

M()MENT

NIEUWSBRIEF 7

Mei 2015

1. Algemene ledenvergadering

Je wordt van harte uitgenodigd op de algemene ledenvergadering op 13 juni 2015. Je aanwezigheid is erg belangrijk.

Locatie: Het Rustpunt, Burgstraat 46 | 9000 Gent
Start: 13.30 u.

Schrijf je in: moment@mindfulmoment.be

2. Intro

**Er is een plek voorbij goed en kwaad,
daar zal ik je ontmoeten.**

Rumi

We willen graag deze oude spreuk met je delen omdat hij mooi past bij datgene waar MOMENT voor staat. MOMENT schept immers precies die plek waar we elkaar kunnen ontmoeten, in alle openheid, met respect en vriendschap.

Bijvoorbeeld tijdens de moment-dialogen. Op de **MOMENT-dialoog** van 25 april hebben we elkaar ontmoet door middel van woorden, heilzaam spreken en aandachtig luisteren.

Misschien was je ook aanwezig op de **Creating Connections Conferentie** in het Efteling Park (NL.) waar vooraanstaande mindfulness trainers het over de verbinding met onze liefsten hadden. Lees het mooie verslag van wendi.

Op het congres **Becoming who you are** in Brussel herinnerde Jon Kabat-Zinn ons eraan ook de relatie met onszelf te verzorgen, en ruimte te maken om onszelf te ontmoeten om meer onszelf te worden. Moge je in je drukke leven tijd kunnen vrijmaken om te ontmoeten, jezelf, de mensen om je heen, en je collega-mindfulness trainers.

Wij willen je alvast graag warm welkom heten op onze **algemene ledenvergadering** van 13 juni, want Moment is er voor en door de leden, en kan alleen bestaan dankzij jou.

Come as you are (Kurt Cobain)

In naam van MOMENT,
Kirsten Victor

3. Verslag MOMENT Dialoog 25 april 2015, Rustpunt in Gent

Mindfulness en Hooggevoeligheid

Wendi Winnelinckx

Ongeveer 15 à 20% van de bevolking zou hoogsensitief zijn, vertelt Wendi Winnelinckx. Diep geraakt worden door schoonheid, muziek, woorden, verbondenheid in relaties, contact met de natuur en dieren, zijn enkele krachten van hoogsensitieve personen. HSP'ers zijn hooggevoelige personen die intenser leven dan de gemiddelde mens. Tijdens de MOMENT Dialoog van 25 april 2015 licht Wendi haar aanpak toe die vaak gestoeld is op een mindfulness gebaseerde benadering.

HSP is een term uit de psychologie die in 1996 werd geïntroduceerd door de Amerikaanse psychologe dr. Elaine N. Aron. Wendi benadrukt dat er veel gradaties in hooggevoeligheid zijn. Waar de één met droge ogen naar een zielige film zit te kijken, begint de ander al te huilen zodra de film begint – bij wijze van spreken.

Wendi Winnelinckx werkt al meer dan 10 jaar hoofdzakelijk met hoogsensitieve en/of meer- tot hoogbegaafde mensen. Mensen met de eigenschap hooggevoeligheid worden meer geprikkeld dan anderen, zowel intern als extern. Bovendien ligt er meer intensiteit in de beleving van deze prikkels. *De ene HSP-er is de andere niet*, stelt Wendi. Ze past haar aanpak dus aan aan de individuele noden en hulpbronnen van haar cliënten. Soms zijn de gewaarwordingen erg intens. HSP'ers slagen er dan moeilijk in om bij de adem te komen of contact met het lichaam te maken. Nochtans is lichaamsbewustzijn belangrijk. Het zorgt ervoor dat grenzen juist worden aangevoeld, maar nog belangrijker: *dat ze worden gerespecteerd*. Op die manier wordt een teveel aan prikkels vermeden.

Bij het aanleren van mindfulnessvaardigheden probeert Wendi mensen te helpen hun lichaam en adem als anker te gebruiken in het huidige moment.

De manier waarop een HSP'er de wereld ervaart, getuigt een deelnemer, is in feite al een mindfulness manier om naar de wereld te kijken. HSP'ers staan automatisch al erg opmerkzaam in de wereld. Maar tegelijk maakt dit hun leven erg stressvol, zeker als ze constant al deze informatie en hun prikkels absorberen en te weinig aandacht schenken aan de eigen gevoelens.

Katleen Van der Gught, onderzoeker aan KULeuven, benadrukt dat de *effecten van mindfulness* bij hooggevoelige personen zijn aangetoond. Het helpt om hen stressbestendiger te maken op een milde manier die past bij hooggevoeligheid, de angsten verminderen en de concentratie neemt toe.

