

Op 5 september 2008 kwam het bestuur van een op te richten vereniging van mindfulnesstrainers met een tijdelijke adviesraad bijeen om te overleggen over de opzet van de vereniging i.o. Voorafgaand aan de bestuursvergadering van 15 september 2008 stuurde Noud de Haas onderstaande brief aan het bestuur.

Leden van het bestuur: Maria van Balen, Ingrid van den Hout, Alie van den Berg en Johan Tinge
Leden van de adviesraad: Sietske de Haan, Bettina Heddes, Joke Hellemans, Anne Speckens en Noud de Haas



Beste Maria, Ingrid, Alie en Johan,

Het lijkt me goed mijn ideeën over een Vereniging van Mindfulnesstrainers nog eens kort te verwoorden. Het is een kleine bijdrage aan jullie komende bestuursvergadering.

Ik signaleer bij collega's die de 50-uurs nascholingscursus MBCT volgden een behoefte aan verdieping en onderling contact, en een tegenzin in nieuwe eisen en registraties. Voor de meesten is MBCT/MBSR-kwalificatie ook niet interessant, omdat ze vanuit hun beroep al gekwalificeerd zijn om deze trainingen te geven. Vergoedingen lopen via DBC's of declaraties via de eerstelijns psychologische hulp (sinds januari 2008 in het basispakket van zorgverzekeraars). Vanuit de collega's die Ger Schurink en ik begeleid hebben, heb ik nooit gehoord dat er behoefte zou zijn aan een Vereniging met kwaliteitseisen zoals eerder door jullie als bestuur geformuleerd.

Deze week had ik een bijeenkomst met onze lokale Inspiratiegroep Mindfulness, dat is spontaan gevormde contactgroep van en voor mindfulnesstrainers uit Nijmegen en omgeving. Een van de deelnemers mailde me na afloop: "Jouw metafoer van de paraplu waaronder mensen, groepen, en ideeën elkaar kunnen vinden sprak me erg aan, met name omdat er dan ook 'spontaan' dingen kunnen gebeuren, cq. zaken kunnen rijpen." Ik ben voor een open vereniging met een grote mate van toegankelijkheid, waardoor er ruimte is voor onderling (netwerk)contact, en er ruimte is om te groeien.

Voor alle duidelijkheid: ik vind het prima als het Instituut voor Mindfulness (IVM) criteria opstelt voor kwalificatie van haar eigen studenten. Dat past in de lijn van Kabat-Zinn. Helemaal akkoord. Dus als instituut heb je een mooi document in handen, het werk is

niet voor niets geweest. Wat ik niet wens is dat deze criteria van toepassing zijn op de vele collega's met een andere scholingsroute. Binnen een kleurige paraplu-vereniging staan gekwalificeerde IVM-ers en anders-geschoolden gelijkwaardig als gewone leden onder de paraplu, en leren van elkaar. Als veldbloemen die samen een mooi boeket vormen.

Naast IVM-ers zouden er ook andere groeperingen kunnen zijn, misschien wel ooit een sectie mindfulness van een therapievereniging, een Masters-groep, een groep die geïnteresseerd is in onderwijs en onderzoek, een club collega's die zich richt op bedrijfstrainingen, noem maar op. Er is dan enige coördinatie nodig, wellicht een website waarop activiteiten worden vermeld en jaarlijks een bijeenkomst met interessante lezingen en workshops.

Mij staat eigenlijk niet veel meer dan een grote kaartenbak voor ogen: iedereen die beroepsmatig met mindfulness bezig is, is welkom. In therapie, onderwijs en bedrijfsleven. En natuurlijk zijn er mensen, ook collega's, die niet zo'n best werk leveren. Dat hou je, dat is overal aan de orde. Na de mindfulness-hype neemt de belangstelling van lieden die een graantje willen meepikken wel weer af. Daar ben ik niet zo bang voor.

Vergelijk het met een appelboom. Wil je mooie appels, dan moet je goed voor de boom zorgen, voorwaarden scheppen voor groei en bloei. In droge tijden geef je hem water. Verder heeft de boom genoeg aan zon en water en lucht. Hij groeit vanzelf. De appelboom komt tot bloei en draagt vrucht. Natuurlijk zullen er enkele rotte appels tussen zitten, maar dat hou je niet tegen.

De appelboom symboliseert het principe van *apranihita*, een boeddhistische term die zoiets betekent als: zonder doel, zonder streven aanwezig zijn in het nu. Zoals loopmeditatie in het bos: je pad is het doel, je gaat niet haasten om snel dáár te zijn, maar je geniet van het hier lopen. En je komt vanzelf waar je wezen moet. Als vereniging zou het betekenen: bottom-up en niet top-down, voorwaarden scheppen in plaats van eisen stellen. Dan komen mensen tot bloei, dan kan de geest van mindfulness vrij stromen.

Ik wens jullie maandag een mooie vergadering toe.

Een hartelijke groet,

Noud

12 september 2008