

Nieuwsbrief Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness | Juli 2024



OP DE AGENDA

- Vr 2 t/m di 6 augustus | [International Conference on Mindfulness 2024](#)
 - Vr 30 augustus | Start [Module 1 Opleiding tot mindfulnesstrainer](#)
 - Zo 25 t/m za 31 augustus | [Sandwichretraite Mildheid in Actie](#)
 - Di 1 t/m do 3 oktober | [3-daagse retraite Compassie & Mindfulness](#)
 - Vr 8 november | Start [Module 2 Opleiding tot mindfulnesstrainer](#)
 - Za 9 november | [Nascholingsdag Mindfulness & Trauma](#)
 - Vr 3 t/m wo 8 januari 2025 | [Retraite \(5 etmalen\) De Vier Velden van Mindfulness](#)
 - Vr 24 & za 25 januari 2025 | [Nascholing MBCT for Life](#)
-

Vooruitblik International Conference on Mindfulness 2024 | Bangor (UK)

Het *International Conference on Mindfulness 2024* staat voor de deur! Vrijdag 2 tot en met dinsdag 6 augustus zal in het in teken staan van 'mindfulness in een veranderende wereld'.

Vanuit ons expertisecentrum zullen prof. dr. Anne Speckens, Milou ter Avest, Sabien Bosman en Nasim Badaghi een symposium geven over mindfulness-based interventies voor diverse klinische populaties. Daarnaast zullen Vera Scheepbouwer, Imke Hanssen en Marloes Huijbers in samenwerking met Marleen ter Avest een symposium verzorgen over mindfulness-based compassionate living.

Wij kijken uit naar een interessant en inspirerend congres!

[Lees meer](#)

Sandwichretraite Mildheid in Actie Met Anne Speckens & Nicole Schoonbrood

Deze retraite bied je de mogelijkheid om twee dagen en vijf doordeweekse avonden (zondag 25 augustus t/m zaterdag 31 augustus) te mediteren en reflecteren. Je doet mindfulness- en vriendelijkheidsoefeningen, terwijl je thuis slaapt en overdag je eigen bezigheden en/of werk hebt.



Dit geeft je de gelegenheid deze oefeningen beter te integreren in je dagelijkse leven. Deze retraite is een expliciete uitnodiging om deze hele week in een sfeer van opmerkzaamheid en vriendelijkheid door te brengen.

[Lees meer](#)

ONDERZOEK

Publicatie: Verandering van mindfulness profielen bij patiënten met depressie na deelname aan MBCT

Mindfulness Based Cognitieve Therapie is effectief voor depressie, maar de resultaten variëren. Onderzoekers ontdekten vier mindfulness profielen en toonden aan dat veranderingen in deze profielen tijdens MBCT tot betere behandelresultaten leiden. Dit suggereert dat een gepersonaliseerde aanpak mogelijk effectiever kan zijn.

[Lees meer](#)

Terugblik congres International Society for Contemplative Research

Op 20 en 22 juni 2024 gaven Guusje Collin, Franziska Goltz en prof. dr. Anne Speckens presentaties op het ISCR-congres in Padova, Italië. Ze bespraken het [PRYME onderzoek](#) (mindfulness bij jongeren) en het [MIND-PD onderzoek](#) (mindfulness bij de ziekte van Parkinson). Prof. dr. Anne Speckens vertelde in een symposium over gezondheidseconomie bij contemplatieve studies dat op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie bij mensen met bipolaire stoornis kosteneffectief is, vergeleken met de reguliere behandeling.

Het was een geslaagd congres met meditaties in de ochtend, interdisciplinaire discussies in de middag en échte Italiaanse pizza in de avond!

[Lees meer](#)



Publicatie: Mindfulness of Positieve Psychologie in de behandeling van de bipolaire stoornis?

Er komt steeds meer bewijs dat Mindfulness-Based Cognitieve Therapie (MBCT) als Positieve Psychologie (PP) behulpzaam zijn in de behandeling van de bipolaire stoornis. Onderzoekers van ons Expertisecentrum vroegen zich af wanneer mensen met een bipolaire stoornis baat zouden hebben bij deze vorm van behandeling. In samenwerking met Universiteit Twente combineerden zij gegevens uit twee grote gerandomiseerde onderzoeken naar de effectiviteit van MBCT en PP bij 241 mensen met een bipolaire stoornis. Het belangrijkste resultaat is dat mensen met huidige depressieve klachten meer baat hadden bij de MBCT dan bij de PP. Dit onderzoek helpt om mensen met een bipolaire stoornis beter te verwijzen naar psychologische vervolgbehandelingen.

