Opleiding voor mindfulness trainers:

Mindfulness voor gezinnen in de GGZ

Susan Bögels en Joke Hellemans, 2017

*Mindful Parenting* is een nieuwe toepassing van *mindfulness-based cognitive therapy* en *mindfulness-based stress reduction*, die door ons ontwikkeld en getest is. Het doel van *Mindful Parenting* is ouders ondersteunen in hun ouderschap, door ze te leren beter met ouderlijke stress om te gaan en niet in automatische patronen van reageren naar hun kinderen te vervallen. *Mindful Parenting* trainingen van 8 wekelijkse groepssessies van 3 uur, voor 8-15 ouders, kunnen gegeven worden aan klinische doelgroepen, dat wil zeggen aan ouders met psychische problemen of aan ouders met kinderen met psychische problemen. De training is daarnaast geschikt voor ouder-kind relatieproblemen, voor ouders die de kwaliteit van hun opvoeding in interactie met hun kinderen en gezin willen verbeteren en voor ouders die beter met stress willen leren omgaan. De kinderen worden niet in de training betrokken.

Daarnaast hebben we een programma ontwikkeld van *Mindfulness* training voor kinderen en jongeren met ADHD en ASS waarbij hun ouders parallel een aangepaste vorm van *Mindful Parenting* volgen. Het doel van dit programma is om de aandacht en concentratie te verbeteren en impulsiviteit, agressie, en andere gedragsproblemen bij kinderen en jongeren met ADHD te verminderen. Bij jongeren met Autisme Spectrum Stoornissen kan *Mindfulness* hen daarnaast ook helpen om beter om te gaan met dwangmatig denken, prikkelgevoeligheid, stress, en somberheid of angsten. De parallelle *Mindful Parenting* training voor ouders helpt ouders bovendien om op een kalme, onbevooroordeelde manier met gedragsproblemen van hun kinderen om te gaan, en acceptatie en mededogen in hun opvoeding te brengen. Daarnaast leren ouders hoe zij de *Mindfulness* training van hun kind kunnen ondersteunen en belonen. Tot slot kunnen ouders de mindfulness vaardigheden gebruiken voor eigen aandachts-, impulsiviteits- en stressproblemen die door kunnen werken in de opvoeding en het gezinsleven. Er zijn ook bijeenkomsten voor kinderen en ouders samen.

Ons eigen onderzoek laat zien dat de *Mindful Parenting* training, gericht op alleen de ouders, effectief is in het verminderen van psychische problemen bij ouders en bij kinderen, in het verbeteren van de opvoeding, in het verminderen van ouderlijke stress en in het verbeteren van de huwelijks- of co-ouder relatie (Bögels, Lehtonen & Restifo, 2011). Ons onderzoek naar de combinatie van *Mindfulness* voor kinderen en jongeren met *Mindful Parenting* voor hun ouders is effectief in het verminderen van aandachts- en gedragsproblemen bij kinderen en jongeren met ADHD, ASS en gedragsstoornissen. Als ouders zelf ook aandachtsproblemen hadden, namen deze ook af door de training. Daarnaast is de training effectief in het verbeteren van de opvoeding en in het verminderen van ouderlijke stress (Bögels, Hoogstad, Schutter & Restifo, 2008; Oord, Bögels & Peijnenburg, 2011; Weijer, Formsma, Bruin, en Bögels, 2011).

De opleiding bestaat uit 2 modules, één gericht op Mindful Parenting, en één

gericht op Mindfulness voor kinderen met ADHD/ASS/gedragsstoornissen, en hun ouders. Professionals kunnen zich inschrijven voor één van de twee modules, of voor beiden. Het voordeel van de gehele opleiding volgen is dat professionals straks flexibel kind- en oudertrainingen kunnen leiden.

Module: Mindful Parenting (8 dagen)

In deze module leren de cursisten Mindful Parenting training geven, in groepen ouders. We behandelen algemene mindfulness technieken in de context van ouderschap, en specifieke mindful parenting oefeningen, zoals omgaan met ouderlijke stress, ‘beginners mind’ parenting, ‘rupture & repair’, en zelfcompassie voor ouders. De unieke aspecten van mindfulness in oudergroepen, en van de attitude en vaardigheden van de mindful parenting trainer, worden geoefend.

