Basisopleiding mindfulness trainer MBCT

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | SeeTrue Mindfulness Opleidingen  Duitsepoort 13 A, 6221 VA Maastricht  [www.mindfulness-opleiding.nl](http://www.mindfulness-opleiding.nl)  [opleiding@seetrue.nl](mailto:opleiding@seetrue.nl)  Tel. 043-3020075 |  |

**Docenten Mindfulness Basisopleiding:**

Bert Hoogstad ([bert@seetrue.nl](mailto:bert@seetrue.nl)): 06 24253843

Franca Warmenhoven ([franca@seetrue.nl](mailto:franca@seetrue.nl)): 06 41497425

Roy Thewissen (roy@seetrue.nl): 06 51867702

Rob Vincken ([rob@seetrue.nl](mailto:rob@seetrue.nl)): 06 11621568

Saskia Nefkens ([info@saskianefkens.nl](mailto:info@saskianefkens.nl)): 06 41311062

**Voorwoord**

Voor je ligt het programma en de trainershandleiding van de basisopleiding tot mindfulness trainer.

Het is belangrijk om je te verdiepen in mindfulness middels allerlei artikelen en boeken. Vergeet echter niet dat de basis om mindfulness trainer te zijn, gebaseerd is op het eigen vermogen om mindful aanwezig te kunnen zijn. Mindfulness beoefening is dus de basis waarop alle kennis moet kunnen rusten.

De basisopleiding tot mindfulness trainer duurt 8 dagen en kan een prima basis vormen om mindfulness trainingen te gaan begeleiden.

Wij willen je echter uitnodigen om je te blijven verdiepen in mindfulness, om je eigen mindfulness levend te houden.

Wij (de opleiders) zijn nog steeds bezig om ons verder te verdiepen in mindfulness middels scholing, workshops en retraites. Bovendien hebben we regelmatig intervisies. Ons is gebleken dat je steeds kunt blijven leren, ook in ‘zijn’.

**De reader is als volgt ingedeeld:**

* Het programma van de opleidingsdagen, literatuur en vragenlijsten literatuur pagina 5
* Instructies voor de meditatie oefeningen en inquiry pagina 23
* Mindful trainerschap reflectie pagina 41
* Trainershandleiding pagina 47
* Intervisies pagina 83

Na iedere opleidingsdag wordt gevraagd om een aantal opdrachten thuis te doen. Deze opdrachten bestaan uit oefeningen zelf ondergaan, het voorbereiden van het begeleiden van oefeningen en het lezen van literatuur. De opdrachten zijn te vinden in het eerste gedeelte van deze reader. Na het programma van de opleidingsdag is er een paragraaf huiswerk, waar alle opdrachten of verwijzingen naar opdrachten te vinden zijn.

**De literatuur voor de opleiding komt uit:**

* Het basisboek van Segal, Williams en Teasdale: "Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie", 2e druk, 2013
* Verschillende artikelen en hoofdstukken uit boeken en artikelen die op de USB-stick te vinden zijn. Deze USB-stick krijg je op de eerste opleidingsdag uitgereikt.

De literatuur voor de opleiding is onderverdeeld in literatuur, optionele literatuur en achtergrond literatuur. Op de USB-stick vind je deze literatuur terug in verschillende folders. Ons advies is om zeker ook de optionele literatuur te bestuderen!

Literatuur advies:

Dewulf, D. (2015) Mindfulness bij Stress, Burn-out en Depressie

Brandsma, R. (2012) Mindfulness Praktijkboek

Brandsma, R. (2012) Mindfulness Basisboek

Williams, M., Penman, D., (2011). Mindfulness: Een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld

**.1. Inleiding in de mindfulness opleiding en de automatische piloot**

**Thema’s bijeenkomst 1:**

* Opzet opleiding tot mindfulness trainer bij SeeTrue
* Introductie mindfulness training (Mindfulness Based Cognitive Therapy)
* Vaardigheidstraining: Informatieverstrekking over mindfulness
* Oefeningen: Bodyscan, rozijnoefening en korte adem-meditatie
* Thuis oefenen
* De automatische piloot

**.1. PROGRAMMA:**

Kennismaking deelnemers en docenten.

Motivatie en intenties voor deze opleiding

Inhoud/opzet van de cursus.

* Regels opleiding (aanwezigheid, op tijd komen)
* Een gefaseerde opleiding
* Bekwaam / bevoegd
* Certificering / accreditatie
* Literatuur / USB-stick / werkboek / opleidingsboek
* Eigen oefening als mindfulness trainer
* Gebruik materiaal SeeTrue

Oefeningen:

* Bodyscan en inquiry
* Rozijnoefening en inquiry
* Korte meditatie met focus op de ademhaling

Vaardigheidstraining:

* Informatieverstrekking: ‘Wat is Mindfulness’? (In tweetalen en plenair)

Verdieping:

* Bespreking literatuur: D. Dewulf, et al. Mindfulness Based Cognitieve Therapie. Tijdschrift voor Geneeskunde, 61, nr 22, 2005 (C-15) en Williams, M., Penman, D., (2011). Mindfulness: Een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld. Hoofdstuk 3: Wakker worden en je leven zien zoals het is. (C-25)
* Bespreking structuur sessie 1
* Geschiedenis van mindfulness en MBCT
* Q en A

Optioneel Film: “Mindfulness” (een documentaire met Kabat-Zinn en D. Siegel)

Afsluiting

**.1. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 2)**

Voor te bereiden om te begeleiden: Bodyscan en rozijnoefening

**LITERATUUR**

De rozijnoefening (A-2)

Trainershandleiding sessie 1

Bodyscan (A-1)

Het begeleiden van meditaties (C-16)

Veiligheid (C-9)

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 3: Het ontwikkelen van MBCT

Hoofdstuk 4: Doen en zijn

Hoofdstuk 5: De cursus van acht sessies

Hoofdstuk 6: Inleidend gesprek voorafgaand aan de cursus

Hoofdstuk 7: Bewustzijn en de automatische piloot

Kabat-Zinn, J. (2000) Handboek meditatief ontspannen, Haarlem: Becht.

In je lichaam aanwezig zijn: techniek om je lichaam te scannen (C-14)

D. Dewulf, et al. Mindfulness Based Cognitieve Therapie. Tijdschrift voor Geneeskunde, 61, 2005 (C-15)

Tenney, Matt, Gard, Tim (PhD) The Mindfulness edge, (2016).

Hoofstuk 1: The shift that changes everything (J-5)

Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D., Fulton, Paul R. Mindfulness and Psychotherapy, (2013).

Hoofstuk 1: The Meaning of Mindfulness (Christopher K. Germer) (J-6)

**VRAGEN**

Wat zijn belangrijke verschillen tussen de doe- en de zijnsmodus? (C-25 en C-15)

**• 2 • In ons hoofd wonen en hindernissen**

**Thema’s bijeenkomst 2:**

* Mindfulness trainerschap
* Trainersvaardigheden: begeleiden van de ‘bodyscan’ en de ‘rozijnoefening’
* Oefeningen: Bodyscan, korte adem-meditatie
* Inquiry (aandachtgericht omgaan met reacties van deelnemers)
* Hindernissen bij de meditatie
* ‘cognities en emoties oefening’, uitleg verband cognities, emoties en automatismen
* Thuis oefenen

**.2. PROGRAMMA:**

Oefeningen:

* Bodyscan en inquiry
* Korte adem-meditatie
* Cognities en emoties oefening

Trainersvaardigheden:

* Rozijnoefening en inquiry
* Bodyscan en inquiry
* Teaching: uitleg verband cognities, emoties en automatismen

Verdieping:

* Inleiding begeleiden van meditaties
* Inleiding in inquiry (aandachtgericht omgaan met reacties van deelnemers)

Voorbereiden volgende bijeenkomst:

* Motivatie, intentie en planning ten aanzien van eigen oefening en het oefenen van trainersvaardigheden
* Bespreking structuur sessie 2
* Competentiedomeinen van mindfulness trainerschap
* Bespreking literatuur
* Q en A

Afsluiting

**.2. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 3)**

Voor te bereiden om te begeleiden: Bodyscan en gedachten en gevoelens oefening

**LITERATUUR**

Trainershandleiding sessie 2

Gedachten en gevoelens oefening (‘zwaai-oefening’) (B-1)

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 9: In ons hoofd wonen

Brandsma, R. (2012) Mindfulness Praktijkboek

Hoofdstuk 3: Begeleiding van de oefeningen (vanaf 3.5) (B-5)

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D en Kabat-Zinn, J. Mindfulness en bevrijding van depressie (2007).

Hoofdstuk 2: De helende werking van bewustheid (C-8)

Kabat-Zinn, J. Coming to our Senses (2005)

Why even bother? The importance of motivation (C-10)

Germer: C.K. (2009) The mindful path to self-compassion.

Hoofdstuk 8: Finding your balance (C-20)

McCollum, Eric E. Mindfulness for Therapists: Practice for the Heart, (2015).

Hoofstuk 7: Things get in the Way: Obstacles to Being Present (J-3)

Wolf, Christiane (MD, PhD), Serpa, J. Greg (PhD) A Clinician’s Guide to Teaching Mindfulness, (2015).

Hoofstuk 3: Supporting your Personal Practice (J-4)

**VRAGEN**

Wat zijn belangrijke aspecten als het gaat om taal en woordkeus in het begeleiden van mindfulness oefeningen? (B-5)

Wat zijn je overwegingen ten aanzien van woordkeus in de bodyscan als het gaat om het benoemen van lichaamsdelen? Gebruik je beter ‘je lichaam’ of ‘het lichaam’? (B-6)

In welke persoonlijkheidstypen kun jij jezelf herkennen?

Wat zijn de uitdagingen die jou tegenhouden om te kunnen zijn met wat er is? (C-20)

Waarom helpt kritisch denken vaak niet bij het omgaan met emoties? (C-8)

**• 3 • De verdeelde geest naar een punt brengen**

**Thema’s bijeenkomst :**

* Trainersvaardigheden: begeleiden van de gedachten- en gevoelensoefening
* Inquiry (aandachtgericht omgaan met reacties van deelnemers) en oefenen in kleine groepjes
* Oefeningen: 3 minuten ademruimte, zitmeditatie met focus op adem en lichaam, mindful bewegen
* Intake bij MBCT en MBSR
* Indicaties en contra-indicaties voor MBCT en MBSR
* Thuis oefenen

**.3. PROGRAMMA:**

Oefeningen:

* Zitmeditatie met focus op adem en lichaam met inquiry
* 3 minuten ademruimte met inquiry

Trainersvaardigheden:

* ‘cognities en emoties oefening’ met teaching over ABC schema

Verdieping en literatuurbespreking:

* Bespreking structuur sessie 3
* Overzicht structuur MBCT
* Inquiry deel 2
* Intake bij MBCT/MBSR
* Indicaties en contra-indicaties voor MBCT en MBSR
* Bespreking literatuur
* Q en A

Optioneel film: Matt Killingsworth: Wil je gelukkiger zijn? Blijf in het moment.

Reflectie op eigen oefening en mindful trainerschap

Afsluiting

**.3. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 4)**

3 minuten ademruimte zelf oefenen

Voor te bereiden om te begeleiden: 3 minuten ademruimte en inquiry, mindfulness bewegen en inquiry.

**LITERATUUR**

Trainershandleiding sessie 3

3 minuten ademruimte (C-2)

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 10: De verdeelde geest naar een punt brengen

Hoofdstuk 12: Inquiry

Crane, R. (2009) Mindfulness Based Cognitive Therapy

Hoofdstuk 21: Mindful movement practice (C-3)

Hulsbergen M., (2009). Mindfulness, de aandachtsvolle therapeut.  
Hoofdstuk 5.4: Indicaties en contra-indicaties. Pagina 181-184 (C-13)

Brandsma, R. (2012) Mindfulness Trainingsboek

Hoofdstuk 2.9 Individuele kwetsbaarheden en contra-indicaties (H-2)

SeeTrue intakeformulier (H-3)

**VRAGEN**

Wat zijn de drie omschreven niveaus van inquiry?

Wat zijn de tien kwaliteiten die behulpzaam zijn voor mindfulness trainers tijdens de inquiry? (Basisboek hoofdstuk 12: Inquiry)

Welke negatieve effecten van mindfulness ken je? (B4)

**• 4 • Afkeer herkennen**

**Thema’s bijeenkomst 4:**

* Trainersvaardigheden: Begeleiden van 3 minuten ademruimte, zitmeditatie met focus op adem en lichaam en mindful bewegen
* Motivatie en weerstand
* Verschillen en overeenkomsten tussen Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Cognitieve Gedragstherapie (CGT) en Compassion Focused Therapy (CFT)
* Oefeningen: Zitmeditatie (lang), 3 minuten ademruimte en 3 minuten ademruimte coping en loopmeditatie met inquiry
* Inquiry (het aandachtgericht reageren op reacties van deelnemers) oefenen in grote en kleine groep
* Reflectie op het trainerschap: ‘Person of the teacher’
* Reflectie en evaluatie eerste 4 dagen van de opleiding
* Thuis oefenen

**.4. PROGRAMMA:**

Oefeningen:

* Zitmeditatie (lang) met inquiry
* 3 minuten ademruimte (coping) met inquiry
* Loopmeditatie met inquiry

Trainersvaardigheden:

* 3 minuten ademruimte met inquiry
* mindful bewegen met inquiry
* Zitmeditatie met focus op adem en lichaam met inquiry

Verdieping en Literatuur bespreking:

* Motivatie om te oefenen en weerstand
* MBCT/MBSR/ACT/CGT/CFT, verschillen en indicatie
* Bespreking structuur sessie 4 MBCT
* Mindfulness trainerschap
* Bespreking literatuur
* Q en A

Optioneel film: ‘Healing from within’ over MBSR in een ziekenhuisetting.

Tussenevaluatie

Afsluiting

**.4. Huiswerk (voor te bereiden voor bijeenkomst 5)**

Voorbereiden om te begeleiden: 3 minuten ademruimte, zitmeditatie met adem en lichaam.

**LITERATUUR**

Trainershandleiding sessie 4

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 11: Afkeer herkennen

Brandsma, R. (2012) Mindfulness Praktijkboek

Hoofdstuk 6: Wat de trainer meebrengt (B-6)

Hanson, Rick (2012) Boeddha’s Brein

Hoofdstuk 6: Krachtige Intenties (B-12)

Verschil MBCT en MBSR deel 1 (C-5)

Kabat-Zinn, J. (2000)

Zitmeditatie: Leren zijn.

Uit: Kabat-Zinn, J. (2000), Handboek meditatief ontspannen, Haarlem: Becht. (C-21)

McCown, D., Riebel, D., Micozzi, M.S. (2010). Teaching Mindfulness

Hoofdstuk 4: The person of the teacher (C-4)

Hoofdstuk 5: The skills of the teacher (C-24)

Didonna, F. (2009). Clinical Handbook of Mindfulness.

Hoofdstuk 25: Training professionals in Mindfulness: The Heart of the Teaching (G-1)

Dewulf, David, (2015). Mindfulness bij Stress, Burn-Out en Depressie

Sessie 4: Aandacht voor innerlijke stilte en stress (J-1)

Sears, Richard W., (2015). Building Competence in Mindfulness-Based Cognitive Therapy

Hoofstuk 8: Session 4 Recognizing Aversion (J-7)

**VRAGEN**

Wat zijn (voor jou) belangrijke aandachtspunten als het gaat om het ontwikkelen van je ‘embodiment’ van mindfulness? (B-6)

Wat wordt er bedoeld met de authenticiteit van de mindfulness trainer? (C-4)

**• 5 • Toelaten en accepteren wat er is**

**Thema’s bijeenkomst 5:**

* Oefeningen: Zitmeditatie en 3 minuten ademruimte coping
* Trainersvaardigheden: Zitmeditatie, 3 minuten ademruimte en inquiry
* Werkingsmechanismen en neurobiologische effecten van Mindfulness
* Acceptatie
* Thuis oefenen

**.5. PROGRAMMA:**

Oefeningen:

* Zitmeditatie (lang) en inquiry
* 3 minuten ademruimte coping en inquiry

Trainersvaardigheden:

* zitmeditatie vaardigheid oefenen en plenaire nabespreking
* 3 minuten ademruimte coping, inquiry en plenaire nabespreking

Verdieping en Literatuur bespreking:

* Bespreking structuur sessie 5
* Acceptatie: een proces of een verandering in inzicht
* Wat is het effect van mindfulness op ons brein?
* De werkingsmechanismen van Mindfulness
* Bespreking literatuur
* Q en A

Afsluiting

**.5. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 6)**

Voor te bereiden om te begeleiden: Zitmeditatie, 3 minuten ademruimte (coping) en inquiry.

**LITERATUUR**

Zitmeditatie (D-1)

Trainershandleiding sessie 5

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 1: Depressie werpt een lange schaduw

Hoofdstuk 2: Waarom vallen mensen die van een depressie hersteld zijn terug?

Hoofdstuk 8: Vriendelijkheid en zelfcompassie in MBCT

Hoofdstuk 13: Toelaten/accepteren wat er is

Brandsma, R. (2012) Mindfulness Basisboek

Hoofdstuk 11: De Effecten (B-4)

Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D. (2012) Wisdom and Compassion in Psychotherapy

Hoofdstuk 6: The Science of self Compassion (Kirstin Neff) (B-9)

Hoofdstuk 8: The Neurobiology of Compassion (Richard Davidson) (B-10)

Dewulf, D. (2008) Mindfulness: Werkboek. De smaak van acceptatie (C-23).

Didonna, F. (2009). Clinical Handbook of Mindfulness. The neurobiology of mindfulness (Treadway, M., Lazar, S.) (E-1)

Germer, C.K. (2009) The mindful path to self-compassion.

Hoofdstuk 7: Caring for others (G-2)

Cullen, Margaret (MA, MFT), Brito Pons (PhD), Gonzalo The Mindfulness –Based Emotional Balance Workbook, (2015).

