



MINDFULNESS EN GEESTELIJKE VERZORGING, EEN GOEDE MATCH?

Een kwalitatief onderzoek naar de beweegredenen voor
de inzet van mindfulness binnen de geestelijke verzorging

Evi Borsboom | s1066829

Februari - Juni 2023

Masterscriptie Geestelijke Verzorging
Radboud Universiteit Nijmegen
Scriptiebegeleider: Jorien Copier

Aantal woorden: 19.827



Radboud Universiteit Nijmegen

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Inleiding	4
1.1 Persoonlijke motivatie	4
1.2 Projectkader en relevantie	4
1.3 Probleemstelling	6
1.3.1 Doelstelling	6
1.3.2 Vraagstelling	6
Hoofdstuk 2: Theoretisch kader	7
2.1 Een verdieping in het begrip mindfulness	7
2.2 Geestelijk verzorgers	11
2.3 De verhouding tussen mindfulness en geestelijke verzorging	12
2.4 Beweegredenen	14
2.5 Werkvelden	15
2.6 Levensbeschouwing	15
Hoofdstuk 3: Methodologie	17
3.1 Onderzoeksmethode	17
3.2 De steekproef	17
3.3 De topiclijst	17
3.4 Dataverzameling	18
3.4.1 Respondentenbenadering	18
3.4.1 De interviews	18
3.5 Data analyse	19
3.6 Ethische verantwoording	21
Hoofdstuk 4: Resultaten	22
4.1 Deelvraag: Hoe kijkt de geestelijk verzorger naar mindfulness en de inzet ervan binnen zijn of haar werk?	22
4.1.1 Definitie van mindfulness	22
4.1.2 Vormen van mindfulness	22
4.1.3 De link tussen geestelijke verzorging en mindfulness	23
4.1.4 Wat is belangrijk bij de inzet van mindfulness	25
4.1.5 Mindfulness is niet voor iedereen	29

4.2 Deelvraag: Vanuit welke beweegredenen wordt mindfulness ingezet door een geestelijk verzorger?	30
4.2.1 Dimensie 1: Lichamelijk & psychisch welzijn.....	31
4.2.2 Dimensie 2: Bewustwording & zelfinzicht	34
4.2.3 Dimensie 3: Spiritualiteit & religie	37
4.2.4 Verbondenheid voelen	39
4.2.5 Uitzonderingen effect vs. beweegredenen	39
4.3 Deelvraag: In hoeverre verschilt de blik op mindfulness en de inzet ervan in het werk vanuit de verschillende levensbeschouwelijke achtergronden van de geestelijk verzorgers?	40
4.3.1 De verschillende levensbeschouwingen ten opzichte van mindfulness	40
4.3.2 Westers en oosters perspectief op mindfulness	43
4.4 Deelvraag: In hoeverre verschilt de blik op mindfulness en de inzet ervan binnen de verschillende werkvelden van de geestelijk verzorgers?	45
Hoofdstuk 5: Conclusie en discussie	48
5.1 Conclusie	48
5.2 Discussie	50
5.3 Beperkingen en aanbevelingen.....	54
Literatuurlijst	56
Bijlagen	59

‘Aandacht maakt alles mooier’

-Slogan Ikea, quote uit een van de interviews

Voor u ligt de masterscriptie ‘*Mindfulness en geestelijke verzorging, een goede match?*,’ geschreven in het kader van mijn master Geestelijke Verzorging aan de Radboud Universiteit de eerste helft van 2023. Het was een voorrecht om met verschillende geestelijk verzorgers in gesprek te mogen gaan over hun passie voor het vak en voor mindfulness. Het heeft mijn eigen motivatie voor mindfulness enorm doen laten groeien, zowel de inzet voor mezelf als in toekomstige baan als geestelijk verzorger. Ik wil mijn scriptiebegeleider Jorien Copier bedanken voor haar fijne begeleiding tijdens het schrijven van de scriptie en de respondenten bedanken voor hun openheid en medewerking. Veel leesplezier bij het lezen van mijn onderzoek.

Verklaring van eigen werk

Hierbij verklaar en verzeker ik, Evi Borsboom, dat deze scriptie zelfstandig door mij is opgesteld, dat geen andere bronnen en hulpmiddelen zijn gebruikt dan die door mij zijn vermeld en dat de passages in het werk waarvan de woordelijke inhoud of betekenis uit andere werken – ook elektronische media – is genomen door bronvermelding als ontlening kenbaar gemaakt worden.

Plaats: Nijmegen

Datum: 23 juni 2023

Hoofdstuk 1: Inleiding

1.1 Persoonlijke motivatie

Het is een koude herfst dag in een klooster in het Brabantse dorp Handel, drie jaar geleden. Mijn rug klaagde van ongemak. Zittend op mijn meditatiekussentje probeerde ik mijn rechte rug te behouden en de aandacht naar mijn adem te brengen. Voor mij zat een oude man met borstelige wenkbrauwen en een witte baard. Dingeman Boot, de bijna 90 jarige Boeddhist, geboren in een orthodox christelijk gezin. Hij leerde me tijdens deze Vipassana retraite over mindfulness, iets waar ik op de dag van vandaag nog veel aan heb. Zo simpel, en toch niet makkelijk. Aandachtig zijn. Bewust leven. In het hier & nu blijven. Ook ik loop als millennial in onze digitaal gedreven haastige maatschappij regelmatig aan mezelf voorbij. Een verlangen naar gewoon 'zijn', bracht mij naar het pad van mindfulness. Als aankomend geestelijk verzorger lijkt het mij waardevol om elementen van mindfulness toe te passen in het werk. Niet slechts vanuit persoonlijke interesse, maar ook omdat ik geloof dat het past bij de grondhoudingen en doelstellingen van het werk. Ik werd nieuwsgierig naar de huidige plaats van mindfulness binnen de geestelijke verzorging, of en zo ja vanuit welke beweegredenen dit hier wordt ingezet.

1.2 Projectkader en relevantie

De aandacht voor mindfulness is de afgelopen 10 jaar enorm gegroeid. Mindfulness heeft zijn effectiviteit bewezen op gebied van zowel fysieke als mentale gezondheid binnen de (geestelijke) gezondheidszorg, evenals in andere sectoren. Diverse studies tonen aan dat mindfulness een positief effect heeft op het omgaan met emoties: “Training interventions based on mindfulness have proved to be useful in promoting emotional balance, emotional awareness, emotional acceptance, emotion recognition, expressive suppression and a reduction in emotional exhaustion.” (Jiménez-Picón et al. 2021, 1). Randomized controlled trials (RCT) hebben gedemonstreerd dat mindfulness interventies de uitkomsten in verschillende domeinen van gezondheidszorg bevorderen, zoals bij chronische pijn, depressie terugval en verslaving (Creswell 2017, 18.7-18.9). Onderzoek in Nederland toont ook aan dat gezondheidsklachten bij patiënten met chronische angst of depressie verminderden na mindfulness based cognitive therapy (MBCT) (Schnitzler en Christenhusz 2018, 33). Binnen het vakgebied van de geestelijke verzorging wordt mindfulness ook ingezet, hier is echter nog weinig empirisch onderzoek naar gedaan. Wat maakt de geestelijk verzorger een geschikte

professional voor de inzet van mindfulness? Hoogleraar Christa Anbeek ziet dat geestelijk verzorgers reeds vertrouwd zijn met de levensbeschouwelijke inzichten, houdingen en oefeningen van mindfulness, vanuit boeddhistische of andere levensbeschouwelijke traditie (Anbeek 2008, 19). Van Orsouw (2012) constateerde in haar onderzoek dat de grondhouding van niet-weten die past bij mindfulness, makkelijker door de geestelijk verzorger wordt toegepast dan door een psycholoog. Zij concludeert net als Anbeek, dat levensbeschouwing als expertise van de geestelijk verzorger maakt dat de geestelijk verzorger, vaak beter dan andere disciplines, een bijdrage kan leveren aan de inzet van mindfulness (Van Orsouw 2012, 87-89). Met de inzet van mindfulness kunnen geestelijk verzorgers het welzijn van cliënten vergroten. In een VGVZ artikel (vereniging van geestelijk verzorgers) van Van Baarsen, Oldenhof en Kruijne wordt gesteld dat de inzet van mindfulness binnen de geestelijke verzorging cliënten kan helpen rust te vinden, beter voor zichzelf te zorgen en (negatieve) patronen te doorbreken (2016, 42). Ook voor de geestelijk verzorger zelf kan mindfulness van betekenis zijn. Parameshwaran (2015, 75) kwam vanuit onderzoek tot een *transpersoonlijk model* van mindfulness voor de ‘chaplain’.¹ Parameshwaran beschrijft in dit model hoe het ‘mindful’ (bewust) aanwezig zijn van een geestelijk verzorger over zijn eigen gedachten en emoties, kan helpen in het *mindful* aanwezig zijn en inspelen op die gedachten en emoties van de cliënt. In dit model gaat het dus om de meerwaarde van mindfulness op de geestelijk verzorger zelf, en indirect het effect ervan op zijn werk, hierover meer in paragraaf 2.3.

Van Orsouw schetst daarnaast hoe geestelijke oefeningen in de geestelijke verzorging op de achtergrond zijn komen te staan en de geestelijke verzorging om die reden gebruik kan maken van de populariteit van mindfulness. Ze zegt: “Mindfulness kan toegang bieden tot het weer op de kaart zetten van meditatieve oefeningen” (2012, 89). In dit onderzoek wordt gekeken of geestelijk verzorgers meditatie ook noemen als een motivationele factor en of boeddhistisch geestelijk verzorgers vanuit een andere motivatie werken dan geestelijk verzorgers met een andere levensbeschouwing.

Tevens benoemt de VGVZ het belang van het meebewegen met trends zoals vitaliteitsbeleid bij werknemers (VGVZ 2022, 5). Hier zou de geestelijk verzorger op kunnen aansluiten door middel van profilering gericht op de inzet van mindfulness.

Eerder onderzoek naar mindfulness binnen de geestelijke verzorging is beperkt en ouder dan tien jaar. Hier zit een kennisleemte. Welke plaats heeft mindfulness op dit moment binnen de

¹ Chaplain is een vertaling van het beroep geestelijk verzorger, weliswaar kent het Amerikaanse woord over het algemeen de meer religieuze betekenis van pastor.

geestelijke verzorging en vanuit welke beweegredenen wordt het ingezet? Een goede manier om dit te onderzoeken is aan de hand van kwalitatief exploratief onderzoek, waarin kan worden ingezoomd op ervaringen van geestelijk verzorgers: hoe zij mindfulness beleven en inzetten, waarom dit relevant is en waar de nuances zitten. Aan de hand van semigestructureerde interviews met geestelijk verzorgers uit diverse werkvelden en met verschillende levensbeschouwelijke achtergronden kunnen de beweegredenen voor de inzet van mindfulness worden geëxploreerd. Hiermee wordt inzicht verkregen in de motivatie, het beoogde doel en meerwaarde ervan volgens geestelijk verzorgers. Op basis van deze kennis zou de VGVZ kunnen besluiten (meer) aandacht te besteden aan mindfulness, bijvoorbeeld in voorlichting, profilering en inbedding in opleiding.

1.3 Probleemstelling

1.3.1 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is het doen van aanbevelingen aan de VGVZ voor de professionalisering van het beroep geestelijk verzorger, specifiek gericht op de inzet van mindfulness. Dit wil ik bereiken door het geven van inzicht in de beweegredenen voor de inzet van mindfulness in het werk van geestelijk verzorgers. Hiermee probeert dit onderzoek kennis te vergroten over hoe en vanuit welke motivatie mindfulness binnen de geestelijke verzorging hedendaags tot uiting komt en wat voor dit vakgebied de meerwaarde is.

1.3.2 Vraagstelling

In dit onderzoek staan de beweegredenen voor de inzet van mindfulness centraal. Deze worden onderzocht aan de hand van de volgende hoofdvraag:

- Met welke beweegredenen zetten geestelijk verzorgers met verschillende levensbeschouwingen mindfulness in binnen hun werk in (de werkvelden van) het verzorgingshuis, ziekenhuis, geestelijke verzorging thuis en justitie?

Hieronder behoren twee empirische en twee analytische vragen:

Empirische vragen

- Hoe kijkt de geestelijk verzorger naar mindfulness en de inzet ervan binnen zijn of haar werk?
- Vanuit welke beweegredenen wordt mindfulness ingezet door een geestelijk verzorger?

Analytische vragen

- In hoeverre verschilt de blik op mindfulness en de inzet ervan in het werk vanuit de verschillende levensbeschouwelijke achtergronden van de geestelijk verzorgers?
- In hoeverre verschilt de blik op mindfulness en de inzet ervan binnen de verschillende werkvelden van de geestelijk verzorgers?

In het volgende hoofdstuk worden de begrippen uit de onderzoeksvragen toegelicht.

Hoofdstuk 2: Theoretisch kader

In dit hoofdstuk zullen de begrippen uit de hoofdvraag en deelvragen worden toegelicht en geplaatst in de huidige wetenschappelijke discussies. Wat wordt er verstaan onder het begrip mindfulness? Op deze vraag zal allereerst een antwoord worden gegeven. Daarna wordt er gekeken naar de plek van mindfulness binnen de geestelijke verzorging en wordt er ingegaan op de vraag hoe mindfulness en geestelijke verzorging zich tot elkaar verhouden. Hier worden een aantal empirische bevindingen uit onderzoeken met elkaar vergeleken.

2.1 Een verdieping in het begrip mindfulness

Voor mindfulness zijn er verschillende definities te vinden waarbij het begrip meerdere toepassingen kent. Zo kan je denken aan het *vermogen* tot 'mindful' zijn, maar kan je daarnaast ook aan de therapeutische *behandelvorm* bij klachten zoals stress denken. Bishop (2004, 233-234) kwam na een aantal consensusbijeenkomsten over de definitie tot een operationele definitie, bestaande uit twee componenten:

- 1) Het *sturen van aandacht*; de aandacht is gericht op de zintuiglijke ervaringen en de mentale gebeurtenissen in het huidige moment.
- 2) Een *houding die open en uitnodigend is* voor alle innerlijke ervaringen: elke gedachte, elk gevoel en elke lichamelijke gewaarwording wordt toegelaten, zonder er een waardeoordeel over uit te spreken of er iets aan te willen veranderen.

Nu zal het begrip mindfulness uiteen worden gezet in de verschillende toepassingen die het kent:

- 1) Mindfulness als houding, die wordt getraind door;
- 2) Mindfulness oefeningen, zoals mindfulness meditatie, die ook wordt ingezet bij;
- 3) Mindfulness als behandelvorm of interventie, zoals de mindfulness training MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) en MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

Mindfulness vindt zijn oorsprong in het boeddhisme en is voor het eerst geïntroduceerd in het westen door Vietnamese Zenleraar Thich Nhat Hanh (Van Orsouw, 22). Sinds het doorzetten van de ontkerkelijking in Nederland en een maatschappij die steeds individualistischer werd, groeide de behoefte aan andere vormen van spiritualiteit (Yamane en Roberts 2016, 14-15).

Minder geïnstitutionaliseerde religie, maar meer nadruk op zingeving in de vorm van individuele spiritualiteit. Volgens Walach, Schmidt en Jonas (2011, 30-35) sloot mindfulness als boeddhistische traditie goed aan op deze ontwikkeling. De reden dat mindfulness zo snel zo populair werd, had volgens hun te maken met de westerse behoeften in deze tijd waar mindfulness aan kon voldoen. Zoals de behoefte aan een meer individualistische gerichtheid op spiritualiteit, de behoefte aan introspectie en zelfactualisatie, een time-out van dagelijkse stress, zoeken naar betere coping-mechanismen en manieren van zelfregulatie. Vanuit deze beweegredenen wordt mindfulness in het westen hedendaags nog altijd ingezet. Dit zijn andere intenties dan die vanuit de traditionele oosterse mindfulness, waar de nadruk juist meer ligt op transformatie, bevrijding en compassie (Walach, Schmidt en Jonas 2011, 30-35).

Jon Kabat-Zinn is de grondlegger van de MBSR (mindfulness based stress reduction) training in 1979, waarmee hij mindfulness tot een vorm heeft ontwikkeld die past bij de westerse samenleving. Hij beschrijft mindfulness als “moment-to-moment, non-judgmental awareness, cultivated by paying attention in a specific way, that is, in the present moment, and as non-reactively, as non-judgmentally, and as openheartedly as possible” (Kabat-Zinn 2015, 1481). Een oordeelloos bewustzijn dus, dat in het hier & nu tot uitdrukking komt. Kabat-Zinn noemt in zijn artikel ook de definitie van Vipassana leraar Joseph Goldstein, die mindfulness beschrijft als “quality of mind that notices what is present without judgment, without interference. It is like a mirror that clearly reflects what comes before it.” Ook hier staat het oordeelloos aandachtig zijn bij wat nu aanwezig is in het moment centraal. Het is een kwaliteit van onze geest, die oefening vereist. Het trainen van onze geest om aandachtig te zijn. Een goede manier hiervoor is meditatie (Kabat-Zinn 2015, 1482). Vaak wordt mindfulness uitgelegd als de beoefening van mindfulness meditatie (Schmidt 2004, 9). Deze meditatie zet de pure bewustwording van het huidige moment centraal en de focus om hier met je aandacht volledig bij te blijven, zonder dit te willen veranderen. Een houding van compassie en liefdevolle vriendelijkheid is een ander aspect, dat men met mindfulness-meditatie kan aanboren. De 7 kwaliteiten die Kabat-Zinn heeft toegeschreven aan mindfulness zijn; oordeelloosheid, geduld, een open nieuwsgierige blik (*beginnersmind*), vertrouwen, niet doel georiënteerd zijn (*nonstriving*), acceptatie en loslaten (Jazaieri en Shapiro 2017, 54).

Mindfulness meditatie is een belangrijke oefening binnen mindfulness. In mindfulness wordt er onderscheid gemaakt tussen formele oefeningen en informele oefeningen (Jazaieri en

Shapiro 2017, 49). Formele oefeningen refereren naar de tijd die we structureel plannen voor oefeningen, zoals de oefeningen tijdens de MBSR of MBCT training. Hieronder vallen ademhalingsmeditatie, hier gaat het om bewust ademen om je gedachten stil te krijgen, de bodyscan meditatie, die gericht is op bewustwording van het hele lichaam en hatha yoga, een vorm van yoga die bijdraagt aan meer lichamelijke bewustwording. Informele oefeningen zijn alledaagse oefeningen die we op elk moment kunnen toepassen. Dit gaat om het bewust uitvoeren van handelingen. Twee meer bekende oefeningen zijn het *mindful* wandelen en het *mindful* eten (Jazaieri en Shapiro 2017, 49-54). Er bestaan dus verschillende mindfulness meditaties en oefeningen, die allemaal gericht zijn op het trainen van aandacht en vergroten van bewustwording.

Mindfulness meditatie is altijd een belangrijk onderdeel bij een mindfulness training. Binnen de gezondheidszorg bestaan er twee mindfulness trainingen: MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) en MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). De eerste is meer verbonden met spirituele zorg en de tweede meer met cognitieve psychologie (Van Baarsen, Oldenhof en Kruijne 2016, 39).