Module: Mindfulness voor Kids en jongeren met ADHD/ASS en hun ouders (8 dagen)

Tijdens deze module leren cursisten Mindfulness training met kinderen en jongeren te doen, en welke aanpassingen er nodig zijn voor het toepassen van meditatie en yoga bij verschillende leeftijdsgroepen (kinderen, pubers) en bij verschillende problematieken (ADHD, ASS, gedragsstoornissen). Ze leren tevens parallelle Mindful Parenting training te geven aan de ouders van kinderen met ADHD en/of ASS. In deze training leren ouders zelf mediteren, op een mindfulle manier in de opvoeding staan, en hun kind begeleiden in het doen van meditatieoefeningen. Voor zover ouders zelf last hebben van aandachts- en impulsiviteitsproblemen, leren zij hoe meditatie hen kan helpen bij hun eigen problemen.

*Onderstaande handleiding geldt alleen voor de* ***Module: Mindful Parenting***

Werkvormen:

-literatuurstudie en bespreking in de groep

-Zelf ondergaan en nabespreken van de oefeningen in de opleidingsgroep (experientieel),

-demonstratie door docenten (live en met videovoorbeelden uit clientgroepen), -zelf leiden van oefeningen (in de opleidingsgroep en als huiswerk met eigen kinderen en ouders), waarbij de trainers en groep feedback geven,

-schrijven van een procesverslag, en een theoretisch eindwerkstuk.

Onderzoek en literatuur: Het wetenschappelijk onderzoek naar deze vormen van mindfulness en de effecten van meditatie op aandachts-, impulsiviteits-, gedrags- en sociale problemen, en op opvoedingsvaardigheden, wordt op praktische wijze in de cursus behandeld, alsmede de recente literatuur hierover. Het basisboek is: Bögels, S. M., & Restifo, K. (2013). *Mindful ouderschap: een praktische gids voor hulpverleners*. LannooCampus. Daarnaast het boek Bögels, S. (2017). Mindful opvoeden in een druk bestaan. Ambo Anthos.

Assessment:

Meten van de effecten van mindfulness op ouders en kinderen vormt een belangrijk thema. Cursisten maken kennis, zowel theoretisch als praktisch, met verschillende soorten aandachtsmetingen, klachtmetingen, compassiemetingen, opvoedings- en ouder-kind, partner, en co-parenting relatiemetingen.

De voorbereiding voor een dagdeel neemt ongeveer 8 uur in beslag (bestuderen literatuur, zelf doen, voorbereiden en geven van oefeningen).

De opleiding

Omvang: 8 hele dagen per module, een stiltedag en een

 individueel nagesprek

Data: Module: Mindful Parenting: 21-22 september, 12-13

 oktober, 2-3 november, 16-17 november 2017

 **Stiltedag: 13 oktober 2017**

 **Nagesprekken worden gepland na afronding van de**

 **opleiding**

**Tijd: 10.00-17.00 uur**

**Locatie: UvA minds You, Academische Trainingscentrum**

**Adres: Banstraat 29, 1071 JW Amsterdam**

**Aantal cursisten: maximaal 20**

**Hoofdtrainers: Prof. dr. Susan Bögels & drs. Joke Hellemans**

Inschrijving
U kunt uw belangstelling kenbaar maken door een brief te schrijven aan de trainers waarin u uw motivatie toelicht voor het volgen van deze opleiding, zowel voor uw professionele als persoonlijke ontwikkeling en uitlegt hoe u aan de vooropleidingseisen voldoet. Wij zullen u dan feedback geven over of u de opleiding (al) kunt volgen. Bij grote belangstelling zal geselecteerd worden op hoeveelheid ervaring en opleiding in *mindfulness* en in werken met de doelgroepen.

Noodzakelijke vooropleiding en ervaring

Cursisten moeten psycholoog, pedagoog of psychiater zijn (of vergelijkbare hulpverlenersopleiding hebben voltooid) en ervaring hebben in het werken met ouders en kinderen in de GGZ context. Zij dienen minimaal een 8-weekse cursus *mindfulness* voor zichzelf gevolgd te hebben bij een officiële *mindfulness* trainer en zelf regelmatig te mediteren. Zij hebben retraite-ervaring van een omvang van minimaal 4 dagen. Mensen die nog niet geheel aan deze eisen voldoen kunnen zich inschrijven als zij voor de start van de cursus wel aan deze eisen voldaan hebben. Ervaring met het geven van mindfulness trainingen strekt tot aanbeveling.

