

Driedaagse Interpersoonlijke Mindfulness

Van individuele naar interpersoonlijke mindfulness-beoefening

Wijs en compassievol communiceren blijkt niet eenvoudig te zijn. Op allerlei manieren kunnen hulpverleners in en bij communicatie vastlopen en zichzelf daarbij (onbewust) uitputten. Wanneer we communiceren met open, niet-oordelende aandacht, wijsheid en compassie, komt dit degenen die we helpen ten goede en kan dit tevens het werk als hulpverlener verlichten.

Deze 3-daagse Interpersonal Mindfulness biedt professionele hulpverleners de mogelijkheid om mindfulness-beoefening te verdiepen op interpersoonlijk gebied. De acht-weekse training Interpersoonlijke Mindfulness is ontwikkeld door ervaren mindfulnessdocenten en is ontstaan vanuit een samenwerking tussen het Center for Mindfulness van de Universiteit van Massachusetts Medical School en Metta Programs. De training is gebaseerd op de beoefening van Insight Dialogue, een methode ontwikkeld door Gregory Kramer (www.metta.org). De training Interpersoonlijke Mindfulness stimuleert het ontwikkelen van innerlijke kalmte en het toepassen van mindfulness en compassie bij relationele vormen van stress en heeft net als de programma's MBSR, MBCT en compassietraining (MBCL) een seculier karakter. De workshop in deze vorm is gericht op hulpverleners, coaches en (mindfulness)trainers die niet eenvoudig aan een acht weken durende training Interpersoonlijke Mindfulness kunnen deelnemen. De workshop kan gedeeltelijk in retraitesfeer plaatsvinden.

Doel van de workshops

Het op ervaringsniveau kennismaken met de belangrijkste basisoefeningen uit het programma van de training Interpersoonlijke Mindfulness.

Het verdiepen van de eigen mindfulnessbeoefening en van toepassingen van mindfulness in communicatie.

Inhoud

Het kennismaken met en internaliseren van de zes richtlijnen van Insight Dialogue bij de interpersoonlijke beoefening (in twee- of meertallen): pauzeren, ontspannen, openen, vertrouwen op het opkomen, aandachtig luisteren en de waarheid (van het moment) spreken.

Het in dialoog verkennen van levensthema's, zoals de reactiviteit in lichaam en geest, oordelen en vergelijken, superioriteit en inferioriteit, verlangen om wel of niet gezien te worden, persoonlijke en professionele rollen, vergankelijkheid, herkennen van hindernissen en cultiveren van heilzame kwaliteiten bij het communiceren.

Onderbouwing

Empathie wordt als een belangrijke kwaliteit beschouwd voor elke therapeutische relatie. De waarde van mindfulness daarbij wordt al langere tijd erkend in de wetenschappelijke literatuur (Hick & Bien, 2008; Wilson & Dufrene, 2008). Hulpverleners blijken al in hun opleidingsfase gevoelig te zijn voor empathiemoeheid. Op mindfulness gebaseerde oefenprogramma's kunnen empathiemoeheid en burnout helpen voorkomen, en positief bijdragen aan zelfbewustzijn, zelfcompassie en empathisch vermogen (Karpowicz et al., 2009; Saunders et al., 2007; Shapiro et al., 2005, 2007). Aandachtig en zorgvuldig op elkaar afstemmen (attunement) blijkt een kalmerend effect te hebben en op neurobiologisch niveau diepe resonantie teweeg te brengen (Porges, 2011; Siegel, 2007). Het programma dat hier geboden wordt is een langverwachte verdieping op de individuele beoefening van mindfulness en biedt een methodische manier om mindfulness, empathie en compassie verder te ontwikkelen in het interpersoonlijke domein (Kramer et al., 2008; Surrey & Kramer, 2013).

Doelgroep en deelnamecriterium

Professionele hulpverleners die vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness. Bij voorkeur hebben zij tenminste één keer een acht-weekse MBSR- of MBCT-training gevolgd.

Docent

Erik van den Brink is psychiater/psychotherapeut en mindfulnesstrainer en heeft ruim 25 jaar ervaring in de ambulante GGZ. Hij was medeoprichter van het Centrum Integrale Psychiatrie in Groningen en werkt thans bij Het Behouden Huys, een psycho-oncologisch centrum te Haren. Hij geeft tevens onderwijs vanuit MBCL Trainingen in binnen- en buitenland (www.mbcl.nl). Hij verdiepte zich in psychotherapeutische scholen die het zelfhelend vermogen aanspreken en volgde onder meer scholing bij pioniers in Solution Focused Therapy, Acceptance & Commitment Therapy en Compassion Focused Therapy. Hij ontwikkelde zich tot mindfulnesstrainer op basis van jarenlange meditatie-ervaring en scholing in MBSR/MBCT bij vooraanstaande docenten. Hij volgde retraites en workshops Insight Dialogue bij Gregory Kramer en andere vooraanstaande docenten op het gebied van mindful communicatie. Hij volgden de scholing tot trainer Interpersoonlijke Mindfulness bij Florence Meleo-Meyer en Phyllis Hicks. Hij ontwikkelde met Frits Koster de compassietraining (Mindfulness-Based Compassionate Living, MBCL) voor cliënten en hulpverleners. Ze zijn de auteurs van 'Compassievol leven' (Boom, 2012) en van het hulpboek 'Compassie in je leven' (Boom, 2015).