



Onderzoek

De afgelopen periode zijn er twee nieuwe onderzoeken van start gegaan:

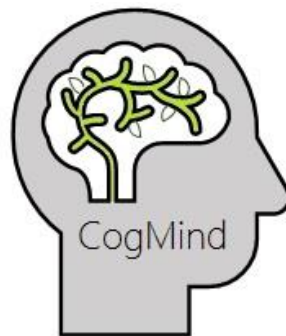
Buddy

Het onderzoek [Buddy](#) richt zich eerst op het ontwikkelen van twee varianten van MBCT (blended en unguided online) voor (ex-)kankerpatienten. Vervolgens worden de klinische en kosteneffectiviteit van deze twee varianten van MBCT (blended en unguided online) met de gebruikelijke zorg vergeleken. Daarnaast worden de onderliggende werkingsmechanismen van de MBCT onderzocht.



CogMind

Het doel van het [CogMind](#) onderzoek is om het werkingsmechanisme van Mindfulness Based Cognitieve Therapie (MBCT) te verhelderen. In dit onderzoek richten we ons op rumineren (herhaalde negatieve gedachtes, zoals piekeren). Er zal worden onderzocht of MBCT een positief effect heeft op negatieve (piekerende) gedachtes, en of een afname in rumineren vervolgens zorgt voor een afname van depressieve symptomen.



Opleiding

Eind januari was de feestelijke diplomering van het 11^e cohort van de 1.5-jarige postacademische opleiding tot mindfulnessstrainer. Alle alumni van harte gefeliciteerd met het behalen van jullie diploma!

Sinds dit jaar is de opleiding vernieuwd. Je kunt nu kiezen tussen een basisopleiding MBSR of de basisopleiding MBSR/MBCT. Na afronding bestaat de mogelijkheid om je aan te melden voor de vervolgopleiding.

Startdata:

- [Basisopleiding MBCT](#) - donderdag 5 april 2020
- [Basisopleiding MBSR/MBCT](#) - vrijdag 4 september 2020 (wachtlĳst)
- [Vervolgopleiding MBSR/MBCT](#) - vrijdag 15 januari 2021



Nascholing en verdieping

Workshop 'Dependent Co-arising'

met Christina Feldman & Chris Cullen

Zaterdag 9 & zondag 10 mei

Het weekend borduurt voort op de vijf vorige weekenden waarin de Brahmavihara's, de drie karakteristieken, de zeven van factoren van ontwaken, embodiment en skillful effort aan bod zijn geweest. Dit jaar is het thema van het weekend *Dependent Co-arising*.

[Meer informatie..](#)



Verdiepingscursus 'Spelen met Mindfulness'

met Bart van Melik

Maandag 6 & dinsdag 7 juli

Gedurende twee dagen leer je hoe je jongeren spelenderwijs en op verantwoorde manieren kunt uitnodigen om mindfulness te beoefenen. Je leert hoe je een thematische les opbouwt bestaande uit groepsuitwisseling, beweging met aandacht en mindfulness meditatie. Bart zal praktische demonstraties geven en vertellen over zijn werk met gedetineerde jongeren, scholieren en dakloze jongeren in New York City.



[Meer informatie..](#)

Trainingen

Basistrainingen patiënten

- [Mindfulness bij depressieve-, angst-, of andere psychische klachten \(MBCT\)](#)
start op:
 - Ma 09-03-20 | 13.00 - 15.30 uur (+ lichamelijke klachten, vol)
 - Wo 11-03-20 | 13.00 - 15.30 uur (vol)
 - Do 19-03-20 | 10.00 - 12.30 uur (vol)
 - Ma 11-05-20 | 13.00 - 15.30 uur
 - Di 12-05-20 | 12.30 - 15.00 uur
 - Wo 13-05-20 | 13.00 - 15.30 uur (+ lichamelijke klachten)
- [Mindfulness bij AD\(H\)D](#) | Di 12-05-20 | 09.45 - 12.15 uur
- [Mindfulness bij kanker](#) | Wo 18-03-20 | 10.00 - 12.30 uur

Basistrainingen algemeen

- [Mindfulness Based Stress Reductie \(MBSR\)](#) start op:
 - Ma 16-03-20 | 19.00 - 21.30 uur (vol)
 - Wo 20-05-20 | 19.00 - 21.30 uur
- [Puur Contact \(Mindfulness & Haptonomie\)](#) | 26-03-20 | 19.30 - 21.30 uur

Vervolgtrainingen patiënten

- [Compassietraining](#) | Di 10-03-20 | 09.45 - 12.15 uur (vol)
- [Communicatie & Mindfulness](#) | Di 12-05-20 | 18.30 - 21.00 uur

Vervolgtrainingen algemeen

- [Communicatie & Mindfulness](#) | Di 12-05-20 | 18.30 - 21.00 uur
- [Compassie & Mindfulness](#) | Do 03-09-20 | 18.30 - 21.00 uur