[Lees meer](#)

OPLEIDING & TRAINERSAANBOD

Wij bieden een postacademische opleiding tot mindfulnesstrainer aan. Na het volgen van zowel [module 1](#) als [module 2](#) ben je gekwalificeerd om de 8-weekse MBSR/MBCT trainingen te geven.



Startdata

Module 1 (basis)

- Vr 30 augustus 2024

- Vr 9 mei 2025

[Meer informatie & aanmelden](#)

Module 2 (vervolg)

- Vr 8 november 2024

[Meer informatie & aanmelden](#)

Nascholing MBCT for Life

Met Nicole Schoonbrood | 24 & 25 januari 2025

MBCT for Life (MBCT-L) komt voort uit het oorspronkelijke MBCT programma en is bedoeld voor het reguliere publiek. Het neemt deelnemers mee door een gestructureerd programma dat het cultiveren van begrip, vaardigheden en houdingsaspecten bevordert die veranderingen teweeg kunnen brengen.

Tijdens deze nascholingsdagen leer je het curriculum van MBCT-L kennen en oefen je met nieuwe elementen. Tevens is er aandacht voor het verdiepen van je inquiry-vaardigheden. Na afloop ben je in staat om MBCT-L zelf te geven en krijg je het benodigde materiaal aangereikt.

[Meer informatie & aanmelden](#)

Nascholing Mindfulness bij kanker en andere ziekten

Met Coen Völker en Nicole Schoonbrood | 11 april 2025

Kanker, levensbedreigende ziekten en chronische aandoeningen kunnen een grote impact hebben. Hoe kan mindfulness en meditatie daarbij helpen? Welke elementen van een MBSR en MBCT kunnen ondersteunen bij het omgaan met lichamelijke beperkingen? In welke fase van een medische behandeling is een 8-weekse training geschikt? En moet je het protocol aanpassen of juist niet?

We zullen onder anderen bovenstaande vragen exploreren tijdens deze nascholingsdag op vrijdag 11 april 2025. Accreditatie voor deze nascholing is aangevraagd bij de SMR.

[Meer informatie & aanmelden](#)



TRAININGEN

Basistrainingen

- [Mindfulness Based Cognitieve Therapie](#)
- [Mindfulness Based Stress Reductie](#)

Vervolgtrainingen

- [Communicatie & Mindfulness](#)
 - [Compassietraining](#)
-

Terugkomaanbod

Vandaag en morgen worden de laatste trainingen afgerond, hierna gaan we zomerstop in. Vanaf maandag 19 augustus gaan onze terugkomactiviteiten weer van start.

We wensen je een fijne zomer en hopen je daarna weer te mogen verwelkomen op ons expertisecentrum!

Terugkombijeenkomsten

- Wo 28 augustus 17.00 - 18.30 uur
- Wo 11 september 17.00 - 18.30 uur
- Ma 23 september 17.00 - 18.30 uur

Inschrijven

Stilte-dagen

- Za 28 september | Stilte-dag MBSR
- Za 28 september | Stilte-dag MBCT
- Zo 29 september | Stilte-dag MBCT
- Za 5 oktober | Stilte-dag MBCT
- Zo 6 oktober | Stilte-dag MBSR (Engels)
- Zo 6 oktober | Stilte-dag Compassie

Inschrijven

MAAK KENNIS MET..

Vera Scheepbouwer

Psychiater, mindfulness-trainer en onderzoeker

Hallo, wat leuk om mij hier voor te mogen stellen. Ik ben Vera Scheepbouwer. Ik woon in Oosterbeek en vorm een kleine familie met Collin en Nala. Ik werk op het Expertisecentrum voor Mindfulness als psychiater, mindfulness-trainer en onderzoeker. Deze veelzijdige combinatie voelt voor mij als het samen brengen van verschillende, elkaar aanvullende perspectieven tot een geheel.

Waar krijg je energie van?

Ik krijg energie van mijn werk, al heb ik natuurlijk ook andere vormen van energie nodig. Ik doe graag beachvolleyballen, snowboarden, surfen en door de natuur struinen met Nala. Ook kan ik echt genieten van lekker (en meestal gezond) eten.

