

## MEDITEREN OP DE WERKVLOER?

# JE HOOFD LEEG MAKEN

*Met gesloten ogen twintig minuten onder werktijd op een kussen van de zaak? Zover is het nog niet. Maar dat regelmatig mediteren ontstrest, fitter en geconcentreerder maakt, daarvan raken steeds meer mensen overtuigd.*

TEKST: EVA PRINS  
FOTOGRAFIE: FRANK RUITER

**H**et afgelopen half jaar hebben ruim zestig medewerkers bij vijf welzijnsinstellingen wekelijks gemediteerd, 's ochtends een uurtje voor het werk. Acht dagdelen werden ze begeleid door een zenleraar. Herman Waagmeester, directeur van Versa Welzijn, had wel twijfels toen aan de cao-tafel het idee voor deze 'meditatiepilot' geopend werd, vertelt hij. 'Het vak heeft al een beetje een geiten-wollen-sokken-imago.' Maar toen er bij 'zijn' instelling belangstelling voor bleek te zijn, meldde hij Versa, een brede welzijnsorganisatie in de Gooi- en Vechtstreek, toch aan. De deelnemers hebben er zeker baat bij gehad, constateert hij. 'Het heeft hen geholpen om meer vanuit rust te werken, om beter om te gaan met werkdruk en stress.' Deelnemers aan het proefproject gaven zelf aan dat hun 'mentale conditie' door de meditatie was verbeterd: ze deden hun werk geconcentreerder en bewuster. Ook nam hun werktevredenheid toe en voelden ze zich

weerbaarder en fysiek sterker. Ze waardeerden het project met een 7,7. Een mooi resultaat, vindt Meindert van den Berg, bestuurder van de branche Welzijn & Maatschappelijke Dienstverlening voor ABVAKABO FNV en woordvoerder namens de bonden aan de cao-tafel. Hij is echter voorzichtig om daar algemene conclusies aan te verbinden. Immers, maar 63 (van de 86) werknemers maakten de pilot af. Het was op basis van vrijwilligheid en deels gefaciliteerd door de werkgever. 'Meditatie kan heel nuttig zijn, maar niet per se voor iedereen', zegt hij.

#### Burnout voorkomen

Een half uur stil zitten en op je ademhaling letten. Het spreekt vast niet iedereen aan, maar dat veel mensen baat bij meditatie zouden kunnen hebben, staat voor Ivan Nyklicek, psycholoog en universitair docent aan de Universiteit van Tilburg, als een paal boven water. Hij heeft onderzoek gedaan naar het effect van 'aandachtsgerichte stressreductietraining' op mensen met stressklachten. Meditatie vormt het belangrijkste onderdeel van deze training. Zijn conclusie:

'Meditatie reduceert stressklachten en kan zo bijdragen aan het voorkomen van burn-out.' Steeds meer werkgevers ontdekken dan ook de voordelen van meditatie. Wie bijvoorbeeld de site ABCvanMeditatie.nl bekijkt, ziet een lijst met tientallen bedrijven en organisaties die een workshop, training of langer lopend traject hebben gevolgd. Van gemeenten tot multinationals en van banken tot ziekenhuizen. Medeoprichter en meditatie-trainer Mark Teijgelaar ziet de belangstelling de laatste jaren toenemen. 'Meditatie wordt steeds vaker opgenomen in het scholingsaanbod, in het kader van gezondheidsbevordering, stressmanagement of ontspanning.' Hij constateert dat het wat 'uit de zweverige hoek komt' en gewoner wordt bij een breder publiek. Toch zijn bedrijven nog heel terughoudend om er mee in de publiciteit te komen, weet hij.

