

## Mindfulness bij mensen met een verstandelijke beperking

- Een studiedag op 10 oktober 2019 in Utrecht
- Docenten: Marieke Leeflang en Dieuwke Kluvers
- Over: In deze tijd van veranderingen in de zorg is het belangrijk om vanuit het hier en nu te begeleiden. Op deze dag krijg je handvatten om cliënten vanuit een Mindful benadering te begeleiden en hen meer autonomie te laten ervaren in het omgaan met stress en spanningen.
- Accreditatie wordt aangevraagd bij NIP K&J / NVO OG, Register Vaktherapie, overige accreditaties kunnen in overleg worden aangevraagd.

Zowel uit literatuur, als in de praktijk blijkt dat mensen met een verstandelijke beperking een grotere kans hebben op het ontwikkelen van gedrags- en psychische problemen. Ook is bekend dat ze meer stress ervaren en minder mogelijkheden hebben om met de stress om te gaan. Begeleiders en behandelaars ervaren dit dagelijks in hun werk. Mindfulness is een goed onderbouwde training die mensen leert met stress om te gaan door oplettend te zijn en in het hier en nu te ervaren wat er is, in plaats van automatisch te reageren.

Op deze dag nemen de docenten Marieke Leeflang en Dieuwke Kluvers je mee in de theorie van de Mindfulness en stress. Vanuit ervaringsgerichte oefeningen ga je zelf aandacht geven aan het hier en nu en merken wat Mindfulness kan betekenen voor jezelf en de mensen waar je mee werkt. De docenten geven je handvatten voor de aanpassingen die bij de doelgroep met een verstandelijke beperking horen. Daarnaast wordt je geïnformeerd over de laatste stand van zaken in het onderzoek naar Mindfulness in de gehandicaptenzorg.

### Inhoud van de studiedag

Tijdens deze studiedag geven de docenten Marieke Leeflang (bewegingswetenschapper) en Dieuwke Kluvers (orthopedagoog) je een introductie op mindfulness in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking. Je leert onder andere hoe je mindfulness in je dagelijks werk kunt inzetten. Voor mensen die al bekend zijn met mindfulness maar nog niet werken met mensen met een verstandelijke beperking, is deze dag een mooie aanvulling want je leert hoe je mindfulness kunt aanpassen voor deze doelgroep.

### De volgende thema's worden behandeld:

1. Theorie over Mindfulness, stress en stress systemen
2. Onderzoek naar Mindfulness in de gehandicaptenzorg
3. Zelf ervaren van Mindfulness

### Aan het eind van de dag:

1. Ken je de basisbegrippen van Mindfulness
2. Heb je een korte introductie over stress en stress systemen gehad
3. Heb je korte oefeningen in de praktijk toegepast voor jezelf en je client
4. Kun je beter Mindful-begeleiden

## Doelgroep

De inhoud van de studiedag heeft betrekking op mensen met een matige tot lichte verstandelijke beperking.

De studiedag is bedoeld voor:

psychologen, orthopedagogen, vak- en speltherapeuten, teamleiders, managers en begeleiders die werken met mensen met een verstandelijke beperking in hun eigen praktijk, in organisaties voor zorg aan mensen met een verstandelijke beperking, GGZ, verslavingszorg en forensische hulpverlening

## Programma

10:00	Opening
10:05	Theorie van Mindfulness en stress
11:15	Pauze
11:30	Ervaren van Mindfulness
12:30	Lunchpauze
13:30	Toepassingsmogelijkheden voor begeleiders en cliënten. Oefenen in kleinere groepen.
15:00	Pauze
15:15	Samenvatten van de theorie, onderzoek, aanpassingen en delen van ervaringen. Wat ga je morgen anders doen?
17:00	Afsluiting

## Literatuur

Chapman, M.J., Hare, D.J., Caton, S., Donalds, D., McInnis, E. & Mitchell, D. (2013). The use of Mindfulness with people with intellectual disabilities: a systematic review and narrative analysis. *Mindfulness* 4, 179-189.

Hwang, Y. & Kearney, P. (2013). A systematic review of Mindfulness intervention for individuals with developmental disabilities: Long-term practice and long lasting effects. *Research in Developmental Disabilities* 34, 314-326.

Lievense, P., Hokke, H. & Sterkenburg, P. (2014). Pilotstudie naar de effecten van Mindfulness voor mensen met een visuele en matige verstandelijke beperking en hun begeleiders. *Onderzoek & Praktijk*, 12 (2), 7-18.

Punt, M., Helmond, P., Meirmans, M., Otten, R. & Speckens, A. (2016). Mindfulness voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking. *Directieve therapie*, 36 (3), 184-203.

Singh, N.N., Wahler, R. G., Adkins, A. D., Myers, R. E., Winton, A.S.W., Strand, P.S., (2003). Soles of the feet: a Mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities*, 24 (3), 158-169.