MBCT	MBSR
Doorbreken automatische negatieve gedachtepatronen	Opmerken en accepteren van aanwezige gedachten en gevoelens
Verbonden met (cognitieve) psychologie	Verbonden met spirituele zorg / geestelijke verzorging
Losgekoppeld van levensbeschouwelijke wortels	Verbonden met levensbeschouwing en waarden als aandacht, compassie en mildheid
Therapeutisch / klachtgericht	Gericht op verbetering van het (spiritueel) welbevinden en op persoonlijke groei
Doelgericht	Algemene en brede doelen, minder resultaatgericht
Meestal op basis van doorverwijzing of indicatie	Open aanbod of eigen interesse

Bovenstaand schema, gepubliceerd in tijdschrift van de VGVZ, laat zien hoe er binnen het professionele domein wordt gekeken naar de verschillen tussen de twee mindfulness trainingen (Van Baarsen, Oldenhof en Kruijne 2016, 39). Op het eerste oog lijkt de MBSR training meer aansluiting te hebben op geestelijke verzorging dan MBCT training. MBSR is meer spiritueel van aard en verbonden met levensbeschouwing, waar MBCT meer therapeutisch van aard is en zich focust op cognitieve processen. In het artikel wordt gesteld dat ‘doordat de levensbeschouwelijke aspecten van mindfulness in deze training meer op de voorgrond staan, lijken geestelijk verzorgers vanwege hun focus op spirituele zorg bij uitstek

geschikt om de MBSR aan te bieden. Een voorwaarde daarbij is dat de geestelijk verzorger persoonlijke ervaring en affiniteit heeft met mindfulness en gecertificeerd mindfulness-trainer is.’

In de interviews zal echter worden gelet op welke elementen uit beide benaderingen mogelijk naar voren komen. Heeft motivatie voor de inzet meer betrekking op therapeutische doeleinden of juist op spiritueel welbevinden en persoonlijke groei? Daarnaast, de stelling dat geestelijk verzorgers affiniteit en ervaring moeten hebben met mindfulness lijkt vanzelfsprekend. In dit onderzoek wordt deze stelling ook onderzocht.

Concluderend zien we dat mindfulness op verschillende manieren kan worden benaderd. Als kwaliteit, houding, techniek/oefening, of training vanuit een therapeutische of spirituele insteek. Voor dit onderzoek wordt de volgende conceptuele definitie aangehouden:

Mindfulness is van oorsprong een boeddhistisch concept: een houding van aanwezig zijn in het huidige moment, een bewustwording van dit moment met een blik van compassie en oordeelloosheid. Dit kan worden getraind via mindfulness oefeningen zoals mindfulness meditatie, wat wordt ingezet bij de mindfulness trainingen MBSR en MBCT, of als een op zichzelf staande oefening. De elementen van mindfulness die in dit onderzoek worden onderzocht hebben betrekking op deze houding, levensbeschouwelijke context en interventies van mindfulness.

2.2 Geestelijk verzorgers

De beroepsstandaard van de VGVZ geeft de volgende definitie voor geestelijke verzorging: “Geestelijke verzorging is professionele begeleiding, hulpverlening en advisering bij zingeving en levensbeschouwing” (VGVZ 2016, 7). Dit onderzoek focust zich op geestelijk verzorgers die mindfulness inzetten in hun werk; de certificering op gebied van mindfulness wordt niet meegenomen in de selectie. Geestelijk verzorgers worden geselecteerd op levensbeschouwelijke achtergrond. Zeven geestelijk verzorgers uit de vier werkvelden met verschillende levensbeschouwingen (dit wordt toegelicht in paragraaf 2.5). Het werk van de geestelijk verzorger bestaat uit het voeren van individuele gesprekken en groeps gesprekken rondom een thema. Daarnaast kan een geestelijk verzorger vieringen verzorgen en moreel beraad leiden. Ook kunnen geestelijk verzorgers educatieve bijeenkomsten organiseren. In al deze activiteiten kunnen elementen van mindfulness worden ingezet, zowel in contact met cliënten als in contact met medewerkers.

2.3 De verhouding tussen mindfulness en geestelijke verzorging

In paragraaf 1.4.1 over de maatschappelijke relevantie van mindfulness voor de geestelijke verzorging, werd geschetst hoe eerder onderzoek aantoonde dat mindfulness goed aansluit bij dit beroep, gezien geestelijk verzorgers reeds vertrouwd zijn met de levensbeschouwelijke inzichten en grondhoudingen van mindfulness, zoals de houding van niet-weten.

In het westen is mindfulness uitgegroeid tot een praktijk die min of meer is losgetrokken uit zijn boeddhistische context; het wordt tegenwoordig vaak ingezet als een rationele techniek gericht op het trainen van aandacht. Daar zit een risico aan ziet Van Orsouw, namelijk de teloorgang van de diepgang van mindfulness die juist ligt in zijn spirituele bedding (2012, 94). Daarvoor is het van belang dat de geestelijk verzorger kennis heeft van de boeddhistische achtergrond en zelf meditatie ervaring heeft, ziet zij. Anbeek bevestigt dit, maar noemt dat meditatie ervaring ook gelinkt kan zijn aan andere levensbeschouwelijke achtergronden. De houding van het verwelkomen van alles wat je voelt, in het hier en nu, komt volgens haar ook naar voren in andere levensbeschouwelijke tradities zoals het mystieke christendom, islam of filosofische levensbeschouwingen (Anbeek 2008, 20).

Zou mindfulness efficiënt kunnen worden ingezet door geestelijk verzorgers zonder boeddhistische kennis? Wat maakt dat mindfulness zo succesvol is in het westen, met de claims dat de boeddhistische bedding hierbij grotendeels verloren is gegaan? Zoals reeds genoemd gaat mindfulness over bewustzijn, over aandachtig zijn. Kabat-Zinn benoemt dat bewustzijn en aandachtig zijn niet iets specifiek boeddhistisch is (2015, 1482). Daarmee is mindfulness een universeel gegeven zegt hij, omdat het meer betrekking heeft op de (capaciteit van) de menselijke geest dan op ideologie, geloof of cultuur. Ook Schmidt (2011, 10) stelt dat mindfulness geleerd en beoefend kan worden zonder verbinding aan zijn religieuze achtergrond, waarbij deze toepassing van mindfulness meerdere gezondheidsvoordelen heeft bewezen.

Van Aalderen onderzocht de effecten van mindfulness binnen de GGZ, en constateerde dat christelijke en niet-christelijke therapeuten verschilden in hun visie op de relatie tussen hun levensbeschouwing en de inzet van mindfulness. Meer dan de helft van de niet-christelijke therapeuten zien mindfulness als een levenshouding, terwijl de christelijke therapeuten de nadruk juist leggen op mindfulness als techniek of therapievorm. Beiden zien echter dat

mindfulness ook kan worden losgetrokken van de boeddhistische context, de christelijke therapeuten iets minder dan de niet-christelijke (Van Aalderen 2016, 133). Hij benoemt een aantal ontwikkelde christelijke alternatieven van mindfulness in de GGZ, waarbij mindfulness is aangepast naar het centraal stellen van de focus op God.

Virostek (2022, 49) stelt dat christenen soms aarzelen om mindfulness toe te passen uit angst dat het ketters zou zijn wanneer de wortels uit een oosterse religieuze traditie hierbij worden ontkend. Van Aalderen (2016, 131) constateert echter dat veel waarden van boeddhisme en christendom overlappen, zoals tederheid, vriendelijkheid en bewustzijn vergroten van wat in je leeft. Daarmee is de christelijke filosofie niet in conflict met de mindfulness en daarom zou de boeddhistische context niet hoeven worden genegeerd, zo vinden de niet-christelijke therapeuten uit zijn onderzoek. Toch gaf het merendeel van de respondenten uit beide groepen aan dat het er wel degelijk los van *mag* worden gemaakt.

De literatuur lijkt dus ambivalente constatering te geven over het perspectief van niet-boeddhisten over de inzet van mindfulness in relatie tot de boeddhistische context. Een vraag hierbij is, of geestelijk verzorgers met een christelijke of niet-christelijke achtergrond mindfulness aanpassen of vanuit een boeddhistische visie inzetten? En, wanneer blijkt dat ze mindfulness aanpassen, in hoeverre wordt deze keuze dan beïnvloedt door eigen levensbeschouwing of gebeurt dit omwille van het aansluiten op de levensbeschouwing van de cliënt? Bij de empirische deelvragen in dit onderzoek vinden we een antwoord van geestelijk verzorgers met een christelijke en niet-religieuze achtergrond over hun visie op mindfulness en de relatie tot levensbeschouwing.

Parameshwaran beschrijft in zijn transpersoonlijke model (genoemd in paragraaf 1.4.2) hoe mindfulness ook van betekenis kan zijn voor de geestelijk verzorger zelf en daarmee indirect ook voor de cliënt. Door ‘mindful’ aanwezig te zijn over eigen gedachten en emoties, kan de geestelijk verzorger deze in het gesprek makkelijker herkennen en opzij zetten. Ook helpt het hem om *mindful* aanwezig te zijn en in te spelen op gedachten en emoties van de cliënt. Mindfulness helpt een luisteraar om nog dieper te kunnen luisteren en emoties en gedachten van de verteller nog beter te begrijpen. Met deze diepe luistervaardigheden kan een geestelijk verzorger op reflectieve en inlevende wijze de pijn en het lijden van de cliënt voelen en begrijpen (Parameshwaran 2015, 75). Daarnaast kan hij de cliënt hiermee beter helpen bewust te worden van zijn emoties en gedachten, dat uiteindelijk kan leiden tot zelf heling.

Concluderend wordt duidelijk dat de teloorgang van de spirituele bedding van mindfulness in het westen een ontwikkeling is waar de meningen over verdeeld zijn, sommigen stellen dat een goede inzet van mindfulness vraagt om een verbinding aan de boeddhistische context, terwijl anderen dit niet noodzakelijk achten. Mindfulness sluit goed aan bij het beroep geestelijk verzorger en kan positieve effecten hebben op zowel de cliënt als de geestelijk verzorger. De resultaten met betrekking tot de empirische en analytische deelvragen worden in hoofdstuk 5 vergeleken met deze bevindingen uit de literatuur.

2.4 Beweegredenen

De beweegreden is de reden waarom iemand iets doet; het motief (Van Dale 2023). Dit onderzoek wilt weten met welke reden geestelijk verzorgers mindfulness inzetten en waarom zij dit zo belangrijk vinden. Bij beweegredenen, ofwel motieven, kan je onderscheid maken tussen intrinsieke- en extrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie komt vanuit de persoon zelf, hij voert een handeling uit omdat hij dat graag wilt vanuit eigen beweging, niet omdat hij vanuit buiten gemotiveerd wordt dit te doen. In dit laatste geval spreken we van extrinsieke motivatie (Van den Broeck, Carpini en Diefendorff 2019, 513-514). Omdat er in dit onderzoek geselecteerd is op respondenten met affiniteit voor mindfulness, is de verwachting dat er meer sprake is van intrinsieke motivatie.

Daarnaast bestaat er een onderscheid in impliciete- en expliciete motivatie. Het eerste heeft betrekking op onbewuste motieven, zoals biologische en affectieve stimuli die vaak universeel zijn en buiten ons bewustzijn opereren (Emmons 1999, 40). Het tweede gaat over bewuste motieven die vaak zijn beïnvloed door waarden en cultuur.

Dit onderzoek kijkt onder andere naar het verband tussen de levensbeschouwelijke achtergrond van de respondenten en hun inzet van mindfulness. Heeft de levensbeschouwing van de respondenten invloed op de wijze waarop ze mindfulness inzetten? Of is hun levensbeschouwing tevens een beweegreden? Zo ja, op welke manier? Spiritualiteit en religie kan volgens Emmons (1999, 127) leiden tot coherentie, ofwel meer harmonie, in iemands persoonlijkheid. Dit komt doordat het dient als een integrerend kader dat innerlijk conflict binnen iemands persoonlijkheid reduceert. Hij beschrijft dit als spiritueel streven. In hoofdstuk 5 wordt ingegaan op hoe dit tot uiting komt in de interviews.

2.5 Werkvelden

Geestelijk verzorgers zijn in Nederland werkzaam binnen verschillende werkvelden, met elk hun eigen kenmerken. Voor dit onderzoek zijn 7 geestelijk verzorgers geïnterviewd uit 3 werkvelden. Hiermee wilt dit onderzoek recht doen aan de diversiteit van de beroepsdomeinen waarin het beroep tot uiting komt en hierbij openstaan voor mogelijke verschillen met betrekking tot de inzet van mindfulness. De gezondheidszorg is het grootst, dan de geestelijke verzorging thuis en daarna justitie en defensie samen met een ongeveer gelijk aantal (Van Eijk en Van Bijsterveld 2021, 56). Binnen de gezondheidszorg was in eerste instantie gekozen voor ziekenhuizen en verzorgingshuizen omdat dit hier binnen de twee grootste werkvelden zijn (Van Loenen, beleidsmedewerker VGVZ, persoonlijke e-mail aan mij, 25 januari, 2023).² Omdat er geen respondenten zijn gevonden binnen het werkveld verzorgingshuis, zijn de werkvelden uiteindelijk gekomen tot de volgende drie:

1) ziekenhuizen, 2) geestelijke verzorging thuis en 3) justitie.

Justitie en defensie zijn even groot, hierbij is een keuze gemaakt voor één van de twee in verband met de haalbaarheid van dit onderzoek. De keuze voor justitie boven defensie werd bepaald doordat hier makkelijker de boeddhistisch geestelijk verzorgers werden gevonden, die nodig waren voor een verdeling in levensbeschouwing bij de respondenten.

Het meest opvallende verschil in de werkvelden voor de geestelijk verzorger is de zendingseis. Een zendingsbrief van een levensbeschouwelijk genootschap is voor de eerste drie werkvelden geen vereiste meer, bij justitie is dit nog wel een vereiste. Hier bekleedt de geestelijk verzorger zowel de rol van ambtenaar als de rol van ‘geestelijke’. In de gezondheidszorg is de betekenis van de denominatieve verbondenheid secundair, de nadruk ligt hier meer op de professionaliteit en beroepscompetenties (Van Eijk en Van Bijsterveld 2021, 52). Geestelijke verzorging thuis is een relatief nieuw werkveld dat in 2019 is ontstaan en waar men als zelfstandige of via een centrum voor levensvragen geestelijke verzorging bij mensen thuis aanbiedt.

2.6 Levensbeschouwing

Geestelijk verzorgers werken vanuit hun eigen levensbeschouwing, deze kan religieus of niet-religieus van aard zijn. Levensbeschouwing is een meer of minder bewust doordachte,

² In het genoemde artikel van Van Eijk & Van Bijsterveld is het werkveld van de psychiatrie niet genoemd, echter in de e-mail van de VGVZ aan mij werd duidelijk dat dit werkveld kleiner is dan justitie.

maar voor alle domeinen van het leven relevante godsdienstige dan wel seculiere visie op het bestaan als geheel. De levensbeschouwing bevat een beeld van de wereld en de kosmos, een mensbeeld, een waardenkader, levensperspectieven en leefregels, met behulp waarvan we samenhang brengen in onze ervaringen en richting geven aan ons doen en laten (De Vries 2013, 13). Zoals in de vorige paragraaf duidelijk werd is de zendingseis alleen nog maar aanwezig in de overheidssector defensie en justitie. Door de ontwikkeling van secularisatie en individualisatie in Nederland zijn de geestelijk verzorgers in de andere werelden verder op afstand komen te staan van de denominatieve gebondenheid (Van Eijk en Van Bijsterveld 2021, 52). Dit leidde tot de komst van de ongebonden geestelijk verzorger. Deze geestelijk verzorgers willen niet tot een geloofsgemeenschap met een religieus gezag behoren, maar leggen de nadruk meer op individuele ervaringen van spiritualiteit (De Vries 2013, 11).

Mindfulness is, zoals in paragraaf 2.3 is toegelicht, voortgekomen uit het boeddhisme. Toch werken niet alleen boeddhistisch geestelijk verzorgers met mindfulness, wat kan worden verklaard door de westerse aanpassingen op mindfulness zoals reeds beschreven. Om die reden is het interessant te kijken naar geestelijk verzorgers met verschillende levensbeschouwingen. In dit onderzoek zijn er twee boeddhistische, twee christelijke, een boeddhistisch-christelijke en twee ongebonden geestelijk verzorgers geïnterviewd. Dit maakt het mogelijk om te onderzoeken of er verschillende opvattingen zijn over de inzet en het belang van mindfulness en in hoeverre die gerelateerd zijn aan hun levensbeschouwing. Evenals de vraag of de verbinding aan de boeddhistische context noodzakelijk is bij de inzet van mindfulness. Enerzijds kan er zo onderscheid worden gemaakt tussen de visies van de boeddhisten en de niet-boeddhisten, anderzijds kan er bij de niet-boeddhisten worden gekeken of er nog verschil zit tussen de christelijke en ongebonden geestelijk verzorgers, ten opzichte van elkaar en van boeddhistisch geestelijk verzorgers. De bevindingen van Van Aalderen (paragraaf 2.3) lieten namelijk zien dat er bij christelijke en niet-christelijke therapeuten wel degelijk een verschil zat in hun visie op mindfulness, de vraag is of dit bij geestelijk verzorgers ook het geval is.

Hoofdstuk 3: Methodologie

3.1 Onderzoeksmethode

Het beantwoorden van de onderzoeksvraag gebeurt aan de hand van een kwalitatieve empirische werkwijze. Dit onderzoek is exploratief van aard, gericht op het exploreren van ervaringen en beweegredenen. Semigestructureerde interviews zijn hiervoor een geschikte methode. Via het doorvragen op een onderwerp kan zo rijke data worden verzameld. Rijke data geeft details en voorbeelden om de leefwereld van de respondent goed te kunnen begrijpen (Boeije en Bleijenbergh 2019, 71). De interviews hebben een relatief open karakter, er is geen vaste volgorde voor de vragen en de doorvraagopties zijn optioneel. Het doel is om zo dicht mogelijk bij de ervaringen van de respondent te blijven en niet teveel te sturen. Dit sluit aan bij de inductieve werkwijze die in paragraaf 3.5 wordt toegelicht.

Dit onderzoek heeft een cyclische werkwijze gehanteerd waarbij dataverzameling en data-analyse elkaar afwisselden. Deze werkwijze geeft het perspectief van de respondenten de kans om door te dringen in de analyse (Boeije & Bleijenbergh 2019, 97). De tussentijdse bevindingen uit de analyse van een interview werden weer meegenomen in een volgend interview om verder te bestuderen.

3.2 De steekproef

De respondenten zijn geselecteerd door middel van een selectieve steekproef die vooraf is bepaald op basis van literatuur (Boeije en Bleijenbergh 2019, 57). De keuze in (grootste) werkvelden en de verschillende levensbeschouwelijke achtergronden van de respondenten waren namelijk bepalend. Hiermee is gepoogd te zorgen voor een variatiedekkende representativiteit van de steekproef, ofwel een goede afspiegeling van de populatie geestelijk verzorgers (Boeije en Bleijenbergh 2019, 62). Echter, niet met de verwachting de generaliseerbaarheid van het onderzoek hiermee te vergroten (meer hierover in hoofdstuk 5). Daarnaast is er vastgesteld dat de respondenten allemaal affiniteit hebben met mindfulness en dit in een bepaalde vorm inzetten in hun werk als geestelijk verzorger. Hierbij is niet geselecteerd op de certificering in mindfulness.

3.3 De topiclijst

Uit de onderzoeksvraag zijn ‘sensitizing concepts’ gekomen, ofwel begrippen waar de onderzoeker gevoelig voor- of attenderend op dient te zijn. Dit zijn de drie concepten die in

het vorige hoofdstuk zijn gedefinieerd met daar aan toegevoegd het vierde concept ‘inzet van mindfulness’. Op basis van deze vier concepten (beweegreden, inzet, levensbeschouwing en werkvelden) is een topiclijst opgesteld die dient als basis voor de semigestructureerde interviews (zie bijlage nr. 1). De hoofdvragen die vast staan, zijn bedoeld om te zorgen dat in alle interviews in ieder geval dezelfde onderwerpen aan bod zijn gekomen, zodat de data volledig is en de vergelijking van de resultaten op een betrouwbare manier kan gebeuren.

