

# Nieuwsbrief Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness

Mei 2024



---

## OP DE AGENDA

---

- Do 16 mei | Start vervolgtraining [Communicatie & Mindfulness](#)
- Vr 17 mei | Start [Module 1 Opleiding tot mindfulnesstrainer](#)
- Wo 22 mei | Start vervolgtraining [Compassie](#)
- Za 1 juni | [Verdiepingsdag Mindfulness & Trauma](#)
- Do 4 juli | [Verdiepingsdag Insight Dialogue met Bart van Melik](#)
- Vr 30 augustus | Start [Module 2 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](#)
- Vr 3 t/m wo 8 januari | [Retraite \(5 etmalen\) De Vier Velden van Mindfulness](#)

# Twee Verspreidings- en Implementatie Impulsen toegekend door ZonMw!

Ons expertisecentrum heeft twee subsidieaanvragen toegekend gekregen. Hiermee kunnen we de implementatie van mindfulness based interventies in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) in Nederland verbeteren voor zowel patiënten als zorgverleners!

[verder lezen](#)

---

## ONDERZOEK

---

### Promotie Anouk van der Heide

#### Over de rol van stress bij de ziekte van Parkinson

Stress speelt een cruciale rol bij de ziekte van Parkinson. [Dit proefschrift](#) beschrijft zowel de effecten van kortdurende als langdurige stress, evenals manieren om negatieve stress te verminderen. Stress verergert veel parkinsonsymptomen, terwijl veelgebruikte dopaminemedicatie dan juist minder goed werkt. Stress-verlagende technieken, zoals mindfulness, kunnen helpen om beter met stressvolle situaties om te gaan en daarmee klachten te verminderen.

[verder lezen](#)





Radboud Universiteit



## Publicatie onderzoek naar mindfulness bij leerkrachten in het basisonderwijs

Bernadette Lensen heeft onderzoek gedaan naar het effect van de training Mindfulness Based Stress Reductie op onder anderen de stressbeleving van 146 basisschoolleerkrachten in Nederland. Na het volgen van deze basistraining ervaren zij o.a. minder stress, meer algemeen welbevinden en betere kwaliteit van het klasklimaat.

[verder lezen](#)

## Deelnemers gezocht voor onderzoek naar mindfulness voor hooggevoelige personen

Ben jij hooggevoelig of ken je iemand die hooggevoelig is? Wij nodigen je uit om mee te doen aan een wetenschappelijk onderzoek dat zich richt op mindfulness voor hooggevoelige personen. Door deel te nemen, draag je bij aan de voortgang van de wetenschap op het gebied van hooggevoeligheid.

[verder lezen](#)

---

# OPLEIDING & AANBOD VOOR TRAINERS

---

Wij bieden een postacademische opleiding tot mindfulness-trainer 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

[Meer informatie & aanmelden](#)

# Verdiepingsdag Insight Dialogue

Met Bart van Melik | Donderdag 4 juli 2024

Insight Dialogue is ontwikkeld om te oefenen in dialoog te zijn met anderen met behulp van mindfulness. Het is een formele boeddhistische beoefening van meditatie, terwijl we spreken en luisteren.



Deze verdiepingsdag is een uitnodiging om te oefenen met de praktische instructies van de Boeddha over verstandig spreken en wijze actie: kun je ervan afzien iets te zeggen dat niet nuttig is? Alleen spreken wat waar en nuttig is? En weten wanneer je moet spreken, zelfs als het onprettig is voor anderen?

Mindfulnessstrainers en oud-deelnemers aan de vervolgtraining [Communicatie & Mindfulness](#) zijn van harte welkom om hieraan deel te nemen.

[Meer informatie & inschrijven](#)

# Diplomering Module 2

Op vrijdag 26 april werd Module 2 van de opleiding tot mindfulnesstrainer afgesloten met een feestelijke diplomering. Alle gediplomeerden van harte gefeliciteerd met deze mijlpaal!



---

## TRAININGEN

---

### Basistrainingen

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

### Vervolgtrainingen

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

# Terugkomaanbod

## Terugkombijeenkomsten

- Do 30 mei 17.00 - 18.30 uur
- Di 11 juni 17.00 - 18.30 uur
- Di 25 juni 17.30 - 19.00 uur

## [Inschrijven](#)

## Stilte dagen

- Za 25 mei | Stiltedag MBSR (Engels)
- Za 22 juni | Stiltedag MBCT
- Za 22 juni | Stiltedag Compassie
- Za 25 mei | Stiltedag MBSR (Engels)
- Za 22 juni | Stiltedag MBCT
- Za 22 juni | Stiltedag Compassie

## [Inschrijven](#)

---

## MAAK KENNIS MET..

---

### Marieke Brok

Mindfulnessstrainer, verpleegkundig specialist (i.o.)

*Ik ben Marieke Brok. Ik woon nu zo'n 14 jaar in Nijmegen samen met mijn man Tom. In mijn vrije tijd ben ik graag bezig met het werken met stoffen in een naaiatelier en het werken met keramiek bij atelier Nijmeegs Blauw of achter mijn eigen werkbankje in de schuur.*

#### Waar ben je trots op?

*Het beklimmen van de Kilimanjaro in 2020 en het geld wat ik daarmee heb opgehaald voor War Child. Dit bedrag was genoeg om een basisschool in Libanon vijf jaar lang van lesmateriaal en een docent te voorzien.*

