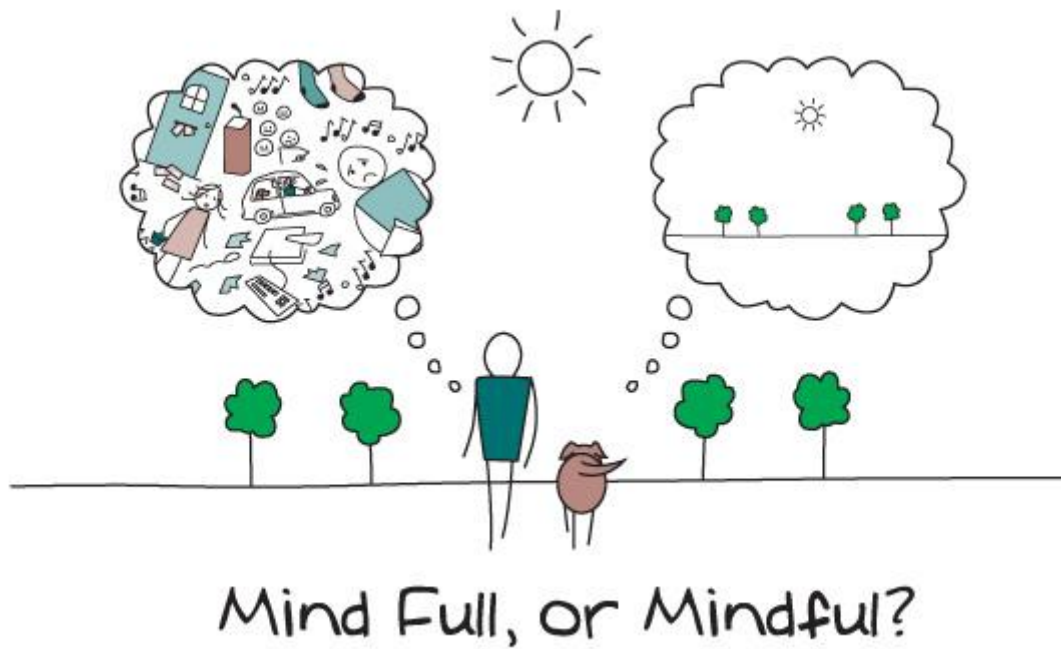


‘Mindfulness, just for Go(o)d’



I. Polhuijs en E. Vermeij

Mindfulness

Een onderzoek naar de geschiktheid van mindfulness binnen stichting de Hoop GGZ,
afdeling de Kiel.



**Afstudeeronderzoek
Opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening
Christelijke Hogeschool Ede
Mei, 2013**

**Studenten: I. Polhuijs en E. Vermeij
Studentnummers: 090155 en 090215
Scriptiebegeleider vanuit de Hoop GGZ: E. Kieffer
Scriptiedocent vanuit de CHE: J.W. van Nus
Tweede beoordelaar vanuit de CHE: B. Putten - Vos**

Samenvatting

‘Mindfulness, just for Go(o)d’

Een onderzoek naar de geschiktheid van mindfulness binnen stichting de Hoop GGZ, afdeling de Kiel.

Dit onderzoek richt zich op de vraag of het doel, de principes en methodes van mindfulness te implementeren zijn binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel. Deze vraag kwam vanuit de Hoop GGZ en speelt enerzijds in op de opkomende trend rondom mindfulness binnen de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ). Anderzijds staat mindfulness voor een tegenbeweging op het jachtige, prestatiegerichte en materialistische van onze hedendaagse samenleving waar alles snel moet en gericht is op groei. Een belangrijke reden van de groeiende populariteit van mindfulness binnen de GGZ is dat de laatste jaren veel wetenschappelijk bewijs is verschenen over de werkzaamheid ervan.

Het doel van dit afstudeerproject is het onderzoeken van de mogelijkheden voor implementatie van mindfulness binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel. Hiervoor is het noodzakelijk om na te gaan wat het doel inhoudt en wat de principes en methodes zijn van mindfulness. Daarnaast is het belangrijk te onderzoeken of mindfulness aansluit bij de visie van de Hoop GGZ, bij de doelgroep en de hulpverlening aan deze doelgroep. Uiteindelijk is er aan de hand van dit onderzoek gekozen voor een aantal op zichzelf staande oefeningen die mogelijkerwijs verweven kunnen worden in het reeds aanwezige hulpverleningsaanbod.

