Overweging: iMBCT (Schroevers et al, 2015) of individuele toepassingen



confrontatie met dagelijkse
activiteiten



* verwachtingen over “ waardeloos gedrag” in
de toekomst
* associaties met thema “waardeloos zijn” in
verleden



depressieve emotionele
toestand (CR) bv vlak, lusteloos,
sombere stemming

Terug naar de ervaring om het cognitieve spoor
te onderbreken

Functionanalyse (FA)

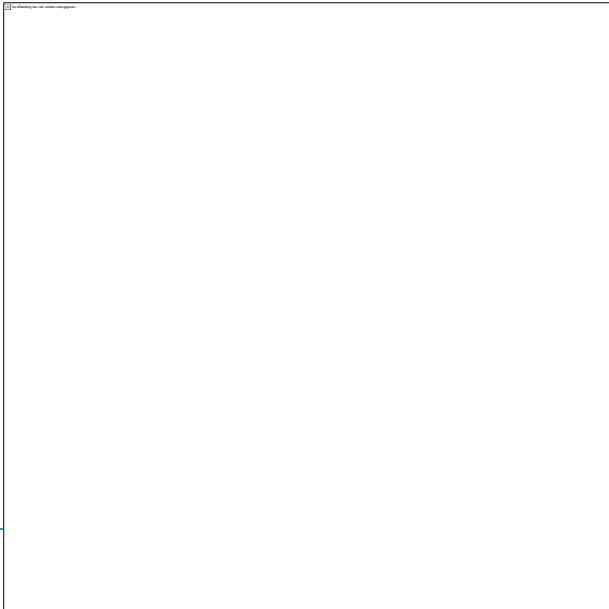
Sd



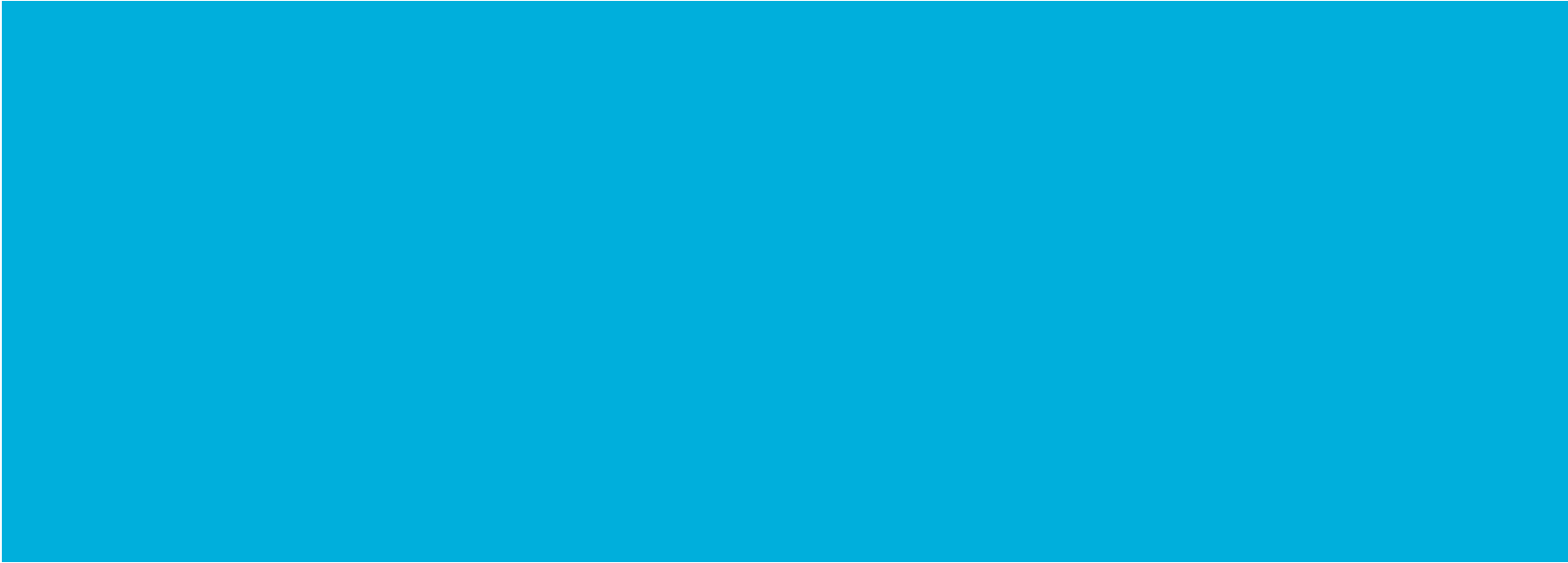
R



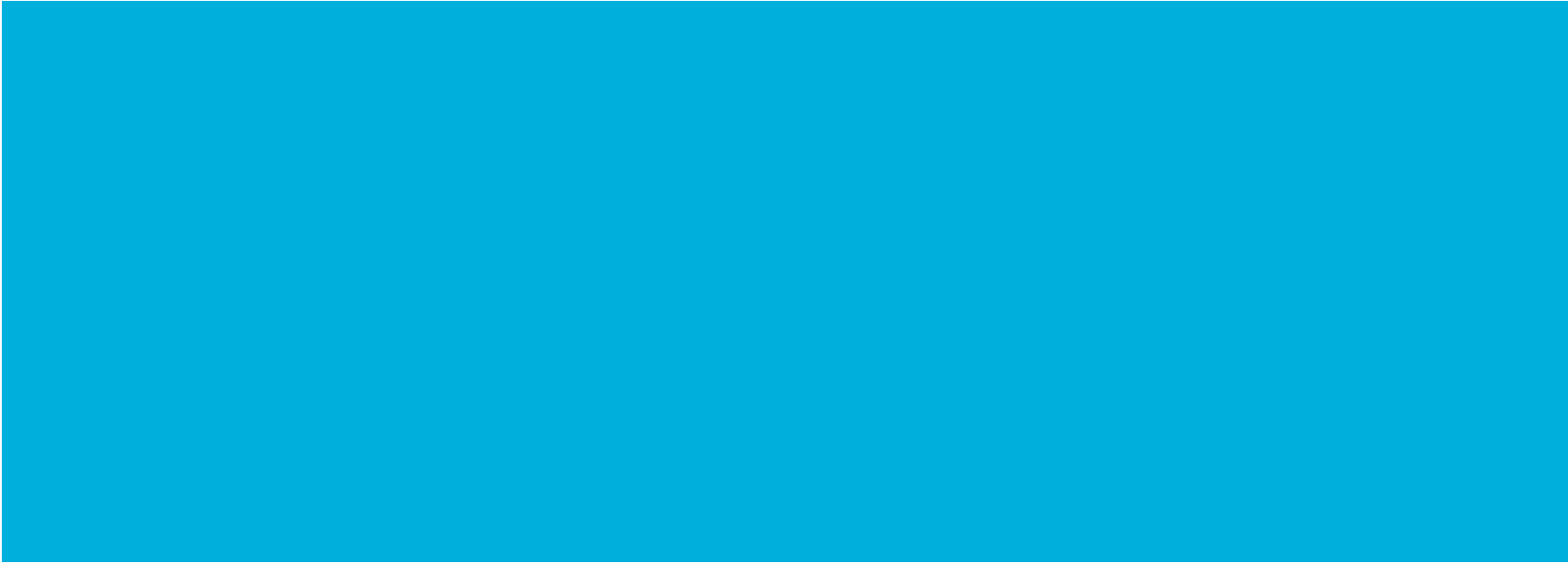
consequenzen
op korte en lange termijn



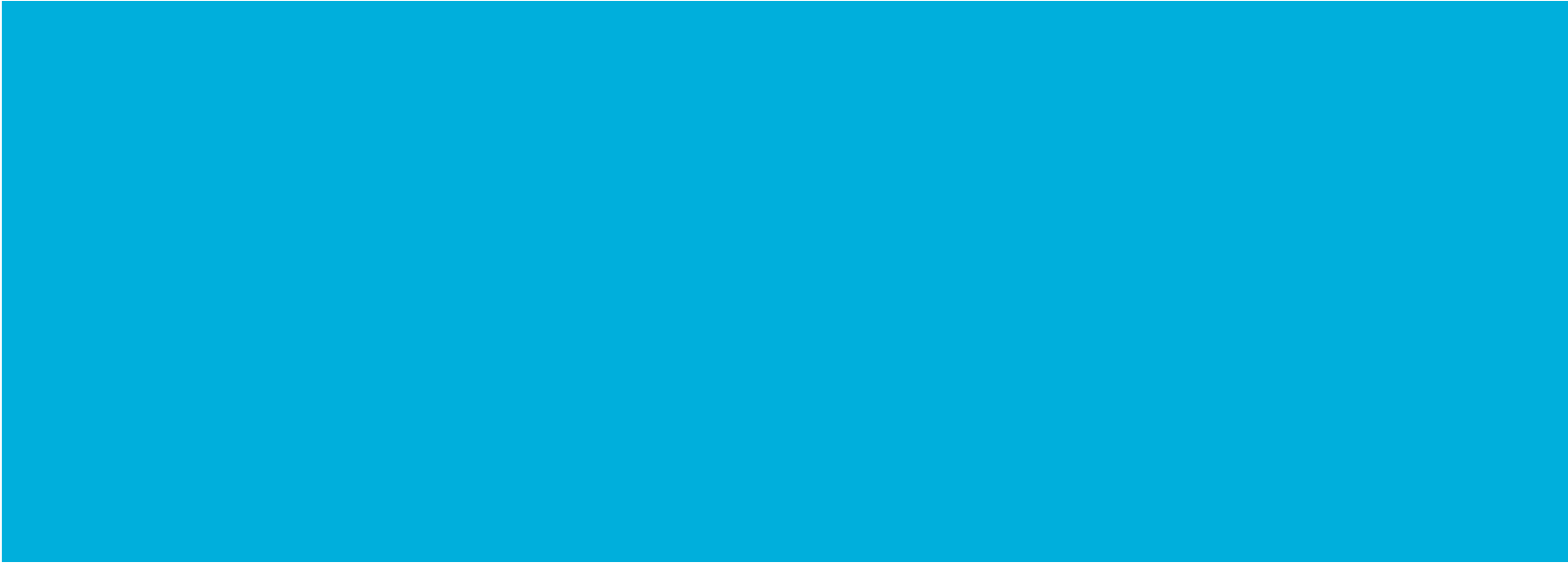
Onderbreken van S-R



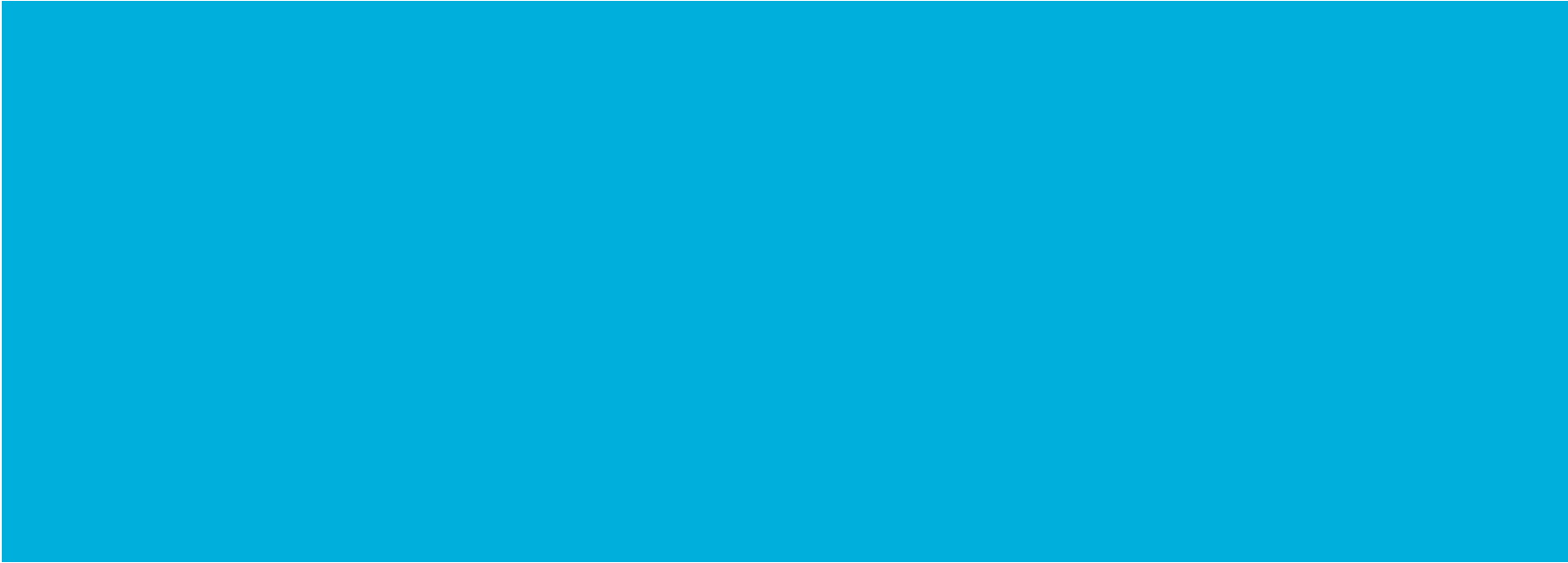
Radboudumc



