

# ONTWIKKELING EN INNOVATIE VAN HET MINDFULNESSVELD IN NEDERLAND

Analyse, visie, hoofdrichtingen en aanbevelingen

Amsterdam, Maastricht, Nijmegen,  
4 oktober 2019.

*Centrum voor Mindfulness, Amsterdam*  
*Radboud Centrum voor Mindfulness, Nijmegen*  
*See True Mindfulnessstrainingen en -opleidingen, Maastricht*





# Inhoudsopgave

<b>SAMENVATTING</b> .....	<b>5</b>
DE STAND VAN ZAKEN IN HET MINDFULNESSVELD .....	5
EEN APPEL OP HET MINDFULNESSVELD .....	6
HOOFDLIJNEN VOOR VERNIEUWING.....	6
1. <i>De maatschappelijke inbedding versterken</i> .....	6
2. <i>Het trainersvak versterken</i> .....	7
3. <i>De beleidsvorming herstructureren</i> .....	8
<b>1. INLEIDING</b> .....	<b>9</b>
<b>2. MINDFULNESS IN NEDERLAND EN HET TRAINERSVAK: ANALYSE</b> .....	<b>11</b>
2.1. BEROEPSVELD IN ONTWIKKELING .....	11
<i>Mindfulnesstrainers: sterke groei</i> .....	11
<i>Mindfulnesstrainers: leeftijd en werksituatie</i> .....	11
<i>Trainingen: frequentie, soort en prijs</i> .....	12
<i>Opleidingsniveau en aanvullende opleidingen</i> .....	12
<i>Na- en bijscholing</i> .....	13
<i>Trainers over hun vak – uit de dialoogsessies</i> .....	13
2.2. OPLEIDINGEN.....	14
<i>Waardering opleidingen</i> .....	14
<i>Mindfulness-based programma's en opleidingseisen</i> .....	14
<i>De opleidingen als beleidsmakers</i> .....	16
<i>Trainers over de opleidingsinstituten – uit de dialoogsessies</i> .....	16
2.3. REGISTRATIE EN ACCREDITATIE .....	17
<i>Registratie trainers</i> .....	17
<i>Herregistratie</i> .....	18
<i>Accreditatie opleidingen</i> .....	19
<i>Trainers over de kwaliteit van het vak – uit de dialoogsessies</i> .....	19
2.4. VERENIGINGEN EN BELEIDSVORMING .....	20
<i>Twee verenigingen</i> .....	20
<i>Beleidsvoornemens 2019-2020</i> .....	23
<i>Bestuurlijke inrichting verenigingen</i> .....	23
<i>Waardering verenigingen</i> .....	24
<i>Stakeholders en beleidsvorming</i> .....	25
<i>Trainers over beleid en verenigingen – uit de dialoogsessies</i> .....	26
2.5. MAATSCHAPPELIJKE INBEDDING.....	26
<i>Zorg en overheid</i> .....	26
<i>Bedrijfsleven en organisaties</i> .....	28
<i>Justitie, gevangeniswezen en advocatuur</i> .....	29
<i>Onderwijs, jeugd en opvoeding</i> .....	29
<i>In de media</i> .....	30
<i>In de wetenschap</i> .....	30
<i>Trainers over maatschappelijke inbedding – uit de dialoogsessies</i> .....	31
<b>3. VAN ANALYSE NAAR VERNIEUWING</b> .....	<b>33</b>
3.1. BELEIDSIMPLICATIES .....	33
<i>Trainersvak</i> .....	33

<i>Opleidingen</i> .....	33
<i>Registratie en accreditatie</i> .....	34
<i>Verenigingen en beleidsvorming</i> .....	34
<i>Maatschappelijke inbedding</i> .....	35
3.2. DRIE HOOFDLIJNEN VOOR DE TOEKOMST .....	36
<i>De maatschappelijke inbedding verstevigen</i> .....	36
<i>Het trainersvak versterken</i> .....	36
<i>De beleidsvorming herstructureren</i> .....	36
<b>4. DE MAATSCHAPPELIJKE INBEDDING VERSTEVIGEN .....</b>	<b>37</b>
4.1. PRIORITEIT GEVEN.....	37
4.2. MAATSCHAPPELIJKE INITIATIEVEN NEMEN.....	37
4.3. SAMEN AAN DE SLAG .....	38
<b>5. HET TRAINERSVAK VERSTERKEN .....</b>	<b>39</b>
5.1. VISIE OP HET VAK.....	39
<i>Intrinsieke motivatie als uitgangspunt</i> .....	39
<i>Een vak in deeltijd</i> .....	39
<i>Mindfulnesstrainer: blijvend leren</i> .....	40
<i>Competenties als basis</i> .....	40
<i>Competentieniveaus</i> .....	41
5.2. COMPETENTIEPROFIELEN.....	42
<i>Profiel mindfulnessbegeleider</i> .....	43
<i>Profiel mindfulnesstrainer (MBSR/MBCT)</i> .....	43
5.3. OPLEIDINGEN EN ACCREDITATIE .....	44
<i>Waarborgen opleidingskwaliteit op twee manieren</i> .....	44
<i>Profiel mindfulnessopleider</i> .....	44
<i>Opleidingsprogramma's en na- en bijscholing accrediteren</i> .....	45
5.4. BLIJVEN GROEIEN EN ONTWIKKELEN IN HET VAK .....	45
<i>Intrinsieke motivatie ondersteunen door transparante herregistratie</i> .....	45
<i>Competenties en thema's</i> .....	46
<i>Eén landelijk systeem (her)registratie</i> .....	46
<b>6. DE BELEIDSVORMING HERSTRUCTUREREN .....</b>	<b>49</b>
6.1. VERSTERKING VAN DE GEMEENSCHAP VAN TRAINERS .....	49
<i>Regionale community-vorming</i> .....	49
<i>Jaarlijkse mindfulnessconferentie</i> .....	50
6.2. MAATSCHAPPELIJKE BELANGENBEHARTIGING .....	50
6.3. EÉN REGISTRATIE- EN ACCREDITATIESYSTEEM.....	50
<i>Registratie</i> .....	50
<i>Accreditatie</i> .....	51
6.4. GESTRUCTUREERDE BELEIDSVORMING EN ÉÉN VERENIGING .....	51
<i>Gestructureerde beleidsvorming</i> .....	51
<i>Eén vereniging</i> .....	52
<i>Bestuur en ledenraad</i> .....	52
<i>Professionele organisatie</i> .....	52
6.5. SAMENWERKING OPLEIDINGSINSTITUTEN.....	52
6.6. WETENSCHAPPELIJK SAMENWERKING .....	53
<b>BIJLAGE 1. GEBRUIKTE LITERATUUR .....</b>	<b>55</b>
<b>BIJLAGE 2. COMPETENTIEPROFIEL MINDFULNESSTRAINER .....</b>	<b>57</b>
COMPETENTIE 1: TRAINERSVAARDIGHEDEN .....	57
COMPETENTIE 2: COMMUNICATIE .....	57

COMPETENTIE 3: SAMENWERKING .....	57
COMPETENTIE 4: KENNIS EN WETENSCHAP .....	58
COMPETENTIE 5: MAATSCHAPPELIJK HANDELEN .....	58
COMPETENTIE 6: ORGANISATIE .....	58
COMPETENTIE 7: PROFESSIONALITEIT .....	59
<b>BIJLAGE 3. MINDFULNESS-BASED PROGRAMS: SCHERING EN INSLAG .....</b>	<b>61</b>



## Samenvatting

### De stand van zaken in het mindfulnessveld

Dit rapport begint met de vraag hoe het eigenlijk gesteld is met mindfulness en het vak van mindfulnesstrainer in Nederland. Hoe heeft het trainerschap zich ontwikkeld, en op welke manier houden trainers hun vak bij? Wat is de rol van opleidingen tot mindfulnesstrainer en hoe worden ze gewaardeerd? Hoe moeten we aankijken tegen de opkomst van een divers scala aan mindfulnessprogramma's met bijbehorende opleidingen en wat betekent dat voor het vak van trainer? Hoe zijn de registratie van trainers en accreditatie van opleidingen georganiseerd? Hoe is de beleidsvorming gestructureerd en welke rol spelen stakeholders? Waarom zijn er twee beroepsverenigingen? En, last but not least, hoe is het gesteld met de maatschappelijke inbedding van mindfulness in overheidsbeleid en samenleving? Deze analyse is gebaseerd op drie bronnen: de dialoogsessies over het vak van mindfulness trainer die in het voorjaar van 2019 hebben plaatsgevonden, de eerste Landelijke Monitor Mindfulnesstrainers en aanvullende analyses van voorhanden beleidsstukken.

De eerste constatering die we doen is dat in de afgelopen decennia in Nederland een nieuw vak is ontstaan, het vak van mindfulnesstrainer, met ruim 1500 mindfulnesstrainers. Opvallend aan dit vak is dat het vooral *een vak in deeltijd* is, dat wordt uitgeoefend naast het hoofdberoep. Trainers zijn vooral werkzaam in gezondheidszorg (geestelijke, somatische, complementaire), bedrijfsleven en onderwijs. We zien twee kwalificatieniveaus in het trainerschap: enerzijds de mindfulnesstrainers die de volledig kwalificatie tot MBSR/MBCT-trainer hebben doorlopen (met eventuele specialisaties) en anderzijds een sterk gedifferentieerde groep die of alleen een basisopleiding heeft gevolgd of alleen is opgeleid tot trainer van één specifiek programma, bijvoorbeeld mindfulness voor ouders of kinderen. Trainers geven aan blij te zijn met hun vak, omdat het overdragen merkbare effecten heeft bij de deelnemers. Ze zijn intrinsiek gemotiveerd om zich te blijven verdiepen in het vak, waarbij de ze wens uitspreken tot een sterkere gemeenschapsvorming hierbij.

Hoewel de waardering voor de drie onderzochte opleidingsinstituten voor volledig trainerschap hoog is, zien trainers nog voldoende mogelijkheden voor kwaliteitsverbetering rondom thema's als co-trainerschap, supervisie, intervisie en het opzetten van een eigen praktijk. De trainers geven aan dat zij behoefte hebben aan een duidelijk omschreven, op expertise gebaseerde en actieve rol van de opleidingsinstituten in de beleidsvorming. Ook constateren de trainers dat er onduidelijkheid bestaat over wat mindfulness-based programma's zijn en hoe de diverse niet-volledige opleidingen zich verhouden tot de MBCT/MBSR-standaard.

Er bestaan twee verschillende registratieprocedures voor mindfulnesstrainers in Nederland, bij elke vereniging één. En ze beide verenigingen verschillen sterk in inhoud en vorm. Op het gebied van nascholing bestaat weliswaar een behoorlijk aanbod, maar het is onduidelijk welke nascholingen geschikt of nodig zijn voor een herregistratie als trainer. Een weinig ontwikkelde praktijk. Dat er twee verschillende registratieprocedures zijn werkt onduidelijkheid in de hand: voor de buitenwereld (deelnemers aan trainingen en stakeholders in de beleidswereld) die zich afvraagt wat precies de kwaliteiten zijn waaraan een geregistreerde mindfulnesstrainer moet voldoen én voor de trainers die zich willen registreren. Ook op het gebied van accreditatie van opleidingen bestaan twee verschillende procedures. Trainers vragen duidelijkheid over de soorten en niveaus van trainerschap en opleidingseisen. Ze hechten aan ruimte en aandacht voor "embodiment" van het vak en zijn huiverig voor te grote regelzucht. Maar er is algemene steun voor één registratie- en accreditatiesysteem van trainers en opleidingen. Trainers geven aan dat ze gemotiveerd zijn voor het

volgen van na- en bijscholing. Daarbij willen ze meer steun bijvoorbeeld in de vorm van regionale groepen en intervisie.

Nederland kent al ruim tien jaar twee beroepsverenigingen. Als we de missie/visie, strategie, beleidsvoornemens en activiteiten van deze beroepsverenigingen naast elkaar leggen dan zien we dat deze voor het grootste deel gelijk zijn. Beide verenigingen hebben hun sterke kanten, maar kennen ook problemen met de bemensing van bestuursfuncties, waardoor zij moeite hebben beleidsvoornemens te realiseren. Uit de Landelijke Monitor Mindfulnesstrainers bleek dat een ruime meerderheid van de trainers voorstander is van samengaan van de verenigingen. Die opvatting kwam ook naar voren in de dialoogsessies. Uit de analyse blijkt ook dat de beleidsvorming rondom het beroep van mindfulnesstrainer onhelder is gestructureerd en de relatie met stakeholders onvoldoende is geregeld. Ook samenwerking met andere beroepsverenigingen is nauwelijks aanwezig.

Mindfulnesstraining heeft naam gekregen in Nederland. Zeker in de gezondheidszorg (geestelijke, somatische en complementaire) is het een bekende interventie. Dat geldt in mindere mate voor andere gebieden zoals bedrijfsleven en organisaties, justitie, gevangeniswezen en advocatuur, en onderwijs. Daar is mindfulness wel voorzichtig aanwezig, maar niet erkend in het beleid. In de media zien we tweeslachtigheid. Enerzijds de ruime aandacht in de populaire media voor mindfulness en de positieve leefstijl-effecten ervan. Anderzijds een heel kritische toon over mindfulness als hype en ongefundeerd panacée. Trainers spreken hun zorgen uit over het mediabeeld en de verwatering van mindfulness tot een quick fix of snelle leefstijl-interventie. Ze pleiten voor een stevig beleid ten aanzien van mindfulness als vak, als verbetering van de cultuur en organisatie. Daarvoor zijn ambassadeurs, leiders en docenten nodig.

### Een appel op het mindfulnessveld

Mindfulness heeft de potentie om een waardevolle bijdrage te leveren aan maatschappelijke gezondheid en beter functioneren van mensen, organisaties en samenleving in Nederland. Maar de voorafgaande analyse van het mindfulnessveld maakt ook duidelijk dat er heel wat nodig is om die meerwaarde te realiseren. Het zal geen geringe opgave zijn en samenwerken met een zekere buigzaamheid ten aanzien van de eigen ideeën en overtuigingen is daarbij essentieel. Het vraagt om het includeren van de diverse perspectieven. *We doen een appel op ons allen, alle mindfulnesstrainers, opleidingsinstituten, verenigingen en iedereen die mindfulness een warm hart toedraagt om onbevangen en onbevooroordeeld met elkaar in gesprek te gaan en de krachten te bundelen om de eerder gesignaleerde uitdagingen in het mindfulness veld aan te gaan.*

### Hoofdpijnen voor vernieuwing

Als bijdrage aan de gesprekken over de toekomst van mindfulness en het trainersvak in Nederland formuleren we hieronder drie hoofdpijnen van vernieuwing en innovatie, die we in de afzonderlijke hoofdstukken uitwerken in een serie meer concrete aanbevelingen.

#### 1. De maatschappelijke inbedding verstevigen

De eerste prioriteit voor het mindfulnessveld is om ervoor te zorgen dat mindfulness verder ingebed raakt in het beleid van relevante instanties op verschillende domeinen in de Nederlandse



samenleving. Gezamenlijk zouden alle stakeholders betrokken bij mindfulness een vijftal maatschappelijke initiatieven kunnen nemen:

1. Het schrijven van een rapport over de bijdrage van mindfulness aan de Nederlandse samenleving, gebaseerd op de meest actuele stand van de wetenschap.
2. Het oprichten van een informatiecentrum Mindfulness en Samenleving.
3. Het publiceren van dit rapport en het oprichten van een informatiecentrum worden ondersteund door een Initiatiefgroep Mindfulness in de samenleving, die bestaat uit invloedrijke ambassadeurs, beleidmakers en opinieleiders.
4. Een lobbycampagne voor alle domeinen waarmee beleids- en publieksbeïnvloeding wordt gemaakt.
5. Per domein een beleidsconferentie waarop de waarde van mindfulness voor het oplossen van belangrijke vraagstukken in dat domein wordt besproken.

## 2. Het trainersvak versterken

Ten tweede bevelen we aan om het vak van mindfulnesstrainer helder te omschrijven om zodoende de maatschappelijke inbedding en de ontwikkeling van het trainerschap te versterken. Dat begint met een visie op het trainerschap: mindfulnesstrainer worden doe je niet zomaar. Trainer worden doe je uit roeping en uit liefde voor het overdragen van mindfulnessbeoefening aan andere mensen. Trainers, zo bleek uit de dialogosessies, ontlenen vreugde aan dat overdragen. Omdat het resultaten en groei zoals makkelijker omgang met stress en verbeterde persoonlijke relaties laat zien in een relatief korte tijd. En ook vormen van transformatie van levenshouding en -ervaring en vermindering van ongemak en lijden. Wie met mensen werkt, zoals in het overdragen van mindfulnessbeoefening, wil dat doen op competente, verantwoorde en zorgvuldige wijze. In de afgelopen jaren is er daarom vanuit die gedachte nationaal en internationaal een brede consensus ontstaan over de kwalificaties waaraan een mindfulnesstrainer moet voldoen om dit overdragen goed te kunnen doen. De belangrijkste, maar wellicht ook meest ongrijpbare daarvan is de belichaming van het trainerschap vanuit eigen mindfulnessbeoefening.

Naast de visie is het van belang te constateren dat het trainerschap deeltijdwerk is: zo'n 70% van de trainers maximaal een kwart van zijn werktijd hieraan. Daarbij hoort een passende manier van na- en bijscholing. Om het vak te versterken kunnen mindfulnesstrainers net als in andere beroepsgroepen gaan werken op basis van competenties. Wij doen hiervoor in dit rapport een uitgebreid voorstel voor de verder uitwerking van dit idee.

Trainerschap in deeltijd wil niet zeggen dat ook de kwaliteitseisen aan trainers een deeltijdkarakter krijgen. Trainerschap is een volwaardige bezigheid met een belichaamde levenshouding en daar horen logische vakbekwaamheidseisen bij. Wel betekent deeltijd-trainerschap dat hierbij in de na- en bijscholing en de herregistratie rekening wordt gehouden met de tijd die trainers daarvoor beschikbaar hebben en daarom stellen wij voor de herregistratietermijn op vijf jaar te stellen.

Een voorstel aansluitend bij de ontwikkelingen in het vak, waarin we enerzijds twee soorten trainerschap tegenkomen en anderzijds mindfulnessopleiders en supervisors, is dat we in de toekomst gebaseerd op competenties gaan werken met drie competentieprofielen van in het vak: de mindfulnessbegeleider, de mindfulnesstrainer en de mindfulnessopleider. Met deze profielen wordt duidelijkheid geschapen voor zowel de buitenwereld als de mindfulness community en het kan helpen om de kwaliteit van opleiding en ontwikkeling van trainers transparant te houden en te borgen.

Organisatorisch is het hiervoor onontbeerlijk dat er één landelijk systeem van registratie en herregistratie van trainers en van accreditatie van opleidingsprogramma, -instituten en opleiders/supervisors komt.

### 3. De beleidsvorming herstructureren

En ten derde vraagt het veld om een herinrichting van de beleidsvorming, waarbij zowel de verenigingen als diverse stakeholders een andere en helder omschreven rol gaan spelen.

Om trainers in het vak te ondersteunen stellen wij voor in Nederland de gemeenschapsvorming onder trainers te bevorderen door regionale communities van trainers te vormen, netwerken van trainers voor intervisie en vakontwikkeling, ondersteund door hun landelijke beroepsorganisaties. En door één jaarlijkse mindfulnessconferentie te houden over alle wetenschappelijke en praktische ontwikkelingen in het vak.

Vervolgens is ook één registratie- en accreditatieprocedure wenselijk, die door het hele veld wordt gedragen.

Het is het beste om daarvoor één beroepsvereniging te laten ontstaan, die de sterke kanten van beide huidige verenigingen samen brengt. Deze verenigingsstructuur moet heldere procedures kennen, voorzien van 'check and balances' waarbij taken en rollen opnieuw worden verhelderd en toegedeeld. Ook de expertise van de opleidingsinstituten in de beleidsvorming kan hier concreet en volwaardig vorm krijgen.

In het rapport doen wij een aantal aanbevelingen voor de inrichting van de ene vereniging en van de registratie- en accreditatiecommissies, waarbij borging van transparantie en kwaliteit uitgangspunt zijn.

De opleidingsinstituten zullen zelf een grotere verantwoordelijkheid moeten nemen voor de kwaliteitsontwikkeling van het vak. Wij zullen daartoe het initiatief nemen met een landelijk netwerk van mindfulnessopleiders en -supervisors. Dit netwerk is gericht op onderlinge dialoog over het vak en versterkt het onderling leren van de opleidingen door 'in elkaars keuken' te kijken. Ook mag van de opleidingsinstituten verwacht worden dat zij op basis van hun expertise een veel actievere rol gaan spelen in de beleidsvorming.

Met bovenstaande beleidsaanbevelingen kunnen we ontwikkelen en innoveren naar een verdere professionalisering en grotere effectiviteit van ons beroepsveld in de samenleving. Om daarmee het werk van de trainers, die zoveel voldoening halen uit hun werk maar zich soms wat alleen voelen daarin, te ondersteunen. En vooral *om de potentie van mindfulness tot zijn recht te laten komen in de Nederlandse samenleving.*

## 1. Inleiding

In de afgelopen 15 jaar heeft mindfulnessstraining in Nederland een grote vlucht genomen. Mindfulness en mindfulnessstraining zijn alledaagse begrippen geworden. Het is moeilijk daarvoor één oorzaak aan te wijzen. Om te beginnen is er het wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van mindfulness-based interventies bij zowel mensen met psychische en lichamelijke klachten als de algemene en beroepsbevolking. Ook hebben deelnemers die veel aan de trainingen gehad hebben dit weer doorverteld aan medepatiënten, vrienden en kennissen. Een andere bron van verspreiding is de relatief grote aandacht voor mindfulness in de media, ook al heeft dat soms zijn keerzijden.

Er heeft een sterke groei plaatsgevonden van het aantal trainers en dat voor het vak van mindfulnesstrainer betekent dit dat vraagstukken over beroepskwalificaties en maatschappelijke positionering urgenter zijn geworden. Bij een groeiend vak hoort ook de vraag of de huidige organisatie van het beroepsveld voldoende in staat is om de meerwaarde die mindfulness de Nederlandse samenleving kan bieden te benutten.