De resultaten van dit kwalitatieve onderzoek zijn tot stand gekomen door middel van literatuurstudie en praktijkonderzoek. De literatuurstudie is divers en bestond uit het analyseren van artikelen, boeken, wetenschappelijk uitgevoerde onderzoeken en internetsites. Het praktijkonderzoek bestond uit interviews met therapeuten die al een vorm van mindfulness toepassen en stafmedewerkers binnen de Hoop GGZ. De enquêtes zijn afgenomen onder alle medewerkers van afdeling de Kiel.

Mindfulness is te definiëren als ‘bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen’. De onderliggende principes vinden hun oorsprong in het boeddhisme. Alle geïnterviewde therapeuten zien ook veel verbinding met het boeddhisme. De principes van mindfulness worden verschillend gewaardeerd in de literatuur en onder de geïnterviewde therapeuten. De eigen levensbeschouwing van therapeuten lijkt een grote rol te spelen bij de waardering van die principes. Hoe mindfulness zich verhoudt tot het christendom is volgens de christelijke therapeuten afhankelijk van de therapeut, de doelstelling, de opbouw van de training en de hulpverleningssetting.

Het doel van mindfulness strookt niet met de visie van de Hoop GGZ. Het grootste verschil is dat mindfulness gericht is op loslaten en zelfverlossing terwijl de Hoop GGZ sterk op zoek is naar verbinding met en verlossing door God. De christelijke therapeuten die (een variant van) mindfulness aanbieden hebben allen de principes getoetst aan de Bijbel. De methodische toepassing loopt daarentegen wel uiteen. Ook de reden waarom men heeft gekozen voor de toepassing van een christelijke variant kan verschillen. Een christelijke mindfulness training voor kinderen en jongeren lijkt nog niet aangeboden te worden. Desondanks lijkt (een variant van) mindfulness passend en helpend te zijn bij deze doelgroep zowel qua leeftijd, ontwikkeling als psychopathologie. Het toepassen van de christelijke varianten van mindfulness tonen naast het scala aan algemene effecten ook effecten in een levensbeschouwelijk kader. De principes en methoden van mindfulness zijn, mits het in een christelijke context wordt geplaatst, binnen het huidige behandelaanbod van afdeling de Kiel en binnen het hulpverlenend handelen van de medewerkers op de Kiel goed te implementeren. De plek die mindfulness gaat innemen op afdeling de Kiel zal nader bepaald dienen te worden door de Hoop GGZ zelf. Alsmede het formuleren van een eenduidige visie rondom het onderwerp mindfulness. Daarnaast is het een mogelijkheid en een aanbeveling om een bredere toepassing van een dergelijke mindfulness variant binnen de Hoop GGZ te onderzoeken.

Voorwoord

Voor u ligt de scriptie 'Just voor Go(o)d'. Een onderzoek naar de geschiktheid van mindfulness binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel. Wij hebben ons vijf maanden verdiept in het onderwerp mindfulness in combinatie met het christendom en de doelgroep kinderen en jongeren. Met plezier hebben wij veel ontdekkingen gedaan waar wij voor ons onderzoek nog geen weet van hadden. Ook van het onderzoeken zelf hebben wij veel mogen leren. Van het opstellen van een goede onderzoeksvraag tot het verzamelen, kritisch analyseren en in discussie stellen van data en tenslotte het schrijven van een scriptie. Het volgen van een aantal mindfulness sessies gegeven door Sanne Vaanholt was voor ons ook een heel goede en interessante ervaring. Van meerdere hulpverleners hebben we namelijk meegekregen dat wanneer je alles alleen theoretisch bekijkt je de ervaring mist van wat een training echt inhoudt en teweeg kan brengen. Deze mening delen wij nu ook. Het heeft ons echt inzicht gegeven in mindfulness en heeft ons geholpen bij ons onderzoek en onze persoonlijke visievorming.

Graag willen wij iedereen bedanken die een bijdrage heeft geleverd aan het ontwikkelen van deze scriptie. Zonder deze hulp zou onze scriptie niet zijn zoals die nu is.