## Studiebelasting & voorbereiding

De studiedag is te volgen zonder voorbereiding.

De studiebelasting van deze scholing bestaat uit het aantal contacturen. Het aantal contacturen is 6 uur.

## Accreditatie

Accreditatie wordt aangevraagd bij:

- Het accreditatiebureau Kinder- en Jeugdpsycholoog NIP/NVO orthopedagoog-Generalisten. Als de training wordt geaccrediteerd door NIP K&J / NVO OG, is de studiedag ook geaccrediteerd bij het SKJ. Deze studiedag kan worden opgevoerd voor herregistratie. [Zie ook de website van SKJ](#)
- Register Vaktherapie
- KNGF

Heb je een accreditatie nodig die hier niet staat vermeld? Overleg dan met FORTIOR of de accreditatie kan worden aangevraagd via [inschrijvingen@fortior.info](mailto:inschrijvingen@fortior.info).

## Certificaat en invoeren presentie

Iedere deelnemer die minimaal 90% van de contacturen aanwezig is geweest, ontvangt een certificaat als bewijs van deelname. Op het certificaat staan de accreditaties en hun ID-nummers vermeld.

Voor sommige registers van beroepsverenigingen, zoals NIP K&J / NVO OG en Registerplein, voert FORTIOR de presentie in. Hiervoor hebben wij het nummer nodig waarmee je in het register van de beroepsvereniging bent ingeschreven.

Als FORTIOR geen nummer van je heeft, dan kan de presentie niet worden ingevoerd. Zorg er dus voor dat je correcte nummer bekend is bij FORTIOR!

## Docenten

### Marieke Leeflang



Marieke is afgestudeerd als bewegingswetenschapper aan de Vrij Universiteit van Amsterdam in 1998. Sindsdien werkzaam als psychomotorisch therapeut in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking, de laatste zes jaar voor 's Heerenloo. Tevens geregistreerd als senior lid bij de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorisch Therapeuten (NVPMT) die zijn aangesloten bij de Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB). In 2012 geschoold als basis Mindfulness trainer bij See True en lid van de Vereniging voor Mindfulness en verbonden aan de landelijke werkgroep Mindfulness en verstandelijke beperking. In 2016 de masterclass wetenschappelijk onderzoek in de gehandicaptenzorg van de VGN afgerond met een onderzoeksvorstel naar de effecten van Mindfulness voor mensen met een licht verstandelijke beperking.

Marieke is een ervaren senior psychomotorische therapeut en Mindfulness trainer en al jaren werkzaam in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking. Gespecialiseerd in het behandelen van cliënten met complexe problematiek met zeer uiteenlopende hulpvragen. In het bijzonder cliënten met emotieregulatie problemen en spanningsklachten. Eind 2018 gestart met onderzoek: " Meten bij Individuele Mindfulness training. Explorerend N=1 onderzoek naar de effectiviteit en werkzaamheid van individuele mindfulness training voor mensen met een licht verstandelijke beperking".

### Diewke Kluver



Diewke werkt sinds 2009 voor Ons Tweede Thuis waar ze is begonnen op een groep voor mensen met een licht- tot matig verstandelijke beperking en een complexe zorgvraag. Hier heeft ze tijdens haar studie gewerkt. In 2015 is ze afgestudeerd als Orthopedagoog aan de Vrije Universiteit In Amsterdam. Nog datzelfde jaar kreeg ze van Ons Tweede Thuis de kans om in die functie te werken. Daarnaast ging ze werken als onderzoeker in samenwerking met de Vrije Universiteit.

Als onderzoeker is ze begonnen op het project *Het effect van Mindfulness bij mensen met een licht- of matige verstandelijke beperking*. In dit project heeft ze in samenwerking met Hannelies Hokke van Bartiméus een mindfulness training ontwikkeld voor mensen met een licht- tot matig verstandelijke beperking en hun begeleiders. In 2018 is de effectiviteit van de training onderzocht.

Zelf vindt ze veel voldoening in yoga en put ze kracht uit het beoefenen van yoga. In 2017 kreeg ze de mogelijkheid om dit verder te ontwikkelen en een training *Mindfulness Based Cognitiegedragstherapie* te volgen. Ze geeft deze Mindfulness training zowel aan cliënten als aan hun begeleiders.

## **Praktische informatie**

### **Locatie**

Volksuniversiteit Utrecht  
Nieuwegracht 41  
3512 LE Utrecht

### **Inschrijven**

De studiedag over Mindfulness bij mensen met een verstandelijke beperking vindt plaats op 10 oktober 2019 van 10:00 tot 17:00 in Utrecht. De inschrijfkosten bedragen €242,50 per persoon inclusief BTW, koffie, thee en lunch.