#### Mentale conditietraining

'Het ligt gevoelig. Werkgevers zijn bang om de eerste te zijn, om uitgelachen te worden', zegt Lizelotte Smits, onderhandelaar van

**Naam** Hervé Tijssen  
**Leeftijd** 47  
**Functie** Universitair docent bij de rechten-faculteit en persoonlijk adviseur van de rector magnificus aan de Universiteit van Tilburg (UvT)

'Ik mediteer nu ruim drie jaar. Samen met mijn vrouw. Bij meditatie leer en train je om je te focussen op het hier en nu. Je richt je op je ademhaling en op wat er gebeurt in je lijf en laat je gedachten los. Na verloop van tijd merk je de impact. Het geeft energie, maakt je wakkerder. Meditatie geeft een 'helderheidsboost'. Je dwaalt minder af, laat je niet meer gek maken door de hectiek in en om je hoofd. Daardoor kan je meer vanuit rust en met aandacht je dingen doen. Ik denk dat ik daardoor beter functioneer. Ik werk er efficiënter en geconcentreerder door en dat verhoogt weer mijn plezier in het werk en maakt me, denk ik, ook een prettigere collega. We mediteren zo'n vier keer in de week, waarvan één keer op de Universiteit. De UvT heeft een stiltecentrum en daar wordt wekelijks, tijdens de lunchpauze, een half uur begeleidde inzichtsmeditatie ge-

ven. Meestal zijn we met zes tot tien mensen. Ik vind het heel goed dat mijn werkgever deze mogelijkheid biedt. Dat stimuleert. Ik zou het fijn vinden als in mijn cao stond dat ik elke dag twintig minuten mag mediteren. Maar ik denk dat als je sec het recht op meditatie vastlegt, het niet gaat werken. Het moet wel concreet worden ingevuld. Mensen moeten weten wat het is, hoe het moet en wat ze er aan kunnen hebben. Je moet het dus wel begeleiden en stimuleren anders gaat iedereen gewoon twintig minuten eerder naar huis.'

**'Meditatie maakt je wakkerder'**



## 'Alsof dingen ineens op hun plek vielen'



**Naam** Jacqueline van Rossum  
**Leeftijd:** 55  
**Werk** coördinator van het Bureau VrijwilligersWerk in Bussum-Naarden, onderdeel van Versa Welzijn

**'Ik meldde me aan voor de pilot omdat ik op zoek was naar rust. Ik heb een hele drukke baan, altijd haast, overal stapels. In het begin vond ik het moeilijk om mijn hoofd leeg te krijgen. Gedachten buitelden over elkaar heen. Maar, tot mijn eigen verbazing, leerde ik het snel. De wekelijkse meditatie sessie gaf rust. En inzichten. Alsof dingen ineens op hun plek vielen.**

**De pilot is inmiddels afgelopen, maar met zo'n vijf collega's komen we nog wekelijks, voor het werk, een uurtje bij elkaar om te mediteren. Het stimuleert en het is ook bijzonder om met collega's samen te mediteren. Dat geeft een andere band. Thuis mediteer ik zo'n twee keer per week. Op het werk probeer ik soms tien minuten even te zitten: me op mezelf te richten en bewust adem te halen zodat mijn hoofd leeg wordt. Die rustmomenten maken dat het werk me beter afgaat: ontspannender en geconcentreerder. Maar vaak kom ik er nog niet aan toe. Ik zou het goed vinden als het blijvend werd gestimuleerd, bijvoorbeeld door een meditatie ruimte en af en toe een training. Twintig minuten meditatie tijd per dag, vastgelegd in de cao vind ik een goed streven, maar ik betwijfel of het in de praktijk haalbaar is om die tijd ervoor vrij te maken.'**

CNV Publieke Zaak. Zij is door eigen ervaring overtuigd geraakt van het nut van meditatie. 'Door regelmatig te mediteren, leer je te leven in het hier en nu. Je leert je hoofd leeg te maken, vrij van energievretende, onnodige gedachten. Dat geeft ruimte voor creativiteit en vitaliteit.' Ze noemt meditatie 'mentale conditietraining, die mensen fitter en geconcentreerder maakt.' En daar hebben volgens haar niet alleen werknemers, maar ook werkgevers profijt van. 'Werknemers die beter in hun vel zitten, presteren beter en zijn minder vaak ziek.'

