



## MINDFULNESS TRAININGSDAGEN

# Compassietraining Module 1 - 8, 9 & 10 maart 2013-

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?

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 mindfulnessbased 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 groepswork.
- 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 mindfulnessbased 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

Het Rustpunt  
Burgstraat 46  
9000 Gent  
België

Parkeren kan gratis op de parking voor de kerk. Het aantal plaatsen is beperkt. Om parkeermoeilijkheden te vermijden maakt men best zoveel mogelijk gebruik van het openbaar vervoer: [http://www.slimweg.be/toplocaties/OVL\\_Het\\_Rustpunt\\_Gent.htm](http://www.slimweg.be/toplocaties/OVL_Het_Rustpunt_Gent.htm)

Het is mogelijk om te overnachten in het centrum, mail naar [bea.geysen@rustpunt.net](mailto:bea.geysen@rustpunt.net) voor reservaties. Prijzen per nacht (incl. ontbijt) variëren van 40€ tot 45€.  
Belangrijke mededeling: het is aangewezen te overnachten gezien de voorziene avondactiviteiten.



## BIJDRAGE

Voor de driedaagse training (overnachting niet inbegrepen):

Tarief A: €395 indien netto gezinsinkomen lager is dan € 2400  
Tarief B: €445 indien netto gezinsinkomen ligt tussen A en C  
Tarief C: €495 indien netto gezinsinkomen hoger is dan € 3300 of indien de werkgever betaalt  
Inbegrepen in de prijs: 3 CD's, een syllabus, hand-outs, middag- en avondmaal

Betaling is mogelijk via KMO-portefeuille (minimumprojectbedrag van 100,00 euro).

## INSCHRIJVEN

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

Vermeld in het onderwerp van uw mail: **“compassietraining 8, 9 & 10 maart 2013”** a.u.b.

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

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

## AANKOMST

Men wordt op vrijdag, zaterdag en zondag verwacht vanaf **9u** voor registratie.

Er wordt **stipt** gestart **om 9u30** (gelieve minstens 15 min. vooraf aanwezig te zijn)

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

En **zondag** tot **12u30** .

4

## PRAKTISCHE INFO

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

Voor verdere praktische vragen, mail [contact@aandacht.be](mailto:contact@aandacht.be) of bel naar + 32 (0)494 94 60 60 of +32 (0)9 328 60 90

Voor inhoudelijke info: tel. +31 (0)594 62 18 07 of e-mail [info@fritskoster.nl](mailto:info@fritskoster.nl) .

## 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.

## Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness

Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness (IAM) werd in 2001 opgericht door dr. David Dewulf. Hiermee introduceerde hij Mindfulness voor preventie van depressie in Vlaanderen. Door de jaren heen is IAM uitgegroeid tot een team van 30 enthousiaste en professionele medewerkers die door het Instituut voor Aandacht en Mindfulness zijn opgeleid en gecertificeerd, en jarenlange ervaring hebben in de hulpverlening.

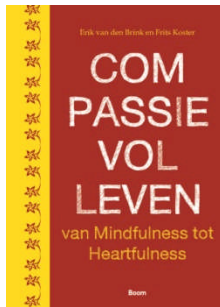
Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness organiseert trainingen voor particulieren en vakkundigen, trainingen voor kinderen en jongeren, vakantieweken en themadagen zoals 'Mindful eten' en 'Mindfulness in je relatie'. Bij het Instituut voor Aandacht en Mindfulness kan men in 1 tot 3 jaar worden opgeleid tot Mindfulness trainer. Daarnaast werkt IAM samen met UGent en KULeuven voor wetenschappelijk onderzoek betreffende Mindfulness. In 2010 verwierf IAM het Qfor-label welke garant staat voor de kwaliteit van haar dienstverlening.

## LITERATUUR – boeken van Frits Koster en Erik Van den Brink



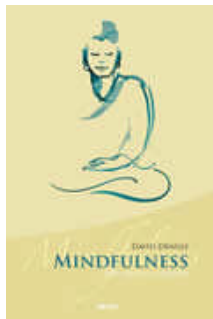
### Mildheid - Frits Koster en Jetty Heynekamp (Asoka)

Dit boekje met bijbehorende CD's laat de lezer kennismaken met de heilzame kracht van vriendelijkheid en compassie. Op de schaal van een 'gevoelsthermometer' richt compassie (karuna in het Pali) zich op de temperaturen onder het nulpunt en heeft als wens om pijn en lijden te verzachten. Vriendelijkheid (of metta) richt zich op de temperaturen bóven het nulpunt en streeft naar het bevorderen van het welzijn van onszelf en dat van anderen. Vriendelijkheid en compassie zijn hartverwarmend en kunnen worden samengevat in de term 'mildheid' of heartfulness, als waardige aanvulling op het begrip mindfulness. Net zoals aandacht of opmerkzaamheid is het mogelijk door training mildheid tot bloei te laten komen. Het bijzondere van deze beoefening is dat ze religie-overstijgend is; ieder mens kan zijn of haar leven verrijken met de kracht van mildheid. Op de CD's worden geleide meditatieoefeningen aangereikt, waarmee de cirkel van compassie en vriendelijkheid steeds kan worden uitgebreid, uitgaande van onszelf naar uiteindelijk alle levende wezens. Het boekje (met een voorwoord van Edel Maex) dient als ondersteuning, biedt achtergrondinformatie en beschrijft valkuilen die kunnen optreden bij de beoefening.



