



Compassievol leven

Introductie in Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) voor mensen die werken met mensen

Donderdag 12 t/m zondag 15 oktober 2023
Zusters van Denekamp in Denekamp
Begeleid door Frits Koster & Jetty Heynekamp

Het *Mindfulness-Based Compassionate Living* (MBCL) programma, in Nederland ook bekend als compassietraining, is een vervolgtraining op een basis mindfulnessstraining (MBSR/MBCT of ander erkend Mindfulness-Based Programma). Veel mensen ervaren de behoefte om de beoefening van mindfulness te verdiepen met de beoefening van compassie. Daarom hebben Erik van den Brink en Frits Koster MBCL ontwikkeld. Dit programma is gebaseerd op een wetenschappelijk gefundeerde visie op het belang van (zelf)compassie voor onze gezondheid en ons welzijn – fysiek, emotioneel en relationeel. De effectiviteit van compassietraining wordt door een groeiende hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek aangetoond.

MBCL werd in 2022 officieel erkend als een 'normal dose (d.w.z. 8 sessies van 2.5 uur en een extra oefensessie) follow-up' Mindfulness-Based Programma door de Nederlandse en Britse mindfulnessverenigingen (VMBN en BAMBA).

Wat is compassie?

Compassie is het vermogen om ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel van onszelf als van anderen, en de moed en bereidheid hebben om er wat aan te doen. Het is dus niet overmatig dienstbaar zijn aan anderen en jezelf verwaarlozen. Het is ook niet zwelgen in zelfmedelijden ten koste van anderen. Het is de weg ontdekken hoe zorg voor jezelf en zorg voor anderen hand in hand kunnen gaan. Elk mens beschikt over het vermogen tot compassie, maar het heeft niet altijd de kans gekregen tot bloei te komen. Gelukkig kan daar door oefening wat aan gedaan worden.



Waarom MBCL?

Wanneer we mindfulness beoefenen leren we om bewust aanwezig te zijn bij het leven zoals het zich van moment tot moment aan ons voordoet. Maar hoe gaan we om met momenten die extra moeilijk en pijnlijk voor ons zijn en waar we onder lijden? Dat is een uitdaging voor ons allemaal. We leven nu eenmaal in een kwetsbaar bestaan en krijgen vroeg of laat te maken met tegenslag, verlies van wat ons dierbaar is, ziekte en ouder worden. De sleutel is dat we leren het leven niet alleen met mindfulness maar ook met compassie of 'heartfulness' tegemoet te treden. Helaas zijn we al te vaak hard voor onszelf. We vinden dat we niet kwetsbaar mogen zijn, schamen ons en isoleren ons van anderen of van pijnlijke gebieden in onszelf. We luisteren naar een innerlijke criticus terwijl we een innerlijke helper nodig hebben. En als we niet goed voor onszelf zorgen, valt het ook niet mee om aan te voelen wat anderen nodig hebben.

Heb je gemerkt dat je baat hebt bij mindfulness-oefeningen, maar vind je het moeilijk deze te integreren in je dagelijkse leven? Blijven inzichten vaak in je hoofd hangen zonder dat ze deel worden van je leven ("Ik snap het wel, maar voel het niet")? Heb je last van hardnekkige patronen van zelfkritiek, jezelf terugtrekken of jezelf overvragen? Voel je je kwetsbaar door je levensomstandigheden, ook al heb je er zelf niet voor gekozen, zoals je familie of je etnische, culturele of religieuze achtergrond? Vind je het lastig om een gezond evenwicht te vinden tussen het zorgen voor anderen en voor jezelf? Zou je je mindfulnessbeoefening willen verdiepen met oefeningen in compassie naar jezelf en anderen, in een sfeer van veiligheid, rust en ruimte?

Is het antwoord op een of meer van deze vragen bevestigend, dan kan MBCL waardevol voor je zijn. In deze driedaagse maak je intensief kennis met de belangrijkste oefeningen en thema's van het achtweekse MBCL-programma. Hoewel een proces van drie dagen niet hetzelfde kan zijn als een proces van acht weken, kan deze intensieve kennismaking toch in korte tijd bijdragen aan verdieping van de beoefening, die vervolgens in het dagelijks leven kan doorwerken.

Voor wie?

Hulpverleners (psychologen, artsen, verpleegkundigen, therapeuten), mindfulnessstrainers en andere professionals die werken met mensen. Niet alleen bij hulpverleners in de gezondheidszorg, maar ook bij professionals in andere sectoren (coaching, onderwijs, human resources, geestelijke verzorging, op de werkvloer, in het management) ontstaat in toenemende mate een behoefte aan verdieping van hun mindfulnessbeoefening. De groeiende werkdruk in moderne bedrijven gaat immers niet zelden gepaard met tekortschietende (zelf)compassie, en symptomen van burn-out. Speciaal voor hen die niet in staat zijn een achtweekse training in te passen, is dit een mogelijkheid het programma in een gecondenseerde vorm te volgen. Deelnemers kunnen deze driedaagse volgen om hun persoonlijke gezondheid en professioneel functioneren te ondersteunen en ook als eerste stap om compassiegericht werken beroepsmatig toe te gaan passen.