3.4 Dataverzameling

3.4.1 Respondenten benadering

De dataverzameling vond plaats half maart tot begin mei 2023. Het plan was oorspronkelijk om acht geestelijk verzorgers te interviewen vanuit de vier grootste werkvelden. Uiteindelijk is het gelukt om bij zeven respondenten interviews af te nemen, twee van het werkveld geestelijke verzorging thuis, drie van het werkveld ziekenhuis en twee van het werkveld justitie. Dit zijn twee boeddhistische, twee christelijke (waarvan één orthodox-christelijk), een boeddhistisch-christelijke en twee ongebonden geestelijk verzorgers. De respondenten zijn bijna allemaal gevonden en benaderd via LinkedIn, een aantal via de mail. Via de website Zinplus in Nijmegen, waar geestelijke verzorging thuis wordt aangeboden, zijn de twee respondenten gevonden voor dit werkveld.

Er is van tevoren met iedereen telefonisch contact geweest om vragen te behandelen over de deelname en het maken van een afspraak. De interviews zijn allemaal afgenomen op een fysieke locatie, op één interview na. Voor deze respondent was het niet mogelijk om een fysieke afspraak te maken, dus is het interview via Zoom afgenomen en opgenomen met toestemming van de respondent. De interviews duurden gemiddeld ongeveer een uur. Ze zijn opgenomen met opname apparatuur van de universiteit en vervolgens volledig getranscribeerd en geanonimiseerd. De opnames zijn daarna verwijderd. De transcripten zijn in het programma Atlas.ti verwerkt voor de analyse.

3.4.2 De interviews

Uit de onderzoeksvraag zijn ‘sensitizing concepts’ gekomen, ofwel begrippen waar de onderzoeker gevoelig voor- of attenderend op dient te zijn, namelijk ‘beweegredenen’, ‘werkvelden’ en ‘levensbeschouwing’. Dit zijn de drie concepten die in het vorige hoofdstuk zijn gedefinieerd met daar aan toegevoegd het vierde concept ‘inzet van mindfulness’. Op basis van deze vier concepten is een topiclijst opgesteld die dient als basis voor de

semigestructureerde interviews (zie bijlage nr. 1). De hoofdvragen die vast staan, zijn bedoeld om te zorgen dat in alle interviews in ieder geval dezelfde onderwerpen aan bod zijn gekomen, zodat de data volledig is en de vergelijking van de resultaten op een betrouwbare manier kan gebeuren.

Van tevoren zijn er geen theoretische verwachtingen geformuleerd en zijn de respondenten zo open mogelijk benaderd. Met de eerste vraag ‘Hoe bent u voor het eerst in aanraking gekomen met mindfulness?’, werd de respondent op een hele open manier uitgenodigd om te beginnen (bij het begin) en vanaf daar kwamen vanzelf allerlei onderwerpen aan bod. Op die onderwerpen werd vervolgens doorggevraagd, bijvoorbeeld met de vraag ‘Wat maakte dat u dat zo ervaarde?’. Aan het eind werd gecontroleerd of de thema’s die bevroegd moesten worden aan bod waren gekomen: dit was bijna altijd al vanzelf gebeurd. Op deze manier was er weinig sturing en kon er dicht bij het verhaal van de respondent worden gebleven. Dit sluit aan bij de inductieve werkwijze die in de volgende paragraaf wordt toegelicht.

3.5 Data analyse

In dit onderzoek is gekozen voor een werkwijze van inductieve kwalitatieve analyse. Deze benadering onderscheidt zich van deductieve kwalitatieve analyse, doordat het de data als uitgangspunt neemt in plaats van de theorie (theorie-vormend in plaats van theorie-toetsend). Bij een inductieve analyse probeert men aan de hand van een constante vergelijking van de nieuw verworven empirische data, structuur aan te brengen in het onderzoeksmateriaal om uiteindelijk tot een nieuwe theorie te komen. De kracht van deze werkwijze is dat het je helpt te focussen op wat zich werkelijk voordoet, zonder vooroordelen (Boeije & Bleijenberg 2019, 98-104). Vanuit deze werkwijze is voor de volgende stap in het proces, namelijk coderen, ook gekozen voor een inductieve vorm van coderen. Inductief coderen gaat uit van het afleiden van codes uit het empirische materiaal, om zo tot een theorie te komen. Dit staat tegenover deductief coderen, waarbij codes worden afgeleid uit de literatuur waaraan de data getoetst kan worden (Boeije & Bleijenberg 2019, 112). De interviews zijn in Atlas.ti geplaatst, waarin het proces van inductief coderen vervolgens via de volgende stappen ging:

Open coderen	Een eerste interpretatie van de data waar codes aan worden toegekend.
Axiaal coderen	Het integreren, groeperen en categoriseren van de codes.
Selectief coderen	Het selecteren en verbinden van de categorieën om zo tot verbanden te komen.

Tijdens het open coderen is er een eerste lezing gedaan en zijn er beschrijvende codes aan de tekstfragmenten geplakt. In principe zijn alle uitspraken in de fase van open coderen gecodeerd, behalve een uitspraak die niks te maken had met het onderwerp, bijvoorbeeld een mededeling over de apparatuur, of waar de respondent straks nog heen zou gaan.

Voor ideeën die opkwamen over bepaalde tekstfragmenten, zijn memo's aangemaakt. Deze memo's zijn tijdens het axiaal en selectief coderen van pas gekomen om sneller verbanden en patronen te gaan herkennen. Een voorbeeld van een memo is: 'Transcript 3, 6 en 7 benoemen alle drie het belang van...', of bijvoorbeeld 'Transcript 7 spreekt als enige tegen wat de andere transcripten zeggen over...'

In de fase van axiaal coderen werden de eerste codes opnieuw gelezen en met elkaar vergeleken, waarop codes waar nodig werden aangepast of samengevoegd. Zo zijn er uiteindelijk hoofdcodes met bijbehorende subcodes ontstaan. De hoofdcodes zijn uiteindelijk gefilterd op relevantie en teruggebracht naar negen hoofdcodes op basis van relevantie met betrekking hebben op de vragen uit de topiclijst. Om een voorbeeld te noemen: de hoofdcode 'Vormen van mindfulness' is aangemaakt, en raakt aan de vraag 'Hoe zet u mindfulness in binnen uw werk?'. Een subcode hierbij was bijvoorbeeld 'bodyscan'.

Deze hoofdcodes met bijbehorende subcodes zijn uiteindelijk onderverdeeld in vier hoofdthema's in Atlas.ti. Deze thema's zijn gelijk aan de vier 'sensitizing concepts' van de hoofdvraag. In Atlas.ti kreeg dat de volgende structuur:

▼ **Beweegredenen**

- Hoofdcode
 - Subcode
 - etc.
- Hoofdcode

➤ **Inzet van mindfulness**

➤ **Levensbeschouwing**

➤ **Werkveld**

De volledige lijst van thema's, hoofdcodes en subcodes is opgenomen in het codeboek dat te vinden is in bijlage nr. 2.

Daarnaast zijn er tijdens het axiaal coderen nieuwe memo's aangemaakt en oude memo's aangepast, op basis van nieuwe inzichten.

In de laatste fase van het selectief coderen werd er gezocht naar verbanden en patronen tussen de verschillende hoofdcodes en subcodes binnen deze hoofdthema's. Deze zijn beschreven in de resultaten in hoofdstuk 4.

3.6 Ethische verantwoording

Uit de interviews konden levensbeschouwelijke standpunten van geestelijk verzorgers naar voren komen en de (mentale) gezondheid van henzelf of van hun cliënten. Dit zijn voorbeelden van persoonsgevoelige informatie om integer te behandelen. Alle ruwe data is geanonimiseerd en op een veilige plek opgeslagen, een externe persoonlijke harddrive, en is na afronding van het onderzoek verwijderd. De deelname van geestelijk verzorgers gebeurde altijd op vrijwillige basis en in goede afstemming over het doel, de voortgang, eindproduct en mogelijke vervolgstappen (aanbevelingen naar VGVZ, vervolgonderzoek, publicaties etc.) in lijn met de ethische principes van Bird en Scholes (2011, 96). De geestelijk verzorgers hebben hiervoor allemaal een informatiedocument doorgelezen (bijlage nr. 3) en een toestemmingsverklaring ondertekend (bijlage nr. 4), naar het model van de Ethische Toetsingscommissie Geesteswetenschappen van de Radboud Universiteit.

Hoofdstuk 4: Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek gepresenteerd aan de hand van een beantwoording van de vier deelvragen. Zo bespreekt paragraaf 4.1 het perspectief op (de inzet van) mindfulness in het werk van de geestelijk verzorger en gaat paragraaf 4.2 in op de beweegredenen. Daarna volgen de twee analytische deelvragen over de verschillen in levensbeschouwing en de verschillen in werkvelden in paragraaf 4.3 en 4.4. De resultaten bieden hierdoor een eerste inzicht in de bevindingen van het onderzoek. In hoofdstuk 5 wordt dit verder uitgewerkt in een interpretatie van de resultaten.

4.1 Deelvraag: *Hoe kijkt de geestelijk verzorger naar mindfulness en de inzet ervan binnen zijn of haar werk?*

4.1.1 Definitie van mindfulness

Mindfulness is een breed concept, dit komt meermaals naar voren in de interviews wanneer men mindfulness probeert te definiëren. Hierbij benoemen een aantal respondenten hoe complex het is om mindfulness in woorden te vatten. Mindfulness wordt namelijk gezien als iets wat taal overstijgend is, in zijn doel en uitwerking.

Ik vind echt, de kracht van mindfulness is dat het voorbij gaat aan het hoofd en de taal, en je echt op een diepere laag in contact komt met jezelf. (T2) (T=Transcript)

Dit maakt ook dat het moeilijk te beschrijven en meten is (T6). Respondent 7 benadrukt hoe belangrijk het is om te begrijpen vanuit welk perspectief je naar mindfulness kijkt, wanneer je het toepast in je werk. In paragraaf 4.3.2, wordt dieper ingegaan op de verschillen tussen het oosters en westers perspectief op mindfulness.

4.1.2 Vormen van mindfulness

Als we ons richten op de toepassing van mindfulness in de praktijk en de vormen die het hierbij aanneemt, hebben alle respondenten het veelal over meditatie. Er zijn verschillende vormen van meditatie. De bodyscan als meditatievorm wordt het vaakst genoemd, door 5 geestelijk verzorgers. Daarnaast spreekt men over zen meditatie, stiltemeditatie, aandachtsmeditatie, ademhalingsmeditatie, metta meditatie, yogameditatie, latifa meditatie, transcendent meditatie en visualisatie meditatie. Een aantal van deze meditatievormen behoren tot mindfulness, in de achtweekse MBSR/MBCT cursus.

Bij de uitleg van de meeste meditatievormen werd vaak de nadruk gelegd op de aandacht voor ademhaling en het lichaam. En het trainen van die aandacht door meditatie.

In de praktijk wordt meditatie met name in een op een contact ingezet, daarnaast worden meditatiegroepen/bijeenkomsten met cliënten of medewerkers ook door een aantal geestelijk verzorgers verzorgd.

De achtweekse MBSR/MBCT cursus wordt door zes van de respondenten benoemd. Zij hebben de cursus gevolgd en drie van hen hebben hem gegeven aan cliënten of medewerkers. Enkele respondenten spraken over specifieke mindfulness-cursussen voor ouderen of kinderen, een mindfulness-cursus voor zwangere vrouwen of een cursus over mindfulness en creativiteit, als cursussen die ze zelf hebben gevolgd of gegeven.

Voor alle respondenten geldt dat zij over het algemeen een vrije invulling geven aan de inzet van mindfulness in hun werk. Ze werken niet zozeer vanuit een vast stramien maar passen de vorm altijd aan op de persoon en situatie. Er worden veel voorbeelden gegeven, zie ook pagina 27-28.

4.1.3 De link tussen geestelijke verzorging en mindfulness

Geestelijke verzorging en mindfulness hebben raakvlakken en vullen elkaar goed aan, blijkt uit de interviews. In het tweede interview werd het benoemd als een ‘goed huwelijk’.

1. Vrijplaats

Beide kan je zien als een vrijplaats. Waar de geestelijk verzorger wordt gezien als een vrijplaats binnen een organisatie, kan mindfulness worden gezien als een vrije ruimte, waar niks hoeft en je gewoon stil kan zitten (T1).

Respondent 2 spreekt van het ‘helen van de ziel’ (zie quote op pagina 38), waarin ze beschrijft dat je in mindfulness, maar ook als geestelijk verzorger, soms even voorbij wil gaan aan de verhalen, diagnoses en de problemen. Dat je juist bij een bepaalde rust wil komen, waar mensen een zelfhelende kracht in kunnen vinden (T2). Respondent 6 noemt dit ook en maakt hierbij de link met de presentie van de geestelijk verzorger, zij ziet de helende kracht in de aandacht van de geestelijk verzorger.

En dat daar ook zo’n behoefte aan is, dat iemand gewoon bij je is. En naar je luistert, en je ziet.

Daar zit echt een helende kracht in. En die wordt voor mijn gevoel vergroot als je ook meditatie beoefening doet. (T6)

Respondent 1 noemt het voorbeeld van justitie, waar mensen alleen bij de geestelijk verzorger zichzelf kunnen zijn omdat er niet over gerapporteerd wordt. Zij ziet dat dit ten goede komt

aan de inzet van mindfulness, doordat men opener is, bijvoorbeeld meer dan bij een psycholoog (T1).

2. Houding en vaardigheden

Volgens respondent 5 heb je zowel in het geven van mindfulness als in de rol van geestelijk verzorger een houding nodig van oordeelloosheid. Waarin je niet stuurt en niks afwijst. Hiermee straal je uit dat alles er mag zijn, en help je de cliënt in het toestaan van wat er is. Het hebben van oprechte aandacht is ook een overlappende vaardigheid, volgens respondent 6.

Het gaat over aandacht. Aandacht voor elkaar als mensen, en als geestelijk verzorger is dat natuurlijk ook de essentie van je werk. (T6)

Gewoon 'er zijn', vanuit de presentietheorie, zonder altijd met woorden te werken, past volgens haar bij het vak van de geestelijk verzorger, maar ook bij mindfulness.

Meerdere respondenten spreken daarnaast van het aanboren van vaardigheden in zichzelf die ten goede komen van de inzet van mindfulness, en het effect op de cliënt. Zoals innerlijke rust, balans, compassie en liefdevolle aandacht.

Ik dacht als dit mezelf kan helpen om bij mijn innerlijke rust te blijven of komen, dan werkt dat ook gelijk door, eh, en ik had eigenlijk nog veel meer te leren op het stuk van zelfcompassie, maar ik dacht eerst gelijk: dat is goed voor de ander. (T2)

3. Spiritualiteit

Spiritualiteit heeft zowel binnen de geestelijke verzorging als binnen mindfulness een rol, komt naar voren uit de interviews. Dit wordt beschreven als de laag van betekenisgeving, die je in de stilte kan ervaren.

Maar de stilte is wel een taal die dan overeenkomt zeg maar, de laag van de betekenisgeving, de spirituele dimensie misschien, hoe je het wil noemen. Maar dat is toch een gemene deler dan. Ik hoop ook echt dat geestelijk verzorgers meer uit die levensbeschouwelijke identiteit komen en meer naar die gemene deler toe gaan. Van 'Hoe doen we dit werk' en 'Wat is daarin belangrijk?' Dat is woorden overstijgend, taal overstijgend. (T1)

De spirituele dimensie als gemene deler, gaat volgens haar om de stilte, die woorden overstijgend is.

Meditatie beschrijft ze als een vorm van geestelijke verzorging voor jezelf.

Ja voor mij is het de combinatie van lichaam en geest. Eh ja als je met meditatie werkt werk je niet eens echt met je lichaam, maar eh de aandacht oefening van de meditatie past gewoon heel goed

bij geestelijke verzorging om ook je eigen leven en geest te onderzoeken. Voor mij zit daar een soort logische samenhang in. En is meditatie ook een soort geestelijke verzorging voor jezelf. Dat je dicht bij jezelf kunt zijn met alles wat je daarin tegenkomt. Dat je die binnenwereld onderzoekt, of daarbij bent. Daar ruimte maakt, dingen accepteert, ook gewoon aankijkt. Ja, dat is echt eh, meditatie vind ik daar heel erg bij passen. (T1)

Het onderzoeken van je binnenwereld, beschrijft ze later in het interview als het ‘lichamelijke verstaan’, dit gaat voor haar over het onderzoeken en begrijpen van je eigen geest en hoe je in het leven staat. Dit is voor haar onlosmakelijk verbonden aan het vak geestelijke verzorging evenals aan mindfulness.

Ook respondent 7 vertelt hoe de verbinding met je eigen spiritualiteit van belang is in zowel mindfulness als in geestelijke verzorging, en hoe dit ook nodig is voor een goede inzet van mindfulness (meer hierover in paragraaf 4.3).

4.1.4 Wat is belangrijk bij de inzet van mindfulness

Uit de interviews zijn een aantal kenmerken naar voren gekomen die door de geestelijk verzorgers worden gezien als belangrijk bij de inzet van mindfulness. Deze vier worden hieronder nader toegelicht.

1. Belichaming

De eigen belichaming van mindfulness door de geestelijk verzorger wordt door alle respondenten genoemd als zeer belangrijk genoemd. Daarmee kan mindfulness authentiek worden ingezet. De meeste geestelijk verzorgers noemen het zelfs als voorwaarde, als je het niet zelf hebt doorleefd moet je mindfulness niet inzetten (T2). De cliënt merkt het als je mindfulness niet vanuit een belichaamde manier inzet, komt vaak naar voren. Alle respondenten hebben dan ook zelf een mindfulness cursus (zoals een MBSR of MBCT) doorlopen alvorens ze het zijn gaan inzetten en beamen dat enige certificering in mindfulness noodzakelijk is voor een zinvolle inzet.

Als het door je heen is gegaan, en als je van daar uit het kunt voortleven, trainen, dan eh. Dan zit het wel goed. Het is geen trucje. (T3)

De belichaming is belangrijk omdat je hierdoor volgens de geestelijk verzorgers een bepaalde stroom versterkt, waar de cliënt in mee gaat.

Als het me lukt om dan weer even gewoon bij mezelf te komen, en al die ideeën, gedachtes los te laten over wat je allemaal zou moeten doen als geestelijk verzorger, dan merk je ‘Oh hee’, dan

komt het gesprek in een hele andere stroom eigenlijk. En dan gaat die ander ook, ja, echt, écht vanuit verbinding vanuit zichzelf praten, en heb je een heel ander contact. (T2)

Hoe de geestelijk verzorger in het gesprek zit heeft een weerslag op de cliënt. Mindfulness helpt om rustig en in balans te zijn.

Maar het gebeurt ook wel eens dat je toch driftig wordt of niet kan connecten met iemand, dat hoort er bij. Maar ik vind wel eh, mijn waardering voor dat daar zo'n sterke kracht vanuit gaat als je zelf in balans bent en gewoon bij iemand kan zijn. En dat daar ook zo'n behoefte aan is dat iemand gewoon bij je is. En naar je luistert, en je ziet. Daar zit echt een helende kracht in. En die wordt voor mijn gevoel vergroot als je ook meditatie beoefening doet. (T6)

Respondent 6 ziet het luisteren van een geestelijk verzorger als een meditatieve vorm van luisteren. Daar helpt mindfulness bij. Daarnaast noemt ze compassie als iets wat je in de belichaming van mindfulness kan doorgeven aan de cliënt, en zo anderen kan leren een klein beetje meer van zichzelf te gaan houden.

