

Mindfulness Based Approach bij Pijn *Integratie van Mindfulness in de oefentherapeutische interventie.*



Doelgroep: Deze bijscholingscursus is speciaal ontwikkeld voor oefentherapeuten Cesar en Mensendieck die deelnemen aan het **Netwerk Chronische Pijnklachten** en willen leren hoe Mindfulness geïntegreerd kan worden in de attitude als zorgprofessional en in de behandeling van mensen met chronische pijnklachten. Tevens is de bijscholing toegankelijk voor therapeuten die niet lid zijn van het Netwerk Chronische Pijn.

Inhoud: Tijdens de bijscholingscursus *Mindfulness bij Pijn* voor Oefentherapeuten, zullen de volgende thema's/vraagstukken geëxploreerd worden:

- Wat is *Mindfulness Based Stress Reduction / Mindfulness Based Cognitive Therapy*?
- Hoe werkt Mindfulness (vanuit neurofysiologisch perspectief)
- Verschil en overeenkomsten oefentherapeutische lichaamsoefeningen versus Mindfulness lichaamsoefeningen.
- Hoe kan Mindfulness geïntegreerd worden in de oefentherapeutische interventie?
- Hoe kan een *Mindfulness Based Approach* van toevoegende waarde zijn in de oefentherapeutische behandeling van mensen met chronische pijnklachten?

Er zal zowel ervaringsgericht als plenair gewerkt worden. Er wordt van deelnemers verwacht dat zij in de 2 weken tussen de 2 cursusdagen ongeveer een 1/2 uur per dag aan oefeningen besteden. Tevens wordt gevraagd een *review* te lezen en om op de 2^e lesdag een casus in te brengen.

Doel cursus: Aan het einde van de cursus heeft de deelnemer inzicht in wat *Mindfulness* inhoudt en hoe een *Mindfulness Based Approach* geïntegreerd kan worden in het oefentherapeutisch handelen bij mensen met chronische pijnklachten.

Docent: Barbara Doeleman–van Veldhoven is afgestudeerd aan de 2-jarige Postdoctoraal opleiding Mindfulness aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Daarnaast is zij 20 jaar werkzaam als oefentherapeut Cesar en heeft zij zich geschoold in Zijnsoriëntatie en Ademtherapie. Reeds 20 jaar volgt zij lessen, trainingen en retraites op het gebied van Vipassana meditatie en op het gebied van Boeddhistische en westerse psychologie. Barbara heeft ruime ervaring met het begeleiden van mensen met stressgerelateerde klachten, burn-out, chronische pijn en/of een chronische aandoening. Barbara is adjunct-directeur van *multidisciplinair behandelcentrum FTB*, van waaruit zij *Mindfulness Based Stress Reduction Trainingen* en *Vervolgtrainingen Mindfulness* verzorgt. Tevens is zij verbonden als docent Mindfulness aan de *Academie voor Medisch Specialist* en verzorgt zij bijscholing voor huisartsen op dit gebied.

Aantal contacturen: 15 (waarvan 13 lessen)

Aantal uren studiebelasting thuis: 9

Certificaat van deelname: bij deelname beide studiedagen

Maximaal aantal deelnemers: 24

Minimaal aantal deelnemers: 10

Kosten deelname: € 475,- inclusief BTW (incl lunch en studiemateriaal)

Georganiseerd in opdracht van *Netwerk Chronische Pijn* door:

BFC Mindfulness & Compassie (Be Free and Connected)

Zie: www.bfcmind.nl

Aanmelden via Extranet van Landelijk Netwerk Chronische Pijn:

<http://www.netwerkchronischepijn.nl/home/>

Niet-leden kunnen zich aanmelden via website www.bfcmind.nl

Afmelden via: <http://www.netwerkchronischepijn.nl/home/>

Betaling inschrijfgeld na ontvangen factuur.