

## Meer informatie?

Wilt u nog meer informatie,  
of heeft u een vraag, kijk dan op:

[www.buddy-onderzoek.nl](http://www.buddy-onderzoek.nl)

Of stuur uw vraag naar:

Mette van Kruijsbergen  
[buddyonderzoek.psy@radboudumc.nl](mailto:buddyonderzoek.psy@radboudumc.nl)



## Mindfulness-based Cognitieve Therapie voor mensen met kanker

Het Buddy-onderzoek wordt  
mede mogelijk gemaakt door:



## Wat is Mindfulness-based Cognitieve Therapie?

De diagnose kanker heeft grote impact en gaat gepaard met veel emoties en stress. Vaak worden ook depressieve klachten en gevoelens van angst ervaren.

Mindfulness-based Cognitieve Therapie (MBCT) gaat over het aanwezig zijn met de aandacht bij dat wat er is. Het betekent zonder waardeoordeel bewust zijn van uw gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties. Daardoor leert u wijzere keuzes maken waarmee u beter voor zichzelf zorgt.

De training is ontwikkeld door de Amerikaan Jon Kabat-Zinn. Hij ontdekte dat patiënten beter kunnen omgaan met hun pijn en lichamelijke klachten door bewuster om te gaan met hun aandacht. Later zijn aan de training elementen uit de cognitieve therapie toegevoegd en zo ontstond de MBCT.



## Doel van de training

Door de training leert u bewuster aanwezig te zijn en onder ogen te zien wat er aan de hand is, ook als dat moeilijk of confronterend is. U leert op een andere manier om te gaan met psychologische en lichamelijke gevolgen van stress.

De training geeft u handvatten om de rust in uzelf op te zoeken. Ook als uw leven op zijn kop staat, kunt u leren zo goed mogelijk om te gaan met wat er speelt.

Het accent ligt op het leren accepteren van gedachten en gevoelens, zonder erin vast te blijven zitten. U kunt voorkomen dat nare gevoelens, gedachten of ervaringen zich ontwikkelen tot hardnekkige of hevigere klachten door ze te herkennen, aanwezig te laten zijn en ook weer los te laten.

Tijdens de training oefent u het richten van de aandacht: bijvoorbeeld door zitmeditatie, een bodyscan, kijk- en luistermeditatie en loopmeditatie. Er ontstaat een 'breder perspectief' waardoor u wat meer afstand neemt van uw gedachten en gevoelens. Daarnaast is er aandacht voor mogelijk onhandige (denk-) patronen in het dagelijks leven. Ook is er aandacht voor communicatie en patronen in het contact met anderen. Tot slot maakt iedereen een actieplan om anders met negatieve ervaringen, gedachten en gevoelens om te gaan. Zo kunt u ook na de training het risico op terugval verkleinen.

## Buddy-onderzoek

Vanuit het Radboudumc, Centrum voor Mindfulness, willen wij onderzoeken wat het effect van MBCT is op gevoelens van angst en depressie bij mensen die kanker hebben, of hebben gehad. Binnen dit onderzoek worden twee trainingsvormen van MBCT ontwikkeld en aangeboden:

### *Blended MBCT*

Deze trainingsvorm van MBCT bestaat uit vier online groepsbijeenkomsten, een online stiltedag, en vier online sessies die u kunt volgen in een app. De groepsbijeenkomsten worden begeleid door een deskundig therapeut. Daarnaast krijgt u wekelijks geschreven feedback op de online sessie die u volgt.

### *Online MBCT*

In de online trainingsvorm volgt u zelfstandig acht online sessies en een stiltesessie, met behulp van een online app. Op deze manier kunt u de MBCT-training volgen op een moment dat het u uitkomt.

Omdat denk- en gedragspatronen hardnekkig kunnen zijn, is het belangrijk om dagelijks te oefenen. Daarom bevatten beide trainingsvormen ook dagelijkse oefenopdrachten.

*Voor meer informatie over dit onderzoek of aanmelding voor deelname, kunt u kijken op:*  
[www.buddy-onderzoek.nl](http://www.buddy-onderzoek.nl)

*Of mailen naar:*  
[buddyonderzoek.psy@radboudumc.nl](mailto:buddyonderzoek.psy@radboudumc.nl)

