



# Compassietraining

*Vrijdag 29 juni – donderdag 5 juli*

## **Verdiepingsweek voor mindfulnessstrainers en (G)GZ professionals die mindfulness-based werken**

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.

### **Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL):**

Erik van den Brink en Frits Koster hebben een groepsgerichte compassietraining opgezet voor mensen met langdurige of terugkerende problemen, die een lage dunk van zichzelf hebben en gebukt gaan onder zelfverwijt of schaamte. Deze cursus biedt een vervolgentraject voor hen die eerder hebben deelgenomen aan de mindfulnesscursus (MBSR/MBCT) en 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. De training heet officieel Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) en is gebaseerd op een wetenschappelijk onderbouwde visie op het belang van (zelf)compassie. En is geïnspireerd onder meer 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) Rick Hanson (*Buddha's Brain*, New Harbinger Publications, 2010) en Kristin Neff (*Zelf-compassie*, De Bezige Bij, 2011; [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)).

### **Het doel van de verdiepingsweek:**

De verdiepingsweek biedt (G)GZ-professionals en mindfulnessstrainers de mogelijkheid om in retraitsfeer kennis te maken met de opzet en de oefeningen van de Compassie Training waarbij in één week alle acht sessies doorlopen worden en de meeste onderdelen van binnenuit ervaren kunnen worden. Het programma kan gevolgd worden ter verdieping van de eigen beoefening. Het meer vertrouwd raken met compassiegerichte oefeningen kan de mindfulnessbeoefening verdiepen en omgekeerd.

### **Nascholing compassiegericht werken:**

Voor professionals die overwegen de MBCL zelf te gaan begeleiden kan deze week beschouwd worden als een directe, gecondenseerde kennismaking met de praktijk van het programma in acht sessies. De verdiepingsweek is bedoeld voor hen die niet in de gelegenheid zijn de 8 sessies durende compassietraining als deelnemer of als co-trainer over de gebruikelijke periode mee te maken.

De verdiepingsweek kan dan gezien worden als onderdeel van de scholing tot compassietrainer maar is op zichzelf staande niet voldoende. Het volgen van module 1 en 2, die elk 3 dagen duren, is daarnaast ten zeerste aanbevolen (zie [www.compassietraining.nl](http://www.compassietraining.nl) en dan onder agenda voor meer informatie hierover).

### Voor wie?

Mindfulnessstrainers MBSR/MBCT, (G)GZ hulpverleners, coaches en andere professionals die werken met mindfulness-based methodieken, die hun eigen beoefening willen verdiepen en/of hun werkwijze willen uitbreiden met compassiegerichte oefeningen.

### Deelnamcriteria:

- Het hebben gevolgd van een (basis)opleiding tot trainer MBSR/MBCT.
- **Of:** scholing in een mindfulness-based psychotherapeutische methodiek, zoals ACT of DGT; en tenminste 2 jaar ervaring met persoonlijke mindfulness- of meditatiebeoefening; en eerdere meerdaagse retraite-ervaringen (tenminste 5 aaneengesloten dagen).

### Docenten:

- **Drs. Erik van den Brink**, psychiater/psychotherapeut en mindfulnessstrainer, is werkzaam bij het Centrum Integrale Psychiatrie van Lentis. Hij ontwikkelde zich tot mindfulnessstrainer 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 Interpersonal Mindfulness (Insight Dialogue, ontwikkeld door Gregory Kramer) en psychotherapeutische scholen met mindfulness toepassingen, waaronder Acceptance & Commitment Therapy, en volgde workshops bij vooraanstaande docenten als Mark Williams, Ruth Baer, Christopher Germer, Steven Hayes, Kelly Wilson.
- **Frits Koster**, psychiatrisch verpleegkundige en mindfulnessstrainer, 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 mindfulnessstrainer bij het Instituut voor Mindfulness (IvM) en is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnessstrainer in Nederland, België en Ierland. Hij heeft samen met zijn vrouw een eigen praktijk onder de naam Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, van waaruit hij mindfulnessactiviteiten begeleidt in binnen- en buitenland; onlangs hebben zij samen het audioboek 'Mildheid – geleide meditatieoefeningen voor vriendelijkheid en mededogen' gepubliceerd.

Beide docenten geven trainingen MBCT/MBSR en compassie voor zowel cliënten als hulpverleners in de GGZ en hebben workshops compassioneel werken gevolgd in Engeland, via de Compassionate Mind Foundation van Paul Gilbert. In april 2012 wordt bij uitgeverij Boom hun boek 'Compassievol Leven – van Mindfulness tot Heartfulness' gepubliceerd.

### Accreditatie:

Accreditatie voor specifieke beroepsgroepen dienen deelnemers zelf aan te vragen (en te bekostigen) bij hun desbetreffende beroepsvereniging, ermee rekening houdend dat de meeste wetenschappelijke verenigingen weinig punten geven voor praktijkoefening en de aanvraag minimaal twee maanden voor aanvang ingediend moet zijn.

Een **deelnam bewijs** wordt na afloop verstrekt. Bij de VMBN is een vraag ingediend voor hoeveel scholingsuren de verdiepingsweek wordt erkend.

### Data en tijden:

De verdiepingsweek begint vrijdag 29 juni 2012 om 19.30 uur (entree vanaf 17.00 u) en eindigt donderdag 5 juli 14.00 uur na de lunch.