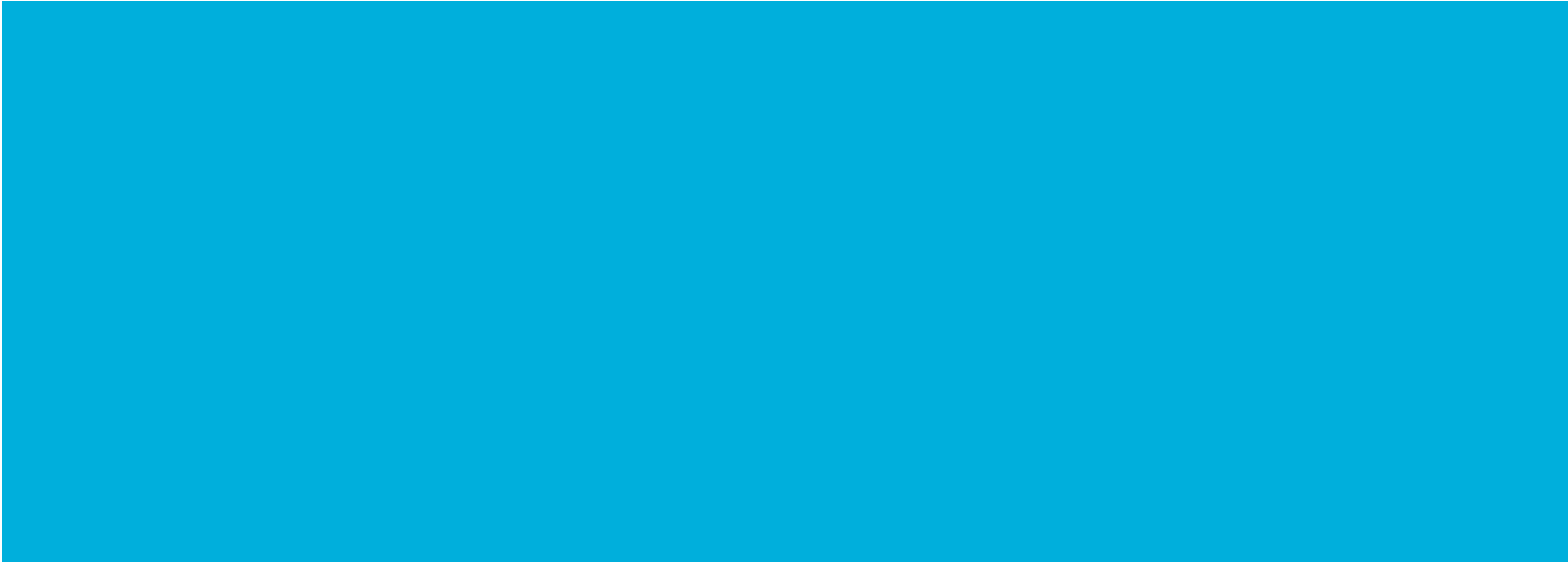
Radboudumc



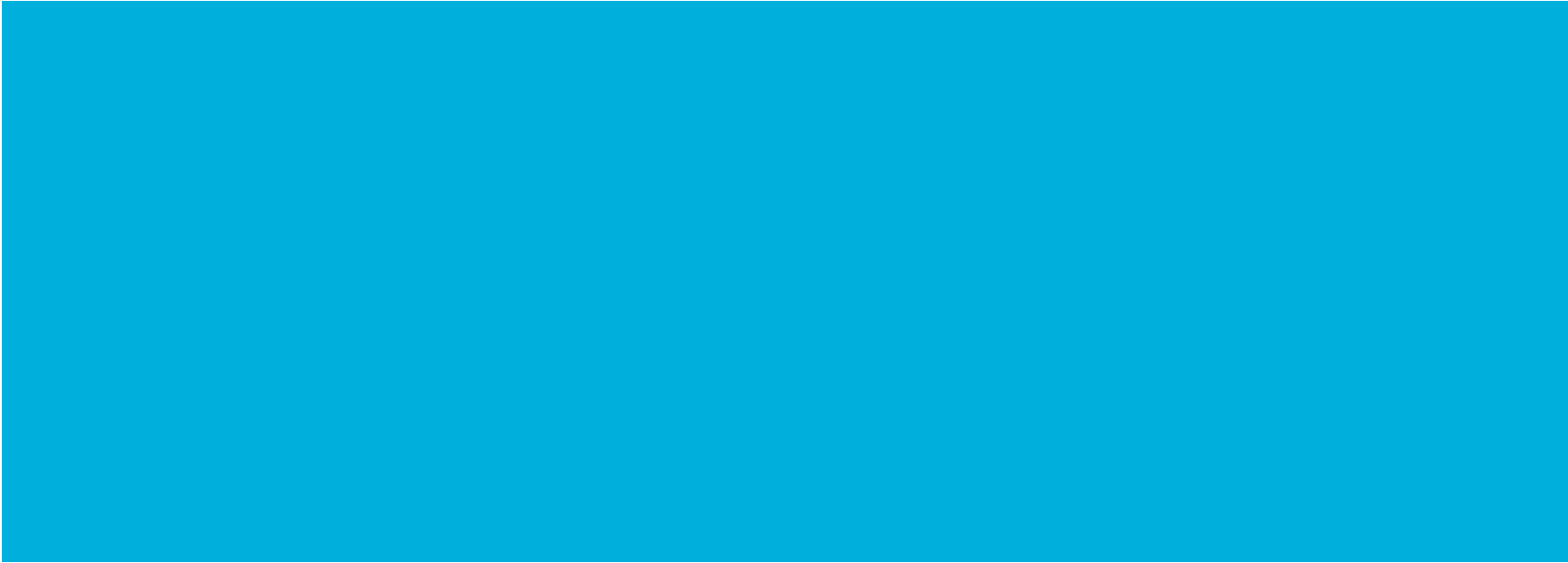
Radboudumc



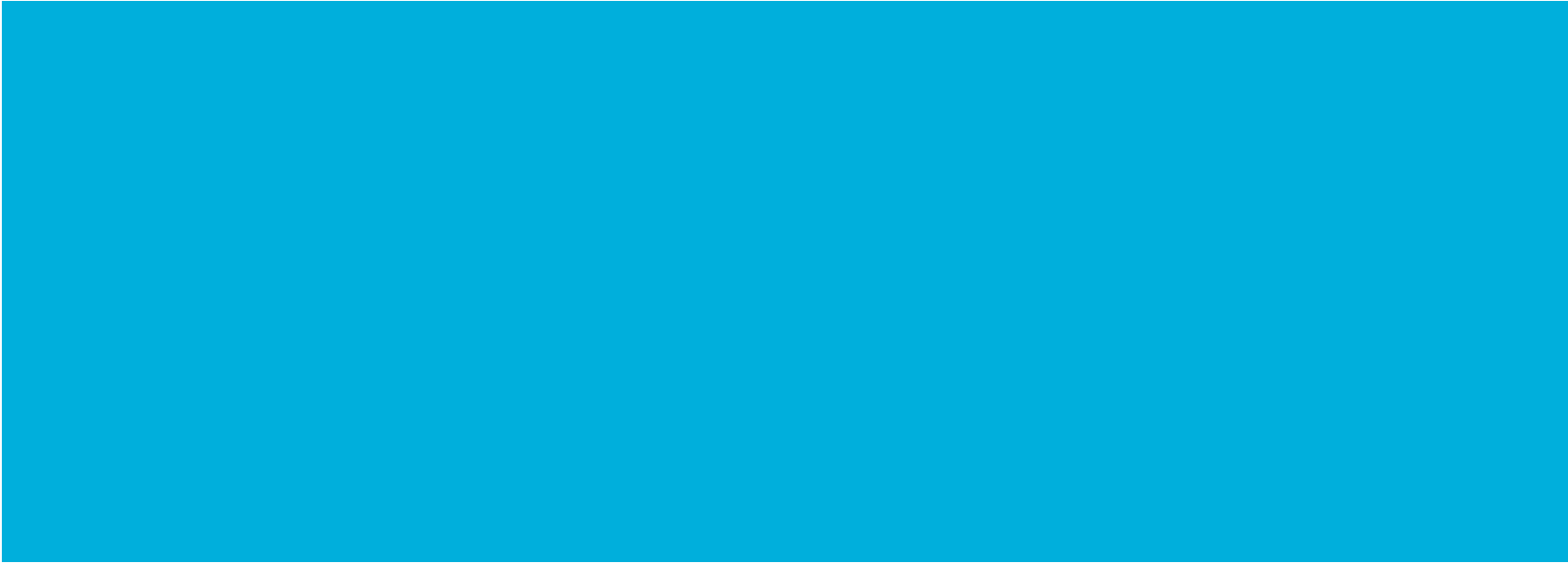
Radboudumc



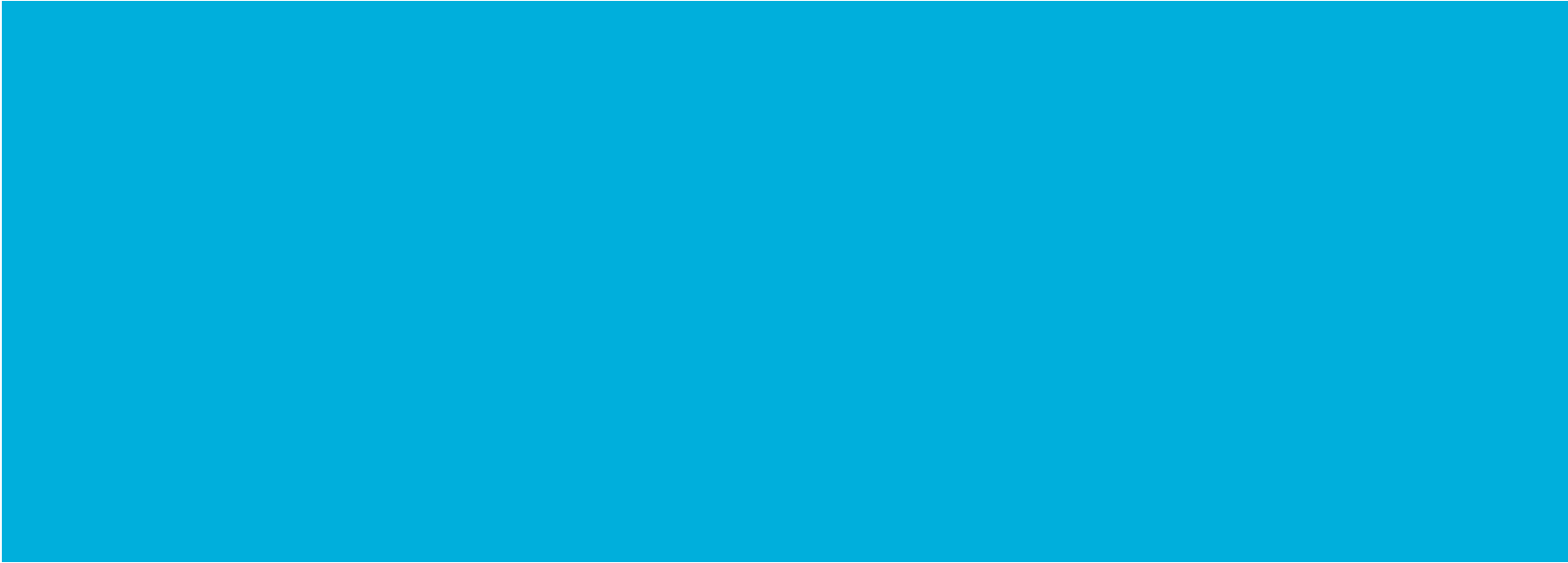
Radboudumc



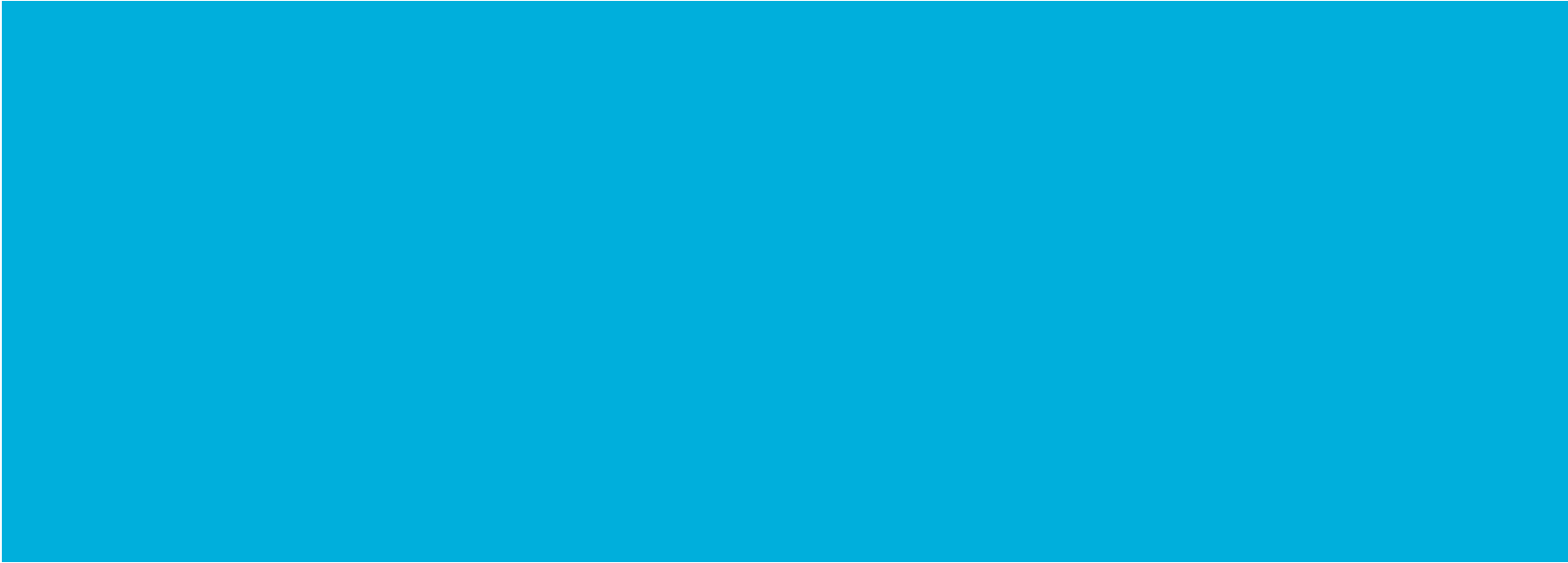
Radboudumc



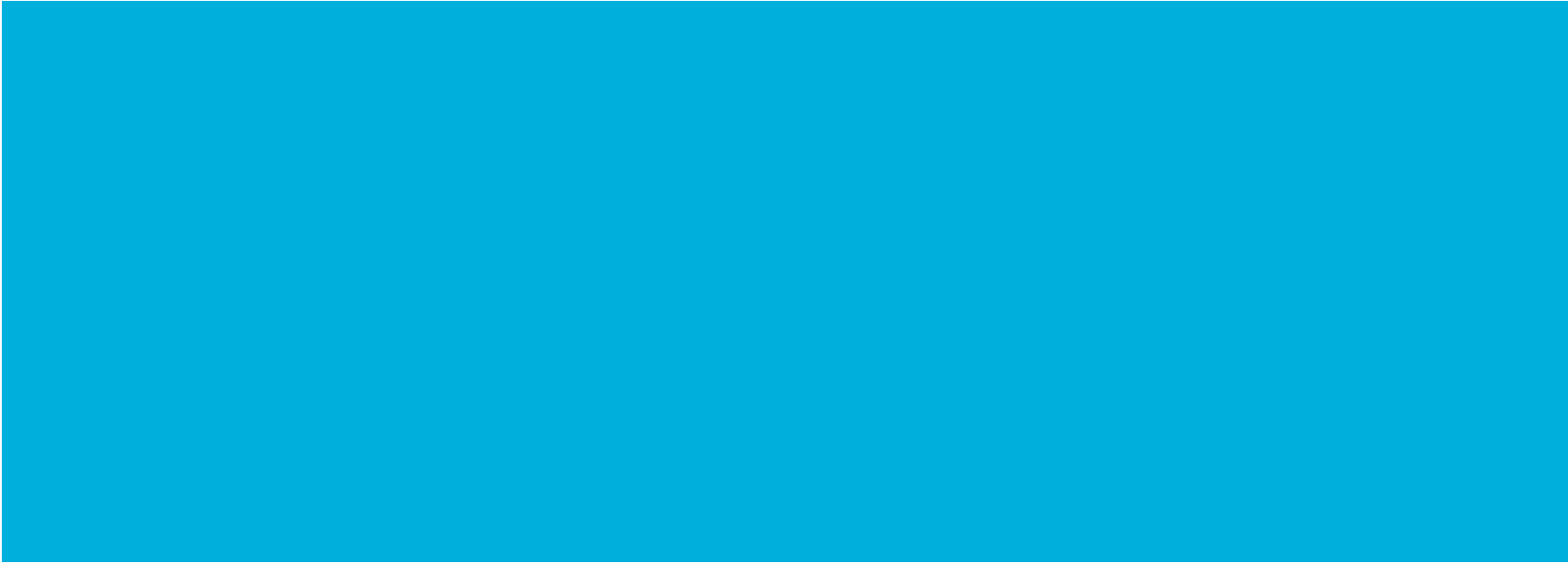
Radboudumc



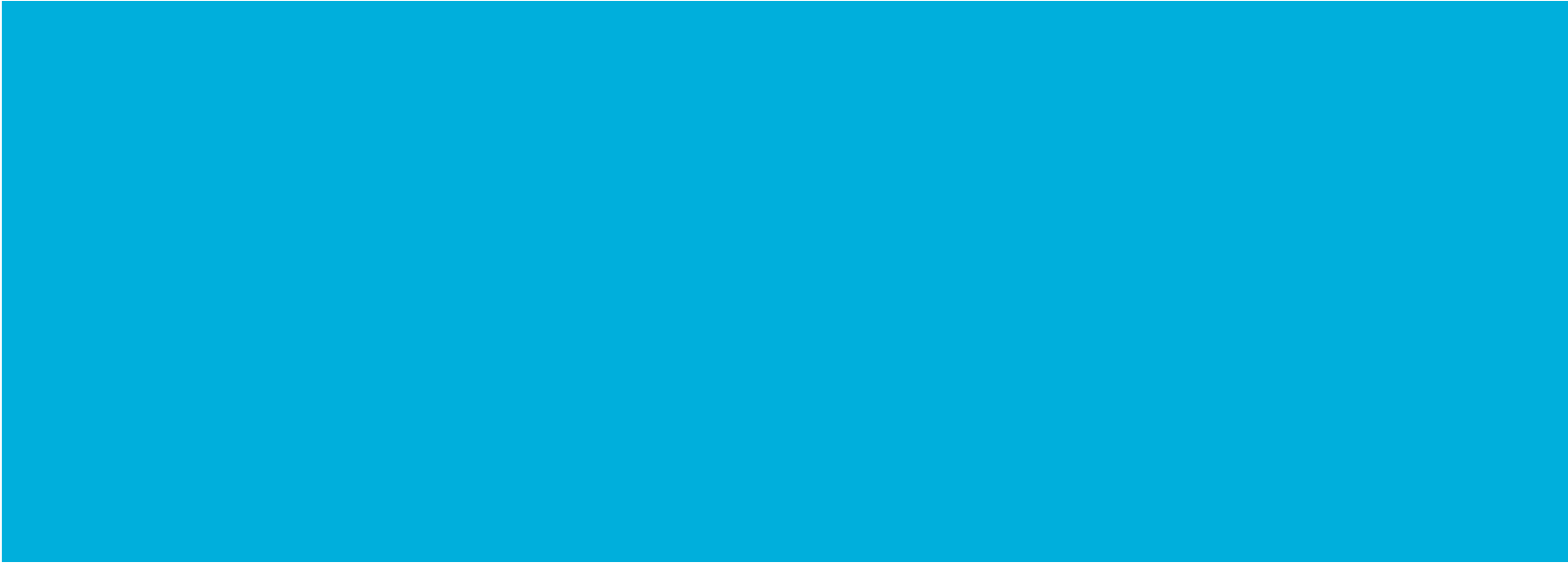
