

Nascholingsprogramma

# Compassietraining (MBCL) voor Artsen

voorjaar 2019

met Erik van den Brink, psychiater



*Het beste geschenk dat je kan geven aan jezelf en aan jouw patiënten*  
(John Kabt-Zinn )

Deze bijzondere training , gegeven en ontwikkeld door Erik Vandenbrink en Frits Coster, is bijzonder bruikbaar voor artsen. Als je wanhopig op zoek bent naar wat de essentie is van “health care and caring”, dan kom je hier goed terecht.

De combinatie van Interpersoonlijke Mindfulness en Compassietraining samen , en intervisiegroep, heeft als interventie ter preventie van burn-out de beste beoordeling in EBM-practice.

Collega's die getuigen van deze 3-daagse training, voelen zich nadien energiek, méér in balans, e nemen de boodschap op verschillende manieren mee naar hun praktijk.

Ook, als we ons in de rol van patiënt bevinden, zullen we nog meer milde, kwaliteitsvolle aandacht vragen van onze hulpverleners, en ook heel goed weten wat hier onder verstaan dient te worden..

Compassie is het vermogen ons betrokken te voelen bij pijn en lijden van onszelf en 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. Onder hulpverleners is het verschijnsel ‘empathiemoeheid’ beschreven. Vaak gaat het daarbij om een gebrek aan zelfcompassie. Gelukkig kan (zelf)compassie door beoefening versterkt en verdiept worden en dat is het doel van compassietraining. Terwijl medelijden vaak egocentrisch gemotiveerd is en gepaard gaat met angst en sentimentaliteit, vraagt compassie om zelfoverstijging, moed en ruimhartigheid. Ook beoefening van zelfcompassie is niet egocentrisch maar zorgt juist voor een gezonde relatie met onszelf, en daardoor ook voor heilzame empathie en openheid naar anderen.

Erik van den Brink ontwikkelde met Frits Koster de compassietraining of *Mindfulness-Based Compassionate Living* (MBCL), een vervolgtraining voor hen die eerder een mindfulnesscursus (MBSR/MBCT) hebben gevolgd. De training werd aanvankelijk aangeboden aan cliënten in de ggz. Het programma blijkt ook een waardevolle verdieping te bieden voor vele anderen, inclusief (g)gz hulpverleners. De training is gebaseerd op een wetenschappelijk onderbouwde visie op het belang van (zelf)compassie en is geïnspireerd op het werk van onder anderen Paul Gilbert, Christopher Germer, Kristin Neff en Rick Hanson.

**Doel van het nascholingsprogramma:**

- Ervaringsgericht kennismaken met beoefening van (zelf)compassie door middel van de belangrijkste oefeningen uit het curriculum van de compassietraining.
- Het kennismaken met de theoretische achtergronden van compassiegericht werken in de gezondheidszorg.
- Het vertrouwd raken met de basishouding die hoort bij compassiegericht werken.
- Het leren inschatten bij welke patiënten compassiegericht werken speciaal van toepassing kan zijn en hoe men op individuele basis hierin begeleiding kan geven.

**Inhoud:**

Naast het verdiepen van mindfulnessbeoefening, komt het volgende aan bod:

- Het valideren van pijn en lijden.
- Hoe ons brein is geëvolueerd om ons te helpen overleven.
- ‘Waar we niet voor gekozen hebben is niet onze fout’.
- Inzicht in de drie centrale emotieregulatiesystemen.
- Hoe de emotieregulatiesystemen uit balans kunnen raken door invloeden van buitenaf, maar ook van binnenuit, bijvoorbeeld door schaamte, zelfkritiek en een ‘innerlijke pestkop’.
- Hoe mentale voorstellingen de emotieregulatiesystemen kunnen beïnvloeden en hoe training in compassie de balans kan helpen herstellen en een ‘innerlijke helper’ kan voeden.
- *Tend & befriend*: een vierde reactie op stress, naast *fight, flight & freeze*.
- Drie antidota tegen zelfhaat, zelfisolatie & over-identificatie: respectievelijk *self-kindness, common humanity & mindfulness*.
- Het ontwikkelen van de compassie-modus door oefeningen in compassievol motiveren, aandacht geven, voelen, redeneren, verbeelden, spreken en handelen.
- De cultivering van compassie als één van de vier zelfoverstijgende emotionele kwaliteiten: mededogen, liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid.

**Docent: drs. Erik van den Brink**, is als psychiater, psychotherapeut en mindfulnessstrainer werkzaam bij het Centrum Integrale Psychiatrie van Lentis, Groningen. Hij ontwikkelde zich tot mindfulnessstrainer op basis van jarenlange meditatie-ervaring en scholing in MBCT en MBSR bij vooraanstaande docenten. Hij verdiepte zich tevens in Interpersonal Mindfulness en psychotherapeutische scholen met mindfulness toepassingen, waaronder Acceptance & Commitment Therapy. Hij geeft onderwijs in oplossingsgerichte en mindfulness-based benaderingen in de GGZ. Hij is sinds 2006 inhoudelijk betrokken bij de organisatie van de congressen Integrale Psychiatrie.

**Websites:** [www.compassietraining.nl](http://www.compassietraining.nl); [www.mbcl.nl](http://www.mbcl.nl)

[www.centrumintegralepsychiatrie.nl](http://www.centrumintegralepsychiatrie.nl); [www.congresintegralepsychiatrie.nl](http://www.congresintegralepsychiatrie.nl)

**Aanbevolen literatuur:** *Compassievol leven – van mindfulness tot heartfulness*, Erik van den Brink en Frits Koster (Amsterdam: Boom, 2012).

Op de site van Kristin Neff, [www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org), die regelmatig wordt ge-update, zijn de belangrijkste wetenschappelijke publicaties te vinden.

## **PRAKTISCH**

---

### **Wanneer**

Van donderdag 21 februari van 14:00 tot zaterdag 23 februari 16:00

### **Waar**

Het Rustpunt, Burgstraat 46, 9000 Gent

### **Inschrijving**

via [inschrijvingen@doctors4doctors.be](mailto:inschrijvingen@doctors4doctors.be) , 500€ met overnachting ,all-inn

Met vermelding compassietraining voor artsen, voorjaar 2018 Gent

alle praktische Verder info en programma ontvang je nadien in je mailbox!

Voorschot 150 euro op rek D4D : BE 05 7310 3553 1475