



Radboudumc
Centrum voor Mindfulness

Op de agenda

3-daagse retraite

met Anne Speckens & Nicole Schoonbrood

Zaterdag 19 t/m maandag 21 november 2022

Thema: **Mindfulness & Compassie**

[Meer informatie & aanmelden](#)

Verdiepingsdag

met Marloes Huijbers & Hiske van Ravesteijn

Zaterdag 18 maart 2023

Thema: **Mindfulness & Trauma**

[Meer informatie & aanmelden](#)

Mindfulness Teachers Development Programme

with Anne Speckens, Nicole Schoonbrood, Christina Feldman,

Chris Cullen & Jaya Rudgard

Friday 19th of May 2023- Monday 18th of March 2024

[More information & registration](#)

5-daagse retraite

met Anne Speckens & Nicole Schoonbrood

Zondag 12 t/m vrijdag 17 februari 2023

Thema: **De vier velden van mindfulness**

[Meer informatie & aanmelden](#)

Save the date:
Nascholingsweekend voor Mindfulnessstrainers
met Mark Williams

Zaterdag 28 en zondag 29 januari 2023
Georganiseerd door Susan Bögels & Anne Speckens
*Thema: **Frame by Frame***

[Meer informatie over het thema Frame by Frame](#)

Locatie: Amsterdam (exacte locatie volgt)

Kosten: € 295,-

Accreditatie VMBN wordt aangevraagd.

Houd mij op de hoogte

Uitgelicht:

Expositie: To those who have no time to play
Gluklya (keynote spreker Landelijk Mindfulness Symposium 2022)

Vrijdag 14 oktober 2022 t/m zondag 22 januari 2023

[Meer informatie](#)

Steun activiteiten van ons centrum

We hebben gemerkt dat mensen ons werk graag willen ondersteunen. Om deze gelegenheid te bieden is er vanuit het Radboud Fonds een [projectenpagina](#) aangemaakt. Via deze weg kan er op ieder gewenst moment een bedrag naar keuze gedoneerd worden.

De donaties worden gebruikt voor pilotonderzoek naar de ontwikkeling en verbetering van mindfulnessprogramma's voor verschillende populaties.

Help je ook mee? Doneren kan via [deze link](#)

Terugblik Landelijk Mindfulness Symposium 2022

'**Bright Side of Life**', het thema van het Landelijk Mindfulness Symposium 2022 dat plaatsvond op vrijdag 7 oktober. Na 2 online edities was het een vreugde om elkaar weer in levende lijve te mogen ontmoeten!

De ruim 125 aanwezigen hebben zich dan ook goed kunnen vermaken met inspirerende the als *dankbaarheid* en *vreugde* tijdens de verschillende lezingen en workshops.

Benieuwd wat deze dag nog meer te bieden had?
Lees dan de volledige [terugblik!](#)



Aanbod live meditaties en terugkombijeenkomsten

Elke week worden er op dinsdag- of woensdagavond van 20.00 – 20.30 uur **online live meditaties** aangeboden. Voor oud-deelnemers aan onze trainingen is het ook mogelijk om deel te nemen aan de **fysieke terugkombijeenkomsten**.



Het programma van november en december is als volgt:

Wo 9-11 | 20.00 – 20.30 uur | [Kelly Speijers](#) | Live meditatie

Di 15-11 | 20.00 – 20.30 uur | [Hiske van Ravesteijn](#) | Live meditatie

Wo 23-11 | 20.00 – 20.30 uur | [Marleen ter Avest](#) | Live meditatie

Ma 28-11 | 16.00 - 17.30 uur | [Marloes Huijbers](#) | Terugkombijeenkomst | [Inschrijven](#)

Di 29-11 | 20.00 – 20.30 uur | [Daphne Uphof](#) | Live meditatie

Wo 7-12 | 20.00 – 20.30 uur | [Coen Völker](#) | Live meditatie

Wo 13-12 | 20.00 – 20.30 uur | [Renée Metzemaekers](#) | Live meditatie

Wo 21-12 | 20.00 – 20.30 uur | [Marloes Huijbers](#) | Live meditatie

We hopen je binnenkort online of fysiek te mogen verwelkomen!

Het inschrijfformulier van de terugkombijeenkomsten en meer informatie kun je vinden op onze [website](#).