We leven in een land en een wereld waarin spanningen en stress groot zijn. We maken ons zorgen over de grote aantallen mensen met depressie of andere geestelijke aandoeningen, over grote hoeveelheid burn-outs en de hoge werkdruk onder alle generaties. Over de sociale en emotionele problemen van kinderen en jongeren in het basis- en voortgezet onderwijs, en op hogescholen en universiteiten. Over de problemen in andere sectoren als gevangeniswezen, jeugdbescherming en jeugdhulpverlening. Mindfulnessstraining zou in deze problemen een zinvolle bijdrage kunnen leveren.

Het Radboud Centrum voor Mindfulness, SeeTrue en het Centrum voor Mindfulness zijn de drie grootste professionele opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer en samen verantwoordelijk voor het opleiden van het grootste deel van de mindfulnesstrainers in ons land. Vanuit onze zorg over de ontwikkeling van het vak en de organisatie van het mindfulnessveld hebben wij afgelopen voorjaar het initiatief genomen tot het houden van een aantal dialoogsessies met mindfulnesstrainers en het uitvoeren van een Landelijke Monitor Mindfulnesstrainers. De uitkomsten van deze laatste presenteren wij in een aparte rapportage, waarbij we de hoop uitspreken dat de Monitor een regelmatig terugkerend initiatief zal worden. In dit rapport presenteren we onze visie ten aanzien van mindfulness in Nederland en het vak van trainer, gebaseerd op deze dialoogsessies en de Monitor, maar ook verder verdiept door aanvullende beleidsanalyses.

We beginnen in *hoofdstuk 2* met een overzicht van de stand van zaken en een beleidsanalyse van de belangrijkste knelpunten in het beroepsveld en de maatschappelijke inbedding van mindfulness. We bespreken achtereenvolgens de ontwikkeling van het beroepsveld zoals de groei van trainers, hun opleidingsniveau en hoe zij zelf over het vak denken. We kijken naar de opleidingen, naar registratie van trainers en accreditatie van opleidingen, naar de beleidsvorming en de verenigingen, en naar de maatschappelijke inbedding van mindfulness.

In *hoofdstuk 3* trekken we de beleidsimplicaties uit de analyse van het mindfulnessveld en formuleren we drie nauw samenhangende hoofdlijnen waarlangs het beleid vernieuwd kan worden:

1. *De maatschappelijke inbedding versterken.*
2. *Het trainersvak versterken.*
3. *De beleidsvorming herstructureren.*

In de daaropvolgende hoofdstukken zetten we onze visie op elk van deze hoofdlijnen uiteen en doen wij aan de gemeenschap van mindfulnesstrainers en andere stakeholders een reeks van aanbevelingen die behulpzaam kunnen zijn de gewenste vernieuwing ter realiseren, en waarover wij graag in gesprek gaan met alle betrokkenen.

In *hoofdstuk 4* staat de maatschappelijk inbedding van mindfulness bij beleidsmakers en andere belangrijke stakeholders centraal. Dit is ons eerste aandachtspunt, omdat met die inbedding in de vorm van erkenning en steun een betere context voor het geven van trainingen en het ondersteunen van trainers wordt gecreëerd. Naar ons oordeel liggen er tal van mogelijkheden om mindfulnesstraining te bevorderen in diverse maatschappelijke domeinen. De beschikbare wetenschappelijke evidentie kan hierbij van grote waarde zijn, maar is op dit moment nog te weinig bekend in kringen van beleidsmakers.

Daarna ontwikkelen we in *hoofdstuk 5* onze visie op het verstevigen van het trainersvak. We zijn blij dat zoveel trainers, zowel in de Landelijke Monitor als op de dialoogbijeenvakten, grote waarde hechten aan de intrinsieke motivatie om trainer te zijn en dat ook willen belichamen. Zij erkennen daarbij de waarde van een goed, helder, ondersteunend en toetsend systeem van registratie van beroepskwalificaties, dat ook voor de buitenwereld overtuigend werkt. We doen in dit hoofdstuk aanbevelingen voor een nieuwe opzet van één landelijk registratie- en accreditatiesysteem met een helder onderscheid in categorieën van mindfulnessbegeleider, mindfulnesstrainer en mindfulnessopleider.

En in *hoofdstuk 6* bepleiten we tenslotte een herstructurering van de beleidsvorming in het veld. Dat begint met de aanbeveling meer aandacht te besteden aan de gemeenschapsvorming tussen trainers onderling. Vervolgens bevelen we aan om te komen tot één beroepsvereniging. Dit laatste is onzes inziens een belangrijke voorwaarde voor een effectief functioneren van het beroepsveld, zowel naar binnen toe als in de buitenwereld. Dit wordt ook uitdrukkelijk door de leden van beide bestaande verenigingen gewenst. Daarnaast is het nodig om een veel effectievere structuur van het beroepsveld tot stand te brengen met heldere taken en rollen voor de vereniging, de opleidingsinstituten en andere actoren.

Als opleidingsinstituten vinden we dat het van wijsheid zou getuigen als het Nederlandse mindfulnessveld zich langs de genoemde drie hoofdlijnen vernieuwd. We doen daarom een appel op alle mindfulnesstrainers en iedereen die mindfulness een warm hart toedraagt om op een onbevangen en onbevooroordeelde wijze met elkaar in gesprek te gaan en de krachten te bundelen.

Zo ontwikkelen en innoveren we naar een verdere professionalisering en grotere effectiviteit van ons beroepsveld in de samenleving. Om daarmee het werk van de trainers, die zoveel voldoening halen uit hun werk maar zich soms wat alleen voelen daarin, te ondersteunen. En vooral *om de potentie van mindfulness tot zijn recht te laten komen in de Nederlandse samenleving.*

Amsterdam, Maastricht en Nijmegen, 4 oktober 2019.

*Radboud Centrum voor Mindfulness  
SeeTrue Mindfulnesstrainingen en -opleidingen  
Centrum voor Mindfulness.*

## 2. Mindfulness in Nederland en het trainersvak: analyse

Het ontwikkelen van onze visie begint met de vraag hoe het eigenlijk gesteld is met mindfulness en het vak van mindfulnesstrainer in Nederland. In dit hoofdstuk bekijken we de stand van zaken in het beroepsveld van mindfulnesstrainers. Hoe heeft het trainerschap zich ontwikkeld, en op welke manier houden trainers hun vak bij?

We kijken vervolgens naar de rol van de opleidingen tot mindfulnesstrainer en de waardering daarvan onder de trainers. Daarbij gaan we ook in op de opkomst van een divers geheel aan aanvullende mindfulnessprogramma's met bijbehorende opleidingen. En we belichten de registratie van trainers en accreditatie van opleidingen.

De beleidsvorming in het beroepsveld komt daarna aan de orde: de twee beroepsverenigingen waarvan wij en ook de meeste trainers zich afvragen hoe verschillend die nu eigenlijk zijn. Wat is de rol van andere stakeholders in het beleidsveld van mindfulness. En tot slot bezien we de maatschappelijke inbedding van mindfulness in overheidsbeleid en samenleving.

Onze analyse is gebaseerd op een drietal bronnen: de verslagen van de serie dialoogsessies over het vak die we als drie opleidingsinstituten in het voorjaar van 2019 hebben georganiseerd, de uitkomsten van de eerste Landelijke Monitor Mindfulnesstrainers die tegelijk met deze visie is gepresenteerd op het Landelijk Symposium Mindfulness, en de analyse van voorhanden beleidsstukken van de beroepsverenigingen en overheidsorganen.

### 2.1. Beroepsveld in ontwikkeling

#### Mindfulnesstrainers: sterke groei

Het aantal mindfulness trainers is sterk toegenomen in de afgelopen 15 jaar tot naar schatting 1500 trainers die de volledige opleiding hebben doorlopen. De groei van het aantal mindfulnesstrainers is vooral het laatste decennium heel sterk geweest, zoals blijkt uit de afstudeerdatum die de deelnemers aan de Landelijke Monitor Mindfulnesstrainers aangeven. Na een lange aanloop eind vorige eeuw komt de opleiding van mindfulnesstrainers echt op gang in het tweede decennium van de 21<sup>e</sup> eeuw, wanneer nieuwe opleidingsinstituten aan de slag gaan<sup>1</sup>.

#### Mindfulnesstrainers: leeftijd en werksituatie

Dat de meeste mindfulnesstrainers vrouw zijn (82%), is geen verrassing. Ook uit de Landelijke Monitor blijkt dat. Qua leeftijdsverdeling onder de mindfulnesstrainers zien we dat de categorie 50-60 jaar de grootste vormt en dat er slechts een beperkte groep trainers is jonger dan 40 jaar.

Het opleidingsniveau is in overgrote meerderheid hbo (51%) of universitair (46%). En er is een kleine groep die MBO is opgeleid.

Over de werksituatie van mindfulnesstrainers is duidelijk dat mindfulnesstrainers vooral in de gezondheidszorg werken: zowel de geestelijke gezondheidszorg, de somatische als de complementaire gezondheidszorg zijn sterk vertegenwoordigd. Ook de vierde categorie

---

<sup>1</sup> Voor het uitvoerig overzicht van cijfers en grafieken verwijzen we in dit rapport graag naar de tegelijk gepubliceerde eerste Landelijke Monitor Mindfulnesstrainers.

bedrijfsleven/overig is groot, en bestaat vooral uit coaches, trainers in bedrijven en consultants. Onderwijs is een laatste beroepsveld dat regelmatig wordt genoemd.

De meeste mindfulnesstrainers werken als zelfstandige (51%) of in loondienst (36%). Niet helemaal onverwacht, maar toch wel opvallend is dat zo'n 70% van de trainers maximaal een kwart van zijn werktijd besteed aan het geven van mindfulnesstrainingen. Mindfulnesstrainer is dus duidelijk een nevenactiviteit of een deel van het beroep en slecht zelden een hoofdberoep. Dit laatste is voor slechts 10% het geval.

#### Trainingen: frequentie, soort en prijs

De frequentie van het aantal trainingen past bij het uitoefenen van mindfulness als nevenberoep. 40% geeft 2 trainingen of minder per jaar. Ruim 30% geeft 3-4 trainingen per jaar. De groepen deelnemers zijn over het algemeen relatief klein. Meer dan de helft van de trainers geeft aan groepen te hebben die niet groter zijn dan acht deelnemers.

De meeste trainingen die worden gegeven zijn de standaard MBSR- en MBCT-programma's, maar daarnaast hebben ook compassietraining, mindful coachen, kinder- en oudertrainingen een plek verworven.

Mindfulnesstrainingen worden aan heel verschillende doelgroepen gegeven. De meest genoemde doelgroepen in de Landelijke Monitor zijn: voor het algemeen publiek op open inschrijving, deelnemers met psychiatrische aandoeningen en groepen binnen organisaties.

De meest voorkomende prijs van een mindfulnesstraining is tussen de 300 en 400 euro. Opvallend is dat in 16% van de gevallen de financiering via een instelling of regeling verloopt. Ongeveer een derde van de trainers hanteert een apart tarief voor bedrijven en het gemiddelde daarvan is 740 euro inclusief btw.

Volgens de trainers komt bijna 60% van de deelnemers in aanmerking voor een of andere vergoeding door zorgverzekeraars. Deelnemers lijken echter volgens de inschattingen van de trainers nog lang niet altijd gebruik te maken van de beschikbare vergoedingen.

#### Opleidingsniveau en aanvullende opleidingen

Ruim twee-derde van de respondenten van de Landelijke Monitor geeft aan de volledige opleiding tot mindfulnesstrainer categorie 1 te hebben afgerond. Eén-derde alleen de basisopleiding. Er is een kleine groep die aangeeft geen opleiding te hebben gedaan en wel mindfulnesstraining te geven.

Bijna de helft van de opgeleide trainers heeft een aanvullende opleiding gedaan: compassietraining, trainingen voor kinderen en/of ouders, en mindfulness in organisaties. Deze aanvullende opleidingen vallen in verschillende groepen uiteen als we kijken naar de opleidingseisen die zij stellen.

De aanvullende opleidingen presenteren zich over het algemeen als zelfstandige opleidingen tot mindfulnesstrainer, terwijl de opleidingseisen die zij stellen afwijken van de standaardkwalificatie van mindfulnesstrainer categorie 1. Voorbeelden hiervan zijn: de opleiding tot Mindful Parenting-trainer, de opleiding tot Mindful Self-Compassion trainer, de opleiding Mindful Coachen, de Mindful Kids en .b trainersopleidingen en de opleiding Kindertrainer methode Eline Snel.

Daarnaast zijn er aanvullende opleidingen die het karakter hebben van specialisaties, omdat zij als toegangseis een volledige trainersopleiding volgens categorie 1 vereisen. Voorbeelden daarvan zijn

de trainersopleidingen Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) en Mindfulness in organisaties (MIO), en de opleiding tot trainer individuele Mindfulness-Based Cognitive Therapy (iMBCT).

We zien dus in het trainersvak twee niveaus zijn ontstaan: enerzijds het volledige mindfulnesstrainerschap, inclusief een aantal daarop voortbouwende specialisaties. En anderzijds een gedifferentieerde groep opleidingen voor specifieke mindfulness- of compassieprogramma's programma's die min of meer het niveau van de basisopleiding tot mindfulnesstrainer als uitgangspunt hebben. Er zijn daarbij echter wel verschillen zichtbaar, bijvoorbeeld de aandacht voor inquiry en embodiment met de basisopleidingen voor het volledige trainerschap.

### Na- en bijscholing

In de Landelijke Monitor Mindfulnesstrainers hebben we gevraagd naar een aantal aspecten van na- en bijscholing. Van de respondenten geeft 85% aan jaarlijks een of meer vormen van nascholing te volgen. Het algemene beeld is dat één retraite per jaar gebruik is, twee tot drie studiedagen en vooral intervisiesessies met collega-trainers.

In de Monitor hebben we ook gevraagd naar het al dan niet verplicht stellen van na- en bijscholing. Bijna twee-derde van de trainers heeft aan dat er eisen gesteld mogen worden aan de vakontwikkeling van trainers. Dat kan of in de vorm van verplichte onderdelen of in de vorm van het verzamelen van accreditatiepunten. Maar er is ook een aanzienlijke groep, bijna 30%, die vindt dat na- en bijscholing geheel aan de eigen motivatie van trainers moet worden overgelaten.

### Trainers over hun vak – uit de dialoogsessies<sup>2</sup>

*In de dialoogsessies gaven trainers aan blij te worden van het geven van MBSR/MBCT, omdat ze echt resultaat en persoonlijke groei zien bij de deelnemers. Trainers ontlenen ook voldoening aan het geven van groepstraining.*

*Er is voldoening over de maatschappelijke impact van mindfulness, ook al zijn er naast de positieve ontwikkeling van toegenomen acceptatie en afgenomen weerstand tegen mindfulness ook zorgen over het verkondigen dat mindfulness goed is voor alles of dat – met name bij organisaties – dubbele agenda's aanwezig zijn om mensen harder te laten werken.*

*De trainers spreken zorgen uit over de toegankelijkheid van de trainingen voor deelnemers met een andere culturele achtergrond of minder financiële middelen, ook in het licht van de samenstelling van het trainersbestand.*

*Trainers geven aan zelf gemotiveerd te zijn voor het bijhouden en verdiepen van het vak. Ze zijn over het algemeen tevreden over het redelijke tot goede aanbod van na- en bijscholing in Nederland. Wel is er behoefte aan meer regelmatige steun bij de eigen beoefening in de vorm van zitgroepen of beschikbaarheid van leraren.*

*En is er behoefte aan meer onderlinge verbondenheid, bijvoorbeeld in de vorm van regionale groepen voor intervisie. Veelal voelt men zich alleen in de uitoefening van het trainerschap en daarmee ontbreekt het vaak ook aan passende feedback. Er is meer behoefte aan gemeenschapsvorming.*

---

<sup>2</sup> Deze paragraaf is gebaseerd op het Verslag Dialoogbijeenkomsten Mindfulnesstrainers in Nederland.

## 2.2. Opleidingen

### Waardering opleidingen

De vijf opleidingsinstituten voor het volledige trainerschap MBSR/MBCT in Nederland en België zijn in de afgelopen tien jaar de voornaamste leveranciers geweest van afgestudeerde mindfulnessstrainers. We analyseren in dit rapport alleen de drie grootste opleidingen met een volledige MBSR/MBCT-opleiding. Uit de Landelijke Monitor komt naar voren dat de drie grootste opleidingen over het algemeen hoog gewaardeerd worden. Deelnemers zijn voor meer dan 90% tevreden of heel tevreden.

We hebben ook gevraagd naar de tevredenheid over de verschillende hoofdonderdelen van de opleidingen. Het beeld is over het algemeen positief, zeker waar het kernelementen van de opleiding zoals het MBSR/MBCT-curriculum, achtergronden van het boeddhisme en zelf oefenen tijdens de opleiding betreft. Er zijn ook onderdelen waar de opleidingen verschillend gewaardeerd worden, zoals het co-trainerschap, training geven onder supervisie, intervisie. En bij alle opleidingen wordt het onderdeel 'zelf opzetten van een trainerspraktijk' laag gewaardeerd.

Het is goed te bedenken dat opleidingen verschillen en dat ook per opleiding de aandacht die aan verschillende aspecten wordt gegeven verschilt. Maar de cijfers bieden een uitstekende mogelijkheid voor de opleidingsinstituten om met elkaar in gesprek te gaan hoe van de verschillen in waardering geleerd kan worden en waar opleidingsonderdelen zoals bijvoorbeeld supervisie/intervisie en het opzetten van de trainerspraktijk verbeterd kunnen worden.

### Mindfulness-based programma's en opleidingseisen

Bij de grote opleidingsinstituten worden globaal dezelfde eisen gesteld aan de opleiding, gebaseerd op de internationale standaard van MBSR/MBCT-programma's. Ook de feitelijke invulling van de opleidingen op de hoofdonderdelen loopt bij deze instituten gelijk op, waarbij er uiteraard nuanceverschillen zijn in de invulling van onderdelen.

Trainers hebben in de uitvoering van hun trainingen een zekere vrijheid om deze zelf vorm te geven en dat zien we in de praktijk dan ook regelmatig gebeuren door kleinere en grotere aanpassingen aan het standaardformat. Op deze manier kan met creativiteit en flexibiliteit een mindfulnessstraining beter worden afgestemd op een specifieke doelgroep of context. Grenzen kunnen hierin worden bereikt als de zuiverheid van het wetenschappelijk onderzochte protocol te ver wordt losgelaten, maar anderzijds kan creativiteit in combinatie met expertise en integriteit ook nieuwe ontwikkelingen mogelijk maken.

Sommige grotere aanpassingen en toespitsingen van mindfulnessstraining op specifieke doelgroepen hebben er inmiddels toe geleid dat in Nederland naast het MBSR/MBCT-format een rijk scala aan varianten van mindfulnessstraining wordt aangeboden, zoals Mindful Parenting, Mindful Werken, Mindful2Work, MYmind for Youth, Breathworks, en Mindful Coachen<sup>3</sup>. En er zijn compassietrainingen bijgekomen die veelal ook door mindfulnessstrainers worden gegeven, de trainingen Mindful Self-Compassion (MSC) en Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL).

---

<sup>3</sup> De opleiding Mindful Coachen is niet gekoppeld aan een vastomlijnd format voor een trainingsprogramma voor deelnemers, maar is gericht op het voeren van individuele gesprekken en algemeen omschreven mindfulnessstraining. Op de website van de Academie voor Open Bewustzijn wordt het voeren van een mindful coachgesprek omschreven als individueel, niet als trainingsprogramma: <https://openbewustzijn.nl/coaching/>.



De keerzijde van de ontwikkeling van allerlei nieuwe programma's is dat er onduidelijkheid kan ontstaan over wat een mindfulnessstraining feitelijk is en wat de beroepskwalificaties van een mindfulnessstrainer zijn.

Die onduidelijkheid speelt om te voor mogelijke deelnemers aan een mindfulnessstraining. Wat houdt de training precies in en waarin verschilt de ene mindfulnessstraining van de andere. En daarmee samenhangend ook de vraag wat de kwalificatie van de trainer is en wat deelnemers op grond daarvan in termen van begeleiding en verantwoordelijkheid, ook in geval problemen, mogen verwachten. Deze onduidelijkheid over de beroepskwalificaties strekt zich vervolgens ook uit tot de bredere buitenwereld zoals beleidsmakers bij de overheid en zorgverzekeraars voor wie evenmin helder is wat dan goede mindfulnessstrainingen en gekwalificeerde mindfulnessstrainers zijn.

Daarnaast is de onduidelijkheid lastig voor potentiële deelnemers aan de opleidingen. Hoe kies je een opleiding tot mindfulnessstrainer uit de groeiende veelheid aan aanbod, al dan niet met de insteek om een specifieke doelgroep of context te bedienen? De vraag aan welke beroepseisen en -kwalificaties je uiteindelijk als trainer moet voldoen om je te kunnen manifesteren als erkend mindfulnessstrainer is lastig te beantwoorden met zoveel diversiteit in het veld.

De komst van andere mindfulnessprogramma's en de aanpassingen die trainers zelf doen aan hun standaardprogramma's heeft twee vragen opgeroepen. Ten eerste, wanneer is een programma nog een mindfulnessprogramma? En kan dit voor compassietrainingen op een vergelijkbare manier worden gesteld? En ten tweede, welke opleidingseisen worden aan deze programma's gesteld?

Het antwoord op de eerste vraag begint bij de vaststelling dat het kerncurriculum van de MBSR en MBCT wetenschappelijk is gevalideerd en ook uitvoerig beschreven door de grondleggers Jon Kabat-Zinn en Zindel Segal, Mark Williams and John Teasdale en recentelijk nog in het gezaghebbende overzichtsboek *Mindfulness* van Willem Kuyken en Christina Feldman<sup>4</sup>. Andere programma's zijn afgeleid van MBSR of MBCT voor een speciale doelgroep, maar kennen nog geen zelfstandige wetenschappelijke ondersteuning.

