



## **Lennar Imandt**

*Integratief psychotherapeut*

*Mindfulness trainer*

*Burnout-deskundige*

### **Interesses of specialisaties**

- Burn-out begeleiding
- Afweermechanismen uit het verleden (PRI)
- Mindfulness (MBCT) en heartfulness
- Emotionally Focused Therapy (EFT)

### **Over mijzelf**

Ik ben opgeleid tot integratief therapeut aan de Educatieve Academie in Antwerpen. Mijn aandacht en belangstelling in therapie gaan vooral uit naar de integratie van westerse evidence-based psychotherapie/psychologie met oosterse contemplatieve benaderingen en inzichten.

Van oorsprong ben ik opgeleid als sociaal psychiatrisch verpleegkundige en ik heb als zodanig in verschillende rollen en klinische en ambulante settings gefunctioneerd. Na een aantal jaren gewerkt te hebben als manager HRM en re-integratie, ben ik sinds 2011 zelfstandig therapeut.

Ieder traject is maatwerk. Wij zijn allemaal verschillend en we hebben ook bij problemen therapie op maat nodig. Of het nu gaat om een sombere stemming, relatieproblemen, traumaverwerking, burn-out of hechtingsproblemen, iedere keer weer zoek ik bij de cliënt de individuele ingang om van daaruit het therapeutisch proces zo goed als mogelijk te begeleiden en, waar nodig, te sturen.

Ik zet hierbij o.a. cognitieve gedragstherapie in, elementen uit mindfulness (MBCT) en heartfulness, ACT en Emotionally Focused Therapy (EFT-therapie) en EMDR. Maar ook een ervaringsgerichte benadering is vaak effectief gebleken bij o.a. traumaverwerking.

De basishouding van de therapeut is voor mij essentieel: aandachtig aanwezig, mild en ontvankelijk, zonder oordeel. Deze houding maakt dat ik kan aansluiten bij 'wat is', in het moment, ieder moment.

In mijn vrije tijd sport ik graag, luister ik graag naar jazz/funk/lounge en muziek uit de jaren '60 en '70 en schilder ik graag. Daarnaast ben ik geïnteresseerd in meditatie, mindfulness en boeddhistische psychologie. Ik volg regelmatig trainingen mindfulness en retraites bij o.a. See True Maastricht, David Dewulf en Edel Maex in België.

Sinds kort volg ik in Nederland cursussen van Cuong Lu, oprichter van het instituut Mind Only in Leusden Nederland. Cuong Lu is gevlucht vanuit Vietnam in de jaren '80 en was lange tijd leerling van de monnik Thich Nhat Hanh in Plum Village, Frankrijk.

Mind Only is een internationaal instituut voor toegepaste boeddhistische psychologie. Het streven hier is om experts op het gebied van boeddhistische psychologie te verbinden. Het gaat om de vertaling van de boeddhistische-psychologiemodellen met de mogelijkheid om ze in het dagelijkse leven toe te passen. Hoe werkt onze 'mind'?

Ik ben getrouwd, heb 2 kinderen en 2 kleinkinderen.

## **Basisopleiding**

- 2009-2013    Interactionele Vormgeving, integratieve psychotherapeutische opleiding, Educatieve Academie, Antwerpen-Berchem
- 1988            HBO Sociaal psychiatrisch verpleegkundige Hogeschool Leeuwenborgh Sittard

## **Bijkomende opleidingen**

- 2020            De zin van het leven, training  
Mind Only, Instiute for Buddhist Psychology
- 2018            Burn-out behandeling en begeleiding  
Different BVBA, dr. Luc Swinnen
- 2018            Opleiding: familieopstellingen  
Educatieve Academie Antwerpen-Berchem
- 2017            Mindfulness verdieping  
I AM – David Dewulf, Gent
- 2015            Mindfulness- en ACT-trainer  
See True Maastricht
- 2015            Mentalization Based Treatment 1  
Expertise Centrum MBT Nederland
- 2015            Systeemtherapeutisch werken met het hechtingsperspectief  
Rapunzel vzw Lummen

## **Beroepservaring**

- 1983-1995        Verpleegkundig casemanager
- 1995-2009        Manager HRM
- 2009-2011        Consulent HRM
- 2011- heden      Zelfstandig therapeut, o.a. bij Psychologenpraktijk Marly Senden,  
Maastricht
- 2018-heden      Psychotherapeut bij groepspraktijk Coranima

## **Beroepsverenigingen**

Nederlands Federatie Gezondheidszorg, NFG  
Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Gezondheidszorg, RBCZ  
Vereniging Verpleegkundigen en Verzorgenden Nederland, V&VN  
Vereniging Voor Mindfulness, VVM  
Registratienummer Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg,  
BIG register: 39008357930  
Vlaamse Vereniging voor therapeuten in de Interactionele Vormgeving, VVTIV  
Belgische Vereniging voor Psychotherapie, APB-BPV

## **Grootste inspiraties**

Nisargadatta Maharaj, Ramesh Balsekar, Krishnamurti, Cuong Lu, Han de Wit, Bert Keizer

## **Favoriete quotes**

`no guru, no method, no teacher`