

Mindfulness en Experiëntiële Exposure

Mindfulnessstechnieken in CGT inzetten bij de behandeling van emotionele problemen

Hende Bauer

Psychotherapeut,
Supervisor VGCT,
gecertificeerd
mindfulnesstrainer en
supervisor VVM & VMBN

Lid sectie MB-CGT

Oprichter Centrum voor
Mindfulness, Compassie
en Psychotherapie

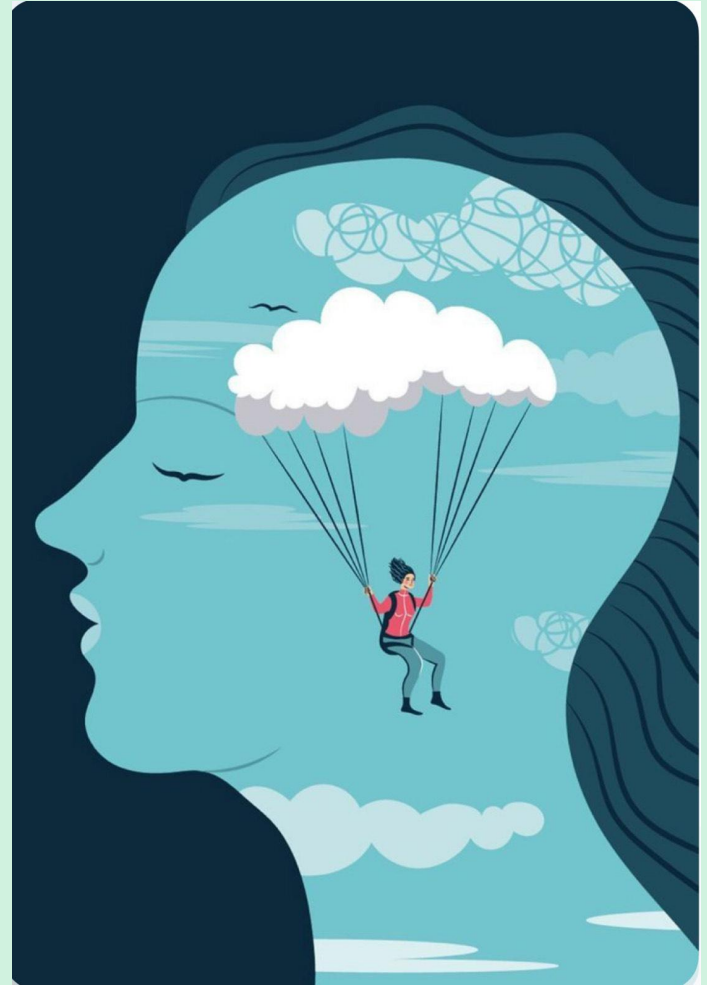


Wieke Dobbelaer

GZ-psycholoog in
opleiding tot
psychotherapeut,
supervisor VGCT, senior
Schematherapeut,
geregistreerd
mindfulnesstrainer VMBN

Werkzaam bij GGZ
Hersencentrum

- voorstellen Hende en Wieke
- landingsoefening
- korte film
- wetenschappelijke achtergrond
- plenaire oefening
- in tweetallen aan de slag
- afsluiting



Workshop Mindfulness en experiëntiële exposure

Film cliënte Mindful Exposure in de behandeling



Experiëntiële vermijding versus experiëntiële exposure

- Experiëntiële vermijding: actief vermijden van ongewenste gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties (Benito ea, 2024; Spinhoven ea, 2014)
- Consequenties: behoud van angst- en andere emotionele klachten; transdiagnostisch proces
- Mindfulness faciliteert toelaten van ongemakkelijke ervaringen (acceptatie, non-reactiviteit)
- Experiëntiële exposure: toelaten van emotie, metacognitie, gewenning, meer bewuste keuze voor gedrag:
- Vergroot emotieregulatie, vermindert vermijding (Kummar ea, 2023; Hedman ea, 2017)

Interoceptive exposure & ontspanningsrespons

- Toelaten van lichamelijke sensaties → gewenning & acceptatie
- Insula: bewustzijn van sensaties & emoties; mindfulness reguleert activiteit
- Ontspanningsrespons: mindfulness verlaagt stress en angst



Belevingen en lichamelijke signalen als kompas

- Lichamelijke sensaties geven info over behoeften, waarden en wat prettig is
- Vermijden → mis je belangrijke signalen
- Mindfulness helpt signalen bewust te ervaren → betere afstemming op persoonlijke behoeften

Metacognitieve herstructurering

Van verzet en dreiging naar vertrouwen in wat er is:

“Ik kan dit niet aan” → “Ik kan dit aan”

“Dit is gevaarlijk” → “Misschien ongemakkelijk, maar niet gevaarlijk”

“Dit gevoel moet weg” → “Ik kan hiermee zijn”

Vermindert angst en stress

Verhoogt psychologische flexibiliteit



Recent onderzoek Mindfulness en emotionele exposure

- Hedman ea, 2017 – *Mindful non-reactivity in exposure-based CBT*
- Kummar ea, 2023 – *Compassion & mindfulness-based exposure therapy*
- Spinhoven ea, 2014 – *Experiential avoidance in emotional disorders*
- Benito ea, 2024 – *Mechanisms of change in exposure therapy*

Workshop Mindfulness en experiëntiële exposure

En dan nu zelf ervaren...



Befriend your fears.

Workshop Mindfulness en experiëntiële exposure

In tweetallen oefenen met iets moeilijks van afgelopen periode (10’')

Stap 1 Aandacht voor de adem

Stap 2 De gewaarwordingen observeren met nieuwsgierigheid

Stap 3 Blijven bij de lichamelijke ervaring

Stap 4 Gevoelens omarmen

Stap 5 Verbreden van de aandacht

Stap 6 Afronding

Workshop Mindfulness en experiëntiële exposure

Aansluiten bij sectie Mindfulness Based CGT van de VGCT

Voor meer informatie, leertherapie of supervisie over combinatie van mindfulness en CGT

www.hendebauer.nl

www.wiekedobbelaer.nl