Mindfulness in Bonaire

Een 5- urige introductiecursus voor huisartsen en andere zorgprofessionals.

Trainer: Maria Veraart-van Wezel, MSc., SPV 24-uurs crisisdienst GGZ, Consultant van de Psycho-Social Care Unit van Artsen zonder Grenzen, MBSR 1e graads Mindfulness trainer.

Een uitpuilende wachtkamer, 'tussendoorvragen' van de assistente, rinkelende telefoons, ongeduldige specialisten aan de telefoon, binnenkomende post en dan nog die spoedvisite... O ja, en ook nog een thuisfront…

Herkenbaar?

Hoeveel energie hebt u nog over aan het eind van de dag? Helaas is het veel zorgverleners niet van nature gegeven goed voor zichzelf te zorgen... Als ervaringsdeskundige is dit voor mij in ieder geval zeker wel herkenbaar.

Een huisarts/zorgverlener heeft vaak hart voor het werk, maar blijkt steeds vaker een hoge werkdruk te ervaren en wel eens last te hebben van signalen van overspannenheid. Uit onderzoek is gebleken dat Mindfulness en meditatie kunnen bijdragen aan balans, veerkracht en tevredenheid over je werk. Stress vermindert de kwaliteit van uw werk, volgens een overzichtsartikel in The New York Times. En in 2012 schreef Medisch Contact dat huisartsen veel kunnen leren van mediteren: met volle aandacht doen wat je doet, helpt om beter om te gaan met de drukte en dilemma's die de medische praktijk met zich meebrengt.

(Sophie Broersen: 'Stil, mama zit!', zenmeditatie voor huisartsen. Medisch Contact, 18 mei 2012, 1206 – 1209)

Door regelmatige beoefening van Mindfulness lukt het mij om beter zorg te dragen voor mijzelf. Goede zorg voor jezelf ligt aan de basis van goede zorg voor anderen. Het levert een bijdrage aan plezier in je werk en aan een goede arts-patiënt relatie.

Opzet van het mindfulness programma in Bonaire

Tijdens deze cursus ervaar je wat mindfulness is. Tijdens de eerste middag zal gedurende 2 uur een mindfulness trainingsbijeenkomst gehouden worden.

Drie cursus dagen starten met een uur praktijk en herhaling van de eerdere cursusstof.