Hoofstuk 2: Emotions What drives us and what drives us astray? (J-2)

VRAGEN

Wat weten we over de effecten van mindfulness? (B4)

Wat is ‘conditional goalsetting’ en hoe verandert deze in de beoefening van mindfulness? (B4)

We weten nog niet precies hoe mindfulness werkt. Kun je argumenten (voor en tegen) noemen om mindfulness toch al toe te passen of hier juist terughoudend mee te zijn? (B4)

Uit welke elementen bestaat zelfcompassie volgens Kirstin Neff? (B9)

Wat is het verband tussen zelfcompassie, motivatie en gezondheid? (B9)

Bij ervaren ‘mediteerders’ zijn er effecten aangetoond op de hersenen. Wat kun je zeggen over de effecten van meditatie op de hersenen bij mensen die slechts kortdurende beoefening hadden (bijvoorbeeld gedurende 14 dagen een half uur mediteren)? (B10)

Beschrijf in je eigen woorden de vier helende elementen van loving kindness of metta meditatie die Chris Germer noemt (G2)

Wat is de relatie tussen spiegelneuronen (mirror neurons) en compassie? (G2)

Noem drie redenen waarom er in het MBCT programma voor recidiverende depressies geen expliciete loving kindness of metta meditatie is opgenomen.

(Basisboek hoofdstuk 8: Vriendelijkheid en zelfcompassie in MBCT)

•**6**• **Gedachten zijn geen feiten en intense emoties**

**Thema’s bijeenkomst 11:**

* Trainersvaardigheden: Zitmeditatie, de 3 minuten ademruimte (coping) en inquiry
* Omgaan met gedachten in mindfulness
* Oefeningen: Zitmeditatie (lang), ‘cognities en emoties oefening’ en 3 minuten ademruimte coping, activiteitenlijst, vroege stress
* Inquiry oefenen in grote groep
* Reflectie en evaluatie
* Thuis oefenen

.11. PROGRAMMA:

Oefeningen:

* Zitmeditatie (lang) en inquiry
* 3 minuten ademruimte coping en inquiry
* ‘cognities en emoties oefening’
* Activiteitenlijst
* Vroege stress signalen herkennen

Trainersvaardigheden:

* Zitmeditatie en inquiry
* 3 minuten (coping) en inquiry
* Inquiry (in grote groep)

Verdieping en Literatuur bespreking:

* Verband emoties en cognities
* Bespreking structuur sessie 6
* Q en A

Optioneel film: Byron Katie over identificatie met gedachten en David Rock over gedachten en emoties vanuit neurowetenschappelijk oogpunt

Korte tussenevaluatie: Wat missen we nog?

Afsluiting

**.6. HUISWERK (voor te bereiden voor bijeenkomst 7)**

Eigen beoefening: Vrije keuze

Voorbereiden om te begeleiden: Zitmeditatie en 3 minuten ademruimte coping en inquiry.

**LITERATUUR:**

Trainershandleiding sessie 6

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie, 2e druk, 2013. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Hoofdstuk 14: Gedachten zijn geen feiten

Hoofdstuk 15: De mindfulnessmeditatiedag

Hoofdstuk 18: Herhaling: de drie minuten ademruimte

Hoofdstuk 19: Werkt MBCT?

Hoofdstuk 20: Hoe bereikt MBCT haar effect?

Mindfulness en Schematherapie (2009), Vreeswijk, Michiel, Schurink, Ger, et. Al.

Zitting 6 Schema’s: Feiten of Fictie? (A-8)

Hanson, Rick (2012) Boeddha’s Brein

Hoofdstuk 2: De Evolutie van Lijden (B-11)

Kabat-Zinn, J. (2000)

Aan de slag met emotionele pijn: jij bent niet je lijden….

Uit: Kabat-Zinn, J. (2000), Handboek meditatief ontspannen, Haarlem: Becht. (C-7)

Burch, V. (2010). Aandacht voor Pijn.

Hoofdstuk 3: De twee Pijlen (F-2)

Hoofdstuk 11: Mediteren met Pijn (F3)

Dewulf, D. (2008) Mindfulness: Werkboek. Gedachten zijn geen feiten (F-5)

Brantley, J. (2007) Hs. 16. Een mindfulness aanpak van angstgevoelens. In: Angst beheersen met aandacht: een praktische gids voor het beheersen van angst, fobieën en paniek. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds. (F-7)

**VRAGEN**

Op welke manier kun je op cognitief niveau werken met gedachten? (F5)

Kun je het neurologische mechanisme beschrijven waarom wij voortdurend op zoek zijn naar genoegens/prettige ervaringen?

Hoe kan dit mechanisme lijden veroorzaken? (B11)

Hoe kunnen ‘simulaties’ van ons brein lijden veroorzaken? (B11)

Beschrijf de twee manieren van secundair lijden volgens Vidyamala Burch en noem de belangrijkste kenmerken van deze twee manieren van lijden

Op welke manier kan mindfulness helpen bij de verschillende manieren van lijden? (F2)

Welke drie houdingsaspecten gebruikt Vidyamala Burch om te mediteren met pijn?

Beschrijf in je eigen woorden wat Vidyamala Burch bedoelt met ‘de paradox van pijn’. (F3)

**•7• Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?**

**Thema’s bijeenkomst 7:**

* Vaardigheidstraining: Zitmeditatie, de 3 minuten ademruimte en inquiry
* Inquiry en moeilijke situaties (rollenspel)
* Oefeningen: Lange zitmeditatie en 3 minuten ademruimte coping
* Groepsmanagement
* MBCT en MBSR bij verschillende doelgroepen

.7. PROGRAMMA:

Oefeningen:

* Lange zit meditaties met inquiry
* 3 minuten ademruimte coping
* Weten en niet weten

Vaardigheidstraining:

* 3 minuten (coping) en plenaire inquiry
* Bijzondere plenaire Inquiry: Omgaan met moeilijke situaties binnen de MBCT en MBSR

Verdieping en Literatuur bespreking:

* Bespreking structuur sessie 7 en 8
* Mindfulness bij specifieke doelgroepen
* Nieuwe ontwikkelingen in MBCT/MBSR
* Groepsmanagement

Reflectie op eigen mindful trainerschap

Evaluatie

Afsluiting

**.7. HUISWERK**

Naar keuze

LITERATUUR:

Trainershandleiding sessie 7 en 8

Herbert, James D., Forman, Evan M.,(2011). Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy

Hoofdstuk 8: Behavioral Activation in the Context of ‘Third Wave’ Therapies. Martell, C.R., Kanter, J. (A-4)

Hoofdstuk 11: MIndfulness and Accpetance: The Perspective of Cognitive Threapy. Hofmann, S. G., Glombiewski, J. A. (A-5)

Mindfulnerss Integrated CBT(2011), Cayoun, Bruno A.

Hoofstuk 2: The Co-emergence Model of Reinforcement: A Rationale for Mindfulness Integration (A-6)

Mindfulness en Schematherapie (2009), Vreeswijk, Michiel, Schurink, Ger, et. Al.

Hoofdstuk 3.4 Mindfulness in de Schematherapie (A-7)

Roemer, L., Orsillo, S. (2009) Mindfulness & Acceptance-Based Behavioral Therapies in Practice.

Hoofdstuk 6: Mindfulness- and Acceptance-Based strategies. (E-2)

Schurinck, G.(2006)

Mindfulness: integratie in de cognitieve gedragstherapie

Gedragstherapie, 2006, 39, 282-291 (E-4)

Forsyth, Donald R. Group Dynamics, 6e druk , (2014).

Hoofstuk 5: vanaf S. 146 (Theories of group Development) – S. 158 (Application: Explaining Initiations) (J-8)

Germer, Christopher K., Siegel, Ronald D. Wisdom and Compassion in Psychotherapy, (2012).

Hoofstuk 1: Wisdom and Compassion: Two Wings of a Bird (Ronald D. Siegel, Christopher K. Germer) (J-9)

**•8• Het geleerde vasthouden en uitbreiden**

**Thema’s bijeenkomst 8:**

* Vaardigheidstraining: Zitmeditatie, de 3 minuten ademruimte en inquiry
* MBCT, inquiry en moeilijke situaties (rollenspel)
* Oefeningen: Hartmeditatie, diverse meditaties achter elkaar
* Evalueren van:
* De eigen mindfulness-oefening.
* De vaardigheden en houding als mindfulness trainer.
* De opleiding en opleiders.

.8. PROGRAMMA:

Oefeningen:

* Hartmeditatie met inquiry
* Diverse opeenvolgende meditaties met inquiry
* Weten en niet weten

Vaardigheidstraining:

* 3 minuten (coping) en plenaire inquiry
* Bijzondere plenaire Inquiry: Omgaan met moeilijke situaties binnen de MBCT en MBSR

Verdieping en Literatuur bespreking:

* Bespreking structuur sessie 8
* Nieuwe ontwikkelingen in MBCT/MBSR
* Hoe kun je jezelf en je deelnemers motiveren om mindfulness oefeningen te blijven doen.
* Wanneer ben je klaar om mindfulness trainingen te begeleiden?
* Welke vaardigheden heb je als mindfulness trainer nodig?

Reflectie op eigen mindful trainerschap (brief schrijven aan jezelf)

Evaluatie

Afsluiting

**.8. HUISWERK**

Naar keuze

LITERATUUR:

Herbert, James D., Forman, Evan M.,(2011). Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy

Hoofdstuk 8: Behavioral Activation in the Context of ‘Third Wave’ Therapies. Martell, C.R., Kanter, J. (A-4)

Hoofdstuk 11: MIndfulness and Accpetance: The Perspective of Cognitive Threapy. Hofmann, S. G., Glombiewski, J. A. (A-5)

Mindfulnerss Integrated CBT(2011), Cayoun, Bruno A.

Hoofstuk 2: The Co-emergence Model of Reinforcement: A Rationale for Mindfulness Integration (A-6)

Mindfulness en Schematherapie (2009), Vreeswijk, Michiel, Schurink, Ger, et. Al.

Hoofdstuk 3.4 Mindfulness in de Schematherapie (A-7)

Roemer, L., Orsillo, S. (2009) Mindfulness & Acceptance-Based Behavioral Therapies in Practice.

Hoofdstuk 6: Mindfulness- and Acceptance-Based strategies. (E-2)

Schurinck, G.(2006)

Mindfulness: integratie in de cognitieve gedragstherapie

Gedragstherapie, 2006, 39, 282-291 (E-4)

Pollak, Susan M., Pedulla, Thomas, Siegel, Ronald D. Mindfulness in de klinische praktijk, (2014).

Hoofstuk 3: Mindfulness cultiveren in de therapeutische relatie (J-10)

**Mindfulness Meditatie Oefeningen**

**Tip voor het oefenen van trainersvaardigheden:**

Een belangrijk onderdeel van de mindfulness opleiding is het oefenen van vaardigheden. Het oefenen in het begeleiden van meditaties en inquiries kan een hele uitdaging zijn, zelfs als je hier al ervaring in hebt (vanuit de mindfulness of vanuit een andere traditie). Wij willen je uitnodigen om in de opleiding met het begeleiden van meditaties met je medecursisten te oefenen (practice) en er bij stil te staan dat het niet de bedoeling is om ‘demonstraties’ (performance) te geven. Dat wil zeggen dat we je uitnodigen om niet zozeer te laten zien wat je al weet/kunt, maar juist die stukken opzoekt in je vaardigheden waar je nog iets te leren hebt en waar feedback van je medecursisten en de opleiders het meest waardevol is.

**Tips voor het geven van feedback op mindfulness oefeningen**

In dit document vind je een aantal tips die je kunt gebruiken als je feedback geeft op oefeningen en inquiries van anderen. Je hoeft niet alle vragen langs te gaan. Dit document is bedoeld om je tips te geven over waar je allemaal op kunt letten bij het geven van feedback. De belangrijkste tip is echter: **Geef feedback die de ander verder helpt in zijn/haar ontwikkeling als mindfulness trainer!**

*Algemene tips:*

* Een goede balans tussen positieve feedback enerzijds en verbeterpunten anderzijds. Gebruik eventueel de ‘sandwich-methode’: begin met een positief punt, geef dan feedback op een verbeterpunt en sluit af met een positief punt.
* Maak je feedback zo concreet mogelijk. Het aanhalen van bepaalde (delen van) zinnen kan soms erg behulpzaam zijn in de concretisering.
* Realiseer je dat jouw feedback slechts 1 perspectief is op de oefening/inquiry. Je kunt je feedback daarom ook in een ‘ik-boodschap’ brengen. Wat heb je zelf ervaren in de oefening of hoe zou jij het misschien anders gedaan hebben? Ook hierbij helpt het als je zo concreet mogelijk bent.

*Inhoudelijke feedbackpunten op meditaties:*

Hoe geeft de trainer instructies?

* voorafgaand aan de oefening
* in de afsluiting van de oefening
* zijn de instructies duidelijk en makkelijk te volgen?
* Is de volgorde van de instructies logisch?
* Hoe is het taalgebruik?
* Wordt er voldoende instructie gegeven over het herkennen van afleiding en het op een vriendelijke manier terugbrengen van de aandacht?
* Is er voldoende aandacht voor de houding waarmee de oefening gedaan wordt (impliciet en expliciet), zoals openheid, vriendelijkheid, niet streven, geduld, etc.?

Hoe is het tempo van de meditatie?

* Snelheid van het praten
* afwisseling van begeleiding met stiltes

Belichaming/Embodiment:

* Heb je de indruk dat de trainer de oefening zelf mee doet?
* Merk je momenten dat de trainer ‘uit de oefening’ is?
* Is er verschil in belichaming in het begin of verder in het verloop van de oefening?

*Inhoudelijk feedbackpunten op inquiry*:

* In welke mate blijft de trainer bij de directe ervaring?
* In hoeverre vraagt de trainer door naar verschillende aspecten van de ervaring (gedachten, gevoelens, lichaam)?
* In welke mate nodigt de trainer de deelnemer uit om de ervaring op een niet-oordelende manier te observeren? (en oordeelt de trainer zelf ook niet over de ervaring?)
* In hoeverre heeft de trainer een milde, empathische houding naar de deelnemer?
* Gebruikt de trainer het normaliseren en valideren van de ervaring van de deelnemer?
* In hoeverre (indien van toepassing) en op welke manier gebruikt de trainer de verschillende lagen van de inquiry?
* In hoeverre en op welke manier gebruikt de trainer de ervaring van de deelnemer om het te plaatsen in de groter persoonlijke context of de context van een thema binnen de mindfulness?

**Aandachtspunten bij de rozijnoefening**

De oefening:

* De oefening doen alsof je het voor de eerste keer doet (voor die mensen die hem kennen) en of je van Mars komt.
* Alle zintuigen aan bod laten komen; beginnen met voelen, horen, ruiken, zien en proeven.
* Men kan de deelnemer de ogen laten sluiten. Dan wel aangeven dat het veilig is. Niet vergeten de ogen te laten openen en naar het object te laten kijken voor men het gaat eten.
* Wat doet herkenning? Even vragen stil te staan bij de nasmaak.
* Na de oefening: eerst vragen naar kenmerken van de rozijn. (deze kan men op het bord schrijven) Hoe het komt dat er zoveel kenmerken zijn?
* Hoe was het om op deze manier een rozijn te eten? (open vragen stellen)
* Verbinding maken met het thema van de automatische piloot, de directe ervaring, en het dagelijkse leven.

Teaching:

* Iets direct ervaren is heel moeilijk. We dwalen voortdurend af.
* Cursisten ontdekken dat hun geest vaker in het verleden of toekomst verkeert dan in het heden en dat ze veel werktuiglijk doen. Hoewel de meeste mensen af en toe merken dat zij veel dingen op de automatische piloot doen, komt het toch als een verrassing dat ze die neiging in het dagelijkse leven vaak ook hebben.
* De oefening laat zien dat deze bijzondere vorm van aandacht geven het karakter van de ervaring kan wijzigen. Door aandacht aan iets te geven kan de automatische piloot uitgeschakeld worden. Mensen kunnen zelf ontdekken dat het heden meer voor hen in petto heeft dan gedacht werd.

Vraag:

Hoe ga je om met mensen die zeggen geen rozijn te lusten (verlangen en afkeer) of die zeggen allergisch te zijn?

**Aandachtspunten bij de bodyscan**

Houding voor de oefening:

- comfortabel

- niet goed of slecht

- je hoeft niets speciaals te voelen

- geen ontspanningsoefening

- je toestaan te voelen wat je voelt

- je toestaan te zijn wie je bent

- vriendelijk

Zo goed mogelijk de oefening volgen.

De aandacht naar de verschillende lichaamsdelen brengen:

- tenen

- voet

- enkel

- onderbeen

- etc...

Optie: naar lichaamsdelen toe-ademen en er weer vanaf/vanuit ademen  
(Ademen naar je linker voet en dan vanaf je linkervoet uitademen via je mond of neus)

Bij afleiding: Zien wanneer je afgeleid wordt. Realiseren dat je bewust bent. Afleiding onderdeel maken van oefening door te accepteren wat je denkt of voelt. Loslaten van afleiding door terug te keren of opnieuw te beginnen op de plek waar we in het lichaam stilstaan.

Waar is je aandacht nu?

Opmerken als je afgeleid bent ....vriendelijk, rustig maar beslist aandacht terugbrengen.

Je kunt steeds opnieuw beginnen.

Aandachtspunten in de instructie: Zonder te streven

Het hoeft niet op een speciale manier te voelen

Zelfs als je niets voelt is het oké

Afleiding hoort bij de oefening. Niet proberen van de afleiding af te komen.

Aan het einde optie om te ademen door hele lichaam.

Laatste minuut zonder de aandacht ergens op te richten, zijn met wat er is.

De bodyscan nabespreking:

Inquiry:

- Bij het verhaal van de ander blijven

- Mogelijk doorvragen naar de context van de ervaring

- Mogelijk linken naar het thema van de sessie (automatische piloot, obstakels, etc.)