Accreditatie

Accreditatie wordt aangevraagd bij de VGCt (nascholing), NIP kinder- en jeugdpsycholoog/NVO orthopedagoog-generalist, NIP Eerstelijnspsycholoog, Klinisch Psycholoog BIG – FGZP.

Informatie over de trainers

Drs. Joke Hellemans (klinisch psycholoog/psychotherapeut) is gecertificeerd *mindfulness* trainer, opgeleid aan *Center for Mindfulness* van de *University of Massachusetts Medical School* (USA) opgericht door Jon Kabat-Zinn. Zij heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van *mindfulness* trainingsgroepen. Van 2002 tot 2009 gaf Joke *mindfulness*trainingen bij de GGZ instelling AMC de Meren aan mensen met stress-gerelateerde en depressieve klachten. Joke geeft *mindfulness* opleidingen bij RINO Noord Holland (Amsterdam) aan (psycho)therapeuten en is als opleider verbonden aan de opleiding tot *mindfulness*trainer bij het Instituut voor *Mindfulness*. Daarnaast is zij supervisor van de Vereniging voor Cognitieve Gedragstherapie (VCGT). Joke werkt bij UvA minds als klinisch psycholoog/psychotherapeut en verzorgt aldaar de trainingen *Mindfulness* en *Mindful Parenting* voor clienten.

Prof. Dr. Susan Bögels (klinisch psycholoog/psychotherapeut) is de initatiefnemer en directeur van UvA minds en UvA minds You. Zij is gespecialiseerd in cognitieve gedragstherapie en gezinstherapie en supervisor VCGT en NVKJP. Daarnaast is zij *mindfulness* trainer. Ze werkt als hoogleraar Orthopedagogiek bij de Universiteit van Amsterdam. Haar belangrijkste onderzoeksgebieden zijn de intergenerationele transmissie van angst, cognitieve gedragstherapie (met kind, ouder of het gezin), de rol van de vader, *Mindful Parenting* en *mindfulness* bij kinderen en jongeren. Zij heeft diverse internationale artikelen gepubliceerd over *mindfulness,* is *associate editor* van het in 2010 gestarte journal ‘*Mindfulness’,* en schreef samen met dr. Kathleen Restifo een Engelstalig boek voor professionals over Mindful Parenting, dat in het Nederlands vertaald is, en voor ouders een publieksboek over Mindful opvoeden in een druk bestaan.

**Module Mindful Parenting**

Literatuur voor dag 1:

Bögels, S. M., & Restifo, K. (2013). *Mindful ouderschap: een praktische gids voor hulpverleners*. LannooCampus. Hoofdstuk 1 t/m 5.

Bögels, S. (2017). Mindful opvoeden in een druk bestaan. Ambo Anthos. Hoofdstuk 1.

**Dag 1**

Thema: Inleiding in praktijk en theorie van Mindfulness en Mindful ouderschap, sessie 1

Leerdoelen:

* Het zich eigen maken van aandachtpunten m.b.t. het opstarten van een groep bij sessie 1 (praktisch en wat betreft de kennismakingsronde).
* Het zich eigen maken van de uit te voeren oefeningen voor sessie 1: het kunnen overdragen van het begrip “automatische piloot” op zowel theoretisch als ervaringsniveau.
* Het kennismaken met de methodiek bij de rozijnoefening en de bodyscan.
* Leren nabespreken (inquiry) m.b.t. de rozijnoefening en de bodyscan
* Het ontwikkelen van een niet-reactieve, open en niet-therapeutische houding bij het geven van de training.
* Het zich eigen maken van de rationale van Mindful Parenting.

Programma:

10.00:  Welkom en inleiding.  Korte Intentie- meditatie (15 min)  Gericht op intentie en innerlijke motivatie Wat brengt je hier. Wat is je motivatie om met deze opleiding mee te doen

10.15: Kennismaking van de deelnemers in de opleiding – Eerst in 2-tallen. Dan plenair, zie boven+ Ervaring met Mindful Parenting? Werksituatie? Meditatie- ervaring? (55 min) + introductie Susan en Joke

11.15: Koffie/thee (15 min)

11.35: Theoretische Inleiding in de theorie en praktijk van de Mindful Parenting. Definities MFN en MFP

 Overzicht van kernthema’s Mindful Parenting en thema’s in de opleiding en de opbouw.

