

Curriculum Vitae

Opleiding

2015 – 2016

- **NCOI – www.ncoi.nl**

HBO Bachelor MWD / Social Work – nog te behalen modules:

- Schriftelijke communicatie voor hulpverleners
- Organisatie en kwaliteit binnen de hulpverlening MWD / Social Work
- Praktijkprogramma (portfolio) en Eindscriptie

oktober 2013 - mei 2014

- **Breathworks Mindfulness for chronic health issues** – www.breathworks-mindfulness.org.uk
Gecertificeerd als trainer voor de toepassing van mindfulness bij chronische (pijn)klachten, ziekte en vermoeidheid (zie ook onder bij- en nascholing).

2009 – 2011

- **Instituut voor Mindfulness (IvM)** - www.instituutvoormindfulness.nl
2-jarige hbo-opleiding tot trainer acht-weekse programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) voor professionals in de hulpverlening, gezondheidszorg, het onderwijs en adviserende beroepen. Een westers wetenschappelijk getoetste methode (evidence-based) gestoeld op oosterse bewustzijnsdisciplines ter hantering en reductie van o.a. (werk)stress, spanning, chronische pijnklachten, psychische weerbaarheid. De opleiding biedt een aanvulling op klinische en niet-klinische therapie of training.

2005-2007

- **Five Wisdoms Institute** – www.fivewisdomsinstitute.com
2-jarige beroepsopleiding contemplatieve psychotherapie voor professionals in de hulpverlening en gezondheidszorg gebaseerd op inzichten in menselijke ontwikkeling (hechting, zelfkritiek, emoties) en relaties uit de boeddhistische en westerse psychologie, moderne leiderschapstrainingen, aangevuld met Tibetaanse Yoga.

2002 – 2007

- **Academie Integrale Menswetenschappen SPSO** - www.spsso.nl
4-jarige hbo-opleiding psychosociale hulpverlening. De psychosociale therapeut biedt een intrapersonlijke en ervaringsgerichte hulpverlening. Bij dit proces kunnen zaken van persoonlijke, psychologische, sociale, maatschappelijke, existentiële, spirituele en educatieve aard aan bod komen. Hierbij kan de hulpverlener gebruik maken van interventies zowel uit de reguliere als uit de complementaire psychotherapeutische benaderingen en van toepassingsmogelijkheden vanuit verschillende vakgebieden.

Bij- en nascholing

9 oktober 2014

- **Instituut voor Mindfulness** – www.instituutvoormindfulness.nl
Workshop Marketing en Acquisitie voor trainers in MBSR/MBCT.

Docent

. Wibo Koole, oprichter Centrum voor Mindfulness in Amsterdam. Management consultant en mindfulness-trainer.

7-9 juni 2013

- **Breathworks, pain and stress management** – www.breathworks-mindfulness.org.uk
Vervolg 2012, 3-daagse bijscholing over de toepassing van mindfulness bij chronische pijn en ziekte en gezondheidsproblemen als migraine, artritis en chronische vermoeidheid.

6 – 8 juli 2012

- **Breathworks, pain and stress management** – www.breathworks-mindfulness.org.uk
3-daagse bijscholing over de toepassing van mindfulness bij chronische pijn en ziekte en gezondheidsproblemen als migraine, artritis en chronische vermoeidheid.

Docent

. Vidyamala Burch, oprichtster en mededirecteur van Breathworks-organisatie (VK).
Meditatiedocent en lid van de Westerse Boeddhisten Orde.

26 juni 2012

- **Stap.nu Re-integratie & Counseling, werkhervatting na kanker** – www.stap.nu
Masterclass Kanker op de Werkvloer. Re-integratiemogelijkheden / werkhervatting na diagnose kanker. Inzicht in somatische, psychische- en sociale stressoren. In te zetten interventies binnen de Wet Verbetering Poortwachter. Randvoorwaarden en factoren noodzakelijk voor een 'succesvolle' re-integratie. Methodiek ter ondersteuning van re-integratietraject. Theorie afgewisseld met casuïstiek.

Docenten / sprekers

. David Bruinvels, bedrijfsarts Nederlands Kanker Instituut, Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis, Amsterdam.
. Christien de Jong, psychotherapeut / trainer gespecialiseerd in behandeling van mensen met kanker.
. Edith Idoe, initiatiefneemster van Stap.nu Re-integratie & Counseling gespecialiseerd in het begeleiden van (ex)kankerpatiënten die re-integreren.

15 maart 2012

- **Clingendael Advocaten** – www.clingendaeladvocaten.nl
Themamiddag rondom ziekteverzuim en re-integratie binnen de Wet Verbetering Poortwachter.

