

## Op de agenda

### Insight Dialogue verdiepingsdag met Bart van Melik

Donderdag 24 juni 2021

*Thema: **Spreken over veranderlijkheid***

[Meer informatie & aanmelden](#)

### 3-daagse retraite

met Nicole Schoonbrood & Wibbo Koole

Vrijdag 20 t/m zondag 23 augustus 2021

*Thema: **De kracht van zachtmoedige aandacht***

[Meer informatie & aanmelden](#)

### Sandwichretraite

met Anne Speckens & Nicole Schoonbrood

Zondag 29 augustus 2021 t/m zaterdag 4 september 2021

*Thema: **Mindfulness in Actie***

[Meer informatie & aanmelden](#)

Verdiepingsdag  
met Hiske van Ravesteijn & Marloes Huijbers

Zaterdag 25 september 2021

Thema: *Mindfulness en trauma*

[Meer informatie & aanmelden](#)

SAVE THE DATE  
Landelijk Mindfulness Symposium 2021

Vrijdag 1 oktober 2021

Thema: *Mindfulness en diversiteit*

2-daagse workshop  
met Christina Feldman & Chris Cullen  
Verplaatst naar zaterdag 11 & zondag 12 juni 2022  
Thema: *Dependant co-arising*

---

## Online live meditaties

Wegens hoge kijkcijfers en enthousiaste reacties van de deelnemers hebben we besloten om de live meditaties de komende tijd te blijven aanbieden.

Alternerend op de dinsdag- of woensdagavond kun je live aansluiten bij onze trainers om van 20.00 - 20.45 uur gezamenlijk te mediteren. Achteraf is er de mogelijkheid om vragen of ervaringen te delen via de online chat.

Wil je liever op een ander moment mediteren? Bekijk dan eens ons [YouTube kanaal](#) om de live meditaties terug te kijken!



## Onderzoek

### Promotie Rhoda Schuling

Rhoda Schuling heeft onderzoek gedaan naar de effectiviteit van op mindfulness gebaseerde compassietraining bij volwassenen met terugkerende depressieve klachten.

Op woensdag 27 januari 2021 verdedigde zij haar proefschrift getiteld:  
*'Compassion in depression – Mindfulness Based Compassionate Living in Recurrent Depression'*

Ben je benieuwd naar de samenvatting van haar proefschrift, het onderzoek of wil je de promotie terugkijken? Dit alles kun je vinden op onze [website!](#)



---

## Promotie Linda Cillessen

Ook [Linda Cillessen](#) promoveert dit jaar!

Op 27 mei om 12.30 uur precies verdedigt zij haar proefschrift getiteld:  
*'Unraveling the effects of face-to-face and Internet-based Mindfulness-Based Interventions for cancer patients: Moderating and mediating factors'*

Alle geïnteresseerden zijn van harte welkom om de verdediging online bij te wonen!

Ben je benieuwd naar wat Linda heeft onderzocht?

Bekijk dan de [onderzoekspagina van het BeMind onderzoek](#).

---

## CogMiND onderzoek

Heb je een intakegesprek gehad bij het Radboudumc Centrum voor

Mindfulness, en ga je binnenkort een training Mindfulness Based Cognitieve Therapie (MBCT) volgen ter behandeling van een chronische of recidiverende depressie? Dan kom je misschien in aanmerking voor het

[CogMiND onderzoek!](#)

Met het CogMiND project onderzoeken we namelijk hoe de MBCT depressieklachten vermindert en waarom de therapie voor de één beter werkt dan voor de ander. We richten ons hierbij met name op de rol die rumineren (zoals piekeren) hierin speelt en onderzoeken:

- (i) of door de MBCT piekergedachten afnemen, en daarmee ook depressiesymptomen afnemen, en
- (ii) of mensen die voor behandeling meer piekeren meer baat hebben bij de therapie

Het onderzoek zou op de lange termijn kunnen bijdragen aan het verbeteren van de therapie en om te kunnen voorspellen voor welke groep patiënten de therapie het meest effectief is.



Wil je meer weten over het onderzoek?

Bekijk dan de [onderzoekspagina van het CogMind onderzoek.](#)

---

**Mindfulness bij IBD**

De twee meest voorkomende inflammatoire darmziekten (IBD) zijn de Ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa. Veel patiënten met IBD ervaren stress en vermoeidheid en slapen slechter, wat vaak leidt tot een slechtere kwaliteit van leven. Door het aanbieden van MBCT aan mensen met IBD hopen we stress en vermoeidheid te verminderen en de kwaliteit van de slaap te verbeteren.