 Didactiek starten met een groep: aandachtpunten, valkuilen (30 min)

12.05: Lichaamscan (30 min)

12.35: Nabespreken lichaamsscan (individuele belevingen van de deelnemers) (25 min) + voorbeeld inquiry.

13.00: Lunchpauze (60 min)

14.00: Rozijn oefening en nabespreken Achtergrond theorie (20 min)

14.25: Werken met thema.s uit de individuele beleving van de deelnemers en didactiek bodyscan:

* Waartoe dient de bodyscan? Waarom wordt de cursus gestart met de bodyscan?
* Praktische aandachtpunten, grondtoon van mindfulness en woordenkeuze.
* Aandacht voor specifieke deelnemersproblemen. ( 20 min)

 14.45: Oefenen met de bodyscan in groepjes van drie (60 min) (*instructie over feedback op elkaar*)

 15.45: Thee/koffie (15 min)

16.00: Evalueren oefengroepjes. Welke boodschappen (toon en houding) geef je mee in de bodyscan (vanuit de directe ervaring). (30 min)

16.35: Invullen schriftelijk evaluatieformulier,  uitdelen cursusmateriaal, eindigen met korte zitmeditatie (30 min).

Huiswerk:

Mindful parenting:

Observeer uw (een) kind eenmaal met volle aandacht, alsof u dit kind voor het eerst in uw leven ziet, net als de rozijnoefening. Kies hiervoor een moment uit waarop uw kind niet merkt dat u naar hem/haar kijkt. Noteer uw ervaring op het huiswerkformulier.

*Formele meditatie:*

Iedere dag, minimaal 6 keer per week: de lichaamsverkenning.

*Informele meditatie:*

Bij iedere maaltijd is er sprake van een eerste hap. Wees één keer per dag met je volle aandacht bij de eerste hap.

Kies één dagelijkse handeling van een paar minuten en probeer deze in volledige aandacht te doen.

Literatuur voor dag 2:

Bögels, S. M., & Restifo, K. (2013). *Mindful ouderschap: een praktische gids voor hulpverleners*. LannooCampus. Hoofdstuk 6.

Bögels, S. (2017). Mindful opvoeden in een druk bestaan. Ambo Anthos. Hoofdstuk 4.

**Dag 2**

Thema: Beginners mind parenting

Leerdoelen:

* Het zich eigen maken van de uit te voeren oefeningen voor sessie 2
* kennismaken met specifieke aandachtspunten bij de zitmeditatie.
* Het leren werken met de inquiry rondom de bodyscan en het andere huiswerk.
* Het ontwikkelen van een niet-reactieve, open en niet-therapeutische houding bij de inquiry.

Programma:

10.00: Korte zitmeditatie

10.10: Bodyscan laten begeleiden door een van de deelnemers

10.40: Nabespreken: bodyscan, en oefeningen thuis. (20 min)

11.00: 7 factoren van open aandacht. Achtergrondtheorie. (20 min)

11.20: Koffie/thee (15 min)

11.35: Introductie starten met zitmeditatie, met o.a. aandacht voor de zithouding. (15 min)

11.50: Ervaringen uitwisselen met het zitten (20 min)

11.40: In subgroepen oefenen met zitten met de adem (35 min)

12.15: Plenair terugkoppelen. (35 min)

12.40: Literatuur bespreken (20 min)

13.00: Lunchpauze (60 min)

14.00: Huiswerkbespreking: ingaan op het thema huiswerk doen. (30 min)

  Hoe motiveer je mensen.

14.30: Oefening compassie. Stresssituatie met kind vanuit het perspectief van een vriendin (20 min)

  Nabespreking rol van compassie en zelfzorg (40 min)

15.30: Theepauze (15 min)

15.45: In 2 subgroepen oefenen met imaginaire stress situatie- vierhoek van gewaarzijn. (45 min)

Metaniveau: wat maakt dat we het doen, wat maakt dat we het in de tweede sessie doen. Deelnemers met elkaar laten oefenen.