Radboudumc



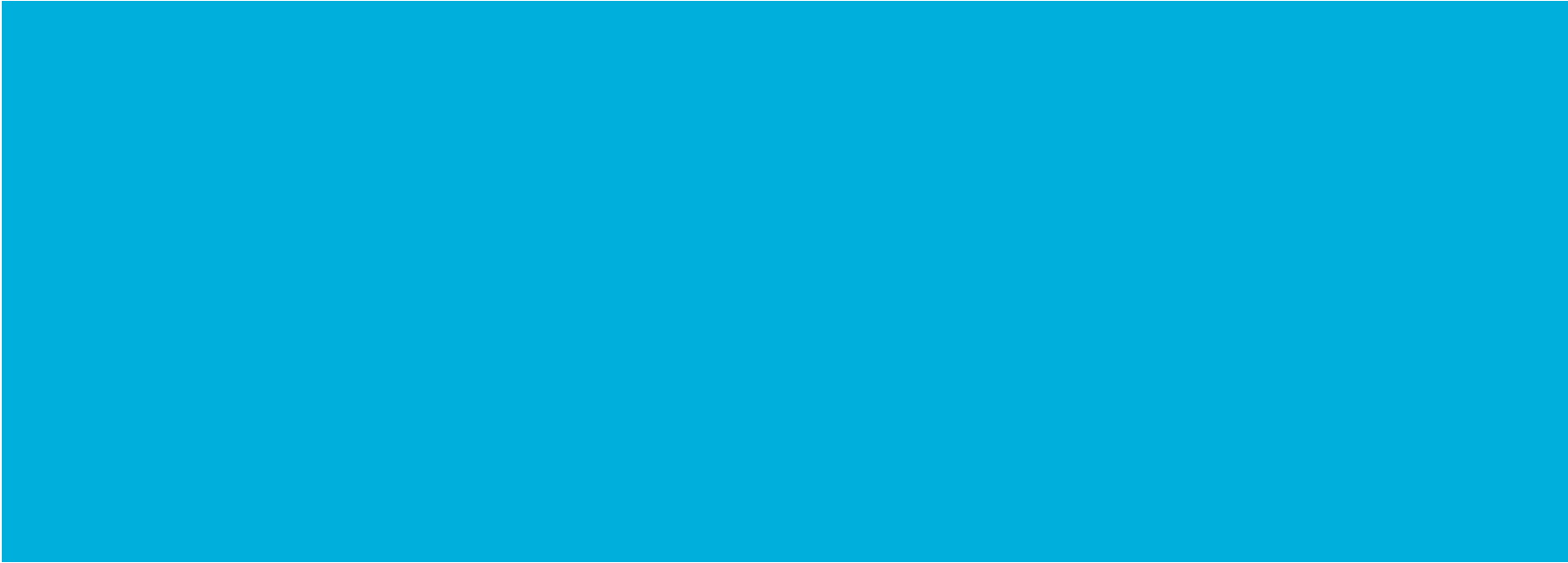
Radboudumc



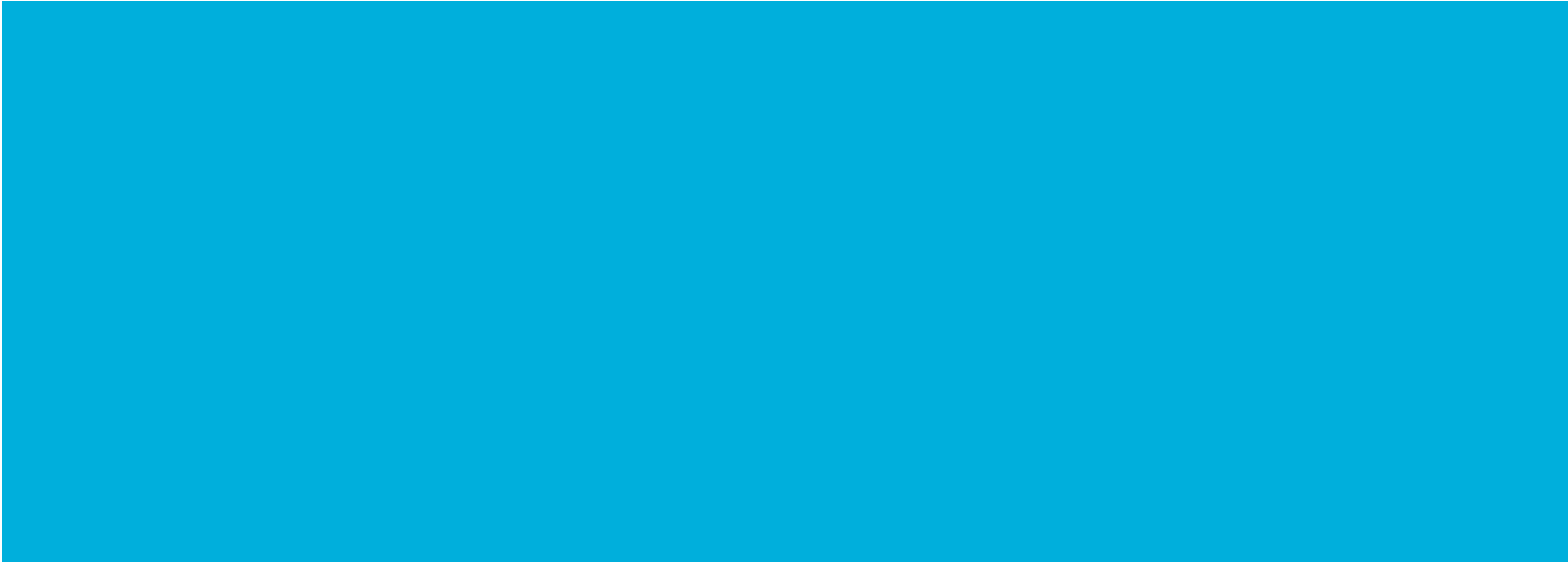
Radboudumc



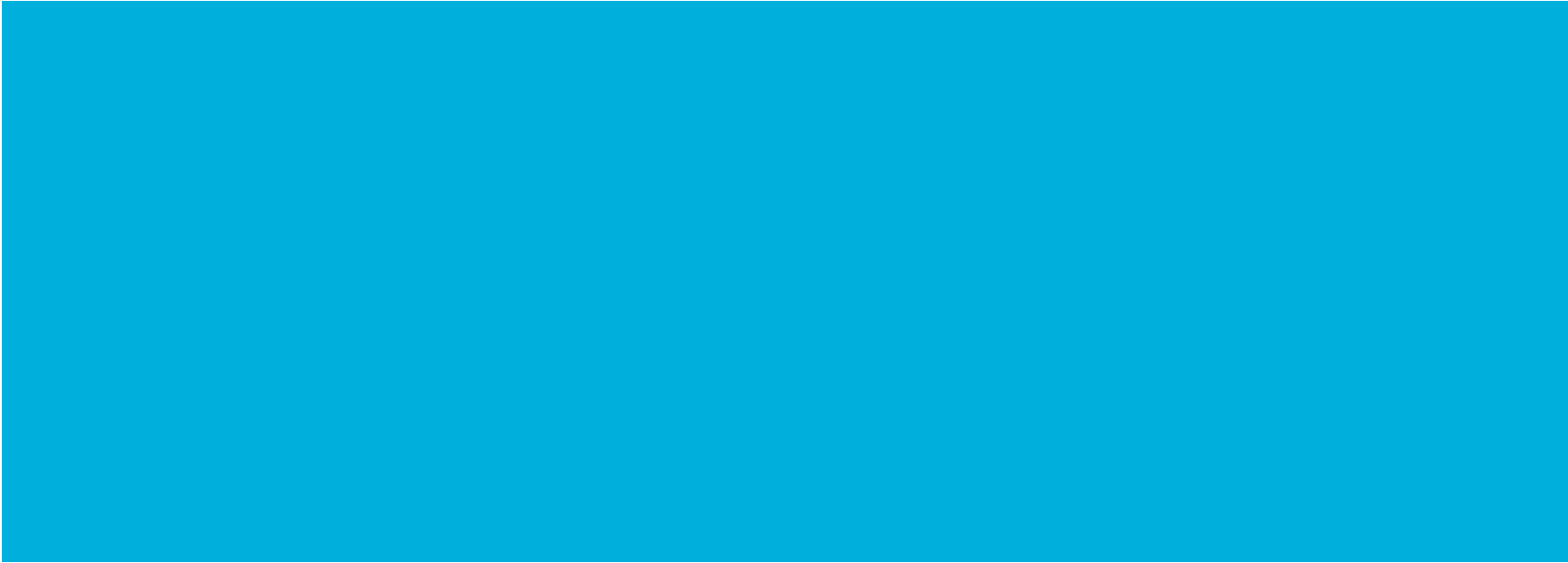
Radboudumc



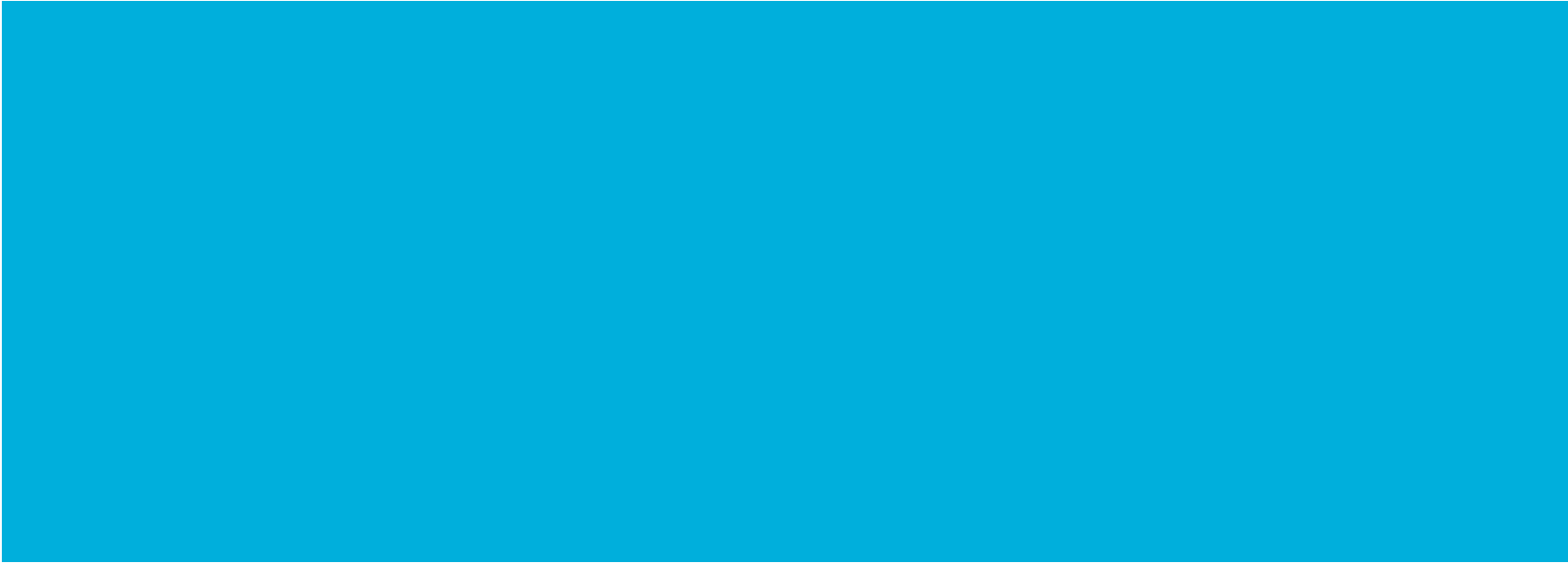
Radboudumc



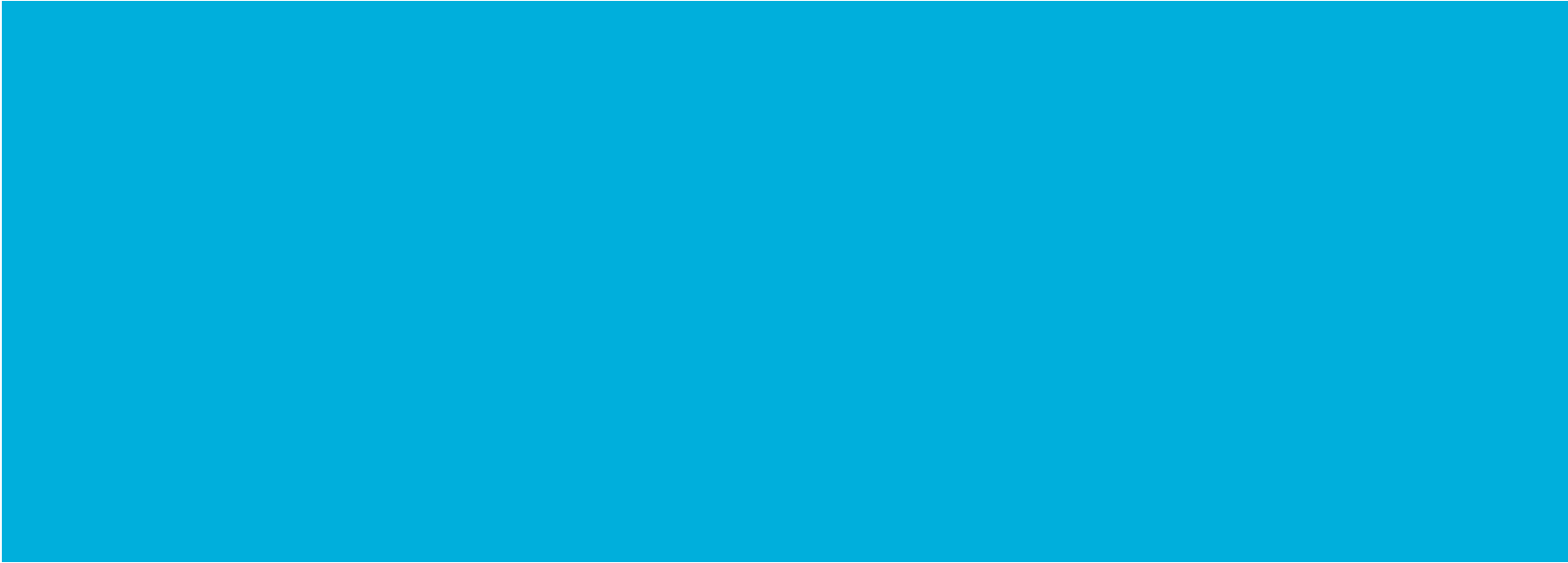
Radboudumc



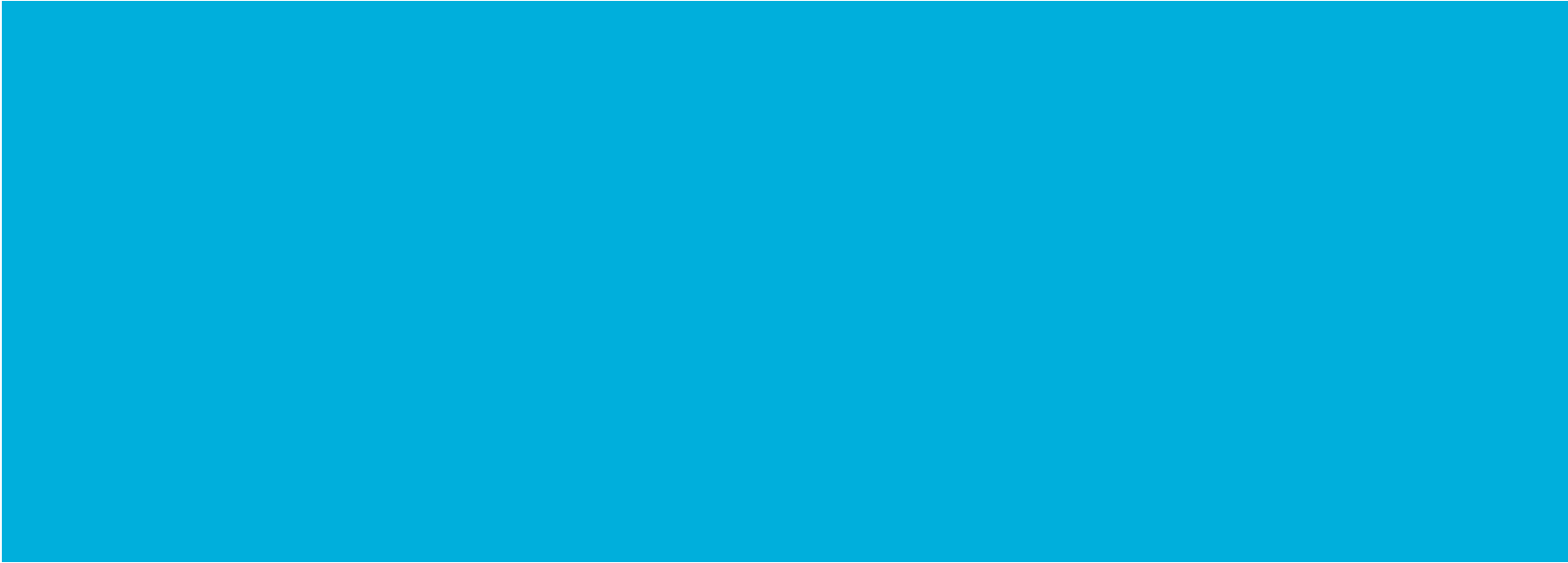
Radboudumc



