

Studieplan Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)

1.0 - Het conceptuele deel

Het conceptuele deel is het gedeelte waarin het algemeen conceptueel kader van de te accrediteren scholing expliciet wordt gemaakt en waarbij het motto "de relatie met het beroep als uitgangspunt" is.

1. Beschrijf in het kort de visie, missie en beroepssituatie voor de scholing waar u accreditatie voor aanvraagt.

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), in het Nederlands Aandachtgerichte Cognitieve Therapie, is een therapeutische behandelmethode die mindfulnesstechnieken combineert met cognitieve gedragstherapie. In de opleiding Mindfulness Based Cognitive Therapy leert u mensen een andere levenshouding aan te nemen. Door ingesleten reactiepatronen te ontmantelen ontstaat de vrijheid om nieuwe wegen te verkennen. MBCT is onder meer geschikt bij depressies, fobieën, chronische pijn en stress. Na deze opleiding bent u in staat MBCT in te zetten bij de begeleiding van cliënten in uw eigen praktijk.

2. Beschrijf op welke zorgverleners de scholing is gericht.

De lesstof van deze opleiding is van nut voor therapeuten, hulpverleners, verpleegkundigen, maatschappelijk werkers, coaches, counselors, personeelsfunctionarissen, personal trainers enzovoorts. Mindfulness trainingen winnen de laatste jaren sterk aan populariteit en ze worden dan ook steeds vaker toegepast in ziekenhuizen en gezondheidscentra, op werkplekken en op scholen.

3. Beschrijf hoe de scholing bijdraagt tot een beroeps relevante deskundigheidsbevordering van de zorgverlener.

Tijdens de opleiding MBCT leert de student zijn cliënten de werkelijkheid te accepteren zoals die is, zodat zij innerlijke rust kunnen vinden. Er wordt onder andere ingegaan op:

- De grondhouding en gesprekstechnieken van de MBCT therapeut*
- Het aanleren van een open en bewuste levenshouding*
- Mindful zijn en grenzen aangeven*
- Ingesleten patronen ontmantelen en ruimte creëren voor verandering*
- Het opbouwen van een MBCT traject*
- MBCT toepassen bij specifieke problemen en groepen*

De opleiding Mindfulness Based Cognitive Therapy is bedoeld voor iedereen die aandachtgerichte therapie wil gebruiken in de behandeling van cliënten. Mindfulness staat voor aandacht, acceptatie en aanvaarding. De opleiding biedt de student specifieke kennis en vaardigheden op het gebied van mindfulness en cognitie om cliënten te leren de werkelijkheid te accepteren zoals deze is, zodat rust en vrede kan worden bereikt.

De student leert Mindfulness Based Cognitive Therapy te integreren in het eigen leven en kan op verantwoorde en gebalanceerde wijze begeleiding bieden aan cliënten. Na

afronding van de opleiding kan de student als mindfulnesstherapeut stilstaan bij het hier en nu, zonder oordeel. Met zijn cliënten oefent hij te aanvaarden wat er nu is, waarna samen wordt onderzocht waar ruimte is voor verandering.

MBCT is breed toepasbaar. Zo kan het onder meer worden ingezet bij de behandeling van depressies, stressgerelateerde klachten, fobieën en chronische pijn. Aandachtgerichte cognitieve therapie is wetenschappelijk onderzocht en bewezen effectief.

4. Beschrijf de voorwaarden voor de toelating (gedefinieerd minimaal instroomniveau).

Er zijn geen harde voorwaarden voor de toelating; er is geen specifieke vooropleiding vereist. Minimaal havo- of mbo-denkniveau is wenselijk.

2.0 - Het contextuele deel

In deze paragraaf dient beschreven te worden de voorzieningen die er voor zorgen dat de doelstellingen van de scholing bereikt worden.

1. Beschrijf hoe het gebouw/lokaal en de voorzieningen zijn toegerust voor het lesgeven. Omschrijf ook de noodzakelijke leermaterialen die aanwezig zijn.