In de wetenschappelijke literatuur hebben Rebecca Crane en anderen gepleit voor een helder onderscheid tussen mindfulness-based programma's en andere programma's<sup>5</sup>. Zij omschrijven de kern van MBP's als een geheel van vereisten ('the warp' oftewel de schering) aan de training in combinatie met eisen aan de trainer die het programma verzorgt (zie Bijlage 3 voor een overzicht van schering en inslag). Voor specifieke doelgroepen of contexten kan het programma, zonder aan de kern af te doen, worden aangepast ('the weft' oftewel de inslag). Er is op dit moment echter geen operationalisering van MBP criteria noch een overzicht van welke programma's daaraan voldoen.

De tweede vraag, namelijk welke eisen opleidingen stellen aan het trainerschap van mindfulness, komt voort uit de eerste. De opleidingen voor het MBSR/MBCT-curriculum kennen een breed erkende internationale standaard. Deze is geoperationaliseerd in een assessmentmethode voor de

---

<sup>4</sup> Zindel Segal, J. Mark G. Williams, and John D. Teasdale, *Mindfulness En Cognitieve Therapie Bij Depressie* (Amsterdam: Nieuwezijds, 2013).

Jon Kabat-Zinn and University of Massachusetts Medical Center/Worcester. Stress Reduction Clinic., *Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (New York, N.Y.: Delacorte Press, 1990).

Christina Feldman and Willem Kuyken, *Mindfulness. Ancient Wisdom Meets Modern Psychology* (New York: The Guilford Press, 2019).

<sup>5</sup> Rebecca Crane et al., "What Defines Mindfulness-Based Programs? The Warp and the Weft," *Psychological Medicine* (2016).

competentie “trainersvaardigheden” voor trainers van MBSR/MBCT-programma’s, de MBI-TAC<sup>6</sup>. Deze wordt op de opleidingen gebruikt maar is nog geen erkend onderdeel van de beroepsopleiding of van de kwalificatie tot herregistratie. Voor opleidingen van andere vormen van mindfulnessprogramma’s of voor compassieprogramma’s geldt deze standaard (nog) niet. De vraag rijst wat dan de betekenis is van de kwalificatie “mindfulnessstrainer”.

Bovenstaande vragen zijn belangrijk om in het Nederlandse mindfulness veld te adresseren om in de nabije toekomst zowel voor de groep van (toekomstige) mindfulness trainers als voor (toekomstige) deelnemers en beleidsmakers te verhelderen welke voorwaarden gesteld worden aan de kwalificatie mindfulness trainer en mindfulness training. Anders vrezen wij dat de geconstateerde onduidelijkheid die onduidelijkheid over de eisen aan het vak van mindfulnessstrainer en over de kwalificatie ‘mindfulnessstrainer’ de maatschappelijke positie van het vak niet ten goede komt. Internationaal wordt deze discussie al breed gevoerd en gezien alle programma’s die in Nederland aangeboden worden, lijkt het wenselijk om deze discussie ook in Nederland te voeren met de verschillende betrokken stakeholders.

### De opleidingen als beleidsmakers

De Nederlandse opleidingsinstituten zijn zich gezamenlijk pas sinds twee jaar intensiever met het beleid ten aanzien het vak van mindfulnessstrainer gaan bezighouden. De aanleiding hiervoor waren de procedurele en inhoudelijke onduidelijkheden in de visitatieprocedure van de VMBN voor de volledige opleidingen MBSR/MBCT.

De conclusie van onze drie opleidingsinstituten was dat het veld behoefte had aan een nieuwe structuur van registratie en accreditatie, en van beleidsvorming en bestuurlijke verantwoordelijkheden. Bij de VMBN kon daar op dat moment (februari 2019) geen gehoor voor worden gevonden. Vervolgens hebben wij onze onvrede hierover kenbaar gemaakt aan het mindfulnessveld en hebben we ons tijdelijk teruggetrokken uit het beleidsoverleg met deze vereniging. We hebben sindsdien een serie dialoogsessies georganiseerd en de eerste Landelijke Monitor Mindfulnessstrainers opgezet, die tegelijk met dit rapport wordt gepubliceerd<sup>7</sup>.

Terugblikkend moet wellicht worden vastgesteld dat wij als opleidingsinstituten de ontwikkeling van beroepskwalificaties en organisatie van het mindfulnessveld te lang hebben overgelaten aan de verenigingen en ons te weinig vanuit onze expertise als onderzoekers en opleiders in de beleidsvorming hebben laten horen. Ook moeten we constateren dat er in het brede veld van opleidingsinstituten en opleiders tot op heden geen gezamenlijk overleg is geweest over de ontwikkelingen in het vak.

### Trainers over de opleidingsinstituten – uit de dialoogsessies

*In de dialoogsessies zijn er verschillende opmerkingen gemaakt die ook de opleidingsinstituten aangaan. Allereerst dat rust en overzicht nodig is en dat organisaties waaronder de opleidingsinstituten niet zo met zichzelf en met elkaar bezig zijn. Er is een duidelijke roep om als opleiders bij te dragen aan de professionalisering van het veld, waaronder de kwaliteitsbewaking van*

---

<sup>6</sup> Rebecca Crane et al., "The Bangor, Exeter & Oxford Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria," (Bangor: Center for Mindfulness Research and Practice, 2012).

<sup>7</sup> 20190228\_Brief\_Opleidingsinstituten\_aan\_bestuur\_VMBN.  
20190310 Mail vakdialoog mindfulnessstrainers DEFINITIEF.  
20180319 Mail Update Dialoogsessies versie FINAL.

het vak. Daarnaast constateren de trainers dat er te weinig weerwoord vanuit onweersproken bron en expertise in de media hoorbaar is.

## 2.3. Registratie en accreditatie

### Registratie trainers

De registratie van mindfulnesstrainers en de accreditatie van opleidingen wordt in Nederland georganiseerd door twee verenigingen, maar de condities waaronder trainers zich kunnen registreren verschillen. Bij de VMBN is de registratie direct gekoppeld aan het lidmaatschap doordat de lidmaatschapscriteria afgeleid zijn van de criteria die gelden voor volledig opgeleide mindfulnesstrainers MBSR/MBCT. Deze vallen bij de VMBN in zogenaamde categorie 1. De criteria voor lidmaatschap VMBN-lidmaatschap categorie 2 zijn een minder omvangrijke versie daarvan. Leden worden geaccepteerd en daarmee ook geregistreerd als zij opgeleid zijn bij één van de geaccrediteerde opleidingen of via een “samengestelde weg” aan dezelfde opleidingscriteria voldoen<sup>8</sup>.

Binnen de VVM loopt deze procedure anders. De registratie van trainers, of van mindfulnessprofessionals, zoals deze binnen de VVM worden genoemd, is niet gekoppeld aan het lidmaatschap. Leden die daarvoor in aanmerking willen komen, kunnen zich laten certificeren als mindfulnessprofessional onder een aantal voorwaarden<sup>9</sup>.

Tabel 1. Overzicht registratiecriteria

VMBN (registratie)	VVM (certificering)
Certificaat van een opleiding die door de vereniging / opleidingscommissie erkend is	Afwezig
Zelf deelgenomen hebben aan het 8-weekse programma Stressreductie door Aandachtraining of ACT bij een ervaren MBSR / MBCT trainer (categorie 2: idem)	Basale mindfulnessstraining gevolgd hebben als cursist (20 SBU=studiebelastinguren), geen online opleiding.
Aantal uren scholing in MBSR / MBCT: 150 lessen waarvan de verschillende onderdelen een samenhangend geheel vormen. (categorie 2: tenminste 7 opleidingsdagen MBSR/MBCT)	Minimaal 120 Studiebelastinguren voor het verzorgen van een mindfulness-based programma (MBP). Indien eigen mindfulnessstraining volgen binnen de opleiding valt, dan is aantal opleidingsuren 100+20 (=120).
Het opleidingstraject omvat tenminste de volgende onderdelen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vaardigheidstraining betreft training in het aanbieden van formele en informele MBSR / MBCT oefeningen.</li> <li>- Theorie en praktijk van psycho-educatie uit MBSR / MBCT.</li> <li>- Theorie en praktijk van inquiry uit MBSR / MBCT.</li> <li>- Theoretische onderbouwing van MBSR / MBCT en reflectie erop.</li> </ul> (categorie 2: U heeft zich verdiept in literatuur aangaande MBSR / MBCT, waaronder het Handboek Meditatief Ontspannen van Jon Kabat-Zinn, of Aandachtgerichte Cognitieve Therapie van Teasdale e.a.)	Geen criterium inhoud opleidingsonderdelen omschreven voor certificatie.
Ervaring in het zelf geven van trainingen MBSR / MBCT. (categorie 2: U maakt in uw beroepsuitoefening aantoonbaar gebruik van mindfulness oefeningen.)	Geven van een MBP. Heeft inmiddels ervaring opgedaan met het verzorgen van minimaal acht sessies waarvoor men de MBP-opleiding volgde.
Gebruik van adequaat (eigen of anderzins) cursusmateriaal zoals cd's, werkboek, draaiboek, zoals ontwikkeld door Kabat Zinn of Segal, Williams en Teasdale.	Hierbij worden formele en informele mindfulnessoefeningen aangeboden en gebruik gemaakt van adequaat materiaal (cd's, werkboek, draaiboek, e.d.) zoals ontwikkeld door Kabat-Zinn of Segal, Williams en Teasdale, of andere MBP-ontwikkelaars.
Een uitgeschreven reflectieverslag van een MBSR / MBCT training	Zelfreflectie en supervisie. Persoonlijke zelfreflectie zoals een uitgeschreven reflectieverslag over acht sessies door de professional zelf gegeven (indicatie één pagina per sessie) en waarover tevens supervisie is ontvangen.

<sup>8</sup> Website: <https://www.vmbn.nl/over-vmbn/lidmaatschap-vmbn/criteria-lidmaatschap/>. Bezocht op 15 augustus 2019 om 15:49u.

<sup>9</sup> VVM, *Regeling (Her)Certificering Vanaf 1 Juli 2019* (2019).

Minimaal drie uur supervisie	Minimaal drie uur supervisie door een ervaren professional. Een ervaren professional is iemand die gecertificeerd is. Of door een gekwalificeerde supervisor over het MBP.
per 2 jaar worden minstens 2 trainingen in MBSR / MBCT aangeboden en gegeven.	
Vooropleiding: afgesloten beroepsopleiding/studie (Universitair of HBO).	Vooropleiding. Afgesloten beroepsopleiding/studie op universitair of Hbo-niveau. Minimaal drie jaar werkervaring op het opleidingsniveau.
Meditatie-ervaring (minimaal 3 jaar regelmatig mediteren) en het volgen van retraites in de mindfulnesstraditie (bv. MBSR, Vipassana, Zen, Shambala, Dzogchen). <i>(categorie 2: Minimaal 2 jaar dagelijkse beoefening van mindfulnessmeditatie (in de traditie van Kabat-Zinn, Zen, Vipassana, Shambala, Dzogchen of soortgelijke).</i>	Beoefening meditatie en mindful bewegen. Minimaal één jaar regelmatig mediteren in de mindfulnesstradities (MBP, Vipassana, Zen, Shambhala, Dzogchen of soortgelijk). En minimaal één jaar beoefening mindful bewegen (zoals Hatha Yoga, Chi Gong, Tai Chi), indien in het MBP dat men geeft dit een wezenlijk onderdeel is.
Minimaal 1 begeleide stilteretraite van 10 opeenvolgende etmalen of 2 retraites van minimaal 5 opeenvolgende etmalen in de mindfulnesstraditie, zoals MBSR, Vipassana, Zen, Shambala of Dzogchen, in de afgelopen 4 jaar. <i>(categorie 2: Minimaal 1 begeleide stilteretraite van minimaal 7 etmalen of 2 retraites van minimaal 3 en 4 etmalen in de mindfulnesstraditie, zoals MBSR, Vipassana, Zen, Shambala of Dzogchen, in de afgelopen 4 jaar.)</i>	Retraites. Intensieve stilteretraite begeleidt door een ervaren gecertificeerde trainer/opleider/geschoolde retraitebegeleider in Vipassana, Zen, Shambhala, Dzogchen of soortgelijke traditie. Minimaal één retraite van 5-7 dagen (etmalen) of twee retraites van minimaal 2,5 dagen.

Beide systemen verschillen aanzienlijk van elkaar en zijn moeilijk naast elkaar te leggen, omdat de een rekent in lesuren en ander in studiebelastingsuren. Ook structuur van de registratie/certificatie verschilt. De een heeft de volledige MBSR/MBCT-opleiding als uitgangspunt, de ander de minimumkwalificaties zoals door de EAMBA, de Europese koepel van mindfulnessverenigingen (waar beide lid van zijn). Ook de inhoudelijke eisen aan de opleiding verschillen. Bij de VMBN worden daar eisen aan gesteld bij de VVM niet.

### Herregistratie

Ook de herregistratie of hercertificering verschilt. Bij de VMBN zijn daaraan enkele algemene eisen gesteld. Bij de VVM is recent een uitgebreide (her)certificeringsprocedure aangenomen door de ledenvergadering<sup>10</sup>.

Beide verenigingen kenden de afgelopen jaren overigens geen actief, verplichtend beleid ten aanzien van herregistratie of na- en bijscholing. De VMBN kent wel een verplichting maar heeft deze naar haar leden toe nooit in werking gezet. De VVM kent nu wel een procedure voor hercertificering, maar de praktijk is op basis van vrijwilligheid.

<sup>10</sup> Ibid.

Tabel 2. Overzicht herregistratie-eisen

VMBN	VVM
MBSR / MBCT trainers verplichten zich tot regelmatige bijscholing.	Voorwaarden: De VVM verwacht van een mindfulness professional die zich laat hercertificeren dat hij of zij voldoet aan de volgende voorwaarden over de vier jaar dat men gecertificeerd is geweest
	Het geven van mindfulnessprogramma: Heeft in de laatste vier jaar minimaal 64 mindfulness-sessies verzorgd. Een sessie kan zowel een groepsgewijs karakter hebben (bijv. training) als een individueel karakter (bijv. coaching of therapie).
	Supervisie of intervisie: Minimaal vijf uur supervisie door ervaren/gecertificeerde professional of door een gekwalificeerde supervisor; of vijf uur intervisie met groep van gecertificeerde professionals waarbij minimaal twee gehcertificeerde professionals; of een combinatie van uren supervisie en intervisie.
	Retraites. Intensieve stilte retraite begeleid door ervaren gecertificeerde trainer/opleider/geschoolde retraite begeleider in Vipassana, Zen, Shambhala, Dzogchen of soortgelijke traditie. Minimaal twee retraites van 5 -7 dagen (etmalen) of vier retraites van ieder minimaal 2,5 dagen (etmalen) of een combinatie daarvan.
Per 2 jaar worden minstens 7 dagen nascholing bezocht, waartoe ook retraites worden gerekend. (categorie 2: De trainer verplicht zich tot regelmatige bijscholing. Per 2 jaar worden minstens 2 dagen nascholing bezocht, waartoe ook retraites gerekend worden.)	Bijscholing. Heeft aantoonbaar na/bijscholing gevolgd, tenminste 120 studiebelastingsuren waaronder workshops/ studiedagen, opleiding mindfulness en persoonlijke studie.
	Erecode. Indien men gehcertificeerd wil worden door de VVM dan dient men de Erecode van de VVM te onderschrijven en in de praktijk te volgen. Door middel van een checklist zal gevraagd worden dit te onderschrijven.
	Zelfreflectie. Hercertificering vraagt om een kritische kijk op de eigen meditatiebeoefening, de beroepsuitoefening, het werken in overeenstemming met de Erecode, het lidmaatschap van de VVM e.d. Deel hiervan maakt uit een evaluerend gesprek met minimaal twee gecertificeerde professionals plus een verslag van deze reflectie.

### Accreditatie opleidingen

De accreditatie van opleidingen vindt binnen de VMBN plaats aan de hand van een visitatieprocedure die door het bestuur van de VMBN is vastgesteld<sup>11</sup>. Eind 2017 is door het bestuur van de VMBN voorgesteld hierin enkele wijzigingen door te voeren. Naar aanleiding hiervan is in 2018 en 2019 een bredere discussie tussen opleidingsinstituten en VMBN ontstaan die op een impasse is uitgelopen. De accreditatie van opleidingen ligt sinds 2017 stil.

Bij de VVM is een nieuwe accreditatieprocedure in ontwikkeling nu er recent een nieuwe certificeringprocedure voor trainers is vastgesteld. Het bestuur heeft de opleidingsinstituten uitgenodigd om deel te nemen aan het ontwerpen van een nieuwe procedure<sup>12</sup>.

Beide verenigingen stellen verschillende eisen aan opleidingen en aan supervisors.

### Trainers over de kwaliteit van het vak – uit de dialoogsessies

*In de dialoogsessies is relatief veel gesproken over de ontwikkeling van de kwaliteit van het vak. Trainers maken zich daar zorgen over. Hoe moeten we aankijken tegen categorie 2 – trainers, zo werd*

<sup>11</sup> Visitatieprocedure VMBN opleidingen (2015). Deze is ter advies aan de opleidingen voorgelegd, maar er is geen juridische titel voor deze accreditatieprocedure in de statuten.

<sup>12</sup> VVM, V19-05-08 ALV.19.05.07Herziening\_Certificering\_VVM\_tbv\_jaardag\_17\_mei\_2019. VVM, V19-05-26 Accreditatie uitnodiging opleiders.

vaak gesteld? Waar zit het onderscheid met volledig opgeleide trainers en hoe is dat in de buitenwereld duidelijk te maken? Er wordt hierbij ook een spanningsveld ervaren tussen borging van kwaliteit en regelzucht.

*Er is algemene steun voor het belang van een goed registratie- en accreditatiesysteem, ook al wordt gezien dat daaraan haken en ogen zitten. Met name de “embodiment” van mindfulness, mindfulness als levenswijze roept de vraag op: hoe borg je dat? Wat in ieder geval nodig wordt geacht is dat er één systeem van registratie (of: certificering en hercertificering) komt.*

## 2.4. Verenigingen en beleidsvorming

### Twee verenigingen

Het bestaan van twee verenigingen, die zich grosso modo met dezelfde beleidsthema's bezighouden, roept de vraag op waarom dit zo is. Los van de ontstaansgeschiedenis is het de moeite waard om de missie en visie van beide verenigingen naast elkaar te leggen. Beide verenigingen hebben in 2018 een nieuw missie en visie document vastgesteld<sup>13</sup>.

Het is duidelijk dat beide verenigingen uitgaan van een soortgelijke visie/missie, ook al verschillen bewoordingen en noemt de een visie wat de ander missie of strategie noemt.

*Bij de VVM wordt dat uitgedrukt in de visie dat mindfulness staat voor “methoden, vaardigheden en inzichten die de individuele mens in staat stellen zijn innerlijk bewustzijn te bevorderen ten dienste van eigen welbevingen, dat van anderen en van het grotere geheel. Dit alles door een proces berusten op beoefening die gekenmerkt wordt door met milde aandacht aanwezig te zijn in het nu en het zo in balans brengen van lichaam, gevoel en geest.. Zo verdiept de mens zich in wie hij in essentie is en wat hem dient; autonomie en verbinding.” (...)*

*Als missie formuleert de VVM: “de potentie van mindfulness realiseren”. “De organisatie zal daartoe mindfulness als zodanig centraal stellen en zich als organisatie laten leiden door vertrouwen, gelijkwaardigheid en dienstbaarheid. Zij zal haar leden ondersteunen, zowel in hun persoonlijke ontwikkeling als ten aanzien van hun bijdrage aan deze gezamenlijke missie.”*

*“Mindfulness is nog jong. Begonnen als een therapeutische en stress-reducerende methodiek zijn veel beoefenaren zich ervan bewust dat het om een levensstijl gaat die alle domeinen van het bestaan raakt. Zo draagt mindfulness niet alleen bij aan individuele vreugde en ziektepreventie maar ook aan een hartelijke, duurzame samenleving. We staan nog maar aan het begin en door de ontwikkeling van nieuwe toepassingen kan mindfulness nog heel anders in de wereld gezet worden. Voor wie hieraan wenst bij te dragen wil de VVM het platform zijn dat individueel versterkend werkt op het niveau van zingeving, identiteit en vakmanschap en het samen de brug slaan naar de samenleving.”*

Bij de VMBN schrijft de vereniging: *“In deze tijd waarin mensen op verschillende fronten worden uitgedaagd zijn Mindfulness-Based Programs (MbP's) een waardevolle respons; evenals interventies die gebaseerd zijn op de waarden en principes van deze programma's. Mindfulness-based Programs (zoals MBSR en MBCT) zijn gebaseerd op een samenkomen van contemplatieve tradities met wetenschappelijke inzichten op iet gebied van onder andere psychologie, neurowetenschap, geneeskunde en onderwijs. Deze programma's nodigen deelnemers uit tot het aangaan van een*

---

<sup>13</sup> VVM, "Missie-Visie-Strategie-Vvm-Maart-2018-Def," (2018).  
VMBN, *Visie-Missie-Vmbn-Definitief* (2018).

