

Mindfulness training



Eveline Beumkes (psycholoog) beoefent sinds 1984 mindfulness-meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh. Zij verbleef van 1989 tot 1992 in zijn kloostergemeenschap in Zuid-Frankrijk (Plum Village) en zette zich na haar terugkeer in om het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh in Nederland toegankelijk te maken. Zij vertaalde enkele van zijn boeken over mindfulness in het Nederlands, organiseerde lezingen en retraites op dit gebied en was een van de initiatiefnemers bij de oprichting van Stichting Leven in Aandacht en het Centrum Leven in Aandacht in Amsterdam. In 1994 ontving zij officieel toestemming van Thich Nhat Hanh om de meditatiebeoefening door te geven ('transmissie'). Sindsdien geeft zij trainingen op het gebied van mindfulness. Eveline was 20 jaar werkzaam als communicatietrainer binnen de gezondheidszorg. Later werkte zij als psycholoog in een GGZ-instelling en in haar eigen praktijk. Naast individuele begeleiding (coaching, supervisie) geeft zij Mindfulness-trainingen, Communicatie-trainingen en Focus-trainingen in het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam en op uitnodiging op andere locaties.

Mindfulness-trainingen

Sinds 2003 geeft Eveline de cursus Stressreductie door Aandachttraining (Mindfulness Based Stress Reduction) ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, Zij volgde trainingen voor trainers bij Jon Kabat-Zinn e.a. opleiders van het Center for Mindfulness in Massachusetts (V.S.).

Communicatie-trainingen

In 1999 raakte zij geboeid door het werk van Marshall Rosenberg: Geweldloze Communicatie. Zij volgde trainingen bij Rosenberg e.a. opleiders. Sinds 2000 geeft zij trainingen 'Mindful communiceren', waarbij zij het werk van Carl Rogers (Client-gerichte benadering), Marshall Rosenberg (Geweldloze Communicatie) en Thich Nhat Hanh (Mindfulness) combineert.

Focus-trainingen

Sinds 2009 geeft zij trainingen in Focussen, een lichaamsgerichte methode om met mindfulness en compassie naar binnen te luisteren, ontwikkeld door Eugene Gendlin. Eveline is internationaal gecertificeerd focustrainer.

Individuele begeleiding / Coaching / Supervisie

Naast trainingen geeft Eveline als psycholoog individuele begeleiding (coaching, supervisie) op basis van Mindfulness, Geweldloze Communicatie en Focussen

Ontdekken wat we
zelf kunnen bijdragen aan
gezondheid & welzijn

De training is gebaseerd op het
werk van Jon Kabat-Zinn

Actuele cursusdata:
www.aandacht.net/centrumlia

mindfulliving
mindfulness • communicatie • focussen

Stressreductie door aandachtstraining

Ziekte, pijn, moeheid, angst, overbelasting en negatieve gedachten kunnen zo vaak een stressreactie bij ons in gang zetten dat ons lichaam geen kans krijgt het evenwicht weer te herstellen. Gevolg is dat onze geestelijke en lichamelijke reserves uitgeput raken en dat we in een neerwaartse spiraal terecht komen.

Dr. Jon Kabat-Zinn, werkzaam aan de Universiteit van Massachusetts (U.S.A.), onderzocht de invloed van stress op lichaam en geest. Hij ontwikkelde in 1979 een stressreductietraining – *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) – die aan veel wetenschappelijk onderzoek is onderworpen. Aangetoond is dat de training, in Nederland bekend als Stressreductie door Aandachtstraining/ Mindfulness-training, effectief is bij tal van lichamelijke en geestelijke (ondefinieerbare) klachten.