**Compassievol leven – Frits Koster en Erik Van den Brink (Boom)**  
Verschijnt in april 2012

## LITERATUUR - Boeken van David Dewulf



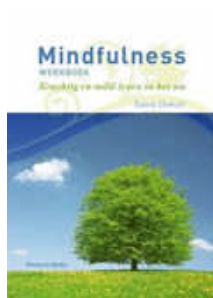
### **Mindfulness, een pad van vrijheid (Acco)**

Het boek brengt de ruimere structuur waarin mindfulness al 2500 jaar bestaat op een praktische wijze voor wie een geëngageerd leven wilt leiden. Het boek combineert de Oosterse wijsheid met de moderne westerse psychologie. Je kunt lezen als informatief 'leesboek' maar je kunt het ook gebruiken als werkboek door intensief met de reflecties en meditatieoefeningen om te gaan. Het boek leest prettig door de lichte opmaak. Citaten en overdenkingen zetten je telkens weer aan het denken en de meditatieoefeningen zijn verhelderend.



### **Mindfulness meditaties bij een pad van vrijheid (Acco)**

Boekje inclusief 2 cd's met meditaties voor de oefeningen bij een pad van vrijheid.



### **Mindfulness werkboek. Krachtig en mild leven in het nu (Roularta/Servire)**

Met dit nieuwe boek leert u stap voor stap de mindfulness vaardigheden aan. Het boek combineert Mindfulness met sleutelementen uit de cognitieve psychologie en Mind/Body Medicine. De korte stukken en de afwisseling met citaten, verhalen en praktijkvoorbeelden maken het boek makkelijk te lezen. Toepassingen zijn o.a. stress, burn-out, emotionele intelligentie, positieve attitude, pijn, STAR-communicatie, grenzen, zelfzorg en preventie van depressie.



### **Mindfulness voor jongeren (Lannoo)**

Het boek behandelt een aangepast 8-wekenprogramma voor jongeren en studenten. Volgende topics komen aan bod: angst, boosheid, vergeving, spijt en schuld en sombere stemmingen.



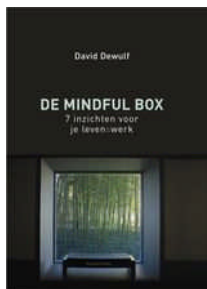
### **Mindfulness voor je kids (Lannoo)**

De mythische figuur Pol de Trol, neemt een 8 jarige jongen mee op avontuur. Een boeiende afwisseling tussen verhalen en meditaties. Met een inleiding voor ouders en opvoeders.



### **Mindful gelukkig – 7 bronnen van innerlijke vreugde (Lannoo)**

Iedereen wil gelukkig zijn en toch lijkt het zo moeilijk. Voor velen lijkt geluk zelfs ongrijpbaar of 'niet voor mij'. Met 7 concrete mindfulnessprincipes en -oefeningen kun je innerlijk geluk ontdekken. David Dewulf neemt de lezer in 7 stappen mee in dit boeiende avontuur naar innerlijk geluk.



### **De Mindful BOX - 7 mindfulness principes voor je levenswerk (Roularta/Kosmos)**

7 mindfulness inzichten, op een inzichtelijke en praktische manier vertaald in het creativiteitsprincipe 'thinking out of the box'. Ze vormen een praktisch kader van waaruit je creatief kan reageren op 'moeilijkheden' en uitdagingen op het werk en privé. Het boek biedt een praktische handleiding om je een weg te banen door de groeiende complexiteit van het leven.



### **Mindfulness in je relatie - Geschenken van liefde en intimiteit (Lannoo)**

Mindfulness in je relatie toont je stap voor stap hoe je een geschenk kunt worden voor elkaar. Met inspirerende teksten, concrete voorbeelden en praktische tips helpt David Dewulf je op weg naar meer evenwicht en diepe verbondenheid met je partner.

In dit unieke boek focust David Dewulf op de hartelijke houding zoals onderwezen door de Boeddha, de liefdevolle communicatie in de traditie van Thich Nhat Hanh en mindful seks geïnspireerd door de oosterse tantra. Een aanrader voor wie zijn relatie een plaats in zijn hart wilt geven.



### **Mindfulness voor je kids – Oefeningen (Lannoo)**

In dit nieuwe en spannende avontuur trekken Pieter en zijn vriend Pol de Trol op reis naar Kabouterland. Pieter krijgt er van de koning een belangrijke, maar gevaarlijke opdracht mee. Alleen door te kiezen voor moed, liefde en wijsheid maakt hij een kans om te slagen. Lukt het Pieter om de heilige scepter terug te brengen naar Kabouterland? Het is een boekje met wijze lessen voor je kind. De bijhorende cd bevat 15 oefeningen die je samen met je kind kan doen en die wetenschappelijk onderbouwd zijn om kinderen te leren omgaan met stress, emoties en de uitdagingen die het leven met zich meebrengt.