



Mindfulness Based Cognitive Therapy

Wat is Mindfulness Based Cognitive Therapy?

MBCT is een therapie waarbij mindfulness en CGT gecombineerd worden. Deze therapie is bedoeld voor mensen met terugkerende klachten, zoals een depressie, angst- en panieklachten en OCD. Hierbij geldt dat de mate van klachten niet zeer ernstig moeten zijn, dan is een individuele en andersoortige behandeling meer passend.

Wat is het doel?

Het doel van de behandeling is om je te helpen om op een andere manier naar je (automatisch negatieve) gedachten te kijken. Hierdoor leer je om met een accepterende, niet-oordelende houding aandacht te besteden aan je ervaring in het huidige moment. Op deze manier leer je het verband tussen negatieve gedachten, gevoelens en lichamelijke symptomen te begrijpen. Hierdoor word je je bewuster van je negatieve overtuigingen en niet helpende reacties hierop.

Werkwijze

De groepsbehandeling MBCT vindt online plaats met behulp van Teams. Hiervoor is het belangrijk dat de deelnemer beschikt over stabiel internet en een rustige plek, waar geen andere mensen of dieren aanwezig zijn (oftewel, je niet gestoord wordt). Dit zorgt ervoor dat de deelnemer zich voldoende kan focussen op de behandeling en dat de privacy van de andere deelnemers niet in het geding komt.

Door nieuwe vaardigheden in een groep te leren, wordt er ook geleerd van de ervaringen van andere deelnemers. Daarnaast is het belangrijk om te zien en te ervaren dat je niet de enige bent die last heeft van bepaalde gedachten. Deze therapievorm is ook individueel te volgen (**daarvoor is de wachtlijst momenteel 3-4 maanden**).

De behandeling bestaat uit twee onderdelen waarbij deelnemers enerzijds via de CGT leren hun gedachten als gedachten te beschouwen. Anderzijds helpen meditatietechnieken de aandacht te verleggen van gepieker naar waarnemen. En van doen naar zijn.

In tegenstelling tot CGT ligt het accent niet op het uitdagen en evalueren van gedachten, maar op observeren, accepteren en loslaten. De nadruk ligt op samen oefenen, niet op praten of nadenken over gedachten.

Aanmelding:

Deze groepsbehandeling komt in aanmerking voor een vergoeding van de zorgverzekeraar, indien er een diagnose volgens de DSM 5 criteria gesteld kan worden (m.u.v. je eigen risico)

Om je aan te melden voor deze online groepsbehandeling, met een vergoeding door je zorgverzekeraar, geldt de volgende procedure:

- Je verwijzer (huisarts of praktijkondersteuner GGZ) schrijft een verwijsbrief, waarbij de naam, adresgegevens en handtekening en AGB code op deze verwijsbrief staan plus 'verwijzing naar GGZ i.v.m. behandeling op vermoeden van de DSM)
- Je neemt contact op met mij om je behandelvraag kort toe te lichten (om zo samen duidelijk te krijgen of ik inderdaad kan bieden wat het meest passend en helpend is)
- Je meldt je aan via de website www.1np.nl (directe link naar mij: [Aanmelding](#) en dan klikken op "inschrijven")
Daar vul je online al je gegevens in, zoals adresgegevens, nummer zorgverzekering en BSN-nummer plus een scan of foto van je verwijsbrief (mag in meerdere foto's, als alle gegevens er maar op staan)
- Je dossier wordt klaargezet door het secretariaat binnen 3 werkdagen en ik laat je weten wanneer ik het dossier heb geaccepteerd.

Data online groepsbehandeling:

Voorafgaande de start, vindt er een online intake & behandelplangesprek plaats. Daarom graag aanmelden **voor 26 maart 2025!**

Data van de eerstvolgende online groepsbehandeling MBCT:

- Woensdag 2 april 09.30-11.00
- Woensdag 9 april 09.30-11.00
- Woensdag 16 april 09.30-11.00
- Woensdag 7 mei 09.30-11.00
- Woensdag 14 mei 09.30-11.00
- Woensdag 21 mei 09.30-11.00
- Woensdag 4 juni 09.30-11.00
- Woensdag 18 juni 09.30-11.00