

Een opleiding volgen – het online alternatief

PRAKTISCHE INFORMATIE OPLEIDING TOT MINDFULNESSTRAINER

Sinds de lockdown van maart 2020 biedt het CvM noodgedwongen de MBSR-trainersopleiding online aan. Deze overgang blijkt reuze mee te vallen. De huidige situatie biedt zelfs een aantal 'gouden randjes'. Overweeg jij de opleiding te doen, en misschien online? Lees hieronder over onze ervaringen.

Keuze van een online leeromgeving

Toen de fysieke bijeenkomsten niet meer mogelijk waren gingen we voor onze lessen op zoek naar een online platform. We kozen voor [ZOOM](#) vanwege zijn gebruiksvriendelijke kanten: je kunt de hele groep zien op je scherm, interactie is makkelijk (het woord nemen etc.) en er is een virtueel flip board waarvan de inhoud direct kan worden opgeslagen in de studiemap voor studenten.

En, *last but not least*: je hoeft niet veel van computers te weten om te kunnen meedoen. Je hoeft als student alleen maar op een link te klikken.

Met Zoom kun je ook kiezen voor het groepsoverzicht of ervoor kiezen om te focussen op degene die spreekt, dit is fijn voor de variatie en eigenlijk net zoals je in een echte groep doet.

De privacy van dit platform is voldoende verzekerd met de waarborgen van een zakelijk account en unieke inlogcode per leergroep. (Overigens is zoom AVG-goedgekeurd voor groepssessies in de GGZ, dus het is minder onveilig dan het soms in de media lijkt.)

Aanpassingen aan het lesprogramma

Toen we de online leeromgeving hadden verkend, moesten we het programma van de lesdagen nog omwerken. Zo dachten we. Echter, in de voorbereiding kwamen we er tot onze verbazing telkens achter dat we weinig aan de opzet van de dag hoefden te veranderen. Alle onderdelen van het dagprogramma en ook alle werkvormen die we in de fysieke setting hanteerden bleken soepel en bijna één op één naar de online leeromgeving vertaalbaar.

Een factor hierbij is dat we als mensen toch het vermogen blijken te hebben ons in te leven in een nieuwe setting, in dit geval virtueel. Ik was hierover zelf sceptisch en heb het echt zelf eerst moeten meemaken om het te kunnen geloven. Het is waar dat je op een gegeven moment de glazen afscheiding vergeet en je verbonden voelt net als met een groep die live aanwezig is. (Extra vreemd is het dan om tijdens de pauze op te staan en pardoes in je eigen keuken en thuissituatie te stappen...)

De soepele vertaalslag is ook te danken aan de faciliteiten van zoom, waardoor je bijvoorbeeld gewoon in subgroepen ingedeeld kan worden om met elkaar in een aparte ruimte te gaan oefenen.

Natuurlijk stuiten we ook op grenzen van de virtualiteit. Er bestaan geen virtuele rozijnen en dus vragen we ieder zelf naast de computer klaar te leggen enkele van deze voorwerpen als deze fameuze oefening op het programma staat.

Nog zo'n aanpassing: oefenopdrachten en handouts worden vooraf toegestuurd of tijdens de bijeenkomst geprojecteerd in plaats van fysiek uitgedeeld. In deze orde van grootte zijn dus de praktische aanpassingen van het programma. Alleszins te overzien, kortom.

Technische obstakels

Een van de dingen waar we bang voor waren, waren technische obstakels. Iedereen kent de ervaring van een slechte lijn, of niet inloggen: het bepaalt enorm de aandacht en kost veel energie. We hebben nauwelijks problemen gehad op dat terrein (afkloppen). Terwijl er toch veel mensen die een zekere allergie voor computers hebben (inclusief mijzelf).

Bij mij is één keer het programma gecrasht terwijl ik gastheer was: in drie minuten was ik opnieuw opgestart en iedereen was gewoon weer aanwezig! Dit geldt ook voor de studenten, een enkele keer een slechte lijn (er daar zijn wel oplossingen voor), of van computer moeten wisselen, maar dat is het ook.

Elke keer om tien uur zit de hele groep voltallig aanwezig. Ik vind het nog steeds een wonder – daar zullen we bij terugkeer naar de fysieke versie nog wel eens heimwee naar hebben (openbaar vervoer, files ☹).

Ervaringen van de docenten

Ik weet nog dat collega Mila de Koning na het eerste lesblok uitriep: 'Het werkt eigenlijk hetzelfde als fysiek lesgeven!' Zelfs Mila, als internationaal docent toch meer gewend aan online settings, was verrast over de mate waarin het programma 'vanzelf' zijn vorm vond online. We kunnen alle leerstof compleet behandelen en zoals we het in de fysieke groepsruimte zouden doen. We krijgen dezelfde vragen uit de groep, dezelfde verbinding wordt gevoeld. Ook hetzelfde tempo ontwikkelt zich.

