



Scholingsaanbod

Expertisecentrum Omgaan met Verlies

Mindful rouwen; aandachtgericht omgaan met verlies

Tweedaagse training

Omschrijving

Mensen die geconfronteerd worden met een betekenisvol verlies, worden vaak overspoeld door allerlei emoties en gevoelens. Die kunnen variëren van verdriet en boosheid tot schuldgevoelens of opluchting. Dat kan verwarring oproepen: mag ik dat wel voelen, is dit normaal? Of: ik wil dit niet voelen, ik wil die pijn niet! Allemaal normale reacties, want niemand houdt ervan om te 'lijden', lichamelijk noch geestelijk. De neiging bestaat om gevoelens die we niet prettig vinden te vermijden of weg te duwen. Bijna op de automatische piloot zoeken we afleiding, geven we niet toe aan wat er allemaal is, en doen alsof het leven gewoon zijn gang weer neemt. Of we geven er ons helemaal aan over, kruipen in onze schulp om er liefst nooit meer uit te komen. Dan dreigt de depressie.

Mindfulness leert je om alle gevoelens er te laten zijn. Ze horen erbij, ze zijn er immers toch al. Door ze aandacht te geven, krijgen ze ook bestaansrecht. Belangrijk is om te leren ze niet te verdringen en er tegelijkertijd niet in te verdrinken.

Inhoud

Tijdens de training oefen je zelf met mindfulness. Je kunt pas met cliënten op deze manier werken wanneer je zelf ook de levenshouding van mindfulness praktiseert. De diverse technieken worden uitgelegd en geoefend en gerelateerd aan verliessituaties. Er worden ook enkele oefeningen gedaan die je met kinderen en jongeren kunt doen.

Werkwijze

In deze tweedaagse leer je de grondbeginselen van Mindfulness, van opmerkzaam zijn. Je gaat aan de slag met veel praktijkoefeningen, waarbij je aan den lijve ervaart wat het voor jou kan betekenen. Uiteraard komt ook aan bod hoe je de oefeningen kunt inzetten in het werk met cliënten.

Doelgroep

De training staat open voor deelnemers die de opleiding Land van Rouw/Omgaan met Verlies of Omgaan met Verlies Kinderen en Jongeren hebben afgesloten of anderszins een gedegen achtergrond hebben op het gebied van omgaan met verlies. De methodiek is zeer goed inzetbaar in hulpverlening, begeleidingssituaties in het onderwijs, relatietherapie, gezinsbegeleiding, begeleiding bij (verlate) rouw, ernstige ziekte in het gezin, begeleiding bij echtscheidingsituaties en andere verliessituaties.

Literatuur

Er wordt achtergrondinformatie uitgereikt en een literatuurlijst met praktische boeken over mindfulness.

Praktisch informatie

Data	16 februari en 2 maart 2012
Werktijden	10.00 uur tot 16.30 uur
Groepsgrootte	Minimaal zes deelnemers, maximaal tien deelnemers
Accreditatie	Registerpunten(3,25) toegekend voor de vrije ruimte in het kader van beroepsregistratie van maatschappelijk werkers en sociaal agogen.
Kosten	De kosten zijn € 420,- inclusief koffie/thee en lunches
Locatie	Conferentieoord De Poort, Biesseltsebaan 34, 6561 KC Groesbeek 024 397 1204. www.depoort.org (als je de avond vooraf wilt komen kun je deze voorovernachting rechtstreeks regelen met De Poort).
Routebeschrijving	De Poort: zie www.depoort.org . Er is een speciale taxivoorziening voor mensen die met openbaar vervoer naar Nijmegen komen. Informatie hierover is te vinden op de website van De Poort.
Trainer(s)	Gerda Caris en/of Riet Fiddelaers-Jaspers. Beide trainers zijn opgeleid in aandachtgericht begeleiden door Noud de Haas.
Aanmelden	Door het insturen van het ingevulde en ondertekende inschrijvingsformulier naar Expertisecentrum Omgaan met verlies, Ranger 32, 5591 PV Heeze.
Verdere praktische informatie	Via het secretariaat: 040-2260450 of secretariaat@rietfiddelaers.nl (Annemieke van Weert)