Voor respondent 7 zit de belichaming ook gekoppeld aan een levensbeschouwelijke traditie waar je kracht uit put en die je door kan geven in mindfulness.

(..) iets waar je zelf kracht uit put. Dus niet alleen ik voor de ander, maar iets waarin je zelf in verbinding bent en doorgeeft. En dat is in de mindfulness heel belangrijk. (T7)

Door het zelf te doorleven, maak je volgens hem ook contact met je eigen gevoel, je eigen 'drijfzand'. Het creëert een bepaalde gelijkwaardigheid die de band versterkt.

Het is de wederkerigheid, we are all-in this together, en dat probeer ik als geestelijk verzorger ook altijd te geven, het gevoel van we got this. We staan samen op drijfzand, en ik kan een helpende hand bieden, maar ik sta ook in dat drijfzand. (T7)

Belichaming van mindfulness is dus belangrijk voor een goede inzet ervan, omdat je hierdoor een bepaalde authenticiteit en gelijkwaardigheid uitstraalt en daarnaast het effect van mindfulness in jezelf makkelijker kan overdragen aan de cliënt.

2. Cliënt iets mee geven om zelf toe te passen

Bij alle respondenten komt naar voren dat zij het bij de inzet van mindfulness belangrijk vinden de cliënt iets mee te geven wat ze zelf kunnen toepassen in hun dagelijks leven. Het is hierin belangrijk aansluiting te vinden bij de cliënt:

Uiteindelijk probeer je iemand iets mee te geven dat iemand zelf kan toepassen in zijn eigen leven. En dat dus ook belichaamt, eh ja hoe dat, dat is als geestelijk verzorger echt de kunst, dat je daar een ingang in weet te vinden. (T1)

Kleine oefeningen die ze op bepaalde momenten van de dag kunnen toepassen, bijvoorbeeld een ademhalingsoefening of tips voor boeken of YouTube filmpjes. Er wordt ook gesproken over blijvende inzichten, men hoopt dat het effect van mindfulness verder gaat dan het moment van de sessie.

3. Aanpassen aan de situatie en het individu, er is niet een vaste vorm

Een ander belangrijk aspect wat door alle geestelijk verzorgers werd benoemd is het aanpassen van mindfulness aan de persoon of situatie. Zo worden bepaalde oefeningen niet of anders gedaan binnen een specifiek werkveld. Denk aan de ogen open houden tijdens een meditatie bij gedetineerden, omdat gesloten ogen onveilig voelt (meer voorbeelden zijn te lezen in paragraaf 4.5). Ook werkveld overstijgend wordt er door respondenten benoemd hoe de benadering per persoon verschilt, en dat een oefening bij de een goed kan werken en bij de ander niet. Om die reden is het volgens de geestelijk verzorgers van belang goed af te stemmen op wie je voor je hebt. Er worden verschillende voorbeelden genoemd van aangepaste oefeningen.

Of bijvoorbeeld je zit te mediteren en je hoort buiten ineens heel veel herrie, dan kan je zeggen als je afgeleid wordt door geluiden dan breng je je aandacht weer terug naar je ademhaling. Dus je werkt met wat zich in het moment voordoet en de persoon die je voor je hebt. (T1)

Ook het aanpassen van taal en niveau van oefeningen is belangrijk.

Van de achtweekse MBSR, nou daar staan heel veel moeilijke woorden in. Ehm, dus ja, het is echt zaak om aan te passen en aan te sluiten op het niveau en hun belevingswereld. (T2)

Mindfulness kent niet een vast stramien, het is een breed scala aan oefeningen en vormen, die op gevarieerde wijze mogen worden ingezet en aangepast. De grondlegger van de MBSR cursus en daarmee de meer westerse variant van mindfulness, Jon Kabat-Zinn, wordt hierbij door meerdere respondenten aangehaald (T1, T2, T5, T6). Ze benoemen allen hoe Kabat-Zinn mindfulness vanuit het boeddhisme heeft aangepast tot een vorm die aansluit bij de westerse context en waarderen dit als iets positiefs. Volgens een aantal respondenten is het aanpassen van mindfulness op degene op wie je het uitoefent ook de bedoeling vanuit het boeddhisme.

Ja je moet kijken wat is heilzaam. En dat leer je als boeddhistisch geestelijk verzorger, je hebt een woord dat heet 'upaya' dat betekent vaardig handelen. En daarmee kijk je wie heb je voor je, wat is passend, dus op wat voor manier sluit het boeddhisme dan aan dat het een klik maakt. De boeddha zei altijd geloof niet wat ik zeg, het is niet dogmatisch. Eh het gaat er juist om dat het

een klik maakt. Dat de persoon daar zelf een betekenis aan kan geven, dat hij er in zijn eigen leven wat aan heeft. (T1)

Daarnaast wordt door iedereen benadrukt dat het niet nodig is om altijd de spirituele laag op te zoeken binnen mindfulness, soms kan het gewoon zo simpel zijn als een ademhalingsoefening om iemand tot rust te brengen.

En de afstemming is ook heel belangrijk. Je kan het ook niet bij iedereen doen en dat hoeft ook helemaal niet. Dat vind ik ook een heel creatief proces. (T5)

Het aanpassen aan de cliënt en situatie vraagt soms om improviseren in het moment, daar is creativiteit voor nodig. Hier worden verschillende voorbeelden van aangehaald. Het gaat de geestelijk verzorgers om het inspelen op de vraag van de cliënt, niet de voorkeuren in mindfulness van de geestelijk verzorger.

4. Mindfulness niet doelgericht maken

Respondent 6 legt uit dat mindfulness meditatie niet moet worden ingezet om een bepaald doel te willen bereiken.

En een van de meest belangrijke dingen bij meditatie, je traint je aandacht, maar je bent niet doelgericht. Dat klinkt heel tegenstrijdig he. (T6)

Zij ziet dat het risico van deze doelgerichtheid is dat het een averechts effect kan hebben.

Door mindfulness instrumenteel in te gaan zetten verdwijnt het effect van mindfulness.

Ik vergelijk meditatie ook met een plant die groeit: als je wil dat die plant groeit heb je de juiste aarde nodig, zon, regen en zuurstof, die plant groeit uiteindelijk uit zichzelf op zijn eigen tempo, je kan die plant niet toeschreeuwen van ga groeien. Dus zodra je deze aandachtstechnieken gebruikt om bepaalde groei te bevorderen dan gaat het niet meer. Soms betrap je jezelf erop dat je iets wil weg mediteren, dat is niet de goede manier. Daar is ook een woord voor, spiritual-bypassing, dat je eigenlijk probeert je negatieve emoties weg te mediteren. (T6)

Andere respondenten praten hier ook over in andere woorden, zoals het aanschouwen of toestaan van wat er is, zonder het te hoeven fixen (T5) of weg te stoppen (T2). ‘Het kunnen toestaan’ zou je in deze zin ook kunnen zien als een doel, maar de doelgerichtheid die hier bedoeld wordt is meer een soort therapeutische oplossingsgerichtheid.

Dus het is voor mij vaak een combinatie van gesprek en meditatie, daar heb ik hele goede ervaringen mee, een hele zachte manier om te verkennen en er niet in te roeren, want dat doet de psycholoog. (T6)

Respondent 7 legt dit uit als het samen uitkomen bij de ‘kern’, maar daar vervolgens niks mee willen doen.

Het is enerzijds een cognitieve benadering, maar wel om bij je gevoel te komen. En als je daar komt dan ben je ‘shattered’. Als ik mensen ontmoet in die pijn, in die angst, die gebrokenheid, als je daar dan komt, eh je kent vast wel die matroesjka poppetjes die je uit elkaar haalt. Je gaat door al die lagen en op een gegeven moment kom je dan uit op die kern. En daar kom ik niet aan. Dat ben jij met jouw gevoel. Het is mooi als je het voelt, als je het durft te voelen, maar ik moet daar als geestelijk verzorger vervolgens niet mee aan de slag willen gaan. Dat is heilig, iedereen geeft daar op zijn eigen manier uiting aan. (T7)

Hij spreekt ook over de nieuwe beweging van ‘MBCL’, wat staat voor *mindfulness based compassionate living*. Met de nadruk op leven (*living*), zou je mindfulness meer kunnen zien als leefstijl in plaats van therapievorm.

Een beetje wat ik zei over die MBCL, mindfulness based compassionate living, living is heel wat anders dan therapie of stress reduction. Dus het is, hoe zal ik het zeggen, het is waar je op uit bent maar het is niet een doel. (T7)

4.1.5 Mindfulness is niet voor iedereen

De geestelijk verzorgers noemen voorbeelden wanneer het niet passend bleek. Het beeld wat mensen van mindfulness kunnen hebben is dat het ‘te zweverig’ is (T1, T2, T3, T4). In de geschetste voorbeelden komt wel vaak naar voren dat mensen ook van dit vooroordeel af komen, doordat ze ervaren hoe mindfulness ook praktisch en alledaags kan zijn.

Respondent 2 noemde, zoals eerder ook aan bod kwam in paragraaf 4.3.2, dat de MBSR cursus niet voor iedereen te snappen is. Ook mensen met psychische problemen zouden moeite hebben met zo’n cursus.

Als je uitgaat van deelnemers met een gezonde veerkracht zeg maar. Dus niet mensen die psychisch heel moeilijk zitten of een psychiatrische diagnose hebben. Ik wil niet zeggen dat het alleen voor mensen die dat hebben toepasbaar is, maar de echte achtweekse MBSR zoals die, eh, door Jon Kabat-Zinn is ontwikkeld. En zoals ie ook gedoceerd is op de opleidingen, ja daar moet je wel behoorlijk wat bagage voor hebben om dat eh, te kunnen snappen. Dat vind ik wel jammer ook, het is heel erg gericht op hoger opgeleide mensen vind ik. (T2)

Mindfulness zou ook niet werken voor mensen die nooit eerder naar binnen hebben gekeken (T4 en T5). Ook kan er angst zijn om te gaan voelen (T5).

Alle respondenten beamen dat je mindfulness niet moet aanbieden bij mensen die er weerstand tegen hebben. De inzet van mindfulness kan ook risico's met zich mee brengen.

Ook heb ik met mensen met een psychiatrische achtergrond gewerkt. Dan moet ik weer heel zorgvuldig kijken, verliest deze persoon zich niet helemaal in de boeddhistische filosofie, dat kan namelijk ook heel ontaardend werken, daar moet je heel bewust keuzes in maken. Eh, of in de instructie die je mee geeft, heel erg aardend, of heel erg naar het lichaam sturen in plaats van naar het transcendente. (T1)

Mindfulness kan ontaardend werken. Zo heeft respondent 6 het ook over het risico van de doelgroep bij justitie, dat zij vaak kampen met trauma's en PTSS, en dat je moet opletten dat iemand met mindfulness geen herbeleving krijgt.

De laatste ontwikkeling is dat er bewustzijn is ontstaan dat mindfulness en meditatie ook trauma's kunnen triggeren en daarom echt trauma-sensitive met deze technieken moet worden omgegaan. (T6)

Om die reden heeft zij verschillende trainingen gevolgd over 'trauma-sensitive' werken.

4.2 Deelvraag: Vanuit welke beweegredenen wordt mindfulness ingezet door een geestelijk verzorger?

De meest genoemde beweegredenen zijn de positieve effecten die bereikt kunnen worden met mindfulness. Er zit dus veel overlap in de benoemde positieve effecten en de benoemde beweegredenen. Niet alle effecten worden gezien als de reden waarom geestelijk verzorgers mindfulness inzetten. Deze uitzonderingen worden aan het eind van deze paragraaf toegelicht. Binnen het domein van alle gevonden beweegredenen, is een onderscheid op te merken in verschillende dimensies van beweegredenen, namelijk (1) lichamelijk & psychisch welzijn, (2) bewustwording & zelfinzicht en (3) spiritualiteit & religie. Onder deze dimensies vallen ook de genoemde effecten van mindfulness die de geestelijk verzorgers zien in hun werk.

1. Lichamelijk & psychisch welzijn

- Het toestaan van je gevoel en ervaringen vanuit oordeelloosheid
- Rust en ontspanning door in het moment te zijn
- Vanuit meer mildheid, compassie en liefde leven

2. Bewustwording & zelfinzicht

- Aandachtig en bewust zijn
- Het vinden van betekenis en inzichten (in jezelf)
- Ruimte creëren in jezelf, in je denken en je gevoel

3. Spiritualiteit & religie

- Verbinding met de religieuze context (geen effect, wel beweegreden)
- Bij een diepere (spirituele of emotionele) laag komen

Deze dimensies en effecten zullen in de volgende paragrafen worden toegelicht. Hierin wordt zowel in gegaan op de effecten die gerelateerd zijn aan het directe proces, namelijk de sessie van de geestelijk verzorger en de cliënt, als de effecten voor de cliënt zelf. Aan het eind van de paragraaf wordt nog een beweegreden genoemd die buiten de drie dimensies valt.

Een kanttekening is wel, dat de dimensies over het algemeen niet makkelijk van elkaar te onderscheiden zijn als begrip, ze hebben alle drie overlap en betrekking op elkaar. Dit geldt ook voor de effecten van mindfulness, deze lopen vaak in elkaar over. Voor een helder overzicht van de resultaten zijn ze echter neergezet als op zichzelf staande dimensies en effecten, met als doel overzicht en structuur aan te brengen in de data.

4.2.1 Dimensie 1: Lichamelijk & psychisch welzijn

Alle geestelijk verzorgers benoemen het willen bereiken van lichamelijk of psychisch welzijn, door de inzet van mindfulness. Bij lichamelijk welzijn wordt het positief ' bezig zijn ' met het lijf genoemd, het omgaan met pijn en stress. Mindfulness kan volgens de geestelijk verzorgers rust en ontspanning brengen in het lichaam. Ook wordt vaak genoemd dat men mindfulness wil inzetten ten behoeve van psychisch welzijn. Hierbij wordt gesproken over van het vergroten van zelfliefde en zelfacceptatie, evenals het gaan voelen en toestaan van emoties vanuit oordeelloosheid. Het loskomen van bepaalde gedachtepatronen waar men in vast loopt en meer ruimte creëren in het denken en zijn, komt ook naar voren.

Effect: Het toestaan van je gevoel en ervaringen vanuit oordeelloosheid

Niet oordelen wordt door alle respondenten benoemd als belangrijk aspect van mindfulness. Dit wordt beschreven als oordeelloos kijken en het toestaan van alles wat er is, zoals emoties, gedachten en ervaringen. Respondent 5 beschrijft een voorbeeld met een cliënt waarin ze haar duidelijk maakte dat het vanuit mindfulness de bedoeling is om gevoelens er te laten zijn. Ademhaling is hierbij een mindfulness-techniek om contact te maken met het gevoel.

Dat ze dat gewoon, wat zij ervaren, elk gevoel, dat dat er mag zijn. En dat ze het niet hoeven weg te stoppen of te fixen. Dat ze voelen dat het goed is en dat ze daarin ook verbonden zijn met anderen die dat ook zo voelen. Dat ze niet alleen zijn. De medemenselijkheid, dat aspect is ook belangrijk denk ik. (T5)

Effect: Rust en ontspanning door in het moment te zijn

Het gaat hierbij zowel om lichamelijke ontspanning als mentale rust. Dit wordt vaak beschreven als een rust die ontstaat door te zijn met wat er is in het moment. Bijvoorbeeld wanneer iemand onrustig is doordat er veel gebeurt of onduidelijk is in zijn leven. Met mindfulness kan je iemand dan laten voelen dat het oké is, ook als dingen niet duidelijk zijn (T2). De bodyscan en ademhaling worden door bijna alle respondenten genoemd als een vorm van mindfulness die gebruikt wordt om deze rust en ontspanning te creëren, in het lichaam en in het hoofd.

Rust als het effect van mindfulness wordt ook benoemd als belangrijk voor de geestelijk verzorger zelf. De rust die de geestelijk verzorger in zichzelf draagt kan hij overbrengen op de ander (T2 en T6).

Dat is denk ik ook het mooie aan het vak van geestelijke verzorging, dat wij niet alleen met woorden werken...we werken ook heel sterk met woorden, maar natuurlijk ook de presentietheorie. Dat je vanuit je hele zijn bij iemand bent. Nou ja dat is inmiddels wetenschappelijk aangetoond dat wij ook met elkaar communiceren als we niet praten omdat we spiegelneuronen hebben die elkaar, ja, we tasten elkaar af. En als jij rustig bent dan kan je letterlijk die rust overbrengen door jouw aanwezigheid. (T6)

Respondent 1 benadrukt ook hoe heilzaam mindfulness is voor de geestelijk verzorger; hoe je door met iemand te mediteren in het werk, zelf ook tot rust kan komen. Iets wat, zeker in een baan waar je de hele dag met mensen praat, erg welkom is (T1).

De rust die ontstaat door mindfulness heeft op zijn beurt ook weer effect. Zo benoemt respondent 4 dat mensen door ontspanning uit een verkramping kunnen komen, waardoor ze meer in contact komen met hun gevoel en een ruimere blik te krijgen. Deze effecten komen in de volgende paragrafen aan bod.

Effect: Vanuit meer mildheid, compassie en liefde leven

Bij alle respondenten wordt benoemd hoe mindfulness kan zorgen voor het ervaren van meer compassie, met een mildere blik leren kijken of het contact maken met een bron van liefde in jezelf.

*Dingen kunnen observeren, gewoon laten zijn wat er is. En nog een stap verder, het transformeren wat ik al zei. Er met zachtheid naar kijken, met mildheid, ja
-Ja. Wat is het effect daarvan als je dat doet?-*

Ja dan kan het dus echt helend zijn. Ja. Als het je lukt om op die manier naar de dingen te kijken. Eh, en dan is het nog soms heel moeilijk he, om echt oude pijnen of zwaar verdriet eh, om dat te kunnen helen, maar het gewoon zien zonder er iets mee te moeten of weg te drukken, dat is dan al helend. Zien voor wat het is, het aangaan, bijblijven, en dan ook nog een beetje liefde. (T2)

Het effect dat wordt genoemd is dat mensen minder gaan oordelen op zichzelf en anderen. Hier worden voorbeelden bij gegeven van een vrouw die milder werd naar haar kinderen en man (T3), een man die de liefde voelde voor zijn hond in een compassie meditatie (T1) en het contact maken met een bron van liefde in jezelf in meditatie (T4). Respondent 5 benoemt het willen vergroten van zelfcompassie in mensen als een grote drijfveer voor haar, omdat ze de mens die vaak veel te streng is voor zichzelf ziet als de ‘echte pandemie in deze tijd’. Zij hoopt, net als respondent 4, dat mensen zichzelf wat meer leren troosten en koesteren via mindfulness.

Ik zie dat veel mensen toch ontzettend streng zijn naar zichzelf. Dus daar doe ik ook wel oefeningen mee. Ja, om positieve zinnen tegen zichzelf te zeggen. Ja wat nog meer eh, nou ja bijvoorbeeld echt bewust kijken. Kunnen we ook samen doen of apart, nou ja ook gewoon allerlei vormen zo, zoals mensen die in rouw zijn dat ze echt, ja eh, zichzelf wat meer gaan troosten en koesteren. (T5)

Ook voor de geestelijk verzorger zelf, wordt meermaals het nut van zelfcompassie genoemd en hoe dit ten goede komt in het werk. Respondent 6 spreekt over hoe zij, door het vergroten van zelfcompassie met mindfulness, ook milder is geworden voor mensen om haar heen. ‘He who loves himself will not hurt another’ is een quote van de boeddha die zij aanhaalt. Ze ziet hoe dit van toepassing is op het vergroten van zelfliefde bij gedetineerden.

