



Groepspraktijk voor psychologische
hulpverlening en gedragstherapie

Aandachtsgerichte gedragstherapie: Mindfulness Based Cognitive Therapy

Er lijken mensen te bestaan die er in slagen een harmonieus leven te leiden. Mensen die het gevoel hebben dat het leven goed voor hen is. Ze hebben aandacht en waardering voor wat er rondom hen gebeurt. Het gaat niet om mensen die mooi zijn of die veel geld hebben. Ze zijn niet gespeend van tegenslag, teleurstellingen, moeilijke momenten, ... Niemand ontkomt daar immers aan. Ze lijken beter om te gaan met die hindernissen. Ze leven dicht bij zichzelf, bij de anderen, bij de doelen in hun leven. Hoe doen ze dat? Door erover te praten? Door erover na te denken? Neen, verre van, gepieker helpt ons nog meer in de problemen, en praten over problemen kan aanleiding geven tot je nog slechter te gaan voelen. Enkel praten, helpt ons niet vooruit, we moeten ook dingen doen of anders gaan doen. In de aandachtsgerichte gedragstherapie staan we stil bij de houding die je aanneemt tav je gedachten en gaan we aan de slag met oefeningen om een andere houding aan te nemen. We leren zo om met aandacht (mindful) in het leven te staan. In plaats van te piekeren over wat geweest is of je zorgen te maken over wat nog gaat komen, leer je je aandacht te richten op het nu. Het gaat dan over het aannemen van een onderzoekende en aanvaardende houding ten aanzien van jezelf en je omgeving, waarbij je jezelf of je omgeving niet beoordeelt maar ten volle 'laat zijn' en daarin heel actief aanwezig bent.

De aandachtsgerichte cognitieve gedragstherapie maakt onder meer gebruik van meditatietechnieken die hun oorsprong vinden in de Boedhisme maar past die dan toe in een duidelijk klinisch gedragstherapeutisch kader. Uit onderzoek is deze vorm van gedragstherapie effectief gebleken in het voorkomen van terugval bij mensen met depressieve stoornissen. Maar hetgeen werkzaam is, is vooral de inbedding in de leerparadigma van de gedragstherapie. Spijtig genoeg schieten de Mindfulnesscursussen overall als paddestoelen uit de grond, vaak zonder dat de trainers opgeleid zijn in de gedragstherapie of enige notie hebben van psychopathologie of psychotherapie. Bij De Facto houden wij eraan om onze praktijkvoering wetenschappelijk te funderen. Mindfulness betekent in onze praktijk meer dan mediteren op een matje. De aandachtsgerichte oefeningen zijn steeds ingebed in een klassiek gedragstherapeutisch denken en handelen.