Wat leer je met de bodyscan: (eventueel op flipover)

- Direct ervaren fysieke sensaties

- Leren om gericht onze aandacht te richten (“learning to be intentional about how we pay attention”)

- Omgaan met de dwalende geest en met moeilijkheden

- Leren om zaken te laten zijn wat ze zijn

- Leren je ademhaling te gebruiken om naar bepaalde lichaamsdelen toe te gaan

- Opmerken en je anders verhouden tot sensaties en mentale toestanden

- Oefenen in opmerken, accepteren en vriendelijk terugkeren

- Het algemene effect zien van het vriendelijk brengen van je aandacht naar de ervaringen

**Aandachtspunten bij de gedachten en gevoelens oefening**

**Het doel van deze oefening**

In deze oefening wordt het cognitieve model geïntroduceerd. Voor veel mensen is het bekende materie, voor anderen iets volslagen onbekends. Mensen kunnen op vele manieren een gebeurtenis interpreteren; de meesten leggen een rechtstreeks verband met de gebeurtenis en hoe ze zich daarover voelen. Weinigen zijn zich ervan bewust dat onze reactie (in de vorm van gedachten) op die gebeurtenis bepalend is voor hoe we ons voelen. In deze oefening wordt het verband tussen gedachten en gevoelens duidelijk gemaakt door mensen dit zelf te laten ervaren. Dit laatste lijkt zinniger dan mensen dit verband gewoon te vertellen. Het sluit meer aan bij de dagelijkse ervaringen en zal zich daardoor eerder uitbreiden naar het leven van alledag.

**De oefening**

Je kunt deelnemers vragen de ogen te sluiten en te visualiseren:

*Je loopt over straat en aan de overkant zie je iemand lopen die je kent. Je lacht en zwaait naar de persoon, maar hij of zij loopt gewoon verder.*

*Wat komt er in je op?*

Deelnemers even de tijd geven om hierbij stil te staan. Eventueel kun je expliciet vragen naar welke gedachten en welke gevoelens er opkomen als ze zich deze situatie voorstellen. Ook zou je nog kunnen vragen naar een eerste en een eventuele tweede reactie; dit maakt namelijk de rol van het denken duidelijk in het minder maken/elimineren van onprettige gevoelens.

Pas op dat je niet begint met een uitgebreide meditatie omdat je dan het risico loopt dat het weinig zal oproepen omdat men dan al heel relaxed is.

**Nabespreking**

Je kunt op het bord 2 of 3 kolommen maken.

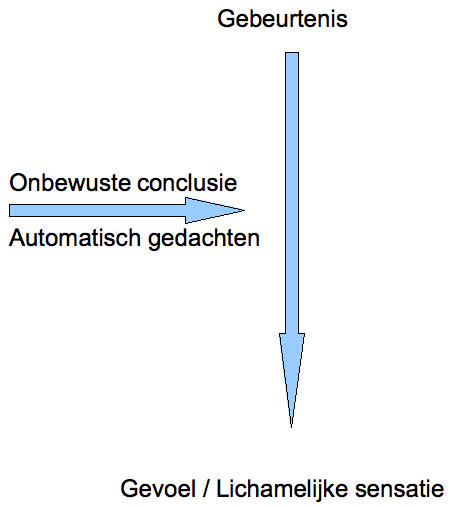
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| gedachten | gevoel | lichaam |
|  |  |  |
| Wat heb ik verkeerd gedaan? | verdrietig | Brok in de keel |
| Heeft me niet gezien | teleurstelling | Spanning in buik |

Vraag in de groep wat er aan reactie opkwam en orden deze reacties in gevoelens en gedachten (en eventueel lichamelijke sensaties).

Maak hierbij eerst de rij vol (gedachte, gevoel en lichamelijke sensatie, en ga dan pas naar de volgende reactie).

Als er voldoende diversiteit aan reacties is gegeven kun je de teaching geven.

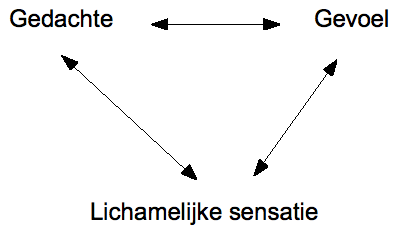
**Teaching**



Een situatie leidt regelmatig automatisch tot een bepaald gevoel. Vaak hebben we niet eens in de gaten dat er een automatische gedachte, interpretatie of conclusie tussen zit. In de mindfulness proberen we zicht te krijgen op deze patronen. Als we ons hier meer bewust van worden zullen we ons minder snel laten meeslepen door een stortvloed van emoties en zullen we wellicht nieuwe aspecten van onze gedachten en gevoelens ontdekken, die ons niet eerder waren opgevallen. Je kunt de genoemde voorbeelden gebruiken om dit te illustreren.

Eventueel kun je nog vragen aan de groep hoe de reactie op deze situatie zou zijn geweest als er tevoren al een heel positief gevoel bestond (lekker weer, net een compliment gehad) in vergelijking met de situatie als er tevoren al een heel negatief gevoel bestond (net ruzie gehad met een collega).

Dan zie je dus dat het elkaar allemaal beïnvloedt.



Het feit dat de interpretaties van een en dezelfde situatie kunnen variëren, zowel in de tijd gezien (bv. met stemming) als van mens tot mens, vertelt ons dat gedachten geen feiten zijn.

**Aandachtspunten bij de 3 minuten ademruimte**

Drie stappen van de ademruimte

* Gewaarzijn: uit de automatische piloot stappen en herkennen en erkennen van je momentane ervaring. (eerst gedachten, dan gevoel en een halve minuut lichamelijke sensaties)
* Focussen: aandacht brengen naar se sensaties van het ademen in een specifieke plaats in het lichaam. (buik, borst mond of neus)
* Uitbreiden: gewaarzijn van het lichaam als geheel en voelen hoe het hele lichaam ademt, je openend voor de hele reikwijdte van je ervaring van het moment.

Ongeveer 1 minuut per stap (In de eerste stap kan de nadruk liggen op de lichamelijke sensaties).

**De plaats van de 3 minuten oefening in het programma:**

*Week 3*: 3 maal per dag op vaste tijden.

*Week 4*: 3 maal per dag op vaste tijden en als een coping instrument wanneer men onprettige gevoelens opmerkt.

*Week 5*: Zoals week 4 en dan steeds meer met het gevoel je te “openen voor het moeilijke”.

*Week 6*: Zoals week 4 en 5. Daarnaast kan men de ademruimte ook gebruiken als opstapje om naar gedachten te gaan.

*Week 7:* Zoals week 4 en 5. Daarnaast de ademruimte als een startpunt voor actie.

**Aandachtspunten bij de instructie**

*Houding:*

De ademruimte past men toe in het dagelijkse leven waardoor het niet altijd mogelijk is om een bepaalde houding in te nemen. Wel is het handig een rechte, open en waardige houding in te nemen voor zover mogelijk.

Het is niet nodig om voor de oefening tot rust te komen door langere tijd op de adem te focussen om zo het gevoel te minimaliseren. Wel kan het soms handig zijn bij heftige emoties.

Vooral bij de coping ademruimte is het oké om meteen te starten en de ervaring zuiver binnen te laten.

*Systematiek:*

Het is belangrijk om de stappen heel precies te laten doorlopen.

In deze stappen wordt expliciet aandacht besteed aan de verschillende onderdelen van de ervaring (gedachten, gevoel en lichamelijke sensaties). Hierdoor leert men systematisch stilstaan bij de verschillende onderdelen.

Daarnaast zijn er ook expliciete instructies om te accepteren.

Hiermee wordt het risico verkleind dat mensen het doel van de oefening veranderen (bijvoorbeeld een oefening om rust te geven in plaats van te zijn met wat er is).

*De ademruimte toepassen in de “teaching”:*

* De 3 minuten gebruiken als uitnodiging om de mindfulness in het dagelijks leven te integreren. Het kan helpen om deelnemers uit te nodigen deze oefening te koppelen aan een dagelijkse bezigheid; ochtendkoffie, voor of na de maaltijden, etc.. Ook kan het helpen om mensen in twee of drietallen te laten kijken naar hun planning van de ademruimte.
* Ieder deel van de oefening heeft een specifiek doel en effect. Het kan helpen om de zandloper te tekenen en de fasen zichtbaar te maken.
* De 3 minuten zijn bedoeld als indicatie, maar vrij te gebruiken. Vooral in het begin helpt het om de oefening niet te lang te maken, zodat men zich er niet in verliest.
* De 3 minuten als uitnodiging om een eerste stap te zijn als we moeilijke zaken tegenkomen.
* Mensen laten ontdekken dat we voor de ademruimte kunnen kiezen, middels de intentie erbij te willen blijven. Soms kunnen we ook kiezen om afleiding te zoeken. Soms nemen we eerst afstand, soms stappen we erop af. Beiden is oke.
* Integreren van de 3 minuten oefening in de bijeenkomsten door ze te gebruiken als de situatie erom vraagt. (als het erg theoretisch wordt of als er moeilijke zaken spelen)

**Aandachtspunten bij het mindful bewegen**

**Inleiding:**

*Begeleid bewegingen waar je zelf in thuis bent*

Mindful bewegen binnen de mindfulness training is iets anders dan Yogales geven. Eenvoudige yoga oefeningen kunnen gebruikt worden door mensen die thuis zijn in de yoga. Wij denken dat het belangrijk is om bewegingen te gebruiken waar je vertrouwd mee bent. Rek- en strek oefeningen die gebruikt worden als voorbereiding voor allerlei sporten, kunnen heel bruikbaar zijn als mindful bewegingsoefeningen als ze wat langzamer en met aandacht geoefend worden. Mocht je helemaal geen ervaring hebben met (sportief) bewegen, dan kun je in plaats van het mindful bewegen de meditatieve loopoefening gebruiken. Wij denken wel dat mindful bewegen iets toevoegd aan de training en raden je dan ook aan om je bij te scholen op dit gebied.

Het verbaal begeleiden of ‘inspreken’ van de mindful beweegoefeningen is niet altijd zo eenvoudig, zeker als je zelf niet veel ervaring hebt in bewegingsoefeningen zoals die bijvoorbeeld bij de yoga of chi gong beoefend worden. Als je dus weinig ervaring hebt: eenvoudige bewegingen zijn vaak ook heel effectief en krachtig om mensen te laten ervaren waar het om gaat in het mindful bewegen.

Voordat je begint met het mindful bewegen is het belangrijk om te benoemen waarom mindful beweegoefeningen onderdeel zijn van de mindfulness training. Je kunt dan een aantal aandachtspunten noemen rond de intentie van deze oefening, bijvoorbeeld:

* Nadat je de afgelopen twee weken vooral stilgestaan hebt bij het lichaam in rust (bodyscan), gaan we nu aandacht brengen naar het lichaam in beweging. Een groot deel van ons wakkere leven zijn we tenslotte in meerdere of mindere mate ‘in beweging’.
* De oefeningen van het mindful bewegen nodigen je uit om je bewust te worden van je ervaring van jouw bewegende lichaam. Wat voel je precies als je de oefeningen doet? En zijn daarbij bepaalde gedachten of gevoelens aanwezig?
* Een andere uitnodiging is om op te merken hoe je omgaat met ongemak en grenzen. Kun je bijvoorbeeld automatische patronen herkennen in het omgaan met ongemak (bijvoorbeeld vermijden of juist de tanden op elkaar zetten om het vol te houden) en hoe ga je met de grenzen van het lichaam om? Je wordt in deze oefeningen expliciet uitgenodigd om je grenzen te onderzoeken maar er niet over heen te gaan.
* Het gaat om jouw eigen ervaring in het mindful bewegen, dus als je opmerkt dat je aan het vergelijken bent (met de trainer, met anderen in de groep of met jezelf zoals je zou willen dat je deze oefening kon doen) of wilt presteren, kun je dat opmerken als afleiding en je aandacht weer terug brengen naar jouw fysieke ervaring van het bewegen.
* Door het mindful bewegen kan de lichaamsbewustwording verder verruimen. Het lichaam geeft ons vaak heldere signalen over wat aanwezig is in het hier en nu; hoe we ons werkelijk voelen. (in tegenstelling tot gedachten die soms tegenstrijdige signalen kunnen geven)
* Niet oordelende aandacht en waardering voor de (on)mogelijkheden van ons lichaam in dit moment kunnen voedend en verzorgend zijn voor ons lichaam.

Als trainer is het misschien behulpzaam om je te realiseren dat voor sommige mensen het mindful bewegen een welkome afwisseling is van de bodyscans en zitmeditaties en dat het voor anderen juist een onwennige en misschien zelfs onprettige ervaring is. De uitnodiging is (zoals altijd) om ruimte te laten voor alle ervaringen van deelnemers.

**Aandachtspunten bij het bewegen zelf:**

* *Benoemen van suggesties voor wat je zou kunnen voelen*

Soms bewegen we zo automatisch dat we vergeten te voelen. Net zoals je tijdens de eerste bodyscans veel suggesties benoemt van wat je zou kunnen voelen in deze oefening, zo kun je dat ook doen bij het mindful bewegen. Ook hier is het van belang dat je goed voeling houdt met je eigen lichaam in de oefening zodat je als het ware het ‘script’ voor je begeleiding vanuit je eigen ervaring kunt laten ontstaan.

* *Afstemmen op de groep*

Afhankelijk van de leeftijd en bewegingsmogelijkheden kun je kiezen voor zittende, liggende, staande oefeningen en kun je variëren in de graad van moeilijkheid of het ongemak dat je in de oefeningen brengt. Hou tijdens het begeleiden van de bewegingen contact met de groep (herken bijvoorbeeld ook gespannen gezichten, stokkende ademhalingen etc.) en pas je begeleiding daarop aan. Dat hoeft niet altijd te betekenen dat je de oefening sneller stopt. Je kunt ook nogmaals benoemen dat het onderzoeken en respecteren van de eigen grenzen in deze oefening voorop staat, dus dat deelnemers de oefening zelf kunnen beëindigen als ze voelen dat dat klopt.

Je kunt voorafgaand aan het mindful bewegen ook benoemen dat mensen de houding/beweging zelf mogen aanpassen als ze voelen dat dit beter voor hun lichaam past.

* *Navoelen*

Het navoelen is een belangrijk en vaker vergeten onderdeel van het mindful bewegen. Navoelen van de effecten van een (soms maar kleine) beweging kan erg ‘rijk’ aan ervaring zijn. Je kunt deelnemers na elke beweging uitnodigen om het ‘na-effect’ te voelen van de beweging. Is er verschil links en rechts? Voel je, nu je lichaam weer in rust is, nog steeds het effect van de beweging van zojuist? Wat kun je nu nog opmerken?

* Innerlijk lichaam

Je zou mensen eventueel ook bewust kunnen maken van de levensenergie die voelbaar kan zijn in het lichaam door het mindful bewegen. Het ervaren van bewustzijn voorbij de vorm (in dit geval het lichaam).

**Mindful bewegen in de opbouw van de training:**

In de derde bijeenkomst wordt het mindful bewegen geïntroduceerd. Om het mindful bewegen ‘levend’ te houden gedurende de training, kun je in de bijeenkomsten hierna korte mindful beweegoefeningen begeleiden als je merkt dat het behulpzaam is om weer terug in het ervaren van het lichaam te komen (als afwisseling op een 3 minuten ademruimte of korte ademfocus).

Het mindful bewegen kan juist ook passend zijn nadat er veel besproken is met woorden/ er emoties aanwezig zijn geweest in de groep. Wat aanwezig is geweest kan dan letterlijk en figuurlijk wat doorstroming krijgen door het bewegen.

**Aandachtspunten bij de zitmeditatie**

**De opbouw**:

1. Algemene uitleg over de oefening

2. Stilstaan bij de houding

3. Adem als focus

4. Lichamelijke sensaties als focus

5. Geluiden als focus

6. Gedachten als focus

7. Keuzeloos gewaarzijn

8. Afsluiten met de aandacht brengen naar adem.

**Ad 1**:

Vaak aangegeven op cd, bedoeld voor thuis oefenen zoals zorgen voor een geschikte ruimte, doen wat goed voor je is, tijd nemen voor jezelf, een milde discipline ontwikkelen, uitleg waar de oefening voor is; meer bewust worden van de werking van de geest, de meditatietijd benaderen als een tijd om te zijn, zonder ergens naar te streven, zonder doel.

**Ad2**:

a. Ankeren; door jezelf te voelen zitten, de sensaties rond het contact van lichaam met kussen. Dit helpt om los te komen van de doe-stand.

b. Relatie ervaren tussen lichaamshouding en mentale/emotionele ervaring: de rechte, waardige houding belichaamt de innerlijke houding die we willen ontwikkelen nl. die van alerte en ontspannen gewaarzijn. Op deze manier zitten zorgt ervoor dat we gemakkelijker ademen en het vermindert de spanning in nek en rug.

c. Ondersteuning van de overgang van de doe-stand naar de zijns-stand.

**Ad.3**:

a. Ankeren in het huidige moment. Door de adem te gebruiken als anker worden we bewust van het afdwalen van de geest naar verleden en toekomst. Het letten op de sensaties rond de adem vult als het ware een stuk van de ruimte in de geest waardoor de kans om te ‘verdwalen’ iets minder wordt. Het maakt het gemakkelijker om los te komen van de bezigheden van de geest.

b. Aandacht stabiliseren door te leren de geest te richten en te concentreren. Dit kan leiden tot een gevoel van kalmte omdat het denken iets tot rust komt door het ritme van de adem.

c. Op een wijze manier om leren gaan met het afdwalen van de geest. We trainen de geest in het decentreren uit gewoontepatronen van in het denken, dus in het krijgen van een ruimer perspectief. We leren dat er een keuze is om een geestestoestand los te laten. We leren steeds opnieuw te focussen

d. Vriendelijkheid leren. Bewust worden van zelfveroordeling en kritiek terwijl we leren vriendelijkheid en compassie ernaar toe te brengen. We leren dat het okay is not to feel okay.

e. Ontwikkelen van nieuwsgierigheid; bewustwording van de veranderingen in de ademhaling van moment tot moment.

