



## MINDFULNESS TRAININGSDAGEN

### Compassietraining - 22,23 & 24 juni 2012 -

Scholingsprogramma  
Professionals in de gezondheidszorg

Compassie (of mededogen) is het vermogen om ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel dat van onszelf als dat van anderen. Het gaat samen met de wens deze pijn en dit lijden te verlichten en de bereidheid daarin verantwoordelijkheid te nemen. Het is een algemeen menselijke eigenschap, die bij ieder in aanleg aanwezig is, maar die vaak om allerlei redenen niet tot bloei gekomen is. Gelukkig kan compassie door beoefening wel ontwikkeld en verdiept worden en dat is het doel van compassietraining. Terwijl medelijden vooral gepaard gaat met angst en sentimentaliteit, vraagt compassie om moed en ruimhartigheid. Beoefening van zelfcompassie is niet egocentrisch maar zorgt juist voor een gezonde relatie met onszelf en voor een grotere empathie en openheid naar anderen toe.

#### **Waarom in de gezondheidszorg?**

Veel mensen met langdurige of terugkerende psychische problemen, van welke aard ook, hebben een lage dunk van zichzelf en gaan gebukt onder zelfverwijt of schaamte. Zij kunnen somber, angstig, hunkerend, boos of wantrouwend in de wereld staan en moeite hebben om warme gevoelens voor zichzelf en anderen te ervaren. Zij kunnen vluchten in isolement of zich storten in bezigheden of relaties die hen niet echt voldoening geven. Gesprekstherapieën bieden niet altijd een oplossing. Soms geven zij wel inzicht maar bereiken onvoldoende het ervaringsniveau (*Ik snap het wel, maar voel het niet.*) Juist dan valt compassietraining te overwegen, waarin oefeningen aangeboden worden om meer warmte, geborgenheid, acceptatie en verbondenheid met zichzelf en anderen te *ervaren*.

Erik van den Brink en Frits Koster hebben in Nederland een groepsgerichte compassietraining opgezet voor cliënten die zich (deels) in bovengenoemde beschrijvingen herkennen en eerder aan de mindfulness cursus (MBSR/MBCT) hebben deelgenomen. Deze cursus biedt een vervoltraject voor hen die ondervonden hebben dat mindfulnessbeoefening hen goed doet, maar ook moeite hebben deze in hun leven te integreren en daarbij een milde, vriendelijke houding te ontwikkelen. Dit scholingsprogramma biedt professionals in de gezondheidszorg de mogelijkheid kennis te maken met de opzet en de oefeningen van dit groepsgerichte trainingsprogramma.

## Voor wie is het?

Gz-psychologen, psychotherapeuten, psychiaters, gespecialiseerde psychiatrisch verpleegkundigen, psychomotorisch therapeuten en andere professionals, werkzaam in de gezondheidszorg. De scholing is met name geschikt voor hulpverleners die ervaring hebben in het geven van MBSR/MBCT en/of mindfulness based werken in individuele behandelcontacten en hun werk willen verdiepen met methodieken, gericht op het ontwikkelen van (zelf)compassie.

## Doelstelling

- Het zich eigen maken van de basishouding die hoort bij compassiegerichte methodieken.
- Het leren werken met compassiegerichte methodieken. Of deelnemers de compassietraining als groepsmodule zelfstandig kunnen geven hangt af van de verdieping van de eigen meditatie ervaring, van scholing en ervaring met MBSR/MBCT en van ervaring met groepswerk.
- Het in kunnen schatten of en welke compassieoefeningen al dan niet passend zijn bij individuele cliënten en op individuele basis begeleiding hierin kunnen geven.

## Inhoud

Naast het verder trainen van mindfulness komt het volgende aan bod:

- Het valideren van pijn en lijden.
- Hoe ons brein en organisme is geëvolueerd om ons te helpen overleven.
- ‘Waar we niet voor gekozen hebben is niet onze fout’.
- Inzicht in de drie centrale emotieregulatiesystemen.
- Hoe de emotieregulatiesystemen uit balans kunnen raken door invloeden van buitenaf, maar ook van binnenuit, bijvoorbeeld door schaamte, zelfkritiek en ‘de innerlijke pestkop’.
- Hoe mentale voorstellingen de emotieregulatiesystemen kunnen beïnvloeden en hoe training in compassie de balans kan helpen herstellen.
- *Tend & befriend*: een vierde reactie op stress, naast *fight, flight & freeze*.
- Drie antidota tegen zelfhaat, zelfisolatie & over-identificatie: respectievelijk *self-kindness*, *common humanity & mindfulness*.
- Het ontwikkelen van de compassie-modus door oefeningen in compassievol motiveren, aandacht geven, voelen, redeneren, verbeelden, spreken en handelen.
- De cultivering van compassie als één van de vier zelfoverstijgende emotionele kwaliteiten: mededogen, liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid.

## Onderbouwing

De training is gebaseerd op een wetenschappelijk onderbouwde visie op het belang van (zelf)compassie en bestaat uit diverse onderdelen, waarvan afzonderlijk het positieve effect in research is aangetoond. De training als geheel is in de pilotfase van onderzoek en wordt in de eerste evaluaties heel positief gewaardeerd. De inhoud is geïnspireerd o.a. op het werk van Paul Gilbert (The Compassionate Mind, Constable 2009; [www.compassionatemind.co.uk](http://www.compassionatemind.co.uk)), Christopher Germer (The Mindful Path to Self-Compassion, Guilford 2009; [www.mindfulselfcompassion.org](http://www.mindfulselfcompassion.org)), Kristin Neff (Zelfcompassie, De Bezige Bij, 2011; [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)) en Rick Hanson (Buddha's Brain, New Harbinger 2009; [www.rickhanson.net](http://www.rickhanson.net)).

