



www.Psychotherapie-Deventer.nl

Drs. F.J.A.A. Schurmans, klinisch psycholoog (BIG)

Diepenveenseweg 22, 7413 AP Deventer

Infolder Inzicht-gevende groepstherapie MBCT/MBCL

Wat is de inzicht-gevende groepstherapie MBCT/MBCL?

De basis voor deze groepstherapie is Cognitieve Gedragstherapie aangevuld met elementen uit MBCT en MBCL. Door toevoeging van allerlei oefeningen ontstaat inzicht in hoe je nu leeft en wat je jezelf toewenst in dit leven. Soms is acceptatie aan de orde, soms juist verandering van bepaalde aspecten van jezelf.

We oefenen met een milde houding en met respect voor persoonlijke grenzen. Door ervaringen met elkaar uit te wisselen ontstaat er onderlinge steun en betrokkenheid. Om alles eigen te maken van wat je tijdens de groepstherapie leert, is het belangrijk hier een gewenning mee te krijgen. Alles waar we aan wennen wordt uiteindelijk gemakkelijker... Daarom raden wij aan om elke dag te oefenen. Je krijgt een werkmap als ondersteuning bij het thuis oefenen.

Tijdens deze groepstherapie beginnen we de eerste 8 sessies met het herstellen van je aandacht voor het huidige moment. Je leert dit te doen vanuit een basis van mildheid en (zelf)compassie. Aansluitend volgen 8 sessies waarin je een zelf-accepterende en milde houding vanuit compassie ontwikkelt naar jezelf en anderen. Veel mensen ervaren psychische problemen, hebben een lage dunk van zichzelf of gaan gebukt onder zelfverwijt of schaamte. Ze zitten vast in bepaalde patronen van leven waaruit ze zichzelf willen bevrijden. Er worden oefeningen aangeboden om meer warmte, geborgenheid, acceptatie en verbondenheid met onszelf en anderen te ervaren.

Wat is Mindfulness?

MBCT staat voor Mindfulness Based Cognitive Therapy en MBCL staat voor Mindfulness Based Compassionate Living. MBCT is ontstaan uit Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR),



www.Psychotherapie-Deventer.nl

Drs. F.J.A.A. Schurmans, klinisch psycholoog (BIG)

Diepenveenseweg 22, 7413 AP Deventer

ontwikkeld werd door Jon Kabat-Zinn.

MBCT is een wetenschappelijk beproefde methode. Mensen die met chronische en stress-gerelateerde klachten, pijnklachten, vermoeidheid en depressiviteit kampen, ondervinden hier veel baat bij. Het is een methode waarbij mensen leren beter naar zichzelf te luisteren. Mindfulness is een manier van bewust “zijn”. Dit kan je ontwikkelen door elk moment op een bijzondere manier aandacht te geven: doelbewust, in het hier en nu en zonder te oordelen. Het ontwikkelen van dit “open gewaar-zijn” of deze “niet oordelende tegenwoordigheid van geest” staat in de deze groepstherapie centraal.

Wanneer we mindfulness beoefenen leren we om bewust aanwezig te zijn bij het leven zoals het zich van moment tot moment aan ons voordoet. Maar hoe gaan we om met momenten die extra moeilijk en pijnlijk zijn en die ons lijden bezorgen? Dat is een uitdaging waar we allemaal vroeg of laat voor komen te staan. De sleutel is dat we leren het leven niet alleen met mindfulness maar ook met heartfulness tegemoet te treden. Dat wil zeggen: met compassie of met mededogen.

Wat is compassie?

Compassie of mededogen is het vermogen om ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel dat van onszelf als dat van anderen. Het gaat samen met de wens deze pijn en dit lijden te verlichten en de bereidheid om daarin verantwoordelijkheid te nemen. Compassie is bij ieder mens in aanleg aanwezig, maar is vaak door verschillende omstandigheden niet tot bloei gekomen. Gelukkig kan compassie door beoefening wel ontwikkeld en verdiept worden. Ook daar ga je in deze groepstherapie aan werken.



www.Psychotherapie-Deventer.nl

Drs. F.J.A.A. Schurmans, klinisch psycholoog (BIG)

Diepenveenseweg 22, 7413 AP Deventer

Compassie vraagt om moed en ruimhartigheid. Compassie hoeft niemand uit te sluiten, ook niet de persoon met wie je het meeste te maken hebt in je leven... jezelf. Er zijn goede redenen de beoefening van compassie juist te beginnen met zelfcompassie. Zou je jezelf overslaan, dan kan je moeilijk aanvoelen wat een ander nodig heeft.

