

Wat relational mindfulness kan betekenen voor professional, patiënt en naaste

# MINDFULNESS IN DE ZORG

Dat mindfulness niet zweverig, soft of louter psychobabbel is, is anno 2019 aangetoond voor onder andere depressie, chronische pijn en angstklachten. Iedereen heeft wel eens iemand een mindfulnessstraining aangeraden of iemand doorverwezen. En iedereen kent wel iemand die daar baat bij heeft gehad.

*Dit congres gaat niet over het effect dat mindfulness op de beoefenaar heeft, maar over relational mindfulness: het effect dat de mindfulness van de een op de relatie met de ander heeft, en op het welzijn van die ander.*

Toegespitst op de gezondheidszorg willen we weten hoe de arts-patiëntrelatie verandert, wat het met de patiënt en naaste(n) doet en ook hoe we met mindfulness het contact met collega's en team kunnen bevorderen.

Het congres *Mindfulness in de zorg* is bedoeld voor professionals in de gezondheidszorg die niet per se al actief bezig zijn met mindfulness. Voor zorgverleners die geïnteresseerd zijn in mindfulness en nieuwsgierig zijn wat ze er (meer) uit kunnen halen voor zichzelf, de patiënt en het team of de afdeling.

**DATUM** vrijdag 29 november 2019

**LOCATIE** Aristo, Amsterdam

**DOELGROEPEN** medisch specialisten, huisartsen, verpleegkundig specialisten en psychologen

**ACCREDITATIE** 6 uur in aanvraag bij ABAN (algemene nascholing KNMG), VSR en ELP/NIP

**KOSTEN** € 310,- excl. btw

## KEYNOTES

*De geschiedenis van mindfulness in de context van het ziekenhuis* | EDEL MAEX

*Mindfulness in gezinnen: een ontwikkelings- en intergenerationeel perspectief*  
| SUSAN BÖGELS

*Mindfulness bij chronische, soms terminale, lichamelijke ziekten*  
| ANNE SPECKENS

# MINDFULNESS IN DE ZORG

## PROGRAMMA

08.30 - 09.30	Ontvangst
09.30 - 09.50	Opening door dagvoorzitter
09.50 - 10.00	Korte geleide meditatie
10.00 - 10.45	<b>KEYNOTE 1</b> De geschiedenis van mindfulness in de context van het ziekenhuis   EDEL MAEX
10.45 - 11.15	Pauze
11.15 - 12.00	<b>KEYNOTE 2</b> Mindfulness in gezinnen   SUSAN BÖGELS
12.00 - 12.45	<b>KEYNOTE 3</b> Mindfulness bij chronische, soms terminale, lichamelijke ziekten   ANNE SPECKENS
12.45 - 13.45	Lunch
13.45 - 15.00	<b>WORKSHOPRONDE 1</b>
15.00 - 15.30	Pauze
15.30 - 16.45	<b>WORKSHOPRONDE 2</b>
16.45 - 17.15	Plenaire discussie o.l.v. dagvoorzitter
17.15	Borrel

## WORKSHOPS

MIEP VAN DER DRIFT	Mindful leiderschap in de zorg
MAYA SCHROEVERS	Individuele mindfulness-based cognitieve therapie (iMBCT)
ANNE SPECKENS	Mindfulness voor de aankomende en gearriveerde arts
SUSAN BÖGELS	Mindful ouderschap in de gezondheidszorg
EDEL MAEX	Zelfzorg voor de zorgverlener
STANS WANDERS EN INGRID WOLTERS	Mindfulness als transdiagnostische behandel-methode binnen de ambulante SGGZ
DAVID DEWULF	Zelfcompassie en compassie



## OVER DE SPREKERS

**PROF. DR. SUSAN BÖGELS** is psychotherapeut, cognitief gedragstherapeut en hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam. Ze werkt als mindfulnesstrainer en opleider bij het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam. Bögels is naast initiatiefnemer van UvA minds, Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind ook auteur van vele boeken en protocollen.

**DR. EDEL MAEX** is psychiater bij Ziekenhuis Netwerk Antwerpen. Hij richtte er de Stresskliniek op, waar hij werkt met mindfulnesstraining. Daarnaast leidt hij een zengroep in Antwerpen. Maex is auteur van verschillende boeken over mindfulness en boeddhisme.

**PROF. DR. ANNE SPECKENS** is hoogleraar psychiatrie aan het Radboudumc en directeur van het Radboudumc Centrum voor Mindfulness. Zij houdt zich bezig met wetenschappelijk onderzoek naar het effect en werkingsmechanisme van mindfulness bij mensen met psychische en/of lichamelijke aandoeningen en bij professionals in de zorg.

**DR. DAVID DEWULF** is arts en oprichter van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness (IAM). Hij is auteur, ontwikkelde trainingen en was verbonden aan verschillende universitaire projecten op het gebied van mindfulness.

**DR. MIEP VAN DER DRIFT** is longarts, plaatsvervangend opleider en mindfulnesstrainer in het Radboudumc. Ze geeft training en workshops in mindful leiderschap, mindful werken en mindful coaching. Daarnaast geeft ze aan de Radboud Universiteit en Radboud Health Academy onderwijs aan geneeskundestudenten en verpleegkundigen.

**DR. MAYA SCHROEVERS** is psycholoog, mindfulnesstrainer en universitair hoofddocent gezondheidspsychologie in het UMCG. Haar onderzoek richt zich op de rol van mindfulness en zelfcompassie bij het omgaan met ziekte en de effectiviteit van mindfulnesstraining. Ze geeft mindfulnesstrainingen aan mensen met MS en geneeskundestudenten.

**STANS WANDERS MSC** is verpleegkundig specialist ggz bij het Academisch Angstcentrum van Altrecht (AAA). Ze behandelt binnen een multidisciplinair team ambulante patiënten met complexe angststoornissen.

**INGRID WOLTERS** is psychotherapeut bij Altrecht Topreferent traumacentrum (TRTC) waar ze ambulante patiënten met vroegkinderlijke traumatisering behandelt.