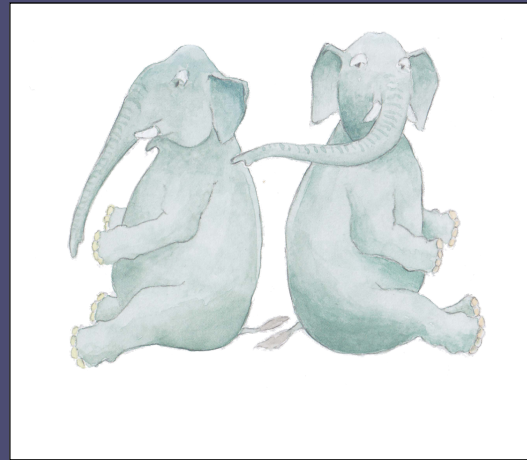
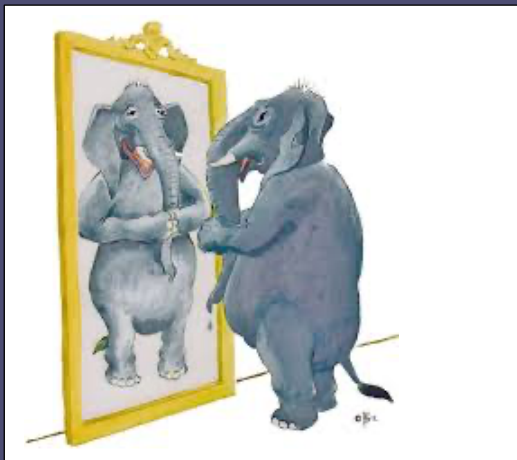
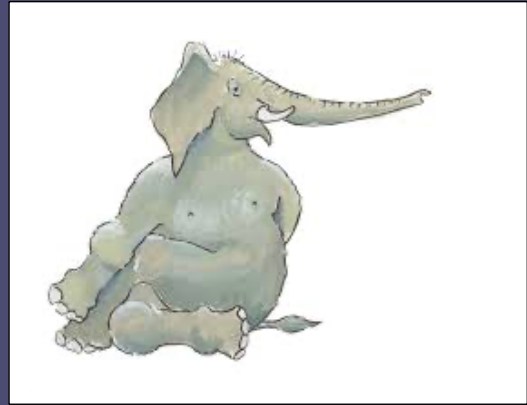


MBTF



MBTF-opleiding voor professionals

Begeleiden van morele pijn en relationele breuken

Met mindfulness, compassie en vergevingsgerichte processen

Wanneer het werk complex wordt

Veel professionals lopen in hun werk vroeg of laat tegen grenzen aan. Niet van henzelf, maar van wat cliënten meebrengen.

Er zijn situaties waarin het niet meer gaat over gedrag of communicatie alleen, maar over wat zich daaronder heeft vastgezet:

- schuld die blijft knagen
- schaamte die zich vastzet
- zelfkritiek die telkens terugkeert
- relaties die beschadigd zijn
- vertrouwen dat niet zomaar herstelt

Je ziet het bijvoorbeeld:

- bij een mediator, die werkt met ouders die afspraken maken in een scheiding, terwijl onderliggende verwijten blijven bestaan
- bij een coach, die cliënten begeleidt die blijven vastlopen in zelfkritiek, ondanks inzicht en motivatie
- bij een begeleider of geestelijk verzorger, die in gesprek is met mensen bij wie spijt, gemis of onverwerkte relaties meespelen aan het einde van het leven

In zulke situaties is er zelden een snelle oplossing.

Wat nodig is, is iemand die aanwezig kan blijven, kan luisteren en kan begeleiden, juist daar waar het schuurt.



Waar deze opleiding over gaat

Deze opleiding richt zich op het begeleiden van processen rond morele pijn: ervaringen van schuld, schaamte, verwijt en relationele schade.

Je leert werken met wat mensen gevangen kan houden, en hoe daar langzaam weer ruimte kan ontstaan.

Zelfcompassie vormt daarbij een essentiële basis: de manier waarop iemand zichzelf tegemoet treedt, juist op momenten van tekortschieten of pijn.

Vergeving kan in dit proces een rol spelen, maar is nooit een doel op zich.

Niet iedereen kan of wil vergeven, en ook dat vraagt om zorgvuldige begeleiding.