## **Kosten:**

- A. De kosten bedragen € 795 voor de gehele training. Hiervan is € 341,75 voor het verblijf op een eenpersoonskamer, wc en douche-gelegenheid zijn op de gang.
- B. Voor de organisatie en de begeleiding wordt € 453,25 gerekend.
- C. De prijzen voor het verblijf zijn inclusief BTW en vegetarische maaltijden. Dekbedden, kussens en beddengoed worden verstrekt door het centrum. Een handdoekenset kan gehuurd worden à € 5.
- D. Voor zelfstandigen en deelnemers vanuit een bedrijf zijn de verblijfskosten incl. BTW, terwijl organisatie- en begeleidingskosten excl. BTW zijn. In dat geval wordt de factuur naar het opgegeven adres gestuurd.

## **Locatie:**

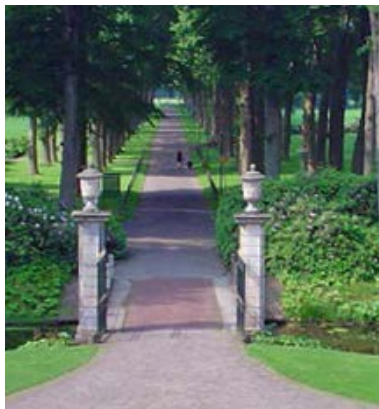
Huize Elisabeth, Gravenallee 11, 7591 PE Denekamp (tel. 0541-358358, op werkdagen van 9.00 - 12.00 en van 14.00 - 17.00 uur). Zie [www.huizeelisabethdenekamp.nl](http://www.huizeelisabethdenekamp.nl) voor een impressie van het centrum.

## **Overig:**

Deelnemers wordt aangeraden gemakkelijk zittende kledij, een handdoek, (fleece)dekkentje, sloffen en een eigen meditatiekussen en/of -bankje en een yogamat mee te brengen, alsook eventuele andere hulpmiddelen die de beoefening kunnen ondersteunen.

## **Meer informatie:**

- Meer informatie kan verkregen worden via Jetty Heynekamp (tel. 0594-628348 of e-mail [info@mindfulnesstraining.nl](mailto:info@mindfulnesstraining.nl)).
- Van 10 jan - 5 maart kan info verkregen worden via [h.vandenbrink@lentis.nl](mailto:h.vandenbrink@lentis.nl).
- Zie ook [www.compassietraining.nl](http://www.compassietraining.nl).



## **Aanmelding:**

U kunt zich aanmelden door bijgevoegd aanmeldformulier (blz. 4) volledig ingevuld en ondertekend op te sturen. Er zijn 30 plaatsen beschikbaar; de scholing gaat door bij minimaal 16 aanmeldingen. Plaatsing is op volgorde van binnenkomst van de aanbetaling.

Graag z.s.m. aanmelden als u mee wilt doen. U kunt hiervoor het bijgevoegde aanmeldingsformulier invullen en opsturen. Uw opgave is pas geldig na een aanbetaling van € 150, te storten op bankrekeningnummer 85 84 03 447 van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'MBCL Denekamp'.

Hierna krijgt u - als bevestiging - een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het resterende bedrag uiterlijk een week voor aanvang van de training worden overgemaakt.

Na opgave ontvangt u een week voor aanvang van de training een bevestiging met meer gedetailleerde informatie over het verblijf in Huize Elisabeth.

## AANMELDINGSFORMULIER

Voornaam en achternaam: M / V  
Adres (straat en huisnummer): Geb. datum:  
Woonplaats: (postcode en stad):  
Telefoon:  
E-mailadres (graag duidelijk leesbaar i.v.m. de te ontvangen factuur!):  
Beroep/dagbesteding :  
Eventueel dieet (alleen op medische indicatie, graag een beschrijving bijsluiten):

Ik wens mee te doen aan de retraite van 29/06/2012 t/m 05/07/2012.

Meditatie-ervaring in het kort (methode(s), waar bij wie, sinds hoe lang, regelmaat):

Ik stem in met de kosten voor de gehele retraite à € 795.

Ik doe mee (aankruisen wat van toepassing is):  
 Als particulier  
 Als zelfstandige of vanuit een bedrijf.

*Ik geef me op voor de bovengenoemde retraiteperiode. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, ik op geen enkele wijze verplicht ben deze oefeningen te doen. Ik weet ook dat ik de begeleiders niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.'*

Datum: .. / .. / .....

Handtekening: .....

N.B. In geval je medicatie gebruikt en/of onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent is het aangeraden om - alvorens je aan te melden - eerst contact op te nemen met de retraitebegeleider.

N.B. Je aanmelding is pas geldig als de aanbetaling van € 150 is geregeld en als dit formulier is verzonden naar het postadres op het bovenstaande logo. Bij voortijdige annulering van de retraite hanteren we de volgende regel: als de annulering acht of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt de aanbetaling teruggestuurd (verminderd met € 25,- administratiekosten). Als de annulering vier tot acht weken van tevoren is dan kan de aanbetaling niet meer teruggevorderd worden; bij annulering binnen vier weken voor aanvang van de retraite wordt 80% van het deelnametarief in rekening gebracht.