Mindfulness en een eigen bedrijf runnen

Nicole van Duin-Weemaes

Nicole van Duin-Weemaes startte een 2-tal jaren geleden een eigen bedrijf op. Cliënten kunnen bij haar terecht voor het volgen van *mindfulness trainingen, meditatie* en voor *persoonlijke coaching/counseling*. Maar soms zit de vertwijfeling bij haar erg hoog. Mindfulness stelt immers het '*niet-streven*' en '*het is goed genoeg*' voorop. Hoe valt dit te rijmen met het aanbieden van kwaliteitsvolle activiteiten naar cliënten toe? Daar horen '*streven*' en '*altijd maar beter willen zijn*' onvermijdelijk bij.

Nicole stelt zich nog meer vragen.

- Kan je mindfulness aanbieden als een commercieel product, en vloekt dat niet met de grondslagen en intenties van mindfulness?
- Hoe ga je om met de concurrentie die soms 'pijnlijk' kan zijn? Je gaat je vergelijken en wilt beter zijn dan andere trainers. Stress, twijfels en onzekerheid zijn verzekerd.
- Je leeft van het bedrijf. Je wilt dit dus succesvol maken, het waar maken, het laten renderen, je op de markt zetten... Dat geeft dualiteit in mezelf.

Een aantal collega's herkennen zich in het verhaal van Nicole en worstelen dikwijls met dezelfde vragen.

- *Word ik niet te zeer van de inhoud afgeleid, vraagt iemand zich af, ben ik wel authentiek bezig? Zijn er wel pasklare antwoorden op de vragen die Nicole zich stelt?* Toch is er een troost. Wat je aan cliënten aanbiedt, is waardevol. Mensen kunnen zich beter gaan voelen. Bovendien moet iedere trainer toch zwaar investeren in opleidingen, retraites, super- en intervisie.
- Een ander gaf aan dat de *eigen praktijk van meditatie* helpt om met deze vragen om te gaan. Heldere antwoorden *vanuit het hart* dienen zich op zulke momenten aan.

4. Creating Connections Conference – De Efteling (NL.) - 16 april t.e.m. 18 april 2015

Impressie,

Wendi Winnelinckx

Ik keek al een hele tijd uit naar 3 dagen aanwezig zijn op Creating Connections Conference. De locatie, De Efteling in Nederland, vond ik schitterend: ik kon me niks leuker voorstellen dan tijdens de pauze tussen of na de lezingen te wandelen in het sprookjesbos, een wilde attractie mee te pikken, of te genieten van de spectaculaire watershow.

De thema's van deze conferentie droegen stuk voor stuk mijn interesse weg: onderwerpen als mindfulness, trauma, hechting en het creëren van weerbare relaties vormen mijn passie. Bovendien viel mijn verjaardag tijdens deze 3 dagen en zo kon het helemaal niet stuk. Mijn verwachtingen werden ruimschoots ingelost. Sprekers als *Sue Johnson, Dan Siegel, Jon Kabat-Zinn* en vele anderen, gaven het beste van zichzelf. Tijdens de pauzes kregen we zoveel lekkers en zoets dat ik me soms een beetje ging voelen als Hansje die door de heks werd vet gemest om te worden opgegeten.

Sue Johnson raakte mijn hart diep met haar talrijke uiteenzettingen over het helen van trauma in een partnerrelatie. Wanneer hechtingsfiguren zowel een bron van troost als een bron van pijn zijn, raken we daardoor verward en heeft dat een groot effect op latere relaties. Haar relaas over hoe zij aan de hand van EFT - *emotional focused therapy* - met koppels werkt, vond ik inspirerend en bemoedigend. Zij slaagt er vaak in, aan de hand van deze methode, en door haar jarenlange ervaring, om mensen die zo getraumatiseerd zijn dat andere professionals met hun handen in hun haar zitten en de moed opgeven, toch terug de weg naar verbinding met zichzelf en de ander te helpen vinden. Ze benadrukte sterk het belang van geduld en stap voor stap werken met deze populatie.

Dan Siegel toonde mooi aan hoe MIND, BODY & BRAIN en RELATIONSHIPS onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. En hoe belangrijk integratieve methoden zoals ACT, EFT en MBSR zijn om het verband tussen deze onderdelen te bevorderen en een geïntegreerde identiteit te realiseren.

Jon Kabat-Zinn definieerde mindfulness als *'relationality'*. Hij noemde het *'A way of being, not a technique; Pure Awareness; The Awareness that arises from paying attention on purpose in the present moment, non-judgementally in Service of Self-understanding, Wisdom, Altruism and Compassion'*. Hij rondde af met de boodschap: *'I plead to you that you give yourself back to yourself'*.

