

M()MENT

NIEUWSBRIEF 6 – februari 2015

1. Intro

Wie verlangt er niet naar om gelukkig te zijn, en daar is niets fout mee. Nochtans kent het leven hoogtes en laagtes. Die realiteit kan je niet manipuleren of veranderen. Het hoort erbij. Toch hoef je niet moedeloos te worden. Mindfulness draagt er immers toe bij dat je minder snel wordt onderuitgehaald door de pieken en dalen in je leven. Je cultiveert een grotere 'ZIJNSCONTAINER' en vermindert daardoor je boosheid, verdriet en angst, ook als het even niet loopt zoals je het had gewenst.

De recente gebeurtenissen in de samenleving - *aanslagen, het wapengekletter, 'propere' oorlogstaferelen met precisiebombardementen, extremistische jongeren die naar Syrië of elders trekken, het paranoïde antwoord van onze samenleving hierop* - hebben je misschien meer WAKKER GESCHUD en kunnen je bang maken alsof je aan de rand van een diepe afgrond staat. Het lijkt erop dat het gevaar in onze maatschappij alsmat toeneemt. Meer angst, onzekerheid en frustratie. Meer vecht- en vluchtreacties, soms bevrozing, de kop in het zand...

Wat is de BETEKENIS VAN MINDFULNESS ten aanzien van deze beangstigende ontwikkelingen in de verrechtse - excuses voor dit modewoord - samenleving en hoe kan hierop een bemoedigend en heilzaam antwoord gegeven worden? Uiteraard draagt mindfulness bij aan de kwaliteit van leven en werken, opvoeding, onderwijs en gezondheid en beïnvloedt op die manier de samenleving. Maar moet er nog meer gebeuren? Wat, en is dat haalbaar? Kan mindfulness leiden tot MEER SAMENHORIGHEID EN SOLIDARITEIT onder mensen? De vragen zijn gesteld. Nu nog een helder antwoord.

Dat zou perspectief geven.

En hoop!

Berti Persoons

2. Word lid van MOMENT

Ben je net afgestudeerd als trainer of practitioner mindfulness? MOMENT schenkt je 6 maanden gratis lidmaatschap aan. Daarna kan je dit verlengen door de restant van het lidmaatschapsbedrag van 2015 (100 EUR per jaar) te betalen. Wil je niet verlengen, dan stopt je lidmaatschap automatisch 6 maanden na inschrijving.

Meer info:

<http://www.mindfulmoment.be/aanmelden-als-lid/>

Of mail naar:

moment@mindfulmoment.be

3. De MOMENTx Dialoog van 24 januari 2015

Een impressie van de eerste dialoog die MOMENT organiseerde op basis van getuigenissen met dank aan Els Heyde, Maarten Vercammen en Mieke Van Hecke.

ELS HEYDE – DIABETESVERPLEEGKUNDIGE & MINDFULNESS TRAINER.

Hoe een paar jaar geduld en inzet haar in staat stelden haar patiënten een geschenk te geven waarvan de artsen zich afvragen: “Wat doe je toch?”

“IN EEN MEDISCHE OMGEVING IS HET AANBIEDEN VAN MINDFULNESS EEN MOEILIJK PARCOURS”, vertelt Els. Maar haar inzet en een aantal jaren geduld hebben bemoedigende ervaringen opgeleverd. Twee groepen patiënten (10-12 deelnemers per groep) hebben inmiddels aan haar trainingen deelgenomen. “STRESS IS ZEER NADELIG VOOR DIABETICI. DEZE MINDFULNESSTRAININGEN WERPEN HUN VRUCHTEN AF,” getuigt Els, “BOVENDIEN ZIJN DE PATIËNTEN TEVREDEN DAT ER EINDELIJK IEMAND AAN HEN DENKT ALS ‘MENS’. IN DE KLASSIEKE EDUCATIEPROGRAMMA’S GAAT HET IMMERS VAAK OM TECHNISCHE MIDDELEN.”