Dit aanbod – wanneer het gegeven wordt door of onder auspiciën van de ontwikkelaars van MBCL – wordt erkend als ervaringsgerichte introductie voor hulpverleners en trainers die geïnteresseerd zijn in de MBCL Teacher Training, zoals georganiseerd door het [Gentleminds, Instituut voor Mindfulness & Compassie](#) (26 juni-1 juli 2023).

Inhoud

Wat aan de orde komt:

- de 'lage' weg naar compassie: het kalmeringssysteem voeden, in plaats van het gevaar- en jaagsysteem;
- de 'hoge' weg naar compassie: voorstellingsoefeningen (veilige plek, compassionele metgezel, compassie belichamen) en eigentijdse aanpassingen van traditionele oefeningen als *metta* en *tonglen*;
- compassievol omgaan met weerstand, verlangen, hardnekkige patronen en lastige emoties; een innerlijke helper voeden in plaats van een innerlijke criticus;
- de poorten van geluk: het goede binnenlaten, verbondenheid en zingeving ervaren; vergeving en dankbaarheid;
- de vier levensvrienden (of 'hartkwaliteiten') in onderlinge samenhang cultiveren: vriendelijkheid, medevreugde, mededogen en gelijkmoedigheid;
- compassie in het dagelijks leven.

Er zal regelmatig mogelijkheid zijn tot begeleide oefeningen mindful bewegen of wandelmeditatie. De eigen ervaring is de belangrijkste leermeester. Waar nodig worden relevante inzichten uit (neuro)wetenschappen en psychologie van oost en west toegankelijk uitgelegd.

Criteria voor deelname

Deze driedaagse is geschikt voor mensen die

- werken met mensen en geïnteresseerd zijn in de toepassing van mindfulness en compassie in hun persoonlijke en beroepsmatige leven;
- eerder een achtweekse mindfulnessstraining hebben gevolgd (MBSR, MBCT of vergelijkbaar programma);
- vertrouwd zijn met mindfulnessbeoefening in hun dagelijks leven;
- bereid zijn op de locatie bij te dragen aan de retraitesfeer en ook buiten de formele oefentijd tijd en ruimte te hebben voor zelfzorg, mindful bewegen, wandelen en meditatie in stilte;
- voldoende fysiek en mentaal gezond zijn om aan een driedaagse training in retraitesfeer mee te doen;
- bereid zijn om ongedwongen uit te wisselen over de eigen ervaring bij het oefenen, zowel plenair als in twee- of drietallen, met respect voor zichzelf en elkaar.



Accreditatie en deelnamebewijs

Er zal aanvraag worden gedaan voor accreditatie voor nascholing bij de VMBN. Deelnemers ontvangen na afloop een deelnamebewijs voor 21 netto lesuren.

Literatuur

Er zullen beknopte hand-outs worden verstrekt. Daarnaast wordt geadviseerd één van de volgende boeken aan te schaffen:

- "Compassievol leven – een mindfulness-based verdiepingsprogramma" van Erik van den Brink & Frits Koster (Boom Uitgevers Amsterdam, 2016). Gericht op professionals.
- "Compassie in je leven – mindfulness verdiepen met heartfulness" van Frits Koster & Erik van den Brink (Boom Uitgevers Amsterdam, 2019). Hulpboek gericht op een breed publiek.

Beide boeken bieden ondersteuning bij het oefenproces en zijn inclusief audio-oefeningen en ander materiaal, downloadbaar via de website van de uitgever.

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 (Asoka) en heeft jarenlange ervaring als meditatieleraar. Hij is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnessstrainer 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 mindfulnessstrainer via het Instituut voor Mindfulness (IvM). Zij heeft samen met haar man Frits het Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness opgezet, van waaruit zij meditatie retraites verzorgen in binnen- en buitenland.

Jetty verzorgt tijdens de workshop dagelijks een sessie 'mindful bewegen'.



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.

Locatie

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

Aanmelden

Je kunt het aanmeldformulier invullen, ondertekenen en mailen naar info@gentleminds.nl.

Aantal deelnemers

Er zijn 24 plaatsen beschikbaar; de workshop gaat door bij minimaal 12 aanmeldingen. Plaatsing is op volgorde van binnenkomst; vol is vol. Bij onvoldoende aanmeldingen worden al verrichte betalingen volledig gerestitueerd.

Overig

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