**Ad 4**.

a. Het lichaam is de plaats om bewust te worden van emoties; mindful worden van prettige, onprettige en neutrale gewaarwordingen

b. Het leren kennen van onze reacties op aversie heeft de bijzondere nadruk bij MBSR/MBCT. Het gewaarworden van onze weerstand en die te voelen, vaak vergezeld van spiersamentrekking, spanning en verstrakken.

c. Leren van een accepterende houding aannemen; het is ok om dit gevoel te hebben, wat het ook is. Leren om te aanvaarden ipv vechtend bij een emotie aanwezig zijn.

d. Het leggen van een fundering om in een later stadium gedachten en emoties te verbinden door aandacht naar het lichaam te brengen. Later in het programma wordt gevraagd aan de deelnemers indien verstrikt in gedachten of gevoelens om de aandacht naar het lichaam te brengen (Waar voel ik dat in het lichaam?)

e. Leren om bewust de aandachtsfocus ruimer of kleiner te maken. De overgang van de focus adem naar het lichaam is een uitbreiding van aandacht. Er is met deze focus een verschil te maken tussen onderdelen van het lichaam ervaren (smalle invalshoek) en zijn met lichaam als geheel (ruime invalshoek). We leren dit proces van inzoomen en uitzoomen.

f. Verbinden mind-body. De zitmeditatie is een voortzetting van bodyscan en mindful bewegen; het brengt de aandacht weer terug in het lichaam

**Ad 5**.

Aandacht voor geluiden doet ons op een natuurlijke manier Mindfulness ervaren. Geluiden om ons heen zijn wat ze zijn en er is geen manier om eraan te ontsnappen. Zijn met geluiden laat mogelijkheid zien om anders met alle ervaringen om te gaan. Verder laat het op duidelijke wijze de bijzondere relatie zien met de ervaring; het ondergaan van de ervaring en tegelijkertijd ook er buiten staan, het observeren.

**Ad6**.

a. Leren decentreren; gedachten zien vanuit het perspectief van geïnteresseerde waarnemer. Dit stapje terug doen geeft een andere relatie met gedachten; niet vanuit gedachten werken maar naar gedachten toe.

b. Leren om ons op dezelfde manier te verhouden met gedachten als we doen met geluiden of andere focussen. Ze komen en gaan als gebeurtenissen in de geest.

c. We leren patronen ontdekken die zich steeds op dezelfde manier presenteren en ontwikkelen.

d. Leren om de aandacht terug naar het lichaam te brengen wanneer we hebben te doen met sterk negatieve gedachten of emoties.

**Ad7**.

Aanwezig zijn bij alles wat opkomt in het lichaam, geest of de wereld van geluiden. Leren accepteren van al onze ervaringen, prettig, onprettig, neutraal. Hiermee wordt een ruimtelijke kwaliteit van aandacht ontwikkeld. Deze oefening heeft ook een brugfunctie naar het dagelijkse leven. Het leert ons gedurende de dag aanwezig te zijn bij wat onze aandacht op dat moment trekt.

**Overwegingen bij de begeleiding**:

Belangrijk is te werken vanuit je eigen ervaring; in contact blijven met je eigen beleving terwijl je ook aandacht voor de groep houdt.

*Aanwijzingen bij het afdwalen van de geest*:

Wees duidelijk dat het belangrijkste niet is om de aandacht bij de adem te houden maar om gewaar te worden van de bezigheden van de mind. Het doel is niet om te stoppen met afdwalen maar om als we afdwalen op een bepaalde manier te werk te gaan nl.: erkennen dat de geest is afgedwaald, de aandacht terug brengen naar de focus zonder te oordelen met vriendelijkheid.

Laat af en toe een stilte vallen om zelfstandig te laten oefenen. De stiltes kunnen langer worden als de ervaring van de groep groter is.

Onthoudt dat het gemakkelijker is voor de mind om te verdwalen en te vergeten wat de intentie was wanneer de focus breder is (lichaam).

Herinner cursisten aan;

Houding van zachtheid, mildheid, vriendelijkheid, nieuwsgierigheid maar ook van vastbeslotenheid. Ook is goed om te herinneren aan intentie van de oefening; vertrouwd worden met de werking van de geest en niet kost wat kost de focus vasthouden.

De zithouding op een kussen is niet beter dan op eens stoel. Met nadruk zeggen. In het begin kun je wat algemene dingen zeggen over houding; in een later stadium iets meer:

Moedig mensen aan om te experimenteren met diverse houdingen. Als een houding teveel ongemak brengt kan het zaak zijn om van houding te veranderen of op eens stoel te gaan zitten. Anderzijds is omgaan met ongemak een goede oefening; hierin balans zoeken.

Mensen kunnen hun ogen sluiten; als dit niet goed voelt kunnen mensen de ogen zacht laten rusten op een neutrale plaats korte afstand voor zich.

Herinner mensen aan tijdens de oefening hun aandacht naar de zithouding te brengen. Misschien dat mensen het invallen van de houding in verband kunnen brengen met het inzakken van de aandacht. Mentale en fysieke spanning gaan vaak samen.

**Begeleiding van ademfocus**

Laat mensen de keuze om de aandacht te houden waar zij de adem het meest gewaarworden; neus, buik, borst, middenrif. (Focussen op de adem in de buik/middenrif kan de adem verdiepen en vertragen, het kalmeert de geest en vermindert angst. Daarentegen de focus bij de neus verfijnt het aandachtvermogen van de meer geoefende meditator.)

Vermijdt zoveel mogelijk taal die aanmoedigt om te denken over de adem i.p.v deze te voelen. Spreken over de beweging van de adem in het lichaam.

**Begeleiding lichaamsfocus**

Geef duidelijke aanwijzingen om de overgang te maken van de sensaties rond de adem naar het gewaar zijn van de sensaties in het gehele lichaam. In het begin van het programma zou het helpend kunnen zijn om te suggereren dat deelnemers soms het lichaam als 1 geheel gewaar kunnen worden, soms alleen het contact met de stoel, vloer, kleding op huid of de omgevingstemperatuur of gewaar van de lichaamshouding.

Misschien dat ze soms bepaalde gewaarwordingen in bepaalde lichaamsdelen kunnen hebben zoals stroming, spanning, ongemak, jeuk, pijn enz.

Voor het omgaan met pijn bij het zitten kun je een paar suggesties geven:

1. Eerst de aandacht naar impuls om te bewegen brengen, dan mindful bewegen naar een andere positie, vervolgens bewust zijn van de effecten van bewegen.

2. De aandacht naar de ervaring brengen. Het zien als een kans om de ervaring te onderzoeken. Mild voor jezelf zijn. Aandacht brengen naar de manier waarop je spieren aanspant en verstrakt rond de pijn en kijken hoe je het zachter kunt maken en ruimte geven.

3. Aandacht naar een anker brengen zoals de adem. Dan de pijnervaring er laten zijn terwijl de aandacht tegelijkertijd bij de adem is.

Deelnemers kunnen aangemoedigd worden om afwisselend met 2 en 3 te werken. Eerst de pijn dicht benaderen en dan een stapje terug doen en je verbinden met de adem.

**Begeleiding geluiden**

Nodig mensen uit om geluiden te laten komen en gaan als gebeurtenissen in de geest. Je kan hier de metafoor van het lichaam als microfoon gebruiken; deze geeft geluiden eenvoudig weer zonder onderscheid te maken als trillingen in de lucht. Noemen van wat we vaak toevoegen aan geluiden zoals associaties , labelen, voor- en afkeuren, verhalen enz. Instructie om aandacht weer terug te brengen naar ontvangen van geluiden als geluiden.

**Begeleiding gedachten**

Nadruk leggen op aandacht voor het denkproces i.p.v. de inhoud van het denken.

Je kan een parallel trekken met werken met geluiden; gedachten kunnen ook gezien worden als gebeurtenissen in de geest; ze komen en gaan.

Gebruik metaforen: mind als blauwe lucht en de gedachten als wolken, bladeren in de rivier, foto’s op een bioscoopscherm.

Noemen dat het normaal is als je betrokken raakt bij de inhoud van het denken. Dat maakt deel uit van het proces. We zijn geïdentificeerd met het denken. De oefening is om herhaaldelijk te zien hoe we verstrikt raken, accepteren en ons gewaarzijn weer terug brengen naar gedachten zien als gedachten. De adem kan gebruikt worden als anker tijdens deze oefening.

De oefening kan gebruikt worden om uit te breiden naar emoties. Zien hoe gedachten en emoties zijn verbonden en gewaarworden hoe de emoties zich uitdrukken in het lichaam. Zien welke emoties we prettig vinden en anderen niet en ook hoe we onszelf veroordelen dat we bepaalde emoties hebben.

**Begeleiding keuzeloos gewaarzijn**

Het brengen van een open gewaarzijn naar alles wat zich voordoet in de geest en ermee zijn; dit kan de adem, lichaam gedachten, gevoelens en geluiden zijn.

Herkennen van gewoontepatronen in lichaam of geest.

Zien dat het mogelijk is om te zijn met de ruimte waarin alle ervaringen ontstaan.

Terugkomen via de adem zoveel als nodig

**Het proces van ‘inquiry’ in de mindfulness training**

“ learn the theory as well as you can,

but put them aside when you touch the miracle of the living soul ”

C. Jung

Het proces van inquiry (ofwel onderzoeksproces) is een van de belangrijkste hulpmiddelen om mensen zich bewust te laten worden van de werking van hun geest. Binnen dit proces probeert de trainer mindful te zijn in het omgaan met de ervaringen van deelnemers en met het stellen van vragen.

Daarnaast kan alles wat in dit onderzoek naar boven komt gebruikt worden om het thema van de betreffende sessie aan de hand van de aangereikte ervaringen toe te lichten.

Middels een natuurlijke dialoog die gekenmerkt wordt door een onderzoekende, nieuwsgierige en accepterende houding, help je deelnemers te ontdekken wat er speelt tijdens het oefenen. Je gebruikt hierbij met name open vragen om de directe ervaring te exploreren (in tegenstelling tot vragen die leiden naar de inhoud van een bepaald verhaal/ervaring). Je kunt verschillende lagen in het inquiry proces onderscheiden.

**Laag 1:** Directe ervaring

Wat ervaart de deelnemer tijdens de oefening? Je nodigt deelnemers uit om stil te staan bij de daadwerkelijke ervaring (gedachten, gevoelens/emoties, lichamelijke sensaties).

**Laag 2:** Relatie tot de ervaring

Welke relatie heeft de deelnemer met zijn/haar ervaring? Het direct ervaren kan de deelnemer hierbij plaatsen in de persoonlijke context door het opmerken van de reacties op de ervaring (bv. vermijding, vasthouden, weerstand).

**Laag 3:** Context van de ervaring

De gedeelde ervaringen en ontdekkingen kunnen gerelateerd worden aan het thema van de betreffende sessie of naar de toepasbaarheid van mindfulness in het leven in het algemeen, zowel ten aanzien van het “zijn” met innerlijke en uiterlijke ervaringen in het dagelijkse leven.

Binnen de MBSR/MBCT is dit aanhalen van het grotere perspectief gericht op het breed toepassen van mindfulness vaardigheden in alle domeinen van het leven, waaronder: stressmanagement, communicatie, keuzes maken in goed zorgen voor jezelf etc.

Binnen de MBCT wordt er daarnaast vaak ook expliciet het verband gelegd van de geobserveerde ervaringen en processen met de kwetsbaarheid of de moeilijkheden waarmee iemand gekomen is, bv. de kwetsbaarheid voor depressie, angstklachten.

**Vragen die kunnen helpen bij de verschillende lagen van inquiry:**

**Laag1: Kernvraag: Wat heb je opgemerkt?**

* + In je lichaam?
    - Fysieke sensaties, inclusief geluiden, gevoelens, kleur, textuur en beweging
    - Emoties/gevoelens en sensaties die hieraan gekoppeld zijn.
  + In je geest/denken?
    - Gedachten
    - Over nu, vroeger en toekomst?
  + Buiten je lichaam?
    - Geluiden
    - Beelden
    - Geur
    - Dichtbij of ver weg?
  + Wanneer je afdwaalde, waar ging je aandacht dan heen?
    - Gedachten? (Herinneringen, zorgen, plannen, tijd, eten, etc.)
    - Lichamelijke sensaties? (Pijn, jeuk, ongemak, etc.)
    - Emoties/gevoelens ? (Verveling, rusteloosheid, verdriet, boosheid, angst, blijheid, veilig gevoel, verbondenheid, etc.)

**Laag 2: Kernvraag: Hoe was dit voor je?**

- Hoe voelde het toen dat gebeurde?

- Wat was je neiging om te doen toen dat gebeurde?

- Wat heb je gedaan toen dat gebeurde?

- Wat was je reactie hierop? (bijvoorbeeld bij afleiding)

- Wat gebeurde er toen je je aandacht naar deze ervaring bracht?

- Herken je een patroon in je ervaring?

**Laag 3: Verbinding leggen met het grotere perspectief**

Als het passend en natuurlijk is, kun je de ervaringen en ontdekkingen in de eerste twee lagen verbinden met het doel van de betreffende sessie of naar de toepasbaarheid van mindfulness in het leven in het algemeen. Wat leert deze ervaring in de oefening je in het “zijn” met ervaringen in het dagelijkse leven. Vragen die je hierbij zou kunnen stellen zijn:

* Herken je iets van deze ervaring uit ervaringen in je dagelijkse leven?
* Hoe zou deze ervaring je kunnen helpen in andere ervaringen in je dagelijkse leven?
* Hoe kan deze ervaring relevant zijn voor ervaringen in je dagelijkse leven?

Als het past, kun je er ook voor kiezen om een teaching te geven over het thema van de betreffende sessie, naar aanleiding van de ervaring van de deelnemer. Je verbindt hiermee het ervaringsgestuurde leren aan de groter context van het dagelijkse leven en de thema’s waarmee we binnen de mindfulness oefenen.

Binnen de MBSR is dit proces van verbinden gericht op het breed toepassen van mindfulness vaardigheden in alle domeinen van het leven, waaronder: stressmanagement, communiceren, keuzes maken in goed zorgen voor jezelf, etc.

Binnen de MBCT wordt er vaak ook expliciet verbonden aan de kwetsbaarheid waarmee iemand de training gestart is, bv. de kwetsbaarheid voor depressie bij een groep voor depressiepreventie.

**Inquiry als ervaringsgestuurd instrument**

In de inquiry bied je deelnemers op een natuurlijke manier zicht op de potentiële verbanden tussen de observaties van hun individuele ervaring en de effecten van het brengen van mindfulness naar verschillende processen van aandacht om bijvoorbeeld te kunnen begrijpen hoe (bijvoorbeeld in een MBCT groep voor preventie van terugval in depressie) depressieve patronen geïnitieerd worden en zichzelf in stand houden en versterken.

Dit is een proces waarbij je bij voorkeur de deelnemers faciliteert om deze connecties zelf te ontdekken en daarbij soms een ‘teaching’ geeft die deze verbanden in een bredere context laat zien.

Het is goed je bewust te zijn van het grensgebied waarin je hier werkt. De kracht van het op mindfulness gebaseerd leren berust namelijk op het directe *ervaringsgestuurde weten* dat in deelnemers ontstaat. Het verband leggen met een grotere context waardoor deelnemers het proces beter begrijpen kan het effect hebben van het consolideren en valideren van deze ervaring of juist het ontkrachten van de ervaring. Het is daarom belangrijk om in dit proces met gevoel en ervaring te werken. Wees je ervan bewust hoeveel van het materiaal van dit proces gegenereerd wordt door de deelnemers of door de trainer. Zorg ervoor dat er voldoende tijd is voor de actuele ervaring en exploreer de relatie die deelnemers met hun ervaring hebben, alvorens deze bredere contextelementen te introduceren.

**Inquiry als relationeel proces**

Het inquiry proces is relationeel. Hoewel het proces van inquiry vaak gecompliceerd en weinig grijpbaar lijkt, is het in de kern een uitnodiging voor de trainer om “aanwezig” te zijn bij het verhaal van de deelnemer op een open en milde manier. Het belichamen van mindfulness zonder vooropgezette agenda of doel. Het is een gezamenlijk onderzoeken, waarbij de deelnemer de expert is van zijn eigen ervaring en de trainer alleen maar faciliteert. Het helpt als de trainer een open, uitnodigende houding heeft, zowel fysiek als in aandacht.

Belangrijke houdingsaspecten bij de inquiry:

* Oprechte nieuwsgierigheid, waar mogelijk: normaliseer en valideer de ervaring van de deelnemer
* Het ‘belichamen’ van mindfulness in de communicatie met de deelnemer
* Vertrouwd voelen in ‘niet-weten’. Het loslaten van je verwachtingen en de neiging om een bepaalde kant op te willen gaan als trainer. Geen andere agenda hebben dan het onderzoeken en begrijpen van de actuele ervaring van de deelnemer. Een overgave aan het moment en wat het moment vraagt.
* Er valt niets te “repareren”. Deelnemers zijn niet ‘stuk’ en je hoeft mensen dus niet te repareren.
* Voor jezelf als trainer de ruimte scheppen om mogelijkheden te creëren en te herkennen.
* Bescheidenheid, nederigheid. De ander is de expert van zijn eigen ervaring.
* Herkennen en loslaten van gehechtheid aan inzicht. Je hoeft deelnemers niets duidelijk te maken. Inzichten komen, je kunt deze niet aan deelnemers geven/opdringen.
* Aanvoelen wanneer een inquiry met een deelnemer voldoende is geweest. Je kunt een inquiry eventueel afsluiten met het bekrachtigen van de ervaring, een waardering van de bereidheid om deze ervaring te delen in de groep en vragen of het voor de deelnemer ok is om verder te gaan (met name bij inquiries waarbij er veel emotie is, kan dit prettig zijn voor zowel de deelnemer als de groep).

