
Nieuwsbrief Radboudumc

Expertisecentrum voor Mindfulness



Op de agenda

- Dinsdag 12 maart | 21.15 - 23.55 uur | [Anne Speckens bij InScience 2024 Film: A Small Voice](#)
- Donderdag 16 mei | 18.30 - 21.00 uur | Start vervolgtraining [Communicatie & Mindfulness](#)
- Woensdag 22 mei | 09.30 - 12.00 uur | Start [Compassietraining](#) (vervolg MBCT)
- Zaterdag 1 juni | 10.15 - 16.00 uur | [Verdiepingsdag Mindfulness & Trauma](#)
- Zondag 25 augustus t/m zaterdag 31 augustus | [Sandwichretraite Mildheid in Actie](#)
- Dinsdag 1 t/m donderdag 3 oktober | [3-daagse retraite Compassie & Mindfulness](#)
- Vrijdag 3 t/m woensdag 8 januari | [Retraite \(5 etmalen\) De Vier Velden van Mindfulness](#)

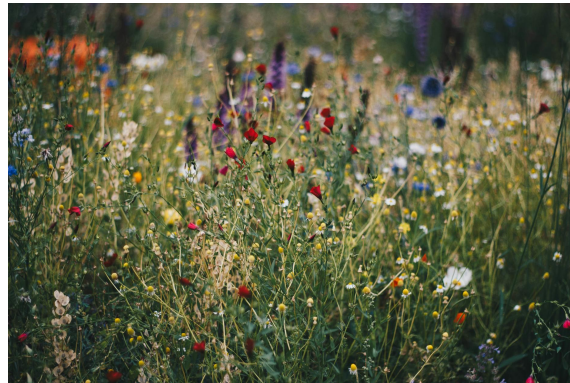
Nieuwe stijl

Wellicht is het je al opgevallen: afgelopen maand is onze naam veranderd naar *Expertisecentrum voor Mindfulness*. Hiermee behoren we tot de vele expertisecentra van het Radboudumc. Dit gaat gepaard met een nieuwe stijl, namelijk die van het Radboudumc zelf. In onze [vernieuwde online omgeving](#) kun je informatie vinden over trainingen, onderzoek en de opleiding tot mindfulnessstrainer zoals je van ons gewend bent, alleen dan in het Radboudumc-jasje!

Online live meditaties terug te zien zonder reclame

In de afgelopen jaren hebben de trainers van ons expertisecentrum zo'n 230 online meditaties verzorgd die live te streamen waren via ons [YouTube-kanaal](#). Helaas werd het terugkijken vaak onderbroken door reclame - iets wat zeker tijdens een meditatie erg storend kan zijn. Hier hebben we een oplossing voor gevonden! Sinds kort zijn de video's omgezet naar een ander platform waardoor je ze op elk moment kunt terugzien, zónder reclame.

Momenteel kun je een deel van de online meditaties vinden op onze [website](#). Binnenkort zijn alle video's beschikbaar.



Onderzoek

Mindful Meiden - Podcast met psychiater Guusje Collin

In aflevering '#3 Gestrest? Ontdek hoe je ermee omgaat' van de podcast [Mindful Meiden](#) praat Sandra Schoonhagen met psychiater, mindfulnesstrainer en onderzoeker Guusje Collin over stress onder meiden. Ze vertellen wat stress is, hoe dit in het brein werkt en hoe je het herkent in je dagelijks leven.

Ook vertelt Guusje over haar [lopende onderzoek](#), waarin ze bekijkt of mindfulness training kan helpen bij het verminderen van psychische klachten bij **jongeren van 16 t/m 25 jaar** en wat voor effecten het heeft op de hersenen.



Beluister de aflevering [#3 Gestrest? Ontdek hoe je ermee omgaat](#)

Wetenschappelijke publicatie over mindfulness profielen van patiënten met een depressieve stoornis

Eerder onderzoek heeft aangetoond dat Mindfulness Based Cognitieve Therapie (MBCT) effectief is in het voorkomen van terugval en het verminderen van depressieve klachten voor mensen met een depressieve stoornis. Maar MBCT werkt niet even goed voor iedereen. Samen met Pro Persona Research hebben onderzoekers van ons expertisecentrum ontdekt dat patiënten indelen in groepen op basis van hun mindfulness vaardigheden (mindfulness profielen) kan helpen om beter te begrijpen wat "mindfulness" nu eigenlijk is, en anderzijds om te onderzoeken of we dit soort profielen kunnen inzetten om te voorspellen voor wie MBCT goed zal werken.

Lees het artikel [Latent Profile Analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire \(FFMQ\) Subscales in a Naturalistic Sample of Patients with Past or Present Major Depression: A Replication and Extension Study](#).

SMARD studie - Deelnemers gezocht!

De SMARD-studie richt zich op het herkennen en verminderen van het risico op een nieuwe depressieve periode bij mensen tussen de 18-65 jaar die een depressie doorgemaakt hebben. Deze studie onderzoekt de rol van smartphone-applicaties in vroegtijdige terugvalherkenning en cognitieve training.