Dus ik denk vaak als ik mensen een klein beetje kan leren zichzelf te accepteren en meer van zichzelf te houden dan worden ze ook vreedzamer. Het gebeurt allemaal uit wonden en trauma’s, dat mensen niet veilig zijn opgegroeid. En dat vind ik een hele mooie als ik een beetje die loving energy mee kan brengen, dat mensen dat ook voor zichzelf kunnen ontdekken, dan ben ik echt superblij. (T6)

Effect: Omgaan met lijden: lichamelijk, mentaal en emotioneel

Binnen het werkveld van het ziekenhuis zien de geestelijk verzorgers dat men beter om kan gaan met lichamelijke pijn, of dat deze zelfs kan verdwijnen door mindfulness.

Ik heb echt heel vaak meegemaakt dat mensen na een meditatiegroep helemaal verbijsterd waren, dat ze zeiden mijn hoofdpijn was weg, mijn rugpijn was weg, ik heb al maanden pijn en nu is het weg. (T6)

Dit is echter niet iets wat je volgens deze respondent te veel moet aanprijzen om te voorkomen dat mensen mindfulness hier voor gaan inzetten, waardoor het te doelgericht wordt gebruikt (zie ook paragraaf 4.1.4, kopje 4). Respondent 2 ziet hoe mindfulness dienend kan zijn bij lichamelijke pijn doordat je op een positieve manier met het lichaam contact maakt.

Een manier om je lijf ook weer te voelen, op een positieve manier, zo iets heb ik ook wel eens gehoord. Dat mensen ook weer, gewoon, even, ja, inderdaad op een fijne manier met hun lichaam bezig zijn. Dat is denk ik ook echt een meerwaarde van mindfulness, ook als er nog heel veel pijn is, of dat lijf nog van alles heeft eigenlijk. Daar ook gewoon bij kunnen zijn. (T2)

Ook respondent 3 benoemt dit.

Of spanning voor een operatie, maar ook wel pijn denk ik ja. Of bij darmklachten. Mensen die enorm aan de diarree zijn of heel veel darmproblemen hebben. Ja of pijn op de maag-darm-lever, daar heb ik ook wel eens, met die galwegpijnen, ja. Hoe ga je om met die pijn? Richt je daar je aandacht op of eh, richt je wel je aandacht erop van oké er zit veel pijn, maar die pijn wordt ook weer minder. Dat die tijdelijk is. (T3)

In het werkveld van de geestelijke verzorging thuis komt naar voren dat het grootste deel van de cliënten te maken heeft met rouwverwerking. Mindfulness is hierbij volgens de geestelijk verzorgers een waardevolle tool.

Ja die aandacht kunnen richten is natuurlijk eh, dat is al een enorme rijkdom. Dat je niet overgeleverd bent aan die mind die alle kanten op gaat. Zeker als je heel veel verdriet hebt, of heel veel lijdt, of heel veel angsten hebt. Dat je ergens kan zien, dat is er. Maar het is niet het enige ofzo. Dus ik kan me ook ergens anders op richten. Dat je niet alleen maar in dat lijden zit, daar zitten ook gaten in, in dat lijden, en zit ruimte in. Ruimte kweken eigenlijk. (T5)

Bij deze laatste twee quotes wordt duidelijk dat het richten van je aandacht, een belangrijk onderdeel is van mindfulness. Iets wat kan helpen in het omgaan met het lijden, maar, zoals in de volgende paragraaf wordt beschreven, ook andere positieve effecten kan hebben.

4.2.2 Dimensie 2: Bewustwording & zelfinzicht

Mindfulness kan leiden tot meer bewustwording, een andere dimensie die is gevonden binnen de beweegredenen voor de inzet van mindfulness. Het kan inzichten opleveren over jezelf, komt naar voren uit de interviews. Het onderzoeken van je binnenwereld, door met aandacht naar je lichaam, gevoel of ademhaling toe te gaan, kan (weggestopte) gevoelens en ervaringen verduidelijken.

Effect: Aandachtig en bewust zijn

Aandacht wordt in de interviews beschreven als aandacht voor de ademhaling, voor het lichaam of voor het gevoel. Met die aandacht kan je contact maken en voelen wat er gebeurt in je lichaam of met je gevoel. Het gaat enerzijds om de aandacht die de cliënt bij zichzelf ontwikkelt, en anderzijds om de aandacht die de geestelijk verzorger voor iemand heeft.

Je bent mild, en je bent, eh, verwelkomend, je aandacht is uitnodigend. En daardoor kan je er echt voor iemand zijn en echt luisteren. En ik ervaar zo sterk in het werk dat als je echt kan luisteren, dat mensen je andere dingen vertellen. En dat train je ook met mindfulness, dat train je als beoefenaar van mindfulness. (T6)

Daarnaast is het voor de geestelijk verzorger ook nuttig om mindfulness toe te passen bij zichzelf in contact met de cliënt, bijvoorbeeld als hij merkt dat zijn aandacht verslapt (T2).

Bewust gaan ademen is een voorbeeld dat genoemd wordt om de aandacht terug te halen naar het moment.

Volgens respondent 6 gaat het ook om *liefdevolle* aandacht voor de cliënt. De aandacht die je als geestelijk verzorger voor iemand hebt vanuit compassie, krijgt daarmee een andere kwaliteit. En dat is een vorm van aandacht, of houding zoals zij beschrijft, die je aanleert door mindfulness. Aandacht maakt alles mooier, het slogan van de Ikea, haalt ze hier bij aan. De liefde die je in de aandacht stopt, maakt ook dat jij als geestelijk verzorger je meer verbonden gaat voelen met de cliënt.

Effect: Het vinden van betekenis en inzichten (in jezelf)

Mindfulness geeft betekenis, komt naar voren uit de interviews. Dit wordt uitgelegd als de betekenis die de cliënt aan mindfulness geeft door gevonden inzichten. Ook hoe mindfulness betekenis geeft aan het leven, doordat men het leert toepassen in hun eigen leven (T1). Het creëren van betekenis wordt ook door de geestelijk verzorger ervaren bij de inzet van mindfulness.

Toch wel eh, het doel van het creëren of van betekenis, die betekenis die mensen ontsluiten, dat je dat samen kan doen in relatie tot een ander mens, natuurlijk is dat voor mijzelf ook belangrijk, ja. Ik vind het heel belangrijk om werk te kunnen doen dat ik betekenisvol vind. Dat die dimensie daarin een plek kan hebben. (T1)

Mindfulness kan inzichten geven waardoor iemand anders in zijn vel komt te zitten (T4). Het gaat om het vergroten van zelfkennis (T6) die ontstaat doordat mensen in contact komen met zichzelf en wat er in henzelf omgaat.

Meer zelfinzicht, dat eh mensen opeens durven voelen. Bijvoorbeeld dat ze de dood van hun moeder nog nooit hebben verwerkt. Of hoe erg ze zich schamen over het delict wat ze hebben gepleegd. Dat eh ja, dat ze zelf misbruikt zijn in hun jeugd en eh, dingen die ze zo lang hebben weg gestopt. Dat ze daar voorzichtig eh durven voelen wat dat met hun heeft gedaan. Probeer het maar te voelen en waar voel je het. Dat is eigenlijk een mini mindfulness instructie inbouwen in een gesprek. (T6)

Deze quote beschrijft hoe zelfinzicht ook te maken heeft met gevoel, en het toestaan en ervaren van gevoelens, het eerder beschreven effect in paragraaf 4.2.1. Een zelfde soort beschrijving geeft respondent 4.

Ik hoop dat het mensen dichterbij, dat het ze een beetje uit de cirkeltjes van het denken haalt waar ze in vast lopen. En dat ze dichterbij hun gevoel komen. En uiteindelijk dichterbij, het gevoel van oké dit is het en dit is goed. Ik geef me er aan over. (T4)

Respondent 1 beschrijft het vinden van betekenis via mindfulness, ook als een vorm van 'lichamelijk verstaan'. Het contact maken met je binnenwereld op een manier die taal overstijgend is.

Ja, het sluit mooi aan bij het vak van geestelijke verzorging omdat je werkt met die binnenwereld van de mens, en het is taal overstijgend. Dus niet alleen cognitief, maar ook het lichamelijke verstaan van de wereld, meer het fenomenologische zou ik zeggen. En daar zit ook veel betekenis in. En als mensen daar een wereld kunnen ontsluiten dan kan dat heel helpend zijn in die betekenisgeving. En eh het is, daar heeft stilte een grote rol in. Ik denk dat mindfulness het heel erg toegankelijk maakt voor veel diverse mensen. Een veilig kader om de stilte in te gaan. Dat vind ik een heel goed instrument daarbij, in combinatie met het gesprek. (T1)

Ze ziet hierbij hoe mindfulness een veilig kader creëert om de stilte in te gaan, en hoe de stilte vervolgens een rol speelt in het vinden van die betekenis.

Effect: Ruimte creëren in jezelf, in je denken en je gevoel

Respondent 4 benoemt dat mindfulness kan zorgen voor een ruimere blik op dingen.

Ik denk dat het belangrijk is, in eerste instantie ontspannen mensen zich, daardoor komen mensen dichterbij zichzelf, daardoor kunnen ze ervaren wat er eigenlijk in hen afspeelt en kunnen dan ook een zekere ruimte eromheen beleven, of kunnen dat als het ware in de ruimte beleven. Waardoor eh, ja, eh ook ruimte komt in het kijken naar, het minder op de persoon zit, dat je ruimer wordt van de persoon, en eh, er is pijn maar het is niet per se mijn pijn. (T4)

Daarnaast benoemt ze hoe er op deze manier ruimte komt in ‘problematisch denken,’ om anders naar dingen te kijken. Meer ruimte ontstaat ook door de eerder genoemde aandacht, het in staat zijn je aandacht te kunnen richten op iets wat dienend is, zodat ‘je mind niet alle kanten op gaat’ (T5). Zelf kunnen kiezen dus. Dit hangt volgens respondent 5 samen met creativiteit en de manier waarop mindfulness dit bevordert:

Op een bepaalde manier bevordert mindfulness de creativiteit. Als je niet alleen maar blijft hangen in die conceptuele geest, maar ook ja, dat even kan eh, laten. Dan komen er weer heel veel andere mogelijkheden. Heb je veel meer keuzemogelijkheden. (T5)

Ruimte wordt ook uitgelegd als ‘het geven van ruimte’, aan gevoel of gedachten. Als een bevestiging dat alles er mag zijn (T2 & T6). Daarnaast wordt uitgelegd hoe mindfulness zorgt voor het toenemen van de ‘innerlijke ruimte’, ook voor de geestelijk verzorger zelf (T1 & T6). Hierdoor heeft de geestelijk verzorger zelf weer meer ruimte om er voor anderen te zijn (T6).

4.2.3 Dimensie 3: Spiritualiteit & religie

Alle geestelijk verzorgers spreken tot slot over de inzet van mindfulness om spirituele of religieuze redenen. Nou is spiritualiteit een breed definieerbaar begrip, je zou de eerste en tweede dimensie ook kunnen zien als (onderdeel van) spiritualiteit. In de derde dimensie wordt dan ook puur gekeken naar de woorden in de uitspraken van de respondenten die letterlijke betrekking hebben op spiritualiteit en religie. Zo wordt er gesproken over het belang van een boeddhistische of andere religieuze bedding en hoe dit verdieping geeft aan mindfulness. Maar ook het vinden van God of de bron van liefde in jezelf, door mindfulness.

Verbinding met de religieuze context

De meeste respondenten vinden een besef van de boeddhistische context van waaruit mindfulness is voortgekomen van belang voor hun eigen beleving van mindfulness en bij de inzet ervan. Affiniteit met, en enige kennis van, het boeddhisme wordt daar ook bij genoemd. Door de meeste respondenten wordt echter meer nadruk gelegd op de verbinding aan de eigen levensbeschouwing of spiritualiteit, boeddhistisch of niet boeddhistisch. In paragraaf 4.3 wordt deelvraag 3 behandeld en wordt hier dieper op ingegaan.

Effect: Bij een diepere (spirituele of emotionele) laag komen

Mindfulness brengt mensen dichterbij zichzelf, benoemen meerdere respondenten. Respondenten 1 en 2 spreken beiden van de ‘diepere laag’ in jezelf bereiken, doordat mindfulness taal overstijgend werkt.

Ik vind echt, de kracht van mindfulness is dat het voorbij gaat aan het hoofd en de taal, en je echt op een diepere laag in contact komt met jezelf. En eh, ja dat je er naar kan kijken, wat er dan ook opkomt in de meditatie, maar dat je er niks mee hoeft, eh dat je er met heel veel liefde en zachtheid naar toe kan bewegen. Ja, dat zelfhelende aspect. (T2)

Wat wordt er bedoeld met die diepere laag? Dit wordt bijvoorbeeld uitgelegd als je eigen spiritualiteit (T2) als je gevoel (T4) of van het hoofd naar het hart (T7). Je komt makkelijker bij je gevoel doordat je uit je hoofd gaat of in een lichamelijke ontspanning komt. Het wordt ook uitgelegd als je ware kern of je oorspronkelijke wijsheid en goedheid, waar je weer mee in contact komt (T6). Dit is volgens haar een aspect van haar boeddhistische levensbeschouwing en een grote drijfveer om mindfulness in te zetten:

Dat is wat ik ten diepste hoop, dat mensen, en het kan zijn dat je er soms maar kort even contact mee maakt maar dan voel je het he. En natuurlijk wens je iedereen dat dat groeit en dat dat groter wordt, dat dat positieve dat negatieve uiteindelijk uitzuivert. (T6)

Nou ja als je het hebt over bron of god, dat is voor mij liefde. En een veel meer omvattende liefde dan wij meestal kennen. Ja door die opening, die ontstaat tijdens de meditatie, kan je net iets meer contact maken met die bron van liefde. En eh, kun je je daarin iets meer gedragen voelen of vertrouwen krijgen. (T4)

Een veilige setting is een voorwaarde om in die diepere laag te komen, noemt respondent 2. Ook respondent 7 spreekt over de diepere laag als het gevoel en hoe je via mindfulness mensen daar naar toe kunt laten bewegen. Maar dat je, daar eenmaal aangekomen, er verder niks mee dient te doen (zie ook quote op pagina 29).

In paragraaf 4.1.3 en 4.2.1 is reeds genoemd hoe de geestelijk verzorgers zien dat mindfulness helend kan werken. Voor respondent 2 heeft dit ook te maken met het helen van de ziel.

Het gaat om helen van de ziel. Dat je verheven wordt, maar, eh ja, ik denk dat dat het wel is. Dus dat je echt voorbij gaat aan eh, nou ja wat er is op dat moment, he lichamenlijk, fysiek, medisch, eh, en dat je ook niet ingaat op de verhalen, de problemen, de diagnoses, de prognoses. Het kan er wel zijn, maar eh, in de mindfulness gebeurt er iets anders waardoor dat even ja, kan rusten ofzo en waardoor mensen in aanraking komen met die zelfhelende kracht. En dat vind ik de taak van de geestelijk verzorger, om op dat niveau met mensen in contact te staan. Of op dat niveau het verschil te maken. En mindfulness is dan gewoon een prachtige tool om daar te komen. (T2)

Net als respondent 6 ziet zij hoe mindfulness een mooie aanvulling is op de geestelijke verzorging om het helend vermogen van de cliënt aan te kunnen boren.

4.2.4 Verbondenheid voelen

Een laatste beweegreden die een paar keer genoemd werd en buiten de drie dimensies valt, is nog het voelen van verbinding met anderen. Verbinding die ontstaat tussen medewerkers, tussen de geestelijk verzorger en cliënt of medewerker, of de verbinding die de cliënt voelt met anderen.

Effect: Verbinding voelen met anderen

Respondent 3 benoemt de verbinding met anderen als een reden waarom ze mindfulness inzet. Een voorbeeld hierbij was de verbinding die ontstond tussen ziekenhuismedewerkers in het uitwisselen van ervaringen tijdens een MBSR cursus. Ervaringen over het werk en ervaringen over de toepassing van mindfulness, waardoor mensen er meer verbonden en bewust uit kwamen. Ze noemt tevens de stiltedag van de cursus, waarbij mensen die elkaar niet kennen een dag in stilte bijeen zijn, en terug gaven veel verbondenheid te ervaren in die gedeelde ervaring. Ook voor patiënten geldt dat volgens haar. Bijvoorbeeld het kunnen delen over hetzelfde ziektebeeld waardoor verbinding ontstaat en ze voelen dat ze er niet alleen in staan. Respondent 5 erkent dit ook, zie de quote op pagina 30.

Ja het is natuurlijk ook een enorme relationele bezigheid, mindfulness. Hoe jij reageert op een ander, oordelen, uitstellen, dat hoor je ook wel terug van mensen die de achtweekse hebben gedaan. Dat het soms ook wel levensveranderend is. Dat mensen erachter komen, zo van, deze relatie daar moet ik echt niet mee doorgaan. (T3)

Effect: Verbinding tussen de geestelijk verzorger en de cliënt

Respondent 6 en 7 spreken meermaals over de verbinding die zij als geestelijk verzorger voelen met de ander door mindfulness, en hoe belangrijk dat voor ze is. Verbinding als liefdevolle aandacht (T6) en het verbinden met de cliënt om vertrouwen te wekken (T7). Dat laatste ziet respondent 7 als de kern van het beroep en de basisvoorwaarde om mindfulness op een goede manier te kunnen inzetten. Een wederkerigheid noemt hij dat, waarin je de cliënt het gevoel geeft samen 'op drijfzand te staan', hierin verbonden te zijn en het samen aangaat (zie quote op pagina 26).

4.2.5 Uitzonderingen effect vs. beweegredenen

Niet alle beweegredenen overlappen met de positieve effecten van mindfulness die cliënten ondervinden. Een aantal geestelijk verzorgers benoemen specifiek hoe een bepaald effect voor hun geen doel of reden is voor de inzet van mindfulness, maar een bijkomstigheid.

Zo vertelt respondent 4 dat het toestaan van gevoel, waarmee ze bedoelt het ervaren van emoties die loskomen in een mindfulness oefening, een effect kan zijn maar niet het doel is van mindfulness. Respondent 6 benoemt hierbij ook nog dat een emotie toestaan belangrijk is, maar dat dit niet per se betekent dat je de emotie gaat uitleven, zoals bij de emotie boosheid. Respondent 3 is een uitzondering op de andere geestelijk verzorgers, doordat zij als enige benoemt dat de rust en ontspanning een effect van mindfulness kunnen zijn, maar niet het doel ervan is.

4.3 Deelvraag: *In hoeverre verschilt de blik op mindfulness en de inzet ervan in het werk vanuit de verschillende levensbeschouwelijke achtergronden van de geestelijk verzorgers?*

In deze paragraaf wordt gekeken naar de uitspraken van de twee boeddhistisch-, twee christelijke- (waarvan één orthodox) en twee ongebonden geestelijk verzorgers. Daarnaast was er nog een geestelijk verzorger die haar levensbeschouwing met ‘boeddhistisch-christelijk’ omschreef, zij zal bij beide levensbeschouwingen worden meegenomen.

4.3.1 De verschillende levensbeschouwingen ten opzichte van mindfulness

1. De boeddhistisch geestelijk verzorgers

Voor respondent 6 is mindfulness vanuit haar levensbeschouwelijke visie een belangrijke tool om een bepaalde groei te ervaren.