Dan Siegel gaf ook nog een vernieuwende lezing over het tienerbrein. Meer over de inhoud vind je in zijn nieuwe boek *'Brainstorm-The Power and Purpose of the Teenage Brain'*. Een echte aanrader om met verwondering en de beginnersgeest te kijken naar de adolescentie als noodzakelijke groeifase in het leven. Hij spoorde volwassenen aan hun adolescentie zo lang mogelijk vol te houden om een gelukkig leven te kunnen leiden.

Zelf ging ik naar huis met een dvd van Sue Johnson: *'Working Successfully with Same Sex Couples- The EFT Path to Secure Connection'* en een gevoed hart & hoofd."

5. Becoming who you are - Meeting with Jon-Kabat Zinn (Brussel)

Impressie,

Bea Trück

Jon Kabat-Zinn is ook in Brussel geweest. Op 23 april was hij uitgenodigd voor een groep van 100 senior managers werkzaam in de Europese Instellingen. Diezelfde dag organiseerden wij een mindfulness inleiding waarbij we met een kleine groep van 80 mensen uit de Europese Commissie samen gingen mediteren. Het idee was om tijdens de workshop samen de speech van Jon Kabat Zinn live te bekijken via een webstream. Tegelijkertijd hadden meer dan 1000 mensen uit de Europese commissie hetzelfde idee. Door de overload ontstond er een technisch probleem waardoor het systeem crashte. Niemand heeft de speech kunnen volgen. De ergernis was alom aanwezig. Tijdens de workshop moesten wij zonodig improviseren waarna we een meditatie hebben gedaan over frustratie. Gelukkig werd zijn talk opgenomen zodat we hem uitgesteld kunnen bekijken.

Dit kan je doen via deze link:

<https://scic.ec.europa.eu/streaming/index.php?es=2&sessionno=692baebec3bb4b53d7ebc3b9fabac31b>.

De volgende dag, op 24 april, was het dan mogelijk om JKZ live in actie te zien. Er waren 1500 mensen naar de ULB in Brussel gekomen om hem te aanhoren. Het was een onvergetelijke ervaring om te zien hoe 1500 mensen stil worden en samen begonnen te mediteren. Hij praatte over hoe belangrijk het is om jezelf te kennen, en dat we alleen zo onszelf kunnen worden.

6. Agenda

MOMENT activiteiten

Datum	Omschrijving	Info en inschrijven
13 juni 2015	Algemene ledenvergadering	moment@mindfulmoment.be
3 oktober 2015	Moment x dialoog LEUVEN	moment@mindfulmoment.be
28 november 2015	Moment x dialoog GENT	moment@mindfulmoment.be

Andere activiteiten

Datum	omschrijving	Info en inschrijven
1 tot 5 juni 2015	Mindfulness based teacher retreat met Sarah Bowen en Devin Ashwood. A teacher training retreat for people with a regular, personal meditation practice supporting those in recovery from addictive behaviours.	www.actiononaddiction.org.uk
3 tot 5 september 2015	Yoga voor mindfulnesstrainers in Frankrijk Cet atelier propose d'approfondir l'instruction du yoga dans les programmes basés sur la pleine conscience. Il est proposé aux instructeurs/trices et futurs instructeurs/trices de groupes basés sur la pleine conscience (MBSR, MBCT, MBI), quel que soit leur parcours en yoga (débutant, pratiquant, enseignant).	www.livityformations.com/categorie/yoga

17-20- september
2015

Korte retraite voor
mindfulnessstrainers,
yogadocenten en andere
geïnteresseerden.
Begeleiding: René Slikker en
Lot Heijke
Liobaklooster in Gemond.
Een mooie start van het
nieuwe cursusseizoen, en een
goede gelegenheid om je
meditatiebeoefening op te
frissen of verder te verdiepen.
Donderdagavond tot
zondagmiddag. Ook geschikt
als bijscholing.
Prijs: E 385 all-in met verblijf
op een tweepersoonskamer; E
450 op een
eenpersoonskamer.
(beperkt aantal 1-
persoonskamers beschikbaar)

http://www.presentmind.nl/index.php?agenda:Mindfulness_najaarsretraite

Ma 12 t/m wo 14
oktober 2015

Workshop 'Introduction to the
Theory and Practice of
Compassion
Focused Therapy (CFT) for
Shame Based Difficulties'
o.l.v. Chris Irons

Meer informatie volgt op
www.centrumintegralepsychiatrie.nl.