*evenwichtige relatie met ervaringen van het leven door bewuste vriendelijke aandacht in het nu, door zich minder te identificeren met opkomende lichamelijke gewaarwordingen, emoties en gedachten én door een open niet-oordelende houding naar alle uitdagingen die het leven met zich meebrengt. Het adequaat kunnen begeleiden van Mindfulness-based Programs is een vak: het vak van mindfulnesstrainer. Van trainers van MbP's wordt gevraagd dat ze zich blijvend verdiepen en ontwikkelen in hun vak: in de breedte, in de diepte en in al zijn diversiteit. Vanzelfsprekend is daarbij dat trainers mindfulness in hun dagelijks leven integreren."*

*"De VMBN zet zich ervoor in om trainers van Mindfulness-based Programs te ondersteunen in de ontwikkeling en consolidering van hun vak. Daarmee ambieert de VMBN de kwaliteit van MbP's in Nederland en België te bevorderen en bewaken, zodat deze voldoen aan de waarden en de principes zoals vastgesteld door de VMBN. De VMBN beoogt hiermee dat MbP's in toenemende mate hun intrede zullen vinden in verschillende domeinen van de maatschappij: gezondheidszorg, educatie, arbeid en organisatie en justitie. Dit alles in dienst van een meer humane, aandachtige en compassievolle maatschappij."*

Overeenkomsten in visie en missie zijn als volgt onder woorden te brengen:

- De kernomschrijving van mindfulness kent dezelfde kenmerken:
  - *beoefening die gekenmerkt wordt door met milde aandacht aanwezig te zijn in het nu en het zo in balans brengen van lichaam, gevoel en geest.*
  - *tot het aangaan van een evenwichtige relatie met ervaringen van het leven door bewuste vriendelijke aandacht in het nu.*
- Beide verenigingen zien mindfulness als een manier om bij te dragen aan een betere wereld, ook al wordt die verschillend omschreven:
  - *een hartelijke, duurzame samenleving versus*
  - *humane, aandachtige en compassievolle maatschappij.*
- Ondersteuning van leden in de uitoefening en verdere ontwikkeling van hun trainerschap:
  - *haar leden ondersteunen, zowel in hun persoonlijke ontwikkeling als ten aanzien van hun bijdrage aan deze gezamenlijke missie*
  - *trainers van Mindfulness-based Programs te ondersteunen in de ontwikkeling en consolidering van hun vak (...) zodat MbP's in toenemende mate hun intrede zullen vinden in verschillende domeinen van de maatschappij: gezondheidszorg, educatie, arbeid en organisatie en justitie.*
- Beide verenigingen nemen als uitgangspunt dat er naast de klassieke MBSR en MBCT ook andere Mindfulness-Based Programma's zijn ontstaan die door hun leden worden gegeven:
  - *Mindfulness' is niet langer synoniem voor de twee trainingen (MBSR/MBCT) waarmee het ooit begon. Inmiddels zijn er andere 'Mindfulness Based Programs' (MBP's) ontstaan waarbij mindfulness steeds de basis vormt voor uiteenlopende vormen van training, coaching, therapie e.a..*
  - *De VMBN is een platform voor uitwisseling van kennis en kunde op het gebied van Mindfulness-based Programs (zoals MBSR en MBCT) en de ontwikkeling hiervan.*

Ook in de manier waarop de verenigingen hun doelstellingen willen bereiken zijn grotendeels dezelfde functies, rollen, strategieën en bewoordingen te vinden. Kernwoorden hierbij van de VVM: *"verbinden, ontmoeten en steunen"* en van de VMBN: *"kennis en kunde; samenwerken, samen creëren, samen bouwen; vertegenwoordigen, positioneren, propositioneren"*. Kijken we naar de

verschillende functies die de verenigingen in dit verband willen uitoefenen, dan zien we opnieuw dat deze bijna parallel lopen.

Tabel 3. Gelijke functies VMBN en VVM

VMBN	VVM
<ul style="list-style-type: none"> <li>- bestuur en leden vragen te werken en te handelen vanuit de principes en de basiswaarden van mindfulness.</li> <li>- Zowel in onderling contact als in contact met externe belanghebbenden werken vanuit principes van interdependentie met al haar leden en gebruik te maken van kennis en wijsheid die ligt bij haar leden en hen actief te benaderen</li> </ul>	<p>Een echte mindfulnessvereniging zijn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- interne mindfulle cultuur</li> <li>- verbinding, openheid, toegankelijkheid</li> <li>- ontmoeting, actieve inbreng leden</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- stimuleert samenwerking en co-creatie onder haar leden. Stimuleert netwerken op dit terrein</li> </ul>	<p>Eigentijds netwerk zijn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- open voor mensen vanuit beoefening en/of professionaliteit interesseren voor potentieel mindfulness</li> <li>- belang van mindfulness en van eigen ontwikkeling dienen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- bevordert waar mogelijk wetenschappelijk onderzoek</li> <li>- platform voor uitwisseling kennis en kunde</li> <li>- informeert leden over nieuwe ontwikkelingen en inzichten op vakgebied MBP's</li> </ul>	<p>Platform voor ontwikkeling zijn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nieuwe toepassingen, nieuwe doelgroepen</li> <li>- samenvallen mindfulness en persoonlijke ontplooiing</li> <li>- persoonlijke verdieping basis voor professionele ontwikkeling</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- visie rondom vak MbP-trainer in domeinen maatschappij brengen</li> <li>- bevordert transparantie in scholingsachtergrond en ervaring van de MbP-trainers</li> <li>- werkt samen met nationale en internationale netwerken</li> <li>- vertegenwoordigt haar leden en behartigt hun belangen bij externe belanghebbenden zoals zorgverzekeraars, werkgeversorganisaties, opleidingsinstituten en beleidsmakers</li> </ul>	<p>Verbindende factor tussen samenleving en leden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in samenleving contact maken met mensen die potentieel mindfulness benutten of er professioneel mee werken</li> <li>- community ontsluiten voor leden en omgekeerd</li> <li>- onder aandacht brengen bij overheden, wetenschap, zorg- en hulpverlening, verzekeraars, patiëntenverenigingen, onderwijs, organisaties en bedrijven</li> <li>- samenwerken met verwante organisaties</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- stimuleert leden actief deel te nemen aan de dialoog over het discours, de betekenis en de waarde van MbP's in de huidige maatschappij</li> <li>- geeft haar leden inzicht in (markt)ontwikkelingen met betrekking tot MbP's en de mindfulness community en ondersteunt haar leden in het vinden van een weg in het in beweging blijvende landschap van MbP's</li> <li>- geeft meer bekendheid aan MbP's in de samenleving en draagt waar mogelijk bij aan de toegankelijkheid van deze programma's in alle gelederen van de maatschappij</li> </ul>	<p>Faciliterend zijn voor professionals</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- persoonlijke ontwikkeling en vakmanschap bevorderen</li> <li>- eigentijdse beroepsuitoefening</li> <li>- toegankelijk maken van de buitenwereld</li> <li>- belangenbehartiging maakt mindfulness toegankelijk voor zoveel mogelijk mensen</li> </ul>

Wat is dan toch het grote verschil tussen de VMBN en de VVM? Dat lijkt hem in eerste instantie vooral te zitten in het uitgangspunt voor het lidmaatschap, dat bij de VMBN is gericht op *“gekwalificeerde trainers en onderzoekers in MBSR en MBCT”* en bij de VVM openstaat voor *“mensen die zich vanuit beoefening en/of professionaliteit interesseren in het potentieel van mindfulness. (...) Dit kan zijn als beoefenaar, trainer, coach, wetenschapper of elke andere hoedanigheid.”*

Terwijl de verenigingen dezelfde functie vervullen voor hun leden, lijkt het vooral te gaan om een gepercipieerd en soms wat uitvergroott cultuurverschil dat al vanaf de oprichting van beide lijkt te bestaan. Binnen de VMBN zou daarbij meer nadruk wordt gelegd op de kwalificaties voor de uitoefening van het vak en binnen de VVM meer op het centraal stellen van het aansprekende van mindfulness in woord en daad. Binnen de VMBN meer nadruk op professionaliteit en toetsingsmechanismen, binnen de VVM meer de nadruk op gemeenschappelijkheid, maar ook vrijwilligheid en eigen initiatief van de trainers.



## Beleidsvoornemens 2019-2020

In het kader van de vergelijking tussen de twee beroepsverenigingen hebben we niet alleen naar hun missie en visie maar ook naar de beleidsvoornemens voor 2019-2020 gekeken<sup>14</sup>.

Hieronder de vergelijking. Enkele zaken vallen op. Ten eerste dat beide verenigingen aangeven moeite hebben om bestuurlijk voldoende menskracht te organiseren. Ten tweede dat werkzaamheden van de verenigingen voor een groot deel overlappen.

Tabel 4. Overzicht beleidsvoornemens

VMBN	VVM
Bestuurlijk inrichting (benoemen nieuwe voorzitter en zoeken 5e bestuurslid)	1. Invulling bestuursvacatures
	2. Kwaliteitsbeleid formuleren
Herstructurering verenigingsstructuur VMBN gericht op duurzaamheid naar de toekomst. Onderdeel hiervan is good governance	
Rol en expertise van opleiders Nederland en België inbedden in verenigingsstructuur	
Verder uitwerken plan professionalisering	
Intensiveren van structurele samenwerking met zusterorganisatie VVM	3. Samenwerking met de VMBN
	4. Implementatie erecode
Herregistratie proces inrichten	5. (Her)certificering verder uitvoeren
Inspireren van leden en uitnodigen tot actieve participatie in de VMBN	6. Workshops/kennissessie organiseren
Mogelijkheden creëren voor leden om expertise van mindfulness in te zetten in verschillende domeinen van de maatschappij	
Accreditatie proces herinrichten	7. Accreditatie trainersopleidingen
	8. Zorgverzekeraars
	9. Website en social media
Lidmaatschapsvormen opnieuw iken (ook in relatie tot de richtlijnen van het Integrity Network)	10. Werving nieuwe leden

### Bestuurlijke inrichting verenigingen

De bestuurlijke inrichting van beide verenigingen is in vastgelegd in statuten en huishoudelijk reglementen. Bij de VMBN is het huishoudelijk reglement voor het laatst gewijzigd in 2015. De VVM kent geen huishoudelijk reglement.

Het is zinvol te bezien hoe de reglementen zijn samengesteld en vormgegeven en hoe daarin rekening is gehouden met principes van verantwoord bestuur. In dat licht komen de volgende zaken naar voren:

- Zowel de VVM als de VMBN leggen alle bestuurlijke en uitvoerende verantwoordelijkheid binnen de vereniging in handen van het door de algemene ledenvergadering gekozen bestuur. Dat geldt zowel voor de samenstelling van commissies, werkgroepen als voor bestuursverkiezingen.
- Beide verenigingen kennen geen reglementaire procedure voor de verkiezingen van bestuursleden. Noch profielschets, noch termijn, noch procedure zijn vastgelegd.
- De statuten van de VMBN kennen slechts twee vormen van lidmaatschap, leden en ereleden, maar het huishoudelijk reglement spreekt van vier categorieën leden: categorie 1, categorie 2, aspirant-leden en ereleden. Deze definities van lidmaatschap worden in de statuten niet als zodanig genoemd en het lijken daarmee een juridische basis te ontberen.

<sup>14</sup> De vergelijking is gebaseerd op de jaarplannen van beide verenigingen uit maart 2019:

- VVM – Jaarplan en Begroting 2019 (de nummering in de tabel is afkomstig uit dit jaarplan).
- VMBN – Jaarplan VMBN 2019.

- Daarnaast noemt het huishoudelijk reglement van de VBMN twee categorieën registraties: trainer en supervisor. Registraties hebben echter in de statuten geen juridische grond.
- De VVM kent leden en donateurs. Bij leden zijn geen categorieën gevormd, al kan dat bij reglement wel plaatsvinden.
- Voor de accreditatie van opleidingen is bij geen van beide verenigingen een juridische titel aanwezig in statuten en/of huishoudelijk reglement. Er is geen reglementair vastgestelde procedure voor accreditatie van opleidingen.
- Evenmin bestaan in beide verenigingen afspraken gemaakt over hoor/wederhoor en besluitvorming aangaande beslissingen van de vereniging die stakeholders, zoals opleidingsinstituten in de kern van hun werk raken.

In het licht van de groei en professionalisering van het mindfulnessveld bevat bovenstaand overzicht nogal wat forse bestuurlijke lacunes en tekortkomingen. We constateren dat de bestuurlijke inrichting van beide verenigingen geen gelijke tred heeft gehouden met de ontwikkelingen van het beroepsveld en achterloopt wat betreft inrichting van de verenigingsdemocratie, 'checks and balances' en de relatie met belangrijke stakeholders.

### Waardering verenigingen

In de Landelijk Monitor hebben we de leden van beide verenigingen gevraagd naar diverse aspecten van het werk van hun vereniging. Ook hebben we gevraagd waarom trainers geen lid zijn van een van beide verenigingen. We willen nogmaals herhalen dat de Monitor geen volledig representatief beeld kon geven, omdat een vergelijking van de respondenten met de ledenbestanden van beide verenigingen niet mogelijk was. Maar het aantal respondenten van de Monitor was groot genoeg om ervan uit te mogen gaan dat de cijfers een redelijke goede afspiegeling van de leden van beide verenigingen zijn.

60% van de respondenten geeft aan lid van een beroepsvereniging. Dat betekent dat er een aanzienlijke groep is die geen lid is. De groep die wel lid is heeft hiervoor diverse redenen. Bij de VMBN-leden ligt de nadruk wat meer op de instrumentele aspecten en bij de VVM-leden op de onderlinge gemeenschap.

De niet-leden geven daarvoor in de Landelijke Monitor de volgende redenen: ze zien de voordelen er niet van in, voldoen niet aan de toelatingseisen, vinden het te duur. Daarnaast geven opvallend veel respondenten aan dat ze ook al lid zijn van andere beroepsverenigingen en dat dit teveel wordt.

Kijken we naar de algemene tevredenheid van leden van beide verenigingen, dan is nog geen 40% van de VMBN-leden tevreden of heel tevreden over de vereniging. Bij de VVM ligt dit percentage hoger, namelijk op 67%.

Hetzelfde verschil is terug te vinden in de waardering op verschillende aspecten van het verenigingswerk. Met uitzondering van één aspect (wetenschappelijk onderzoek) scoort ook hier de VVM hoger bij de eigen leden dan de VMBN bij haar leden. Het community-aspect, de betrokkenheid bij beleidsvorming en de aandacht voor na en bijscholing scoren bij de VVM veel hoger onder de eigen leden.

We hebben gevraagd naar het samengaan van beide verenigingen, ook al omdat dit in de dialoogsessies regelmatig werd genoemd. De uitkomst is helder: bijna 60% van de respondenten kiest zonder meer voor samengaan, ook al is er wel een flinke groep respondenten die geen mening heeft.

## Stakeholders en beleidsvorming

De beleidsvorming ten aanzien van het vak van mindfulnesstrainer en de maatschappelijke inbedding van mindfulness in Nederland kent een divers geheel aan stakeholders. Om te beginnen zijn daar de twee verenigingen voor mindfulnesstrainers, de VMBN en de VVM, beiden opgericht in 2008, met elk een eigen wijze van registratie van trainers en accreditatie van opleidingen. Vervolgens zijn er een aantal grotere, die zich richten op de volledige opleiding tot mindfulnesstrainer, en kleinere die een opleiding voor een specifiek mindfulnessprogramma verzorgen. En verder zijn er enkele maatschappelijke actoren die zich met de ontwikkeling van mindfulness bezighouden, zoals zorgverzekeraars die om verschillende redenen al dan niet overgaan tot vergoeding van sommige soorten mindfulnesstraining voor sommige patiëntengroepen.

Internationaal is er sprake van een European Association of Mindfulness Based Approaches, de EAMBA. Deze associatie richt zich vooral op volledig opgeleide mindfulnesstrainers en heeft een aantal richtlijnen voor registratie van trainers opgesteld die in Nederland door de VVM worden gebruikt. Ook heeft zij een eigen ethische code opgesteld voor mindfulnesstrainers. Internationaal is verder het International Integrity Network of Mindfulness-based Programs actief, dat een Framework for the Integrity of Mindfulness-Based Programs<sup>15</sup> heeft opgesteld en in grote lijnen de Engelse Good Practice Guidelines volgt<sup>16</sup>.

De beleidsvorming zelf kent een weinig gestructureerd verloop. De beleidsvorming binnen de twee belangrijkste stakeholders, de beide verenigingen, verloopt grotendeels binnen de besturen, soms ondersteund door enkele commissies. Beiden kennen ook een jaarvergadering waarop belangrijke beleidsbeslissingen worden geaccordeerd, maar meestal zonder diepgaande verenigingsbrede discussies. Kijken we naar de afgelopen jaren dan heeft beleidsvorming zich vooral toegespitst op aanpassingen van de regelgeving voor registratie en accreditatie en nauwelijks op andere terreinen van beleid, zoals maatschappelijke positionering van mindfulness of uitgangspunten voor relaties met verzekeraars.

De betrokkenheid van opleidingsinstituten bij de beleidsvorming van de verenigingen is adviserend van karakter en primair gericht op aanpassing en invulling van regelgeving ten aanzien van registratie van trainers en accreditatie van opleidingen. Overleg over bredere vragen zoals de maatschappelijke inbedding ontbreekt. Hun betrokkenheid bij verenigingsbeleid is ad-hoc en op uitnodiging en kent op dit moment geen geformaliseerde positie of rol. Ook bestaan er op dit moment geen gereguleerde procedures ten aanzien van de beleidsvorming rondom belangrijke regelgeving, zoals bijvoorbeeld afspraken over herzieningstermijnen, betrokkenheid van stakeholders, besluitvormingsbevoegdheden, et cetera.

De beleidsvorming in de verenigingen is nog niet op hetzelfde professionele niveau als bij andere vergelijkbare beroepsverenigingen. We constateren bijvoorbeeld dat vergoedingsafspraken met verzekeraars bij beide verenigingen tot stand zijn gekomen zonder dat voorafgaand daaraan beleidsuitgangspunten voor zulke afspraken in de verenigingen zijn besproken. Hetzelfde gebrek aan voorbereiding constateren we bij de beleidsvorming rondom registratie/certificatie van trainers en accreditatie van opleidingen of opleidingsprogramma's.

---

<sup>15</sup> International Integrity Network of Mindfulness-Based Programs, "A Framework for the Integrity of Mindfulness-Based Programs (Living Document)," (2017).

<sup>16</sup> Unknown, "Good Practice Guidelines for Teaching Mindfulness Based Courses," ed. UK Network for Mindfulness Based Teachers (2015).

Externe stakeholders, anders dan direct betrokkenen zoals opleidingsinstituten of verenigingsleden, worden tot op heden niet betrokken bij de beleidsvorming. Men zou hier kunnen denken aan zorgverzekeraars, aanverwante beroepsverenigingen zoals Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve Therapie, het Nederlands Instituut voor Psychologen, Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, et cetera.

Alles overziend moeten we constateren dat de beleidsvorming in het mindfulnessveld door alle partijen nog onvoldoende professioneel wordt aangepakt, te weinig gestructureerd verloopt en niet gestuurd wordt vanuit een gedeelde en heldere beleidsagenda voor het versterken van mindfulness in Nederland.

### Trainers over beleid en verenigingen – uit de dialoogsessies

Trainers geven in de dialoogsessies aan dat het gevoel overheerst dat de organisatie van het mindfulnessveld niet zo professioneel is geregeld. Waarom zijn er twee verenigingen en: kan dit niet samen? Ze zien geen meerwaarde in twee verenigingen en geven aan dat het leidt tot ongewenste fragmentatie. De verdeeldheid geeft ook onrust. Er is zelf sprake van enig onbegrip dat verenigingen die voor de kwaliteit van het vak zeggen te staan, dit zelf in de weg zitten door niets aan deze versplintering te doen. Het belemmert het maatschappelijk staan voor het vak en verwezen wordt naar Groot-Brittannië waar dit beter is georganiseerd.

Het zou mooi zijn als er één vereniging komt, met daaronder verschillende themagroepen. De overkoepelende vereniging kan krachten bundelen, een professioneel bestuur hebben en door betaalde krachten worden ondersteund. Verschillende verenigingen leiden ook tot ongewenste concurrentie en onduidelijkheid in de relatie met zorgverzekeraars.

Daarbij wordt ook opgemerkt dat samenwerking met andere beroepsverenigingen op aanpalende terreinen zinvol kan zijn, zodat bijvoorbeeld punten voor na- en bijscholing uitwisselbaar worden.

## 2.5. Maatschappelijke inbedding

Hoewel mindfulness in Nederland een grote bekendheid geniet, is de publiciteit rondom mindfulness niet altijd positief. Bij de deelnemers aan de dialoogsessies kwamen zorgen hierover duidelijk naar voren. Wat kunnen we zeggen over de maatschappelijke acceptatie? We zetten, zonder de pretentie hierover het laatste woord te spreken, een aantal zaken op een rij.

### Zorg en overheid

Hoewel (sommige soorten) mindfulnessstraining vergoed worden, is het nog geen algemeen geaccepteerde behandeling is in de zorgverzekering. Er is enerzijds vergoeding mogelijk vanuit de basisverzekering, anderzijds vanuit de aanvullende verzekering. In alle gevallen is de vergoeding beperkt, en altijd onderworpen aan een of meer voorwaarden. Een overzicht van de vergoedingsmogelijkheden staat hieronder.

Tabel 5. Vergoeding zorgverzekering<sup>17</sup>

Vergoedingen
<p><b>Basisverzekering</b></p> <p>In de basis verzekering valt mindfulness onder de basis GGZ en wordt alleen vergoed door de basisverzekering indien het onderdeel is van een behandeling met betrekking tot recidiverende (terugkerende) depressie. U heeft een verwijzing nodig van de huisarts of medisch specialist.</p> <p>De zorg moet verleend worden door een gezondheidszorgpsycholoog, psychotherapeut, klinisch psycholoog of psychiater. Voor volledige vergoeding kunt u naar een gecontracteerde zorgverlener gaan. Het eigen risico is wel van toepassing.</p>
<p><b>Aanvullende verzekering</b></p> <p>Allereerst kan mindfulness onder de rubriek biopsychosociale behandeling worden vergoed als een alternatieve arts of therapeut mindfulness inzet tijdens een individueel consult als behandelmethode. Voorwaarde is dat de therapeut aangesloten moet zijn bij een door de verzekeraar erkende beroepsvereniging.</p> <p>Bij een zorgverzekering met aanvullende dekking heb je bij sommige verzekeraars ook recht op vergoeding van de kosten die een mindfulnessstraining met zich meebrengt. Aan de vergoeding van een mindfulnessstraining kunnen, afhankelijk van de polisvoorwaarden die de zorgverzekeraar hanteert, één of meer eisen worden gesteld.</p> <p>Hieronder een kort overzicht van voorwaarden die gehanteerd kunnen worden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er is sprake van een behandeling, onderzoek, cursus of consult die medisch bedoeld is.</li> <li>• De therapeut/trainer is aangesloten bij een door de zorgverzekeraar erkende beroepsvereniging. Binnen het kader van mindfulness wordt slechts één beroepsvereniging erkend, namelijk de vereniging voor MBSR/MBCT/ Mindfulnessstrainers (VMBN).</li> <li>• De behandelaar is gecertificeerd lid (cat. 1) van de VMBN (let op: alleen van toepassing voor verzekeraars die vallen onder de koepel VGZ)</li> <li>• Deelnemers bij gecertificeerde VVM-leden komen ook voor vergoeding in aanmerking (let op: geldt alleen voor verzekeraar De Amersfoortse)</li> </ul>

We kunnen zien dat de erkenning van mindfulnessstraining (MBCT) als onderdeel van behandeling bij psychiatrische stoornissen aanwezig is, maar dat dit voor andere vormen van mindfulnessstraining helemaal afhankelijk is van de verzekeraar<sup>18</sup>.