Verschillende verplichtingen en verantwoordelijkheden van werkgever, zieke werknemer, de arbodienst en UWV. Participatieve aanpak werkgever en werknemer bij psychische & bewegingsapparaatklachten ter voorkoming van langdurig verzuim / arbeidsongeschiktheid.

Sprekers

- . Prof. Han Anema, hoogleraar Sociale Geneeskunde, VU Amsterdam.
- . Drs. Eric van der Jagt, verzekeringsarts en senior beleidsmedewerker UWV.

15 november 2011

- **Netwerk Palliatieve Zorg Haaglanden** – www.netwerkpalliatievezorg.nl
Bijeenkomst familieverhoudingen rond het levenseinde. Contextuele benadering rond zorgbalans tussen familieleden en ondersteuning patiënt rondom periode van zorg en rouw.

Docenten / sprekers

- . Else-Marie van den Eerenbeemt, familietherapeut, specialist familieverhoudingen, docent VO, publicist en onderzoeker ouder-kind relatie.
- . Joke Ballegoien, huisarts in Den Haag (vertaling naar de praktijk).

2 - 13 november 2011

- **Instituut voor Mindfulness** – www.instituutvoormindfulness.nl
2-daagse Mindfulness Self-Compassion core skills training. Een verkort programma van de 8-weekse training in mindful zelf-compassie. Ontwikkelen van (zelf)compassie met behulp van meditaties en visualisaties geworteld in eeuwenoude oosterse meditatietechnieken (mindfulness) en westerse kennis over stress, hechting en zelfkritiek. Leidraad is het werk van prof. Paul Gilbert, en psychologen Christopher Germer, Kristin Neff en Dr. Daniel Siegel.

Docent

- . PhD. Christoher Germer, klinische psycholoog, verbonden aan de afdeling Psychologie van de Universiteit van Harvard en mede oprichter Institute for Meditation and Psychotherapy (VS).

20 april 2010

- **Netwerk Palliatieve Zorg Haaglanden** – www.netwerkpalliatievezorg.nl
Bijeenkomst Stichting Transmurale Zorg Den Haag, Palliatieve Zorg Haaglanden en Kring van Geestelijke Verzorgers Den Haag. Geestelijke begeleiding in de laatste levensfase voor mensen uit diverse culturele en religieuze achtergronden. Programma rond thema pijnbestrijding en palliatieve sedatie en de rol van levensbeschouwing en de spirituele / ethische aspecten rondom sedatie.

Docenten / sprekers

- . Drs. Bosco Beijck, voorzitter Kring geestelijk verzorgers Den Haag;
- . Tineke van Werven, regioconsulent Zorgbelang Zuid-Holland;

- . Drs. Marion de Groot, huisarts en consulent Netwerk Palliatieve Zorg Haaglanden;
- . Drs. Marijanne Engel, projectleider Netwerk Palliatieve Zorg Haaglanden;
- . Drs. Rico Kremer, geestelijk verzorger, Respectzorggroep Scheveningen.

11 september – 14 november 2009

- **Dutch University College** – www.dutchuniversitycollege.nl
DSM IV in de praktijk. Post-hbo bijscholing bedoeld voor begeleidende, adviserende beroepsbeoefenaren en voor zowel gespreks- als lichaamsgerichte therapeuten binnen de sectoren Psychosociale en Geestelijke Gezondheidszorg.
Module omvat o.a. de deelgebieden 'Psychopathologie, Neuroseleer, Diagnostiek en Kennis over de geestelijke gezondheidszorg.' Doelstellingen op zowel kennis als praktisch niveau.
Docenten
 - . Drs. Noor van der Werf, gz-psycholoog / psychotherapeut;
 - . Drs. Berny van Putten, psychotherapeut / gz-psycholoog en zijnsgeoriënteerd begeleider;
 - . Drs. Arjan Vlasman, arts-psychotherapeut en zijnsgeoriënteerd begeleider.

17 mei 2009

- **Academie voor Chinese Geneeswijze, Qing-Bai** – www.qingbai.nl
Basiscursus Zhineng Qigong. Meditatie in beweging voor de westerse mens. Een kennismaking met een effectieve Chinese bewegingsvorm in combinatie met moderne medische inzichten ter preventie en verhoging van de gezondheid, versterking van het immuunsysteem, verlaging van (werk)stress, hantering en verbetering van o.a. chronische pijnklachten en het herstellen van een gezond emotionele balans. Theorie afgewisseld met praktische oefeningen.
Docent
 - . Anne Hering, oprichtster Zhigong Instituut, Duitsland en docent opleiding tot Zhineng Qigong leraar i.s.m. Academie voor Chinese Geneeswijze, Qing-Bai, Nederland.