Dit is een thuisstudie met docentbegeleiding via e-study, hierdoor worden er geen eisen aan de leeromgeving gesteld.

2. Beschrijf de wijze van toetsing en/of evaluatie van het leerresultaat bij de studenten.

Het leerresultaat wordt formatief getoetst middels tussentijdse toetsvragen na elke les en een afsluitend examen. De lesstof bevat daarnaast theorie- en praktijkopdrachten en parate-kennisvragen die de student voor zichzelf maakt om zijn leerproces te versterken.

In de opleiding komen tal van mindfulness technieken en -oefeningen aan bod. Hiermee kan de student aan de hand van geluidsfragmenten oefenen. Optioneel kan een praktijkdag MBCT worden bijgewoond, waarin geoefend wordt met bewustzijn op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau.

3. Beschrijf de wijze waarop de kwaliteit van de scholing wordt bewaakt.

- *Het lesmateriaal is samengesteld door een ervaren vakdocent. CIVAS houdt de vakontwikkelingen bij.*
- *CIVAS vraagt studenten actief om feedback, zodat ze zicht houdt op de klanttevredenheid.*
- *CIVAS is als aanbieder van beroepsgerichte scholing geregistreerd bij het Centraal Register Kort Beroepsonderwijs (CRKBO). Opname in het CRKBO-register gebeurt op basis van een onafhankelijke kwaliteitstoets die wordt uitgevoerd door het CPION. Opname in het CRKBO-register geeft aan dat CIVAS aan de gestelde kwaliteitseisen voldoet.*
- *CIVAS is aangesloten bij de Nederlandse Raad voor Training en Opleiding (NRTO). De NRTO is de overkoepelende brancheorganisatie voor particuliere trainings- en*

opleidingsinstituten in Nederland. CIVAS conformeert zich aan de door de NRTO opgestelde Algemene voorwaarden en Gedragscode.

- *Via de website zijn het studiereglement, het examenreglement en de klachtenprocedure die CIVAS hanteert door iedereen in te zien.*

3.0 - Het contentuele deel

Dit betreft de inhoud van de scholing. In dit onderdeel wordt de inhoud beschreven zodat duidelijk zichtbaar wordt wat uw scholing inhoudelijk brengt.

1. Geef een uitgebreid overzicht van de lesstof (inhoud van het programma).

Les 1: Mindfulness Based Cognitive Therapy

Les 2: Grondhouding en gesprekstechnieken

Les 3: Eckhart Tolle en Aandachtgerichte therapie

Les 4: Dialoog

Les 5: Mindful zijn

Les 6: Jezelf en de omgeving

Les 7: Met de stroom meegaan

Les 8: Mindfulness en de rest van je leven

Les 9: Aandachtgerichte cognitieve therapie; sessie 1 en 2

Les 10: De derde en vierde sessie

Les 11: De vijfde en zesde sessie

Les 12: De zevende en achtste sessie

Les 13: Aandachtgerichte cognitieve therapie bij angstproblemen

Les 14: Aandachtgerichte cognitieve therapie bij eetstoornissen

Les 15: Aandachtgerichte cognitieve therapie bij relatieproblemen

Les 16: Aandachtgerichte cognitieve therapie bij kinderen en jeugdigen

2. Omschrijf duidelijk de leerdoelen/eindtermen.

- *De student kent de uitgangspunten van een goede therapeutische grondhouding.*
- *De student beschikt over sociale en communicatieve vaardigheden.*
- *De student kan handelen volgens de beroepsethiek die gangbaar is binnen het werkveld.*
- *De student is in staat om een therapeutische relatie met de cliënt op te bouwen.*
- *De student beheerst tal van meditatie- en mindfulnessoefeningen.*
- *De student beschikt over vaardigheden die het proces van mindfulness bevorderen.*
- *De student kan MBCT oefeningen aan cliënten aanbieden en samen met hen reflecteren op hun proces.*
- *De student begrijpt de rol die mindfulness kan spelen bij specifieke problematiek en kan deze faciliteren.*
- *De student kan technieken, inzichten en vaardigheden uit andere therapievormen en/of methoden die in overeenstemming zijn met MBCT integreren.*

3. Indien van toepassing; toon het HBO-niveau van de scholing aan door middel van de uitwerking van tenminste 2 HBO-kerncompetenties (zie document 'voorbeeld HBO Kerncompetenties'). Indien het een aanvraag voor een vakopleiding betreft, dienen alle relevant zijnde HBO-kerncompetenties uitgewerkt te worden.