De opleiding helpt je om met deze complexiteit te werken, zonder te versimpelen of te forceren.

De benadering: mindfulness en compassie

De opleiding is gebaseerd op de Mindfulness-Based Training in Forgiveness (MBTF), ontwikkeld door Joyce Cordus en Frits Koster.

Binnen deze benadering werken we met:

- mindfulness als basis voor aandacht en aanwezigheid
- compassie als houding ten opzichte van pijn en kwetsbaarheid
- vergeving als mogelijke beweging, niet als verplichting

De training is:

- ervaringsgericht
- seculier van aard
- zorgvuldig afgestemd op de praktijk van professionals

Waar een MBTF-intensive gericht is op persoonlijke ervaring, gaat deze opleiding een stap verder: je leert hoe je anderen begeleidt in deze processen, individueel en in groepen.

Wat je leert en ontwikkelt

In deze opleiding ontwikkel je begeleidingsvaardigheden voor het werken met complexe, emotioneel geladen processen. Je leert onder andere

- mensen begeleiden bij schuld, schaamte en zelfverwijt
- werken met hardheid naar zichzelf en anderen
- aanwezig blijven bij pijn, zonder deze te willen oplossen
- omgaan met ambivalentie (bijvoorbeeld: wel willen, maar niet kunnen of willen vergeven)
- relationele breuken en gekwetst vertrouwen begrijpen en begeleiden
- ruimte creëren voor beweging — zonder die te forceren

Daarnaast maak je kennis met oefeningen en werkvormen uit de MBTF die je, waar passend, kunt integreren in je eigen praktijk.

Tegelijkertijd vraagt deze opleiding ook iets van jou als professional. Je ontwikkelt:

- meer sensitiviteit voor morele pijn en onderliggende processen
- een compassievolle en heldere begeleidingshouding
- het vermogen om te werken met complexiteit en morele dilemma's
- vertrouwen in het begeleiden van situaties zonder duidelijke 'oplossing'

Niet door het aanleren van technieken alleen, maar door het verdiepen van hoe je aanwezig bent, waarneemt en begeleidt.

Toepassing en vervolg

Na deze opleiding kun je elementen uit de MBTF integreren in je eigen werk, zowel individueel als in groepen. Voor de meeste deelnemers ligt de nadruk op het verdiepen van hun begeleidingsvaardigheden binnen hun eigen praktijk.

Voor professionals die de MBTF als training willen aanbieden, vormt deze opleiding een belangrijke basis. Het begeleiden van een volledige MBTF vraagt echter meer dan kennis van de inhoud alleen. Het vraagt ervaring in het dragen van een proces in de tijd, met aandacht voor opbouw, timing en groepsdynamiek.

Daarom bieden we een praktijkgerichte vervolgstap: starten met een eigen (kleine) groep, waarbij je wordt begeleid door middel van supervisie.

Op deze manier kun je ervaring opdoen in het begeleiden van een MBTF, terwijl je tegelijkertijd ondersteund wordt in het ontwikkelen van je rol als trainer.

Bewijs van deelname en mogelijkheden na het volgen van de opleiding

- Nadat je succesvol hebt deelgenomen ontvang je een bewijs van deelname.
- Iedereen die de opleiding heeft gevolgd, kan desgewenst worden opgenomen in een register van trainers of 'MBTF Trainers' en hulpverleners die werken met compassiegerichte methodieken of 'Professional werkend met de MBTF':
 - MBTF-trainer: zij die gecertificeerd MBSR/MBCT/Breathworks trainer zijn (categorie 1 bij de VMBN) en de formele MBTF-groepstraining als geheel aanbieden als vervolg op MBSR/MBCT. Opname als MBTF-trainer wordt alleen gedaan als de MBTF groepsgewijs voor een groep (minimaal 4 deelnemers) wordt begeleid door de trainer onder supervisie van een erkende MBTF-supervisor. De supervisie behelst minimaal 3 live/zoom sessies van 50-60 minuten per sessie.
 - Professional werkend met de MBTF: dit register is voor professionals die willen werken met onderdelen en oefeningen uit de MBTF en dit individueel of groepsmatig willen toepassen in het beroep en de setting waarin zij werkzaam zijn en wanneer dit past binnen hun beroepscode. Opname in dit register kan direct na de opleiding, supervisie is hiervoor niet benodigd.