Allereerst gaat onze dank uit naar Evelien Kieffer. Zij begeleidde ons vanuit de Hoop GGZ om deze scriptie tot een zo'n goed mogelijk resultaat te brengen. Daarnaast gaat onze dank uit naar Jan Willem van Nus die bereid is geweest om ons met enthousiasme en een positief kritische blik te begeleiden vanuit school. Ook bedanken wij alle christelijke hulpverleners die met ons hun visie op mindfulness hebben gedeeld en hoe zij mindfulness al toepassen. Als laatste bedanken wij de hulpverleners die mindfulness toepassen bij de doelgroep kinderen en jongeren voor hun bereidheid om ons informatie te verstrekken. Ten slotte gaat bovenal onze dank uit naar God. Hij heeft ons de mogelijkheid gegeven om dit onderzoek uit te voeren en ons gebracht bij een mooi eindproduct!

Irene Polhuijs & Esther Vermeij

Ede, mei 2013

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Inleiding 1.1. Aanleiding 1.2. Probleemstelling 1.3. Vraagstelling 1.4. Begripsbepaling 1.5. Relevantie van het onderzoek 1.6. Doelstelling 1.7. Korte beschrijving onderzoeksmethode 1.8. Opbouw van de scriptie 1.9. Verantwoording overschrijden aantal pagina's	Blz. 7 Blz. 7 Blz. 8 Blz. 8 Blz. 8 Blz. 9 Blz. 10 Blz. 11 Blz. 11
Hoofdstuk 2: Achtergronden van het onderzoek 2.1 De instelling 2.2 Relatie met de creatieve professional 2.3 Relatie met de verdiepingsminor	Blz. 12 Blz. 12 Blz. 13
Hoofdstuk 3: Onderzoeksmethoden 3.1 Literatuuronderzoek 3.1.1. Werkwijze 3.1.2. Procedure 3.2 Praktijkonderzoek 3.2.1. Enquêtes 3.2.1.1. Werkwijze 3.2.1.2. Respondenten 3.2.1.3. Overzicht meetinstrumenten 3.2.1.4. Procedure 3.2.1.5. Verwerking 3.2.2. Interviews 3.2.2.1. Werkwijze 3.2.2.2. Respondenten 3.2.2.3. Overzicht meetinstrumenten 3.2.2.4. Procedure 3.2.2.5. Verwerking	Blz. 15 Blz. 15 Blz. 15 Blz. 16 Blz. 16 Blz. 16 Blz. 16 Blz. 16 Blz. 17 Blz. 17 Blz. 17 Blz. 17 Blz. 17 Blz. 17 Blz. 17 Blz. 17 Blz. 17 Blz. 18 Blz. 19 Blz. 19
Hoofdstuk 4: Uitwerking deelvraag 1 4.1 Wat zijn de achterliggende principes van mindfulness? 4.2 Wat is het beoogde doel van mindfulness? 4.3 De werkzame factoren en effecten van mindfulness 4.4. Wat is de methodische toepassing van mindfulness? 4.5 Hoe verhoudt mindfulness zich tot het christelijk geloof? 4.6 Samenvatting	Blz. 20 Blz. 22 Blz. 23 Blz. 24 Blz. 24 Blz. 27
Hoofdstuk 5: Uitwerking deelvraag 2 5.1 Wat is de visie van de Hoop GGZ betreffende mindfulness? 5.2 Is mindfulness toepasbaar op de doelgroep van afdeling de Kiel? 5.3 Hoe verhouden de verschillende problematieken zich tot de toepassing van mindfulness? 5.4 Vanuit welke methodiek wordt nu gewerkt op afdeling de Kiel en hoe verhoudt zich dit tot mindfulness? 5.5 Samenvatting	Blz. 29 Blz. 30 Blz. 32 Blz. 35 Blz. 37