I Brede professionalisering

De student wordt aantoonbaar toegerust met actuele kennis die aansluit bij recente (wetenschappelijke) kennis, inzichten, concepten en onderzoeksresultaten, teneinde zich te kwalificeren voor:

- *het zelfstandig kunnen uitvoeren van de taken van een beginnend beroepsbeoefenaar;*
- *professionalisering van de eigen beroepsuitoefening c.q. het beroep.*

1. De student beschikt over sociale en communicatieve vaardigheden.

- 1.1. *De student luistert en houdt rekening met de cliënt zijn zorgen, waarden en overtuigingen over wat wel en niet mogelijk is.*
- 1.2. *De student vat samen, herhaalt, geeft feedback en maakt effectief gebruik van oogcontact, ondersteunende gebaren, volume, spreektempo en afstand en nabijheid.*
- 1.3. *De student kan overdracht, tegenoverdracht en ruis in communicatie verminderen.*
- 1.4. *De student creëert een veilige ruimte waarin de cliënt zich kan uiten.*
- 1.5. *De student hanteert een open houding, veroordeelt niet, accepteert, verkent, bevestigt, toont onvoorwaardelijke positieve waardering en is mindful naar de cliënt.*
- 1.6. *De student houdt rekening met de filosofische en/of religieuze overtuigingen van de cliënt teneinde doelen te behalen.*

2. De student handelt volgens de beroepsethiek die gangbaar is binnen het werkveld.

- 2.1. *De student is zich bewust van tegenstrijdige belangen die kunnen ontstaan tussen cliënt, steunfiguren, collegae, de maatschappij en de student zelf.*
- 2.2. *De student kan tegenstrijdige belangen bespreekbaar maken.*
- 2.3. *De student is bekend met de gewetensontwikkeling van kinderen.*
- 2.4. *De student is bekend met het sociaal contract.*

3. De student is in staat om een therapeutische relatie met de cliënt op te bouwen.

- 3.1. *De student stelt de cliënt centraal en niet zijn agenda voor de cliënt.*
- 3.2. *De student gaat respectvol om met de cliënt en zijn of haar zienswijze, leerstijl en persoonlijke voorkeuren.*
- 3.3. *De student toont oprechte zorg voor het welzijn van cliënten.*
- 3.4. *De student maakt duidelijke afspraken en komt afspraken na.*
- 3.5. *De student communiceert duidelijk wat hij of zij doet en waarom.*
- 3.6. *De student waardeert en biedt ruimte voor expressie van de cliënt.*
- 3.7. *De student onthoudt zich van veroordelingen, maar ondersteunt de cliënt bij het onderzoeken van positieve of negatieve gevolgen van gedachten of gedrag.*
- 3.8. *De student toont zelfvertrouwen tijdens het werken met heftige emoties, raakt niet verstrikt in de emoties van de cliënt en kan tijdig de situatie sturen wanneer dat wel het geval dreigt te zijn.*

4. De student beschikt over relevante (wetenschappelijke) kennis, teneinde verantwoorde praktische toepasbaarheid mogelijk te maken, zoals op het gebied van:

4.1 Grondhouding van de therapeut

- 4.1.1. Mate van directiviteit
- 4.1.2. Afstand en nabijheid
- 4.1.3. Overdracht en tegenoverdracht
- 4.1.4. Vertrouwelijkheid
- 4.1.5. Respect, betrokkenheid en onvoorwaardelijke positieve waardering
- 4.1.6. Empathie
- 4.1.7. De roos van Leary
- 4.1.8. Open, gesloten, suggestieve, retorische, discussie en E-in E-ex vragen
- 4.1.9. Non-verbale communicatie
- 4.1.10. Slecht nieuwsgesprek
- 4.1.11. De-escalerende gesprekstechnieken
- 4.1.12. Socratische dialoog
- 4.1.13. Omgaan met weerstand, tegenslag en acceptatie