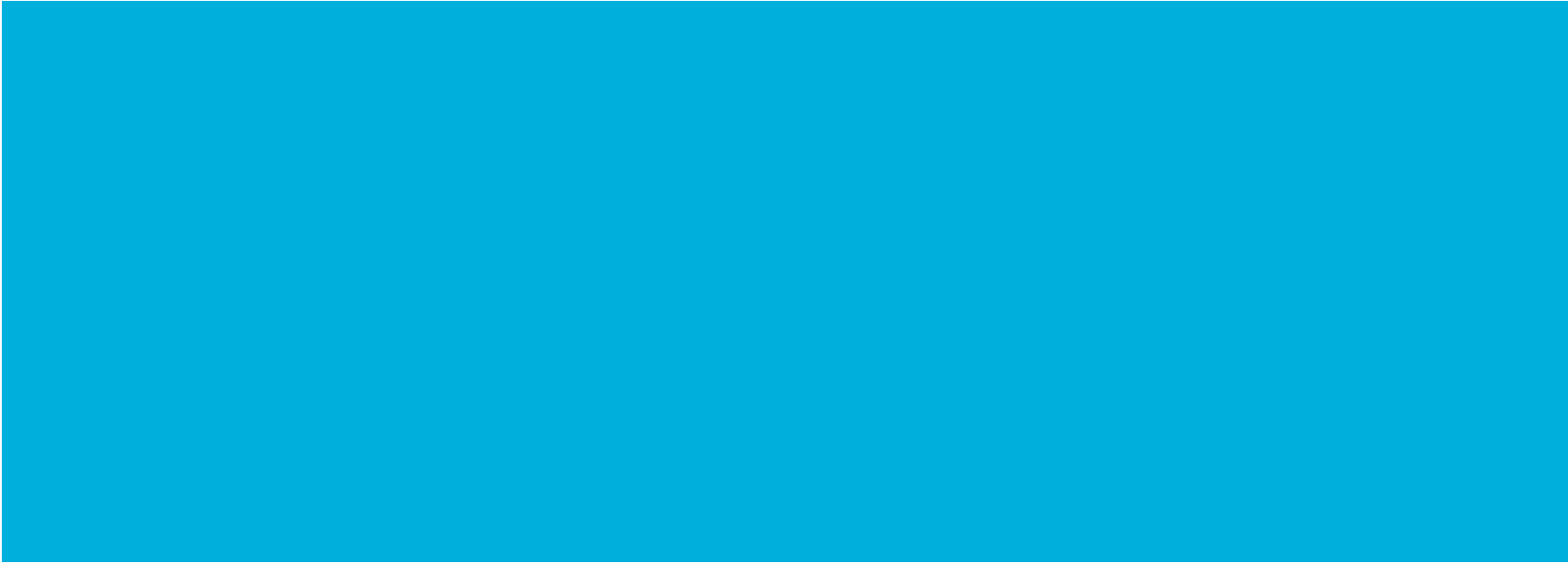
Radboudumc



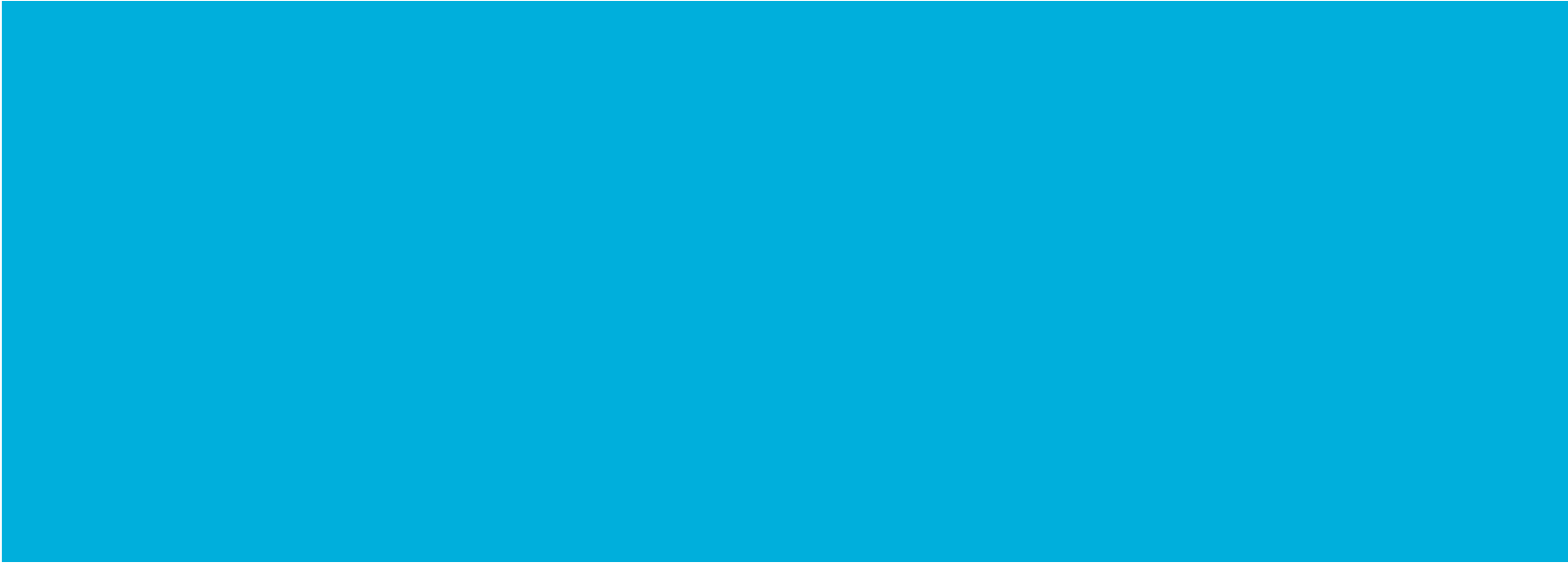
Radboudumc



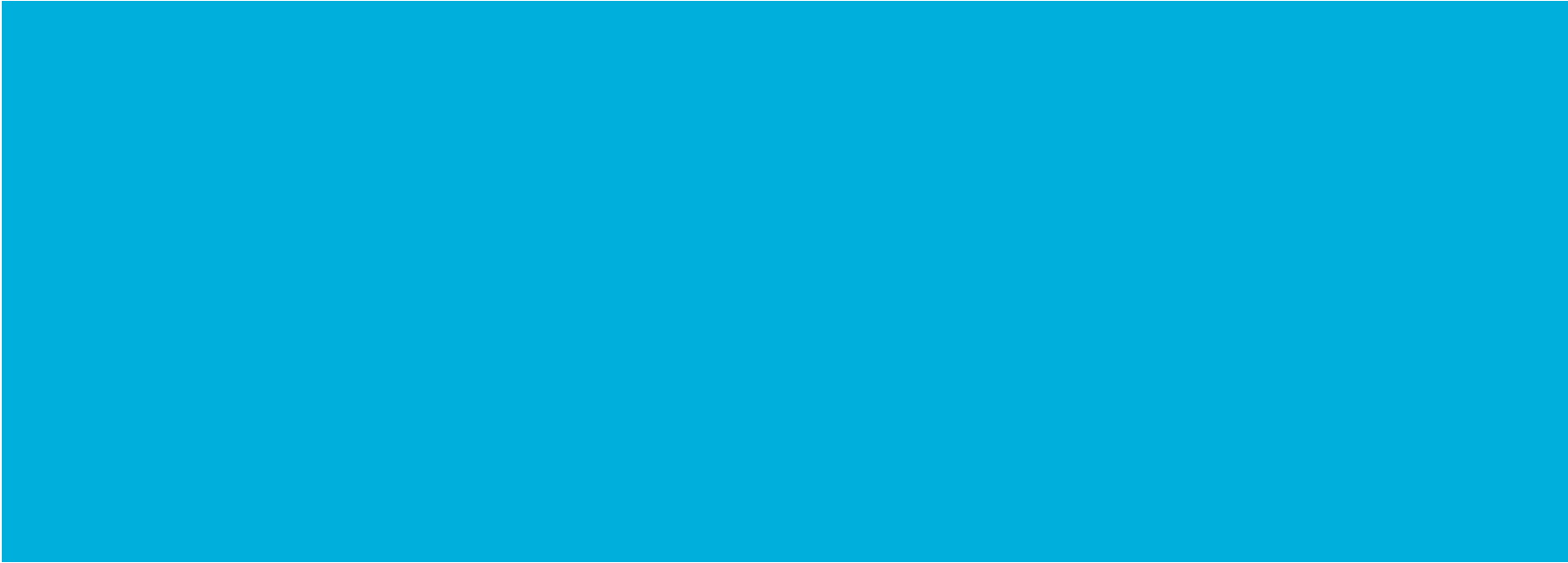
Radboudumc



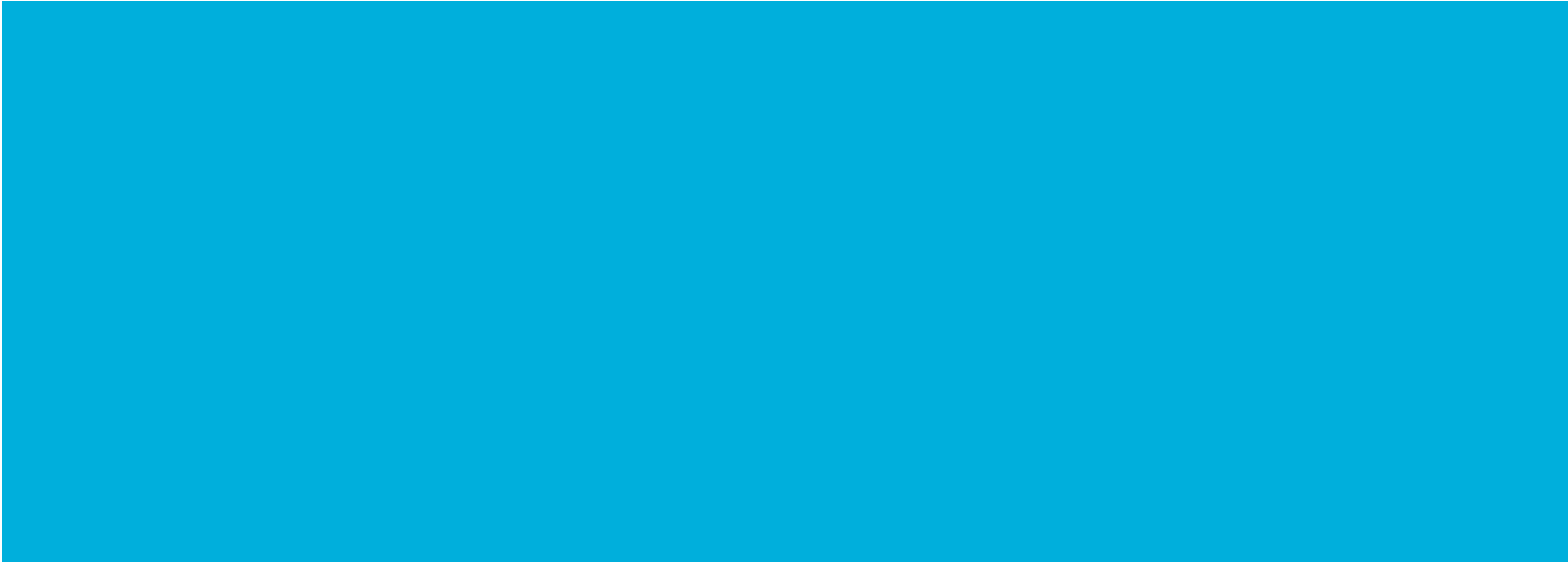
Radboudumc



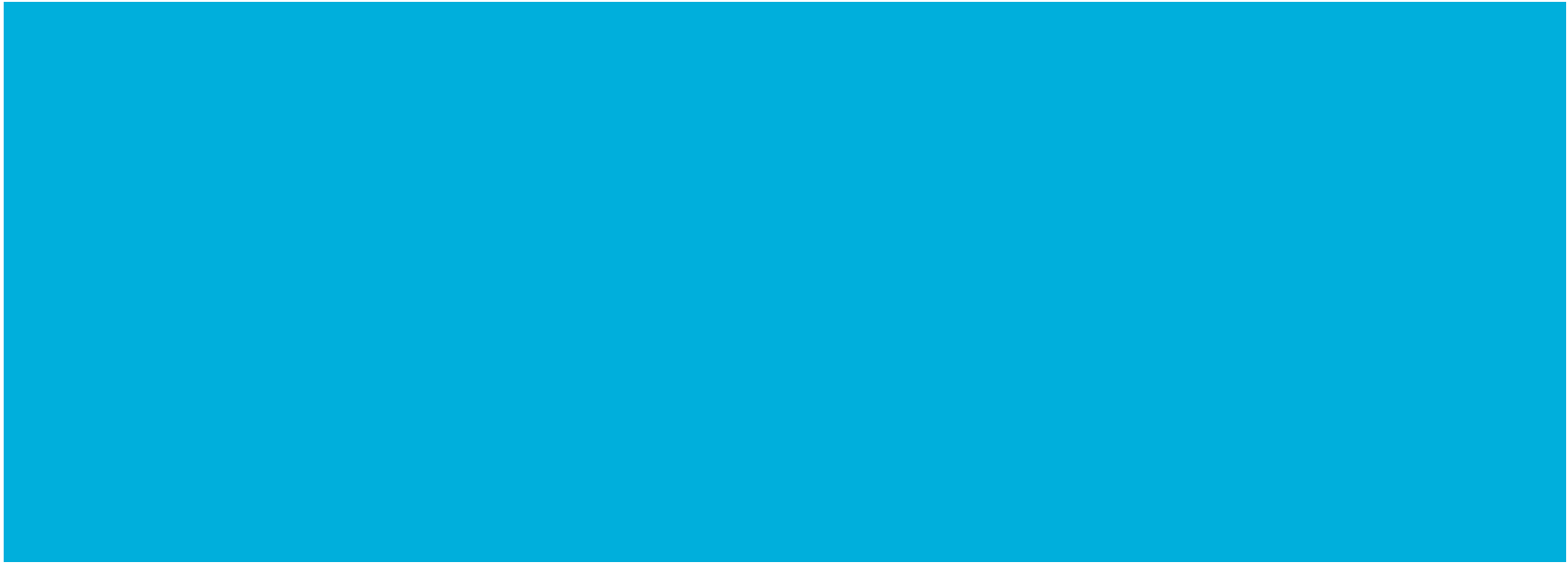
Radboudumc



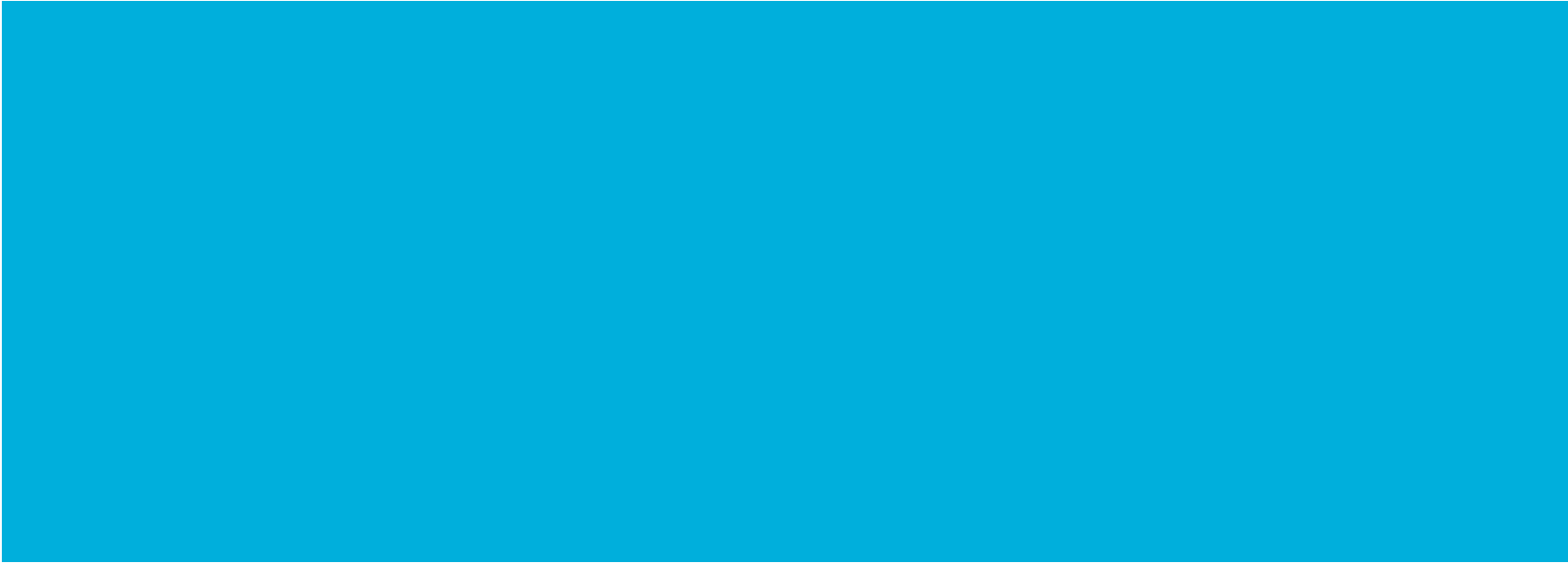
Radboudumc



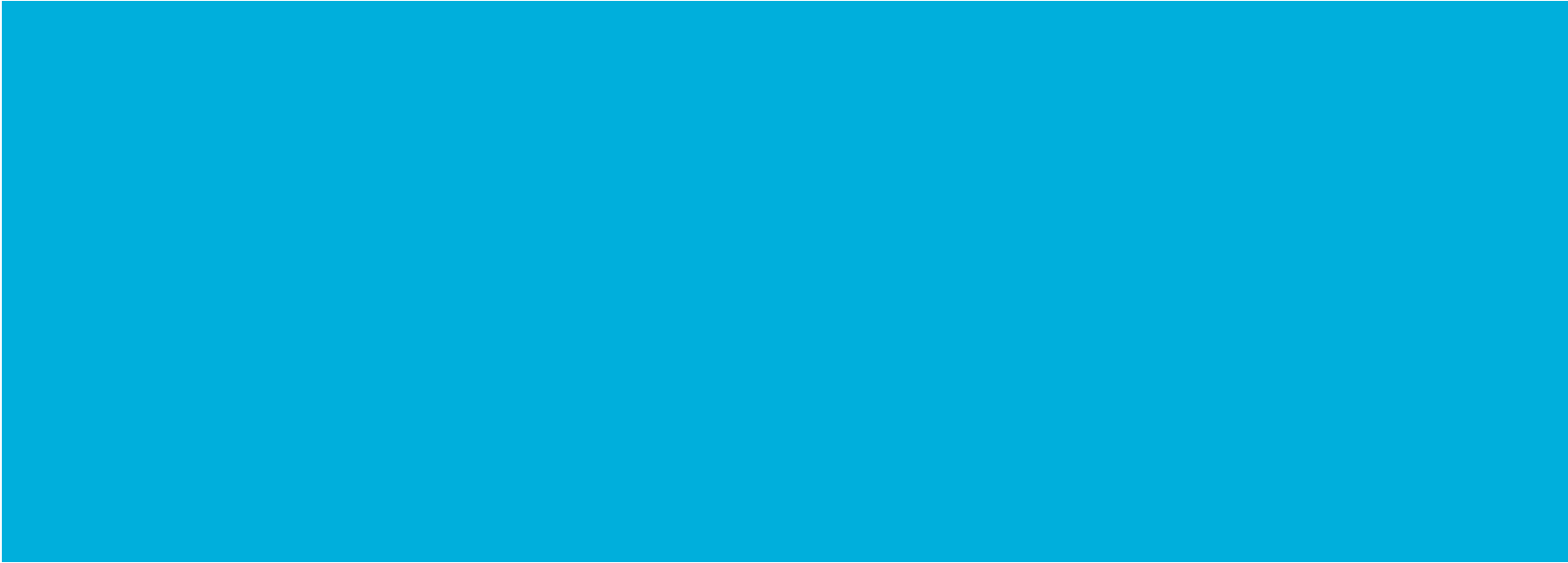
