

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) in twee weekenden najaar 2017

Georganiseerd door Doctors4Doctors

Data

Weekend 1: van vr 3 nov van 14.00 tot za 4 nov 16.00

Weekend 2: van vr 15 dec 14.00 tot za 16 dec 16.00

Locatie

Heerlijckyt van Elsmeren, Weg op Halen 2, B-3450 Geetbets

!!
OVERNACHTING eenpersoonskamer/meerpersoonskamer **zelf boeken** via volgende link:
<https://heerlijckyt.wufoo.eu/forms/heerlijke-hotelovernachting/>
Best niet te lang wachten omdat men ginds het aantal kamers niet kunnen garanderen. Je krijgt dan rechtstreeks van de Heerlijckyt van Elsmeren de factuur voor je kamer.
!!

Achtergrond

Compassie (of mededogen) is het vermogen om ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel van onszelf als 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.

Veel mensen met langdurige of terugkerende gezondheidsproblemen, 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 bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP), onderdeel van Lentis Groningen, een groepsgerichte verdiepingscursus ontwikkeld voor hen die reeds een mindfulnessstraining (MBSR of MBCT) hebben gevolgd. Dit programma bestaat uit acht sessies en één extra oefen- of stiltesessie. Deze Compassietraining of *Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)*, biedt een vervoltraject voor hen die ondervonden hebben dat de cursus MBSR/MBCT hen goed heeft gedaan, maar ook moeite hebben deze in hun leven te integreren en daarbij een milde, vriendelijke houding te ontwikkelen.

Ook onder hulpverleners, die de heilzame werking van mindfulnessbeoefening ontdekt hebben, persoonlijk en/of professioneel, ontstaat in toenemende mate een behoefte aan verdieping. De groeiende werkdruk in de moderne gezondheidszorg gaat niet zelden gepaard met ‘empathiemoeheid’ naar cliënten,

een tekortschietende zelfcompassie en niet zelden burn-out verschijnselen. Aan de vraag om de Compassietraining in zijn geheel ook aan hulpverleners aan te bieden, geven wij dan ook graag gehoor. Speciaal voor hen die niet in staat zijn een achtweekse training in te passen, is dit een mogelijkheid het programma in twee weekenden te volgen.

Onderbouwing

De training is gebaseerd op een wetenschappelijk onderbouwde visie op het belang van (zelf)compassie en integreert oude contemplatieve wijsheid en moderne wetenschappelijk inzichten uit neurowetenschappen, evolutionaire psychologie, positieve psychologie, derde generatie cognitieve gedragstherapieën (Mindfulness-Based Interventies, Compassion-Focused Therapy, Acceptance & Commitment Therapy). Zie het research hoofdstuk van 'Compassievol leven' (Van den Brink en Koster, 2016) voor een uitgebreide samenvatting van de evidence-base.

Doelgroep

Artsen, psychologen, psychotherapeuten, (gespecialiseerde) verpleegkundigen en andere professionals in de gezondheidszorg. Ook coaches, geestelijk verzorgers en andere professionals die werken met mensen zijn van harte welkom. Als basisvoorwaarde geldt dat deelnemers al ervaring hebben met mindfulnessbeoefening (bij voorkeur via MBSR of MBCT) en zowel persoonlijke als beroepsmatige interesse hebben hun beoefening te verdiepen met compassiegerichte oefeningen. Daarnaast wordt bereidheid verwacht om met het materiaal in de periode tussen beide weekenden te oefenen. Het volgen van een MBCL-training kan een eerste stap zijn tot het zelf individueel of groepsmatig gaan werken met compassiegerichte methodieken. Degenen die trainer willen worden in dit programma, wordt aangeraden om daarna de speciaal daarvoor ontwikkelde trainingsmodules te volgen (zie www.mbcl.nl of www.compassietraining.nl).