Dit leidde ertoe dat het vergoeden van mindfulnessstraining een onderdeel werd van de jaarlijkse marketingcampagnes van zorgverzekeraars om nieuwe klanten of overstappers te winnen. We zagen de afgelopen jaren in de laatste maanden van het jaar dan ook verschillende zorgverzekeraars meeliften op de populariteit van mindfulness in de media. Diverse verzekeraars voerden marketingcampagnes om over te stappen naar hun zorgverzekering waarin de vergoeding voor mindfulness als positief punt werd benoemd. Dat dat deze vergoeding in alle gevallen beperkt was en aan voorwaarden moest voldoen, werd in deze campagnes niet gemeld. Het vermoeden lijkt gerechtvaardigd dat sommige verzekeraars mindfulness opnemen in het aanvullende pakket met als voornaamste argument om nieuwe klanten voor hun polissen te lokken. De potentie van mindfulness wordt dan niet serieus genomen, en daarbij kunnen geen winnaars zijn. Bovendien is de zorg reëel dat mindfulnessstraining gedeeltelijk misbruikt wordt voor oneerlijke handelspraktijken in de zin van de consumentenwetgeving.

In het beleid van de Nederlandse overheid ten aanzien van de gezondheidszorg komt mindfulness slechts beperkt voor. Als we kijken bij drie relevante overheidsorganen die adviseren over zorg en welzijn zien we slechts twee korte verwijzingen en een al uit 2013 stammend officieel besluit:

- *Gezondheidsraad – Advies Gezondheid en langer doorwerken (2018)*<sup>19</sup>: mindfulness wordt genoemd maar komt niet voor bij mogelijke interventies.

<sup>17</sup> Overzicht ontleend aan Zorgwijzer.nl: <https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mindfulness#vergoeding>. Website bezocht op 9 juli 2019.

<sup>18</sup> Zorgverzekeraars Nederland, Circulaire Therapieën GGZ (januari 2017).

<sup>19</sup> Gezondheidsraad, "Advies Gezondheid En Langer Doorwerken," (2018).

- *Raad Volksgezondheid en Samenleving* – Over bezorgd. Maatschappelijke verwachtingen en mentale druk onder jongvolwassenen (2018)<sup>20</sup>: dit rapport benadrukt dat mentale druk onder jongeren een maatschappelijk probleem is en kritiseert individuele remedies, waaronder ook mindfulness, omdat deze de verantwoordelijkheid te veel bij het individu leggen.
- *College voor Zorgverzekeringen - Zorginstituut* – Mindfulness bij psychische stoornissen (2013)<sup>21</sup>: in dit officiële standpunt van het CvZ wordt bepaald dat MBCT wordt toegelaten tot het basispakket. De eerdergenoemde aanvulling door Zorgverzekeraars Nederland is geen overheidsbeleid maar beleidsvrijheid van de zorgverzekeraars.

We kunnen dus stellen dat mindfulness binnen het Nederlandse overheidsbeleid slechts een beperkte plaats heeft. De erkenning van mindfulness in de gezondheidszorg is beperkt tot de GGZ, en in andere domeinen van overheidszorg zoals gevangeniswezen, arbeid en organisatie en onderwijs wordt mindfulnesstraining niet als mogelijke interventie waargenomen.

### Bedrijfsleven en organisaties

In de wereld van bedrijfsleven mag mindfulness zich in een zekere populariteit verheugen, maar de omvang van mindfulnessinterventies in dit domein is moeilijk in te schatten. Opvallend is dat zo'n 25% van de trainers uit de Monitor aangeeft trainingen aan bedrijven of organisaties te geven.

Bekijken we de motieven vanuit organisaties om met mindfulness aan de slag te gaan, dan zien we enerzijds bezorgdheid om uitval van werknemers door overwerktheid of burn-out en anderzijds een interesse voor mindfulnesstraining vanuit het perspectief van leren en ontwikkelen van competenties<sup>22</sup>. Ligt in het eerste geval de nadruk van de training van op sociale en emotionele zelfregulering, in het laatste geval gaat het meer over vergroting van autonomie en regelcapaciteit. Over het algemeen zien we in het bedrijfsleven dat het aanbieden van mindfulnesstraining wordt geplaatst in het perspectief van zelf verantwoordelijkheid nemen voor het eigen welzijn en prestatievermogen, een individualistische benadering<sup>23</sup>. Organisaties hebben nog maar weinig oog voor de structurele of organisatorische dimensies die mindfulness op de werkplek en in leiderschap bevorderen. Ook het onderzoek naar mindfulness in organisaties is nog maar net begonnen<sup>24</sup>.

Noch bij de grootste ondernemersvereniging VNO-NCW noch bij de Algemene Werkgeversvereniging (AWVN) die zich meer met de HR-aspecten van bedrijven bezighoudt, is beleidsmatige informatie over mindfulness terug te vinden. Bij de AWVN is alleen een bericht te vinden dat opleidingen voor mindfulnesstrainer discutabel zijn als het gaat om het gebruik van financiële middelen voor duurzame inzetbaarheid, die tot belastingaftrek zouden kunnen leiden<sup>25</sup>.

<sup>20</sup> Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, "Over Bezorgd Maatschappelijke Verwachtingen En Mentale Druk Onder Jongvolwassenen," (2018).

<sup>21</sup> Zorginstituut, "Mindfulness Bij Psychische Stoornissen," (2013).

<sup>22</sup> Simone Lensink, "Mindfulness Op De Werkplek," *Personeelsbeleid* (2015).

<sup>23</sup> Wibo Koole and Marloes Telle, "De Impact Van Mindfulness in Organisaties," *O&O*, no. 1 (2018).

<sup>24</sup> Silke Rupprecht et al., "Running Too Far Ahead? Towards a Broader Understanding of Mindfulness in Organisations," *Current Opinion in Psychology* 28 (2019).

<sup>25</sup> Website AWVN bezocht op 9 juli 2019: <https://www.awvn.nl/blog/blog/di-budgetten-vrijgesteld-belasting/>.

## Justitie, gevangeniswezen en advocatuur

In de het domein justitie en gevangeniswezen, en het aanpalende domein van de advocatuur zijn diverse activiteiten rondom mindfulness aanwezig. Binnen het gevangeniswezen is dankzij de inzet van een groep geestelijk verzorgers een goed gedocumenteerd onderzoek naar de effectiviteit van mindfulnessstrainingen uitgevoerd waaruit geconcludeerd wordt dat de MBSR-training goed toepasbaar is bij groepen gedetineerden<sup>26</sup>: "Concluderend kan gesteld worden dat de MBSR-training goed toepasbaar is binnen detentie". In de literatuur werd evidentie gevonden voor de toepasbaarheid en positieve effecten van MBSR, zowel in het algemeen als in het justitiedomein. Hiernaast werd gevonden dat een minder goed functioneren op cognitief en psychosociaal gebied geen belemmering hoeft te vormen voor deelname aan, en het succes van mindfulnessstraining. Deze relatieve zwaktes kunnen juist worden gezien als gebieden waarop vooruitgang kan worden geboekt door het volgen van een mindfulnessstraining. Daarbij vertalen de positieve effecten zich mogelijk verder naar de diverse aspecten van het persoonlijk en sociaal-maatschappelijk functioneren. Uit de procesevaluatie blijkt dat deelnemers en trainers positief zijn over de training en dat de motivatie voor de training hoog is. Daarnaast blijkt de trainingstrouw van deelnemers en de trainingsgetrouwheid van trainers hoog te zijn."

Binnen de advocatuur bestaat een stichting die mindfulness voor advocaten stimuleert, zowel in persoonlijke zin als in de ethische kanten van de beroepsuitoefening. Deze stichting 'Lawyers as changemakers' het (straf)recht op een duurzame, waarachtige en menselijke manier kan worden toegepast. Mindfulness is daarbij de kapstok: "Het gaat om het creëren van meer aandacht en bewustzijn voor ons eigen handelen en dat van anderen, zodat we zicht houden op waar het eigenlijk over gaat in (juridische) conflicten en wat er van ons wordt gevraagd."<sup>27</sup>

## Onderwijs, jeugd en opvoeding

Dat er veel belangstelling voor mindfulness in het onderwijs en bij jeugd en opvoeding is zeker. Veel lastiger is echter te bepalen hoe omvangrijk het toepassen van mindfulness in deze domeinen is. Verrassend is het daarom dat mindfulness niet voorkomt in rapporten, workshops of presentaties van de Onderwijsraad, de MBO-raad, de Vereniging van Hogescholen (voorheen de HBO-raad) en de VSNU, de vereniging van samenwerkende universiteiten. Dit verrast omdat het thema gezondheid en welbevinden van leerlingen en studenten al enige jaren een veelbesproken thema is. De enige uitzondering op deze afwezigheid is een workshop gegeven door de Fontys Hogescholen over *Zelfbewust en veranderingsbereid: mindfulness voor studenten verpleegkunde in de 21e eeuw*<sup>28</sup>.

Bij het Nederlands Jeugdinstituut komt mindfulness niet voor in beleidsstukken noch in erkende interventie voor jongeren<sup>29</sup>. Ook bij de talloze Centra voor Jeugd en Gezin en een grote landelijke jeugdbeschermingsinstelling als William Schrikker zijn geen verwijzingen naar mindfulness te vinden.

---

<sup>26</sup> J.C. Bouw et al., "Mindfulness in Detentie: Plan- En Procesevaluatie," (Den Haag: WODC, 2017).

<sup>27</sup> <https://www.lawyersaschangemakers.org/#over>. De website is bezocht op 9 juli 2019.

<sup>28</sup> <https://www.vereniginghogescholen.nl/actueel/actualiteiten/gevarieerd-aanbod-workshops-over-thema-onderwijs-op-jaarcongres-vereniging-hogescholen-9-mei-2019>. Website bezocht op 9 juli 2019.

<sup>29</sup> Databank interventies bezocht op 9 juli 2019: <https://www.nji.nl/nl/Databank/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies/Erkende-interventies?thema=mindfulness>.



Mindfulness lijkt in het domein van onderwijs en opvoeding dus wel te leven onder docenten en wellicht onder hulpverleners, maar beleidsmatig geen steun te ondervinden.

### In de media

Het is ondoenlijk om in dit bestel een overzicht te geven van mindfulness in de media. In de afgelopen vijf jaar zijn talloze artikelen verschenen in de populaire mainstream media over mindfulness. Het gaat dan om tijdschriften als *Psychologie Magazine*, *Flow*, *Happinez*, en andere lifestyle bladen. Ook in de dagbladen zoals *Volkskrant* en *NRC* verschijnen regelmatig artikelen over mindfulness, net als in enkele weekbladen als *Vrij Nederland* en de *Groene Amsterdammer*.

Een aantal zaken vallen op:

- In de lifestyle bladen wordt mindfulness en mindfulnessstraining neergezet als onderdeel van een positieve, gezonde levensstijl.
- In bladen als *Psychologie Magazine* als een manier om gezonder en beter met jezelf om te gaan en minder last te hebben van de lastige kanten van het leven.
- In de kranten en weekbladen wordt mindfulness vaker neergezet als gedeeltelijk positief, maar ook als overmatig gehypet panacée voor veel lastige levensproblemen.

Globaal kun je zeggen dat mindfulness in de Nederlandse media op een brede belangstelling mag rekenen: het past bij de algemene trends naar gezonde levensstijl. Mindfulness kent in ons land echter te weinig serieuze opiniemakers of ambassadeurs van buiten de opleidingen, die het benoemen als een serieuze psychologische interventie en het relateren aan bekende maatschappelijke problemen als mentale druk onder jongeren, psychosociale problemen op de werkvloer, of aan veel voorkomende vormen van depressiviteit.

De hype rondom mindfulness gaat zover dat er in de media reclame-uitingen zichtbaar zijn die mindfulness parodiëren (zoals een reclame over 'seatfulness' waarin een mindfulness-goeroe stoelen voor ouderen aanprijst) of rechtstreeks op de hak nemen. De enorme groei van en media-aandacht voor mindfulness wordt soms ook gebruikt om bredere maatschappelijke problemen aan te kaarten. Dat gebeurt onder meer in het eerdergenoemde boek van Hertzberger, die de argumentatie dat mindfulness wetenschappelijk bewezen zou zijn gebruikt als voorbeeld van slecht doordachte en te positief gekleurd gebruikt van wetenschap in de media<sup>30</sup>. Het recente boek van de Amerikaan Ron Purser, *McMindfulness*, gaat nog verder en stelt vanuit een anti-neoliberale kritiek dat mindfulness de nieuwe kapitalistische spiritualiteit is geworden en ten prooi is gevallen aan commercialisering en oppervlakkigheid, waarbij het belangrijkste doel is om mensen "in het nu te laten leven" en ze zo de ongemakken van de moderne samenleving te laten aanvaarden in plaats van ertegen in verzet te komen<sup>31</sup>.

### In de wetenschap

Nederland mag zich verheugen in een wijd verbreide academische belangstelling voor mindfulness. Vrijwel iedere universiteit heeft wel onderzoeksprogramma's lopen of lopend gehad. Het is zelfs zo, dat aan veel universiteiten meerdere faculteiten met mindfulness bezig zijn. Vanuit deze

---

<sup>30</sup> Rosanne Hertzberger, *Het Grote Niets. Waarom We Teveel Vertrouwen Hebben in De Wetenschap* (Amsterdam: Prometheus Nieuw Licht, 2019).

<sup>31</sup> Ron Purser, *McMindfulness. How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality* (London: Repeater Books, 2019).



academische belangstelling zijn al diverse initiatieven genomen om de mindfulnesstrainers te informeren over nieuwe ontwikkelingen in het wetenschappelijk onderzoek, zoals het Landelijk Symposium dat het Radboudumc Centrum voor Mindfulness jaarlijks organiseert. Ook organiseerden zij jaarlijks een invitational symposium voor wetenschappelijk onderzoekers in Nederland, waar zo'n 30-40 wetenschappers aan deelnamen. Hier werden lopende projecten gepresenteerd en besproken. Dit om de onderlinge samenwerking op dit terrein te bevorderen. Sinds drie jaar is dit invitational symposium onderdeel geworden van het landelijk symposium.

Verleden jaar heeft The International Conference of Mindfulness plaatsgevonden in Amsterdam, georganiseerd door een samenwerkingsverband van de UvA en het Radboudumc Centrum voor Mindfulness. Wetenschappers en mindfulnesstrainers hadden daar de gelegenheid om informatie uit te wisselen en met elkaar in gesprek te gaan. Daarnaast is er een samenwerkingsverband, de Mind-Brain-Mindfulness groep, die maandelijks in Utrecht bij elkaar komt en meer geïntereerd is op fundamenteel wetenschappelijk onderzoek op dit terrein. In december aanstaande komen een aantal van deze wetenschappers samen met hun internationale collega's een week bijeen in Leiden om over de toekomst van het mindfulness onderzoek te praten.

Informatie over de stand van zaken op wetenschappelijk gebied is terug te vinden op de website van het Radboudumc Centrum voor Mindfulness en in meer of mindere mate op de websites van andere opleidingen. Inmiddels is ook binnen de VMBN verspreiding van wetenschappelijk nieuws op gang gekomen.

De verbinding tussen universiteiten en de samenleving op dit vlak biedt zeker nog mogelijkheden tot verbetering. We zien dat medewerkers van diverse faculteiten die met mindfulnessonderzoek bezig zijn dat onderling regelmatig niet weten van elkaar. Door beter contact en afstemming kunnen de academische mindfulnesswereld en de 'praktische' mindfulnesswereld, mindfulness in Nederland dus naar twee kanten toe versterken.

#### Trainers over maatschappelijke inbedding – uit de dialoogsessies

*Trainers spreken zorgen uit over de verwatering van mindfulness in de samenleving bijvoorbeeld door: te gemakkelijk gebruik van de term en daarmee uitholling, zoals mindful koken; informeler toepassingen (in plaats van de echte MBSR-oefeningen); het aanprijzen van mindfulness als quick fix; of als chill-momentjes of wellness in het leven. De zorg bestaat dat zo een verkeerd begrip van mindfulness ontstaat.*

*Trainers geven aan dat er veel energie is voor het samen zoeken naar een maatschappelijk fundering van het vak, het bewust maken van overheden, zoals ministeries, gemeentes, beleidsinstanties. Ook grotere professionele organisaties als ziekenhuizen/universiteiten die nu al met mindfulness werken zijn daarbij nodig. Mindfulness moet daarbij in breder verband worden gezien, niet alleen als losse trainingen, maar als onderdeel van de cultuur en de organisatie.*

*In de media zijn goede ambassadeurs, leiders, docenten nodig om mindfulness, inclusief zijn wetenschappelijke status, helder over het voetlicht te brengen.*

*Er worden veel haken en ogen gesignaleerd rondom vergoedingen van mindfulnesstrainingen. Er is geen AGB-code voor en de vergoeding bij zorgverzekeraars loopt vooral via de aanvullende verzekering die nogal willekeurige eisen stelt en soms wordt gebruikt om nieuwe cliënten naar de polis te lokken.*



### 3. Van analyse naar vernieuwing

In dit hoofdstuk vatten we de belangrijkste bevindingen van de voorafgaande analyse van het mindfulnessveld samen en geven we per onderdeel een of meer beleidsimplicaties aan. We sluiten dit hoofdstuk af met een pleidooi voor vernieuwing van het mindfulness in Nederland op drie hoofdlijnen: de maatschappelijke inbedding van mindfulness, de versteviging van het trainersvak, en de bestuurlijke organisatie van het mindfulnessveld. In de hoofdstukken daarna geven we voor elk van deze drie een richting en doen we aanbevelingen aan de gemeenschap van mindfulnessstrainers voor de uitwerking ervan.

#### 3.1. Beleidsimplicaties

##### Trainersvak

In de afgelopen decennia is in Nederland een nieuw vak ontstaan, het vak van mindfulnessstrainer. Inmiddels zijn er ruim 1500 mindfulnessstrainers. Opvallend aan dit vak is dat het vooral *een vak in deeltijd* is, dat wordt uitgeoefend naast het hoofdberoep. Trainers zijn vooral werkzaam in gezondheidszorg (geestelijke, somatische, complementaire), bedrijfsleven en onderwijs.

We zien dat er twee niveaus van trainerschap zijn: enerzijds de mindfulnessstrainers die de volledige kwalificatie tot MBSR/MBCT-trainer hebben doorlopen (met eventuele specialisaties) en anderzijds een groep die alleen een basisopleiding heeft gevolgd of is opgeleid tot trainer van één specifiek programma, bijvoorbeeld voor ouders of kinderen. Bij deze tweede groep verschillen de kwalificaties overigens per opleiding.

Trainers geven aan blij te zijn met hun vak, graag in groepsverband les te geven en intrinsiek gemotiveerd te zijn om zich te blijven verdiepen in het vak. Daarbij is een sterkere gemeenschapsvorming gewenst.

##### Beleidsimplicaties

- ⇒ Het beleid ten aanzien van trainerschap (registratie, na- en bijscholing) dient de deeltijd-uitoefening van het vak als uitgangspunt te nemen.
- ⇒ De twee niveaus van trainerschap die zijn ontstaan verdienen een helder onderscheid en betere profilering, zodat binnen en buiten het mindfulnessveld duidelijk is wat verschillende soorten 'mindfulnessstrainer' zijn en wat niet.
- ⇒ Een sterkere gemeenschapsvorming rondom het verdiepen van het trainerschap is gewenst.

##### Opleidingen

De waardering voor de kwaliteit en de expertise van de opleidingsinstituten voor volledig trainerschap is hoog. Daarnaast zijn er voldoende mogelijkheden voor kwaliteitsverbetering door de opleidingen aanwezig. Met name thema's als co-trainerschap, supervisie, intervisie en het opzetten van een eigen praktijk als trainer verdienen daarbij aandacht.

Daarnaast is er behoefte aan een duidelijk omschreven en ook actieve rol van de opleidingsinstituten in de beleidsvorming, zowel onderling als naar de vereniging en andere beleidsmakers.

Er is naast de erkende internationale standaard van MBSR/MBCT onduidelijkheid over wat mindfulness-based programma's zijn. Ook is onduidelijkheid hoe opleidingseisen van andere opleidingen dan MBSR/MBCT zich verhouden tot de standaard.

Trainers vragen om een actieve rol van de instituten in de professionalisering van het beroepsveld en de kwaliteitsbewaking van het vak.

#### *Beleidsimplicaties*

- ⇒ Opleidingen kunnen de kwaliteit van hun werk verhogen door onderlinge dialoog en leren en zo daarvoor in aanmerking komende opleidingsaspecten versterken.
- ⇒ Van opleidingsinstituten mag, gebaseerd op hun expertise, een veel actiever rol in beleidsvorming verwacht worden. Onderlinge samenwerking tussen alle opleiders is daarbij wenselijk.
- ⇒ Duidelijkheid over wat MBP's zijn en welke opleidingseisen gesteld worden aan deze programma's is nodig.

#### Registratie en accreditatie

De registratieprocedures van beide verenigingen verschillen in inhoud en vorm, hoewel ze hetzelfde beogen. Op het gebied van na- en bijscholing bestaat een weinig ontwikkelde praktijk van niet-handhaving (VMBN) en vrijwilligheid (VVM). Ook is er verschil in de inhoud en vorm van de herregistratie-eisen. Twee soorten procedures en een onduidelijke invulling ervan werken onduidelijkheid in de hand: voor de trainers die zich willen registreren én voor de buitenwereld die zich afvraagt wat precies de kwaliteiten zijn waaraan een geregistreerde mindfulness-trainer moet voldoen.