4.2. Oefeningen met mindfulness

- 4.2.1. Rozijnoefening
- 4.2.2. Bodyscan
- 4.2.3. Drie minuten oefening
- 4.2.4. Stiltemeditaties
- 4.2.5. Berg- en meermeditaties
- 4.2.6. Zitmeditaties
- 4.2.7. Loop en wandelmeditaties
- 4.2.8. Concentratietrainingen
- 4.2.9. Ademhalingsoefeningen
- 4.2.10. Het stopmechanisme
- 4.2.11. Psycho-educatie

4.3. Mindfulness bij specifieke problematiek

- 4.3.1. Terugval bij depressie
- 4.3.2. Gegeneraliseerde angststoornis en sociale fobie
- 4.3.3. Eetstoornissen
- 4.3.4. Relatieproblemen
- 4.3.5. Kinderen en jeugdigen

5. De student beschikt over vaardigheden die het proces van mindfulness bevorderen.

- 5.1. De student kan onderscheid maken tussen de doe-modus en de zijn-modus.
- 5.2. De student stelt vragen die cliënten bewust maken van hoe gedachten zich aan hen opdringen.
- 5.3. De student maakt onderscheid tussen de inhoud en structuur van cognities.
- 5.4. De student helpt cliënten om op hun eigen proces te reflecteren.
- 5.5. Door mindful en present te zijn bevordert de student mindfulness bij cliënten.

II Toepassing van de wetenschap

De toepassing van beschikbare relevante (wetenschappelijke) inzichten, theorieën concepten en onderzoeksresultaten bij vraagstukken waar afgestudeerden in hun beroepsuitoefening mee geconfronteerd worden.

6. De student maakt onderscheid tussen theorieën, inzichten, kennis en vaardigheden waarvan de werkzaamheid wetenschappelijk is aangetoond en theorieën, inzichten, kennis en vaardigheden waarvoor geen wetenschappelijke bewijsvoering of onderzoek bestaat.

- 6.1. *De student verwoordt duidelijk (naar cliënten) wanneer er wel of geen gebruik wordt gemaakt van een methode waarvan de effectiviteit wetenschappelijk is aangetoond.*
- 6.2. *De student kan toelichten en motiveren wanneer de keuze gemaakt wordt voor een niet-wetenschappelijk methode.*
- 6.3. *De student kan technieken, inzichten en vaardigheden uit andere therapievormen en/of methoden die in overeenstemming zijn met MBCT integreren.*
- 6.4. *De student kan tegenstrijdige opvattingen tussen theorieën benoemen en bediscussiëren.*

7. De student kan inzichten, theorieën en concepten toepassen in de praktijk.

- 7.1. *De student kan praktijkvoorbeelden geven bij geleerde theorieën.*
- 7.2. *De student kan informatie die de cliënt geeft plaatsen binnen verschillende theoretische kaders.*
- 7.3. *De student past aangeleerde theorie zelfstandig toe in oefeningen.*
- 7.4. *De student voert oefeningen met MBCT zelfstandig uit en reflecteert op het eigen proces.*
- 7.5. *De student kan MBCT oefeningen aan cliënten aanbieden en samen met hen reflecteren op hun proces.*
- 7.6. *De student kent indicaties van MBCT bij verschillende soorten problematiek.*
- 7.7. *MBCT is zowel een wetenschappelijke methode als een levenshouding. De student kan theoretische wetenschappelijke inzichten aanbieden op een wijze die bijdraagt aan het ontwikkelen van een mindful levenshouding van de cliënt.*
- 7.8. *De student kan aansluiten bij de persoonlijke levensovertuigingen van de cliënt op een wijze die mindfulness bevordert.*