Haar mindfulness trainingen werden dankbaar ontvangen. Patiënten vragen om een vervolgcursus en om terugkomsessies. Omdat sommigen niet willen wachten, organiseren zij samen oefensessies. ZIJ VOELEN ZICH MINDER PATIËNT. Ze hebben immers een geschenk ontvangen waarmee ze zichzelf hel(p)en. Zij zijn tevreden, veranderd, innerlijk gegroeid. En dus... vragen artsen aan Els: “Wat doe jij daar precies?” en stelt HR voor om samen te oefenen tijdens de middagpauze. De interesse is opgewekt en energie borrelt. Maar hoe moet het verder? Hoe kan het persoonlijk engagement van Els (50% eigen tijd en gratis verstrekte trainingen) omgezet worden IN EEN STRUCTUREEL AANBOD. Zal er budget beschikbaar komen? Veel patiënten kunnen de training waarschijnlijk niet betalen. Zullen de artsen hun verwondering omzetten in interesse en steun? Zullen ze hun patiënten aanmoedigen tot deelname? Kan Els haar functie als diabetesverpleegkundige combineren met meer vraag naar mindfulness-training? De resultaten zijn beloftevol omdat de patiënten enthousiast zijn en de artsen en collega-verpleegkundigen nieuwsgierig. Succes Els!

Wie in de medische wereld mindfulness-training geeft, is uitgenodigd om contact te leggen met Els voor het uitwisselen van ervaringen. Op die manier benutten ze elkaars creativiteit. Eén van de kunsten die we nog kunnen verbeteren: WOORDEN VINDEN OM MINDFULNESS EENVOUDIG UIT TE LEGGEN.

CONTACTEER ELS OP:

ELS-HEYDE@TELENET.BE

MAARTEN VERCAMMEN – OSTEOPAAT

Maarten trakteerde ons op een serie van paradoxen die hij in zijn eigen praktijk met elkaar tracht te verzoenen. Zijn liefde voor chocola hoorden we in Maartens speelse verhaal over M&M CHOCO EN M&M PINDA. Alsof de anekdotes niet genoeg waren, koppelde hij deze aan de serieuze uitleg van Shapiro en Carlson over de “grote M” en de “kleine m” waarmee zij de complementariteit van de formele mindfulness beoefening - de grote M - en de praktische integratie van mindfulness in een levensstijl - de kleine ‘m’ - beschrijven. Leesvoer? Zonder uitleg niet te vatten.

“MINDFULNESS IS VAN ALLE TIJDEN”, stelde Maarten. “ik ervaar het in mijn spirituele beoefening maar ook de levenshouding van de woestijnvaders -3^{de} eeuw na Christus - vertoonde veel overeenkomsten ermee. Het maakt uiteindelijk niet uit WELKE TRADITIE JE VOLGT. Ik geef nu vier jaar trainingen en MIJN LIEFDE IS GEGROEID. Maar toch OOK MIJN SCEPTICISME. Wat een bepaalde mindfulness beoefening bijvoorbeeld boeddhistisch of christelijk maakt, is niet haar oorsprong maar HAAR INTENTIE. Moet ik kiezen? OF MAG IK SOMS CHOCO EN EEN ANDERE KEER PINDA? En wat is belangrijker, ‘de grote M voeden d.m.v. de kleine m’, zijnde de formele oefeningen of vertrekken vanuit een zijnstoestand en van daaruit oefenen? “IS HET BEWUSTZIJN VAN JE NATUUR DAN NIET BELANGRIJKER DAN FORMELE OEFENINGEN, “ vroeg Maarten zich af.

Voor hem is het duidelijk. “MET EEN INTROVERTE HOUDING EN STERKE EMOTIONELE ERVARINGEN IS MINDFULNESS BEOEFENING VOOR MIJ HEEL NATUURLIJK,” stelde hij, “ heel gemakkelijk.”

Maar ruggensteun geven aan anderen? Maarten vond niet veel overtuiging in de wetenschappelijke studies die hij beschikbaar had. Hij heeft het gevoel dat mindfulness meer als een product verkocht wordt dan als een manier van zijn. Maarten maakt zich hierover zorgen. “De claims over het effect van mindfulness,” betoogde hij, “Zouden weleens als een boemerang terug kunnen komen.”

Een aantal deelnemers schoten Maarten ter hulp en reikten hem diverse wetenschappelijke impactstudies aan: informatie o.a. over waarvoor mindfulness wel en niet werkt. De discussie maakte meteen duidelijk dat het aantal effectstudies met een degelijke wetenschappelijke onderbouwing de laatste jaren exponentieel is gegroeid. Meta-studies leggen verbanden waardoor BETER ONDERBOUWDE UITSPRAKEN kunnen gedaan worden. Maarten en alle deelnemers konden direct de waarde ervaren van de verschillende perspectieven die MOMENT binnen de vereniging bijeen brengt. Op die manier worden ieders inzichten verrijkt.