**Inquiry in verschillende stadia van het programma**

Het doel van de inquiry varieert in de verschillende stadia van het programma. In het begin van het programma ligt de nadruk meer op laag 1 en laag 2 en het ontwikkelen van vaardigheden in:

- Het opmerken van directe lichamelijke ervaringen, gedachten, gevoelens en de verbinding hiertussen

- Het herkennen van gewoonten en patronen gerelateerd aan bovenstaande ervaringen.

- Het herkennen van het effect van mindfulness-beoefening op deze ervaringen

Later in het programma ligt er meer nadruk op het toepassen van geleerde in het dagelijks leven en in speciale uitdagingen/ uitnodigingen in het persoonlijke leven.

**Horizontale en verticale inquiry**

Door middel van het toepassen van zogenaamde horizontale en verticale inquiry kun je als trainer balans creëren tussen individuele en groepsprocessen. Met name in de eerste bijeenkomsten kan de horizontale inquiry zorgen voor een gevoel van herkenning en gezamenlijkheid in de groep. Bij intensieve verticale inquiry kan het soms gebeuren dat de rest van de groep de aandacht voor het proces verliest terwijl uitsluitend horizontale inquiry maar een beperkte diepte geeft. De balans tussen verticale en horizontale inquiry is daarom belangrijk. In het begin van het programma kan het verstandig zijn om relatief veel ruimte voor de horizontale inquiry te nemen.

**Inquiry en (hevige) emoties**

Als bij een inquiry emoties opkomen vraagt dit van de trainer een open en accepterende houding naar de ervaring van de deelnemer. Wat ervaar je als trainer in deze situatie? Misschien kun je opmerken wat de emoties van de deelnemer bij jezelf teweeg brengen.

Deelnemers kunnen zich ongemakkelijk voelen als er (onverwacht) emoties opkomen. Als trainer kun je benoemen wat je ziet en de ervaring waarderen/verwelkomen als waardevol. Je kunt ook de groep uitnodigen om te ervaren wat de emotie bij hen oproept aan gevoel, gedachten of lichamelijke sensaties. Eventueel kun je de deelnemer toestemming vragen om door te vragen als je een verticale inquiry wilt voortzetten. Respecteer als iemand verder niets wil delen. Bij hevige emoties kun je de deelnemer vragen om geaard te gaan zitten met de voeten stevig op de grond geplaatst en de aandacht te richten op de fysieke aspecten van de emotie of het fysieke gevoel van het contact van de voeten met de grond of het lichaam met de stoel of het kussen.

Je kunt de inquiry afsluiten met de vraag of de deelnemer (of groepsleden) verder nog iets wil(len) delen en bedank hem/haar voor de openheid in het delen van de emotie.

Het omgaan met hevige emoties in de mindfulness training vraagt zorgvuldigheid, veiligheid en mildheid, zeker ook als er weerstand is ten aanzien van de emotie.

**Patronen en houding van de trainer**

Als trainer beoefen je tijdens de inquiry mindfulness. Ook in dit proces zul je je eigen patronen tegenkomen. Probeer zo goed mogelijk aanwezig te zijn en patronen (bijvoorbeeld willen helpen, oplossen van probleem, inzicht willen creëren, je verliezen in je eigen verhalen) op te merken. De helpende factoren kunnen ondersteunend werken om mindfulness te belichamen: niet oordelen, vertrouwen, geduld, eindeloos opnieuw beginnen, niet-streven, acceptatie, loslaten en mildheid/vriendelijkheid.

Bronnen: "The inquiry process, aims, intentions and teaching considerations" van Mark Williams, Rebecca Crane, Judith Soulsby, Melissa Blacker, Florence Meleo-Meyer en Bob Stahl, 2007 en "Mindfulness Based Cognitive Therapy" van Rebecca Crane 2008.

**Reflectie op trainerschap**

**Trainerschap en eigen beoefening, een persoonlijke exploratie:**

**Wat kwam ik tegen in mijn eigen mindfulness oefeningen?**

**Wat helpt me in mijn verdere beoefening?**

**Wat zijn mijn intenties voor mijn mindfulness beoefening voor de komende periode?**

Stilstaan bij het proces van mindfulness trainer worden.

**Trainerschap aan het begin van de basisopleiding**

Hoe was het om mindfulness oefeningen te begeleiden?

Wat ging goed?

Wat ging minder?

Wat heb ik nog nodig in mijn verdere ontwikkeling als mindfulness trainer?

Waar wil ik me de komende tijd op richten?

**Eigen beoefening halverwege de basisopleiding**

**Wat kwam ik tegen in mijn eigen mindfulness oefeningen?**

**Wat helpt me in mijn verdere beoefening?**

**Wat zijn mijn intenties voor mijn mindfulness beoefening voor de komende periode?**

**Trainerschap halverwege de basisopleiding**

Hoe was het om mindfulness oefeningen te begeleiden?

Wat ging goed?

Wat ging minder?

Wat heb ik nog nodig in mijn verdere ontwikkeling als mindfulness trainer?

Waar wil ik me de komende tijd op richten?

**Eigen beoefening aan het einde van de basisopleiding**

**Wat kwam ik tegen in mijn eigen mindfulness oefeningen?**

**Wat helpt me in mijn verdere beoefening?**

**Wat zijn mijn intenties voor mijn mindfulness beoefening voor de komende periode?**

**Trainerschap aan het einde van de basisopleiding**

Hoe was het om mindfulness oefeningen te begeleiden?

Wat ging minder?

Wat ging goed?

Wat heb ik nog nodig in mijn verdere ontwikkeling als mindfulness trainer?

Waar wil ik me de komende tijd op richten?

Trainershandleiding

***Deze handleiding is bedoeld voor trainers die een opleiding tot mindfulness trainer volgen en kan handvatten bieden voor een structuur van de 8 weken mindfulness training. De handleiding is expliciet niet bedoeld als strikte richtlijn. Variaties op het hieronder beschreven programma zijn mogelijk en regelmatig zelfs wenselijk, afhankelijk van de deelnemers waarmee je werkt en wat zich in de groep aandient.***

**Programma sessie 1 Bewustzijn en de automatische piloot**

Voorbereiding

* Meditatie CD’s en yoga-DVD
* Werkboek
* Schaaltje met rozijnen en een lepeltje
* Bord en stiften

Thema

Deze eerste bijeenkomst is bedoeld om kennis te maken met elkaar en kennis te maken met de werking van ‘aandacht’; met name het ontdekken van de automatische piloot.

Voorbeeldplanning

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Begin | Duur | Activiteit |
| 11.00 | 5 | Welkom, korte meditatie, uitleggen wat is mindfulness |
| 11.05 | 5 | Oriëntatie : privacy en vertrouwelijkheid, praktische mededelingen, 8 weken 2,5 uur geen pauze, ervaringsgerichte training, geen praatgroep, thuis oefenen, op tijd komen, afwezigheid. |
| 11.10 | 35 | Voorstellen: Naam, reden van komst, wat hoop je te bereiken, noem een positieve eigenschap van jezelf |
| 11.45 | 5 | Teaching: De paradox van zijn (je bent goed zoals je bent) en veranderen/doelgerichtheid |
| 11.50 | 10 | Rozijnoefening |
| 12.00 | 20 | Feedback rozijnoefening: verzamelen kenmerken (wat heb je opgemerkt aan de rozijn) en stilstaan bij de werking van aandacht (hoe was het voor je om deze oefening te doen? Wat heb je bemerkt tijdens de oefening?), automatische piloot vs directe ervaring |
| 12.20 | 30 | Bodyscan |
| 12.50 | 20 | Inquiry bodyscan |
| 13.10 | 5 | Teaching bodyscan: uit je hoofd, in je lichaam, leren focussen en loslaten, gevoel ontwikkelen (voor lichaam en emotie), aandacht als instrument leren kennen |
|  | 5 | Thuis oefenen voorbespreken (bodyscan, routineactiviteit, 9 punten-oefening, bewust eten) |
| 13.20 | 5 | Uitdelen meditatie-CD’s en werkboeken |
| 13.25 | 5 | Korte afsluitende meditatie met focus op ademhaling |

Uitgewerkt programma sessie 1:

*Welkom en praktische informatie*

* + 8 weken, 2,5 uur, geen pauze, water
  + Toilet
  + Op tijd komen
  + .............................
  + .............................

*Mindfulness als vaardigheid en de definitie van mindfulness*

De mindfulness training is een vaardigheidstraining waarbij we zullen merken hoe veel we in de automatische piloot leven en hoe gewoontes en patronen een groot stuk van ons leven invullen, regelmatig zonder dat we ons daarvan bewust zijn. Juist om deze gewoonten te kunnen veranderen en meer bewust te kunnen leven, is het nodig om veel te oefenen. Dit zullen we voor een deel doen tijdens de bijeenkomsten, maar een veel groter deel vindt thuis plaats, in je eigen leven. Wat we oefenen in deze training is een vaardigheid die we ‘mindfulness’ noemen. Bespreek de definitie van mindfulness zoals geformuleerd door Jon Kabat Zinn; Mindfulness is aandacht geven met 3 specifieke karakteristieken: gerichte aandacht, aan het moment van nu, zonder te oordelen.

*Vertrouwelijkheid van de mindfulness groep*

Geef aan dat deze training geen therapiegroep is waarin we over problemen gaan praten, maar dat het wel voor kan komen dat er persoonlijke dingen verteld worden om het oefenen te verduidelijken. Vraag de groep expliciet om dat wat binnen de groep besproken wordt ook binnen de groep te houden en vertrouwelijk om te gaan met dat wat gedeeld wordt.

*Ervaringsgericht*

Het kan verstandig zijn te benadrukken dat de training een ervaringsgerichte training is en geen theoretisch verhaal. Het gaat uiteindelijk om de ervaringen in het oefenen. Daarom verdient het aanbeveling niet vooruit te lezen in de cursus en niet te veel bezig te zijn met lezen over mindfulness maar meer met het oefenen.

***Voorstellen***

In 2-tallen aan elkaar voorstellen:

Wie ben je?

Wat is je motivatie om hier te zijn?

Noem een positieve eigenschap van jezelf

In groep voorstelrondje

In het voorstelrondje van de groep kun je bepaalde elementen die deelnemers noemen eruit lichten en hierop kort reageren. Let hierbij op dat je dichtbij het verhaal en de beleving van de deelnemer bent. Het gaat om het aanstippen van thema’s die in een latere fase explicieter aan bod zullen komen.

Denk bijvoorbeeld aan thema’s als:

* vanuit de mindfulness ben je goed zoals je bent
* ruimte geven gaat binnen de mindfulness hand in hand met loslaten
* mindfulness brengt je een stuk uit je hoofd en in je lichaam
* stress en moeilijke zaken zijn goed materiaal om mindfulness te oefenen
* nieuwsgierigheid versus verwachtingen
* .........................................................................
* .........................................................................

***Rozijnoefening (zie ook de uitgebreidere beschrijving in het opleidingsboek)***

In de rozijnoefening kun je mensen vragen hun oordeel over deze mogelijk vreemde oefening te zien maar uit te stellen tot na de oefening. Je laat deelnemers de ogen sluiten en vraagt ze om een kommetje te maken van 2 handen en te wachten tot ze een alledaags voorwerpje in hun handen krijgen dat ze daarna kunnen onderzoeken alsof het een onbekend voorwerp is (zelfs voor de mensen die deze oefening al kennen).

Als je de rozijnen uitdeelt kun je al aandacht besteden aan de anticipatie van het voorwerp in de handen krijgen.

Achtereenvolgens vraag je deelnemers het voorwerp:

* te voelen
* ernaar te luisteren
* eraan te ruiken
* het te bekijken
* het naar de mond te brengen (eventueel ogen weer dicht)
* te kauwen en te proeven
* Te slikken
* stil te staan bij de nasmaak
* (eventueel stil te staan bij de herkomst van de rozijn)

In de nabespreking van deze oefening komen twee belangrijke vragen aan bod:

1. Wat heb je opgemerkt aan voorwerp? (Eventueel alle genoemde kwaliteiten van de rozijn op het bord schrijven)
2. Hoe was dit om te doen? Ga hierbij in op het afdwalen van de aandacht, het verschil tussen de rechtstreekse ervaring en het denken over de ervaring. Besteed aandacht aan ons vermogen om heel veel (nieuwe) dingen te ervaren aan alledaagse dingen en het feit dat we vaak vanuit een automatische piloot aan deze ervaring voorbij gaan.

***Bodyscan (zie ook de uitgebreidere beschrijving in het opleidingsboek)***

Neem een comfortabele houding aan, liggend op de grond (dekentje, kussentje onder hoofd en/of knieën). In deze oefening gaan we met aandacht door het lichaam, zo goed als je kunt. De oefening is niet bedoeld om te ontspannen, hoewel het wel zou kunnen dat dat gebeurt. De bedoeling van de oefening is om niets aan je lichaam te veranderen zoals het hier ligt, maar meer bewust te worden van je lichaam zonder dat je je ervaring probeert kennen).

Begin en eindig de bodyscan met aandacht voor de ademhaling. Besteed vooral bij deze eerste bodyscan regelmatig aandacht aan het afgeleid zijn van de aandacht en het **mild** de aandacht terugbrengen naar de oefening.

*Nabespreking*

Bespreek de oefening in de groep na met de volgende aandachtspunten:

* Wat was je ervaring?
* Kwamen er nog andere dingen bij op (gedachten, lichaam, gevoel)
* Was de ervaring de hele tijd hetzelfde?
* Bij afleiding: Hoe merkte je dat je afgeleid was? Hoe bracht je je aandacht weer terug?
* Verlies je niet te veel in thema’s die later in de training aan bod komen (zoals acceptatie of ‘gedachten zijn geen feiten’)

*Teaching:*

Geef aan dat er binnen de mindfulness geen goede of slechte oefening bestaat

We gebruiken de bodyscan in de mindfulness training omdat het je leert de aandacht te focussen en terug te brengen als je afgeleid bent. Het doel is daarnaast om aandacht te hebben voor het lichaam en te voelen wat en waar iets zich in het lichaam waargenomen kan worden.

***Afsluiting***

* Thuis oefeningen voorbespreken (bodyscan, routineactiviteit, mindful eten)
* Materialen uitdelen
* Eventueel controle contactgegevens
* Sluit af met een korte zitmeditatie (enkele minuten) met aandacht voor het lichaam en de ademhaling

**Programma sessie 2 In ons hoofd wonen**

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften

Thema

In deze bijeenkomst worden de barrières en hindernissen die de deelnemers bij het oefenen

tegenkomen besproken en wordt de deelnemers geleerd hoe je mindfulness kunt toepassen in het

omgaan met de hindernissen.

Voorbeeldplanning

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Begin | Duur | Activiteit |
| 11.00 | 40 m | Bodyscan |
| 11.40 | 15 m | Nabespreken bodyscan |
|  | 5 m | Teaching: Waarom de bodyscan belangrijk blijft |
| 12.00 | 20 m | Thuis ervaringen nabespreken  Bodyscan, eten, routine-activiteit, 9 punten |
| 12.20 | 10 | Teaching: Hindernissen/obstakels en helpende factoren |
| 12.30 | 20 m | Gedachten en gevoelens oefening inclusief teaching: gedachten, gevoel, lichaam |
| 12.50 | 5 m | Plezierige gebeurtenissen kalender voorbespreken |
| 12.55 | 5 m | Teaching uitleg zitten (houdingsaspecten) |
| 13.00 | 15 | zitmeditatie (focus op ademhaling) |
| 13.15 | 5 m | Thuis oefenen voorbespreken (bodyscan, 10 -15 minuten ademhalingsmeditatie, plezierige gebeurtenissen kalender, routineactiviteit) |
| 13.20 | 10 m | Korte afsluitende meditatie met focus op ademhaling |

Uitgewerkt programma sessie 2:

***Bodyscan***

Deze bijeenkomst is de eerste bijeenkomst waarbij deelnemers direct gevraagd wordt om over te schakelen van doen naar zijn door te beginnen met de bodyscan. Je kunt de aandacht voorafgaand vestigen op de intentie van de oefening en het feit dat de deelnemers deze oefening nu inmiddels weliswaar kennen, maar dat de oefening op dit moment een nieuwe ervaring is.

Het nabespreken van de bodyscan kun je doen in de vorm van dyades. Veel mensen voelen zich ongemakkelijk de eerste keer dat ze deze oefening doen en mede daarom vraagt het nabespreken in dyades een heldere uitleg van zowel de methode als de belangrijkste redenen waarom we deze methode gebruiken:

* Een kans om stil te staan bij je eigen ervaring zonder gestuurd te worden door reacties van een ander.
* Een oefening in puur luisteren en je eigen automatische impulsen hierin ervaren.

***Thuis oefenen nabespreken***

Je kunt bespreken in de groep hoe het oefenen in de afgelopen week verlopen is. Deelnemers hebben de bodyscan geoefend, de routineactiviteit, het mindful eten en de 9-punten oefening.