Op het gebied van accreditatie van opleidingen bestaan op dit moment ook twee procedures.

Trainers vragen om duidelijkheid over de soorten en niveaus van trainerschap en opleidingseisen. Ze hechten aan ruimte en aandacht voor "embodiment" van het vak en zijn huiverig voor te grote regelzucht. Maar er is algemene steun er voor één registratie- en accreditatiesysteem van trainers en opleidingen.

Trainers geven aan dat ze gemotiveerd zijn voor het volgen van na- en bijscholing. Daarbij willen ze meer steun bijvoorbeeld in de vorm van regionale groepen en intervisie.

#### *Beleidsimplicaties*

- ⇒ Er dient één registratieprocedure voor trainers te komen, die inhoudelijk gebaseerd is op de best beschikbare wetenschappelijke evidentie en die zowel intern als extern duidelijkheid biedt over de status van trainers en hun vak.
- ⇒ Er dient één accreditatieprocedure voor opleidingen te komen, die kwaliteitsbevorderend werkt.
- ⇒ Er dient een duidelijk na- en bijscholingsbeleid te komen dat de trainers ondersteunt in hun intrinsieke motivatie om hun vak te blijven ontwikkelen. Dit beleid toetst maar is ook gemakkelijk bruikbaar. Het wordt actief geïmplementeerd.

#### Verenigingen en beleidsvorming

Nederland kent al ruim tien jaar twee beroepsverenigingen van mindfulness-trainers. Als we hun missie/visie, strategie, beleidsvoornemens en activiteiten naast elkaar leggen dan zien we dat deze

voor het grootste deel gelijk zijn. Beide verenigingen hebben hun sterke kanten, maar kennen ook problemen met de bemensing van bestuursfuncties, waardoor zij moeite hebben beleidsvoornemens te realiseren.

Meer dan 60% van de respondenten in de verenigingen zegt voorstander te zijn van samengaan. Die opvatting kwam ook naar voren in de dialoogsessie, waar zeer werd getwijfeld aan het bestaan van twee aparte verenigingen. Dat geeft onrust en onnodige verdeeldheid en maakt ook de maatschappelijke erkenning van het vak lastiger.

Uit de analyse blijkt ook dat de beleidsvorming rondom het beroep van mindfulnessstrainer onvoldoende is geprofessionaliseerd, niet gestructureerd wordt aangepakt en de relatie met stakeholders onvoldoende is geregeld. Ook samenwerking met andere beroepsverenigingen is nauwelijks aanwezig.

#### *Beleidsimplicaties*

- ⇒ Een krachtenbundeling van beide verenigingen op basis van hun sterke kanten is onontbeerlijk en zal de positie van mindfulness en het vak van mindfulnessstrainer enorm kunnen verbeteren.
- ⇒ De beleidsvorming rondom mindfulness verdient het dat met één mond wordt gesproken en samengewerkt.
- ⇒ De beleidsvorming en -uitvoering kan beter worden gestructureerd en professioneler georganiseerd. Een heldere rol- en taakverdeling van alle stakeholders ten opzichte van elkaar kan hierbij helpen. De expertise van de opleidingsinstituten kan hierbij veel beter worden benut.

#### *Maatschappelijke inbedding*

Mindfulnessstraining heeft naam gekregen in Nederland. Zeker in de gezondheidszorg (geestelijke, somatisch en complementair) is het een bekende interventie, die in een redelijk aantal gevallen ook vergoed kan worden door de zorgverzekeraars.

Dat geldt in mindere mate voor de inbedding van mindfulness op andere gebieden, zoals bedrijfsleven en organisaties; justitie, gevangeniswezen en advocatuur, en onderwijs. Daar is mindfulness wel aanwezig, maar niet erkend in het beleid. Dat geldt ook voor het bredere overheidsbeleid.

En in de media zien we tweeslachtigheid. Enerzijds de ruime aandacht in de populaire media voor mindfulness en de positieve leefstijl-effecten ervan. Anderzijds een heel kritische toon over mindfulness als hype en panacée.

Trainers spreken hun zorgen uit over het mediabeeld en de verwatering van mindfulness tot een quick fix of snelle leefstijl-interventie. Ze pleiten voor een stevig beleid ten aanzien van mindfulness als vak, als verbetering van de cultuur en organisatie. Daarvoor zijn ambassadeurs, leiders en docenten nodig.

#### *Beleidsimplicaties*

- ⇒ Er is meer dan voldoende wetenschappelijke bewijsvoering en expertise beschikbaar om de maatschappelijk inbedding van mindfulness in Nederland flinke stappen verder te brengen, ook al is er last van tegenwind in de media. Een brede aanpak om de kansen op een betere inbedding te benutten is een belangrijke opgave voor alle stakeholders in het mindfulnessveld gezamenlijk.

### 3.2. Drie hoofdlijnen voor de toekomst

Mindfulness en het vak van trainer zijn de afgelopen tien jaar in ons land sterk gegroeid. Dat is verheugend. De potentie is er om mindfulnessstraining een flinke bijdrage te laten leveren aan maatschappelijke gezondheid en beter functioneren van mensen, organisaties en samenleving. Maar de voorafgaande analyse van het mindfulnessveld maakt ook duidelijk dat er heel wat nodig is om die meerwaarde te realiseren. Het zal geen geringe opgave zijn om mindfulness een grotere bijdrage te leveren aan het hanteren van persoonlijke stress, het versterken van de gezondheid en het verminderen van maatschappelijke spanningen. Samenwerken met daarbij een zekere buigzaamheid over het halen van het eigen gelijk zijn daarbij essentieel.

We doen daarom een appel op alle mindfulnessstrainers en iedereen die mindfulness een warm hart toedraagt om op een onbevangen en onbevooroordeelde wijze met elkaar in gesprek te gaan en de krachten te bundelen ten aanzien van de onderstaande drie hoofdlijnen van beleid:

#### De maatschappelijke inbedding verstevigen

De eerste hoofdlijn daarbij is het benutten van de flinke kansen voor het versterken van de maatschappelijke inbedding op verschillende gebieden. Die inbedding maakt enerzijds de maatschappelijke effecten van mindfulness in de samenleving op langere termijn mogelijk. En anderzijds zorgt het voor het versterken van de context voor trainers om hun werk te doen. Voorwaarde is wel dat het mindfulnessveld zichzelf goed organiseert en prioriteit geeft aan de professionalisering van de maatschappelijke positionering van mindfulness. Onderlinge samenwerking is daarbij onmisbaar.

#### Het trainersvak versterken

Ten tweede dient het vak van trainer helder omschreven te worden om de maatschappelijke inbedding en de ontwikkeling van het trainerschap te ondersteunen. Ook al wordt het vak van mindfulnessstrainer vooral in deeltijd uitgeoefend, de competenties en het niveau daarvan die nodig zijn om het vak goed uit te oefenen moeten beter omschreven en geprofileerd worden op basis van een goed competentieprofiel. In de permanente vakontwikkeling moet de intrinsieke motivatie van trainers als uitgangspunt worden genomen en moeten systemen van registratie en accreditatie de vakontwikkeling van trainers ondersteunen en toetsen op een gemakkelijk bruikbare manier. Trainers vragen hierom maar ook de buitenwereld zal 'mindfulnessstrainers' gemakkelijker als vak accepteren als er één helder systeem aanwezig is.

#### De beleidsvorming herstructureren

En ten derde vraagt het veld om een bestuurlijk reorganisatie, zowel van de verenigingen als van de rollen van diverse stakeholders. Er moet één beroepsvereniging komen, die de sterke kanten van beide huidige verenigingen samenbrengt. Daarbij moeten de verenigingsstructuren worden geprofessionaliseerd, met heldere procedures voorzien van 'check and balances'. Taken en rollen moeten daarbij worden verhelderd. De expertise van de opleidingsinstituten moet een volwaardige plaats in de beleidsvorming krijgen. Daarnaast moeten zij zelf het initiatief nemen tot een regelmatige onderlinge dialoog over de kwaliteitsontwikkeling van het vak en hun eigen opleidingen daaraan toetsen. Ook mag van hen verwacht worden dat zij op basis van hun expertise een actieve rol gaan spelen in de beleidsvorming.

In de volgende hoofdstukken doen we voor elk van deze drie hoofdlijnen meer uitgewerkte aanbevelingen.

## 4. De maatschappelijke inbedding verstevigen

### 4.1. Prioriteit geven

De eerste prioriteit voor het mindfulnessveld is om ervoor te zorgen dat mindfulness verder verankert raakt in het beleid van relevante instanties op verschillende domeinen in de Nederlandse samenleving. Het is jammer om te zien dat ondanks de ruime hoeveelheid beschikbare wetenschappelijke bewijsvoering nog zo weinig daarvan terecht is gekomen in de beleidswereld (met uitzondering van de gezondheidszorg en de zorgverzekeringen) die zich bezighoudt met bedrijfsleven en organisaties, onderwijs, justitie, gevangeniswezen en advocatuur. Ook in de media is veel werk te verzetten om mindfulness realistisch neer te zetten en ongefundeerde kritiek te weerleggen.

Daarom moeten maatschappelijke positionering en belangenbehartiging voor de komende jaren veel aandacht krijgen om de potentie van mindfulness op weg naar een meer gezonde samenleving te benutten.

### 4.2. Maatschappelijke initiatieven nemen

We denken dat hiervoor een vijftal op de samenleving gerichte initiatieven een belangrijke bijdrage kunnen leveren:

1. Het schrijven van een rapport over de bijdrage van mindfulness aan de Nederlandse samenleving, waarin per domein wordt aangegeven wat de grote vraagstukken zijn en op welke manier mindfulness kan bijdragen aan de oplossing hiervan, gebaseerd op de meest actuele stand van de wetenschap.
2. Het oprichten van een informatiecentrum Mindfulness en Samenleving, waarin deze informatie beschikbaar wordt gemaakt voor publiek en media. Het initiatief hiertoe kan worden genomen door de opleidingsinstituten als dragers van de meest recente wetenschappelijke en beroepsinhoudelijke inzichten en de ene vereniging gezamenlijk of worden ondergebracht bij de vereniging.
3. Dit centrum wordt ondersteund door een Initiatiefgroep Mindfulness in de samenleving, die bestaat uit invloedrijke beleidsmakers en opinieliders, ondersteund door een professioneel secretariaat.
4. Ondersteunend aan het rapport, het tot stand brengen van een lobbycampagne voor alle domeinen waarmee beleids- en publieksbeïnvloeding wordt gemaakt. Onderdelen van deze campagne zijn:
  - a. Belangenbehartiging en lobbyactiviteiten voor mindfulness bij alle relevante beleidsinstanties per domein.
  - b. Media-gezichten en ambassadeurs voor mindfulnessOverigens kan een dergelijke campagne daar waar publiciteit ook risico's inhoudt ook op de achtergrond actief zijn, zoals de meeste lobbycampagnes.
5. Het organiseren per domein van beleidsconferenties waarop de waarde van mindfulness voor het oplossen van belangrijke vraagstukken in dat domein rondom het functioneren van mensen, hun gezondheid en welzijn in het bijzonder, wordt besproken met beleidsmakers en professionals uit die sector.

### 4.3. Samen aan de slag

Voor het succes van bovenstaande initiatieven is een intensieve samenwerking nodig tussen alle belangrijke stakeholders in het Nederlandse mindfulnessveld. Daarvoor moeten alle stakeholders bereid zijn over de grenzen van de eigen visie en/of het eigen belang heen te stappen om de steviger verankering van mindfulness in de Nederlandse samenleving dichterbij te brengen.

Alleen als het mindfulnessveld meer eenheid van visie en koers toont in woord en daad en zich professioneler organiseert zal het als stevige gesprekspartner worden erkend door relevante beleidsinstanties.



## 5. Het trainersvak versterken

Om mindfulness een betere positie te verschaffen in de Nederlandse samenleving is het naast een goede positionering van mindfulness in maatschappij en media ook nodig om het vak van mindfulnesstrainer een heldere omschrijving te geven, die makkelijk herkend kan worden in de samenleving en die voor trainers richting geeft aan hun leer- en ontwikkelingstraject als trainer. Deze heldere omschrijving van het vak geeft is ook koersbepalend voor opleidingsinstituten en opleiders die betrokken zijn bij de ontwikkeling van mindfulnesstrainers.

Om die reden geven we hieronder onze beleidsopvatting om het vak te verstevigen. Allereerst in de vorm van een visie op het vak die zijn basis vindt in de intrinsieke motivatie van trainers om het beoefenen van mindfulness aan anderen over te dragen. Ten tweede in een omschrijving van het vak van mindfulnesstrainer in termen van competenties en competentieniveaus die daarvoor nodig zijn. Ten derde in de vorm van een eenduidig systeem van registratie van mindfulnesstrainers in verschillende categorieën. En tenslotte in de vorm van een nieuwe wijze van accreditatie van opleidingen en nascholing, opleiders en opleidingsinstituten.

### 5.1. Visie op het vak

#### Intrinsieke motivatie als uitgangspunt

Mindfulnesstrainer worden doe je niet zomaar. Voor trainers zit er een intentie achter om andere mensen te ondersteunen in het leren en ontwikkelen. Trainer worden doe je uit roeping en uit liefde voor het overdragen van mindfulnessbeoefening aan andere mensen. Trainers, zo bleek uit de dialoogsessies, ontlenen vreugde aan dat overdragen. Omdat het resultaten en groei zoals makkelijker omgang met stress en verbeterde persoonlijke relaties laat zien in een relatief korte tijd. En ook vormen van transformatie van levenshouding en -ervaring en vermindering van ongemak en lijden. *“Dat wat wij trainen werkt als een olievlek door in hun levens.”*

Wie met mensen werkt, zoals in het overdragen van mindfulnessbeoefening, wil dat doen op competente, verantwoorde en zorgvuldige wijze. In de afgelopen jaren is er daarom vanuit die gedachte nationaal en internationaal een gereede consensus ontstaan over de kwalificaties waaraan een mindfulnesstrainer moet voldoen om dit overdragen goed te kunnen doen. De belangrijkste, maar wellicht ook meest ongrijpbare daarvan is de belichaming van het trainerschap vanuit eigen mindfulnessbeoefening.

#### Een vak in deeltijd

De voornaamste constatering uit de Landelijke Monitor Mindfulnesstrainers is dat het trainerschap van mindfulness in de overgrote meerderheid van de gevallen deeltijdwerk is. Niet helemaal onverwacht, maar toch wel opvallend is dat zo'n 70% van de trainers maximaal een kwart van zijn werktijd besteed aan het geven van mindfulnesstrainingen. Mindfulnesstrainer zijn is dus duidelijk een nevenactiviteit of een deel van het beroep en slecht zelden een hoofdberoep. Dit laatste is voor slechts 10% van de respondenten het geval.

Bij een vak in deeltijd hoort een passende manier van registratie, herregistratie en na- en bijscholingseisen. Die moet aansluiten op de intrinsieke waarden van het vak en de beroepsuitoefening door de trainers en opleiders. Dat kan naar ons oordeel het beste door uit te gaan van competenties die trainers ontwikkelen, bijhouden en uitbreiden. Trainers kunnen dan een

registratie- en certificeringssysteem, dat uiteindelijk ook toetst, gebruiken als ondersteuning van hun beroepsontwikkeling.

Trainerschap in deeltijd wil overigens niet zeggen dat ook de kwaliteitseisen aan trainers een deeltijdkarakter krijgen. Trainerschap is een volwaardige bezigheid met een belichaamde levenshouding en daar horen logische vakbekwaamheidseisen bij. Wel betekent deeltijd-trainerschap dat in de na- en bijscholing en de herregistratie rekening wordt gehouden met deze omstandigheid, bijvoorbeeld in de vorm van iets langere termijnen voor herregistratie of de omvang van na- en bijscholing per jaar.

### Mindfulnesstrainer: blijvend leren

In de dialoogsessies bleek een stevige intrinsieke motivatie aanwezig bij de trainers om zich in het vak te blijven verdiepen en de belichaming te verstevigen. Veelal nemen mindfulnesstrainers daartoe al eigen initiatieven, zoals: vervolgopleidingen, retraites volgen, dharma-toespraken beluisteren, werken met nieuwe doelgroepen, scherp blijven door samenwerken/feedback, eigen beoefening in opmerkzaamheid.

Maar er is behoefte aan meer en dan met name aan:

- studiegroepen onder leiding van een docent;
- meer retraites kunnen volgen in eigen land;
- open regionale intervisiegroepen.

Een veel gehoorde ervaring is dat mindfulnesstrainers zich nogal alleen voelen in de uitoefening van hun trainerschap, daardoor passende feedback missen en behoefte hebben aan meer gemeenschappelijkheid.

Voortbouwend op deze intrinsieke motivatie kunnen we als gemeenschappelijke visie voor het trainersvak formuleren dat regelmatige na- en bijscholing een logisch onderdeel zijn van de beroepsuitoefening. Naar ons oordeel moet dit nog gewoner worden dan het nu al is. Wel moet daarbij rekening worden gehouden met de frequentie waarmee trainers het vak uitoefenen, want aan voltijdse of deeltijdse uitoefening van het vak kunnen verschillende eisen zijn verbonden.

Vanuit deze visie moeten de na- en bijscholingseisen die vanuit de beroepsontwikkeling aan trainers worden gesteld te worden vastgelegd in systemen voor registratie van trainers op een manier die het voor trainers motiverend maakt om zich verder te bekwamen in het vak. Toetsingscriteria zijn dan een steun in de rug en een logisch onderdeel van het vak voor de trainer die haar vak serieus neemt.

### Competenties als basis

In onze visie is het de moeite waard om de opleiding van mindfulnesstrainers in het bredere kader van de ontwikkeling van competenties te zien en we gaan daarover graag met alle betrokkenen in gesprek. Competenties zijn *“een persoonlijke bekwaamheid, die zichtbaar wordt in het vertonen van succesvol gedrag in een bepaalde contextgebonden situatie. Een competentie is veranderlijk in tijd en tot bepaalde hoogte ontwikkelbaar. Een competentie bestaat uit een geïntegreerd geheel van kennis, vaardigheden en attitudes, waarbij persoonskarakteristieken en aspecten van het professioneel*

*functioneren eveneens op een bepaalde manier invloed uitoefenen op de (ontwikkeling van) competenties.”<sup>32</sup>*

Competenties geven naar ons oordeel op de langere termijn een betere basis voor de ontwikkeling en verdieping van de beroepskwalificaties van trainers dan alleen het huidige gebruik van criteria voor aantal studiebelastinguren en thema's van de opleiding. Het gebruik van de competentie-assessmentmethode zoals de MBI-TAC<sup>33</sup> is nog geen gemeengoed en kent ook zijn eigen problemen omdat het toepassen erg arbeidsintensief is.

Het gebruik van een breed competentieprofiel sluit beter aan bij de beroepsontwikkeling van aanverwante beroepen en biedt het daarmee een betere basis voor de erkenning van het vak van mindfulnesstrainer in de samenleving. Dat geldt te meer omdat mindfulnesstrainers in overgrote meerderheid een ander vak, vaak met overeenkomstige competenties (althans de andere dan de trainersvaardigheden voor mindfulness) hebben, therapeut of coach bijvoorbeeld.

### Competentieniveaus

We constateren dat in de beroepsuitoefening verschillende niveaus zijn gegroeid en daarmee een gelaagdheid in het trainerschap, gebaseerd overigens op dezelfde intrinsieke motivatie om mindfulness over te dragen.

Eenzijds is er een groep trainers die het vak over de volle breedte en diepte uitoefenen vanuit de internationale standaarden van de MBSR/MBCT-trainer en daaraan zo nodig specifieke mindfulness-based programma's voor bepaalde doelgroepen aan toevoegen.

Anderzijds zijn er heel veel trainers die mindfulness overdragen binnen het wat beperktere domein van een specifiek op de doelgroep gericht mindfulness-based programma of aanvullend op de eigen beroepsuitoefening als psycholoog, therapeut, coach, docent of adviseur.

Hierdoor zijn twee verschillende niveaus van vakbekwaamheid ontstaan, die elk een eigen plaats in de ontwikkeling van het trainersvak verdienen en een eigen ontwikkelingspad voor het bijhouden en uitbreiden van de competenties. We kiezen er daarom voor twee competentieprofielen te benoemen: dat van mindfulnessbegeleider en dat van mindfulnesstrainer. We werken die omschrijvingen hieronder verder uit. Daarnaast onderscheiden we nog een apart competentieprofiel voor de mindfulnessopleider.

---

<sup>32</sup> F. Dochy and G. Nickmans, *Competentiegericht Opleiden En Toetsen* (Den Haag: Boom Lemma Uitgevers, 2005).

<sup>33</sup> Crane et al., "The Bangor, Exeter & Oxford Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria." Overigens kent het toepassen van de MBI-TAC als assessmentinstrument voor trainerscompetenties ook nog zijn problemen:

- Wie is competent om de MBI-TAC af te nemen? En hoe worden die opgeleid?
- Lage inter-rater beoordelaars betrouwbaarheid
- Heel veel werk
- Moeilijk om te "calibreren"
- Interculturele variatie etc.

Toch is de MBI-TAC het best beschikbare instrument op dit moment.

## 5.2. Competentieprofielen

Het competentieprofiel van de mindfulnesstrainer geeft een beschrijving van alle activiteiten van de mindfulnesstrainer in het kader van zijn beroepsuitoefening in termen van competenties. Voor de ordening van de competenties wordt hier gebruik gemaakt van het model van de Canadian Medical Education Directions for Specialists model, het zogenaamde CanMEDS model. Dit model is allereerst ontwikkeld voor de medische beroepen en is inmiddels internationaal ook in gebruik bij talloze andere hulpverlenende beroepen. Met onze keuze voor dit model sluiten wij tevens aan bij de competentieprofielen van de psychologische BIG-beroepen, die eveneens geordend zijn volgens dit model. Onze opbouw van het competentieprofiel is in belangrijke mate geïnspireerd op het competentieprofiel dat voor gedrags- en cognitieve therapeuten wordt gebruikt<sup>34</sup>.