Hoofdstuk 6: Uitwerking deelvraag 3 6.1 Op welke wijze wordt mindfulness al toegepast binnen de christelijke hulpverlening? 6.2 Hoe zijn het doel, de principes en methodes van mindfulness hierin geïntegreerde? 6.3 Wat zijn de effecten van deze integratie van mindfulness aspecten? 6.4 Hoe zou dit mogelijk toegepast kunnen worden binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel? 6.5 Samenvatting	Blz. 38 Blz. 40 Blz. 41 Blz. 42 Blz. 43
Hoofdstuk 7: Uitwerking deelvraag 4 7.1 Wat vinden de medewerkers van het toepassen van aspecten van mindfulness binnen afdeling de Kiel? 7.2 In welke deel van de (huidige) behandeling zouden aspecten van mindfulness toegepast kunnen worden, volgens de medewerkers? 7.3 Wat vraagt het toepassen van de methodische elementen van mindfulness van hulpverleners? 7.4 Samenvatting	Blz. 44 Blz. 45 Blz. 45 Blz. 46
Hoofdstuk 8: Uitwerking deelvraag 5 8.1 Is het op basis van ons onderzoek nodig dat wij een opzichzelfstaande mindfulness module ontwikkelen, of praktische oefeningen inpassen in het reeds aanwezige aanbod? 8.2 Wat kunnen wij als SPH'ers bijdragen aan de implementatie van het doel, de principes en methodes van mindfulness binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel? 8.3 Samenvatting	Blz. 47 Blz. 48 Blz. 49
Hoofdstuk 9: Conclusie	Blz. 50-52
Hoofdstuk 10: Aanbevelingen 10.1 Aanbevelingen op macro niveau 10.2 Aanbevelingen op meso niveau 10.3 Aanbevelingen op micro niveau 10.4 Aanbevelingen gericht op het eindproduct	Blz. 53 Blz. 53 Blz. 53 Blz. 54
Hoofdstuk 11: Evaluatie 11.1 Evaluatie probleemstelling 11.2 Evaluatie doelstelling 11.3 Evaluatie werkwijze 11.4 Persoonlijke visie	Blz. 55 Blz. 55 Blz. 56 Blz. 56
Hoofdstuk 12: Ontwikkeld product 12.1 Principes 12.2 Het product	Blz. 58-59 Blz. 60-61
Hoofdstuk 13: Literatuurlijst	Blz. 62-67

Hoofdstuk 1: Inleiding

Voorafgaand aan het onderzoek heeft er in overleg met de Hoop GGZ en de afstudeerbegeleider veel voorbereiding plaatsgevonden. In dit hoofdstuk wordt het plan uiteengezet dat is voortgekomen uit de voorbereiding op het onderzoek. Allereerst beschrijven wij de aanleiding en de probleemstelling. Vervolgens wordt de relevantie van het onderzoek, de doelstellingen, de vraagstelling, een korte beschrijving van de onderzoeksmethoden en uitleg betreffende de opbouw van de scriptie beschreven.

1.1 Aanleiding

Bij het zoeken naar een goed onderwerp voor een afstudeerproject trok de Hoop GGZ onze aandacht omdat deze instelling vanuit een christelijke levensovertuiging handelt. Wij waren beiden geïnteresseerd in de combinatie hulpverlening en het christelijke geloof omdat wijzelf ook ons christelijk geloof een plek willen geven in ons hulpverlenend handelen. Uit het contact met de Hoop bleek dat bij de afdeling de Kiel (dit is een kliniek voor kinder- en jeugdpsychiatrie bij de Hoop GGZ) de vraag lag of er onderzoek kon worden gedaan naar de opkomende trend rondom mindfulness binnen de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ). De vraag wat de achtergrond is van mindfulness staat centraal, maar ook in hoeverre het gebruikt kan worden binnen de Hoop GGZ. Is mindfulness te integreren binnen de hulpverlening op de Kiel en zo ja, op welke manier?

De aanleiding van het onderzoek wordt op macro-, meso- en micro- niveau onderbouwd:

Macroniveau: Mindfulness is erg in opkomst in hulpverleningsland. Het is succesvol gebleken in het buitenland en in Nederland vindt het ook steeds meer zijn plaats. In de Trouw en in het ND zijn er maandelijks krantenkoppen te zien als: 'Zen in je cel', 'Mariniers mediteren trauma weg', 'Meditatie op de divan' etc. Mindfulness staat waarschijnlijk voor een tegenbeweging op het jachtige, prestatiegerichte en materialistische van onze hedendaagse samenleving waar alles snel moet en sterk gericht op is groei (Heijer, 2008). Een belangrijke reden van de groeiende populariteit van mindfulness binnen de GGZ is dat de laatste jaren veel wetenschappelijk bewijs is verschenen over de werkzaamheid ervan (Tinge, z.d.). Wetenschappelijk onderzoek (Instituut voor Mindfulness en Aandacht, z.d.) heeft aangetoond dat het programma mindfulness helpt om stress aan te pakken en dat het helpt bij pijn, angst, en depressies. Na het volgen van een mindfulnessstraining gaven cliënten ook aan beter te kunnen slapen, voelen zij zich meer thuis bij zichzelf en ze staan meer open voor relaties. Daarnaast blijkt uit onderzoek van het Instituut voor Mindfulness en Aandacht dat deelnemers vertellen dat mindfulness hen leert omgaan met psychische pijn, verdriet en boosheid.