16.30: Invullen schriftelijk evaluatieformulier, Huiswerk doornemen.  (30 min)

Literatuur:

Huiswerk:

*Mindful Parenting*

Kies een nieuwe routine activiteit om volledig bewustzijn te oefenen, maar nu een routine activiteit met je kind.

*Formele meditatie*

Oefen 10 minuten zitten met de adem, 6 dagen.

*Informele meditatie*

Vul de Geniet Gebeurtenissen Kalender in (een per dag).

Literatuur voor dag 3:

Bögels, S. M., & Restifo, K. (2013). *Mindful ouderschap: een praktische gids voor hulpverleners*. LannooCampus. Hoofdstuk 7.

Bögels, S. (2017). Mindful opvoeden in een druk bestaan. Ambo Anthos. Hoofdstuk 2.

**Dag 3**

Thema: Het lichaam tijdens (ouderlijke) stress

Leerdoelen:

* Het vertrouwd raken met de belangrijke thema’s in sessie 3: het lichaam, stress, en grenzen
* Het zich eigen maken van de uit te voeren oefeningen voor sessie 3: liggende yoga en zitmeditatie.
* Het kennismaken met specifieke aandachtspunten bij de zitmeditatie: de adem, het lichaam en fysieke sensaties.
* Uitleg geven over en integreren in oefening van: de feeling tone van ervaringen, deze week de plezierige.
* Vertrouwd raken met bespreken van discipline of commitment in het oefenen.

Programma:

10.00: Zitmeditatie met aandacht voor de adem + lichaamsensaties ( door cursist) (30 min)

10.30: Nabespreken/ feedback in de groep (20 min)

10.50: Behandelen prettige gebeurtenissen kalender- in 2 tallen en plenair (40 min):

11.20: Koffiepauze  (20 min)

11.40: Bewegen in aandacht (liggende yoga door cursist) (30 min)

12.10: Nabespreking en Inquiry m.b.t. de ervaringen van de deelnemers, toegespitst op het thema grenzen (hoe herken je grenzen of het er overheen gaan?) (20 min)

12.30: Bespreking literatuur 1 (30 min)

13.00: Lunchpauze (60 min)

14.00: 3 min ademruimte basis + theorie (10 min)

14.10: Oefening: in tweetallen elkaar begeleiden in de 3 minuten ademruimte en elkaar feedback geven. (20 min)

14.30: In drietallen enkele yogaoefeningen begeleiden.

Vervolgens elkaar feedback hierop geven. (45 min)

15.15: Theepauze (15 min)

15.30: Plenaire terugkoppeling (30 min)

16.00: Literatuurbespreking 2 (30 min)

16.30: Huiswerk opgeven. Onprettige gebeurtenissen dagboek! (30 min)

 Eindigen met korte metta oefening.

Huiswerk:

*Mindful Parenting*

Kies een activiteit met je (een) kind om volledig bewust te doen, van ongeveer 10 minuten.

Probeer deze week minimaal één keer een zelfcompassie pauze in te lassen, tijdens of na een stressvol of moeilijk moment.

Observeer het lichaam tijdens (opvoedings)stress. Registreer alles wat er in het lichaam gebeurt, zonder te oordelen.

*Formele meditatie*

Dag 1, 3 en 5 de liggende/zittende yoga oefeningen.

Dag 2, 4 en 6 de zitmeditatie, met aandacht voor de adem en lichamelijke sensaties.

*Informele meditatie*

Dagelijks drie keer de 3 minuten adempauze.

Literatuur voor sessie 4:

Bögels, S. M., & Restifo, K. (2013). *Mindful ouderschap: een praktische gids voor hulpverleners*. LannooCampus. Hoofdstuk 8.

Bögels, S. (2017). Mindful opvoeden in een druk bestaan. Ambo Anthos. Hoofdstuk 3.

Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out*. Penguin.

 Hoofdstuk 1: How we remember: Experience shapes who we are.

**Dag 4**

Thema: Stress  in ouderschap; automatisch reageren of bewust beantwoorden.