Onderzoek

BUDDY-onderzoek (mindfulness bij kanker)

Kanker gaat vaak gepaard met veel emoties en stress. In het [BUDDY-onderzoek](#) hebben we een online Mindfulness Based Cognitive Therapie ontwikkeld die patiënten kan helpen hiermee om te gaan. In het onderzoek zijn drie verschillende groepen: een online training met trainer, een onbegeleide online training met een virtuele coach en een wachtlijstgroep.

Op **11 januari 2023** gaan er weer groepen van het online programma van start.

Help je mee om de studie onder de aandacht te brengen van mogelijke deelnemers?

Meer informatie & aanmelden via www.buddy-onderzoek.nl



Mindfulness helpt bij bipolaire stoornis!

Mensen met een bipolaire stoornis zijn geneigd informatie met betrekking tot het zelf negatief te beoordelen. Daarnaast hebben deze mensen vaak last van repetitieve negatieve gedachten (zoals piekeren). Deze klachten lijken een rol te spelen in de instandhouding en/of verering van depressieve klachten.

Onze collega's hebben samen met collega's van Pro Persona Research aangetoond dat deze mensen baat kunnen hebben bij Mindfulness.

Wil je meer weten? Lees dan het volledige artikel op onze [website!](#)

Recente publicaties wetenschappelijke artikelen

[Dirk Geurts, Hanneke den Ouden, Lotte Janssen, Jennifer Swart, Monja Froböse, Roshan Cools & Anne Speckens \(2022\). Aversive Pavlovian inhibition in adult attention-deficit/hyperactivity disorder and its restoration by mindfulness-based cognitive therapy. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*](#)

[Thalia Stahlmeier, Jelle Lubbers, Mira Cladder-Micus, Imke Hanssen, Marloes Huijbers & Anne Speckens \(2022\). Mindfulness-based cognitive therapy reduces depressive-related self-referential processing in patients with bipolar disorder: an exploratory task-based study. *Cognition and Emotion*](#)

[Jelle Lubbers, Dirk Geurts, Imke Hanssen, Marloes Huijbers, Jan Spijker, Anne Speckens & Mira Cladder-Micus \(2022\). The effect of mindfulness-based cognitive therapy on rumination and a task-based measure of intrusive thoughts in patients with bipolar disorder. *International Journal of Bipolar Disorders*.](#)

[Inge van Dijk, Maria van Beek, Marieke Arts-de Jong, Peter Lucassen, Chris van Weel & Anne Speckens \(2022\). Experiences of clinical clerkship Students with Mindfulness-Based Stress Reduction: A Qualitative study on long-term effects. *Frontiers in Psychology*](#)

Opleiding

Begin februari is er een nieuwe groep van de [basisopleiding tot mindfulnessstrainer \(MBSR/MBCT\)](#) 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 20 januari 2023
- [Vervolgopleiding \(MBSR/MBCT\)](#) - vrijdag 13 januari 2023



Trainingen
Basistrainingen patiënten

- [Mindfulness bij depressieve-, angst-, of andere psychische klachten – Mindfulness Based Cognitieve Therapie](#)
- [Mindfulness bij AD\(H\)D](#)

Basistrainingen algemeen

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

Vervolgtrainingen

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

Maak kennis met..

Elke nieuwsbrief besteden we aandacht aan het introduceren 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..

Nasim Badaghi



'My name is Nasim Badaghi; half-ecuadorian, half-iranian, living in The Netherlands for the past five years. I started working at CvM last May. Since then, I have been researching the (cost) effectiveness of online mindfulness based cognitive therapy for cancer patients ([BUDDY-onderzoek](#)).

Besides research, I enjoy adventure, being lost in nature, listening to good music, living part-time in my campervan, kayaking rivers, walking in the forest while searching for mushrooms and berries, and climbing big walls of rock. I also enjoy a good heavy fresh walnut bread, and the first cup of coffee in the morning.

Oh, and I love sharing honest laughs, and really hard warm hugs!

If you could choose anyone, who would you choose to be your mentor and why?

'I'd choose Jane Goodall. I admire the meaningful work she has done for our world. I think it is amazing how she devoted her life to understand another specie so deeply by being present. Also, I think it is really cool how she spent her life in the jungle, I'd love her to teach me all she learned.'

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