Maartens vragen werkten inspirerend en boden stof voor een verdere, specifieke dialoog. Bijvoorbeeld over de transmissie van mindfulness – het hele spectrum van Dhamma tot seculier. Over het idioom van mindfulness en wie dit bepaalt. Over MBSR en MBCT etc en hoe deze afgescheiden te houden voor de zuiverheid van wetenschappelijke uitspraken enerzijds en anderzijds verder te ontwikkelen voor integratie en vernieuwing. Maartens inbreng herinnerde ons aan het integrale proces van onzekerheid, twijfel en liefde... En wat alleen al te doen met de stress om tijd vrij te maken voor het oefenen zelf? “MET MIJN OPA IN DE TUIN VERBONDEN DOOR ZIJN VERHALEN WAREN HIJ EN IK MINDFUL SAMEN, MEER DAN IK HEB ERVAREN IN WELKE VERGADERING OVER MINDFULNESS DAN OOK,” aldus Maarten.

CONTACTEER MAARTEN OP:
VERCAMMEN.OSTEO@GMAIL.COM

MIEKE VAN HECKE – MINDFULNESS TRAINER

Mieke deelde een ervaring over hoe ingrijpend nieuws tijdens één van haar sessies en de processen van 'Rouw' die daarop volgden, de mindfulness-ervaring bij haar en bij de deelnemers versterkte.

Hoe een oorverdovende stilte alle deelnemers raakte en een verdieping gaf in mindful ervaren omdat men ongevraagd en ongewild in een intieme zone belandde. "IK WAS VAN MIJN STUK, " vertelde Mieke, "NET ALS DE ANDERE VROUWEN IN DE GROEP. MAAR IK ZAT DAAR OOK ALS TRAINER EN VOELDE ME VERANTWOORDELIJK OM ZORG TE DRAGEN VOOR DE GROEP DIE GERAAKT WAS DOOR DE DOODSE STILTE. JUUST DIE STILTE BLEEK DRAGEND TE ZIJN. DE STILTE BLEEK HET ANTWOORD."

Stilte en compassie bleken het 'HOLDING ENVIRONMENT' te vormen. Mieke zocht naar standvastigheid in zichzelf om op die manier dienstbaar te kunnen zijn voor de groep. "UITEINDELIJK HEBBEN WE ELKAAR GESTEUND DOOR DATGENE TE DELEN WAT OP OGENBLIK BESCHIKBAAR WAS, DE STILTE." gaf Mieke aan, "HET HERINNERDE ONS ERAAN DAT WE ER NIETS MEE HOEFDEN TE DOEN. TOELATEN EN LATEN ZIJN." De vrouw wier familielid overleden was, heeft dankzij de mindfulness haar verdriet een plaats kunnen geven en kwam terug in de weken erna.

Mieke deelde de vragen met ons die zij zichzelf stelt. "HOE BEÏNVLOEDT DEZE ERVARING DE GROEP EN MIJ ALS TRAINER? HOE KAN IK OPEN BLIJVEN EN DELEN? HOE WERD HET MOGELIJK DAT DE ROUW NIET OVERHEERSEND WAS MAAR JUUST MOGELIJKHEDEN SCHIEP VOOR ELKE DEELNEMER? HOE GA JE OM MET HEFTIGE DINGEN? HOE BEHOUD OF HERSTEL JE JE ONBEVANGEN BLIK?"

Mieke bood ons een tekst aan die zij had geschreven met instemming van de betrokkenen. Lees maar op haar inspiratieblog over **ROUWEN** van 2 november 2014.

CONTACTEER MIEKE OP:
MIEKEVANHECKE@GMAIL.COM

EINDBESCHOUWING

De eerste samenkomst van MOMENTx Dialoog is uitermate geslaagd dankzij drie indringende getuigenissen, intens aandachtige luisteraars en inspirerende uitwisseling. De beleving is moeilijk te beschrijven. Kom het zelf ervaren.

