



MBCL-training

8 weekse compassietraining (Mindfulness Based Compassionate Living)

Wat is MBCL

Deze compassietraining is gebaseerd op een wetenschappelijk onderbouwde visie op het belang van (zelf)compassie. Veel mensen ervaren psychische problemen, hebben een negatief zelfbeeld of gaan gebukt onder zelfverwijt of schaamte. We kunnen somber, angstig, boos of wantrouwend in de wereld staan en moeite hebben om warme gevoelens voor onszelf en anderen te ervaren. We kunnen vluchten in isolement of ons storten in bezigheden of relaties die ons niet echt voldoening geven. Gesprekstherapieën bieden niet altijd een oplossing. Soms geven ze wel inzicht, maar bereiken onvoldoende het ervaringsniveau ('Ik snap het wel, maar voel het niet'). Juist dan valt compassietraining te overwegen, waarin oefeningen worden aangeboden om meer warmte, geborgenheid, acceptatie en verbondenheid met onszelf en anderen te ervaren.

Doel van compassie

- compassie heeft een verzachtende invloed op de impact van negatieve gebeurtenissen,
- grotere vaardigheid ontwikkelen om met moeilijkheden om te gaan en om meer verantwoordelijkheid te nemen voor eigen acties,
- minder angst voor het maken van fouten en minder angst voor afwijzing,
- meer zelfrespect, sympathie en begrip voor eigen tekortkomingen,
- een betere zelfzorg ,
- betere emotieregulatie, door emoties met vriendelijkheid in plaats van vijandigheid te benaderen.



Voor wie?

De compassietraining is geschikt voor mensen die wel ondervonden hebben dat mindfulnessbeoefening hen goed doet, maar die moeite hebben deze in hun leven te integreren en een milde, vriendelijke houding daarbij te ontwikkelen. Het hebben gevolgd van een training MBSR/MBCT is een voorwaarde voor deelname. Wanneer een 'mindfulness light' programma als Stilstaan om Vooruit te gaan of ACT-groepstraining is gevolgd, wordt bekeken of er sprake is van voldoende mindfulnesservaring om te kunnen deelnemen.

Wat doen we?

Tijdens de 8 bijeenkomsten en stilteochtend komt naast het verder trainen van mindfulness o.a. het volgende aan bod:

- het erkennen van pijn en lijden,
- inzicht in hoe ons brein is ontwikkeld om ons te helpen overleven, maar ook dwars kan zitten om prettig te functioneren,
- inzicht in hoe bijvoorbeeld onze zelfkritiek ons emotioneel uit balans

- kan brengen en hoe compassietraining kan helpen om de balans te herstellen,
- onze gedeelde menselijkheid,
 - oefenen in compassievol aandacht geven, voelen, denken en handelen.

De compassietraining is net als de mindfulness training een ervaringsgerichte training. Er worden oefeningen aangeboden die gericht zijn op het doen groeien van acceptatie en verbondenheid met onszelf en met anderen. Moeilijke ervaringen worden niet uit de weg gegaan, maar er is ook ruimte voor humor en gemak. Aan de hand van zelfonderzoek wordt aan eigen ervaring getoetst wat voor jou heilzaam is en wat niet.

Wat krijg je?

De compassietraining bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur op woensdagochtend, in een groep van maximaal 8 cliënten. Daarbij is er een stilteochtend na de 6^e sessie.

Hoe meld je aan?

- Je kunt zonder verwijzing deelnemen, je draagt de kosten zelf. Je doet mee via onze zusterorganisatie <https://naardebron.nl>. Aanmelding kan via het secretariaat van PCL : 0413-319168, info@lambertushof.nl
- Steeds meer werkgevers vergoeden de compassietraining, mede doordat het een wetenschappelijk bewezen aanpak is om meer psychologische flexibiliteit te ontwikkelen en hierdoor o.a. beter met stress en werkdruk te leren omgaan. Informeer bij je werkgever voor de mogelijkheid voor vergoeding.

Voor de kosten en verdere informatie zie:

<https://lambertushof.nl>

<https://lambertushof.nl/financien/>

Trainer/therapeut



Cheryl Jansen-Visser

- GZ- psycholoog/systeemtherapeut/ACT therapeut (BIG 89910878725), lid ACBS)
- Mindfulness trainer, trainer MBCL, lid NVM

Locatie

De therapie/training wordt gegeven op een unieke locatie: Emmausklooster, Basilius van Bruggelaan 4, 5363 VA Velp (NB).

Dit is het oudste Kapucijnenklooster van Nederland (1645). De Kapucijnen werkten in stilte en soberheid. Onthaasten, stilstaan bij jezelf, bezinnen en herbezinnen zijn belangrijke thema's binnen deze eeuwenoude traditie. Tot op de dag van vandaag ademt deze plek een sfeer van eenvoud en rust.