Voor het beroep van mindfulnesstrainer onderscheiden wij de volgende zeven competentiegebieden:

1. *Trainen van mindfulness-based interventies*: het kerngebied van het vak, waarmee de overige competentiegebieden nauw samenhangen. Deze competentie kan worden uiteengelegd in de zes domeinen van de MBI-TAC.
2. *Communicatie*: omvat alle communicatie en samenwerking met de deelnemer/patiënt.
3. *Samenwerking*: verwijst naar het samenwerken met de zorgverleners en verwijzers die met de mindfulnesstrainer betrokken zijn bij diens deelnemer/patiënt
4. *Kennis en wetenschap*: richt zich op het proces van het verwerven en uitdragen van kennis.
5. *Maatschappelijk handelen*: betreft de maatschappelijke context van het handelen van de mindfulnesstrainer en op vormen van belangenbehartiging van de deelnemers.
6. *Organisatie*: betreft zowel de organisatie van de mindfulnesstraining, waaronder screening, als het werken in een organisatie.
7. *Professionaliteit*: heeft betrekking op onder meer persoonlijke, ethische en juridische kwaliteitseisen, die gesteld worden aan de beroepsuitoefening van de mindfulnesstrainer

In bijlage 2 worden deze zeven competenties verder uitgewerkt en uitvoeriger omschreven.

Wij gaan ervan uit dat dit competentieprofiel voldoende basis biedt voor alle individueel gerichte en in groepsverband of individueel gegeven mindfulness-based programma's. Voor domeinen zoals bedrijfsleven en organisaties waar mindfulnessinterventies ook op collectief niveau zoals teams of groepen plaatsvinden, zouden daarnaast andere of aanvullende competenties kunnen worden geformuleerd<sup>35</sup>. Dit is echter een gebied dat nog in ontwikkeling is.

Omdat mindfulnesstrainer zijn primair een nevenberoep is, vragen we ons af of het noodzakelijk is om alle zeven competenties te toetsen binnen het kader van de registratie-eisen voor mindfulnesstrainers. De competenties 2 t/m 6 komen meestal ook in het hoofdberoep aan de orde en worden als het goed is ook daar getoetst. Wel kan het overwogen worden om indicaties te geven voor hoofdberoepen die passen bij het mindfulnesstrainerschap en waarvan de competentieontwikkeling in die hoofdberoepen is geborgd.

Om aan te sluiten bij de gegroeide diversiteit van mindfulness-based programma's en van trainers die op verschillende manieren en met verschillend niveau van kwalificatie zijn opgeleid hebben we een systeem ontwikkeld waarin twee verschillende competentieniveaus gemarkeerd zijn: de

---

<sup>34</sup> Website VGCT, bezocht op 9 juli 2019: <https://www.vgct.nl/supervisor>.

<sup>35</sup> Wibo Koole, "Mio-Teacher Qualifications and Gp - a Framework V2," (Amsterdam: Centrum voor Mindfulness, 2017).

Rupprecht et al., "Running Too Far Ahead? Towards a Broader Understanding of Mindfulness in Organisations."

mindfulnessbegeleider en de mindfulnesstrainer. We geven hierbij uitdrukkelijk aan dat de hieronder geformuleerde invulling per profiel wel een richting aangeven, maar ook dat de invulling nog indicatief is en nog nadere invulling en bespreking zal behoeven.

### Profiel mindfulnessbegeleider

De mindfulnessbegeleider voldoet aan een basisniveau van trainerschap op de bovengenoemde zeven competentiegebieden. Binnen de eerste competentie Trainersvaardigheden in mindfulnesstraining is het niveau van 'beginner' of 'advanced beginner' aantoonbaar aanwezig<sup>36</sup>. Op de andere competentiegebieden wordt een voldoende begrip van en handelingsbekwaamheid in die competenties getoond.

Mindfulnessbegeleiders zouden bijvoorbeeld trainers kunnen zijn die deze kwalificaties hebben opgedaan door het volgen van de Basisopleiding Mindfulnesstrainer MBSR/MBCT bij het CVM, de Basisopleiding bij See True, de trainersopleiding Mindful Parenting, trained teachers .B, Mindful Kids, Kindertrainer Eline Snel, etc. Overigens moet daarbij nog nader worden onderzocht of de verschillen in bijvoorbeeld aandacht voor vaardigheden als inquiry en embodiment tussen de twee basisopleidingen en de andere meer doelgroepgericht opleidingen indeling in één categorie wel rechtvaardigen.

Ook compassietrainers die de trainersopleiding Mindful Self-Compassion hebben afgerond als 'trained teachers' zouden onder deze categorie kunnen vallen.

Voor toelating tot deze categorie denken wij aan de volgende – indicatieve – opleidingseisen:

- Studielastingsuren: 120-150 uur, waarvan tenminste 8 volledige lesdagen (contacturen);
- Hebben deelgenomen aan MBSR/MBCT-training door mindfulnesstrainer (huidige categorie 1);
- Tenminste één stilteretraite van tenminste vijf volledige etmalen hebben gevolgd;
- Score op de MBI-TAC criteria: 'beginner' of 'advanced beginner' hebben behaald;
- Tenminste een jaar van dagelijkse eigen beoefening;
- Voldoende begrip van en handelingsbekwaamheid op de andere competenties.

### Profiel mindfulnesstrainer (MBSR/MBCT)

De volledig opgeleide mindfulnesstrainer voor MBSR en/of MBCT valt in deze categorie. Binnen de eerste competentiegebied van trainersvaardigheden in mindfulness is het niveau van 'competent' aantoonbaar aanwezig. Op de andere competentiegebieden wordt een niveau van begrip van en handelingsbekwaamheid in deze competenties getoond dat vergelijkbaar is met dat van een professioneel opgeleide psycholoog, psychiater, therapeut of sociaal werker. Dit kan eventueel worden afgeleid uit de aanwezig beroepskwalificaties op dat gebied en hoeft dan niet binnen het mindfulnessdomein te worden getoetst. Het is te vergelijken met het criterium in de Britse Good Practice Guidelines: "A professional qualification in mental or physical health care, education or social care, or equivalent life experience, recognized by the organization or context within which the teaching will take place."<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> Hierbij moet overigens worden opgemerkt dat het gezien de benodigde tijdsinvestering nog niet zo eenvoudig zal zijn om deze assessments volgens de MBI-TAC methode uit te voeren.

<sup>37</sup> Unknown, "Good Practice Guidelines for Teaching Mindfulness Based Courses."

Mindfulnessstrainers zijn bijvoorbeeld de afgestudeerden van de volledige opleidingen van CVM, IvM, See True, Radboudumc Centrum voor Mindfulness, IAM, en vergelijkbare buitenlandse opleidingen die tot hetzelfde niveau opleiden.

Het niveau van mindfulnesstrainer geeft ook toegang tot vervolgoopleidingen die tot specialisaties opleiden, zoals de trainersopleidingen MBCL, MSC en Mindfulness in organisatie (MIO).

Voor toelating tot deze categorie denken wij aan de volgende – indicatieve – opleidingseisen:

- Studielasturen: 400-500 uur, waarvan tenminste 24 volledige lesdagen;
- Hebben deelgenomen aan MBSR/MBCT-training door mindfulnesstrainer (huidige categorie 1);
- Tenminste twee stiltepraktijken van tenminste vijf volledige ertmalen hebben gevolgd;
- Score op de MBI-TAC criteria: 'advanced beginner' of 'competent' hebben behaald;
- Heeft stagetraining MBSR/MBCT gegeven onder supervisie;
- Heeft individuele of groepssupervisie gevolgd van tenminste 5 sessies (van een bepaalde omvang in uren);
- Heeft drie intervisiebijeenkomsten gevolgd;
- Tenminste drie jaar van dagelijkse eigen beoefening;
- Aantoonbaar begrip van en handlingsbekwaamheid op de eerder genoemde competenties.

### 5.3. Opleidingen en accreditatie

#### Waarborgen opleidingskwaliteit op twee manieren

Het vak van mindfulnesstrainer of -begeleider is bij uitstek een vak dat je wordt overgedragen door opleiders die zelf hoog gekwalificeerd zijn en veel ervaring hebben in het vak, die bij uitstek kennis van de nieuwste wetenschappelijke en beroepsmatige inhoud van het vak bezitten en dit alles op onderwijskundig verantwoorde wijze kunnen overdragen aan deelnemers van de opleidingsprogramma's, of dat nu primaire opleidingen betreft of na- en bijscholing.

Het opleiden van mindfulnessstrainers en – begeleiders en het geven van na- en bijscholingsprogramma's zou op twee manieren moeten zijn geborgd. Enerzijds door de inhoud van opleidingsprogramma's, de didactische methodes en de toetsing van het behaald kwalificatieniveau. En anderzijds door de kwalificatie en ervaring van de docenten die deze opleidingen of na- en bijscholingsprogramma's geven. Dit geeft zowel deelnemers aan opleiding of nascholing als de samenleving een betere garantie van kwaliteit van de opgedane kwalificatie.

Bovendien ontstaat op deze manier een open systeem van opleidingen en na- en bijscholing waarin gekwalificeerde mindfulnessopleiders en/of -supervisors programma's kunnen aanbieden en de kwaliteit van programma's en inhoud is geborgd.

Dit leidt ertoe dat we een derde categorie van competentie willen gaan onderscheiden, namelijk die van mindfulnessopleider of -supervisor.

#### Profiel mindfulnessopleider

De mindfulnessopleider is een zeer ervaren mindfulnesstrainer, die in staat is om op onderwijskundig verantwoorde wijze en op basis van een ervaren belichaming van het trainersvak andere mindfulnessstrainers en -begeleiders op te leiden. Binnen de MBI-TAC criteria voldoen deze opleiders of supervisors aan de hoogste norm: 'competent' of 'proficient'. Ook op de andere competentiegebieden toont de opleider een niveau dat van een zeer ervaren trainer of opleider mag worden verwacht.

Indien de opleider specialistische programma's geeft (zoals een specifieke MBP of Mindfulness in organisaties) dienen hiervoor aantoonbare kwalificaties gerelateerd aan de doelgroep van de MBP of de specifieke context van het programma (MIO) aanwezig te zijn.

Bij deze groep denken wij bijvoorbeeld aan de (hoofd)docenten van de bestaande volledige opleidingen en aan supervisors die aan deze opleidingen verbonden zijn. Supervisors moeten functioneren (of gefunctioneerd hebben) binnen de opleiding waar in hij/zij superviseert, omdat een supervisor moet weten en kunnen overzien wat de student in de opleiding doormaakt en hoe die daarin wordt benaderd.

Voor toelating tot deze categorie denken wij aan de volgende – indicatieve – opleidings- en ervaringseisen:

- Alle eisen die aan de mindfulnesstrainer worden gesteld;
- Tenminste vijf jaar ervaring als mindfulnesstrainer;
- Tenminste 20-30 MBSR of MBCT-trainingen hebben gegeven;
- Score op de MBI-TAC criteria : 'competent' of 'proficient' ;
- Minimaal 4 stillertraites van minimaal 5 etmalen na de opleiding;
- Tenminste vijf jaar van dagelijkse eigen beoefening;
- Hoog niveau van begrip van en grote ervaring in handelingsbekwaamheid op de eerder genoemde competenties.

Voor gastdocenten dienen aangepaste richtlijnen te worden opgesteld, zodat is gewaarborgd dat zij op adequate wijze kunnen bijdragen aan de opleiding en nascholing van mindfulnesstrainers.

#### Opleidingsprogramma's en na- en bijscholing accrediteren

Volledige of gedeeltelijke opleidingen tot mindfulnesstrainer of -begeleider, of programma's die na- en bijscholing verzorgen kunnen geaccrediteerd worden. Voor accreditatie gelden richtlijnen waarmee getoetst wordt:

- Leidt de opleiding tot kwalificatie van mindfulnessbegeleider of mindfulnesstrainer in overeenstemming met de vastgestelde competenties en niveaus daarvan;
- Leidt de opleiding op tot een breed programma zoals MBSR of MBCT of tot een specifieke MBP voor een bepaalde doelgroep;
- Biedt het programma een aanvullende kwalificatie op een van de competenties voor het trainer- of begeleiderschap.

Volledige en gedeeltelijke opleidingen kunnen een accreditatie voor een aantal jaren ontvangen. Voor na- en bijscholing geldt steeds een eenmalige goedkeuring.

#### 5.4. Blijven groeien en ontwikkelen in het vak

##### Intrinsieke motivatie ondersteunen door transparante herregistratie

Zoals hierboven reeds geformuleerd is het vanuit een beroepsvisie die uitgaat van intrinsieke motivatie om het vak van mindfulnesstrainer uit te oefenen volkomen logisch dat trainers altijd in ontwikkeling blijven. Én dat de samenleving ervanuit mag gaan dat trainers en beroepsverenigingen duidelijk maken hoe vakgenoten dit doen en dat op transparante wijze kenbaar en inzichtelijk maken.

Deze ontwikkeling wordt breed gesteund door de mindfulnessstrainers. Bij 70% kan zich vinden in enige vorm van verplichting of een accreditatiesysteem. Wij kiezen dan ook voor een systeem van herregistratie dat uitgaat van de intrinsieke motivatie, maar waarbij trainers het ook logisch en vanzelfsprekend vinden om hun intrinsieke motivatie transparant te maken en te laten toetsen door het systeem van herregistratie.

### Competenties en thema's

De richting waarin verdere ontwikkeling in het vak van begeleider of trainer zal plaatsvinden is die van een verdieping en verbreding van de competenties die gelden voor het mindfulnessstrainers- en begeleiders. Competentieprofielen, de assessment vanuit de MBI-TAC en de onderstaande richtlijnen voor de omvang van na- en bijscholing zijn daarbij ondersteunend.

Door de trainers zijn in de Landelijke Monitor een aantal thema's genoemd die volgens de respondenten verplicht zouden moeten zijn in her- en bijscholing: volgen van intervisie en supervisie, retraites en studiedagen. Ook zijn thema's genoemd die in na- en bijscholing aan de orde zouden kunnen komen en dan punten zouden opleveren voor herregistratie. We geven hier de meest genoemde weer: begeleiden van inquiry, vervolstraining compassie, boeddhistische achtergronden, vakmatige en persoonlijke intervisie, groepsdynamica, specifieke doelgroepen.

### Eén landelijks systeem (her)registratie

Eén landelijk systeem van registratie en herregistratie van kwalificaties is voor de samenleving en voor de trainers de best herkenbare plaats van erkenning. Per categorie (begeleider, trainer, opleider) gelden aparte richtlijnen voor de hoeveelheid uren bij- en nascholing die horen bij het onderhouden van de kwalificaties voor het vak. Deze richtlijnen worden getoetst in de herregistratie. Voor het bijhouden van het na- en bijscholingsportfolio van trainers stellen we voor dat we ons aansluiten bij het landelijke online PE-systeem<sup>38</sup>. Eén PE-punt staat voor zes effectieve studie-uren.

Wij stellen voor dat mindfulnessbegeleiders, -trainers en opleiders/supervisors zich elke vijf jaar opnieuw dienen te registreren. Onze keuze voor deze termijn is ingegeven door het feit dat de meeste mindfulnessbegeleiders en -trainers het vak in deeltijd uitoefenen.

Vaak hebben zij ook al aan eisen tot na- en bijscholing van hun primaire beroep te voldoen. Het zou de moeite waard zijn om na te gaan of ook na- en bijscholing in het kader van het hoofdberoep kan meetellen voor de herregistratie als mindfulnessstrainer (cross-validatie). Voor mindfulnessopleiders en -supervisors gelden zwaardere richtlijnen voor na- en bijscholing, gezien de belangrijke rol die zij spelen in de ontwikkeling van het vak.

Hieronder een overzicht van de – opnieuw indicatieve – richtlijnen voor na- en bijscholing voor de afzonderlijke categorieën over de hierboven voorgestelde her-registratieperiode van vijf jaar.

---

<sup>38</sup> Zie de website: <http://front.pe-online.org/>. Dit systeem wordt door 175 beroepsverenigingen gebruikt, zoals de KNMG, de Nederlandse Vereniging van Zorgprofessionals, de Koninklijke Notariële Beroepsorganisatie en de Nederlandse Beroepsvereniging van Accountants.



#### *Richtlijnen na- en bijscholing mindfulnessbegeleider*

- Volgen van vier dagen na- bijscholing binnen het vakgebied: 24 PE-punten;
- Deelname aan twee stilleretraite van tenminste vijf etmalen.

#### *Richtlijnen na- en bijscholing mindfulnesstrainer*

- Hebben gegeven van vier mindfulnesstrainingen (MBSR/MBCT) of 8 individuele mindfulnesstrajecten;
- Gevolgd hebben van 10 intervisies of supervises;
- Gevolgd hebben van 60 PE-punten na- en bijscholing of aanvullende opleiding;
- Deelname aan drie stilleretraites van tenminste vijf aaneengesloten etmalen.

#### *Richtlijnen na- en bijscholing mindfulnessopleider*

- Begeleid hebben van twee volledige opleidingstrajecten of vier basis- dan wel vervolgmodes;
- 10 supervises gegeven hebben;
- 4 mindfulnesstrainingen gegeven hebben of 8 individuele trajecten;
- 10 intervisiebijeenkomsten met andere opleiders;
- Gevolgd hebben van 72 PE-punten;
- Deelname aan vier stilleretraites van tenminste vijf aaneengesloten etmalen;
- Minstens 5 jaar dagelijkse eigen beoefening;
- Aantoonbare nascholing op zowel kerncompetentie als overige competenties.

Hierboven hebben wij een nieuw, op competenties gebaseerd systeem van registratie en accreditatie van mindfulnesstrainers en -opleiders voorgesteld. Wij zien dit systeem als één van de fundamenten om mindfulness maatschappelijk op een transparante manier te verankeren en het trainersvak te verstevigen. Een dergelijk systeem staat of valt met het draagvlak in het veld en vinden we het van belang we hierover met de mindfulnesstrainers en met andere stakeholders in gesprek gaan.



## 6. De beleidsvorming herstructureren

De derde hoofdlijn in ons rapport heeft betrekking op de organisatie van het mindfulnessveld en de manier waarop de beleidsvorming plaatsvindt. Om mindfulness beter in te bedden in de samenleving en het vak van mindfulnessstrainers te verstevigen is een sterkere gemeenschapsvorming behulpzaam evenals het beter structureren en verder professionaliseren van de beleidsvorming. Die beleidsvorming en de verdeling van rollen van diverse stakeholders in het Nederlandse mindfulnessveld lopen achter bij wat er nodig is en daardoor wordt het werken aan versteviging van het trainersvak en het versterken van de maatschappelijke inbedding van mindfulness bemoeilijkt. Hieronder doen wij een serie aanbevelingen om de bestuurlijke organisatie aan te passen aan wat mindfulness en het vak van mindfulnessstrainer nodig hebben.

Binnen het mindfulnessveld moeten de volgende functies vervuld worden om mindfulness beter te positioneren in de samenleving en te zorgen dat de beroepsontwikkeling van mindfulnessstrainers en -begeleiders beter is gewaarborgd in een systeem dat zowel voor trainers als voor de buitenwereld transparant en effectief is. Het gaat om de volgende functies:

1. Ledenactivering en gemeenschapsvorming;
2. Registratie en accreditatie;
3. Maatschappelijke belangenbehartiging en communicatie;
4. Beleidsvorming en stakeholders;
5. Bestuurlijke organisatie.

Onze aanbevelingen hieronder, waarover wij met het mindfulnessveld in gesprek willen gaan, hebben betrekking op de vormgeving van deze functies.

### 6.1. Versterking van de gemeenschap van trainers

Vanuit de dialoogbijeenkomsten en de Landelijke Monitor Mindfulnessstrainers komt de duidelijke wens naar voren voor:

- Meer intervisie, ondersteund door opleidingen en verenigingen;
- Regiobijeenkomsten voor intervisie en vakontwikkeling;
- Inhoudelijke secties per werkveld, die actief worden gestimuleerd.

Hieronder doen wij een tweetal aanbevelingen voor deze versterking van de trainersgemeenschap.

#### Regionale community-vorming

De eerste mogelijkheid die we zien is het vormen van regionale trainerscommunities. Deze kunnen als voordeel hebben dat onderling contact groeit daar waar toch flink wat trainers het uitoefenen van het vak als vrij eenzaam beschouwt. Ook kunnen ze bijdragen aan het tot stand komen van intervisiegroepen en kunnen ze ook als steun dienen voor groepen om samen mindfulnessmeditatie te beoefenen. Community-vorming zou ondersteund kunnen worden vanuit de beroepsvereniging.

### Jaarlijkse mindfulnessconferentie

Als opleidingsinstituten verantwoordelijk voor enkele belangrijke jaarlijkse of tweejaarlijkse evenementen zoals de Zomerschool Growing Edges (CVM) en het Landelijk Mindfulness Symposium (Radboud) bieden wij graag aan om samen met alle andere opleidingsinstituten en de vereniging(en) te komen tot een jaarlijkse mindfulnessconferentie waarin wetenschappelijke inzichten en vakontwikkeling centraal staan.

Een dergelijke conferentie zou alle mindfulnessstrainers en -begeleiders en geïnteresseerde buitenstaanders (al dan niet lid van een vereniging) bij elkaar kunnen brengen. Een gezamenlijk organisatiecomité dat jaarlijks gedeeltelijk wisselt van samenstelling zou hierin, gesteund door een inhoudelijke adviesraad, het voortouw kunnen nemen.

### 6.2. Maatschappelijke belangenbehartiging

Maatschappelijke belangenbehartiging zoals we hebben bepleit in het hoofdstuk Maatschappelijke inbedding verstevigen kan gedaan worden vanuit een initiatiefgroep van stakeholders, zoals opleidingen, verenigingen en andere betrokkenen in het Nederlandse mindfulnessveld. Eerste voorwaarde daarvoor is dat alle stakeholders bereid moet zijn over de grenzen van de eigen visie en/of het eigen belang heen te stappen om de steviger verankering van mindfulness in de Nederlandse samenleving dichterbij te brengen. Een tweede belangrijke voorwaarde is dat gezamenlijk financiering moet worden gezocht voor deze initiatieven, financieel of in natura. Fondsenwerving kan hierbij behulpzaam zijn. Ook samenwerking met andere partners, zoals zorgverzekeraars en GGZ-instellingen, kan worden overwogen.