Je kunt hierbij aandacht hebben voor de volgende aspecten en deze in de vorm van een korte ‘teaching’ naar voren brengen:

* Het opmerken van de automatische piloot is geen falen van de oefening, maar juist het slagen van de oefening.
* Er is geen goede oefening, alleen jouw oefening van dit moment.
* Wat we doen met de mindfulness oefeningen is eigenlijk training van de ‘aandachtsspier’. Het gaat er daarom ook niet om dat je direct iets bereikt met de oefening.
* We oefenen de bodyscan om je een stuk met je aandacht uit je hoofd en in je lichaam te brengen.
* Onrust is iets wat regelmatig in de eerste oefenweek naar voren komt. Het is aan te bevelen om hier expliciet aandacht aan te besteden. Deelnemers uitnodigen om te oefenen met onrust. Onrust is niet iets wat er niet zou moeten zijn in de oefeningen. Het is juist een manier om te onderzoeken hoe je normaal gesproken met onrust omgaat en hiermee te oefenen.
* Als er andere obstakels bij het huiswerk naar voren komen, kun je deze bespreken: bijvoorbeeld te weinig tijd hebben voor de oefeningen, demotiverende gedachten (‘dit heeft geen zin’, ‘ik doe het niet goed’, ‘anderen lukt het wel’, ‘mijn gedachten willen niet stoppen’) of de voorwaarden om te oefenen die niet goed zijn. Je kunt opnieuw uitnodigen de obstakels als oefenmateriaal te zien voor het trainen van mindfulness. Het opmerken van deze obstakels is onderdeel van deze training, dus dit onderdeel van de training is dan al geslaagd.
* Je kunt de 8 factoren bespreken die in de mindfulness behulpzaam zijn bij het oefenen (niet oordelen, eindeloos opnieuw beginnen, niet streven, vertrouwen, geduld, loslaten, acceptatie, mildheid)

***Gedachten en gevoelens oefening (zie ook de uitgebreidere beschrijving in het opleidingsboek)***

Je kunt deelnemers vragen de ogen te sluiten en te visualiseren:

*Je loopt over straat en aan de overkant zie je iemand lopen die je kent. Je lacht en zwaait naar de persoon, maar hij of zij loopt gewoon verder*

*Wat komt er in je op?*

Deelnemers even de tijd geven om hierbij stil te staan. Eventueel kun je expliciet vragen naar welke gedachten en welke gevoelens er opkomen als ze zich deze situatie voorstellen.

Nabespreking:

Je kunt op het bord 2 of 3 kolommen maken. Vraag in de groep wat er aan reactie opkwam en orden deze reacties in gevoelens en gedachten (en eventueel lichamelijke sensaties). Als er voldoende diversiteit aan reacties is gegeven kun je de teaching geven.

Een situatie leidt regelmatig automatisch tot een bepaald gevoel. Vaak hebben we niet eens in de gaten dat er een automatische gedachte, interpretatie of conclusie tussen zit. In de mindfulness proberen we zich te krijgen op deze patronen. Je kunt de genoemde voorbeelden gebruiken om dit te illustreren. Eventueel kun je nog vragen aan de groep hoe de reactie op deze situatie zou zijn geweest als er tevoren al een heel positief gevoel bestond (lekker weer, net een compliment gehad) in vergelijking met de situatie als er tevoren al een heel negatief gevoel bestond (net ruzie gehad met een collega).

***Zitmeditatie***

Begeleid een korte zitmeditatie van 10-15 minuten. Je kunt aandacht besteden aan de zithouding (op kussen, bankje of stoel). Het focus van de aandacht kan op de ademhaling liggen. Je kunt deelnemers vragen een hand op de buik te leggen om de ademhaling beter in de buik te kunnen voelen. Kernaanwijzingen in deze fase zijn om niets aan de ademhaling te veranderen en om eindeloos opnieuw te beginnen om de aandacht terug te brengen naar de lichamelijke sensatie van de ademhaling.

Korte nabespreking van de zitmeditatie.

***Afsluiting***

* Thuis oefeningen voorbespreken (bodyscan, bewust ademhalen 10-15 minuten per dag, nieuwe routineactiviteit)
* Vaak vraagt de plezierige gebeurtenissenkalender wat extra toelichting.

**Programma sessie 3 De verdeelde geest naar een punt brengen**

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften
* gedicht ‘Wilde ganzen’

Thema

In deze bijeenkomst staat centraal om de adem als anker te kunnen gebruiken in onze oefening.

Daarnaast komt het met aandacht bewegen in deze bijeenkomst aan bod en daarmee ook het

omgaan met grenzen en ongemak.

Voorbeeldplanning

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Begin | Duur | Activiteit |
| 11.00 | 20 m | Zitmeditatie starten met open luisteren/horen (of open kijken/zien) (5-6 min), vervolgens zitten met het focus op de ademhaling (12 min) en zitten met het focus op het lichaam (12 min). |
| 11.20 | 15 m | Inquiry (zitmeditatie) |
| 11.35 | 35 m | Thuis oefenen nabespreken |
| 12.10 | 30 | yoga/mindful bewegen |
| 12.40 | 15 | Nabespreking mindful bewegen |
| 12.55 | 25 m | 3-minuten ademruimte (inclusief inquiry en teaching) |
| 13.20 | 10 m | Thuis oefenen voorbespreken (zitmeditatie (adem en lichaam) afgewisseld met yoga/mindful bewegen (of bodyscan), onplezierige gebeurtenissen kalender, 3x daags 3 minuten ademruimte, loopmeditatie) |

Uitgewerkt programma sessie 3:

***Zitmeditatie***

Dit is de eerste keer dat deelnemers een wat langere zitmeditatie doen en daarom is het goed om deelnemers te herinneren aan de fysieke houding (waardig, open, aandachtig) en de innerlijke houding (nieuwsgierig, mild).

Je kunt deze zitmeditatie kort starten door uit te nodigen om de aandacht te richten op geluiden en in ieder moment de geluiden zo direct mogelijk te ervaren (directe ervaring van klanken, intensiteit, frequentie, ritme, stilte, etc. zonder je te richten op de interpretatie/betekenis van het geluid). Vervolgens breng je het focus van de aandacht naar de ademhaling (voelen van de adembeweging, de adem als anker ervaren bij het afdwalen in gedachten, in lichamelijke sensaties of gevoelens) en in het tweede deel van de zitmeditatie naar het lichaam (houding van het lichaam, contactpunten met onderlaag, eventueel spanning of pijn in het lichaam ervaren).

***Inquiry***

Eventueel kun je ervoor kiezen om voorafgaand aan de inquiry de deelnemers ervaringen te laten

delen in tweetallen in dyades.

***Thuis oefenen nabespreken***

Je kunt bespreken in de groep hoe het oefenen in de afgelopen week verlopen is. Deelnemers hebben de bodyscan geoefend, de routineactiviteit, de ademhalingsfocus en de plezierige gebeurtenissen kalender.

Je kunt hierbij, afhankelijk van wat zich aandient, aandacht hebben voor de volgende aspecten en deze in de vorm van een korte ‘teaching’ naar voren brengen:

* Het lichaam als innerlijke barometer. Het lichaam is eerlijk en altijd beschikbaar om je aandacht naar toe te brengen. Vaak geeft hoe je je voelt in je lichaam ook goed weer hoe het met je gaat. Je kunt je lichaam dus gebruiken als innerlijke barometer door je aandacht ernaartoe te brengen. Hierbij is het zinvol om een vriendelijke, open aandacht te hebben voor je lichaam als ‘informatiebron’.
* Onderscheid leren maken tussen (onaangename) ervaringen (bijvoorbeeld gedachten over het werk) en de weerstandsreactie (‘ik wil nu lekker rustig mediteren!’).
* Ademhaling als anker. Aangeven in welke situaties deelnemers hun ademhaling als anker hebben gebruikt of zouden kunnen gebruiken.
* Intentie van het oefenen. In de derde week is het regelmatig moeilijk om te blijven oefenen en komt er soms veel weerstand op. Dit kan een moment zijn om opnieuw de intentie van het oefenen onder de aandacht te brengen.

***Yoga/Mindful Bewegen***

Een inleiding over het doel van deze oefeningen kan mensen helpen om met de juiste intentie en

aandacht te oefenen.

Doel van het mindful bewegen:

* + - aandacht voor het lichaam in beweging
    - het onderzoeken, verkennen en respecteren van grenzen
    - het omgaan met ongemak en opmerken hoe je reageert op moeite en spanning

Aandachtspunten bij mindful bewegen:

* De adem kan een goede indicator zijn voor je grens. Als je merkt dat je niet meer door kunt ademen ben je waarschijnlijk over je grens gegaan.
* Geef ruimte aan deelnemers om de oefening niet mee te doen als ze dat niet willen. Deelnemers kunnen dan op de rug gaan liggen en zich bewust zijn van hun lichaam.
* Besteed in het oefenen van mindful bewegen aandacht aan het navoelen van de effecten van de oefening.
* Herinner deelnemers tevoren aan onze neiging om te vergelijken (met andere deelnemers, met je eigen ideaalbeeld) en benoem dit als afleiding, waarna je de aandacht weer terug kunt brengen naar de directe ervaring.
* Besteed in de nabespreking van het mindful bewegen vooral aandacht aan patronen in het omgaan met grenzen en het omgaan met ongemak.

Eventueel kun je het mindful bewegen eindigen in de ‘kindhouding’ of ‘corpse pose’ en het gedicht ‘Wilde Ganzen’ van Mary Oliver voorlezen.

***3 minuten ademruimte (zie ook de uitgebreidere beschrijving in het opleidingsboek)***

In deze bijeenkomst introduceer je de 3 minuten ademruimte als instrument om stil te staan en

bewust te worden:

1. Wat is mijn ervaring nu? (gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties)
2. Het focus van de aandacht verleggen naar de ademhaling
3. De aandacht uitbreiden (naar het lichaam als geheel, de gezichtsuitdrukking, de ruimte en situatie waarin je op dat moment bent)

Je kunt stilstaan bij de structuur van de 3 minuten ademruimte en de mogelijkheden om dit toe te passen in je dagelijkse leven.

***Afsluiting***

* Thuis oefenen voorbespreken (zitmeditatie (adem en lichaam) afgewisseld met yoga/mindful

bewegen (of bodyscan), onplezierige gebeurtenissen kalender, 3x daags 3 minuten ademruimte, loopmeditatie)

* Eventueel aankondigen Stiltedag

**Wilde Ganzen**

Je hoeft niet goed te zijn

Je hoeft niet op je knieën

honderden kilometers door de woestijn voort te kruipen, vol berouw.

Je hoeft alleen maar het zachte wezen van je lichaam

te laten liefhebben waar het van houdt.

Spreek tot me over wanhoop, de jouwe, en ik zal over de mijne vertellen.

Intussen draait de wereld door.

Intussen bewegen de zon en de heldere kristallen van de regendruppels

zich voort over de landschappen,

over de grasvlaktes en de krachtige bomen,

de bergen en de rivieren.

Intussen maken de wilde ganzen hoog in de heldere blauwe hemel,

zich op om weer huiswaarts te keren,

Wie je ook bent, het doet er niet toe hoe eenzaam,

de wereld biedt zichzelf aan in je verbeelding,

spreekt tot je als de wilde ganzen hard en opwindend,

keer op keer jouw plaats verkondigend

in de orde der dingen.

© Mary Oliver

**Programma sessie 4: Afkeer herkennen**

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften
* video “Healing from within” (documentaire Moyers) meenemen

Thema

Het thema van de vierde bijeenkomst is ‘aanwezig blijven’. Gedurende deze bijeenkomst nodig je

deelnemers uit om zich te openen voor de moeilijkere dingen die ze tegenkomen in het oefenen en

vraag je naar de bereidheid om ‘erbij te blijven’.

Voorbeeldplanning

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Begin | Duur | Activiteit |
| 11.00 | 30 min | Zitmeditatie |
| 11.30 | 20 min | Nabespreken zitmeditatie |
| 11.50 | 20 min | Thuis oefenen bespreken  Teaching (discrepantiemonitor, aantrekken en afstoten) |
| 12.10 | 15 min | Teaching over stress |
| 12.25 | 15 min | 3 minuten ademruimte coping |
| 12.40 | 30 min | Bekijken documentaire “Healing from within” |
| 13.10 | 15 m | Loopmeditatie |
| 13.25 | 10 min | Thuis oefenen voorbespreken  (zitmeditatie, 3x daags 3 minuten ademruimte, 3x daags 3 minuten ademruimte coping, vragenlijst automatische gedachten invullen) |

Uitgewerkt programma sessie 4:

***Zitmeditatie (zie ook de uitgebreidere beschrijving in het opleidingsboek)***

Je kunt in de inleiding van de zitmeditatie refereren aan het thema ‘aanwezig blijven’.

De zitmeditatie kun je begeleiden door de verschillende focussen:

* 8-9 min. focus van de aandacht op ademhaling (voelen adembeweging, de adem als anker, omgaan met afdwalen in gedachten, lichamelijke sensaties, gevoelens)
* 8-9 min. focus van aandacht op het lichaam (specifiek aandacht voor plekken met spanning, pijn en uitnodigen om er even ‘bij te blijven’ en het aanwezig te laten zijn als onderdeel van de volledige ervaring van het lichaam)
* 8-9 min. focus van de aandacht op luisteren (openen voor geluid, zonder interpretatie/betekenis, geluiden ver/dichtbij, klankkleur, frequentie, stilte tussen en onder de geluiden)
* 6-7 min. focus van de aandacht op het denken (onderscheid tussen inhoud en proces, gevoelstoon van gedachten, eventueel een beeld/metafoor gebruiken van wolken aan de hemel, een film in het theater of een stromende rivier)

Je kunt de meditatie afsluiten met enkele minuten ‘keuzeloos gewaarzijn’ (geen focus van de

aandacht, alleen aanwezig zijn).

***Nabespreken zitmeditatie***

Je kunt ervoor kiezen deze meditatie na te bespreken in dyades en vervolgens in de groep

Tijdens de nabespreking kun je de aandacht vestigen op het thema van deze bijeenkomst ‘aanwezig

blijven’.

***Nabespreken thuis oefenen***

In het nabespreken van het thuis oefenen kun je, als dat past, aandacht besteden aan:

* De discrepantiemonitor: wij zijn allemaal uitgerust met een mechanisme dat elk moment de situatie zoals wij deze ervaren beoordeelt en vervolgens vergelijkt met de situatie zoals we deze ideaal zouden willen hebben. We zijn erg gefocust op de discrepantie tussen deze twee.
* Aantrekken en afstoten: Ervaringen die wij hebben roepen meestal een reactie op van aantrekken (als de situatie prettig is en ‘we willen er meer van’) of afstoten (als de ervaring onprettig is en we willen ervan af/vermijden)

***Teaching over stress***

* Aangeven dat we tot nu toe (sessie 1 t/m 3) instrumenten hebben leren kennen om te werken met aandacht. thema’s tot nu toe: herkennen automatische piloot, barrières bij het oefenen, ademhaling als anker. De volgende stap is om ons meer te richten op de moeilijke ervaringen waarbij stress de verzamelnaam is.
* Automatische patronen bij stress. Je kunt aangeven dat de meeste mensen automatische patronen hebben in het omgaan met stress. Deze patronen zijn onbewust en daarom vraagt het aandacht en intentie om ze te veranderen.
* Het verschil tussen de stressrespons en stressreacties uitleggen; stress activeert bij uitstek de automatische piloot, waardoor we in het omgaan met stress in een automatische stressreactie of een emotionele reactie terechtkomen.  Als je kunt stilstaan op het moment dat je stress ervaart (bijvoorbeeld met de 3 minuten ademruimte coping), geeft je dat de mogelijkheid om een bewuste stressrespons te kiezen in plaats van meegesleept te worden in je automatismen.  Er blijken dan ook vaak meerdere opties te zijn, waarvan je je niet bewust bent als je in de automatische stressreactie terechtkomt.
* Het belang van de 3 minuten ademruimte coping

***3 minuten ademruimte coping***

Je kunt de deelnemers vragen om een kleine vervelende gebeurtenis in gedachten te nemen en daarmee de 3 minuten ademruimte te begeleiden.

3 minuten ademruimte-coping

1. Wat ervaar ik als ik stil sta bij deze vervelende gebeurtenis of situatie? (gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties)
2. Het focus van de aandacht verleggen naar de ademhaling (als er nog elementen langskomen van de vervelende gebeurtenis of ervaring kun je deze er laten zijn en je aandacht weer terugbrengen naar de ademhaling)
3. De aandacht uitbreiden (naar het lichaam als geheel, de gezichtsuitdrukking, de ruimte en situatie waarin je op dat moment bent, kun je open ervaren wat je nu ervaart, omdat het er toch al is).

***Documentaire ‘Healing from within’***

Na het kijken van de documentaire kun je reacties vragen van de deelnemers en hier eventueel op ingaan.

***Loopmeditatie***

Je kunt starten vanuit staan (de berghouding) en vervolgens uitnodigen om te lopen zonder doel, met

aandacht voor de lichamelijke sensaties van het lopen (eventueel specifiek focus op de voetzolen). Je kunt

deelnemers vragen om de ogen open te houden met een zachte blik zonder rond te gaan kijken. Eventueel

kun je experimenteren met labellen (‘optillen’, ‘gewicht verplaatsen’, ‘neerzetten’). In de loopmeditatie kun

je ervoor kiezen om de deelnemers door elkaar heen te laten lopen (eigen weg te zoeken) of de meer

klassiekere vorm door op een vast pad te lopen. Wanneer je de loopmeditatie direct laat starten vanuit een

zitmeditatie, let er dan op dat de deelnemers niet gaan staan voordat ‘slapende benen’ weer wakker zijn.

***Afsluiting***

* Thuis oefenen voorbespreken (zitmeditatie (lang), 3xdaags 3 minuten ademruimte, 3xdaags 3 minuten ademruimte coping, vragenlijst automatische gedachten invullen)
* Eventueel aankondigen Stiltedag
* Afsluiten met 3 minuten ademruimte

**Programma sessie 5 Toelaten/ accepteren wat er is**

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften
* gedicht ‘De herberg’ en/of verhaal ‘Puzzelstukjes’ meenemen

Thema

Het thema van de vijfde bijeenkomst is ‘toestaan/toelaten/acceptatie’. Gedurende deze bijeenkomst

nodig je deelnemers uit om te onderzoeken welke plek acceptatie/toestaan/toelaten voor hen heeft in

de mindfulness oefeningen en in het dagelijks leven.