4. De volgende MOMENTx Dialoog vindt plaats op 25 april 2015

Meld je aan om zelf een getuigenis aan te bieden uit jouw praktijk en vertel je verhaal – niet afgescheiden van elkaar door pre-gefabriceerde teksten en overheadprojectie maar sterk in contact met elkaar door verhalen die een uitdrukking zijn van hart en hoofd bijeen. Er kunnen 2-3 collega's een verhaal vertellen waarna we onze ervaringen in kleinere groepen bespreken.

MELD JE AAN OF VRAAG MEER INFORMATIE VIA EMAIL OF TELEFOON.
moment@mindfulmoment.be
Katharina Mullen: 0484 493 371

Je bent vanaf 14.00 u. welkom in Het Rustpunt te Gent.

5. Interview met Mark Williams

Beate Trück, lid van MOMENT, en haar collega Jeroen Janss van het Brussels Mindfulness Institute hadden het genoeg om een 2-daagse training te volgen bij Mark Williams. Het event werd door IAM organiseert door IAM (Kappelle-op-den-Bosch) georganiseerd.

Williams is professor aan de universiteit van Oxfordeen en een autoriteit in mindfulness. Tijdens de tweedaagse deelde Mark Williams o.a. deelde boeiende resultaten van zijn recente onderzoek.

Lees meer hierover op:

<http://www.brusselsmindfulness.be/wisdom-within-2-days-mark-williams-oxford-mindfulness-centre/>

6. Agenda MOMENT

25 APRIL 2015

MOMENTx Dialoog

Welkom vanaf 14.00 u.

Locatie

Het Rustpunt, Burgstraat 46 te Gent

Andere activiteiten

| <i>Datum</i> | <i>Omschrijving</i> | <i>Info en inschrijven</i> |
|------------------|---------------------------|----------------------------|
| 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 |

7. Agenda van andere organisaties

19 T.E.M. 22 MAART 2015

Verdiepingsretraite voor mindfulnessstrainers

Begeleiding: René Slikker en Lot Heijke

Elspeet, Mennorode

Het thema van de retraite is 'vreugde'.

Meer info:

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

20 MARS 2015

Conférence et Atelier d'introduction au programme MBCP

Événement exceptionnel à Paris avec Nancy Bardacke, sage-femme et fondatrice du programme MBCP

'MINDFULNESS-BASED CHILDBIRTH AND PARENTING'

Vendredi 20 mars 2015 - 19h30 à 22h

Meer info:

<http://www.association-mindfulness.org/news.php?idnews=82>

27 MAART T.E.M. 29 MAART 2015

Intensieve meditatie en stilte retraite

Rust, eenvoud en tevredenheid.

Locatie

Hengstdijk, Nederland

Meer info:

<http://www.mettavihara.nl/002-33805/291-infoofaanmelden>

16 ET 17 AVRIL 2015

Séminaire "Search Inside Yourself"

Paris

16-17 avril 2015, de 9h à 18h

Lieu : Pan Piper, 2-4, impasse Lamier, 75011 Paris - Métro Philippe Auguste

Meer info:

<http://www.association-mindfulness.org/news.php?idnews=83>

24 AVRIL 2015

Conférence exceptionnelle de Jon Kabat-Zinn en Belgique

Mindfulness

Cultiver la paix et le bien-être au quotidien

La force de guérison de la pleine conscience

Vendredi 24 avril de 19h30 à 22h00

accueil et dédicace dès 18h30

Auditoire Paul-Emile Janson (campus Solbosch de l'ULB) 48, avenue F. Roosevelt à Bruxelles

Infos et inscriptions:

www.emergences.org

27 juni 2015 t.e.m. 2 juli 2015

Bijscholingen Compassie MBCL

Verdiepingsweek MBCL

In deze week kun je in retraitesfeer kennis maken met de opzet en de oefeningen van de MBCL-training, waarbij in één week alle acht sessies doorlopen worden en de meeste onderdelen van binnenuit ervaren kunnen worden.

Locatie

Huize Elisabeth, Gravenallee 11, Denekamp (NL)

Meer info

<http://fritskoster.nl/compassietraining-zaterdag-27-juni-donderdag-2-juli-2015/>

19 T.E.M. 22 MAART 2015

Verdiepingsretraite voor mindfulnessstrainers

Begeleiding: René Slikker en Lot Heijke

Elspeet, Mennorode

Het thema van de retraite is 'vreugde'.

Meer info:

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

Het redactieteam van vzw MOMENT wenst jullie een voorspoedig 2015 toe.

Berti Persoons, Kirsten Victor en Beate Truck