



Gentleminds
INSTITUUT VOOR COMPASSIE

Opleiding

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Teacher Training voor mindfulnessstrainers en compassiegerichte
verdieping voor andere professionals

met Frits Koster, Erik van den Brink & Annetje Brunner



Ma 8 t/m wo 10 januari 2024 (module 1)
Ma 12 t/m wo 14 februari 2024 (module 2)

Van 8-10 januari 2024 (module 1) en van 12-14 februari 2024 (module 2) verzorgen Frits Koster, Erik van den Brink en Annetje Brunner een scholingsprogramma van 6 dagen over de compassietraining, internationaal bekend als het *Mindfulness-Based Compassionate Living* (MBCL) programma. Dit opleidingsprogramma is geschikt voor mindfulnessstrainers, coaches, (G)Gz- hulpverleners, leraren en andere professionals die ervaring hebben in mindfulness-based werken (MBSR/MBCT, ACT, DGT) en die compassiegerichte verdieping zoeken.

Wat is compassie?

Compassie (of mededogen) is het vermogen om ons betrokken te voelen bij pijn en lijden, zowel van onszelf als 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 vaak om allerlei redenen niet tot bloei gekomen is. Gelukkig kan compassie door beoefening wel ontwikkeld en verdiept worden. Dat is het doel van compassietraining.

MBCL werd in 2022 officieel erkend als een 'normal dose' (d.w.z. acht sessies van 2.5 uur en een extra oefensessie) 'follow-up programme' (d.w.z. een vervolprogramma na MBSR, MBCT of een gelijkwaardig mindfulness-based programma) door de Vereniging Mindfulness Based trainers Nederland (VMBN) en de British Association of Mindfulness Based Approaches (BAMBA).

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL)

Het MBCL-programma biedt in acht sessies en een stille sessie een vervolg- en verdiepingstraject voor hen die eerder een mindfulnessstraining hebben gevolgd (bij voorkeur MBSR/MBCT, of een daaraan equivalent programma zoals Breathworks) en die ondervonden hebben dat mindfulnessbeoefening hen goed doet, maar ook moeite hebben deze in hun leven te integreren en daarbij een milde, vriendelijke en compassievolle houding te ontwikkelen. Mindfulness-based oefeningen in compassie naar zichzelf en anderen komen uitgebreid aan bod, in samenhang met de ontwikkeling van drie andere hartkwaliteiten: vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid. De MBCL-training is door Frits Koster en Erik van den Brink ontwikkeld.

Doel en inhoud van de MBCL-opleiding

Dit scholingsprogramma biedt mindfulnessstrainers en anderen die mindfulness-based werk doen de mogelijkheid kennis te maken met de opzet en de oefeningen van dit groepsgerichte trainingsprogramma en te leren werken met het curriculum en het zelf begeleiden van compassiegerichte oefeningen. Het programma omvat twee modules van drie dagen. Specifieke doelen van de opleiding:

- Het zich eigen maken van de basishouding die hoort bij compassiegerichte methodieken.
- Het leren werken met compassiegerichte methodieken zowel groepsgericht als eventueel individueel. Of deelnemers de compassietraining als groepsmodule zelfstandig kunnen geven hangt af van de verdieping van de eigen beoefening en van de reeds opgedane ervaring met groepswork en het geven van MBSR/MBCT.
- Het verkrijgen van inzicht voor welke cliënten de training en specifieke oefeningen geschikt zijn en de trans-diagnostische toepassingsmogelijkheden van compassietraining.
- Het verdiepen van vaardigheden in mindful dialog of *inquiry* bij compassietraining.

Deelnemers maken intensief kennis met de inhoud het MBCL-programma. De persoonlijke ervaring en verdieping van de oefeningen krijgen alle ruimte. Daarnaast ligt de nadruk op het vertrouwd raken met het werken met het curriculum en het zelf begeleiden van compassiegerichte oefeningen.