[Meer informatie & aanmelden](#)

Opleiding & aanbod voor trainers

Het Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness biedt een postacademische opleiding tot mindfulness-trainer aan. Na het volgen van zowel [module 1](#) en [module 2](#) ben je gekwalificeerd om de 8-weekse MBSR/MBCT trainingen te gaan geven.



Startdata

Module 1 (basis)

- Vrijdag 17 mei 2024 (VOL)
- Vrijdag 30 augustus 2024 | [Inschrijven](#)

Module 2 (vervolg)

- Vrijdag 8 november 2024 | [Inschrijven](#)
-

Verdiepingsdag 'Mindfulness & Trauma' voor trainers

Met Hiske van Ravesteijn & Nicole Schoonbrood

Zaterdag 1 juni 2024

In deze nascholing bespreken we hoe je als trainer aanwijzingen voor trauma kunt herkennen bij deelnemers. Hoe zorg je ervoor dat deelnemers binnen hun 'window of tolerance' kunnen blijven?

[Meer informatie & inschrijven](#)

Trainingen

Basistrainingen patiënten

- [Mindfulness bij depressieve-, angst-, of andere psychische klachten – Mindfulness Based Cognitieve Therapie](#)
- [Mindfulness bij ADHD](#)

Basistrainingen algemeen

- [Mindfulness Based Stress Reductie](#)
 - [Mindfulness Based Stress Reductie voor promovendi](#)
-

Vervolgtrainingen

Compassietraining (vervolg MBCT)

Startdatum: Woensdag 22 mei 09.30 - 12.00 uur (eenmalig op woensdag, de rest op maandag)

Compassie, ook wel mededogen genoemd, is het vermogen om op een vriendelijke manier aanwezig te zijn en open te staan voor pijn en lijden, zowel dat van onszelf als dat van anderen. Je leert door middel van oefening om met meer respect en begrip om te gaan met pijn en lijden bij jezelf en de ander.

[Meer informatie & inschrijven](#)

Communicatie & Mindfulness (vervolg MBSR/MBCT)

Startdatum: Donderdag 16 mei 18.30 - 21.00 uur

In deze training krijg je meer zicht te krijgen op je handelen in contact met anderen. Je leert anders omgaan met patronen in het denken en handelen bij interpersoonlijke stress en confrontaties, zowel in het dagelijks leven als in de beroepspraktijk.

[Meer informatie & inschrijven](#)



Terugkomaanbod

Terugkombijeenkomsten

- Maandag 18 maart | 17.30 - 19.00 uur | Rinie van den Boogaart
- Vrijdag 5 april | 17.30 - 19.00 uur | Vera Scheepbouwer
- Woensdag 17 april | 17.30 - 19.00 | Renée Metzemaekers

Inschrijven terugkombijeenkomst

Stilte dagen

- Zaterdag 9 maart | Stilte dag Compassie | Renée Metzemaekers
- Zondag 14 april | Stilte dag Compassie | Ellen Jansen
- Zaterdag 20 april | Stilte dag MBCT | Renée Metzemaekers
- Zaterdag 20 april | Stilte dag MBCT | Vera Scheepbouwer

- Zondag 28 april | Stiltedag MBCT | Lotte Janssen en Remke Smeekens
- Zaterdag 11 mei | Stiltedag MBSR | Marieke Brok

Inschrijven stiltedag

Maak kennis met..

Elke nieuwsbrief besteden wij aandacht aan het voorstellen van een van de medewerkers van ons Expertisecentrum.

Vandaag maak je kennis met..



Irma Veliscek

Ik ben Irma Veliscek, 55 jaar jong en woon in het prachtige Land van Maas en Waal met mijn man Ricardo. We zijn trotse ouders van 2 zonen Olivier en Julius die inmiddels beiden in Nijmegen wonen.

In mijn vrije tijd tennis, wandel en fiets ik graag. In de zomer toeren we graag met de auto door Italië. De gastvrije bevolking, het heerlijke klimaat, legendarische steden, maar vooral ook van de Italiaanse keuken genieten we.

Binnen het Expertisecentrum ben ik verantwoordelijk voor de patiëntenzorg. Ik werk hier met veel plezier sinds 2011. Ik heb de mogelijkheid gekregen om al onze trainingen te volgen en ben inmiddels zelf ook opgeleid tot mindfulnessstrainer. Via het Project Blue Zone ben ik ook bij patiënten in het Radboudumc aan bed geweest om samen te kijken wat er op dat moment behulpzaam was op het gebied van mindfulness. Heel waardevol om te doen.

Wat vind je het meest belangrijk in je leven?

Iedereen behandelen zoals ik zelf behandeld zou willen worden. Door mindfulness ben ik nog bewuster en dankbaar geworden voor de dingen die ik heb en blij met de mensen om mij heen.

Binnen het Expertisecentrum vind ik het belangrijk om iedereen die bij ons komt te laten voelen dat ze welkom zijn.

Deze nieuwsbrief is verzonden aan {{contact.EMAIL}}

Je ontvangt deze mail omdat je bent ingeschreven voor de nieuwsbrief

[View in browser](#) | [Unsubscribe](#)