Terwijl wij er in onze planning rekening mee gehouden hadden eerder klaar te zijn, bleken we opnieuw uit te lopen omdat thema's om verdieping vroegen. Het enige wat sneller ging is de fysieke beweging van de groep: iedereen zit immers al achter het scherm en de overgang naar subruimtes verloopt elektronisch dus lekker efficiënt. De aldus uitgespaarde tijd besteden we aan korte extra pauzes, om even de ogen 'uit te laten'. Moe, maar voldaan, is telkens de conclusie aan het einde van een lesdag.

Uit de feedback bleek dat studenten dezelfde ervaring hadden als wij. We kregen dezelfde soort vragen. Er was dezelfde persoonlijke betrokkenheid, met soms dezelfde emotionaliteit. Na ieder lesblok zijn er bedankjes, met, naast de constatering dat er veel geleerd is, ook de constatering dat men in de loop van de dag de virtuele omgeving bijna 'vergat', zo ging iedereen op in de thema's en in de samenwerking, vooral in de subgroepen. Blijkbaar ontstaat er toch voldoende verbinding, al is het dan zonder fysiek contact.

Wat de studenten zeggen

En de studenten? Ook zij hebben inmiddels uitgebreid de tijd gehad te wennen aan de online opleidingssetting. De meeste studenten zeggen dat ze het ook als heel fijn ervaren dat in deze onzekere tijden in ieder geval de opleiding gewoon doorgaat: 'Daarmee gaat het leven ook een beetje door. En dat is wat deze wereld nu nodig heeft. Zo voelt dat voor mij.'

Anderen ervaren de opleidingsdagen vooral als een rustpunt binnen de drukte en chaos die de veranderde werk- en kindersituatie: 'Fijn dat ik me op zo'n dag kan richten op wijsheid die dit overstijgt, die eeuwig voelt. Alsof er iets is waarop ik even kan steunen.'

Niet alleen de inhoud, maar ook zo'n lesdag zelf kan tot steun zijn, als een blok van toegewijde tijd: 'Heerlijk dat ik tijdens de lessen een goede reden heb om de deur echt even dicht te doen, om met jullie in de wereld van mindfulness duiken. Een eiland in de huiselijke drukte.' Een derde zegt weer: 'Dit is *quality time* voor mezelf.'

Dus dat zou je ook een gouden randje kunnen noemen van deze situatie: de opleidingstijd als een vrijplaats, een rustplaats te beschouwen om bezig te zijn met iets wat echt aan je hart ligt, wat je boeit, rust geeft en je accu weer oplaadt, een rustplaats juist *te midden van* alle ontregelingen door de coronacrisis.

En ieder ervaart de praktische voordelen. Ze zijn relatief klein, maar niet onbelangrijk. Zoals het makkelijker kunnen uitwisselen van informatie: je zit toch achter de computer, er is een chat functie, je mailbox kan open staan en de Digitale Studiemap met de laatste documenten is direct bereikbaar. We merken dat sommigen tussen de lesdagen in zelf nog even afspreken met zoom om een oefening nog eens door te nemen, een opdracht samen uit te werken en ondertussen wat meer bij te kletsen. (Een persoonlijk account is gratis.)

Meest genoemd van de praktische voordelen is het wegvallen van reiskosten en vooral reistijd: 'Je hoeft pas even voor tien aanwezig te zijn. Nooit meegemaakt voor een werk- of scholingsdag. Wat een luxe.' Of: 'Als er in mijn agenda een opleidingsdag staat betekent dat nu: een rustige start en dan in joggingbroek lekker aanschuiven met mijn eigen kopje koffie.'

Nadelen

Zijn er dan helemaal geen nadelen online? Ja, natuurlijk wel.

Op je scherm zie je weliswaar de hele groep, maar je hebt toch minder individuele resonantie. Je mist de fijne mimiek, je ziet elkaar niet bewegen. Ook kun je er minder iets spontaan tussendoor gooien, zoals een stopwoordje of een kwinkslag. Dit maakt het onderwijs weliswaar gefocust, maar er zitten wel wat minder informele momenten tussen.

Ook is leren voor het scherm cognitief wat meer vermoeiend omdat de ogen op één punt gericht zijn, het scherm. We ondervangen dit overigens door meer pauzes, meer minimeditaties tussendoor en meer suggesties om even te bewegen en te stretchen.