Leerdoelen:

* Het zich eigen maken van de uit te voeren oefeningen voor sessie 4 (zitmeditatie t/m geluiden )
* Leren nabespreken van de meditatie, de zogenaamde “inquiry”. Aandacht voor reactiviteit.
* Leren behandelen van huiswerkdagboeken- bespreken onprettige gebeurtenissen.
* Het zich eigen maken van de uit te voeren psycho-educatie in sessie 4: over stress, fysiologie van de stress, chronische stress en stress in het gezin en reactiviteit in ouderschap
* Het ontwikkelen van de niet-reactieve open en houding van de trainer zelf. Doe-modus en zijns-modus

Programma:

10.00: Oefeningen: zitmeditatie met aandacht voor adem + lichaamsensaties + geluiden. (30 min)

10.30: Inquiry (15 min)

10.45: In subgroepen inquiry oefenen ( a.d.h.v. eigen huiswerk bijv.) (45 min)

11.30: Koffie/thee. (15 min)

11.45: Onprettige gebeurtenissen dagboek in 2-tallen, daarna plenair. Stresstheorie (45 min)

12.30: Automatisch reageren versus bewust beantwoorden. Thema van sessie 4 bespreken + gelezen literatuur. (30 min)

13.00: Lunchpauze (60 min)

14.00: Overige literatuur bespreken. (30 min)

14.30: In twee subgroepen laten oefenen met de psycho-educatie, elk met een docent. (45 min)

15.15: Oefening: loopmeditatie door cursist(en) + nabespreking (40 min)

15.55: Thee/koffie (20 min)

16.15: 3 min adempauze/coping oefenen met elkaar (15 min)

16.30: Eindigen met korte meditatie o.l.v. een van de deelnemers (30 min)

Huiswerk:

*Mindful Parenting*

Doe de drie minuten ademruimte elke keer wanneer je kind/partner \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (het slechtste gedrag van je kind/partner wordt jouw meditatiebel) en wanneer nodig geef jezelf extra zelfcompassie.

Vul het Opvoedingsstress-dagboek in, inclusief Patronen en Schema’s.

Beschrijf kort de relatie met je ouders toen je een kind was, en de relatie tussen jou en je kind/partner op dit moment. Neem naderhand een drie minuten ademruimte.

*Formele meditatie*

Doe drie keer per week de loopmeditatie (binnen).

Literatuur voor dag 5:

Bögels, S. M., & Restifo, K. (2013). *Mindful ouderschap: een praktische gids voor hulpverleners*. LannooCampus. Hoofdstuk 9.

Bögels, S. (2017). Mindful opvoeden in een druk bestaan. Ambo Anthos. Hoofdstuk 8 en 10.

Dumas, J. (2005). Mindfulness-based parent training. Strategies to lessen the grip of

 automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 32*, 779-791.

Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out*. Penguin.

 Hoofdstuk 3: How we feel: emotion in our Internal and Interpersonal worlds.

**Dag 5**

Thema: Patronen en schemas (in ouderschap)

Leerdoelen:

* Het zich eigen maken van de uit te voeren oefeningen voor sessie 5 (zitmeditatie t/m gedachten )
* Leren nabespreken van de meditatie, de zogenaamde “inquiry”. aandacht voor reactiviteit.
* Leren behandelen van huiswerkdagboeken- bespreken stress dagboek
* Het zich eigen maken van de uit te voeren patroon-herkeningsoefening in sessie 5: over wat de triggers van stress zijn, welk reactief patroon de ouder laat zien, waar dit patroon vandaan komt (eigen opvoeding), en wat met dit patroon vermeden wordt.
* Het ontwikkelen van de niet-reactieve open houding van de trainer zelf. Doe-modus en zijns-modus.

Programma:

10.00: Oefeningen: zitmeditatie met aandacht voor adem + lichaamsensaties + geluiden + gedachten. (30 min)

10.30: Inquiry (15 min)

10.45: In subgroepen inquiry oefenen ( a.d.h.v. eigen huiswerk bijv.) (15 min)

11.30: Koffie/thee. (15 min)

11.45: Stress dagboek in 2-tallen, daarna plenair patroonherkenningsoefening. (45 min)

12.30: Oefening plenair doen (ervaren): imaginatie stressvolle ouder- of partnersituatie, adempauze, deuren. Nabespreken. (30 min)

14.00: Literatuur bespreken. (30 min)

14.30: In twee subgroepen laten oefenen de patroonherkenningsoefening, elk met een docent (45 min).