En als ik kan merken dat mijn knoppen minder snel worden ingedrukt, dat ik meer geduld heb, dat ik meer begrip kan opbrengen voor mensen die onaardig tegen me doen, dat ik vorderingen maak op dat pad van verlichting. (T6)

Het is duidelijk dat het boeddhisme haar veel brengt, maar ze dit niet als noodzakelijk ziet voor een goede inzet van mindfulness.

Ik denk niet dat het perse nodig is. Ik denk dat je als niet-boeddhist het je heel goed eigen kan maken. En dat er ook heel veel herkenning zou zitten voor christelijke collegas of islamitische. (T6)

Bij mindfulness gaat het voor haar uiteindelijk om een bepaalde aandacht.

Ja ik denk dat het boeddhisme dat altijd al, dat in de tijden van de Boeddha het heel duidelijk was dat die aandacht de essentie is waar je naar toe werkt. Dat is een soort vonk van verlichting, dat is heel aards maar daar gaat het om, het gaat niet om het hiernamaals, dat je naar een soort

perfecte wereld gaat, maar dat je in dit leven je menselijkheid ontwikkeld. Maar dat zijn mijn woorden. (T6)

Die aandacht, die zij eerder beschreef als liefdevolle aandacht (zie paragraaf 4.2.2), ziet zij zowel als de essentie van het werk van de geestelijk verzorger, als de essentie van mindfulness vanuit het boeddhisme niet als eigendom van het boeddhisme. Ze noemt voorbeelden van christelijke collega's die vanuit hun concept van naastenliefde met dezelfde aandacht mindfulness kunnen inzetten. Respondent 2 denkt anders over christelijke mindfulness:

Nou als je het echt christelijke mindfulness noemt, ik weet het niet he, ik heb nooit iets van christelijke mindfulness gedaan, maar als het zo duidelijk ingestoken wordt vanuit een levensbeschouwing, dan is het geen mindfulness meer wat mij betreft. Dan verlies je die hele open beschouwende kant denk ik. Ja. En dan denk ik dat alles wat zich dan aan zou dienen vanuit eh, vanuit jezelf, dat dat dan ook gelijk in dat kader geduid wordt. Dat dan bij wijze van spreken alles een godservaring is. Dat het meteen een christelijk label krijgt enzo.. en dat is voor mij niet mindfulness. (T2)

Met dit beeld van mindfulness is ze hierin een uitzondering op de andere respondenten, die juist zeggen dat mindfulness mag worden ingezet in verschillende vormen, ook vanuit aan andere levensbeschouwingen.

Mindfulness zonder boeddhistisch kader, zonder spiritueel kader zelfs, vind ik heel arm ofzo. En er zijn hele goede mindfulness docenten die nooit het woord boeddhisme noemen of daar op in gaan. Maar voor mezelf is het echt onlosmakelijk verbonden. (T2)

Toch is het niet zo dat de nadruk voor haar altijd op de boeddhistische filosofie ligt. Ze noemt dat dit bij haar inzet van mindfulness meestal niet ter sprake komt.

Er ligt niet de nadruk op. Jon Kabat-Zinn zei ook ik wil het niet negeren he, maar heb er wel voor gekozen om het niet te noemen. Of niet heel duidelijk uiteen te zetten dat boeddhisme de ontstaansgrond is. Ja. En ik snap wel waarom hij die keuze gemaakt heeft. Je probeert gewoon aan te sluiten bij eenieder, de mensen die er zitten. (T2)

Het gaat voor haar uiteindelijk om de belichaming van mindfulness en haar eigen verbinding met de boeddhistische wortels ervan. Hierin sluit ze wel aan op de rest van de respondenten, die dit ook belangrijk achten.

2. De christelijke geestelijk verzorgers

‘Mindfulness is niet helemaal boeddhistisch, maar ook niet helemaal seculier’ benoemt respondent 7. Hij spreekt in het interview veel over het perspectief op mindfulness vanuit verschillende kanten, zo ook vanuit het boeddhisme en christendom.

Dat vond ik zo mooi om te zien, van wat is nou mindfulness? Hoe je het vanuit het boeddhisme in Nederland kan toepassen, maar ook weer seculier, het is ook vrij van alles. En dat was bij het christelijke dus heel leuk van eh dit is wat het is, en vanuit de orthodoxie hoe benader je het dan? Protestantse meditatie, christelijke meditatie, it doesn't matter.. uberhaupt het woord 'meditatie' is christelijk. Contemplatief denken. En dat is hoe wij eh, eh dat hermeneutische waar we in bevangen zijn, van 'het zit alleen maar in het oosten of alleen maar in het westen'. (T7)

Hij lijkt hier te pleiten voor een meer context-overstijgende benadering op mindfulness, zonder dat het wordt toegeëigend aan een specifieke context of stroming. Wel is voor hem is de verbinding met je eigen levensbeschouwelijke traditie belangrijk bij de inzet van mindfulness.

Dat je niet alleen maar vaardigheden leert maar dat je een levensbeschouwelijke traditie hebt waar je je echt mee kan verhouden. Niet alleen als meditatietechniek maar echt iets waar je zelf kracht uit put. Dus niet alleen ik voor de anderen, maar iets waarin je zelf in verbinding bent en doorgeeft. En dat is in de mindfulness heel belangrijk. (T7)

Hij is de uitzondering op de andere respondenten in de zin dat hij om deze reden als enige claimt, dat je mindfulness vanuit verbinding met je religie zou moeten inzetten.

Respondent 3 ziet hoe mindfulness haar dichter bij God brengt.

Ja. Voor mij, mindfulness brengt je heel dicht naar jezelf, naar je diepste wezen. En ik vind in mijn diepste wezen God. Zo zie ik het. De adem die we krijgen, waardoor je bezield bent. Eh, ja zo kan ik dat invullen. Ik zoek nog wel eh, soms naar het transcendente. Dat het gegeven is. Maar volgens mij zit dat in het boeddhisme ook verweven. (T3)

Mindfulness brengt haar dichterbij God, toch lijkt ze nog zoekende te zijn naar het transcendente in de boeddhistische filosofie waar mindfulness in gebed ligt. Ze denkt dat dit er wel is, en ziet dit als een raakvlak met het christendom. Een ander raakvlak wat ze noemt is het lijden, hoe dit volgens haar zowel in het boeddhisme als in het christendom bij het leven hoort, iets waar een oorzaak voor is en waar je doorheen moet. En hoe mindfulness helpt om bij dat lijden te zijn, zonder het ‘weg te poetsen’. Ook respondent 4 ziet raakvlakken tussen het christendom en boeddhisme. Ze noemt de symboliek van het kruis, en hoe je met meditatie probeert om enerzijds de verbinding te voelen tussen hemel en aarde (verticale lijn

van het kruis) en anderzijds de verbinding met de wereld en de mensen (horizontale lijn). Door in meditatie in beide aanwezig te zijn wordt volgens haar je hart verruimd (T4).

3. De ongebonden geestelijk verzorgers

De ongebonden geestelijk verzorgers hebben beiden veel affiniteit met het boeddhisme, ze hebben beiden in het verleden ook als boeddhistisch geestelijk verzorger gewerkt, maar inmiddels niet meer. Ze beschrijven hun levensbeschouwing als heel open, niet gebonden (meer) aan een specifieke religie. Voor respondent 1 is deze ongebondenheid een voordeel bij de inzet van mindfulness, omdat je zo breed mogelijk probeert aan te sluiten bij degene die je voor je hebt, ongeacht levensbeschouwing. Mindfulness is voor haar een tool die voor iedereen toegankelijk is om in te zetten.

Hoewel de boeddhistisch geestelijk verzorgers mindfulness wel toeïgenen als instrument, wat ik ook heel goed snap omdat het aansluit bij de levensbeschouwelijke achtergrond. Zie ik het toch eh, meer als een tool die bij alle geestelijk verzorgers van alle denominaties of achtergronden goed aansluit zeg maar. (T1)

Respondent 5 staat daar hetzelfde in. Voor haar is de connectie met de boeddhistische context erg waardevol bij de inzet van mindfulness en enig besef daarvan acht ze als belangrijk.

Eh, ik heb het zelf altijd als iets heel waardevols gezien, dat ik die boeddhistische achtergrond had hoor. Ja ontzettend verdiepend. (T5)

Het is voor haar echter geen noodzaak om daar helemaal in te duiken.

Dat is wel weer veel gevraagd om daar helemaal in te duiken. Nee dat hoeft niet. Maar wel dat het van jou is, dat jij zelf die belichaming, dat je het zelf kent, naar dat spoor gaat, naar je adem gaat, naar je lichaam gaat, anders kan je het toch niet aan iemand anders vragen denk ik. (T5)

4.3.2 Westers en oosters perspectief op mindfulness

Mindfulness moet geen ‘trucje’ worden, komt naar voren uit de interviews wanneer men het heeft over mindfulness in het westen. Toch zijn alle respondenten positief over de westerse aanpassingen op mindfulness vanuit het boeddhisme. Jon Kabat-Zinn wordt hierbij vaak genoemd. Hij heeft een taal en vorm gevonden die goed aansluit op de westerse cultuur.

Kijk ik noemde net mindfulness is heel erg ingekaderd in een frame. Aan de andere kant vind ik mindfulness ook heel erg verfrissend omdat het een westerse taal is voor iets wat wortels in het oosten heeft. En wat ik heel erg sterk daarin vind is die aansluiting. Je moet je altijd aansluiten aan de context waarin je je begeeft. En mindfulness heeft dat gewoon heel erg goed gedaan. Jon Kabat-Zinn heeft dat heel goed gedaan. Dat het zelfs binnen bedrijfsmatige taal is geaccepteerd,

dat is eh belangrijk, dat is nodig. Want anders landt het niet binnen de context waarin je je begeeft. (T1)

Ook wordt beschreven hoe Jon Kabat-Zinn heeft gezorgd dat mindfulness laagdrempeliger werd voor de westerse cultuur.

En er zijn meditatiemethodes die ook best extreem zijn, bijvoorbeeld de Vipassana traditie met retraites van 6 of 10 dagen in volledige stilte, dat is een hele radicale manier. En dat kan ook teveel zijn voor mensen. En Kabat-Zinn heeft doordat hij korte oefeningen heeft ontworpen en een toegankelijke taal waardoor het niet zo streng is, een hele veilige methode ontwikkeld die ook niet bedreigend is voor mensen die eh van een ander geloof zijn of eh, en uitgaat van de basis van goed aarden, ontspannen, een andere verhouding met je ervaring te ontwikkelen, en daar houdt hij het bij. (T6)

Zoals eerder gezegd vinden alle geestelijk verzorgers enige kennis en affiniteit met de boeddhistische wortels belangrijk bij de inzet van mindfulness. Voor je eigen belichaming, maar ook als de cliënt erom vraagt. Zo worden er voorbeelden gegeven van cliënten die specifiek wilde ingaan op de boeddhistische filosofie. Toch waren er ook geestelijk verzorgers die dit minder belangrijk vonden. Een ander argument is dat het niet altijd past bij onze westerse cultuur.

Hier in de westerse context, en de mensen met wie je werkt zijn ook mensen die al genoeg in hun leven eh, weet je wel die hoef je niet lastig te vallen met allerlei filosofieën. Soms tref je mensen die wel die behoefte hebben en dan is het leuk. Maar ik denk dat je echt moet aansluiten bij de mensen met wie je werkt. (T1)

Respondent 7 ziet dat mindfulness van oorsprong heel religieus was ingestoken vanuit het boeddhisme. Hij heeft het over het bereiken van verlichting, waar respondent 6 ook over sprak.

Het is gewoon een andere, het was altijd gericht geweest op monniken. De buddha die tot kloosterlingen sprak. En wij hebben het met mindfulness vertaald en er een andere invulling gegeven maar het is nooit zo bedoeld. (T7)

De vertaling die het westen eraan heeft gegeven veroordeeld hij verder niet. Het gaat er voor hem om weet te hebben van de verschillende contexten, net als respondent 3.

Er zijn zoveel stromingen, ik ben ook niet zo van de hokjes. Ik ben op zoek naar overeenkomsten en diepere lagen. Het universele. Het heeft allemaal verschillende uitingsvormen en is in bepaalde context ontstaan. En het is goed om daar weet van te hebben en je eigen positie van hoe sta ik hier tegenover, ja als klankbord (T3)

4.4 Deelvraag: In hoeverre verschilt de blik op mindfulness en de inzet ervan binnen de verschillende werkvelden van de geestelijk verzorgers?

In de werkvelden van het ziekenhuis, justitie en geestelijke verzorging thuis, werken de geestelijk verzorgers voornamelijk op afspraak. In het ziekenhuis blijft het meestal bij één gesprek, bij justitie verschilt dit en bij geestelijke verzorging thuis gaan cliënten een traject aan van 5-8 gesprekken. Nu volgt een bespreking van elk werkveld.

1. Ziekenhuis

In het werkveld van het ziekenhuis hebben we te maken met een doelgroep met lichamelijke ziekte, pijn en (mentaal) lijden. Mindfulness kan een positief effect hebben op dit lijden, komt naar voren bij de geestelijk verzorgers uit dit werkveld. Zo kan een bodyscan ontspannend werken als mensen hoog in de spanning en angst zitten, bijvoorbeeld voor een operatie (T3 en T7). De focus op de ademhaling kan ook dit rustgevende effect hebben, of de aandacht verschuiven van de pijn in het lichaam naar iets anders. Het observeren van pijn of ziekte met een mindfulness oefening kan daarnaast zorgen voor meer bewustzijn hierover en de keuze hoe ermee om te gaan (T3).

De meerwaarde van mindfulness voor verschillende patiëntgroepen wordt erkend door de respondenten, met onderbouwing van de zojuist genoemde positieve effecten. De afdeling oncologie wordt door respondent 2 benoemt als een extra belangrijke afdeling waar mindfulness van meerwaarde is. Dit heeft volgens haar te maken met de nood die daar nog hoger is. Mindfulness kan hier bijdragen aan de behoefte aan rust, bezinning en je lijf weer op een positieve manier kunnen beleven.

Respondenten 2 en 3 benadrukken het belang van mindfulness voor henzelf en voor medewerkers, hoe dit hen helpt om de rust te blijven houden in een hectische werkomgeving.

Dan ga ik van patiënt A naar patiënt B heel mindful lopen bijvoorbeeld. (T2)

En ik denk omdat het zo aansluit op het werk, met die vergadering van verpleegkundigen die net een hele dag hebben gezorgd voor mensen eh, die komen daar vanuit een bepaalde flow, drukte eh, dus daar dan kunnen landen en die ervaring te delen, nou dat is een hele bewustwording. (T3)

2. Justitie

Respondent 2 merkt op dat er een verschil is tussen het werkveld ziekenhuis en justitie:

Ja, bij justitie is de kern, ze hebben allemaal stress, dus ze willen allemaal rust. In die zin is de initiële reden om naar een geestelijk verzorger te willen niet heel anders dan in het ziekenhuis. Maar de uitwerking is wel anders. Je hebt te maken met een hele andere populatie ook. Met mensen die ongeletterd zijn, eh, bijvoorbeeld vanuit de Radboud kregen we dan echt die standaard map mee. Van de achtweekse MBSR, nou daar staan heel veel moeilijke woorden in. Eh, dus ja, het is echt zaak om aan te passen en aan te sluiten op het niveau en hun belevingswereld. Maar die kern blijft hetzelfde. (T2)

Laaggeletterdheid ziet zij als kenmerk voor de doelgroep bij justitie, waardoor het van belang is de taal aan te passen op hun niveau/belevingswereld. Andere kenmerken van deze doelgroep die worden genoemd zijn rusteloosheid, boosheid en een kort lontje hebben. De straffen zijn zwaar en dat wordt gezien als een lijdensweg, de doelgroep heeft vaak veel trauma's (T6). Mindfulness helpt in het durven voelen van die boosheid en het accepteren, ziet respondent 6. Echter wel zonder die emotie uit te leven.

Ja natuurlijk er is heel veel boosheid. En eh ook daar dan acceptatie en ruimte aan geven is heel belangrijk. Dus dat je in gesprekken, probeer ik mensen altijd te zeggen, boosheid is een hele gevaarlijke emotie maar ook een emotie die er gewoon is en soms moeten we dat respecteren en wel durven voelen. Alles wat je onderdrukt kost heel veel energie. Maar het voelen wil nog niet zeggen dat je het uitleeft. (T6)

Voorzichtigheid is dus geboden bij deze doelgroep. Dit noemt zij nogmaals wanneer ze het heeft over de trauma's die vaak bij deze groep spelen.

Naarmate ik langer geestelijk verzorger ben en veel met mindfulness werk, ik ervaar zelf ook steeds meer dat het geheugen in het lichaam zit. Ons geheugen is echt een heel lichamelijk iets. Dus herinneringen zitten opgeslagen in het lichaam. Dus als je gaat mediteren, alles wat je onderdrukt kan dan omhoog komen en dat wil je dus heel erg voorzichtig doen. (T6)

Een voorbeeld dat ze vervolgens aanhaalt is het aanbieden van de ogen geopend houden tijdens een meditatie en stop zeggen wanneer het teveel wordt. Ook het meer focussen op de voeten in meditatie in plaats van de adem omdat er 'trauma op de adem kan zitten'.

De doelgroep bij justitie is voornamelijk man. Volgens respondent 1 is dit iets waar zij rekening mee houdt bij de inzet van mindfulness:

Daarbij denk je al snel aan de bodyscan bijvoorbeeld. Maar die deed ik in de gevangenis niet, omdat het veelte kwetsbaar is om je cliënten te laten liggen. Waren meestal ook mannen met wie ik werkte. Ik ben een jonge vrouw. Ja dat deed ik dan niet, nee. (T1)

Mediteren op geluid is iets wat respondent 6 met name bij justitie goed vind werken, zegt zij:

In een gevangenis is er altijd herrie, mensen hebben veel last van deuren die de hele dag open en dicht knallen, er wordt geschreeuwd soms, eh, ja je wordt aan een stuk door geleefd en die geluiden kunnen je heel erg tegen gaan staan. Als je leert die geluiden te gebruiken als meditatieobject kan je jezelf bevrijden van bepaalde irritatie. En dat is vaak verrassend voor mensen dat dat ook kan, want vaak proberen ze die geluiden weg te drukken maar je kan ze dus ook als meditatieobject gebruiken. (T6)

3. Geestelijke verzorging Thuis

Geestelijke verzorging aan huis gebeurt op afspraak, waarbij mensen een traject aan gaan van 5-8 sessies. In het gesprek met de vierde geestelijk verzorger kwam naar voren dat mindfulness in één sessie al wat teweeg kan brengen, maar dat de herhaling ook veel doet. Om een cliënt meditatie zelf te laten oppakken zijn 5-8 sessies echter net te weinig, dan zou iemand het langer moeten doen (T4). De doelgroep is voornamelijk 50+, dit komt omdat het vanaf deze leeftijd gratis wordt. Respondent 5 geeft ook mindfulness op een hogeschool aan studenten, en heeft de indruk dat die er meer voor open staan dan de doelgroep 50+. Respondent 2 benoemt ook dat ouderen er iets minder voor open staan. Daarnaast is het voor ouderen niet altijd mogelijk om alles te doen, bijvoorbeeld een liggende bodyscan of loopmeditatie, dit is iets om rekening mee te houden. Het grootste deel van de cliënten komt met rouwverwerking, benoemen beide respondenten. Soms komen de mensen bij de geestelijk verzorger thuis, en soms gaat dit niet vanwege ziekte, dan gaat de geestelijk verzorger naar hen toe (T5). De problematieken die ze bij deze doelgroep zien, en waar mindfulness iets voor kan bieden, is voornamelijk rouw, verdriet, angst, pijn en stress. Mindfulness helpt om ruimte te kweken in deze ervaringen volgens respondent 5 (zie ook het effect bij paragraaf 4.2.2).