Voorbeeldplanning

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Begin | Duur | Activiteit |
| 11.00 | 40 min | Zitmeditatie |
| 11.40 | 20 min | Meditatie nabespreken |
| 12.00 | 10 min | Nabespreken thuis oefenen |
| 12.10 | 30 min | Thema acceptatie exploreren:  - korte meditatie met verhaal van de koning  - in kleine groepjes uitwisselen; wat betekent acceptatie voor jou? |
| 12.40 | 30 min | Tussenevaluatie |
| 13.10 | 15 min | korte meditatie (eventueel 3 minuten ademruimte coping) met als afsluiting het gedicht 'De herberg' of het verhaal van de puzzelstukjes |
| 13.25 | 5 min | Thuis oefenen voorbespreken (zitmeditatie met of zonder begeleiding, 3xdaags 3 minuten ademruimte, 3xdaags 3 minuten ademruimte coping) |

Uitgewerkt programma sessie 5:

***Zitmeditatie***

Je kunt in de inleiding van de zitmeditatie refereren aan het thema ‘acceptatie/toestaan/laten zijn’.

De zitmeditatie kun je begeleiden door de verschillende focussen:

* 8-9 min. focus van de aandacht op ademhaling (voelen adembeweging, de adem als anker, omgaan met afdwalen in gedachten, lichamelijke sensaties, gevoelens)
* 8-9 min. focus van aandacht op het lichaam (specifiek aandacht voor plekken met spanning, pijn en uitnodigen om er even ‘bij te blijven’ en het aanwezig te laten zijn als onderdeel van de volledige ervaring van het lichaam)
* 8-9 min. focus van de aandacht op luisteren (openen voor geluid, zonder interpretatie/betekenis, geluiden ver/dichtbij, klankkleur, frequentie, stilte tussen en onder de geluiden)
* 6-7 min. focus van de aandacht op het denken (onderscheid tussen inhoud en proces, gevoelstoon van gedachten, eventueel een beeld/metafoor gebruiken van wolken aan de hemel, een film in het theater of een stromende rivier)

In deze meditatie kun je expliciet uitnodigen om open te zijn voor alles wat weerstand oproept

(onaangename gedachten, onaangename fysieke sensaties, etc.) en uitnodigen om het toe te staan in

je ervaring. Je kunt de meditatie afsluiten met enkele minuten ‘keuzeloos gewaarzijn’ (geen focus van

de aandacht, alleen aanwezig zijn).

Een andere optie is om een probleem dat je in je dagelijkse leven hebt binnen de meditatie te halen en je reacties waarnemen (gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties) en toelaten/toestaan/accepteren.

***Nabespreken zitmeditatie***

Je kunt ervoor kiezen deze meditatie na te bespreken in dyades en vervolgens in de groep

Tijdens de nabespreking kun je de aandacht vestigen op het thema van deze bijeenkomst

‘acceptatie/toestaan/toelaten’.

***Nabespreken thuis oefenen***

In het nabespreken van het thuis oefenen kun je, als dat past, aandacht besteden aan het thema van

de vierde en vijfde bijeenkomst (aanwezig blijven, toestaan, toelaten, acceptatie) en de verschillende

(automatische) mechanismen die hierin te herkennen zijn. Expliciet vragen naar de 3 minuten

ademruimte coping kan hiervoor een goede ingang zijn.

***Thema Acceptatie bespreken***

Je kunt het thema acceptatie eventueel inleiden met een korte (liggende) meditatie waarbij je het verhaal van de koning voorleest. Vervolgens kun je vragen aan deelnemers om in kleine groepjes van 3-4 uit te wisselen wat acceptatie voor hen betekent. Wat roept het woord acceptatie op? Waar kom je acceptatie tegen in je mindfulness oefeningen (o.a. 3 minuten ademruimte coping)?

Vervolgens kun je in de groep inventariseren wat er op is gekomen rond dit thema. Eventuele punten voor de teaching rond acceptatie:

* Oplossen wat je kunt oplossen: ‘Geef me de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil te kennen’.
* Wat kost het je om niet te accepteren? (Eventueel refereren naar het verhaal van de koning)
* Acceptatie is geen passief, maar zeer actief concept.
* Acceptatie bij mindfulness start altijd bij acceptatie van dit moment (dus niet het accepteren van je verleden en/of toekomst).
* De paradox: als je voelt dat je niet accepteert (weerstand voelt), dan is de eerste oefening om te accepteren dat je niet accepteert.
* Acceptatie is vaak het gevolg van een nieuw inzicht. Op een bepaald moment zie je het anders. Mindfulness helpt om een helderdere kijk te krijgen. Door het gevoel toe te laten worden zaken vaak duidelijker.
* Anderzijds is acceptatie een proces waarin je je kunt afvragen ‘Wat is voor mij de volgende stap?’ Hierbij is er wel het gevaar van het ontstaan van een paradox. Waarom zou je hard gaan werken om iets te accepteren? Vaak is dat om er vanaf te komen.
* Door de bereidheid om erbij te blijven (het proces) kunnen er inzichten komen.

In het proces van acceptatie kun je verschillende niveaus onderscheiden:

‘Non-acceptatie’  
Verdringing

Bevechten  
Vermijding  
Weerstand

Bereidheid

Toelaten  
Erbij blijven  
Intiemer ermee worden

‘radicale acceptatie’

***Tussenevaluatie***

Deelnemers hebben inmiddels vier weken training (en oefenen) achter de rug. Je kunt dit moment gebruiken om een rondje te maken door te vragen hoe deelnemers het oefenen van mindfulness in grote lijnen nu ervaren. Wat heb je ontdekt? Wat is moeilijk?

Vervolgens kun je deelnemers uitnodigen om deze tussenevaluatie te gebruiken om ‘opnieuw te beginnen’.

Je kunt ook aangeven dat de eerste helft van de training vooral bestaat uit het bewust worden van aandacht en automatische processen en dat in de tweede helft van de training steeds meer bewust geoefend wordt met negatieve ervaringen. De moeilijke ervaringen zijn vanuit dat gezichtspunt welkom en zelf nodig in de oefeningen.

***Korte zitmeditatie***

Als afsluitende meditatie kun je kiezen voor een 3-minuten ademruimte coping of korte zitmeditatie

en het gedicht van Rumi ‘De Herberg’ voorlezen of het verhaal ‘Puzzelstukjes’.

***Afsluiting***

* Thuis oefenen voorbespreken (zitmeditatie met of zonder begeleiding, 3xdaags 3 minuten ademruimte, 3xdaags 3 minuten ademruimte coping)
* Eventueel aankondigen Stiltedag

**De herberg**

Mens-zijn is een herberg;

elke dag komen er nieuwe gasten.

Vrolijkheid, somberheid, laagheid,

even een helder moment

als onverwachte bezoeker

Verwelkom ze en biedt ze een gastvrij onthaal!

Ook al zijn het een hoop zorgen

Die jouw huis overhoop halen.

Behandel toch elke gast met respect.

Misschien ruimt hij bij je op

om zo plaats te maken voor iets anders, iets fijns.

De sombere gedachte, de schaamte, de boosaardigheid,

Treed ze lachend bij de deur tegemoet

en nood hen binnen

Wees dankbaar voor iedereen die komt.

Want ieder van hen is gestuurd

Als een gids uit het onbekende

Rumi

**Programma sessie 6 Gedachten zijn geen feiten**

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften
* stemming en gedachten oefening, uitgeprint voor alle deelnemers
* verhaaltjes ter illustratie van ‘gedachten zijn geen feiten’

Thema

Het thema van de zesde bijeenkomst is ‘gedachten zijn geen feiten’. Centraal in deze bijeenkomst

staat de werking van het denken en het inzicht dat gedachten geen feiten zijn.

Voorbeeldplanning

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11.00 | 40 min | Zitmeditatie |
| 11.40 | 25 min | Nabespreken zitmeditatie |
| 12.05 | 30 min | Thuis ervaringen nabespreken |
| 12.35 | 30 min | Oefeningen ‘Gedachten zijn geen feiten’:   * verhalen met perspectiefverandering * stemming en gedachten oefening   Thema bespreken ‘Gedachten zijn geen feiten’ |
| 13.05 | 20 min | Korte zitmeditatie met onprettige ervaring/onprettige gedachten (inclusief nabespreking) |
| 13.25 | 5 min | Thuis oefenen voorbespreken (zitmeditatie met of zonder begeleiding, 3xdaags 3 minuten ademruimte, 3xdaags 3 minuten ademruimte coping) |

Uitgewerkt programma sessie 6:

***Zitmeditatie***

Je kunt ervoor kiezen om in deze zitmeditatie wat meer de nadruk te leggen op gedachten zien als

gedachten. Verder begeleid je de zitmeditatie door de gebruikelijke focussen, eventueel met wat meer

stiltes dan in de vorige zitmeditaties.

* 8-9 min. focus van de aandacht op ademhaling (voelen adembeweging, de adem als anker, omgaan met afdwalen in gedachten, lichamelijke sensaties, gevoelens)
* 8-9 min. focus van aandacht op het lichaam (specifiek aandacht voor plekken met spanning, pijn en uitnodigen om er even ‘bij te blijven’ en het aanwezig te laten zijn als onderdeel van de volledige ervaring van het lichaam)
* 8-9 min. focus van de aandacht op luisteren (openen voor geluid, zonder interpretatie/betekenis, geluiden ver/dichtbij, klankkleur, frequentie, stilte tussen en onder de geluiden)
* 6-7 min. focus van de aandacht op het denken (onderscheid tussen inhoud en proces, gevoelstoon van gedachten, eventueel een beeld/metafoor gebruiken van wolken aan de hemel, een film in het theater of een stromende rivier)

Je kunt de meditatie afsluiten met enkele minuten ‘keuzeloos gewaarzijn’ (geen focus van

de aandacht, alleen aanwezig zijn).

***Nabespreken zitmeditatie***

Je kunt ervoor kiezen deze meditatie na te bespreken in dyades en vervolgens in de groep

Tijdens de nabespreking kun je de aandacht vestigen op het vanzelf (oncontroleerbaar) opkomen van

gedachten.

***Nabespreken thuis oefenen***

Je kunt ervoor kiezen om deelnemers in de groep te vragen naar ervaringen van het thuis oefenen

ofwel een kort rondje te maken, ofwel deelnemers in kleine groepjes of dyades te laten uitwisselen.

Met name het expliciet terugkomen op de 3 minuten ademruimte (coping) kan zinvol zijn. Lukt het

deelnemers om de ademruimtes in het dagelijks leven te brengen?

***Oefenen met ‘Gedachten zijn geen feiten’***

Voor deze oefeningen kun je (eventueel voorafgegaan door een korte meditatie) de drie verhaaltjes aan het einde van dit hoofdstuk voorlezen.

Na afloop kun je aan de deelnemers vragen wat hen opgevallen is. In de hierop aansluitende teaching

over ‘gedachten zijn geen feiten’ kunnen de volgende punten aan bod komen:

* Gedachten ontstaan vanzelf, het is een oncontroleerbaar proces.
* In dit oncontroleerbare proces maken we ontelbare impliciete aannames
* Per dag produceren we meer dan 40.00o gedachten en hiervan is 70% negatief gekleurd.
* Deze ‘negatieve bias’ vindt zijn oorsprong in de evolutie van de hersenen (gevaar is belangrijker dan beloning)
* Gedachten hebben per definitie een beperkt perspectief.

Als vervolg kun je ervoor kiezen de stemming en gedachten oefening te doen in de vorm van een visualisatie.

Je bent somber nadat je zojuist een meningsverschil met een collega had. Even later kom je een andere collega tegen die, op moment dat jij een praatje wilt beginnen, snel doorloopt en zegt “ik heb geen tijd”.

Wat gaat er door je heen?

Je bent blij nadat je zojuist een compliment van een collega kreeg. Even later kom je een andere collega tegen die, op moment dat jij een praatje wilt beginnen, snel doorloopt en zegt “ik heb geen tijd”.

Wat gaat er door je heen?

Een andere optie is om de deelnemers de stemming en gedachten oefening te laten lezen. Vouw het papier dan dubbel en vraag om eerst de bovenste situatie te lezen. Je kunt dan vragen om een moment de ogen te sluiten om beter te kunnen ervaren wat er opkomt in die situatie. Vervolgens vraag je om de onderste situatie te lezen en vraag je deelnemers weer om de ogen even te sluiten om te ervaren wat er op komt.

Na afloop kun je in de groep bespreken wat de ervaringen en inzichten waren bij het doen van deze oefening. Je kunt de teaching over ‘gedachten zijn geen feiten’ dan eventueel aanvullen met de volgende punten:

* In stressvolle situaties zijn onze gedachten vaak nog meer negatief gekleurd. We hebben meer negatieve interpretaties en aannames.
* Ook in stemmingen en gedachten kunnen automatische patronen ontstaan. Zo kan het zijn dat bepaalde gedachten altijd opkomen als je bepaalde emoties ervaart. Dit is een automatisch proces waarbij het waarschijnlijk is dat deze patronen zelfs op neurofysiologisch niveau vastgelegd worden. Het herkennen van een dergelijk patroon is de eerste stap in het loslaten van automatische patronen.

***Korte zitmeditatie***

Omdat het lastig blijft om te oefenen met onprettige ervaringen of onprettige gedachten kun je een korte meditatie begeleiden waarbij je negatief denken (of een negatief gevoel) in de meditatie laat brengen. Bespreek de ervaringen van de deelnemers kort na.

***Afsluiting***

* Thuis oefenen voorbespreken (zitmeditatie met of zonder begeleiding, 3xdaags 3 minuten ademruimte, 3xdaags 3 minuten ademruimte coping)
* Deelnemers vragen komende week aandacht te hebben voor ‘gedachten die geen feiten zijn’ maar zich wel als zodanig presenteren.

**Verhaaltjes ter illustratie van gedachten zijn geen feiten:**

**Gedachten zien als spinsels van de geest**

Stel je voor dat je twaalf bent en op school zit. De dag sleept zich voort, maar je klaart op als je bedenkt dat het woensdag is. Je vader heeft beloofd je van school te komen halen om nieuwe hardloopschoenen te gaan kopen. Je vader en moeder zijn nu zeven maanden uit elkaar. Je mist je vader, dus je kijkt uit naar dit soort winkeluitstapjes.

Na school wacht je niet op de bus met de andere kinderen. Je blijft een poosje in het schoolgebouw en slentert dan naar de weg. Je vader is er niet, maar dat geeft niet: hij is vast opgehouden. Hij houdt zich altijd aan zijn afspraken.

Tien minuten, een kwartier gaan voorbij, en je ziet een paar van je leraren in hun auto het schoolterrein afrijden. Een van hen stopt en vraagt of alles goed is, en je zegt: 'Prima'. Een half uur later, het begint donker te worden. Alle schoolbussen zijn allang weg. Je begint je zorgen te maken. Zou hij een ongeluk hebben gehad? Is hij het vergeten? Onmogelijk. Je wou dat je je mobieltje bij je had en hem kon bellen.

Je herinnert je andere keren dat je je alleen voelde. Je begint je ellendig te voelen. Je vraagt je af waar het allemaal fout is gegaan. De school is helemaal niet leuk; je hebt eigenlijk geen echte vriend zoals de andere kinderen. Je probeert jezelf op te peppen. Wat is er vanavond op tv? Maar het werkt niet. Je favoriete programma was gisteren, maandagavond. Maandag? Dan is het vandaag dus geen woensdag! Je hebt je in de dag vergist. Je voelt je dom, maar ook opgelucht, blij zelfs. Je rent de school weer in en vraagt de conciërge of je je moeder mag bellen.

(uit: ‘Mindfulness en bevrijding van depressie’, van M. Williams, J. Kabat-Zinn e.a.)

**Verhaal 2**

Jan was op weg naar school

Hij maakte zich zorgen over de wiskundeles

Hij maakte zich zorgen dat hij de klas niet onder controle kon houden vandaag

Dit was niet zijn taak als conciërge

**Verhaal 3**

Moeder staat beneden aan de trap en roept: ‘Piet het is tijd om op te staan’.

Piet zegt dat hij eraan komt.

5 minuten later: moeder roept nog eens.

Piet zegt weer dat hij eraan komt.

5 minuten later: Moeder roept dat het nu echt hoogste tijd is om op te staan.

Piet komt uiteindelijk naar beneden en zegt tegen moeder dat ze hem niet moet behandelen als klein kind....

Hierop zegt moeder: Maar Piet je kunt als rector toch niet te laat kan komen op school.

**Programma sessie 7 Hoe kan ik het best voor mezelf zorgen?**

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften
* blanco vellen papier
* formulieren stress-signalen (eventueel vanuit het werkboek)
* pennen
* Verhaal ‘De visser’

Thema

Het thema van de zevende bijeenkomst is ‘zelfzorg’. Centraal staat het bewust worden van hoe je in het dagelijks leven voor jezelf zorgt en specifiek hoe je voor jezelf zorgt of kunt zorgen in stressvolle of moeilijke momenten.

Voorbeeldplanning

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11.00 | 40 min | Zitmeditatie |
| 11.40 | 25 min | Nabespreken zitmeditatie |
| 12.05 | 25 min | Thuis ervaringen nabespreken |
| 12.30 | 15 min | Bewust worden van je alledaagse leven   * eventueel d.m.v. geleide visualisatie * vervolgens activiteiten van die dag opschrijven * onderscheid maken tussen aangename, onaangename en neutrale activiteiten. |
| 12.45 | 15 min | Bespreking in kleine groepjes |
| 13.00 | 5 min | 3 minuten ademruimte (De visser) |
| 13.05 | 10 min | Persoonlijke stress-signalen identificeren |
| 13.15 | 10 min | Thema: goed voor jezelf zorgen in je alledaagse leven en in tijden van stress |
| 13.25 | 5 min | Thuis oefenen voorbespreken (Kies een oefenvorm (lange oefening), 3 x daags 3  minuten ademruimte, 3 x daags 3 minuten ademruimte coping, lijst met vroege  stress-signalen invullen/afmaken, sta erbij stil dat deze training gaat stoppen) |

Uitgewerkt programma sessie 7:

***Zitmeditatie***

Je begeleid deze zitmeditatie door de gebruikelijke focussen waarbij je veel stiltes kunt laten vallen. Van tevoren kun je deelnemers uitnodigen om tijdens deze meditatie goed voor zichzelf te zorgen. Dit kan tot uiting komen in het omgaan met fysiek ongemak, maar ook in het omgaan met moeilijke emoties of gedachten. Het goed voor jezelf zorgen vraagt dan in ieder geval een vriendelijke en begripvolle houding.