Aandacht als helende kracht

Het ontwikkelen van aandacht (mindfulness) is de rode draad die door de training loopt. Onverdeelde aandacht – van moment tot moment in het hier en nu zijn – heeft een helende uitwerking op ons denken, voelen, spreken en handelen. Het stelt ons in staat (onheilzame) gewoontepatronen op deze gebieden te herkennen en te kiezen voor meer adequate reactiewijzen die ons welzijn en onze levensvreugde vergroten. Daarnaast is de training gericht op het ontwikkelen van een accepterende en niet oordelende houding naar alles wat we in onszelf tegenkomen.

Resultaten op grond van wetenschappelijk onderzoek

Naar het effect van de mindfulness-training is de afgelopen 35 jaar in de VS, Engeland en Duitsland veel onderzoek gedaan (www.umassmed.edu/cfm/)

Er is een **blijvende vermindering** geconstateerd van:

- lichamelijke en geestelijke klachten
- (chronische) pijn
- depressie en angst
- slaapproblemen
- hoge bloeddruk
- extreme vermoeidheid

Daarnaast is een **verbeterde vaardigheid** geconstateerd op tal van gebieden:

- beter om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen
- toegenomen zelfvertrouwen
- blijvende pijn beter aankunnen
- meer energie en levenslust
- verbeterd concentratievermogen

De training – voor wie?

De mindfulness-training is geschikt voor ieder die kampt met stressgerelateerde klachten, (chronische) pijn, depressie, angst, slaapproblemen, hoge bloeddruk, extreme vermoeidheid, of onverklaarbare geestelijke of lichamelijke klachten.

Hoe ziet de training eruit?

De training bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van drie uur en één dag. Deelnemers verbinden zich om dagelijks een uur te oefenen. Een intakegesprek maakt deel uit van de procedure.

Onderdelen van de training zijn:

- begeleide aandachts- en concentratieoefeningen
- bewegingsoefeningen en observatieopdrachten
- oefeningen om het bewustzijn in het dagelijkse leven te vergroten
- uitwisselen van ervaringen in de groep

Praktische informatie

Deze achtweekse training gaat in het voorjaar en najaar meerdere malen van start.

Data: Voor actuele data, zie www.aandacht.net/centrumlia

Plaats: Centrum Leven in Aandacht, van Walbeekstraat 66, Amsterdam

Informatie: 020 - 616 49 43 of ebeumkes@euro-mail.nl

Kosten, afhankelijk van inkomen*: € 290, € 370, € 450, € 530, € 610

Indien de kosten vergoed worden door de werkgever of een uitkerende instantie: € 875

*Wanneer de kosten een belemmering vormen is in overleg een aparte regeling mogelijk

Informatie-middag / Introductie-workshop / Mindfulness-dagen

Wie meer wil weten over de training of ervaring op wil doen met mindfulness is welkom om aan bovengenoemde activiteiten deel te nemen.

Datum & tijd: Zie website voor actuele data: www.aandacht.net/centrumlia

Plaats: Centrum Leven in Aandacht, van Walbeekstraat 66, Amsterdam

Opgave vooraf: 020 - 616 49 43, ebeumkes@euro-mail.nl

Kosten Informatie-middag: geen

Vervolgtrainingen

- **Mindful communiceren (1): Aandachtig spreken** met behulp van Geweldloze Communicatie

Stilstaan bij wat je werkelijk voelt en wilt en daarbij de volle verantwoordelijkheid leren nemen voor je eigen gevoelens en behoeften en deze helder leren verwoorden.

Gebaseerd op werk van Marshall Rosenberg en Thich Nhat Hanh

- **Mindful communiceren (2): Aandachtig luisteren**

Empathisch en met onverdeelde aandacht leren luisteren, zonder te oordelen.

Gebaseerd op werk van Carl Rogers, Thich Nhat Hanh, Marshall Rosenberg

- **Focussen: een training in zelf-compassie**

Empathisch en met onverdeelde aandacht leren luisteren naar wat ons lichaam ons vertelt.

Gebaseerd op werk van Eugene Gendlin, Ann Weiser Cornell en Thich Nhat Hanh

Zie voor actuele data www.aandacht.net/centrumlia. Folders op aanvraag.