

# Opleiding trainer iMBCT

Een kortdurende leergang in het geven van individuele mindfulness training

## Beschrijving van het opleidingstraject

Deze korte opleiding (leergang) leidt mindfulnessstrainers MBSR/MBCT op tot trainer van het individuele mindfulness trainingsprogramma iMBCT.

## Kerngegevens van de opleiding

Deze korte opleidingsmodule bestaat uit een aantal stappen, die hieronder kort worden beschreven:

- tweedaagse workshop (voor data en aanmelden: [www.centrumvoormindfulness.nl](http://www.centrumvoormindfulness.nl));
- het uitvoeren van een stagetraining individuele mindfulness volgens het programma iMBCT;
- een tweetal supervisies over deze stagetraining bij erkende supervisors;
- het schrijven van een reflectieverslag over deze stagetraining;
- het participeren in een eendaagse vervolgworkshop ('terugkomdag').

## Voordelen van individuele mindfulness training iMBCT

De mindfulness training is vooral bekend als groepstraining. In een groep is er sprake van een aantal effecten die in een individuele setting moeilijk te reproduceren zijn. Zoals het leren van elkaar en het merken dat we allemaal deel uitmaken van een 'common humanity'. Toch heeft individuele mindfulness training veel te bieden. Niet iedereen wil deelnemen of heeft baat bij een groepstraining. Ook is een meer flexibel en tailor made aanbod mogelijk. En je hebt met een deelnemer al genoeg, zodat je direct kunt starten als iemand zich aanmeldt. Een instelling kan niet altijd een groepsprogramma aanbieden.

## Niet óf, maar hóe

Gezien de mogelijkheden en de voordelen, is het dus wellicht niet zozeer de vraag óf we mindfulness individueel moeten aanbieden, maar hoe.

Enkele vragen hierbij:

- Wat voor consequenties heeft een-op-een oefening en nabespreking voor de rol van de trainer?
- Hoe ziet het programma van iMBCT (individuele MBCT) er uit?
- Hoe zorg je ervoor dat het geen gesprekstherapie wordt?

## iMBCT

Individuele mindfulness is niet simpelweg het groepsprogramma met 1 deelnemer, dat werkt niet. Maya Schroevers en Joke Fleer hebben het bestaande MBCT programma omgewerkt tot een module die de krachten van een individuele setting uitbuit en de beperkingen zo goed mogelijk opvangt. Ze hebben een welomschreven programma (protocol) ontwikkeld dat ze individuele MBCT (iMBCT) gedoopt hebben. Tijdens deze leergang onderwijzen ze je in deze iMBCT.

## Effectiviteit van individuele mindfulness

Een individuele mindfulness training is anders, maar kan evenzeer effectief zijn als een groepsprogramma. Dit blijkt uit onderzoek van de docenten (zie het tijdschrift Mindfulness, augustus 2013).

## HET OPLEIDINGSPROGRAMMA

### Voor wie

Deze leergang is bestemd voor mindfulnesstrainers die ervaren zijn in het geven van de groepstraining MBSR/MBCT, hiertoe ook zijn opgeleid (minimaal 7 opleidingsdagen specifiek voor mindfulnesstrainers en daarnaast als deelnemer de achtweekse mindfulnesstraining te hebben gedaan). Kandidaten worden bij aanmelding op dit opleidings- en ervaringsniveau getoetst.

### De tweedaagse workshop

De leergang start met de tweedaagse workshop 'Individuele mindfulness'. In deze workshop wordt het programma iMBCT in zijn onderdelen en werkwijze behandeld en geoefend. Nadruk ligt hierbij natuurlijk op de onderdelen die specifiek zijn voor een individuele mindfulnesstraining (kennis en vaardigheden van het geven van MBSR/MBCT in groepssetting wordt hierom als bekend verondersteld).

Tijdens de tweedaagse workshop werken we met:

- exploratie van reeds bestaande ervaringen en inzichten mbt individuele mindfulness ten opzichte van mindfulness als groepstraining;
- indicaties voor individuele mindfulness en de voor- en nadelen hiervan;
- uitleg en doorloop van het specifieke draaiboek i-MBCT;
- geven de oefeningen in individuele setting;
- oefenen van enquiry in individuele setting;
- achtergrond, toepassing en onderzoeksresultaten van i-MBCT.

De onderwerpen worden op een interactieve manier behandeld; deelnemers worden uitgenodigd hun vragen en ervaringen in te brengen. Na het volgen van de workshop krijgt de deelnemer beschikking over het draaiboek iMBCT. Ook is het mogelijk (tegen vergoeding) bij Maya Schroevers cd's voor begeleide beoefening voor je deelnemers te bestellen.

### Resultaten tweedaagse workshop

Na de workshop kun je zelfstandig met individuele mindfulness aan de slag en heb je:

- een gefundeerd beeld van de stand van zaken rond individuele mindfulness, een aantal do's en don'ts, antwoorden en openliggende kwesties;
- inzicht in de indicaties voor de keuze bij een cliënt voor individuele dan wel groepstraining;
- ervaring en oefening in het bijzondere karakter van enquiry in individuele setting;
- kennis en inzicht in het draaiboek (behandelprotocol) iMBCT;
- kennis en inzicht in de effectiviteit van iMBCT, voor zover bekend middels wetenschappelijk onderzoek.

### Stagetraining en zijn reflectie-onderdelen

Na de tweedaagse workshop ga je een stagetraining organiseren en geven. Dat wil zeggen dat je zelfstandig een individuele mindfulnesstraining aan te bieden volgens het programma iMBCT. Deze stage-ervaring laat je begeleiden door twee supervisie-sessies (van een uur) met docent Maya Schroevers (eventueel per Skype of telefonisch), in te plannen tijdens de looptijd van respectievelijk de eerste helft en de tweede helft van de achtweekse stagetraining.