* 8-9 min. focus van de aandacht op ademhaling
* 8-9 min. focus van aandacht op het lichaam
* 8-9 min. focus van de aandacht op luisteren
* 6-7 min. focus van de aandacht op het denken

Je kunt de meditatie afsluiten met enkele minuten ‘keuzeloos gewaarzijn’ (geen focus van

de aandacht, alleen aanwezig zijn).

***Nabespreken zitmeditatie***

Je kunt ervoor kiezen deze meditatie na te bespreken in dyades en vervolgens in de groep

Tijdens de nabespreking kun je de aandacht vestigen op het ‘voor jezelf zorgen’.

***Nabespreken thuis oefenen***

Je kunt ervoor kiezen om deelnemers in de groep te vragen naar ervaringen van het thuis oefenen

ofwel een kort rondje te maken, ofwel deelnemers in kleine groepjes of dyades te laten uitwisselen.

Met name het expliciet terugkomen op de 3 minuten ademruimte (coping) kan zinvol zijn. Lukt het

deelnemers om de ademruimtes in het dagelijks leven te brengen?

***Bewustworden van je alledaagse leven***In deze oefening vraag je deelnemers om op een blanco vel papier te noteren welke activiteiten zij op een alledaagse (werk)dag ondernemen. Dit kan gaan van wakker worden, opstaan, thee zetten, ontbijten, etc. Eventueel kun je ervoor kiezen mensen tevoren via een geleide visualisatie als het ware hun dag langs te lopen.

Als iedereen een lijst heeft gemaakt en aan het einde van de dag is aangekomen vraag je deelnemers om de activiteiten te scoren:

+ als de activiteit prettig is en je er bijvoorbeeld energie van krijgt  
– als de activiteit onprettig is en het je bijvoorbeeld energie kost   
+/- als de activiteit neutraal is, niet prettig maar ook niet onprettig

Eventueel kun je deelnemers ook op de achterzijde van het papier laten brainstormen over de volgende vragen:

* Wat heb je vroeger voor leuke, aangename dingen gedaan die je nu niet meer doet?
* Wat zijn dingen waar je je bij bedenkt ‘dit wil ik ooit nog doen’ of ‘ hier wil ik ooit nog eens aan beginnen’?
* Waar ligt je interesse of je passie?

Vervolgens kun je de deelnemers in tweetallen of drietallen laten uitwisselen over:

* Hoe is de balans tussen aangename en onaangename activiteiten in je dagelijkse leven?
* In hoeverre zijn de onaangename activiteiten daadwerkelijk onaangenaam en in hoeverre wordt het onaangename veroorzaakt door de weerstand die je hebt tegen de activiteit?
* Wat zijn je interesses, je passies en de dingen die je graag zou willen doen en wat houdt je hierin tegen?

***3 minuten ademruimte***

Tijdens deze ademruimte kun je het verhaaltje van ‘De visser’ of ‘Het kerkhof’ voorlezen.

***Bewustworden van je stress-signalen***Je kunt deelnemers het formulier van de stresssignalen en de helpende en niet-helpende acties laten invullen. Als je hier te weinig tijd voor hebt kun je ook alleen het formulier uitleggen en deelnemers vragen het formulier thuis in te vullen.

***Thema: goed voor jezelf zorgen in je alledaagse leven en in tijden van stress***

In deze teaching kun je de volgende punten aan bod laten komen:

* goed voor jezelf zorgen betekent een balans te vinden in je alledaagse leven tussen aangename en minder aangename activiteiten.
* Zelfs al maken wij ons leven optimaal aangenaam, toch zullen we altijd stress en moeilijkheden ervaren.
* Ieder mens heeft persoonlijke ‘stresssignalen’ en het kan behulpzaam zijn als je je vroege stresssignalen leert kennen en herkennen.
* Bij het herkennen van een stresssignaal is een ademruimte een belangrijk hulpmiddel.
* Na de ademruimte is er mogelijk ook ruimte om op een bewuste manier om te gaan met de stress of moeilijkheid die je ervaart. Binnen de mindfulness kun je dan de lichaamsdeur, gedachtendeur en actiedeur onderscheiden

**Na de 3 minuten mediatie coping**

**Verder onderzoek (kan met focus op de Adem, vooral als het hevig is):**

- Lichaamsdeur (erbij blijven en lichaam voelen door yoga oefeningen of bodyscan)

- Gedachtendeur (als gedachten op de voorgrond staan: schrijf oefening, waarbij je 20 minuten alles schrijft wat in je opkomt en het daarna vernietigt)

- Gevoelsdeur (de emotie voelen)

**Loslaten:**

- Actiedeur (ga iets doen: wandelen, op bezoek, bioscoop, etc)

- Ademdeur (zitten met de Adem: steeds terug naar de Adem)

- Lchaamsdeur (wandelen, sporten, etc.)

- Meditatiedeur (meer mediteren)

**Afsluiting:**

Thuis oefenen voorbespreken: Kies een oefenvorm (lange oefening) die je de komende weken na de afsluiting van de training wilt gaan doen

3x daags 3 minuten ademruimte

3x daags 3 minuten ademruimte coping

lijst met vroege stress-signalen invullen/afmaken

sta erbij stil dat deze training gaat stoppen (wat heb ik gewaardeerd, wat vond ik moeilijk, veranderingen bij jezelf bemerkt, wat wil je nog kwijt)

Eventueel afsluiten met een korte adempauze met een gedicht (De Zomerdag)

**De zomerdag**

Wie heeft de wereld gemaakt?

Wie heeft de zwanen gemaakt en de zwarte beer

Wie heeft de sprinkhaan gemaakt

Deze sprinkhaan. Bedoel ik

Die uit het gras omhoog kwam gesprongen

Die suiker eet uit mijn hand.

Die haar kaken heen en weer beweegt in plaats van op en neer

Die rond kijkt met haar enorme facetogen.

Nu licht ze haar bleke onderarmpjes op en wast grondig haar gezicht.

Nu klapt ze haar vleugels open en zweeft weg.

Ik weet niet precies wat een gebed is.

Ik weet wel hoe je aandacht geeft , hoe je in het gras

Valt, hoe je in het gras knielt.

Hoe gelukzalig niets te doen, hoe door de akkers te kuieren

Wat ik allemaal vandaag gedaan heb.

Vertel me, wat had ik anders moeten doen?

Gaat niet alles dood uiteindelijk, en te vroeg?

Vertel me, wat ben je van plan te doen.

Met je ene geweldige en waardevolle leven?

Mary Oliver ‘House of light’

**De Visser**

Er was een visser die woonde in een hutje aan zee. Elke dag ging hij met zijn boot op zee een vis vangen. Genoeg voor zichzelf en zijn familie. S’ avonds ging hij naar de lokale bar, met zijn vrienden banjo spelen. En zo ging zijn leven verder.

Op een dag kwam een rijke toerist die de visser observeerde. Hij zei tegen de visser: ‘Misschien zou je beter twee vissen vangen in plaats van een vis’. De visser vroeg verwonderd: ‘Waarom moet ik nu twee vissen vangen, ik heb toch genoeg met een vis’?

‘Wel’, zei de ander, ‘als je twee vissen vangt kan je er een verkopen’. ‘En als je zo elke dag twee vissen vangt, kan je me met de opbrengst een tweede boot kopen’. ‘Wat moet ik dan met twee boten’? Vroeg de visser verwonderd. ‘Met die tweede boot kan je nog meer vissen vangen en meer vissen verkopen. En zo kan je meer boten kopen en telkens meer en meer vissen vangen en verkopen. En als je zo twintig jaar hard werkt, zal je een hele goede opbrengst hebben.

Dan verkoop je de zaak en heb je geen zorgen meer. Je kan dan een huisje kopen aan zee en een bootje, elke dag gaan vissen, en s’ avonds met je vrienden banjo gaan spelen’.

**Programma sessie 8 Het geleerde uitbreiden en vasthouden**

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften
* blanco papier
* pennen
* enveloppen
* steentjes
* evaluatieformulieren

Thema

De achtste bijeenkomst is een evaluatie van de training en wat de mindfulness oefeningen voor je

betekend hebben. Centraal staat stilstaan bij welke oefeningen je wilt blijven doen en hoe je hiervoor

een plan kunt maken.

Voorbeeldplanning

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11.00 | 60 min | Lange oefening met bodyscan, zitmeditatie, loopmeditatie en/of mindful bewegen |
| 12.00 | 15 min | Bespreking oefening |
| 12.15 | 25 min | Persoonlijke evaluatie van de training en oefenplan |
| 12.40 | 20 min | Nabespreking in groep |
| 13.00 | 10 min | Brief aan jezelf |
| 13.10 | 5 min | 3 minuten ademruimte (met universele autobiografie) |
| 13.15 | 10 min | Evaluatie |
| 13.25 | 5 min | Afsluitende meditatie met steentje |

Uitgewerkt programma sessie 8:

***Lange oefening***

In deze laatste bijeenkomst kun je aangeven dat je wilt starten met de oefening waarmee de deelnemers ook de training gestart zijn: de bodyscan. Je kunt de aandacht brengen naar de directe reacties op deze mededeling.

Achtereenvolgens kun je een bodyscan van ongeveer 20-25 minuten begeleiden, waarbij je relatief weinig begeleiding geeft. Vervolgens kun je deelnemers uitnodigen om een zitmeditatie in stilte te doen van ongeveer 15 minuten, eventueel gevolgd door een loopmeditatie en/of enkele andere oefeningen in mindful bewegen (20 minuten).

Eventueel kun je de oefening (zittend of liggend) afsluiten met een gedicht (Bijvoorbeeld: De reis, Liefde na Liefde, De Zomerdag).

***Nabespreking oefening in groep***

Je kunt uitnodigen de ervaringen te delen in de groep en een inquiry doen met dat wat opgekomen is. Breng de aandacht (bij uitzondering) naar het vergelijken van deze oefening met de oefeningen aan het begin van de training (bijvoorbeeld: Hoe was deze bodyscan anders in vergelijking tot de allereerste bodyscan die je in deze training deed?)

***Persoonlijke evaluatie van de training en oefenplan***

**I**n kleine groepjes (3-4) kun je deelnemers laten stilstaan bij de volgende vragen (het kan behulpzaam zijn deze vragen op het bord te schrijven):

* Wat heb ik in deze training geleerd? Hoe heb ik deze training ervaren?
* Hoe kan ik wat ik geleerd hebt in deze training toepassen in mijn leven (zowel bij aangename als onaangename ervaringen in mijn leven)?
* Wat zijn mijn belangrijkste stress-signalen die ik ontdekt heb en wat zijn daarbij helpende en niet-helpende acties?
* Welke oefeningen ga ik concreet een plek geven in mijn dagelijkse leven en hoe doe ik dat dan? (Oefenplan)

Vervolgens kun je de deelnemers vragen in de volledige groep om te delen wat ze hierover in de groep nog willen delen en eventueel aan te moedigen heel concreet hun oefenplan te benoemen. Tot slot kun je zelf nog eventuele vervolg oefenmogelijkheden benoemen voor de deelnemers (terugkomavonden, stiltedagen, vervolg- of verdiepingstrainingen, yogalessen, meditatiegroep etc.).

***Brief aan jezelf***

Je kunt deelnemers de mogelijkheid geven over de persoonlijke evaluatie en het oefenplan (bovengenoemde vragen) een brief aan zichzelf te schrijven. De brieven kun je, als deelnemers dit goed vinden, innemen en aankondigen dat zij deze in de toekomst zullen ontvangen. Let erop dat alle enveloppen goed dichtgeplakt worden (privacy waarborgen) en dat naam en adres duidelijk leesbaar is op de envelop.

***3 minuten meditatie***

De 3 minuten ademruimte kun je afsluiten met de universele autobiografie.

***Evaluatie***

Neem de tijd om jezelf als trainer te laten evalueren. Zijn er aspecten die deelnemers gemist hebben of juist erg prettig hebben gevonden? Eventueel kun je hiervoor een evaluatieformulier gebruiken.

***Afsluitende meditatie***

Als afsluiting kun je een meditatie begeleiden waarbij je deelnemers een steentje laat uitzoeken. Achtereenvolgens vraag je deelnemers (analoog aan de begeleiding in de rozijnoefening) om het steentje:

* te voelen
* te bekijken
* stil te staan bij dit steentje als herinnering aan de mindfulness training, als herinnering aan wat je geleerd hebt en als herinnering aan de mensen met wie je de training gevolgd hebt.

**De reis**

Op een dag wist ik tenslotte

wat me te doen stond, en begon,

ofschoon de stemmen om mij heen

hun slechte raad bleven schreeuwen

ofschoon het hele huis begon te beven

en ik het oude trekken aan mijn enkels voelde.

‘Maak mijn leven in orde!’ riep elke stem.

Maar ik bleef niet staan. I

k wist wat me te doen stond,

al rukte de wind met zijn stijve vingers aan de fundamenten zelf

al was hun droefenis verschrikkelijk.

Het was al laat genoeg,

en de nacht was wild,

en de weg vol gevallen takken en stenen.

Maar stukje bij beetje,

terwijl hun stemmen achterbleven,

begonnen de sterren fel te schijnen door de wolkenflarden heen

en er klonk een nieuwe stem

die ik langzaam als mijn eigen stem herkende,

die me gezelschap hield

terwijl ik steeds dieper de wereld binnen beende

vastbesloten om het enige te doen wat ik doen kon

vastbesloten om het enige leven te redden dat ik redden kon.

Naar Mary Oliver, Dream Work

UNIVERSELE AUTOBIOGRAFIE

1.

Ik loop door een straat.   
Er is een diep gat in het trottoir  
Ik val erin.  
Ik ben verloren... ik ben radeloos.   
Het is mijn schuld niet.   
Het duurt eeuwig om een uitweg te vinden.

2.

Ik loop door dezelfde straat.   
Er is een diep gat in het trottoir   
Ik doe alsof ik het niet zie.  
Ik val er weer in.  
Ik kan niet geloven dat ik op dezelfde plek ben.  
Maar het is mijn schuld niet.  
Het duurt nog lang voordat ik eruit ben.

3.

Ik loop door dezelfde straat.   
Er is een diep gat in het trottoir   
Ik zie dat het er is.  
Ik val er weer in... het is een gewoonte.   
Mijn ogen zijn open.  
Ik weet waar ik ben.  
Het is mijn schuld.  
Ik kom er direct uit.

4.

Ik loop door dezelfde straat.  
Er is een diep gat in het trottoir  
Ik loop eromheen.

5.

Ik loop door een andere straat.

Bron:  
Sogyal Rinpoche: Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven, Cothen 1994

**Intervisie**

*Waarom intervisie?*

Vanuit SeeTrue wordt intervisie sterk aangemoedigd en gestimuleerd vanuit de visie dat zelfreflectie en openheid voor feedback van collega’s essentieel zijn om (levenslang) te kunnen blijven leren en ontwikkelen als mindfulness trainer.

Juist door je zelfreflectie te delen met anderen kun je nieuwe mogelijkheden ontdekken waar je zelf misschien niet opgekomen was. Ook kunnen anderen je beter spiegelen in de blinde vlekken of schaduwkanten die wij als mindfulness trainers ook allemaal hebben. De ervaring leert dat ook het horen van ervaringen van anderen erg leerzaam kan zijn.

*SeeTrue aanbod intervisie*

Om het volgen van intervisies concreet te stimuleren biedt SeeTrue kostenloos intervisies aan zowel live als via skype. Deze intervisies worden altijd begeleid door een van de SeeTrue opleiders. Je kunt je inschrijven voor deze intervisies via de website: <http://www.mindfulness-opleiding.nl/nl/opleidingen/intervisie>

De samenstelling van de intervisiegroepen zijn wisselend en de groepsgrootte varieert tussen minimaal 3 en maximaal 6 mensen.

*Tips voor een verslag over je intervisie*

Wij nodigen je uit om een verslag van ongeveer 1,5 pagina A4 te schrijven over de intervisie die je bijgewoond hebt. De ervaring leert dat het leerrendement van een intervisie door vooraf en achteraf op de intervisie te reflecteren veel groter is. Als je de intervisies volgt als onderdeel van het lange traject tot mindfulness trainer dan is deze verslaglegging een verplicht onderdeel.

Verschillende mensen hebben verschillende manieren van reflecteren. We willen daarom geen strikte regels stellen over de manier waarop je reflecteert op de intervisie. Hieronder vind je wel een aantal tips/adviezen die je kunt overnemen als het voor jou past:

* Het is prettig als je voorafgaand aan de intervisiebijeenkomst expliciet reflecteert op wat je graag zou willen inbrengen. Concrete actuele (trainings)situaties leveren vaak het rijkste materiaal. Je kunt je casus/dilemma/uitdaging/situatie beschrijven en tevoren opsturen naar de opleider die de intervisie bijwoont. Deze beschrijving kan gedeeld worden met de groepsgenoten van de intervisie (door jouzelf of door de opleider). Je kunt deze beschrijving ook opnemen in je intervisieverslag.
* Let er op dat je in je intervisieverslag de anonimiteit van zowel cursusdeelnemers als deelnemers aan de intervisiegroep respecteert. Het is niet nodig om mensen met naam te noemen.
* Schrijf een reflectie over je inzichten in de situatie na afloop van de intervisie. Je kunt hierbij ook beschrijven hoe je verder om wilt gaan met de situatie of toekomstige vergelijkbare situaties.
* In je intervisieverslag kun je ook beschrijven wat andere mensen hebben ingebracht. Het gaat dan niet zozeer over wat andere mensen hiervan geleerd hebben, maar om jouw perspectief en wat jouw leerpunten/inzichten waren door de inbreng van anderen.
* Het intervisieverslag kan gedeeld worden met de groepsgenoten. Als je dit niet wilt, geef dat dan expliciet aan bij de opleider.

Wij wensen je leerzame intervisiebijeenkomsten toe!