Het onderzoek zal van oktober 2020 tot oktober 2024 uitgevoerd worden. De mindfulness trainingen zullen in het voorjaar/de zomer van 2021 van start gaan.

Wil je meer weten over het onderzoek?

Bekijk dan de [onderzoekspagina van Mindfulness bij IBD](#).

---

## **BUDDY onderzoek**

Deze maand zijn de eerste online mindfulness-trainingen van het BUDDY-onderzoek gestart! Tijdens deze online trainingen gaan mensen die kanker hebben of hebben gehad, aan de slag om te leren zo goed mogelijk om te gaan met de (psychische) gevolgen van de ziekte kanker.

Voor de komende trainingen zoeken we nog deelnemers!

Interesse? Kijk voor meer informatie en aanmelden op de [website van het BUDDY onderzoek](#).



---

## Opleiding

Begin februari is er een nieuwe groep van de [basisopleiding tot mindfulnesstrainer \(MBSR/MBCT\)](#) van start gegaan. Na afronding van de basisopleiding bestaat er de mogelijkheid om je aan te melden voor de [vervolgopleiding \(MBSR/MBCT\)](#). Heb je vragen over de basis- of vervolgopleiding? Neem een kijkje op onze website!

### Startdata:

- [Basisopleiding \(MBSR/MBCT\)](#) - vrijdag 27 augustus 2021 (nog enkele plekken vrij)
- [Basisopleiding \(MBSR/MBCT\)](#) – vrijdag 4 februari 2022
- [Vervolgopleiding \(MBSR/MBCT\)](#) - vrijdag 14 januari 2022



---

## Trainingen

## Basistrainingen patiënten

- [Mindfulness bij depressieve-, angst-, of andere psychische klachten – Mindfulness Based Cognitieve Therapie](#)
  - Maandag 10-05-21 | 13.00 - 15.30 uur (+ lich. kl.)
  - Woensdag 12-05-21 | 13.00 - 15.30 uur
  - Dinsdag 18-05-21 | 12.15 - 14.45 uur
- [Mindfulness bij AD\(H\)D](#) maandag 17-05-21 | 10.00 - 12.30 uur

## Basistrainingen algemeen

- [Mindfulness Based Stress Reductie](#) donderdag 20-05-2021 | 19.00 – 21.30 uur
- [Mindfulness Based Stress Reductie voor promovendi](#)
  - Maandag 10-05-21 | 16.00 – 18.30 uur
  - Donderdag 20-05-21 | 16.00 – 18.30 uur
- Mindfulness Based Stress Reductie voor (bio)medische studenten vrijdag 16-04-21 | 08.30 - 10.30 uur

## Vervolgtrainingen

- [Compassietraining](#) (vervolg MBCT)
    - Dinsdag 11-05-21 | 09.30 - 12.00 uur
    - Donderdag 20-05-21 | 16.00 - 18.30 uur
  - [Communicatie & Mindfulness](#) (vervolg MBSR/MBCT) donderdag 20-05-21 | 18.30 - 21.00 uur
- 

**Maak kennis met..**



Vanaf nu zullen we elke nieuwsbrief aandacht besteden aan het voorstellen van een van de medewerkers van het Radboudumc Centrum voor Mindfulness.

Ook wordt er antwoord gegeven op een persoonlijke vraag.

Vandaag maak je kennis met..

## Kelly Speijers



*'Hoi! Ik ben Kelly Speijers, 30 jaar, en werk inmiddels bijna 6 jaar voor het Radboudumc Centrum voor Mindfulness. Binnen het centrum ben ik met name verantwoordelijk voor de PR en communicatie. Denk hierbij aan de website, social media en deze nieuwsbrief. Daarnaast ben ik mindfulnessstrainer en coördineer ik de algemene trainingen.'*

*'In mijn vrije tijd ben ik veel bezig met mijn passie voor lekker eten zoals uitgebreid koken. Dit compenseert mijn passie voor bewegen: ik hockey, skeeler en fitness graag.'*

### **Waar kun je 's nachts voor wakker gemaakt worden?**

*'Voor wat lekkers te eten- een Thaise massaman curry bijvoorbeeld. Heerlijk!'*

Wil je meer weten over Kelly? Bekijk dan haar [persoonlijke pagina!](#)