

# Mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT)

U heeft last van een depressie of andere psychische klachten en overweegt om mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT) te gaan volgen. MBCT is een training die meditatietechnieken combineert met aspecten van cognitieve gedragstherapie. In deze folder leest u meer hierover.



Rijnstate

*Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!*

# Mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT)

MBCT is een training die meditatietechnieken combineert met aspecten van cognitieve gedragstherapie. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de training het risico op terugval bij mensen met terugkerende depressies met 50% vermindert. Inmiddels is duidelijk dat de training ook bij andere psychische klachten of belasting een effectieve behandeling kan zijn.

## MBCT bij psychische klachten

Bij onplezierige gedachten of gevoelens hebben we vaak de neiging om deze te onderdrukken of te vermijden. Op deze manier proberen we controle te krijgen over negatieve gedachten of gevoelens, maar dit heeft helaas vaak een averechts effect. Mindfulness leert u om een meer accepterende houding aan te nemen ten aanzien van uw gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. De training leert u om bewuster stil te staan bij uw ervaring van het 'hier en nu' en deze niet te veroordelen. Er kan dan ruimte ontstaan om op een andere, effectievere manier met uw klachten om te gaan.

### Voor wie?

- Mensen met terugkerende of chronische depressies of mensen met een angststoornis
- Mensen met onverklaarde lichamelijke klachten die gepaard gaan met psychische klachten
- Mensen met ernstige en/of chronische lichamelijke aandoeningen
- Mensen met ADHD/ADD.

### Voor wie niet?

- Mensen met acute psychotische of manische verschijnselen
- Mensen die te veel alcohol of drugs gebruiken.

## De training

Mindfulness-based cognitieve therapie is een training in groepsverband, die bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Tijdens de bijeenkomsten krijgt u meer inzicht in uw klachten. Behalve met technieken uit de cognitieve gedragstherapie oefent u ook met verschillende meditatietechnieken. U wordt zoveel mogelijk aangemoedigd om wat u tijdens de training leert in uw dagelijks leven toe te passen.

Het is belangrijk dat u thuis dagelijks drie kwartier besteedt aan de oefeningen.

## Aanmeldprocedure

U kunt zich naar de training laten verwijzen door uw psychiater of psycholoog. Er volgt een intakegesprek op de polikliniek Psychiatrie om te kijken of deelname aan de training voor u een mogelijkheid is.

## Trainers

MBCT wordt verzorgd door professioneel opgeleide trainers. Dit zijn psychologen die bij Rijnstate werken.

## Onkosten

Uw zorgverzekeraar vergoedt MBCT. Er zijn wel kosten verbonden aan het cursusmateriaal. Hierover wordt u duidelijk geïnformeerd tijdens het intakegesprek.

# Vragen?

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw behandelaar of bij de groepsbegeleiding tussen 08.30 en 17.00 uur op telefoonnummer 088 - 005 7766.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de  
regio Arnhem, Rheden  
en De Liemers.

## **Rijnstate**

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)

[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)