



Gentleminds  
INSTITUUT VOOR MINDFULNESS & COMPASSIE

## Workshop Compassie in je Leven

### Voor mensen die werken met mensen

Begeleid door Frits Koster & Jetty Heynekamp  
Donderdag 12 t/m zondag 15 oktober 2023  
Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Compassie (of mededogen) is het vermogen sensitief te zijn bij pijn en lijden van onszelf en van anderen, en de bereidheid dit te verlichten en te voorkomen. Het is een algemeen menselijke eigenschap of houding, 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. Compassie vraagt om moed en ruimhartigheid. Beoefening van zelfcompassie blijkt niet egocentrisch te zijn maar zorgt juist voor een gezonde relatie met onszelf en voor een grotere empathie en openheid naar anderen toe.

### Achtergrond

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. 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.

Frits Koster en Erik van den Brink hebben bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP), onderdeel van Lentis Groningen, een groepsgerichte training opgezet voor hen die al vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness. Dit programma bestaat uit acht sessies en één extra oefen- of stiltesessie. Deze Compassietraining of *Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)*, biedt een vervolgtraject 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 symptomen van een burn-out. Speciaal voor hen die niet in staat zijn een achtweekse training in te passen, is deze workshop een mogelijkheid het programma in een gecondenseerde vorm te volgen.

## Doelgroep

Gz-psychologen, psychotherapeuten, psychiaters, (gespecialiseerde) psychiatrisch verpleegkundigen, psychomotorisch therapeuten en andere (G)Gz-professionals. Ook coaches, leraren en andere professionals die werken met mensen zijn van harte welkom. De verdiepingworkshop is vooral geschikt voor hen die al vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness en hun beoefening willen verdiepen. Daarnaast kan deelname 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 scholingsmodules te volgen, zie [www.compassietraining.nl](http://www.compassietraining.nl).

## Locatie

[Zusters van Denekamp](#) (Franciscushuis), Gravenallee 30, 7591 PE Denekamp.  
Telefoon: 0541-753256 (werkdagen van 9.00-11.00 uur).



## Deelnamecriteria

Als basisvoorwaarde geldt dat deelnemers de cursus MBSR/MBCT/Breathworks hebben gevolgd of minimaal een jaar vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness via een meditatieve traditie.

## Doel workshop

- Het op ervaringsniveau (als deelnemer) kennismaken met de belangrijkste oefeningen van de compassietraining.
- Het verdiepen van de eigen mindfulnessbeoefening met compassiegerichte perspectieven.
- Een gedeelte van de workshop zal plaatsvinden in stilte/retraitesfeer, om ervaringen in stilte te kunnen verwerken en uit te kunnen rusten.

## 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.
- 'Wat we niet gekozen hebben is niet onze fout'.
- Inzicht in drie centrale emotieregulatiesystemen, het gevaar-, jaag- en het kalmeringssysteem.
- *Tend & befriend*: een vierde instinctieve 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 emotieregulatiesystemen uit balans kunnen raken door invloeden van buitenaf, maar ook van binnenuit, bijvoorbeeld door schaamte, zelfkritiek en 'de innerlijke criticus'.
- Hoe het voorstellingsvermogen de beoefening kan ondersteunen en hoe training in compassie en de ontwikkeling van een 'innerlijke helper' de balans helpen herstellen.
- Het ontwikkelen van de compassiemodus met behulp van de zintuigen, aandacht geven, voelen, redeneren, het voorstellingsvermogen en gedrag.
- Wat bijdraagt aan geluk en de vier 'levensvrienden': vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid.
- Dagelijks zal facultatief een sessie 'mindful bewegen' worden aangeboden door Jetty Heynekamp.

## Data en tijden

- De workshop begint donderdag 12 oktober 2023 om 19.30 uur. De workshop eindigt zondag 15 oktober 2023 om 13.30 uur.

- Tijden: donderdag 19.30-21.15 uur, vrijdag en zaterdag 9.30-20.30 uur en zondag 9.30-13.30 uur.

### Kosten

- De kosten bedragen € 575 voor de gehele workshop, inclusief het verblijf op een eenpersoonskamer. De kamers zijn voorzien van eigen douche, wastafel en toilet.
- Het hulpboek *Compassie in je leven* (Boom, 2019 herziene druk) is bij de prijs inbegrepen als cursusmateriaal, dit krijg je op de eerste dag uitgereikt.

### Accreditatie

Omdat het een ervaringsgericht programma betreft en om de kosten bescheiden te houden, zal geen accreditatie worden aangevraagd. Er wordt na afloop een bewijs van deelname uitgereikt voor 20 scholingsuren.

### Overig

Er zijn stoelen aanwezig. Graag zelf een bankje en/of een meditatiekussen en meditatiemat meebrengen. Deelnemers wordt aangeraden gemakkelijk zittende kledij, een (fleece)deken en eventuele andere hulpmiddelen mee te nemen die de beoefening kunnen ondersteunen.



### Onderbouwing

De training is gebaseerd op een wetenschappelijk onderbouwde visie op het belang van (zelf)compassie, en is geïnspireerd onder meer op o.a. het werk van Paul Gilbert, Christopher Germer, Kristin Neff en Barbara Fredrickson. Zie [www.compassietraining.nl/onderzoek/](http://www.compassietraining.nl/onderzoek/) voor diverse vormen van onderzoek die zijn verricht op basis van het MBCL-programma.

**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 (*Asoka*) en heeft jarenlange ervaring als meditatieleraar. Hij is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer in Nederland en andere Europese landen. Frits volgde scholing in Compassion Focused Therapy en in Mindful Self-Compassion. Hij werkt als mindfulness- en compassietrainer bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP), Lentis. Hij is geschoold in het Interpersonal Mindfulness Program (IMP). Samen met Erik van den Brink heeft hij de training Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) opgezet; deze training wordt beschreven in hun gezamenlijke boeken *Compassievol leven* (Boom, 2016) en het hulpboek *Compassie in je leven* (Boom, 2019). Deze boeken zijn en worden inmiddels in diverse talen en landen uitgebracht.

**Jetty Heynekamp** (geb. '57) is werkzaam geweest als fysiotherapeute, beoefent sinds 1982 inzichtmeditatie en heeft veel ervaring in het werken met mensen met fysieke beperkingen. Zij is gecertificeerd mindfulnesstrainer via het Instituut voor Mindfulness (IvM). Zij heeft samen met haar man Frits het Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness opgezet, van waaruit zij meditatieretrites verzorgen in binnen- en buitenland. Jetty verzorgt tijdens de workshop dagelijks een sessie 'mindful bewegen'.

### Meer informatie

De informatie lees je ook via GentleMinds, Instituut voor Mindfulness & Compassie, zie [www.instituutvoormindfulness.nl](http://www.instituutvoormindfulness.nl) of via [www.compassietraining.nl](http://www.compassietraining.nl).

### Aanmelden

Je kunt het aanmeldformulier invullen, ondertekenen en mailen naar [info@gentleminds.nl](mailto:info@gentleminds.nl).