14.15: Thee (15 min)

15.30: Oefening: imaginatie stressvolle gebeurtenis-adempauze-deuren door cursisten, in twee subgroepen. Nabespreken van oefening en van inquiry. (60 min)

16.30: Eindigen met korte meditatie o.l.v. een van de deelnemers. (30 min)

Huiswerk:

*Mindful Parenting*

Wanneer zich een conflict voordoet tussen jou en je kind, of tussen jou en je partner, probeer de ‘breuken en reparatie’ suggesties toe te passen.

Organiseer thuis een eigen mindfulness dag (zie handout).

*Formele meditatie*

Stel een eigen meditatieprogramma samen op basis van de oefeningen van afgelopen week, voor ongeveer 40 minuten per dag.

Literatuur voor dag 6

Bögels, S. M., & Restifo, K. (2013). *Mindful ouderschap: een praktische gids voor hulpverleners*. LannooCampus. Hoofdstuk 10.

Bögels, S. (2017). Mindful opvoeden in een druk bestaan. Ambo Anthos. Hoofdstuk 5 en 6.

Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out*. Penguin.

 Hoofdstuk 7: How we keep it together and how we fall apart. Hoofdstuk 8:

 How we disconnect en reconnect. Rupture and repair.

**Dag 6**

Thema: Rupture & repair

Leerdoelen:

* Het zich eigen maken van de uit te voeren oefeningen voor sessie 6 (zitmeditatie t/m keuzeloos gewaarzijn)
* Leren nabespreken van de meditatie, de zogenaamde “inquiry”.
* Leren behandelen van huiswerkdagboeken- bespreken stress dagboek met patroonherkenning
* Leren werken met het thema Rupture & repair
* Het ontwikkelen van de accepterende houding van de trainer zelf. Doe-modus en zijns-modus.

Programma:

10.00: Oefening niet-reactief zijn (modeling trainer) (45 min)

10.45: In subgroepen oefenen (45 min)

11.30: Koffie/thee (15 min)

11.45: Patroonherkennings dagboek in 2-tallen, daarna plenair. (45 min)

12.30: Nabespreken eigen meditatiedag. (30 min)

13.00: Lunchpauze (60 min)

14.00: Literatuur bespreken. (30 min)

14.30: Rupture & repair oefening (45 min)

15.15: Thee (15 min)

15.30: Oefening: 3 min coping in stressvolle situatie met kind. In subgroepen oefenen. (60 min)

16.30: Eindigen met geven van random act of kindness oefening (30 min)

Huiswerk:

Probeer een van de metta-meditaties voor jezelf.

Literatuur voor dag 7

Bögels, S. M., & Restifo, K. (2013). *Mindful ouderschap: een praktische gids voor hulpverleners*. LannooCampus. Hoofdstuk 11.

Bögels, S. (2017). Mindful opvoeden in een druk bestaan. Ambo Anthos. Hoofdstuk 7 en 9.

Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the inside out*. Penguin.

 Hoofdstuk 9: How we develop mindsight: Compassion and Reflective

 dialogues.

**Dag 7**

Thema: Love & limits

Leerdoelen:

* Het zich eigen maken van de uit te voeren oefeningen voor sessie 7
* Het zich eigen maken van de loving-kindness meditatie.
* Kennis en ervaring opdoen in grenzen stellen in contact
* Het zich eigen maken van onderzoeksmodellen, kennis opdoen over de huidige stand van zaken mbt onderzoek

Progamma:

10.00: Theoretische Inleiding (30 min)

10.30: Oefening: mettameditatie (30 min)

11.00: Bespreken huiswerk plenair, inquiry, aandacht voor de didactiek van huiswerk en inquiry (30 min)

11.30: Thee/Koffie  (15 min)

11.45: Theoretische uitleg grenzen, belang voor ouderschap (modeling), bespreking literatuur hierover. (45 min)

12.30: Imaginatieoefening grenzen. (30 min)

14.00: Theorie over Onderzoek , vragenlijsten en  betreffende literatuur

15.30: Thee/koffie (15 min)

15.45: Thema: compassie en metta, wat past bij jou als trainer? Welke weerstanden ervaren trainers en cursisten? (75 min)

Huiswerk:

Neem een object meer wat je leerproces tijdens deze training representeert.

