



Verdiepingsretraite Compassie in je leven



voor mensen die werken met mensen

o.l.v. Frits Koster & Jetty Heynekamp

Vrijdag 8 - zondag 10 juni 2018

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*.

Frits Koster en Erik van den Brink 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. 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:

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 verdiepingsretraite 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.

Voorlichting en training:
mindfulness- en compassietraining,
inzichtmeditatie en boeddhistische psychologie

Tel: 0594-621807
E-mail: info@mindfulnesstraining.nl
Website: www.fritskoster.nl

K.v.K: Groningen 02067518
IBAN: NL03 SNSB 0858 4034 47
BTW: NL820646751B01

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 van de retraite:

- 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 het weekend 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 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 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.
- Twee keer per dag zal facultatief een sessie Mindful bewegen worden aangeboden door Jetty Heynekamp.

Data en tijden:

- De workshop begint vrijdagmorgen 8 juni om 10.30 (entree vanaf 9.30 uur). De workshop eindigt zondag 10 juni om 13.30 uur (na de lunch).
- Het is mogelijk al op donderdagavond te arriveren, de kosten voor deze voorovernachting zijn €40.
- Vrijdag van 10.30 – 20.30 uur; zaterdag van 9.30 – 20.30 uur en zondag van 9.30 – 13.30 uur.

Kosten:

- De kosten bedragen **€ 415** voor de gehele retraite. Hiervan is € 220 voor het verblijf op een eenpersoonskamer, wc en douches zijn op de gang. Voor de organisatie en de begeleiding wordt € 195 gerekend. De kosten zijn inclusief BTW 21%
- De kosten voor een voorovernachting van 7-8 juni zijn **€40**.
- Het is mogelijk om het hulpboek *Compassie in je leven* (Boom, 2015) 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 en handouts.

Voorlichting en training:
mindfulness- en compassietraining,
inzichtmeditatie en boeddhistische psychologie

Tel: 0594-621807
E-mail: info@mindfulnessstraining.nl
Website: www.fritskoster.nl

K.v.K: Groningen 02067518
IBAN: NL03 SNSB 0858 4034 47
BTW: NL820646751B01

Locatie:

Huize Elisabeth, Gravenallee 11, 7591 PE Denekamp. Tel. 0541-753256 (werkdagen van 9.00-12.00 u).

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 19 scholingsuren.

Overig: Er zijn kussentjes, bankjes en stoelen aanwezig. Deelnemers wordt aangeraden gemakkelijk zittende kledij, een handdoek, (fleece)dekkentje 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 het werk van Paul Gilbert, Christopher Germer, Kristin Neff en Barbara Fredrickson.



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, Groningen en verzorgt daar trainingen voor zowel cliënten als hulpverleners in de GGz. 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 en/of www.compassietraining.nl.



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 meditatie retraites verzorgen in binnen- en buitenland. Jetty verzorgt tijdens de retraite naast de praktische organisatie ook het 'mindful bewegen' en houdingsadviezen. Zie www.mindfulnesstraining.nl.

Meer informatie:

Meer informatie kan verkregen worden via Jetty Heynekamp (tel. 0594-621807 of info@mindfulnesstraining.nl). Zie ook www.mindfulnesstraining.nl.

Opgave:

Graag z.s.m. aanmelden als je mee wilt doen. Je kunt hiervoor het bijgevoegde aanmeldingsformulier invullen en z.s.m. opsturen. Je opgave is pas geldig na een aanbetaling van € 150 te storten op IBAN-nummer: NL03 SNSB 0858 4034 47 van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'Juni Denekamp'. Vervolgens krijg je - als bevestiging - een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het restbedrag dan worden overgemaakt voor aanvang van de retraite. Na opgave ontvang je een week voor aanvang van de workshop een bevestiging met meer gedetailleerde informatie over het verblijf in Huize Elisabeth.

Voorlichting en training:
mindfulness- en compassietraining,
inzichtmeditatie en boeddhistische psychologie

Tel: 0594-621807
E-mail: info@mindfulnesstraining.nl
Website: www.fritskoster.nl

K.v.K: Groningen 02067518
IBAN: NL03 SNSB 0858 4034 47
BTW: NL820646751B01

Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness

Peperweg 9, 9891 AK Ezinge

AANMELDINGFORMULIER

Voornaam en achternaam: M / V

Indien van toepassing: bedrijfsnaam: Geboortedatum:

Adres (straat en huisnummer): Tel:

Woonplaats: (postcode en stad):

E-mailadres (graag duidelijk leesbaar i.v.m. de te ontvangen factuur!):

Beroep/dagbesteding:

Eventueel dieet (alleen op medische indicatie, graag een beschrijving bijsluiten):

Naam en (mobiel) telefoonnummer contactpersoon bij eventuele noodgevallen:

Meditatie-ervaring in het kort (methode(s), waar bij wie, sinds hoe lang, regelmaat):

Ik wens mee te doen aan de verdieplingsretraite 'Compassie in je leven' van 8-10 juni 2018 en stem in met de kosten van **€ 415**. Van dit bedrag is € 220 voor het verblijf op een eenpersoonskamer; voor de organisatie en de begeleiding wordt € 195 gerekend. Alle bedragen zijn inclusief 21% BTW.

Ik geef me op voor de bovengenoemde retraiteperiode. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen - om welke reden dan ook - niet kan of niet wil doen, ik op geen enkele wijze verplicht ben deze oefeningen te doen. Ik weet ook dat ik de begeleiders niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.'

Datum: .. / .. /

Handtekening:

N.B. In geval je medicatie gebruikt en/of onder behandeling van een psychiater, psychotherapeut of medisch specialist bent is het aangeraden om - alvorens je aan te melden - eerst contact op te nemen met de retraitebegeleider.

N.B. Je aanmelding is pas geldig als de aanbetaling van € 150 is geregeld en als dit formulier is verzonden naar het postadres op het bovenstaande logo. Bij voortijdige annulering van de retraite hanteren we de volgende regel: als de annulering acht of meer weken van tevoren wordt doorgegeven dan wordt de aanbetaling teruggestuurd (verminderd met € 30 administratiekosten). Als de annulering vier tot acht weken van tevoren is dan kan de aanbetaling niet meer teruggevorderd worden; bij annulering binnen vier weken voor aanvang van de retraite wordt 80% van het deelnametarief in rekening gebracht.

Voorlichting en training:
mindfulness- en compassietraining,
inzichtmeditatie en boeddhistische psychologie

Tel: 0594-621807
E-mail: info@mindfulnesstraining.nl
Website: www.fritskoster.nl

K.v.K: Groningen 02067518
IBAN: NL03 SNSB 0858 4034 47
BTW: NL820646751B01