Zelfcompassie beoefenen is niet egocentrisch: juist doordat je een gezondere relatie met jezelf ontwikkelt, wordt de weg geopend naar meer empathie en compassie voor anderen. Het is een algemeen menselijke eigenschap, die bij ieder in aanleg aanwezig is, maar die vaak om allerlei redenen niet tot bloei gekomen is. Door allerlei oefeningen kan compassie ontwikkeld en verdiept worden tijdens deze vorm van behandeling.

Voor wie?

De groepstherapie is geschikt voor mensen die een milde houding willen ontwikkelen naar zichzelf en anderen; de beoefening van mindfulness en compassie willen leren, onderhouden en verdiepen; oude disfunctionele patronen willen vervangen door een gewenste manier van leven.

In grote lijnen komen de volgende thema's aan bod:

achtergrondinformatie over stress, aandacht, omgaan met grenzen en communicatie; begeleide aandachtmeditatie; eenvoudige lichaamsoefeningen die langzaam en met aandacht uitgevoerd worden; aandachtsoefeningen; het (h)erkennen van pijn en lijden en hoe ons brein en organisme is geëvolueerd om ons te helpen overleven; inzicht in de drie centrale emotiereguleringsystemen, gericht op veiligheid, bevrediging en sociale verbondenheid; hoe de drie systemen uit balans kunnen raken door invloeden van buitenaf, maar ook van binnenuit, bv. door schaamte, zelfkritiek en de innerlijke pestkop; onze medemenselijkheid, onderlinge verbondenheid; hoe mentale voorstellingen de



www.Psychotherapie-Deventer.nl

Drs. F.J.A.A. Schurmans, klinisch psycholoog (BIG)

Diepenveenseweg 22, 7413 AP Deventer

emotieregulatiesystemen kunnen beïnvloeden en compassiebeoefening de balans kan helpen herstellen; oefenen in compassievol motiveren, aandacht geven, voelen, redeneren, visualiseren, spreken en handelen.

De groepstherapie bestaat uit zestien wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. Tijdens de groepstherapie zijn de voornaamste leermeesters de eigen ervaringen en de uitwisseling daarvan in de groep. Deelnemers zijn vrij in wat en hoeveel ze met elkaar delen en hoeven de problemen voor elkaar niet op te lossen. Elkaar ondersteunen is een fijne bijkomstigheid bij het oefenen in mindfulness en compassie.

Extra informatie:

-Baer Ruth: *oefenen in geluk*

-Brach Tara: *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha* of in het Nederlands: *Het leven liefhebben door acceptatie*.

-Broek Erik, van den en Koster Frits: *Compassievol leven, een mindfulness based verdiepingsprogramma*.

-Batchlor Stephen and Martine: www.stephenbatchelor.org

-Epstein Ronald M.D.: *Attending Medicine, mindfulness and humanity*, Engelstalig 9781501121715; januari 2017

-Germer Christopher: *The Mindful Path to Self-Compassion*, Guilford 2009; www.mindfulnesscompassion.org

-Gilbert Paul: *The Compassionate Mind*, Constable 2009;

www.compassionatemind.co.uk), (met links naar meditaties die je kan downloaden):

http://www.mindfulnesscompassion.org/meditations_downloads.php

- <https://www.nieuwezijds.nl/cat.php?id=71> voor allerlei boeken m.b.t. mindfulness



www.Psychotherapie-Deventer.nl

Drs. F.J.A.A. Schurmans, klinisch psycholoog (BIG)

Diepenveenseweg 22, 7413 AP Deventer

-Kabat-Zinn Jon is een Amerikaans moleculair bioloog. Hij is oprichter en voormalig directeur van de Stress Reduction Clinic van het gezondheidscentrum van de universiteit van Massachusetts, waaraan hij als hoogleraar was verbonden. Boeken: *Wherever You Go, There You Are* ; *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind*; *Mindfulness for Beginners*; e.a. zie o.a. ook:

<https://www.youtube.com/watch?v=D8oKWQiEWYs>

www.mindfulness-nieuws.eu

-Neff Kristin: *Zelfcompassie*, De Bezige Bij, 2011; www.self-compassion.org

-Rick Hanson: *Buddha's Brain*, New Harbinger 2009

-Radio-uitzending: Op de [website van de BOS](http://www.bosrtv.nl) (Boeddhistische omroep stichting) kun je een radio-uitzending beluisteren, waarin de grondleggers van de Compassietraining (MBCL) uitleg geven over de training. (Klik op het fragment genaamd 'Van mindfulness tot heartfulness'). Zie ook:

<http://www.bosrtv.nl/uitzending.aspx?IntEntityId=1459> -zie ook:

www.compassietraining.nl/zelfcompassie en

www.mbcl.nl/compassionate-living