## Deelnamecriteria

- Minimaal één keer deelname aan de cursus Aandachtstraining MBSR/MBCT.
- Minimaal een jaar ervaring met mindfulnessmeditatie.
- Het hebben gevolgd van een (basis)opleiding tot trainer MBSR/MBCT of tot het begeleiden van mindfulness based methodieken zoals ACT of DGT.

## Begeleiding

- **Drs. Erik van den Brink**, psychiater/psychotherapeut en mindfulnesstrainer, is werkzaam bij het Centrum Integrale Psychiatrie van Lentis (zie [www.centrumintegralepsychiatrie.nl](http://www.centrumintegralepsychiatrie.nl)). Hij ontwikkelde zich tot mindfulnesstrainer op basis van jarenlange meditatie-ervaring en scholing in MBCT bij RINO-NH (Joke Hellemans) en MBSR bij senior docenten van het Center for Mindfulness (Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Florence Meleo-Meyer en Melissa Blacker). Hij verdiepte zich in psychotherapeutische scholen met mindfulness toepassingen, waaronder Acceptance & Commitment Therapy en Compassion Focused Therapy, en volgde workshops bij vooraanstaande docenten als Mark Williams, Ruth Baer, Paul Chadwick, Steven Hayes en Kelly Wilson.
- **Frits Koster**, psychiatrisch verpleegkundige en mindfulnesstrainer, verbleef 6 jaar als monnik in kloosters in Z.O. Azië waar hij o.a. boeddhistische psychologie studeerde. Hij schreef diverse boeken (uitg. Asoka) en heeft jarenlange ervaring als meditatieleraar. Hij voltooide de opleiding tot trainer MBSR/MBCT bij het Instituut voor Mindfulness (IvM); hij is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer in Nederland, België, Duitsland, Ierland en Noorwegen.

Beide docenten geven MBCT/MBSR trainingen voor zowel cliënten als hulpverleners in de GGZ en hebben workshops compassioneel werken gevolgd bij de Compassionate Mind Foundation van Paul Gilbert, bij Christopher Germer en bij Rick Hanson.

---

3

## Plaats

De Kluizerij  
Aalstersedreef 1  
1790 Affligem  
België

## Bijdrage

Voor de driedaagse training (overnachting niet inbegrepen):

- Deelnemers aan de opleiding bij I AM vanaf 'fase 4': 295€ en vanaf 'fase 3': 345€
- Andere deelnemers: 395€
- *Inclusief 3 CD's, een syllabus en hand-outs*
- *Inclusief middagmaal en avondmaal*

Betaling via KMO-portefeuille is mogelijk.

Het is mogelijk om te overnachten in het centrum, mail naar [info@dekluzerij.be](mailto:info@dekluzerij.be) voor reservaties. Prijzen per nacht (incl. ontbijt) variëren van 25€ tot 50€.

Belangrijke mededeling: het is aangewezen te overnachten gezien de voorziene avondactiviteiten.



## Praktische info

Data:

vrijdag 22 juni, zaterdag 23 juni en zondag 24 juni (3 dagen).

Tijden:

vrijdag en zaterdag 09.30 - 21.00 u, zondag 9.30 - 12.30 uur.

Deelnemers worden aangeraden gemakkelijk zittende kledij, een handdoek, (fleece)deken en eventuele andere hulpmiddelen mee te nemen die de beoefening kunnen ondersteunen.

Voor verdere praktische vragen, mail [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be) of bel naar 00-32-494 94 60 60 of 00-32-9 328 60 90

Voor inhoudelijke info: tel. 00-31-59 46 21 807 of e-mail [info@fritskoster.nl](mailto:info@fritskoster.nl).

## AANKOMST

Men wordt verwacht vanaf **09.00 u** voor registratie.

Er wordt **stipt** gestart **om 09.30 u** (gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)

Op **vrijdag en zaterdag** duurt de sessie duurt **tot 21u**.

En **zondag** tot **12.30 u**.

## INSCHRIJVEN

Aanmelden kan per email naar [a@aandacht.be](mailto:a@aandacht.be).

Vermeld in het onderwerp van uw mail: **"compassietraining 22, 23 & 24 juni 2012"** a.u.b.

We zenden u daarna een inschrijvingsformulier voor deelname aan deze training.

Indien u een factuur wenst, gelieve uw facturatiegegevens op te geven.

Er zijn 24 plaatsen beschikbaar; de scholing gaat door bij minimaal 12 aanmeldingen.

## ANNULATIEVOORWAARDEN

- Tot 4 weken voor de start van de training of activiteit kunt u uw inschrijving kosteloos annuleren.
- In geval van annulering tussen 4 en 2 weken voor de aanvang, rekenen we een annuleringsvergoeding aan van 15%.
- Bij annulering tussen 2 weken en 1 week voor de start, bedraagt de vergoeding 30%.
- Bij annulering in de laatste week bent u ons het volledige bedrag sowieso verschuldigd en is er dus geen terugbetaling mogelijk.
- *U kunt zich wel te allen tijde laten vervangen door een andere persoon, indien ons dit vóór aanvang van de opleiding wordt gemeld en deze persoon naar oordeel van de trainer aan de aanmeldingscriteria voldoet. Aan een dergelijke vervanging zijn geen kosten verbonden.*

Voor definitieve data en onderwerpen gelieve steeds [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be) te raadplegen.

Data kunnen wijzigen. Er worden ook vaak nieuwe dagen georganiseerd.