De thema's die aan bod komen

Inhoudelijk

- Pijn en lijden als gedeelde menselijkheid.
- Hoe ons brein en organisme zijn geëvolueerd om ons te helpen overleven.
- Inzicht in de drie centrale emotieregulatiesystemen.
- Hoe de emotieregulatiesystemen uit balans kunnen raken door invloeden van buitenaf, maar ook van binnenuit, bv. door schaamte, zelfkritiek en 'de innerlijke criticus'.
- Hoe mentale voorstellingen de emotieregulatiesystemen kunnen beïnvloeden en hoe training in compassie de balans kan helpen herstellen.
- *Tend & befriend*: een vierde instinctieve reactie op stress, naast *fight, flight & freeze*.
- Drie antidota tegen overmatige zelfkritiek, zelfisolatie & over-identificatie: respectievelijk *self-kindness, common humanity & mindfulness*.

- Het ontwikkelen van de compassie-modus door oefeningen in compassievol motiveren, aandacht, voelen, redeneren, het voorstellingsvermogen, spreken en handelen.
- De cultivering van compassie als één van de vier hartkwaliteiten of 'levensvrienden': mededogen, liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid.

Trainingsvaardigheden

- Structuur van de training per sessie.
- Oefening in het zelf begeleiden van de belangrijkste compassiegerichte oefeningen en het doen van *inquiry* daarbij.
- Oefening in het begeleiden van de didactische onderdelen uit de training.
- Valkuilen in het begeleiden van de oefeningen, verschillen tussen de rol van trainer en de rol van therapeut.
- Omgaan met moeilijkheden bij de beoefening, het naar boven komen van oude pijn en het fenomeen *backdraft*.
- Ruimte creëren voor een veilige en openheid faciliterende holding en een lichte sfeer in de groep.
- Het verder belichamen en ontwikkelen van de compassiemodus en de vier levensvrienden: mededogen, liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid.
- Het verbinden van relevante wetenschappelijke kennis omtrent evolutionaire psychologie, neurowetenschappen, stress- en emotieregulatie met de praktijk.

Voor wie?

Trainers in MBSR, MBCT of een als gelijkwaardig erkend mindfulness-based programma, die hun eigen beoefening en het werk als mindfulness-trainer willen verdiepen en eventueel de training zouden willen gaan geven als een vervolg op de MBSR/MBCT. Dit scholingsprogramma is echter ook geschikt voor (G)Gz-hulpverleners, leraren, coaches en andere professionals die ervaring hebben in mindfulness-based werken (MBSR/MBCT, ACT, DGT) en compassiegerichte verdieping zoeken en/of individueel willen gaan werken met compassiegerichte oefeningen.

Deelnamecriteria

1. Het (grotendeels) voltooid hebben van een erkende opleiding tot trainer MBSR/MBCT of vergelijkbaar basis-MBP (geregistreerd als 'gevorderd trainer' bij de VMBN);
Of: een (g)gz of ander hulpverlenend beroep uitoefenen, bij voorkeur ervaring en scholing hebben in het begeleiden van mindfulness-based methodieken (zoals mindfulness-oefeningen uit MBSR/MBCT, ACT of DGT) en minimaal zelf een achtweekse mindfulness-training MBSR/MBCT gevolgd hebben en minimaal een jaar ervaring met mindfulnessmeditatie hebben.
2. Het deelgenomen hebben aan een MBCL-training van 8 wekelijkse sessies of aan een drie of meerdaagse ervaringsgericht MBCL-workshop bij een gecertificeerd MBCL-trainer, waarin de oefeningen en kernthema's van het programma aangeboden worden. Drie- of vierdaagse mogelijkheden zijn:
 - Vr 10 t/m ma 13 maart 2023: Retraite 'Compassievol Leven' op Terschelling met Erik van den Brink & Rhoda Schuling. [Klik hier](#) voor informatie.
 - Vr 5 t/m zo 7 mei 2023: Workshop 'Compassievol Leven' in Denekamp met Frits Koster & Jetty Heynekamp. [Klik hier](#) voor informatie.
 - Do 7 - zo 10 september 2023: Retraite 'Compassievol Leven' op Terschelling met Erik van den Brink & Hetty Oosterbeek. [Klik hier](#) voor informatie.