### Reflectieverslag

Tevens schrijft je een reflectieverslag van 6-8 pagina's over specifieke leeronderdelen van deze stagetraining, welke je ter beoordeling inzendt naar Maya Schroevers. Als trainer wordt je geacht op inzichtniveau over het leerproces van jezelf en de individuele deelnemer te kunnen reflecteren. (Als het je zelf betreft spreken we dan van zelfreflectie of 'naar jezelf kijken'.) Daarom wordt je gevraagd een reflectieverslag van je stagetraining te schrijven. Dit betreft de training waarover je ook supervisie ontvangt. Het reflectieverslag bevat 6-8 pagina's.

Het reflectieverslag bestaat tenminste uit een beschrijving van:

- Achtergrond van de deelnemer en de setting van de training;
- Per sessie 1 á 2 interacties waarin je vaardigheid in enquiry zichtbaar wordt. Je kunt dit bijvoorbeeld vormgeven middels het weergeven van een stukje dialoog dat kenmerkend is voor jouw belichaming van mindfulness (embodiment).
- Per sessie 1 á 2 interacties of gebeurtenissen waarin leermomenten in je trainersproces zichtbaar worden.
- Procesbeschrijving van eigen leerervaringen gedurende de training
- Procesbeschrijving van ervaringen van de supervisie gedurende de training.

Het verslag stuur je als PDF of Word-document naar Maya Schroevers ([M.J.Schroevers@med.umcg.nl](mailto:M.J.Schroevers@med.umcg.nl)).

### De terugkomdag (eendaagse workshop)

Na afloop van of tijdens de stagetraining neem je deel aan een eendaagse vervolgworkshop ofwel terugkomdag. Deze dag is bestemd voor zowel terugkoppeling van de praktijkervaring na de workshop als verdieping van vaardigheden met iMBCT:

- praktijkervaringen delen met een groep mensen die ook met individuele mindfulness aan de slag zijn;
- verdiepende instructies en begeleiding door de docenten bij specifieke situaties en thema's bij het individuele aspect van de training;
- voortgaande oefening met enquiry in individuele setting.

### Data, kosten, locatie

Voor actuele gegevens over data, kosten en locatie, zie de website van het cvm.

### Cursusmateriaal

Kennis over MBCT is van belang. Het boek Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie van Zindel Segal en anderen wordt globaal bekend verondersteld. Het draaiboek van i-MBCT wordt tijdens de workshop uitgereikt.

## NA DE OPLEIDING

### Afronding en certificering

Als je aan al deze onderdelen hebt voldaan dien je dit zelf aan te geven op je portfolio (dit ontvang je na de tweedaagse workshop) en in te sturen naar Rob Brandsma. Hierna ontvang je het certificaat 'Trainer iMBCT' van het Centrum voor Mindfulness. Dit certificaat biedt tevens toegang tot vermelding van je aanbod individuele mindfulness op de website van het Centrum voor Mindfulness.

### Vermelding op de website van het Centrum voor Mindfulness

Na certificering kun je als aanbieder van iMBCT vermeld worden op de website van het CvM ([www.centrumvoormindfulness.nl](http://www.centrumvoormindfulness.nl)), waarbij je naam en andere praktijkgegevens vermeld worden. (Overige aanbod vanuit de praktijk wordt niet in de vermelding opgenomen.)

### Disclaimer

Het opleidingsprogramma Trainer iMBCT is thans nog in ontwikkeling. Dit betekent dat de huidige voorwaarden in de toekomst kunnen worden herzien. Dit geldt ook voor de regels rond vermelding op de website van het Centrum voor Mindfulness.

### Meer informatie

Neem contact op met Rob Brandsma ([robbrandsma@cvm.nl](mailto:robbrandsma@cvm.nl) of 020-6651765).

### Docenten

#### Maya Schroevers

Geregistreerd GZ-psycholoog.

Ze werkt als senior onderzoeker bij de sectie Gezondheidspsychologie van het Academisch Ziekenhuis Groningen (UMCG). Daarnaast geeft ze sinds 2006 mindfulness trainingen.

#### Joke Fleer

Joke Fleer is psycholoog en werkt als senior onderzoeker bij de sectie Gezondheidspsychologie van het Academisch Ziekenhuis Groningen (UMCG). Daarnaast geeft ze sinds 2009 individuele mindfulness.

[Lees meer over het profiel van de docenten.](#)

### Organisatie

De leergang iMBCT is een samenwerking van het Centrum voor Mindfulness met het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG).

**PORTFOLIO LEERGANG TRAINER IMBCT**

(In te sturen na afronding van alle onderdelen van het traject Trainer iMBCT)

**Naam:**

**Tweedaagse workshop iMBCT:**

Begin- en einddatum:

- 
- 

Leraar en plaats:

- 

**Eendaagse workshop iMBCT (terugkomdag):**

Datum:

- 

Leraar en plaats:

- 

**Stagetraining**

Begin- en einddatum:

- 
- 

Locatie (plaats):

- 

**Supervisie Data: (2 bijeenkomsten)**

Data:

- 
- 

Supervisor:

- 
- 

**Intervisie (optioneel)**

Data:

- 
- 
- 

Handtekening:

Plaats:

Datum:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Inscannen en mailen naar [robbrandsma@cvm.nl](mailto:robbrandsma@cvm.nl) of sturen per brief naar:  
 Rob Brandsma, Centrum voor Mindfulness, Raadhuisstraat 15, 1016 DB Amsterdam