‘Wijzen bouwen bruggen, en dwazen bouwen muren’
~Afrikaans gezegde



Voor wie en toelating

Voor wie deze opleiding is

Deze opleiding is bedoeld voor professionals die met mensen werken en merken dat wat speelt soms dieper gaat dan wat methodieken alleen kunnen dragen. Bijvoorbeeld:

- mindfulness- en/of compassietrainers
- coaches en therapeuten
- mediators (bijv. bij scheiding of arbeidsconflict)
- geestelijk verzorgers en stervensbegeleiders
- sociaal werkers en begeleiders
- trainers en teamcoaches

Voor professionals die herkennen dat thema's als schuld, schaamte, zelfkritiek en relationele pijn een rol spelen in hun praktijk, en die daarin zorgvuldiger en dieper willen leren begeleiden.

Toelating

De MBTF-intensive (online of op locatie) is een aanbevolen voorbereiding, omdat je daarmee vanuit eigen ervaring vertrouwd raakt met de werkwijze.

Heb je ruime ervaring in het begeleiden van mensen, maar nog geen MBTF-intensive gevolgd?

Neem dan gerust contact op om te verkennen of en hoe deelname passend is.



Begeleiding



Joyce Cordus is pedagoog en opleidingskundige. Zij is vooral werkzaam geweest in het welzijnswerk en in het hoger beroepsonderwijs. Sinds 2011 is zij gecertificeerd mindfulnesstrainer. In die tijd begon zij met het geven van mindfulnesstrainingen aan studenten Social Work en Creatieve Therapie én aan docenten in basis- en voortgezet onderwijs. Begin 2021 rondde zij de opleiding tot Compassie-trainer af bij Frits Koster en Erik van den Brink.

Sinds een aantal jaren begeleidt zij meditatie bij 3oNOW. Naast haar werk als mindfulness- en compassietrainer is Joyce nog steeds met veel plezier werkzaam als docent en onderwijsontwikkelaar. Als pedagoog denkt zij graag na over hoe ouders en andere opvoeders kunnen bijdragen aan een wereld waarin vriendelijkheid en compassie de leidende waarden zijn. Daarnaast houden ook vragen met betrekking tot diversiteit en inclusie haar nog steeds bezig. Zie www.joycecordus.nl.



Frits Koster is meditatieleraar, psychiatrisch verpleegkundige, mindfulness- en compassie-trainer. Hij beoefent sinds 1979 vipassana-meditatie en leefde 6 jaar als monnik in boeddhistische kloosters in Z.O. Azië. Hij schreef diverse boeken (Asoka en Boom) en heeft jarenlange ervaring als retraitebegeleider. Frits voltooide de opleiding tot mindfulnesstrainer in 2007 en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer in Europa.

Hij heeft vele jaren als mindfulness- en compassietrainer bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP) gewerkt en leidt samen met zijn vrouw Jetty Heynekamp een praktijk onder de naam Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness, van waaruit zij meditatie retraites begeleiden in binnen- en buitenland. Frits volgde scholing in Compassion Focused Therapy en in Mindful Self-Compassion. Hij is geschoold als trainer in het Interpersonal Mindfulness Program (IMP) en Mindfulness-Based Supervisie. Zie www.fritskoster.nl.

Praktische informatie

Praktische info

- Data:** Vrijdag 22 t/m zondag 24 mei 2026
- Locatie:** Dribergsestraatweg 9, 3941 ZS, Doorn, Nederland
- Begeleiding:** Joyce Cordus en Frits Koster
- Tijden:** Vrijdag en zaterdag 09.30-18.00 uur. Zondag 09.30-17.00 uur
- Deelnemers:** Het maximum aantal deelnemers is 8
- Tarief:** € 695,- (inclusief lunch, cursusmateriaal en koffie/thee)
- Aanmelden:** Zie www.kind-to-mind.com (ook info over nieuwe data)
- Overnachting:** Overnachting is niet bij de prijs inbegrepen en dient zelf georganiseerd te worden
- Annulering:** Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang van de workshop betaal je 50% van het totale factuurbedrag. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang van de workshop is geen restitutie mogelijk en betaal je het totale factuurbedrag.

Literatuur

Als deelnemer krijg je van tevoren passend leesmateriaal toegestuurd en tijdens de opleiding nog een syllabus.