Radboudumc



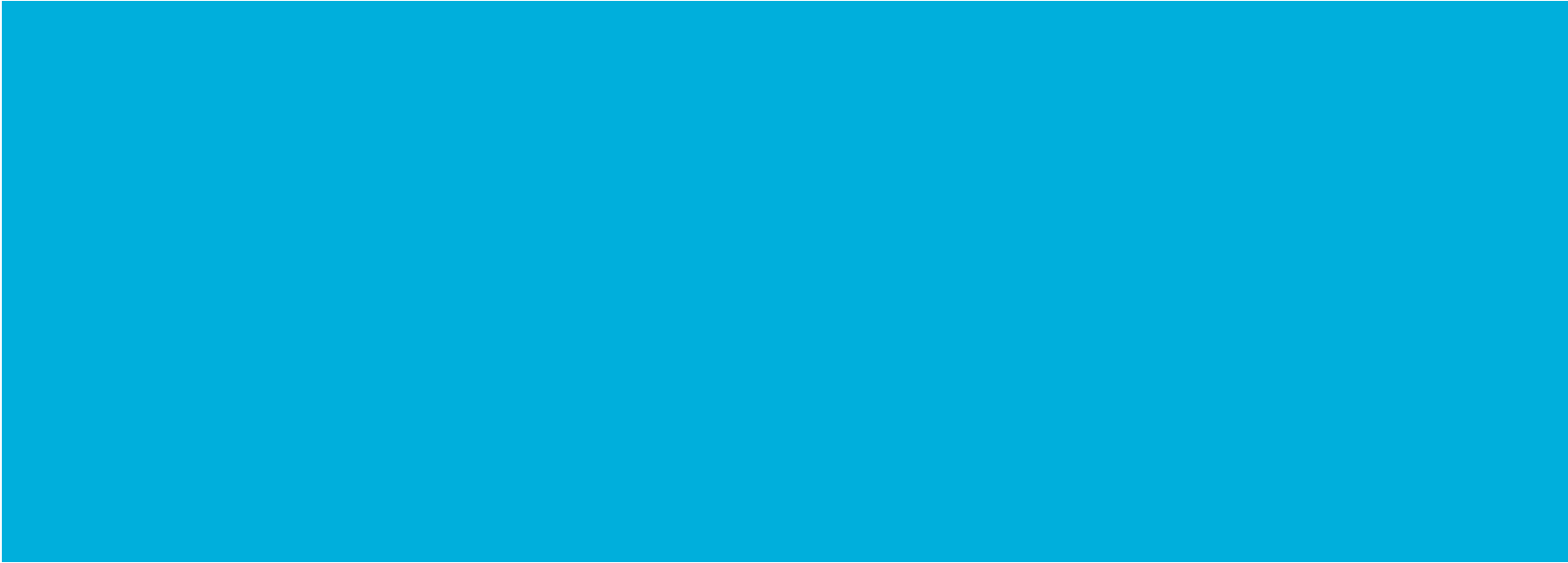
Radboudumc



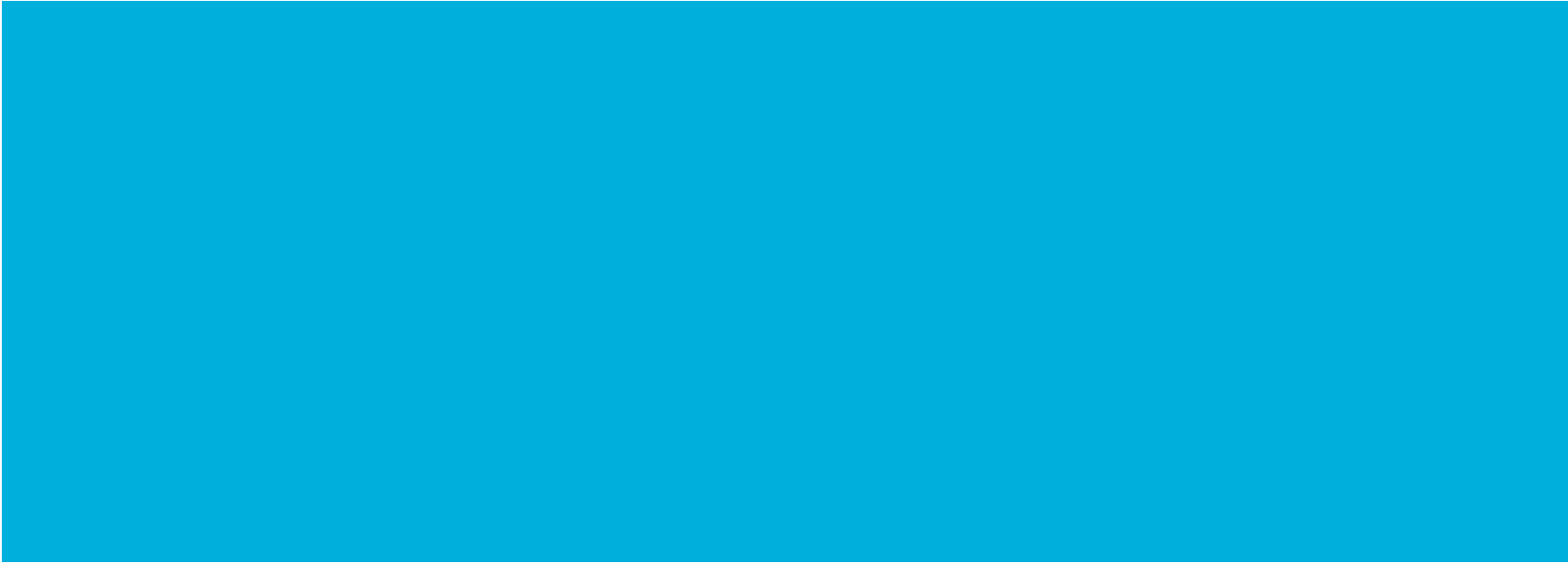
Radboudumc



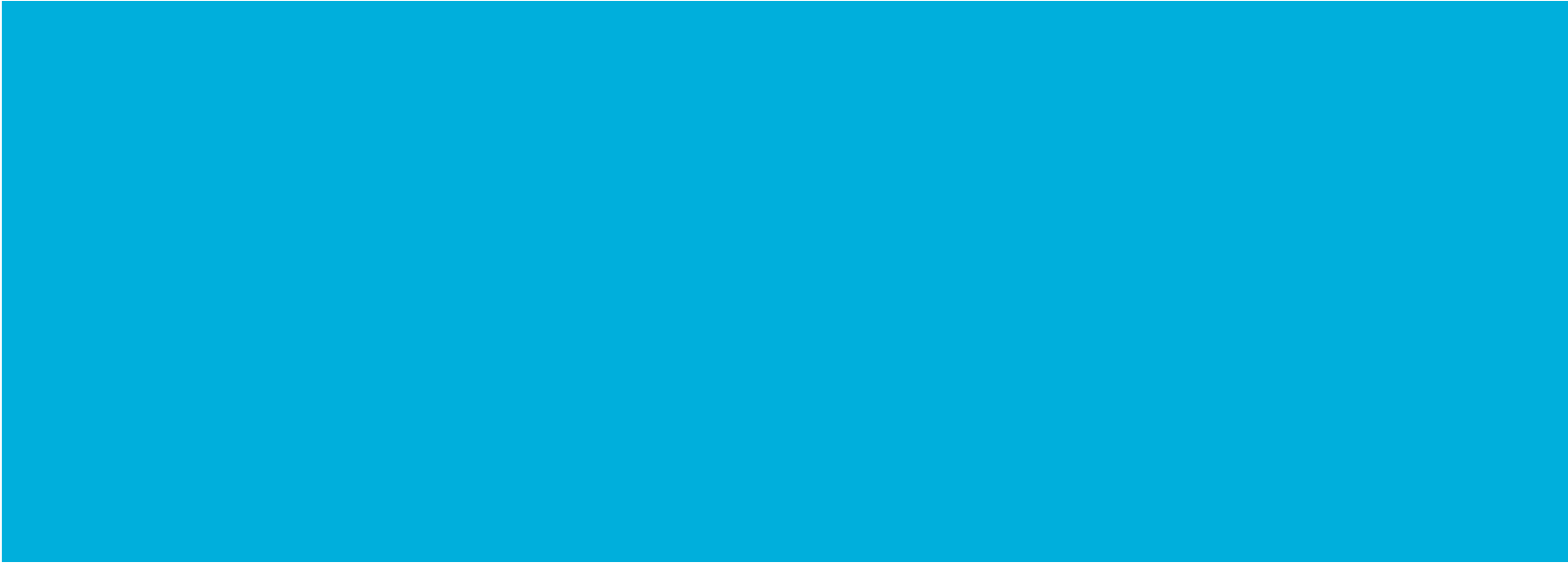
Radboudumc



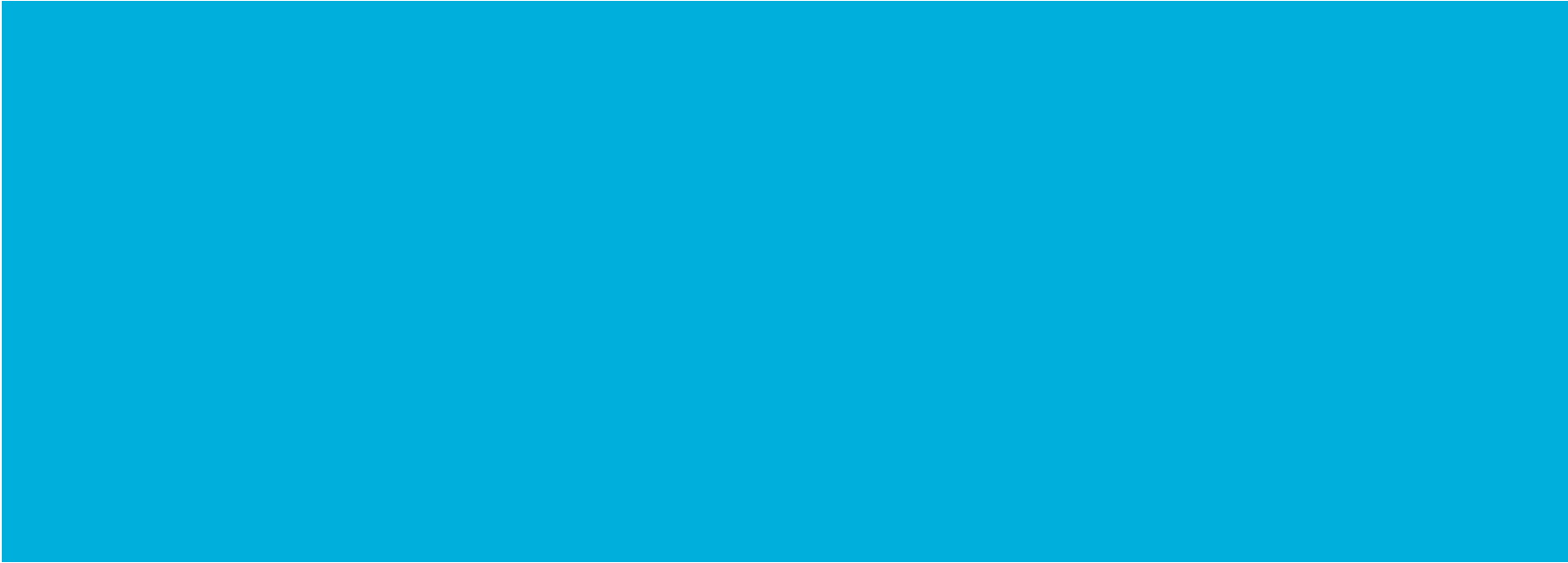
Radboudumc



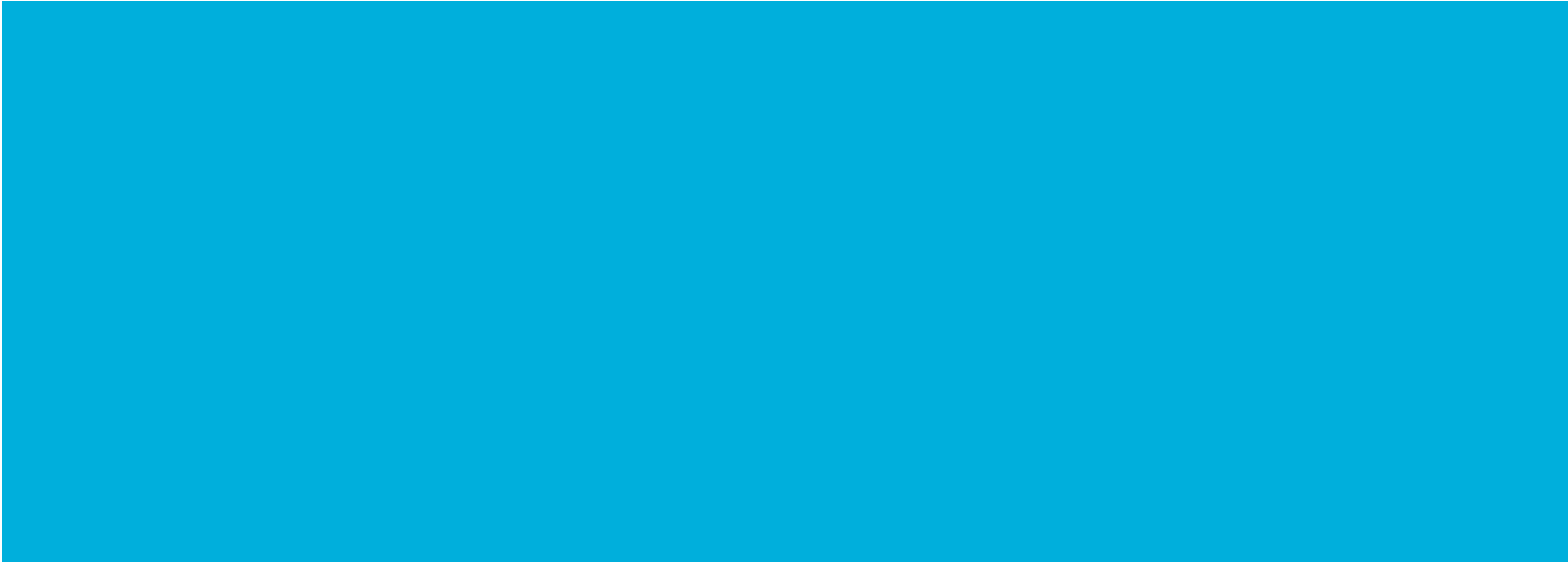
Radboudumc



Radboudumc



Radboudumc



Radboudumc

Baminiwatta et al. (2021) [Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science | SpringerLink](#)

Kuyken et al. (2016) [Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials | Complementary and Alternative Medicine | JAMA Psychiatry | JAMA Network](#)

Goldberg et al. (2023) [The Empirical Status of Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review of 44 Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials - Simon B. Goldberg, Kevin M. Riordan, Shufang Sun, Richard J. Davidson, 2022 \(sagepub.com\)](#)

Farias et al. (2020) <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/acps.13225>

Hanssen et al. (2021) <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0259167>