Thuis een rustige plek vinden is voor een enkeling ook een uitdaging, als er meer mensen thuis zijn en je bent kleinbehuisd. Afspraken maken helpt dan (voor sommigen is dit nieuw: thuis ruimte vragen voor jezelf). Anderen vinden een creatieve oplossing, door bij een vriend te gaan zitten die overdag niet thuis is, of op een kantooplek die nu toch leeg staat.

Ook blijkt het online onderwijs als *goedkoper* alternatief tegen te vallen. De opleiding werkt met wat meer docenten om de transitie op te vangen, het ontwikkelen van het online platform en curriculum kost extra tijd, alsmede het voor- en nabereiden van iedere les. Veel extra werk dus, terwijl de fysieke setting (de zalen) voor ons klaar staan, ongebruikt. In die zin hebben we dubbele kosten.

Echter, het grootste nadeel is, zo zegt iedereen, het wegvallen van het informele contact. Het praatje in de pauze of bij onze (fameuze) espresso/latte koffiemachine. Die informaliteit is lastig te vervangen en daarom hebben we afgesproken dat we dit dubbel en dwars gaan inhalen met een *real life meet & greet* middag zodra het weer mag!

Tenslotte: Mindfulness online, dat kan toch niet?

Het voelt misschien wat tegennatuurlijk, mindfulness online te beoefenen. Misschien is dat zo. We associëren mindfulness met hier en nu aanwezigheid met onze zintuigen, te voelen, te proeven, direct aanwezig te zijn. Dan is het vreemd om achter glas te zitten.

Ja, dat klopt. De wereld kennen we alleen via de zintuigen. Het scherm en de glasvezel brengen hiertussen een interface aan, een filter. Van de andere kant: mediteren doe je altijd zelf, in-body, of je nu fysiek of virtueel in een groep zit. Ik heb zelf ervaren dat contemplaties en meditaties even intens zijn: ik sluit mijn ogen – ik laat me voeden door de stem – er gebeurt iets in mij.

Okay, dat geldt voor meditatie. Maar bij een trainersopleiding, kun je tegenwerpen, gelden nog andere waarden: embodiment, resonantie, stilte. Al die elementen die bijvoorbeeld bij enquiry zo'n belangrijke rol spelen.

Dit is waar, opnieuw. En we leiden, ook in de online lesdagen, op tot mindfulnessstrainers in de fysieke leeromgeving. Dat is inderdaad de rijkste omgeving. En toch is onze ervaring en (belangrijker nog) de ervaring van de studenten dat in kleine online groepjes een intimiteit ontstaat waarin de intense verbondenheid mogelijk is, verzonken en verstild, die de voedingsbodem is voor goede enquiry.

Het is een ervaringsfeit. Meer kan ik er niet over zeggen. Onze MBSR trainers die nu online werken rapporteren trouwens hetzelfde: meditatie-ervaring en enquiry-begeleiden: beiden zijn vergelijkbaar met de fysieke setting.

Hartenkreet

Tenslotte: ik kan natuurlijk voor jou niet een inschatting maken of je je voorgenomen opleiding online wilt volgen of niet. Ik heb respect voor beide keuzes, wel of niet. Want, hoewel het mij en de studenten ontzettend meevalt en ook plezier geeft, dit online werken, zijn er, zoals hierboven genoemd, ook wel nadelen.

Toch zou ik je bij wijze van hartenkreet ook nog een overweging willen meegeven die wat breder is dan alleen onze eigen, persoonlijke wensen. Wat vraagt de samenleving op dit moment van ons? Wij hebben bij het CvM ook die overweging gemaakt en besloten online veel extra mindfulnessbeoefening aan te gaan bieden. Daarmee konden wij onze bijdrage geven aan een samenleving in crisis.

Zo heeft de continuïteit van de opleiding ook een maatschappelijk belang. De overheid vraagt om contact te beperken. Maar ook om vooral door te gaan met wat wel haalbaar is. De samenleving zoveel mogelijk draaiende te houden. Een missie voor iedereen: normaal door te gaan waar mogelijk, ook al vraagt dat aanpassing. Niet alles tot stilstand te laten komen.

Voor ons, CvM, docenten en studenten, betekent dit te kijken, of we deze periode kunnen overbruggen met online onderwijs. Wanneer de risico's het toelaten, zullen we onmiddellijk weer 'live' gaan. De zalen staan er klaar voor.

Meer informatie

Meer weten over de opleiding tot mindfulnessstrainer? Ga naar: <https://centrumvoormindfulness.nl/opleiding-mindfulnessstrainer/mindfulnessstrainer-mbsr-mbct>

Persoonlijk contact of vragen? Mail naar robbrandsma@cvm.nl of bel 020 6651765 (direct nummer).

Rob Brandsma,
directeur en hoofd trainersopleiding CvM

April 2020