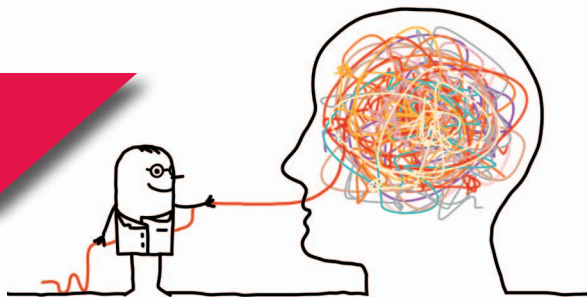


Mindfulness als therapie

Hype of academisch aanvaardbaar?



9.00

Ontvangst met koffie en thee / uitreiking congresmap

9.30

Opening door dagvoorzitter **Ernst Bohlmeijer**, *universitair hoofddocent Faculteit Gedragswetenschappen universiteit Twente*

9.45

De oorsprong van mindfulness

Roel Vredenbregt, *geestelijk verzorger Altrecht, mindfulness trainer en godsdienst filosoof*

- Vanuit het boeddhisme naar het westen
- Wat zijn de speerpunten van mindfulness?
- Mindfulness als hype - een reactie op de huidige maatschappij?

10.15

De therapeutische kracht van mindfulness

Joke Hellemans, *klinisch psycholoog/psychotherapeut en mindfulness trainer UvA-Virenze*

- Wat zijn de kernelementen van mindfulness?
- Hoe en waarom werkt MBSR?
- Wat is het verschil tussen MBSR en MBCT?
- Mindful ouderschap

11.00

Koffie- en theepauze

11.15

Mindfulness in een behandeling - ontwikkelingen in de wetenschap

Ernst Bohlmeijer, *universitair hoofddocent Faculteit Gedragswetenschappen universiteit Twente*

- Recente ontwikkelingen in de wetenschap omtrent mindfulness
- Integratie van mindfulness in de gedragstherapie
- Acceptance and Commitment Therapy - oorsprong en wetenschappelijke effecten
- ACT en mindfulness gecombineerd - Voluit Leven

12.00

MBCT en weerbaarheid tegen depressie - wetenschappelijk onderzoek

Nicole Geschwind, *onderzoeker (post-doc) universiteit Leuven*

- Van kwetsbaarheid naar weerbaarheid bij depressie
- Wat is het effect van mindfulnessstraining op positieve emoties in het dagelijks leven?
- Mindfulnessstraining alleen effectief bij mensen met 3 of meer depressieve episodes?

12.45

Afsluiting van de ochtend door de dagvoorzitter, gevolgd door lunch

Verdiepingssessies

14.00 - 16.00 uur

In de middag worden er tussen 14.00 en 16.00 uur twee praktische verdiepingssessies aangeboden. Tijdens deze verdiepingssessies wordt dieper ingegaan op de onderwerpen die in het plenaire ochtendprogramma aan bod zijn geweest. Als u zich voor de plenaire ochtend inschrijft kunt u tegen een geringe bijbetaling één van de onderstaande verdiepingssessies kiezen.

Verdiepingssessie A: Mindfulness voor ggz medewerkers

Roel Vredenbregt, *geestelijk verzorger Altrecht, mindfulness trainer en godsdienst filosoof*

- Eerst zelf mindfulness ervaren, dan toepassen
- Niet reageren, niet oordelen - ruimte voor de ervaring zelf
- Je aandacht oefenen in de hectiek van alle dag

Verdiepingssessie B: Gaan mindfulness en psychotherapie hand in hand?

Joke Hellemans, *klinisch psycholoog/psychotherapeut en mindfulness trainer UvA-Virenze*

- Welke rol speelt meditatie?
- Mindfulness en emotieregulatie
- Mindfulness en zelfcompassie
- De mindful therapeut