Doel van de training

- Het op ervaringsniveau kennismaken (als deelnemer) met het volledige programma van de compassietraining in twee weekenden met tijd voor zelfbeoefening in de tussentijd.
- Het verdiepen van de eigen mindfulnessbeoefening met compassiegerichte perspectieven.

Inhoud

Naast het ervaringsgericht verdiepen van mindfulness en compassiebeoefening, komt het volgende aan bod:

- Het valideren van pijn en lijden.
- Het evolutionaire perspectief: hoe ons brein en organisme is geëvolueerd om ons te helpen overleven.
- Inzicht in de drie centrale emotiereguleringsystemen, het gevaar-, jaag- en zorg/kalmeringssysteem.
- *Tend & befriend*: een vierde reactie op stress, naast *fight, flight & freeze*.
- Bestanddelen van zelf-compassie en antidota tegen zelfhaat, zelfisolatie & over-identificatie: respectievelijk *self-kindness, common humanity & mindfulness*.
- Hoe de emotiereguleringsystemen uit balans kunnen raken door invloeden van buitenaf, maar ook van binnenuit, bijvoorbeeld door schaamte, zelfkritiek en 'de innerlijke criticus'.
- Hoe mentale voorstellingen de emotiereguleringsystemen kunnen beïnvloeden en hoe training in compassie en de ontwikkeling van een 'innerlijke helper' de balans helpen herstellen.
- Het ontwikkelen van de compassie-modus door oefeningen in compassievol motiveren, aandacht geven, voelen, redeneren, verbeelden, spreken en handelen.
- Wat bijdraagt aan geluk en de Vier Levensvrienden: vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid.

Docent

Drs. Erik van den Brink is psychiater/psychotherapeut en mindfulnesstrainer en heeft ruim 25 jaar ervaring in de ambulante GGZ. Hij was vanaf het begin betrokken bij de ontwikkeling van het Centrum Integrale Psychiatrie in Groningen en werkt thans in eigen praktijk (MBCL Training & Therapie) en bij

Het Behouden Huys, een psycho-oncologisch centrum te Haren. Hij geeft onderwijs in mindfulness en compassiegerichte methodieken in binnen- en buitenland. Hij verdiepte zich in psychotherapeutische scholen die het zelfhelend vermogen aanspreken en volgde onder meer scholing bij pioniers in Solution Focused Therapy, Acceptance & Commitment Therapy en Compassion Focused Therapy. Hij ontwikkelde zich tot mindfulnessstrainer op basis van jarenlange meditatie-ervaring en scholing in MBSR/MBCT bij vooraanstaande docenten. Hij ontwikkelde met Frits Koster de compassietraining (Mindfulness-Based Compassionate Living, MBCL) voor cliënten en hulpverleners. Naast MBSR/MBCT en MBCL is hij ook trainer in Interpersoonlijke Mindfulness. Website: www.mbcl.nl.

Aanbevolen literatuur

‘Compassievol leven – een mindfulness-based verdiepingsprogramma’ van Erik van den Brink & Frits Koster, Boom, Amsterdam 2016. Gericht op professionals.

‘Compassie in je leven – mindfulness verdiepen met heartfulness’ van Frits Koster & Erik van den Brink. Boom Hulpboek, Amsterdam 2015. Gericht op breed publiek.

Een van beide boeken wordt aanbevolen aan te schaffen als ondersteuning bij het oefenproces. Bijbehorende audio-oefeningen kunnen dan via de website van de uitgever worden gedownload.

Kostprijs:

voor het geheel van de twee weekends 500 €, exclusief overnachting met ontbijt.

Aanmelding : inschrijven via het formulier dat u vindt via [deze link](#).

OVERNACHTING eenpersoonskamer/meerpersoonskamer **zelf NU boeken** via volgende link:

<https://heerlijkyt.wufoo.eu/forms/heerlijcke-hotelovernachting/>

Best niet te lang wachten omdat men ginds het aantal kamers niet kunnen garanderen. Je krijgt dan rechtstreeks van de Heerlijkyt van Elsmeren de factuur voor je kamer.