- Do 12 t/m zo 15 okt 2023: Workshop 'Compassievol Leven' in Denekamp met Frits Koster. [Klik hier](#) voor informatie.
- 3. De bereidheid om deel te nemen aan oefeningen in de rollen van trainer, deelnemer en observator, in kleine en grotere subgroepen, en om respectvol feedback te geven en te ontvangen.
- 4. De bereidheid om zelf verantwoordelijkheid te dragen voor de eigen gezondheid en het lichamelijke, psychische en interpersoonlijke functioneren.

Bewijs van deelname en mogelijkheden na het volgen van de MBCL-opleiding

- Na succesvolle participatie ontvangen deelnemers een bewijs van deelname.
- Deelnemers die beide modules hebben gevolgd kunnen desgewenst worden opgenomen in een 'A' of 'B' register van trainers en hulpverleners die werken met compassiegerichte methodieken:
 - **MBCL-register A:** zij die gecertificeerd MBCT-,MBCT- (of vergelijkbaar MBP- trainer zijn (gevorderd trainer bij de VMBN en de formele MBCL groepstraining als geheel kunnen aanbieden als vervolg op MBSR/MBCT. Opname in register A wordt alleen gedaan als de MBCL-training groepsgewijs (voor een groep van minimaal 4 deelnemers) wordt begeleid door de trainer onder supervisie van een erkende MBCL-supervisor (drie live/zoom sessies van een uur per sessie - de extra kosten hiervoor worden verrekend met de supervisor).
 - **MBCL-register B:** zij die kunnen werken met onderdelen en oefeningen uit het MBCL-programma en dit individueel of groepsmatig kunnen toepassen in de (g)gz of een andere hulpverlenende setting waarin zij werkzaam zijn en wanneer dit past binnen hun beroepscode.

N.B. Zie www.compassietraining.nl voor deze beide registers; in 2023 zal de VMBN daarnaast een register voor erkende MBCL-trainers gaan plaatsen op www.vmbn.nl.

Wetenschappelijk onderzoek naar MBCL

Het MBCL-programma werd positief geëvalueerd in haalbaarheids- en pilotstudies onder ambulante ggz-cliënten met gemengde problematiek (Bartels-Velthuis et al., 2016) en met terugkerende depressie (Schuling et al., 2018), en als aangepast online programma met open inschrijving voor mensen met sterke zelfkritiek (Krieger et al., 2016). Een eerste RCT-onderzoek werd verricht onder patiënten met een geschiedenis van drie of meer depressieve episoden, die eerder MBCT hadden gevolgd, door een team aan de Nijmeegse Radboud Universiteit o.l.v. Anne Speckens (Schuling et al., 2016; Schuling et al., 2020). Vergeleken met de controlegroep liet de interventiegroep een significante afname zien in depressieve symptomen, en een significante toename in mindfulness, zelfcompassie en kwaliteit van leven. De resultaten hielden aan en namen gedurende zes maanden na de training nog verder toe. Ook het aangepaste MBCL online programma werd in een RCT onderzocht door een Zwitsers team (Krieger et al., 2019). De resultaten lieten een significante afname zien van symptomen van depressie, angst en stress, en van zelfkritiek, schaamte en compassievrees. Er was een significante toename van zelfcompassie, mindfulness, gevoel van eigenwaarde en tevredenheid met het leven. Bij follow-up na zes maanden bleven de effecten behouden. Een Slowaaks team onderzocht een korte onlineversie van MBCL in een RCT (Ondrejková et al., 2020). Niet-klinische proefpersonen kregen op vijftien opeenvolgende dagen een oefening of reflectieopdracht uit het MBCL-programma. De resultaten lieten een onmiddellijk effect zien na beëindiging van de interventie met een significante daling in zelfkritiek en een significante toename in zelfcompassie. De resultaten hielden aan bij follow-up twee maanden later.

Docenten



Frits Koster - meditatieleraar, auteur, mindfulness- en compassietrainer - 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. Hij voltooide de opleiding tot mindfulnesstrainer bij het Instituut voor Mindfulness en is als docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer in Europa. Hij heeft vele jaren – eerst als psychiatrisch verpleegkundige en daarna als mindfulness- en compassietrainer – in de ggz 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 Mindful Self-Compassion. Samen met Erik van den Brink ontwikkelde hij het MBCL-programma. Hij is geschoold als trainer in het Interpersonal Mindfulness Program (IMP) en Mindfulness-Based Supervisie. Zie www.fritskoster.nl | www.compassietraining.nl.



Erik van den Brink - oud-psychiater, arts-psychotherapeut, mindfulness- en compassietrainer – heeft ruim 30 jaar werkervaring in de ambulante ggz, onder meer bij het Centrum Integrale Psychiatrie te Groningen, en Het Behouden Huys, een psycho-oncologisch centrum te Haren. Hij werkt de laatste jaren zelfstandig en geeft opleiding, training en supervisie vanuit MBCL Trainingen in binnen- en buitenland. Hij ontwikkelde zich tot mindfulnesstrainer op basis van jarenlange meditatie-ervaring (Vipassana, Zen) en scholing in MBSR/MBCT bij internationaal vooraanstaande docenten. Hij verdiepte zich in psychotherapeutische scholen met mindfulness-based en compassiegerichte toepassingen en volgde scholing bij de ontwikkelaars van Acceptance and Commitment Therapy, Compassion Focused Therapy, Mindful Self-Compassion, Interpersonal Mindfulness en Mindfulness-Based Supervision. Samen met Frits Koster ontwikkelde hij het MBCL-programma. Hun boeken *Compassievol leven* (Boom, 2016) en *Compassie in je leven* (Boom, 2019) zijn meermaals vertaald en in diverse landen uitgebracht, waaronder Engeland, Duitsland, Frankrijk, Spanje en Turkije. Zie www.mbcl.nl.



Annetje Brunner - sociaal psycholoog, mindfulness- en compassietrainer en zenleraar – geeft sinds 2001 individuele begeleiding, supervisies en trainingen in haar bureau De Werkschuur. Ook initieerde en organiseert zij voor gemeenten het project 'mindfulness voor mantelzorgers'. Annetje is gecertificeerd mindfulness- en compassietrainer (MBSR/ MBCT/ MBCL) bij het Instituut voor Mindfulness. Ook volgde zij scholing in Compassion Focused Therapy bij o.a. Paul Gilbert. Daarnaast deed ze opleidingen bij Joan Halifax Roshi en Irene Kaigetsu Bakker op het gebied van begeleiding in de laatste levensfase ('Being with Dying') en G.R.A.C.E., een interventiemodel voor compassie in interacties. Annetje werkte als vrijwilligers-coördinator bij hospice Gasthuis Groningen. Ze beoefent zenmeditatie sinds 1994. Zie www.dewerkschuur.nl.

Praktische info

Data:	Twee modules van 3 dagen: maandag 8 t/m woensdag 10 januari 2024 o.l.v. Frits Koster & Annetje Brunner en maandag 12 t/m woensdag 14 februari 2024 o.l.v. van Erik van den Brink & Annetje Brunner. N.B. Het is alleen mogelijk in te schrijven voor beide modules.
Locatie:	Huis ter Kleef, Haarlem. Zie www.huisterkleefhaarlem.nl .
Begeleiding:	Frits Koster, Erik van den Brink en Annetje Brunner.
Tijden:	Voor alle dagen zijn de tijden 9.30 - 18.00 uur.
Deelnemers:	Het maximum aantal deelnemers is 18 en het minimum aantal deelnemers is 8. Bij minder dan 10 deelnemers wordt gewerkt met één docent per module.
Tarief:	€ 1.250,- (inclusief lunch, cursusmateriaal en koffie/thee).
Aanmelden:	Het aanmeldformulier graag mailen naar info@gentleminds.nl .
Overnachting:	Overnachtingen regel je zelf en zijn niet bij de prijs inbegrepen.
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.

Aan te schaffen literatuur

- Erik van den Brink & Frits Koster, *Compassievol leven*. Uitgeverij: Boom, herziene editie 2016. Dit boek biedt veel achtergronden en referenties voor trainers/hulpverleners. Inclusief audio-materiaal.
- Frits Koster & Erik van den Brink, *Compassie in je leven*. Uitgeverij Boom, herziene editie 2019. Te gebruiken als zelfhulpboek of werkboek voor deelnemers van de training. Inclusief werkbladen en audiomateriaal.