### 6.3. Eén registratie- en accreditatiesysteem

De versteviging van het trainersvak zoals geschetst in het voorafgaande zal op een toegankelijke en efficiënte manier moeten worden georganiseerd. Makkelijk bereikbaar voor trainers en goed inzichtelijk voor publiek en beleidsmakers. Onze sterke voorkeur gaat ernaar uit dat dit systeem bij één gemeenschappelijke beroepsvereniging wordt ondergebracht

#### Registratie

Van zowel mindfulnessbegeleiders, mindfulnessstrainers als mindfulnessopleiders wordt verwacht dat zij zich laten registreren en herregistreren op grond van hun behaalde beroepskwalificaties. Daarbij dienen zij een portfolio in te dienen waaruit blijkt dat zij voldoen aan de gestelde criteria. Dit gebeurt in principe op basis van certificaten afgegeven door geaccrediteerde opleiders voor geaccrediteerde opleidings- of na- en bijscholingsprogramma's.

Deze registratie en ook de herregistratie van de diverse categorieën wordt uitgevoerd door een registratiecommissie die bestaat uit deskundige leden uit de categorie mindfulnessopleiders. De leden van de registratiecommissies worden benoemd – op voordracht van registratiecommissie en met een advies van het bestuur – door de ledenvergadering van de beroepsvereniging. Binnen de registratiecommissie kunnen zo nodig twee subcommissies voor de twee toetsing van de twee profielen worden gevormd.

De registratiecommissie bestaat uit 5 leden, waarvan drie uit de categorie mindfulnessopleiders en twee uit de categorie mindfulnesstrainer of - begeleider. Zij worden aangesteld voor een termijn van 4 jaar. Bestuurlijke voorbereiding van de registratie wordt gedaan door het verenigingsbureau.

#### Accreditatie

De accreditatie richt zich op het opnemen van opleidingsprogramma's of na- en bijscholingsactiviteiten in een register van goedgekeurde programma's enerzijds. Dit gaat over inhoud, omvang, duur, niveau van het programma.

Hierbij wordt ook getoetst of deze programma's worden gegeven door registreerde opleiders/docenten. Hierbij gaat het om opleidingsachtergrond, competentieniveau, etc. In de meeste gevallen zal het niveau van mindfulnessopleider vereist zijn voor het mogen uitvoeren van programma's, maar hierop zijn uitzonderingen mogelijk indien sprake is van andere beroepskwalificaties die voor het desbetreffende programma relevant zijn.

Accreditatie wordt voor opleidingen verleend voor 5 jaar. Voor na- en bijscholingsprogramma's steeds per programma, omdat hier meer variatie en minder continuïteit in zal zitten. Voor regelmatig terugkerende nascholingsprogramma's kan een periode van 2 jaar worden vastgesteld.

De Accreditatiecommissie bestaat uit 5 leden, waarvan tenminste drie afkomstig uit de categorie van mindfulnessopleiders en één uit de categorie mindfulnesstrainers/-begeleiders. Eventueel kan ook een deskundige buitenstaander (bijvoorbeeld een onderwijskundige) in deze commissie worden benoemd.

De leden van de Accreditatiecommissie worden benoemd – op voordracht van commissie zelf en met een advies van het bestuur – door de ledenvergadering van de beroepsvereniging. Zij worden aangesteld voor een termijn van 4 jaar. Bestuurlijke voorbereiding van de registratie wordt gedaan door het verenigingsbureau. Bestuursleden kunnen geen zitting nemen in de Registratie- of Accreditatiecommissie.

#### 6.4. Gestructureerde beleidsvorming en één vereniging

Naar onze mening is de Nederlandse mindfulnesswereld te klein voor het bestaan van twee verenigingen, die hetzelfde werk doen en grotendeels zijn gebaseerd op een gelijkgestemde missie en visie. Zowel het gebruik van financiële middelen, de herkenbaarheid naar de samenleving als de ontwikkeling van het vak, en tenslotte ook de betrokkenheid van een divers geheel aan trainers en stakeholders bij mindfulness vragen hierom. Ook uit de Landelijke Monitor blijkt dat 60% van de trainers ronduit voor één vereniging kiezen. Er is maar een zeer kleine groep die een samengaan niet wil overwegen.

#### Gestructureerde beleidsvorming

Daarnaast is het belangrijk om binnen het gezamenlijke mindfulnessveld helderheid te creëren over rollen en posities van diverse stakeholders, zoals opleidingsinstituten, zorgverzekeraars, wetenschappelijk onderzoek, etc. Daarbij hoort ook een heldere en welomschreven beleidsvorming en besluitvorming.

## Eén vereniging

In het licht van de grote overlap van missie/visie, beleidsvoornemen, bestuurlijke vragen en beperkte capaciteit, zou naar onze mening wenselijk zijn om dit samengaan snel op gang te brengen.

Hieronder benoemen wij een aantal zaken die bij de vorming van één organisatie aan de orde zijn.

Deze éne vereniging krijgt nieuwe statuten en huishoudelijk reglement, waarbij:

- de missie om het vak beter in te bedden in de samenleving en de beroepsontwikkeling centraal staan en niet het belang van de individuele leden (zoals nu in de statuten van de VMBN);
- waarin expertise in het vak en het opleiden daartoe wordt erkend;
- waarin goede reglementering van de diverse bestuurlijke rollen (bestuur, ledenraad, ALV, registratiecommissie, accreditatiecommissie, etc.) is geregeld en verstandige 'checks and balances' zijn ingebouwd.

## Bestuur en ledenraad

Voor de nieuwe vereniging voorzien wij een bestuur en een ledenraad die het bestuur met regelmaat adviseert tussen de algemene ledenvergaderingen door.

- Bestuur 7 leden, onbezoldigd, verkozen voor vier jaar.
- Ledenraad: 10 gecommitteerde leden die het bestuur adviseren en toezicht houden op belangrijke procedures zoals verkiezingen, benoemingen en ingrijpende beleidswijzigingen. De nieuwe vereniging is te groot om met 1 ALV per jaar bestuurd te worden.
- Algemene vergadering: kiest bestuursleden in functie na open procedure, benoemt leden registratie- en accreditatiecommissies, benoemt leden van ledenraad.

## Professionele organisatie

De nieuwe vereniging krijgt een professioneel bureau.

- Professioneel bureau: directeur, smedewerker, communicatieadviseur, secretariaat;
- Ondersteuning van registratie- en accreditatiecommissie;
- Ondersteuning maatschappelijke positionering;
- Ondersteuning ledenactivering en organisatie landelijke conferentie.

## 6.5. Samenwerking opleidingsinstituten

Als drie opleidingsinstituten zullen wij het initiatief nemen om tot een netwerk van samenwerkende opleidingsinstituten te komen waaraan alle registreerde opleiders en supervisors deelnemen. Ook opleiders en instituten die nog niet zijn geaccrediteerd maar hiertoe wel stappen hebben gezet, kunnen op uitnodiging aan de jaarlijkse netwerkconferentie van opleiders deelnemen.

Het is van het grootste belang dat binnen de opleiderswereld meer uitwisseling van kennis en kunde gaat plaatsvinden en dat een ontwikkeling naar verhoging van de kwaliteit van opleidingen wordt ingezet. Daarnaast kan dit netwerk als aanspreekpunt voor de vereniging(en) en andere beleidsmakers/stakeholders dienen in het beleid rondom mindfulness.

## 6.6. Wetenschappelijk samenwerking

Voortbouwend op de goede bestaande initiatieven bevelen we aan om de samenwerking tussen trainers die in Nederland mindfulness aanbieden (en dan met name hun samenwerkingsverbanden, bijvoorbeeld in mindfulnesscentra of collegiale netwerken/verenigingen van trainers) en de academische instellingen die onderzoek naar mindfulness doen. Wij achten dit van belang voor de kwaliteit van de mindfulnessprogramma's (inclusief vernieuwing en verbetering) maar ook voor de maatschappelijke inbedding van mindfulness in Nederland. Aanbevelingen hiervoor zijn bijvoorbeeld:

- Het systematisch in kaart brengen en overzicht houden van de wetenschappelijke onderzoeksprogramma's en samenwerkingsverbanden die er zijn op dit terrein;
- Meer samenwerking tussen mindfulnesscentra en -trainers en onderzoekers bij het opzetten en uitvoeren van onderzoeksprojecten, te denken valt aan advisering en faciliteren bij het uitvoeren/vinden van respondenten.
- Meer gebruik maken van de mogelijkheden voor onderzoekers om hun werk te presenteren en in dialoog te treden met de mindfulnesstrainers in Nederland tijdens symposia of congressen. Het organiseren hiervan zou in de toekomst een taak kunnen zijn voor de wetenschappelijke afdeling van een beroepsvereniging.





## Bijlage 1. Gebruikte literatuur

- Bouw, J.C., S.C.J. Huijbregts, E.M. Scholte, and J.T. Swaab-Barneveld. "Mindfulness in Detentie: Plan-En Procevaluatie." Den Haag: WODC, 2017.
- Crane, Rebecca, Judson A. Brewer, Christina Feldman, Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, J. Mark G. Williams, and William Kuyken. "What Defines Mindfulness-Based Programs? The Warp and the Weft." *Psychological Medicine* (2016).
- Crane, Rebecca, Judith S. Soulsby, William Kuyken, J. Mark G. Williams, and Catrin Eames. "The Bangor, Exeter & Oxford Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria." Bangor: Center for Mindfulness Research and Practice, 2012.
- Dochy, F., and G. Nickmans. *Competentiegericht Opleiden En Toetsen*. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers, 2005.
- Feldman, Christina, and Willem Kuyken. *Mindfulness. Ancient Wisdom Meets Modern Psychology*. New York: The Guilford Press, 2019.
- Gezondheidsraad. "Advies Gezondheid En Langer Doorwerken." 2018.
- Hertzberger, Rosanne. *Het Grote Niets. Waarom We Teveel Vertrouwen Hebben in De Wetenschap*. Amsterdam: Prometheus Nieuw Licht, 2019.
- Kabat-Zinn, Jon, and University of Massachusetts Medical Center/Worcester. Stress Reduction Clinic. *Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, N.Y.: Delacorte Press, 1990.
- Koole, Wibo. "Mio-Teacher Qualifications and Gp - a Framework V2." Amsterdam: Centrum voor Mindfulness, 2017.
- Koole, Wibo, and Marloes Telle. "De Impact Van Mindfulness in Organisaties." *O&O*, no. 1 (2018).
- Lensink, Simone. "Mindfulness Op De Werkplek." *Personeelsbeleid* (2015).
- Programs, International Integrity Network of Mindfulness-Based. "A Framework for the Integrity of Mindfulness-Based Programs (Living Document)." 2017.
- Purser, Ron. *Mcmindfulness. How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. London: Repeater Books, 2019.
- Rupperecht, Silke, Wibo Koole, Michael Chaskalson, Chris Tamdjidi, and Michael West. "Running Too Far Ahead? Towards a Broader Understanding of Mindfulness in Organisations." *Current Opinion in Psychology* 28 (2019): 32-36.
- Samenleving, Raad voor Volksgezondheid en. "Over Bezorgd Maatschappelijke Verwachtingen En Mentale Druk Onder Jongvolwassenen." 2018.
- Segal, Zindel, J. Mark G. Williams, and John D. Teasdale. *Mindfulness En Cognitieve Therapie Bij Depressie*. Amsterdam: Nieuwezijds, 2013.
- Unknown. "Good Practice Guidelines for Teaching Mindfulness Based Courses." edited by UK Network for Mindfulness Based Teachers, 2015.
- VMBN. *Visie-Missie-Vmbn-Definitief*. 2018.
- VVM. "Missie-Visie-Strategie-Vvm-Maart-2018-Def." 2018.
- . *Regeling (Her)Certificering Vanaf 1 Juli 2019*. 2019.
- Zorginstituut. "Mindfulness Bij Psychische Stoornissen." 2013.



## Bijlage 2. Competentieprofiel Mindfulnessstrainer

Dit is een voorlopige uitwerking van de competentiedomeinen die we graag bespreken met alle stakeholders.

### Competentie 1: Trainersvaardigheden

1. De mindfulnessstrainer zet, op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde, kennis en vaardigheden in om te komen tot doelmatige screening en mindfulness interventies. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de zes domeinen van de MBI TAC

- 1.1. Theorietoepassing

De mindfulnessstrainer maakt van gebruik evidence based protocollen van de MBSR/MBCT

- 1.2. MBI TAC domeinen. De trainer is competent in:

- 1.2.1. Vaardig toepassen van het curriculum qua inhoud, timing en organisatie

- 1.2.2. Relationale vaardigheden

- 1.2.3. Belichaming van mindfulness

- 1.2.4. Begeleiden van mindfulnessoefeningen

- 1.2.5. Inquiry en psycho-educatie

- 1.2.6. Creëren van een veilige en effectieve leeromgeving.

- 1.3. Metingen

De mindfulnessstrainer zet waar nodig meetinstrumenten in ten behoeve van het evalueren van interventies. Dit betekent dat hij/zij:

Betrouwbare en valide gebleken interviewmethoden, vragenlijsten en tests kan inzetten om de verandering in de problemen van de cliënt te monitoren gedurende de behandeling ten behoeve van de evaluatie van het effect van de geselecteerde interventies (Routine Outcome Monitoring).

### Competentie 2: Communicatie

2. De mindfulnessstrainer communiceert op heldere en efficiënte wijze en met aandacht, zowel met de deelnemer, de groep en betrokken zorgverleners. Dit komt tot uiting in de volgende competenties.

- 2.1. Communicatievaardigheden

De mindfulnessstrainer hanteert communicatievaardigheden, zowel mondeling als schriftelijk. Dit betekent dat hij/zij algemene gespreksvaardigheden (waaronder actief en met aandacht luisteren) beheerst en de zinsbouw en woordkeus aanpast aan eigenschappen van de deelnemer/cliënt, waaronder leeftijd, geslacht, etnische en culturele achtergrond, en zijn/haar psychologisch functioneren (intelligentie, actuele emotionele toestand).

- 2.2. Behandrelatie

De mindfulnessstrainer toont betrokkenheid toont bij de deelnemer en daarmee de basis legt voor een duurzame vertrouwensrelatie;

### Competentie 3: Samenwerking

3. De mindfulnessstrainer participeert in een netwerk van functionele samenwerkingsrelaties en maakt optimaal gebruik van daarbinnen beschikbare kennis en expertise. De mindfulnessstrainer draagt bij aan effectieve en efficiënte interdisciplinaire en intradisciplinaire samenwerking en ketenzorg. Dit betekent dat hij/zij:

- 3.1. Actief participeert en zich profileert in interdisciplinaire en intra disciplinaire samenwerking;

- 3.2. Zijn/haar mindfulness kennis en vaardigheden inbrengt in deze interdisciplinaire en intra disciplinaire samenwerking;
- 3.3. Zijn inbreng in interdisciplinaire en intra disciplinaire samenwerking afstemt op andere disciplines;
- 3.4. Beoordeelt wanneer verwijzing naar een (inhoudelijk) specialist, professional of instelling geïndiceerd is;
- 3.5. Werkt vanuit zijn kennis van de algemene structuur van de gezondheidszorg en instanties voor maatschappelijke dienstverlening, in relatie tot de eigen organisatie (sociale kaart);
- 3.6. Samenwerkt met instellingen, waar dat in het belang is van de deelnemer/ cliënt.
- 3.7. Verwijzing en informatieoverdracht zorgvuldig tot stand brengt.

#### Competentie 4: Kennis en wetenschap

4. De mindfulnessstrainer hanteert een wetenschappelijke werkwijze in zijn klinisch handelen en streeft daarin voortdurend optimalisatie van eigen kennis en kunde op het gebied van mindfulness na. Dit komt tot uiting in de volgende competenties.
  - 4.1. Optimalisatie van eigen kennis en kunde  
De mindfulnessstrainer streeft optimalisatie van eigen kennis en kunde na. Dit betekent dat hij/zij voor het eigen werkveld relevante wetenschappelijke ontwikkelingen volgt door onder andere het lezen van literatuur en het bezoeken van congressen en symposia; de grenzen van de eigen kennis en expertise onderkent en daar een persoonlijk bij- en nascholingsplan op afstemt en onderhoudt.
  - 4.2. Verspreiding van eigen kennis en kunde: De mindfulnessstrainer verspreidt zijn eigen kennis en kunde. Dit betekent dat hij/zij de deskundigheid van collega's, cliënten en andere betrokkenen bij de gezondheidszorg bevordert.
  - 4.3. Ontwikkeling wetenschappelijke vakkennis: De mindfulnessstrainer deelt nieuw opgedane kennis en kunde die relevant is voor de eigen werkkring met collega's en levert indien mogelijk een bijdrage aan wetenschappelijk onderzoek in de eigen werkkring of daarbuiten.

#### Competentie 5: Maatschappelijk handelen

5. De mindfulnessstrainer bevordert de gezondheid van individuele deelnemers en groepen deelnemers/cliënten. Dit betekent dat hij/zij:
  - 5.1. Determinanten van psychische stoornissen en van gewenst gedrag herkent;
  - 5.2. (pro)Actief reageert op maatschappelijke en culturele factoren die de psychische gezondheid van deelnemers/cliënten beïnvloeden;
  - 5.3. Risicogroepen en hun behoeften identificeert;

#### Competentie 6: Organisatie

6. De mindfulnessstrainer neemt besluiten over het gebruik van of de inzet van middelen, het stellen van doelen en het maken van beleid, en organiseert het werk met het oog op een balans tussen het beroepsmatig handelen en de behoefte aan verdere ontwikkeling van zichzelf, de deelnemers/cliënt en de organisatie. Dit betekent dat hij/zij:
  - 6.1. De doelstellingen, taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden van de organisatie waarin hij/zij werkt kan weergeven;

- 6.2. Het kwaliteitsbeleid van de organisatie waarin hij/zij werkt naleeft onder andere bij incidenten, en zo nodig beleid initieert ten behoeve van kwaliteitsverbetering;
- 6.3. Werkt vanuit de taken en verantwoordelijkheden die hij/zij heeft als mindfulnesstrainer en van daaruit, indien passend, (i) optreedt als hoofdbehandelaar, (ii) optreedt als supervisor/begeleider van collega's in andere disciplines (cognitief gedragstherapeutisch werkers, psychodiagnostisch medewerkers), (iii) toeziet op kwaliteit van de toegepaste mindfulness in de organisatie, en (iv) op basis van inzicht in de verschillende beschikbare gezondheidsvoorzieningen en financieringsstromen een doelmatige afweging maakt bij toewijzing van diagnostiek en behandeling.

### Competentie 7: Professionaliteit

7. De mindfulnesstrainer kent en onderkent de grenzen van zijn/haar competenties, taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden en stemt het professionele handelen daarop af. Dit betekent dat hij/zij:
  - 7.1. Professioneel gedrag vertoont, tot uiting komend in een goede balans tussen professionele betrokkenheid en persoonlijke distantie, alsmede respectvolle omgang met normen en waarden van de deelnemer/cliënt;
  - 7.2. Het professionele handelen inbedt in wettelijke regelgeving waaronder de Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO), Wet op de Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg (BIG), Kwaliteitswet Zorginstellingen en Wet Bescherming Persoonsgegevens;
  - 7.3. De relevante beroepscode (van bijv de VMBN en VVM) inbedt in het professionele handelen;
  - 7.4. De deelnemer/cliënt en anderen die bij de zorg betrokken zijn desgevraagd informeert over wettelijke regelgeving en beroepscode en klachtprocedures waarvan zij gebruik kunnen maken.
  - 7.5. Regelmatig op het eigen professionele handelen reflecteert en daarover verantwoording aflegt, zelfstandig en in de context van collegiaal overleg, intervisie of supervisie.



## Bijlage 3. Mindfulness-Based Programs: schering en inslag

Hieronder een overzicht van de kernelementen van mindfulness-based programma's volgens Rebecca Crane e.a.<sup>39</sup>

Tabel 6. Schering en inslag bij MBP's

Schering	Inslag
<b>Mindfulness-based program</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Is informed by theories and practices that draw from a confluence of contemplative traditions, science, and the major disciplines of medicine, psychology and education.</li> <li>2. Is underpinned by a model of human experience which addresses the causes of human distress and the pathways to relieving it.</li> <li>3. Develops a new relationship with experience characterized by present moment focus, decentering and an approach orientation.</li> <li>4. Supports the development of greater attentional, emotional and behavioral self-regulation, as well as positive qualities such as compassion, wisdom, equanimity.</li> <li>5. Engages the participant in a sustained intensive training in mindfulness meditation practice, in an experiential inquiry-based learning process and in exercises to develop insight and understanding.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. The core essential curriculum elements are integrated with adapted curriculum elements, and tailored to specific contexts and populations.</li> <li>2. Variations in program structure, length and delivery are formatted to fit the population and context.</li> </ol>
<b>Trainer van MBP</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Has particular competencies which enable the effective delivery of the MBP.</li> <li>2. Has the capacity to embody the qualities and attitudes of mindfulness within the process of the teaching.</li> <li>3. Has engaged in appropriate training and commits to ongoing good practice.</li> <li>4. Is part of a participatory learning process with their students, clients or patients.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Has knowledge, experience and professional training related to the specialist populations that the mindfulness-based course will be delivered to.</li> <li>2. Has knowledge of relevant underlying theoretical processes which underpin the teaching for particular contexts or populations.</li> </ol>

Er is echter nog geen geoperationaliseerde definitie van MBP's en daarmee ontbreekt het op dit moment ook aan een overzicht van welke programma's aan deze criteria voldoen. Bovendien is onduidelijk of de opleidingsprogramma's voor de MBP's anders dan de MBSR en MBCT voldoen aan de criteria voor het trainerschap zoals omschreven. Inmiddels heeft de VMBN een werkgroep ingesteld die een visie en toetsingskader voor MBP's moet ontwikkelen. Wij kijken met belangstelling uit naar hun bevindingen.

<sup>39</sup> Crane et al., "What Defines Mindfulness-Based Programs? The Warp and the Weft."