23 april 2009

- **Mikado Kennis Centrum Interculturele Zorg / Trimbos Instituut** – www.mikadonet.nl
Jubileumcongres interculturele GGZ – 'Gekleurde Gekte'.
Een programma voor iedereen die betrokken is bij interculturele zorg; van hulpverleners maatschappelijk werkers, psychologen, artsen en psychiaters) en onderzoekers tot staffunctionarissen, van managers en beleidsmakers tot cliënten. Paneldiscussies, workshops (o.a. diagnostiek, diversity proof, jongeren en uitsluiting), en debatten.
Docenten / sprekers
 - . Prof. Dr. Pauline Meurs, hoogleraar bestuur gezondheidszorg, Erasmus Universiteit, bestuursvoorzitter. Zorgonderzoek Nederland, voorzitter vaste commissie Immigratie en Asiel/JBZ- raad.

- . Prof. Dr. Dinesh Bhugra, voorzitter van het Royal College of Psychiatrists in Engeland en professor Mental Health and Diversity aan het Institute of Psychiatry in Londen
- . Prof. Dr. Joop de Jong, hoogleraar culturele en internationale psychiatrie aan VUMC, Amsterdam en hoogleraar psychiatrie aan de Boston University School of Medicine.

31 maart – 16 juni 2009

- **Rob Brandsma Mindfulnessstraining** – www.robbrandsma.nl
Aandachtgerichte Cognitieve Therapie voor GGZ-professionals. 8-weekse Aandachtstraining / Mindfulnessstraining (MBSR/MBCT) met aansluitend een theoretisch deel waarbij o.a. wordt ingegaan op effecten, onderzoek en toepassingsgebieden van aandachtstraining ook in verhouding tot andere behandelingsvormen. Derde generatie gedragstherapie.

Docent

- . Rob Brandsma, GZ-psycholoog, orthopedagoog en psycholoog NIP.

20 mei 2008

- **Netwerk Palliatieve Haaglanden** - - www.netwerkpalliatievezorg.nl
Geestelijke Zorg in de laatste levensfase. Bijeenkomst voor zorgverleners werkzaam in de palliatieve terminale zorg regio Haaglanden en geestelijke verzorgers/vertrouwenspersonen, vertegenwoordigers van migranten(zelf)organisaties. Tevens uitreiking brochure geestelijke verzorgers / vertrouwenspersonen.

Docenten / sprekers

- . Tineke van Werven, regioconsulent Zorgbelang Zuid-Holland;
- . Ilse Brummelhuis, coördinator Netwerk Palliatieve Terminale Zorg Haaglanden;
- . Joop Gerritsen, adviseur Haagse Raad voor levensbeschouwingen en religies.

Overige activiteiten en vaardigheden

- **Intervisie**
Doorlopende intercollegiale deskundigheidsbevordering, persoons- en functiegebonden vraagstukken en knelpunten uit de eigen werksituatie.
- **Supervisie**
Professionele methodische deskundigheidsbevordering zowel individueel als in groepsverband ter ondersteuning van persoonlijke leervragen en reflectie op professie en werkstijl.
- **Beroepsproducten in Nederlands en Engels**
 - . Webcontent en -onderhoud inclusief webredactie praktijk websites.
 - . Praktijk- en trainingsmateriaal en cursusmateriaal meditatielessen: intakeformulieren, werkboek MBSR, handleidingen, folders, brochures, sheets.
 - . Cd-productie in eigen beheer: teksten, opnames, hoesdesign enzovoort.

- **Bestuurslid VWBO 2004 - 2006**
Boeddhistisch Centrum opgericht door de Stichting Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde. De VWBO (sinds mei 2010 bekend onder de naam Triratna Boeddhistische Beweging) is de Nederlandse parallel van de Friends of the Western Buddhist Order (FWBO) opgericht in 1967.
- **Retraite verblijf buitenland** mei – aug 2002
Ruim drie maanden deelgenomen aan een intensieve meditatie-retraite op Holy Island, Schotland.
- **Studie en meditatie-retraites** 1998 - heden
Als mediatiestudent aangesloten bij diverse mediatiecentra in binnen en buitenland. Jaarlijks korte en langere studie- en mediatie-retraites onder begeleiding van gerenommeerde leraren binnen de boeddhistische traditie.
- **Hobby's en interesses**
 - Zang, koorzang en mantra zingen
 - Schilderen / tekenen
 - Bourgondisch dineren
 - Bergwandelen / trekken / wild kamperen / fietsen
 - Boeddhisme
 - Meditatie- en studieretraites
 - Stilte
 - Schotland en India liefhebber