Eh, ja die beelden roepen natuurlijk emoties op, en het gaat eh eigenlijk over metaforen. Het zijn allemaal metaforen. Als iemand overleden is dan zeg je die draag je in je hart mee. En nu schets ik dat letterlijk als beeld, dat diegene in je hart aanwezig is. En op het moment dat ik dat beeld schets gaat iemand dat ook sterker beleven. En biedt dat ook troost. Wordt dat eigenlijk heel concreet voelbaar en biedt het troost. (T4)

Visualisatie is voor respondent 4 een vorm van mindfulness die ze inzet om die beelden op te roepen. Dit kan volgens haar troost bieden in die rouwverwerking.

Hoofdstuk 5: Conclusie en discussie

De bevindingen van dit onderzoek geven inzicht in de beweegredenen van geestelijk verzorgers met verschillende levensbeschouwingen, die in dit onderzoek zijn geïnterviewd. Vanuit welke beweegredenen zetten zij mindfulness in binnen het ziekenhuis, justitie en geestelijke verzorging thuis? In de conclusie wordt antwoord gegeven op de hoofd- en deelvragen. In de discussie wordt gekeken hoe belangrijke bevindingen in verhouding staan met de reeds besproken en nieuwe literatuur.

5.1 Conclusie

Hoe kijkt de geestelijk verzorger naar mindfulness en de inzet ervan binnen zijn/haar werk? Mindfulness is moeilijk te definiëren omdat het een breed concept is. Het is daarom van belang te weten vanuit welk perspectief (context, levensbeschouwing) je naar mindfulness kijkt, bij de inzet in het werk. Voor alle respondenten geldt dat zij over het algemeen een vrije invulling geven aan de inzet van mindfulness in hun werk. Ze passen mindfulness aan op de persoon en situatie, waarbij ze hopen aansluiting te vinden en de cliënt iets mee te kunnen geven. Er wordt veel gesproken over meditatie als vorm van mindfulness. De aandacht voor ademhaling en de bodyscan als vorm van meditatie, staan daarin voorop. De eigen belichaming van mindfulness wordt door alle respondenten als heel belangrijks gezien voor een goede inzet ervan. Een valkuil kan zijn dat mindfulness instrumenteel wordt ingezet om een bepaald doel te bereiken, waardoor het zijn essentie (ergens bij blijven zonder het te willen veranderen) verliest. Mindfulness brengt ook risico's met zich mee, zo kan het zorgen voor een herbeleving van een trauma. De geestelijk verzorgers zien overeenkomsten tussen hun vak en mindfulness. De manier waarop spiritualiteit naar voren komt, bijvoorbeeld hoe beide je in contact kunnen brengen met je eigen spirituele kern, ziel of God. Daarnaast kunnen beide worden gezien als een vrijplaats; de plek binnen de organisatie (geestelijke verzorging) en als ruimte of moment waarin niks hoeft en alles er mag zijn (mindfulness). Ook is een basishouding van oordeelloosheid en presentie, evenals oprechte aandacht, voor allebei van belang voor een goede inzet van mindfulness. De beschrijving van een benadering die taal overstijgend is en gericht op het onderzoeken van je binnenwereld, wordt toegekend aan zowel mindfulness als geestelijke verzorging. Concluderend wordt duidelijk dat mindfulness een interventie is die past bij de geestelijke verzorging, die geestelijk verzorgers vanuit eigen

belichaming en met enige voorzichtigheid in willen zetten in hun werk, afgestemd op de persoon en situatie.

Vanuit welke beweegredenen wordt mindfulness ingezet door een geestelijk verzorger? Uit de interviews is duidelijk geworden dat mindfulness net zo belangrijk is voor de geestelijk verzorger als voor de cliënt. De geestelijk verzorgers zien daarbij hoe het effect van mindfulness op zichzelf kan doorwerken op de cliënt. In de variëteit aan genoemde beweegredenen zijn drie dimensies ontdekt. Zo zetten geestelijk verzorgers mindfulness allereerst in ten behoeve van lichamelijk en psychisch welzijn (1). Het toestaan van je gevoel en ervaringen vanuit oordeelloosheid, rust en ontspanning door in het moment te zijn en vanuit meer mildheid, compassie en liefde te leven, zijn hier voorbeelden van. Daarnaast is bewustwording en zelfinzicht (2) een belangrijke reden voor de inzet van mindfulness. Het vinden van betekenis en inzichten in jezelf en het creëren van ruimte (in jezelf, in je denken en je gevoel) kan worden bereikt met behulp van mindfulness. Tot slot is voor de geestelijk verzorgers spiritualiteit en religie (3) in mindfulness belangrijk. Ze zien hoe je door mindfulness dichter bij jezelf of God kan komen, wat ook als emotionele of spirituele laag wordt beschreven.

In hoeverre verschilt de blik op mindfulness en de inzet ervan in het werk vanuit de verschillende levensbeschouwelijke achtergronden van de geestelijk verzorgers? Op het gebied van levensbeschouwing vinden bijna alle respondenten een verbinding met hun eigen levensbeschouwing waardevol bij de inzet van mindfulness. Een christelijke inzet van mindfulness heeft raakvlakken met een boeddhistische inzet van mindfulness. Zo wordt de overlap van naastenliefde vanuit het christendom en compassie vanuit het boeddhisme genoemd. Ook het lijden wat centraal staat in beide religies, is iets waar mindfulness dienend bij kan zijn. Een van de boeddhistisch geestelijk verzorgers gelooft echter dat christelijke mindfulness geen ‘echte’ mindfulness meer is. De *derde dimensie* van beweegredenen, spiritualiteit en religie, komt het meest nadrukkelijk naar voren bij de christelijke geestelijk verzorgers en, niet verrassend, het minst bij de ongebonden geestelijk verzorgers. Zo spreken de christelijke geestelijk verzorgers over hoe mindfulness je dichter bij God brengt en dat de verbinding met je eigen religie noodzakelijk is voor een goede inzet van mindfulness. De ongebonden geestelijk verzorgers leggen de nadruk op mindfulness als een tool die voor iedereen toegankelijk is, ongeacht levensbeschouwing. Enige kennis van de boeddhistische context is goed, maar zij zien geen noodzaak om daar diep in te duiken. Het wordt zelfs als

een voordeel genoemd mindfulness niet vanuit een specifieke religie in te zetten, omdat je vanuit die openheid mindfulness makkelijker zou kunnen laten aansluiten bij verschillende cliënten. De westerse vorm van mindfulness die, met name door Jon Kabat-Zinn is geworden tot wat hij is, wordt door bijna alle geestelijk verzorgers als iets positiefs beschouwd. Ze zien hoe hij mindfulness laagdrempelig heeft gemaakt en daardoor meer mensen heeft kunnen bereiken. Concluderend kan worden gesteld dat voor de meeste geestelijk verzorgers mindfulness vanuit verschillende levensbeschouwingen kan worden ingezet en worden aangepast, bijvoorbeeld om het toegankelijker te maken. Met name voor de christelijke geestelijk verzorgers is religie een belangrijke beweegreden voor de inzet van mindfulness.

In hoeverre verschilt de blik op mindfulness en de inzet ervan binnen de verschillende werkvelden van de geestelijk verzorgers?

Binnen de beweegredenen is te zien dat de *eerste dimensie* van lichamelijk en psychisch welzijn bij alle drie de werkvelden het meest naar voren komt, echter bij alle drie op een andere manier. In het ziekenhuis zien de geestelijk verzorgers dat mindfulness namelijk veel kan betekenen bij lijden, pijn, ziekte en angsten, en om deze reden dan ook wordt ingezet. Zowel door het rustgevende effect als het vergroten van het bewustzijn, waarbij men kan gaan zien dat ze een keuze hebben in hoe zich te verhouden met hun lijden. Bij justitie worden positieve effecten specifiek gezien bij boosheid, rusteloosheid en trauma's bij gedetineerden. Ook komt laaggeletterdheid meer voor bij deze doelgroep. In dit werkveld is het dan ook van groot belang mindfulness afgestemd in te zetten, passend bij de doelgroep en de setting van de gevangenis. Bij de geestelijke verzorging thuis is de doelgroep vaak wat ouder en komt ondersteuning bij rouwproblematiek veel terug. Mindfulness sluit hier goed op aan doordat het helpt ruimte te kweken in het gevoel. De oudere doelgroep vraagt ook om een afgestemde inzet van mindfulness, bijvoorbeeld wanneer er door fysieke klachten een bepaalde oefening niet mogelijk is. Concluderend wordt duidelijk dat mindfulness vooral wordt ingezet voor lichamelijk en psychisch welzijn binnen de drie werkvelden, maar dat het binnen deze werkvelden bij verschillende thema's zijn effecten laat zien. Afstemming op de doelgroep is altijd van belang.

5.2 Discussie

Een aantal opvallende conclusies wordt hier besproken en in gesprek gebracht met literatuur uit hoofdstuk 1 en 2 en nieuwe literatuur.

De onderzoeksresultaten laten drie dimensies aan beweegredenen zien waarom geestelijk verzorgers mindfulness inzetten. Deze dimensies hebben raakvlakken met de piramide van behoeften van Maslow uit zijn theorie over motivatie. Deze theorie plaatst de menselijke behoeften in een hiërarchische structuur en bestaat uit vijf niveaus van behoeften, gerangschikt van de meest fundamentele tot de meest complexe: 1) fysiologische behoeften 2) veiligheidsbehoeften 3) sociale behoeften 4) behoefte aan erkenning 5) behoefte aan zelfactualisatie (Research History 2012). De eerste dimensie van gevonden beweegredenen is lichamelijk en psychisch welzijn, wat aansluit op het niveau van veiligheidsbehoeften, waarin gezondheid een aspect is. De eerste dimensie sluit ook aan op niveau vier; de behoefte aan erkenning, aandacht en waardering. Dit raakt aan effecten gericht op het toestaan van je gevoelens en ervaren van meer zelfliefde.

Bij het niveau van zelfactualisatie gaat het om worden wie we in potentie kunnen zijn en om het vinden van betekenis. Dit laatste komt sterk naar voren bij de tweede dimensie van beweegredenen.

De derde dimensie, spiritualiteit en religie, zou je onder veiligheidsbehoeften kunnen plaatsen. De theorie van Maslow zegt namelijk dat de behoefte aan religie kan voortkomen uit een op veiligheid gebaseerd verlangen naar een geordend en betekenisvol wereldbeeld. In de interviews werd echter niet duidelijk of de religieuze beweegredenen gebaseerd zijn op een verlangen aan veiligheid, wel kwam de behoefte aan een betekenisvol wereldbeeld hierbij naar voren (mindfulness willen inzetten vanuit een levensbeschouwelijke traditie die voor de geestelijk verzorger betekenis heeft).

Het niveau van sociale behoeften komt ook terug in de beweegredenen voor de inzet van mindfulness, omdat mindfulness tevens wordt ingezet om een gevoel van verbondenheid te vergroten. Voor een volgend breder opgezet (kwantitatief) onderzoek, is het interessant om te kijken of er, net als de piramide van Maslow, een rangschikking te vinden is in de beweegredenen voor mindfulness van een grotere groep geestelijk verzorgers.

De derde dimensie van beweegredenen sluit tevens aan op het *spirituele streven* uit de theorie van Emmons die in hoofdstuk 2 aan bod kwam. Spiritualiteit zou daarbij volgens hem tot meer coherentie of harmonie binnen iemands persoonlijkheid leiden, en daarmee een positieve werking hebben op psychisch welzijn. Dit is terug te zien bij de spirituele dimensie. Contact maken met God of een zelfhelende kracht in jezelf door mindfulness, is iets wat iemand kan helpen meer vertrouwen te voelen. Het positieve dat het negatieve zal uitzuiveren,

werd ook genoemd. Dit zijn voorbeelden die raken aan Emmons theorie over spiritueel streven.

Mindfulness is net zo veel van waarde voor de cliënt als voor de geestelijk verzorger zelf, is gebleken uit de interviews. Niet alleen omdat de geestelijk verzorger hier persoonlijk de waarde van ervaart, maar ook hoe dit ten goede komt in het werk. In de interviews kwam naar voren dat mindfulness niet slechts als rationele techniek ingezet dient te worden, maar dat de geestelijk verzorger dit vanuit een volwaardige belichaming van mindfulness dient te doen. Hierdoor kan de cliënt het beter gaan begrijpen en voelen. Dit sluit aan op het transpersoonlijke model van Parameshwaran, dat beschrijft hoe mindfulness effect heeft op de geestelijk verzorger zelf en hoe dit kan doorwerken op het contact met de cliënt (zie paragraaf 2.3). Voor een kwalitatief vervolgonderzoek kan het interessant zijn om te onderzoeken hoe dat doorgeven van het effect van mindfulness precies werkt volgens geestelijk verzorgers. Bijvoorbeeld door middel van diepte interviews of via observatie in de praktijk.

Mindfulness in het westen is niet hetzelfde als de traditionele mindfulness uit het oosten. Het heeft zich ontwikkeld tot een nieuwe vorm aan de hand van westerse secularisatie, westerse vertalingen van boeddhistische woorden en de westerse cultuur (Walach, Schmidt en Jonas 2011, 35-36). Respondent 7 benadrukte dit ook veel. In de westerse cultuur zijn dan ook andere beweegredenen voor de inzet van mindfulness, denk aan stressvermindering en psychotherapeutische doeleinden (zie paragraaf 2.1). Oorspronkelijk had mindfulness vanuit het boeddhisme een andere insteek. Mindfulness is de 7^e stap in het achtvoudige pad, het boeddhistische pad naar *Nirvana*, wat Sanskriet is voor *verlichting* (Bodhi 2011, 6). Mindfulness is volgens de boeddha uiteindelijk gericht op deze verlichting, door te contempleren over ons lichaam, gevoel, gemoedstoestanden en ervaringsverschijnselen. Ook het verwijderen van pijn en verdriet in onszelf, begeerte en ongenoegen jegens de wereld en onszelf op deze manier te zuiveren en te bevrijden van lijden (Bodhi 2011, 6-7). Is het bereiken van verlichting ook een beweegreden voor de inzet van mindfulness? Volgens de geestelijk verzorgers uit dit onderzoek niet. Slechts bij één boeddhistisch geestelijk verzorger werd dit genoemd als doel voor haarzelf, maar niet iets wat voorop staat bij het inzetten van mindfulness bij een cliënt. De boeddhistische filosofie stond voor de geestelijk verzorgers niet voorop in het contact met de cliënt. Toch lees ik veel overeenkomsten tussen de beweegredenen en effecten die zij noemen, en de beschrijving van het pad naar verlichting. De contemplatie over ons lichaam, gevoel en ervaringen en het verkrijgen van zelfinzicht,

zoals beschreven in het pad naar verlichting, komt vaak naar voren in de tweede dimensie van beweegredenen. Lichamelijke en mentale rust komen terug in de eerste dimensie. Het omgaan met pijn en verdriet komt ook naar voren in de beweegredenen, dit wordt echter niet, zoals de Boeddha het beschreef, als ‘verwijderen van pijn en verdriet’ gezien, maar als het aanschouwen en erbij blijven. Ook respondent 6 benoemde dat zij heeft ontdekt dat de hedendaagse vorm van mindfulness in het westen, zoals een MBSR cursus, in de kern stiekem veel boeddhistischer is dan de meeste mensen denken, maar legde niet uit op welke manier. Daarnaast zijn raakvlakken te vinden met de traditionele mindfulness uit het oosten, als we kijken naar wat de geestelijk verzorgers zeggen over de focus op ademhaling in meditatie. De adem kan iemand ergens naartoe brengen (een plek in het lichaam, een emotie of ervaring) wat kan leiden tot inzichten (dimensie 2) of lichamelijke/mentale rust (dimensie 1). Deze effecten raken aan de twee elementen van de oorspronkelijke mindfulness meditatie voorgeschreven door de boeddha: ‘the Practice of Calm’ en ‘the Practice of Insight’. (Keown en Prebish 2007, 119-140).

Is mindfulness doelgericht? Woorden van de Boeddha als ‘verwijderen’ en ‘bevrijden’, lijken niet te stroken bij de claim uit de interviews dat mindfulness niet doelgericht zou moeten zijn. Tegelijkertijd wordt er in de interviews wel gesproken over heling, wat doelgericht lijkt. Hoe moeten we deze claim interpreteren vanuit de westerse en oosterse context? In hoofdstuk 2 staan onderbouwingen van onder andere Schmidt en Jazaieri & Shapiro, die beschrijven hoe mindfulness in zijn kern niet doelgericht is. Dit zijn westerse auteurs. Toch is mindfulness in het westen ook in de vorm van de MBCT cursus gegoten, die, zoals in hoofdstuk 2 wordt uitgelegd, wel degelijk doelgericht is. Het doel van de traditionele boeddhistische mindfulness daarentegen, gaat verder dan het omgaan met deze persoonlijke worstelingen, namelijk het kunnen doorzien van je hele zelfconstructie (hechting aan het ‘zelf’) om zo te komen tot verlichting (Coleman 2001, 21). Dus er is zowel een doelgerichtheid van mindfulness te constateren in oosterse en westerse context, echter dienen zij een ander doel.

Aan de andere kant wordt de ‘the Practice of Insight’ als onderdeel van mindfulness, gezien als het puur observeren (en niet willen veranderen) van zintuigelijke waarnemingen (Keown en Prebish 2007, 120). Ook respondent 6 zag dat het willen bereiken van een bepaald doel averechts kan werken op het puur kunnen aanschouwen. Of mindfulness wel of niet doelgericht bedoeld is, hangt dus af van context en perspectief. Mindfulness wordt in oosterse en westerse context voor verschillende doeleinden ingezet. Doelgerichtheid kan echter de kunst van het oordeelloos aanschouwen in een mindfulness meditatie bemoeilijken.

In hoofdstuk 1 en 2 werd in onderzoek van Anbeek en Van Orsouw geschetst hoe mindfulness en geestelijke verzorging op elkaar aansluiten. Dit komt terug in paragraaf 4.1.3 waarin met verschillende voorbeelden de link tussen de twee wordt gelegd. Van Orsouw claimt daarnaast dat meditatieve oefeningen weer meer op de kaart kunnen komen in geestelijke verzorging via de inzet van mindfulness. Zowel de christelijke, boeddhistisch als ongebonden geestelijk verzorgers spraken over het belang en effect van meditatie in mindfulness, ieder vanuit hun eigen levensbeschouwelijke perspectief. Zo ging meditatie voor een christelijke respondent over de verbinding met God en voor een boeddhistische respondent juist om het trainen van aandacht, maar beiden zagen meditatie als essentie van mindfulness. Mindfulness kan, zoals blijkt uit dit onderzoek en zoals Anbeek ook stelde, vanuit verschillende levensbeschouwingen worden ingezet. Daarnaast is uit een aantal interviews ook gebleken hoe bepaalde waarden vanuit het christendom en boeddhisme overlappen, zoals onderzoek van Van Aalderen ook aantoonde in paragraaf 2.3. De christelijke geestelijk verzorgers zetten mindfulness op authentieke wijze in vanuit hun eigen levensbeschouwing, zonder dat zij hiermee conflict ervaren met de boeddhistische context van mindfulness.