Zo'n vier jaar geleden begon Smits haar 'missie' om meditatie trainingen en -tijd geïntroduceerd te krijgen op de werkvloer. Het proefproject in de welzijnssector was haar idee. Naar aanleiding van de pilot zou ze meditatie tijd graag vastgelegd zien in de cao, maar dat is ABVAKBO FNV een stap te ver. 'Een cao bevat juridisch afdwingbare afspraken. Daar hoort meditatie niet in thuis', aldus Meindert van den Berg.

Meditatie is wat hem betreft 'één van de mogelijke manieren om de gezondheid en arbeidsomstandigheden van werknemers te verbeteren.' Of en hoe organisaties dat oppakken, laat hij graag aan hen over. Herman Waagmeester sluit zich daarbij aan. Naar aanleiding van het proefproject gaat Versa onderzoeken wat de organisatie kan (en wil) bieden om het welbevinden van de werknemers te vergroten, zegt hij. 'Meditatie kan daar één manier voor zijn.' ▲

### MEDITEREN DOE JE ZO

**Zitten, je ogen dichtdoen en niks doen. Dat is het beeld dat veel mensen van meditatie hebben, maar zo simpel is het niet. Want wie gaat zitten en probeert 'niks' te doen, zal merken dat de het hoofd op volle toeren blijft draaien. Voor je het weet, ben je een boodschappenlijstje aan het maken of aan het bedenken wat je nog allemaal moet doen. De kunst bij meditatie is om die gedachten niet te volgen, maar ze los te laten. Een methode daarvoor is om je te richten op je ademhaling - en daar steeds naar terug te keren - of om een woord of zin te herhalen of simpelweg steeds tot tien te tellen. Om het onder de knie te krijgen en te houden, is oefening en onderhoud nodig. Meditatie kan zittend, maar ook met beweging.**

Voor meer informatie over de uitkomsten van het proefproject, tips en aanbevelingen, kijk op de site van arbeidsmarkt- en opleidingsfonds FCB: [www.fcbwjk.nl](http://www.fcbwjk.nl)



**Naam** Vronie Haverkate  
**Leeftijd** 29  
**Werk** Projectleider bij welzijnsorganisatie Traverse in Bergen op Zoom

## 'Het geeft rust en energie'

**'Ik heb geleerd om meer in het hier en nu te zijn, ik laat me minder meeslepen door de hectiek van alledag. Dat vind ik grote winst. Ik was nieuwsgierig, maar in het begin ook wel sceptisch. De eerste keer werd ik een beetje lacherig van collega's op een kussen en een oudere monnik die de sessies begeleidde. Maar als snel werd ik gegrepen door zijn verhaal. Ik besloot het gewoon te proberen en merkte al gauw effect. Meditatie helpt om uit je**

**gedachten te komen. Dat geeft rust. Na een sessie voel ik me heel uitgerust en energiek en kan ik werkdruk beter aan omdat ik minder snel gestresst ben. Hierdoor kan ik meer werk verzetten. Ik pas de geleerde technieken regelmatig toe. Soms ga ik er echt voor zitten, maar ik kan het ook tijdens een wandeling naar de supermarkt: mijn gedachten loslaten, in het moment zijn en daarvan genieten. Het is moeilijk uit te leggen. Je moet zelf ervaren dat het voor je kan werken.**

**Op het werk is sinds de pilot een ruimte ingericht voor meditatie, maar ik mediteer liever thuis. Dat voelt gemakkelijker. Twintig minuten meditatie tijd 'in de baas z'n tijd' vind ik geen slecht idee, maar je moet het wel goed begeleiden. Mensen een training en uitleg geven. Dat zouden veel meer werkgevers moeten doen. Langdurig, zoals in de pilot, anders werkt het niet. Het is niet moeilijk, maar je leert het niet in een middag.'**