

Nascholingsprogramma

Compassietraining voor huisartsen, najaar 2014

met Erik van den Brink, psychiater



*There is a crack in everything
That's how the light gets in*
(Leonard Cohen)

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 'compassiemoeheid' 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; www.mbcl.nl
www.centrumintegralepsychiatrie.nl; 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, die regelmatig wordt ge-update, zijn de belangrijkste wetenschappelijke publicaties te vinden.

Data: 3/4 oktober en 28/29 november 2014. Beide keren begint het programma vrijdag 14.00 uur en eindigt het zaterdag 16.00 uur. Het totale aantal scholingsuren bedraagt 24 uur.

Locatie: Heerlijckyt van Elsmeren

Weg op Halen 2

3450 Geetbets

www.heerlijckyt.org

T 011 69 68 75

F 011 78 93 49

Deelname in de kosten :

cursusgeld beide weekends: 200 euro + 352 (eenpersoonskamer all-in) : 552 euro

200 euro + 276 (meerpersoonskamer all-in): 476 euro