5.2.1 Beperkingen en aanbevelingen

Een aantal factoren zijn van invloed op de betrouwbaarheid en generaliseerbaarheid van dit onderzoek. De beperkte steekproefomvang maakt het onderzoek minder generaliseerbaar. Zeven respondenten op een beroepsgroep is te weinig om een volledig beeld te krijgen van deze groep. Dit geldt ook voor de specifieke contexten van de verschillende werkvelden: met twee respondenten kan je geen uitspraken doen over een heel werkveld, evenmin uitspraken over een volledige groep geestelijk verzorgers met een specifieke levensbeschouwing. De resultaten zeggen dus alleen wat over de geestelijk verzorgers die zijn geïnterviewd. Om deze reden zou een vervolgonderzoek waardevol zijn, mogelijk kwantitatief van aard, waarbij er wordt gekozen voor een bredere steekproef, bijvoorbeeld met een survey. Hierin kan worden getoetst of de bevindingen van dit onderzoek ook van toepassing zijn op geestelijk verzorgers in het algemeen, zo ook met betrekking tot de verschillende levensbeschouwingen en werkvelden. Tevens zou in een vervolgonderzoek kunnen worden gekeken hoe deze bevindingen in relatie staan tot andere werkvelden en levensbeschouwingen, en of mindfulness hier om andere redenen wordt ingezet. Daarnaast is het goed om te noemen dat in kwalitatief onderzoek de interpretatie van gegevens nooit helemaal objectief is. Dit heeft invloed op de betrouwbaarheid. Ik als onderzoeker kijk vanuit mijn referentiekader, dat mij beïnvloedt tijdens de interviews en data analyse. Ook heeft mijn persoonlijkheid invloed op

hoe een interview verloopt en in hoeverre iemand zich aan mij wil openstellen. Voor een vervolgonderzoek zou het wenselijk zijn om met meerdere onderzoekers te werken om de subjectiviteit te verkleinen, met name bij de analyse en interpretatie van de data.

Tot slot zou het nog interessant kunnen zijn om in een vervolgonderzoek in te zoomen op de verschillen in mindfulness tussen het westerse en oosterse perspectief. In dit onderzoek is slechts oppervlakkig ingegaan op de oorsprong en betekenis die mindfulness kent in het boeddhisme, en de ontwikkeling ervan in het westen. De focus lag meer op de beleving van mindfulness in de praktijk. In de interviews worden echter wel begrippen en theorieën genoemd uit het boeddhisme. Voor een vervolgonderzoek zou het om die reden waardevol kunnen zijn om te kiezen voor verdere verdieping in het boeddhisme middels een literatuurstudie. Ook zouden de verschillen in mindfulness tussen het westerse en oosterse perspectief, die nu minimaal aan bod zijn gekomen in de discussie, kunnen worden uitgediept in een literatuurstudie of een kwalitatief vervolgonderzoek dat zich hier op focust.

Literatuurlijst

- Anbeek, Christa. 2008. "Ervaringen van een geestelijk verzorger met mindfulness in de GGZ." *Tijdschrift Geestelijke Verzorging* 11, nr. 50: 16-20.
<https://vgvz.nl/kennisbank-gv/tijdschrift-geestelijke-verzorging/>.
- Bird, Frederick en Laurie Lamoureux Scholes. 2011. "Research Ethics." In *The Routledge Handbook of Research Methods in the Study of Religion* Routledge, redactie Michael Stausberg en Steven Engler, 81-105. Londen: Routledge.
https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9780203154281.ch1_6.
- Bishop, Scott R. 2004. "Mindfulness: A Proposed Operational Definition." *Clinical Psychology: Science and Practice* 11, nr.3: 233-234.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>.
- Bodhi, Bhikkhu. 2011. "What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective." *Contemporary Buddhism* 12, nr. 1: 19-39. <https://www.researchgate.net/>.
- Boeije, Hennie, en Inge Bleijenbergh. 2019. *Analyseren in kwalitatief onderzoek. Denken en doen*. Amsterdam: Boom Uitgevers.
- Coleman, James William. 2001. *The New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition*. New York: Oxford University Press.
- Creswell, David J. 2016. "Mindfulness Interventions." *Annual Review of Psychology* 68: 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>.
- De Vries, Jurn. 2013. "De levensbeschouwelijke identiteit van de ongebonden geestelijk verzorger." *Tijdschrift voor Religie, Recht en Beleid* 4, nr. 3: 6-15.
<https://www.bjutijdschriften.nl/>.
- Emmons, Robert A. 1999. *The Psychology of Ultimate Concerns, Motivation and Spirituality in Personality*. New York: The Guilford Press.
- Jiménez-Picón, Nerea, Macarena Romero-Martín, José Antonio Ponce-Blandón, Lucia Ramirez-Baena, Juan Carlos Palomo-Lara en Juan Gómez-Salgado. 2021. "The Relationship between Mindfulness and Emotional Intelligence as a Protective Factor for Healthcare Professionals: Systematic Review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, nr. 5491: 1-14.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18105491>.
- Keown, Damian en Charles S. Prebish. 2007. *Introducing Buddhism*. New York: Routledge.
- Parameshwaran, Ramakrishnan. 2015. "Theory and practice of chaplain's spiritual care process: A psychiatrist's experiences of chaplaincy and conceptualizing trans-personal model of mindfulness." *Indian Journal of Psychiatry* 57, nr.1: 21-29.
<https://doi.org/10.4103/0019-5545.148511>.

- Research History. 2012. "Maslow's Hierarchy of Needs." Geraadpleegd op 1 juni 2023. <https://www.researchhistory.org/2012/06/16/maslows-hierarchy-of-needs/>.
- Schmidt, Stefan. 2004. "Mindfulness and Healing Intention: Concepts, Practice, and Research Evaluation." *Journal of alternative and complementary medicine* 10, nr. 1: S7-14. https://www.researchgate.net/publication/8099815_Mindfulness_and_Healing_Intention_Concepts_Practice_and_Research_Evaluation
- Schnitzler, Jeroen en Lieke Christenhusz. 2018. "Effectiviteit van mindfulness-based cognitieve therapie in aanvulling op reguliere zorg bij patiënten met chronische angst en/of depressie. Een verkennende studie." *Tijdschrift voor gedragstherapie* 49, nr. 2: 122-144. https://www.tijdschriftgedragstherapie.nl/inhoud/tijdschrift_artikel/TG-2016-2-3/Effectiviteit-van-mindfulness-based-cognitieve-therapie-in-aanvulling-op-reguliere-zorg-bij-patiënten-met-chronische-angst-en-of-depressie.
- Shapiro, Shauna en Hooria Jazaieri. 2017. "Mindfulness and Well-Being." In *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*, redactie M.D. Robinson en M. Eid, 41-58. New York: Springer International Publishing. <https://www.researchgate.net/>.
- Van Aalderen, Joël. 2016. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for recurrent depression. Do we need to exclude currently depressed patients?" Proefschrift, Radboud Universiteit. <https://repository.ubn.ru.nl/>.
- Van Baarsen, Arend, Willeke Oldenhof en Florus Kruijne. 2016. "Mindfulness past bij geestelijke verzorging." *Tijdschrift Geestelijke Verzorging* 19, nr. 82: 36-45. <https://vgvz.nl/kennisbank-gv/tijdschrift-geestelijke-verzorging/>.
- Van Dale. 2023. "Bewegreden." Geraadpleegd op 10 februari, 2023. <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/bewegreden#.ZAh3xWZO3A>.
- Van den Broeck, Anja, Joseph A. Carpinì en James Diefendorff. 2019. "Work Motivation: Where do the Different Perspectives Lead Us?" In *The Oxford Handbook of Human Motivation*, redactie Richard M. Ryan, 507-524. New York: Oxford University Press. <https://academic.oup.com/edited-volume/28143/chapter/212932046?login=true>
- Van Eijk, Ryan en Sophie van Bijsterveld. 2021. "De geestelijk verzorger in het perspectief van de verhouding tussen kerk en staat. Noodzaak van heldere verantwoordelijkheden." *Tijdschrift voor Religie, Recht en Beleid* 12, nr. 2: 50-67. DOI:10.5553/TvRRB/187977842021012002006.
- Van Orsouw, Floor. 2012. "Mindfulness: therapie, spirituele oefening of levenshouding?" Masterscriptie, Utrecht: Universiteit voor Humanistiek. <https://research.uvh.nl/en/studentTheses/mindfulness-therapie-spirituele-oefening-of-levenshouding-8>.
- VGvZ. 2016. *Beroepsstandaard geestelijk verzorger 2015*. Nijkerk: VGvZ. <https://vgvz.nl/over-de-vgvz/beroepsstandaard-gv-2015/>.

VGZV. 2022. "Meerjarenbeleidsplan VGZV 2022-2026." Geraadpleegd op 13 februari, 2023.
<https://vgz.nl/over-de-vgz/handige-beleidsstukken/>.

Virostek, Beth. 2022. "Mindfulness as an Effective Conceptual Tool for the Pastoral Care of Western Christians." Proefschrift, Belmont Universiteit.
https://repository.belmont.edu/honors_theses/61

Walach, Harald, Stefan Schmidt en Wayne B. Jonas (red.). 2011. *Neuroscience, Consciousness and Spirituality*. Dordrecht, Heidelberg, Londen en New York: Springer.

Yamane, David, en Keith A. Roberts. 2016. *Religion in Sociological Perspective*. California: SAGE Publications.

Bijlagen

Bijlage 1: Topicijst

Hoofdonderwerp	Subonderwerpen	Doorvraagopties
Begin mindfulness	-Hoe bent u in aanraking gekomen met mindfulness	-Wanneer -Wat maakte dat het aansprak en bleef hangen
Inzet mindfulness in de praktijk	-Hoe zet u mindfulness in binnen het werk -Wat hoopt u dat het iemand brengt -Hoe wordt het beleefd (door cliënt, medewerkers, uzelf)	-In welke vorm -Voor wie (cliënt, medewerkers, uzelf) -Voorbeelden -Wat ziet u gebeuren -Wat krijgt u terug -Gevoel, gedachten, toestand, houding -Voorbeelden -Heeft er een ontwikkeling plaatsgevonden in de tijd dat u mindfulness inzet
Levensbeschouwing & mindfulness	-Bij welk soort cliënten/situaties past het goed -Is het ook wel eens minder effectief -Hoe zou u uw eigen levensbeschouwing omschrijven -Wat is de relatie van uw levensbeschouwing met uw inzet van mindfulness	-Voorbeelden die typerend zijn voor het werkveld -Voorbeelden voor wie het niet werkt -Voorbeelden -Wat ziet u hierin van belang -Beïnvloedt het elkaar
Conclusie en afronding	-Samenvatting belangrijkste genoemde punten teruggeven -Eventuele vragen van respondent -Vervolg van onderzoek verhelderen	-In een paar zinnen de belangrijkste beweegredenen noemen
Persoonsinformatie	-Controleren of naam, functie, organisatie genoteerd zijn	

Bijlage 2: Codeboek

Thema	Hoofdcode	Subcode	Grounded
o INZET MINDFULNESS			263
	o *Vormen van mindfulness		42
		o 8weekse mbsr/mbct	23
		o narratief in kaart brengen	2
		o visualisatie	8
		o yoga	3
		o (zen) meditatie	3
		o zingen	3
	o *Effect van mindfulness		123
		o (omgaan met) lijden/pijn	8
		o aandacht	22
		o compassie/mildheid/liefde	19
		o creativiteit	3
		o diepere laag (spiritueel/gevoel)	10
		o effect MF	79
		o lichamelijke ben. vs cognitief	18
		o MF geeft betekenis	9
		o MF is helend	7
		o oordeelloosheid	6
		o rouw(verwerking)	7
		o ruimte (in het denken/gevoel)	13
		o rust/ontspanning/in moment zijn	31
		o toestaan	10
		o troost/steun	2
		o veerkracht/weerbaarheid	4
		o verbinding met aarde	4
		o verbinding met anderen	11
		o wijsheid/inzicht/kennis	4
	o *Belang bij inzet mindfulness		174
		o aanpassen MF aan situatie/persoon	66
		o belang affiniteit MF	9
		o belang eigen visie inzet MF	12
		o belang MF+rel/spiri algemeen	7
		o belang van de stilte	4
		o belichaming/authentiek	32
		o certificering in MF is nodig	14
		o definitie MF	12
		o link gv+MF	37
		o mag elementen mixen, niet 1 stramen	14
		o MF niet doelgericht maken/inzetten	9
		o opleiding MF	8
		o taal/woorden	11
		o veiligheid	8
		o wetenschappelijk bewezen	6
	o *Negatief over mindfulness		35
		o risico MF	9
		o VB wanneer het niet werkte	28
		o zweverig	6
o BEWEEGREDEKENEN			113
	o *Motivatie inzet mindfulness		113
		o ander iets mee willen geven dat ie zelf kan gebruiken	20
		o belang MF voor gver	48
		o eerste aanraking MF	22
		o motivatie client	31
o LEVENSBESCHOUWING			120
	o *Levensbeschouwelijke context		104
		o boed/filo-teksten/traditie	25
		o christelijke levensbeschouwing	20
		o denominatief vs algemeen GV	10
		o eigen levensbeschouwing	47
		o eigendom MF	22
		o westers/oosters MF	36
	o *Noodzaak specifieke levensbeschouwing		37
		o GEEN noodzaak spec.levensbesch.	22
		o NIET nodig kennis boeddhisme	2
		o WEL nodig kennis boeddhisme	13
		o WEL noodzaak spec. levensbeschouwing	5
o WERKVELD			90
	o *Werkvelden		56
		o werkveld gevangenis	25
		o werkveld thuis	14
		o werkveld ziekenhuis	17
	o *Doelgroepen voor mindfulness		76
		o doelgroep	39
		o MF voor personeel	10
		o voorbeeld voor wie het goed werkt	49

Bijlage 3: Informatiedocument respondenten

Radboud Universiteit



INFORMATIE OVER HET ONDERZOEK

Mindfulness in de praktijk van de geestelijk verzorger

Inleiding

Wij vragen u om mee te doen aan een wetenschappelijk onderzoek. Meedoen is vrijwillig. Om mee te doen is uw schriftelijke toestemming nodig. Voordat u beslist of u wilt meedoen aan dit onderzoek, krijgt u uitleg over wat het onderzoek inhoudt. Lees deze informatie rustig door en vraag de onderzoeker uitleg als u vragen heeft.

Beschrijving en doel van het onderzoek

In dit onderzoek willen we inzicht geven in de huidige positie van mindfulness binnen het beroep geestelijke verzorging. De inzet en motivatie van geestelijk verzorgers voor mindfulness wordt a.d.h.v. een exploratief onderzoek in kaart gebracht.

Wat wordt er van u verwacht?

In dit onderzoek wordt er een interview met u gehouden om bovenstaand te bevragen. Dit duurt ongeveer een uur. Het onderzoek zal naar verwachting eind juni 2023 worden afgerond. Als u interesse heeft zal u op de hoogte worden gehouden van de resultaten en mogelijk vervolg.

Vrijwilligheid

U doet vrijwillig mee aan dit onderzoek. Daarom kunt u op elk moment tijdens het onderzoek uw deelname stopzetten en uw toestemming intrekken. U hoeft niet aan te geven waarom u stopt. Afzien van of stoppen met deelname heeft geen nadelige gevolgen voor u. U kunt tot twee weken na deelname ook uw onderzoeksgegevens en persoonsgegevens laten verwijderen. Dit kunt u doen door een mail te sturen naar evi.borsboom@ru.nl.

Wat gebeurt er met mijn gegevens?

De onderzoeksgegevens die we in dit onderzoek verzamelen, zullen door ons gebruikt worden voor datasets, artikelen en presentaties. De anoniem gemaakte onderzoeksgegevens zijn tenminste 10 jaar beschikbaar voor andere wetenschappers. Persoonsgegevens die verzameld worden, blijven vertrouwelijk. Als we gegevens met andere onderzoekers delen, kunnen deze dus niet tot u herleid worden.

In dit onderzoek worden geluidsopnames gemaakt. Deze opnames worden gebruikt om transcripties (uitgetypte opname) van te maken om vervolgens te analyseren. De transcripten en verdere verslaglegging wordt volledig geanonimiseerd, echter de opnames zullen door uw unieke stem niet 100% anoniem kunnen worden gemaakt. De opname wordt wel direct na het uittypen verwijderd. Daarnaast kunnen we niet voorkomen dat u herleidbaar bent als u bijvoorbeeld een unieke positie heeft: ter illustratie, als u tijdens het interview vertelt dat u de eerste boeddhistisch geestelijk verzorger bent of de enige binnen uw werkveld.

U krijgt van ons een toestemmingformulier, waarop u al dan niet kunt instemmen met het maken en gebruiken van deze opnames. Voor de uitvoering van het onderzoek en registratie van uw deelname is het nodig dat wij persoonsgegevens verzamelen, gebruiken en bewaren. In het toestemmingsformulier is aangegeven om welke persoonsgegevens het gaat.

Voor het onderzoek is het ook nodig om bijzondere persoonsgegevens te verzamelen. Deze bijzondere persoonsgegevens zijn aangegeven in het toestemmingsformulier.

We bewaren alle onderzoeks- en persoonsgegevens op beveiligde wijze volgens de richtlijnen van de Radboud Universiteit.

Heeft u vragen over het onderzoek?

Als u vragen heeft of meer informatie over het onderzoek wilt hebben, kunt u contact opnemen via de contactgegevens onderaan deze brief.

Ethische toetsing en klachten

Dit onderzoek is goedgekeurd door de Ethische Toetsingscommissie Geesteswetenschappen van de Radboud Universiteit.

Heeft u klachten over het onderzoek, dan kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke onderzoeker.

Ook kunt u een klacht indienen bij de secretaris van de Ethische Toetsingscommissie Geesteswetenschappen Radboud Universiteit (etc-gw@ru.nl).

Voor vragen over de verwerking van gegevens in dit onderzoek kunt u contact opnemen met:
onderzoeksbureau@ftr.ru.nl

Toestemmingsverklaring

Als u aan dit onderzoek mee wilt doen, vragen we u de toestemmingsverklaring te ondertekenen. Door uw schriftelijke toestemming geeft u aan dat u de informatie heeft begrepen en instemt met deelname aan het onderzoek.

Met vriendelijke groet,

Evi Borsboom
06-81359175
Evi.Borsboom@ru.nl

Bijlage 4: Toestemmingsverklaring respondenten

Radboud Universiteit



TOESTEMMINGSVERKLARING

voor deelname aan het wetenschappelijke onderzoek: *Mindfulness binnen de geestelijke verzorging*

Verklaring deelnemer

Ik heb uitleg gekregen over het doel van het onderzoek. Ik heb vragen mogen stellen over het onderzoek. Ik neem vrijwillig aan het onderzoek deel. Ik begrijp dat ik op elk moment tijdens het onderzoek mag stoppen als ik dat wil. Ik begrijp hoe de gegevens van het onderzoek bewaard zullen worden en waarvoor ze gebruikt zullen worden. Ik stem in met deelname aan het onderzoek zoals beschreven in het informatiedocument.

Daarnaast geef ik toestemming voor (s.v.p. aankruisen wat van toepassing is):

Ja Nee

- verwerken van de volgende (bijzondere) persoonsgegevens: *levensbeschouwing*
- maken van [audio-] opnamen
- uitschrijven van de audio-opnamen (transcriptie)
- gebruik van de anoniem gemaakte transcripten voor wetenschappelijk onderzoek

Naam:

Handtekening: Datum:.....

Verklaring uitvoerend onderzoeker

Ik verklaar dat ik de hierboven genoemde persoon juist heb geïnformeerd over het onderzoek en dat ik mij houd aan de richtlijnen voor onderzoekers zoals verwoord in het protocol van de Ethische Toetsingscommissie Geesteswetenschappen.

Naam: **Evi Borsboom**

Handtekening:

Datum: