



Edge States - Kantelpunten

Nascholing voor Trainers in Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) en andere professionals ervaren in mindfulness-based werken

Zaterdag 28 t/m zondag 29 oktober 2023
Landgoed OOHM in Vogelenzang
Begeleid door Erik van den Brink

Inhoud van de nascholing

De nascholing "Edge States" werd al meerdere malen door Erik van den Brink gegeven aan professionals in de gezondheidszorg en hoog gewaardeerd. Deze tweedaagse verdiepende nascholing is geschikt voor MBCL-trainers en voor trainers bekwaam in andere mindfulness-based of compassiegerichte programma's. Ook andere professionals die vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness en hun beoefening en werk willen verdiepen zijn welkom.

'Edge states'

In deze tweedaagse nascholing staan de vijf 'edge states', kantelpunten of klifrand-toestanden centraal, die beschreven zijn door Joan Halifax (2018). Het gaat over vijf kwaliteiten die belangrijk zijn voor authentieke professionaliteit. Of je nu hulpverlener, coach, raadgever, leidinggevende of mindfulness-trainer bent, ze zijn in alle gevallen relevant. Deze kwaliteiten blijken scherpe randen te hebben en kunnen nogal plotseling omslaan in hun tegendeel als we uit evenwicht raken:

1. gezond altruïsme gaat over in ongezond altruïsme,
2. gezonde empathie gaat over in ongezonde empathie,
3. integriteit gaat over in moreel lijden,
4. respect gaat over in respectloosheid, en
5. engagement (gezonde inzet) gaat over in burnout.



Als we stevig op de metaforische klifrand staan, dan staan we aan de gezonde kant en hebben we een weids uitzicht. Dat is ook nodig om ons beroep goed uit te oefenen. De afgrond is echter nooit ver weg en hoe meer we op het randje balanceren, hoe meer dat bij elke stap vraagt om wakkere aanwezigheid en innerlijke rust. Toch overkomt het vroeg of laat de meesten van ons wel eens dat we misstappen en over de rand (dreigen te) vallen. Dit is niet levensbedreigend zoals bij een echte klif, maar kan wel heel bedreigend zijn voor het beeld dat we van onszelf en anderen van ons hebben. Mistappen horen echter bij het mens-zijn. Je zou in dit geval kunnen bespreken van een beroepsrisico dat er nu eenmaal bij hoort. Dergelijke ervaringen kunnen ons echter serieus onderuit halen wanneer ze ons in een negatieve sfeer trekken en leiden tot overmatig zelfverwijt, schaamte en isolement. Wanneer ze juist begrepen en begeleid worden, kunnen ze ook belangrijke leermomenten bieden, die bijdragen aan veerkracht en verdere groei. Juist wanneer we over de rand zijn gevallen en in crisis verkeren, kunnen ze een kans bieden om wijsheid en compassie in ons wakker te maken en zo de weg terug te vinden naar gezondheid met grotere veerkracht.

'Interpersoonlijke mindfulness'

Omdat deze edge states het werken met mindfulness en compassie aanzienlijk kunnen verdiepen, willen we ze met elkaar verkennen met behulp van de richtlijnen voor interpersoonlijke mindfulness (pauzeren, ontspannen, openen, afstemmen op het opkomen, aandachtig luisteren en waarachtig spreken). Wanneer we er zo mee kennismaken, kan dat ook ten goede komen aan degenen die we in onze trainingen begeleiden.

Doel van de nascholing

- Ervaringsgericht verkennen van de vijf edge states, een verdiepend kader voor het ontwaken van wijsheid en compassie, met behulp van de richtlijnen voor interpersoonlijke mindfulness beoefening.
- Het verdiepen van het mindfulness-based en compassiegericht werken op het gebied van professionele authenticiteit.
- Het verdiepen van de vaardigheden in mindful dialoog en *inquiry*.

Aanbevolen literatuur

- Joan Halifax: *Standing at the Edge – Finding Freedom Where Fear and Courage Meet*, St Martin's Press, 2018. (Nederlandse vertaling: *Kantelpunten - Bevrijding op het snijpunt van angst en moed*, Asoka, 2020.)
- Erik van den Brink: Interpersoonlijke mindfulness – Samen ontwaken. In F. Koster & J. Heynekamp (red.): *De kunst van mindful communiceren*. Boom Uitgevers Amsterdam, 2020).



Begeleiding



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 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.

Nascholingsuren en bewijs van deelname

De dagen worden aangemeld bij de VMBN voor erkende nascholing voor mindfulnesstrainers, Het aantal fysieke lessen bedraagt 12. Deelnemers ontvangen na afloop een bewijs van deelname.

Deelnamecriteria

Deze nascholing is geschikt:

- als je de MBCL-opleiding al een keer gevolgd hebt,
- voor mindfulnesstrainers (na het volgen van een basis- en/of een vervolgopleiding tot trainer MBSR/MBCT),
- voor andere professionals/hulpverleners die vertrouwd zijn met de beoefening van mindfulness (bij voorkeur na het volgen van MBSR/MBCT of een gelijkwaardig basis-MBP) en compassiegericht willen werken.

Data en tijden

Zaterdag 28 oktober 2023 van 9.30 – 17.30 uur.

Zondag 29 oktober 2023 van 9.30 – 17.30 uur.

Locatie

Het prachtige, rustig gelegen landgoed OOHM Vogelenzang (NH)

Kosten

De kosten zijn 295 euro per persoon, inclusief lunch, koffie en thee.



Aanmelden

Je kunt het aanmeldformulier invullen, ondertekenen en mailen naar info@gentleminds.nl.

Aantal deelnemers

Er zijn 22 plaatsen beschikbaar; de workshop gaat door bij minimaal 12 aanmeldingen. Plaatsing is op volgorde van binnenkomst; vol is vol. Bij onvoldoende aanmeldingen worden al verrichte betalingen volledig gerestitueerd.

Overig

Deelnemers wordt aangeraden gemakkelijk zittende kledij, een handdoek, (fleece)deken en eventuele andere hulpmiddelen mee te nemen die de beoefening kunnen ondersteunen.

Meer informatie

Algemeen: Gentleminds Instituut info@gentleminds.nl.

Inhoudelijk: Erik van den Brink erikvandenbrink@mbcl.nl.

