

*Afz. universitaire dienst psychiatrie*

UNIVERSITAIRE DIENST  
PSYCHIATRIE

**Diensthooft**

Prof. dr. C. van Heeringen

**Staffleden**

Prof. dr. K. Audenaert

Prof. dr. G. Lemmens

Prof. dr. M. Vervaet

K. Bernagie, arts

G. Heylens, arts

H. Tandt, arts

D. Van den Abbeele, arts

## Mindfulness tegen herval?

*Cursus Aandachtgerichte Cognitieve Therapie  
Mindfulness-Based Cognitive Therapy  
(MBCT)*

**April-juni 2010, UZ Gent**

Door Johan Van de Putte

‘Aandachtgerichte cognitieve therapie’ of MBCT (‘Mindfulness-based Cognitive Therapy’) is een 8-wekencursus die ontwikkeld is om de kans op herval bij depressie te verminderen.

Deze cursus is enkele jaren geleden ontwikkeld door drie professoren - Mark Williams, John Teasdale en Zindel Segal – en is ondertussen verschillende malen onderzocht, o.a. door professor van Heeringen en K. Godfrin van UZ Gent.

### **Werkt MBCT?**

Onderzoek heeft aangetoond dat het leren van de vaardigheden uit de cursus mensen met 3 of meer depressies achter de kiezen helpt: de kansen op herval worden aanzienlijk (50%) kleiner.

Voor mensen met 1 of 2 depressies in de voorgeschiedenis heeft het onderzoek nog niet kunnen bewijzen dat MBCT voor hen ook hervalbeschermend is. Maar toch kan deze cursus ook voor hen nuttig zijn omdat men anders kan leren omgaan met zowel fijne als moeilijke momenten.



### ***Wanneer, waar en kostprijs?***

De cursus vindt plaats op de poli psychiatrie van het UZ Gent (1K12F) op 8 maandagvoormiddagen van 9u30 tot 12u:

- 19 april 2010
- 26 april
- 3 mei
- 10 mei
- 17 mei
- 31 mei (= 14 dagen later)
- 7 juni
- 14 juni

Er kunnen maximaal 15 mensen deelnemen.

De cursus kost € 230. In de prijs zijn 7 cd's en een syllabus begrepen, en een eventueel intakegesprek.

Er moet even overlegd worden of u een geschikte kandidaat bent: dat kan

- met de cursusgever (Johan Van de Putte)
  - o in een intakegesprek, of
  - o telefonisch met de cursusgever, of
- in een gesprek met uw behandelende arts of psycholoog.

Een afspraak voor een intakegesprek kan gemaakt worden via het secretariaat van de poli psychiatrie (09 3324394).

Een afspraak voor een telefonisch overleg kan gevraagd worden via e-mail ([johan.vandeputte@uzgent.be](mailto:johan.vandeputte@uzgent.be)).

### ***Interesse?***

Wanneer je denkt dat dit iets voor jou is, praat er dan over met je arts en/of psycholoog.