Literatuur voor dag 8

Bögels, S. M., & Restifo, K. (2013). *Mindful ouderschap: een praktische gids voor hulpverleners*. LannooCampus. Hoofdstuk 12.

Bögels, S. (2017). Mindful opvoeden in een druk bestaan. Ambo Anthos. Hoofdstuk 11.

**Dag 8**

Thema: Evaluatie en de toekomst

Leerdoelen:

* Een overzicht hebben verworven van de opbouw van de hele training
* Integratie van het geleerde

10.00: Samenvatting hele curriculum. Indicatiestelling, Valkuilen, vragen (60 min)

11.00: Reeks oefeningen door cursisten + nabespreking (90 min)

12.30: Literatuurbespreking (30 min)

13.00: Lunchpauze (60 min)

14.00: Procesbespreking eigen leerproces (60 min)

15.00: Theepauze (15 min)

15.15: Vervolgstappen, afscheid en afsluiting (90 min)

Toesting:

De toetsing bestaat uit de volgende onderdelen:

* referaten m.b.t. literatuur.
* het beoordelen van praktijkoefeningen
* een schriftelijk reflectieverslag
* een nagesprek

Nagesprekken:

In de week na de laatste trainingsdag volgt een individueel gesprek met één van de docenten, waarin feedback

wordt gegeven op het verslag (theoretische toets) en de ontwikkeling die de deelnemer heeft doorgemaakt tijdens de training, de fase waarin hij/zij zich bevindt als mindfulnesstrainer en aanvullende trainingsmogelijkheden. Naast het schriftelijke, desgewenst anonieme evaluatieformulier heeft de deelnemer in dit gesprek ook gelegenheid voor mondelinge feedback betreffende de opleiding. (30 min p.p.)

Literatuurlijst: Module Mindful Parenting

Bögels, S. M., & Restifo, K. (2013). Mindful ouderschap: een praktische gids voor hulpverleners. LannooCampus. Pagina’s: 400

Bögels, S., & Restifo, K. (2013). Mindful Ouderschap: Werkboek voor ouders.

 Lannoo Campus.

Bögels, S. (2017). Mindful opvoeden in een druk bestaan. Ambo Anthos.

Dumas, J. (2005) Mindfulness-based parent training. Strategies to lessen the grip of

 automaticity in families with disruptive children. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 32, 779-791.

Duncan, L.G., Coatsworth, J.D., Greenberg, M.T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for Parent Child Relationschips and prevention research. Clinical Child Family Psychology Review, 12, 255-270.

Hellemans, J. (2011). Mindful parenting in de klinische praktijk, een opvoedtraining om ouders en kinderen te ondersteunen. Tijdschrift Kindergeneeskunde, 79 (6), 203-208.

Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2003). Parenting from the inside out. Penguin.

* Hoofdstuk 1: How we remember: Experience shapes who we are. blz 13-39
* Hoofdstuk 3: How we feel: emotion in our Internal and Interpersonal worlds blz 57- 80
* Hoofdstuk 7:How we keep it together and how we fall apart. blz 154-185
* Hoofdstuk 8: How we disconnect en reconnect .Rupture and repair. blz 185- 220
* Hoofdstuk 9: How we develop mindsight: Compassion and Reflective dialogues. blz 220- 244

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie. Nieuwezijds B.V.

* Hoofdstuk 12: Inquiry: de ervaringen met de meditaties met de groep bespreken. Blz 227-243.

Aan te schaffen boeken:

Bögels, S. M., & Restifo, K. (2013). Mindful ouderschap: een praktische gids voor hulpverleners. LannooCampus.

Bögels, S., & Restifo, K. (2013). Mindful Ouderschap: Werkboek voor ouders.

 Lannoo Campus.

Bögels, S. (2017). Mindful opvoeden in een druk bestaan. Ambo Anthos.

Aanbevolen

Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living, Revised Edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. Hachette UK.

Kabat-Zinn, J, & Kabat-Zinn, M. (2015). Handboek Mindful Ouderschap. Kosmos Uitgevers.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness en cognitieve therapie bij depressive. Nieuwezijds B.V.