



Artsen doen aan Zen

Tilburg. Dat zen niet alleen is weggelegd voor privé doeleinden, maar ook steeds meer ingezet wordt binnen professionele kaders blijkt uit het voorbeeld van de Brabant Medical School. De Brabant Medical School heeft gesignaleerd dat medewerkers in de zorg door hun betrokkenheid en plichtsbesef vaak vastlopen. Recent onderzoek heeft aangetoond dat ongeveer 25% van de arts-assistenten in opleiding voor specialist aan een beginnende of manifeste burn-out lijden. Het heeft dus grote waarde om al in de opleiding aandacht te besteden aan manieren om met deze problematiek om te gaan.

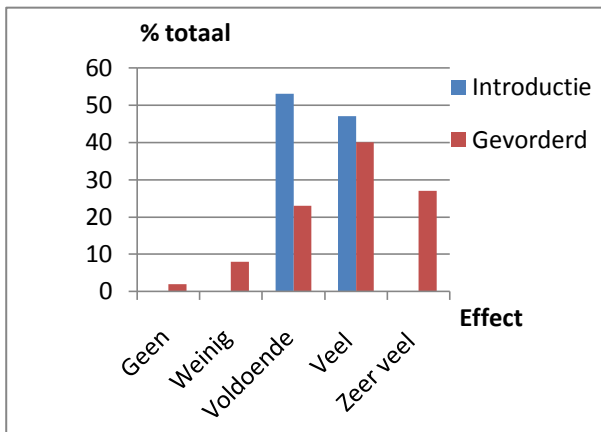


Dr. Sietze Graafsma

Het omgaan met en bespreken van eigen emoties maken deel uit van de competenties van de arts. Nieuw is de inzet van zenmeditatie. Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat meditatie een gunstig effect heeft op therapie en het algemeen welbevinden. De cursus wordt gegeven door Sietze Graafsma (internist) en Lilian van der Vaart (zenleraar) en stelt artsen in staat beter om te gaan met stressvolle situaties. Bron: www.brabantmedicalschooll.nl

Evaluatie van het effect van mediteren

Conclusie: blijven mediteren loont



Nijmegen. Zen.nl is bekend om de slogan 'meditatie met effect'. Deze slogan is gebaseerd op veel onderzoek en evaluatie. In Zen.nl Nijmegen hebben we recentelijk proefgedraaid met een geautomatiseerd evaluatiesysteem. De respons op de evaluatie was meer dan 50%. Gezien de positieve reacties zijn we van plan om dit systeem het komende seizoen te implementeren. Uit de eerste proef kwamen al enkele interessante resultaten naar voren. Zo valt op dat gevorderden duidelijk meer positieve effecten van zen-beoefening rapporteren (zie grafiek). Tevens bleek dat in de ene groep thuis wekelijks veel meer gemediteerd wordt dan in de andere groep. Gemiddeld mediteren Zen.nl cursisten in Nijmegen thuis ongeveer tien keer per week.

ZIOP informatie

De informatie op Zen.nl over het Zenleraren opleidingsprogramma is onlangs flink uitgebreid. Het verschil tussen 1^e, 2^e en 3^e graads leraar staat nu duidelijk beschreven, evenals de vereisten waaraan een zenleraar moet voldoen. Voor de vernieuwde weergave zie: zen.nl/opleiding



Nieuwe medewerkers Zen.nl Nederland



Evert Jan Kema geeft les in Zen.nl Amersfoort en is behalve webmaster verantwoordelijk voor alle ICT-faciliteiten binnen Zen.nl Nederland. Hij is in dienst sinds 1 maart jl.

Martijn de Jong studeerde bedrijfswetenschappen en is sinds een jaar Zenleraar in opleiding. In juli is hij in dienst getreden als persoonlijk assistent van Rients Ritskes.



Dit is de eerste **Zen.nl Nieuwsbrief** nieuwe stijl. We hopen deze 10 x per jaar te laten verschijnen. Voor kopij & suggesties mail naar: Martijn@zen.nl