

# Compassietraining (MBCL) voor mensen die werken met mensen



Vrijdag 25– zondag 27 september 2020

## Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

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. Compassie vraagt 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.

### 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. 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 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 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 symptomen van een burn-out. Aan de vraag om de Compassietraining 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 een gecondenseerde vorm te volgen.

### Doelgroep van de medewerkerscursus:

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.

Het weekend is vooral geschikt voor hen die al een cursus MBSR/MBCT hebben gevolgd en hun beoefening willen verdiepen. Daarnaast kan de cursus ook 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.

### Deelnamecriteria:

Als basisvoorwaarde geldt dat deelnemers minimaal één keer de cursus MBSR/MBCT hebben gevolgd.

## Doel van de workshop:

- Het op ervaringsniveau kennismaken (als deelnemer) met de belangrijkste oefeningen van de compassietraining.
- Het verdiepen van de eigen mindfulnessbeoefening met compassiegerichte perspectieven.

## 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 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 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.

## Onderbouwing:

De training 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 (*Mindfulness en Zelfcompassie*, Nieuwezijds, 2012) en Kristin Neff (*Zelfcompassie*, De Bezige Bij 2011; [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)).

## Docent:



**Frits Koster**, psychiatrisch verpleegkundige en mindfulness-trainer, 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 voltooide de opleiding tot mindfulness-trainer bij het Instituut voor Mindfulness en is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulness-trainer in Nederland en andere Europese landen. Hij heeft samen met zijn vrouw een eigen praktijk onder de naam Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, van waaruit hij meditatie retraites begeleidt in binnen- en buitenland. Frits volgde scholing in Compassion Focused Therapy (Chris Irons en Paul Gilbert) en in Mindful Self-Compassion (Christopher Germer en Kristin Neff).

Hij werkt als mindfulness- en compassietrainer bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP), Lentis, Groningen. Hij is geschoold in Interpersoonlijke Mindfulness (Florence Meleo-Meyer en Phyllis Hicks). 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, 2012) en het hulpboek *Compassie in je leven* (Boom, 2015). Deze boeken zijn en worden inmiddels in diverse talen en landen uitgebracht. Zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl) en/of [www.compassietraining.nl](http://www.compassietraining.nl).

## Data:

Vrijdag 25 – zondag 27 september 2020.

**Tijden:**

Vrijdag van 10.30 – 18.30 u; zaterdag van 9.30 – 18.30 uur en zondag van 9.00 – 13.00 uur.

**Locatie:**

Vipassana meditatiecentrum, Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen

**Kosten:**

- Voor medewerkers van Lentis zijn de kosten € 325 per persoon.
- Voor deelnemers van buiten Lentis zijn de kosten € 375 per persoon.
- Het is mogelijk om het hulpboek *Compassie in je leven* (Boom, 2019 zesde herziene druk) en/of het boek *Compassievol leven* (Boom, 2016 vierde herziene druk) ter plekke te kopen met 15% korting.

N.B. De kosten zijn inclusief koffie/thee. Deelnemers wordt verzocht zelf te zorgen voor een lunch; vrijdag en zaterdag wordt wel gezorgd voor soep.

**Accreditatie:**

Omdat het een ervaringsgerichte cursus betreft en om de kosten bescheiden te houden, zal geen accreditatie worden aangevraagd. Er wordt na afloop een bewijs van deelname uitgereikt voor 19 scholingsuren.

**Overig:**

Er zijn kussentjes, bankjes en stoelen aanwezig. Deelnemers wordt aangeraden gemakkelijk zittende kledij, een handdoek, (fleece)deken en eventuele andere hulpmiddelen mee te nemen die de beoefening kunnen ondersteunen.

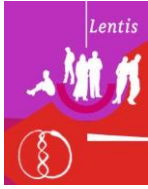
**Meer informatie:**

Zie [www.centrumintegralepsychiatrie.nl](http://www.centrumintegralepsychiatrie.nl) of bel : 050-5223135 voor meer informatie.

Zie ook [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl) of [www.compassietraining.nl](http://www.compassietraining.nl).

**Aanmelden:**

- U kunt zich tot 1 september 2020 aanmelden door bijgevoegd aanmeldformulier (blz. 4) volledig ingevuld en ondertekend op te sturen.
- Er zijn 20 plaatsen beschikbaar; de scholing gaat door bij minimaal 8 aanmeldingen. Plaatsing is op volgorde van binnenkomst; vol is vol.



# Compassietraining (MBCL) voor mensen die werken met mensen

*Vrijdag 25 - zondag 27 september 2020*



## Aanmeldformulier

**Naam:** m / v

**Functie:** **Geboortedatum:**

**Organisatie:** **Afdeling:**

**Postadres:**

**E-mail:** **Tel:**

**Factuuradres (indien anders dan postadres):**

**Ervaring op het gebied van MBSR/MBCT (wanneer, waar en bij wie):**

De kosten bedragen:

€ 325 (als u werkzaam bent bij Lentis).

€ 375 (als u elders werkzaam bent).

U kunt tot 1 september 2020 kosteloos annuleren; u betaalt dan alleen administratiekosten à € 30. Daarna bent u het volledige bedrag verschuldigd. U kunt wel zelf voor een vervanger zorgen.

Handtekening voor akkoord: . . . . .

**Dit formulier ingevuld opsturen naar:**

**Centrum Integrale Psychiatrie (t.a.v. mevrouw A. La Crois-Blaauw)  
Postbus 86, 9700 AB Groningen**