



Instituut voor Mindfulness

Nascholing MBSR voor Mantelzorgers

Op **13 april 2018** geeft Annetje Brunner een workshop van 1 dag over het organiseren en uitvoeren van een training Mindfulness voor mantelzorgers in samenwerking met mantelzorgsteunpunten en gemeenten.

Nascholing met Annetje Brunner

Vrijdag 13 april 2018

MBSR voor Mantelzorgers

De workshop is een bijscholingsprogramma voor mindfulness trainers, VMBN categorie 1 (of vergelijkbaar), die al bezig zijn met MBSR voor mantelzorgers, die dat overwegen of die belangstelling hebben voor het werken met deze doelgroep.

Doel van de nascholing

Het doel van deze scholing is om alle kennis en ervaring die er in het project is opgedaan te delen, en tevens een ontmoetings- intervisieplek te creëren van mindfulnessstrainers die met deze doelgroep (willen) werken.

Het doel is verder dat mensen met goed gereedschap deze weg afleggen en het voor elkaar krijgen dat MBSR voor mantelzorgers in hun regio vergoed wordt, d.w.z. dat instanties/gemeentes MBSR voor mantelzorgers gaan financieren.

Inhoud van de workshop

MBSR voor mantelzorgers, de doelgroep: specifieke kenmerken van de doelgroep zwaarbelaste mantelzorgers: ervaringen die we hebben opgedaan in de voor- en nagesprekken, tijdens de trainingsbijeenkomsten en bij individuele begeleiding tijdens de trainingsweken. Er wordt in dit project gewerkt met de **klassieke MBSR** van Jon Kabat-Zinn. Het is dus *niet* een specifiek op de doelgroep aangepast programma.

MBSR voor mantelzorgers, het project: Waar vind ik de mantelzorgers? Hoe krijg ik financiering van de grond? Ins- en outs van opzet en werkwijze, strategische stappen en samenwerkingsvormen en de rol van de mindfulness trainer daarin.

MBSR voor mantelzorgers: de trainer: wat heb je nodig om als MBSR trainer goede kwaliteit te kunnen leveren aan deze groep? Zijn er speciale behoeften en voorwaarden waar je als trainer in kunt voorzien en rekening mee kan houden? Hoe ondersteun je jezelf?



Annetje Brunner: Ik geef met hart en ziel (en ook full-time) mindfulness en compassietrainingen, vanuit mijn eigen bedrijf De Werkschuur in Glimmen. Na mijn studie psychologie heb ik o.a. gewerkt als communicatietrainer en als wetenschappelijk onderzoeker. In de laatste 10 jaar is mijn zen- en mindfulness beoefening steeds een grotere plek in mijn leven in gaan nemen. In mijn werk heb ik me verdiept in de laatste levensfase, als vrijwilliger en als coördinator in een hospice. Sinds 2012 ben ik de drijvende kracht achter een samenwerkingsproject 'mindfulness voor mantelzorgers'. Hierin komt alles samen: MBSR, onderzoek, sociale bewogenheid, ondernemerschap, organiseren en verbinden. Maar het liefste geef ik les, 'teaching without teaching'.

Praktische informatie

- Data:** vrijdag 13 april 2018
- Locatie:** Dominicanenklooster Zwolle.
Zie www.kloosterzwolle.nl
- Tijden:** Van 10.00 tot 17.30 uur.
- Deelnemers:** Het maximum aantal deelnemers is 20.
Na de workshop ontvangt u een bewijs van deelname.
- Voor wie:** Trainers in MBSR/MBCT, die al bezig zijn met MBSR voor mantelzorgers of die belangstelling hebben voor het werken met de doelgroep.
- Tarief:** € 195 (inclusief lunch en koffie/thee).
- Aanmelden:** Aanmelden kan via het bijgevoegde aanmeldformulier.
U kunt dit per post of per email sturen naar het IvM.
- Annulering:** Bij annulering tussen 4 en 2 weken voor aanvang van de workshop betaalt u 50% van het totale factuurbedrag. Bij annulering binnen 2 weken voor aanvang is geen restitutie mogelijk en betaalt u het totale factuurbedrag.

Achtergrond

In 2013 startte Annetje Brunner na een voorbereidingsperiode van meer dan een jaar het succesvolle participatie-project "Mindfulness voor Mantelzorgers" waarin inmiddels meer dan 400 mantelzorgers in meer dan 10 gemeenten de MBSR training volgden.

Het project is een samenwerking van De Werkschuur met mantelzorgsteunpunten in de desbetreffende gemeenten. De Wetenschapswinkel Geneeskunde en Volksgezondheid van RUG/UMCG won met het pilotproject 'Mantelzorgers, Mindfulness en Kwaliteit van Leven' de Interlandse Wetenschapswinkelprijs 2014. Een wetenschappelijk artikel over het onderzoek wordt binnenkort gepubliceerd in het Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen (TSG). Menzis heeft n.a.v. dit project de MBSR training opgenomen in het aanvullend vergoedingspakket voor mantelzorgers. Sommige gemeenten financieren op structurele basis al MBSR voor mantelzorgers vanuit de WMO. Het project trekt inmiddels ook landelijk de aandacht en veel gemeentes zijn geïnteresseerd in een dergelijke ondersteuning van mantelzorgers. In verschillende gemeentes zijn mindfulnessstrainers bezig om ook een dergelijk aanbod voor mantelzorgers van de grond te krijgen. Dat vergt soms een lange adem en veel geduld. Wanneer het echter lukt zijn de veranderingen in kwaliteit van leven die de mantelzorgers ervaren indrukwekkend.

Referenties / meer info

- Zie voor artikel in Binnenlands Bestuur 21 november 2013:
<http://www.binnenlandsbestuur.nl/sociaal/nieuws/groningen-vergoedt-cursus-mindfulness-voor.9166646.lynkx>
- Zie deze link voor een mooi kort (1min37) filmpje van de RUG, dat een goed inzicht geeft in het project: <http://www.rug.nl/news-and-events/video/archive/unifocus/mindfulness-voor-mantelzorgers>
- Radiodocumentaire over het project (15 min; uitgezonden op 22 januari 2014):
<http://www.bosrtv.nl/uitzending.aspx?lntEntityId=1688&lntType=1>

Voor meer informatie over het project en het onderzoek van de RUG zie:

[http://www.rug.nl/research/portal/publications/mindfulnessstraining-en-kwaliteit-van-leven-van-mantelzorgers-de-rol-van-ervaren-druk-ervaren-grip-op-het-leven-sociaal-functioneren-hulp-vragen-en-sociale-steun\(10339946-ff52-473f-a942-914ff1abf260\).html](http://www.rug.nl/research/portal/publications/mindfulnessstraining-en-kwaliteit-van-leven-van-mantelzorgers-de-rol-van-ervaren-druk-ervaren-grip-op-het-leven-sociaal-functioneren-hulp-vragen-en-sociale-steun(10339946-ff52-473f-a942-914ff1abf260).html)