Mesoniveau: Van wege de succesverhalen en de opkomst van mindfulness in de GGZ in Nederland is het begrijpelijk dat de Hoop met de vraag komt om te onderzoeken welke mogelijkheden dit hen eventueel biedt. Een specifiek aspect binnen dit onderzoek is de toetsing van mindfulness aan het christelijk fundament waaruit de Hoop GGZ werkt. Uit een gesprek met de afstudeerbegeleider E. Kieffer blijkt dat de Hoop GGZ heeft gevraagd of de eventuele geschiktheid van mindfulness nader onderzocht kon worden en dan specifiek gericht op de afdeling de Kiel. Kijkende naar de christelijke visie van de Hoop GGZ is het van belang dat er ook wordt gekeken naar de christelijke invulling van mindfulness. Er bestaan verschillende andere christelijke instellingen die een christelijke variant bedacht hebben op mindfulness. Zo schrijft Bastiaan Visser in het tijdschrift Psyche en Geloof over 'Lleven met aandacht' een gekerstende Mindfulness Based Cognitive Therapy. Visser is een christelijke GGZ-psycholoog en past, zoals hij zelf schrijft, mindfulness-achtige interventies toe (Visser, 2012).

Microniveau: De doelgroep van de Kiel is kinderen en jongeren in de leeftijd van 4 t/m 18 jaar waarbij sprake is van psychiatrische problematiek. Uit onderzoek blijkt dat voor jongeren en studenten mindfulness succesvol kan zijn (Semple, 2011). Er zijn sessies beschikbaar die uitgevoerd kunnen worden om de jongeren te helpen stress aan te pakken en daarnaast ook te werken aan een beter zelfbeeld, concentratie en een groter zelfbewustzijn (Dewulf, 2009). Nu is de vraag of dit ook geldt voor kinderen en jongeren op de Kiel die kampen met gedragsproblemen en/of andere psychische problematiek. Hier willen we achter komen door een literatuur- en een praktijkonderzoek uit te voeren.

1.2 Probleemstelling

Allerlei wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat mindfulness werkt. Ook laten deze onderzoeken verschillende positieve effecten ervan zien (Meulen, 2010). De vraag is echter of je als christelijke instelling alles wat werkt zomaar over kunt nemen of zou hier eerst kritisch naar gekeken moeten worden? Wij zelf als christelijke (beginnende) hulpverleners en de Hoop GGZ denken dat het kritisch onderzoeken erg belangrijk is.

Mindfulness is namelijk gebaseerd op boeddhistische principes en dit lijkt niet te stroken met de christelijke principes waaruit de Hoop GGZ werkt. Allereerst vindt er dan ook toetsing plaats aan de Bijbel, het woord van God, waar de visie van de Hoop GGZ op gebaseerd is. De vraag die hierbij opkomt is of de angst voor de boeddhistische principes en andere boeddhistische aspecten terecht is. Om dit in een theoretisch kader te plaatsen is het goed om deze vraag te toetsen aan het normatieve praktijkmodel. Dit model helpt praktijksituaties te beoordelen. Het geeft als het ware een beoordelingskader. Het model helpt daarin ook professionals inzicht te geven in de aard en de identiteit van beroepspraktijken, in dit geval mindfulness (Jochimsen, 2006). Met deze kennis wordt de probleemstelling als volgt geformuleerd:

Mindfulness is erg in opkomst in Nederland. De Hoop GGZ wil hier ook aandacht aan schenken omdat ze hebben opgemerkt dat de jongeren binnen de Kiel behoeften hebben aan de effecten die mindfulness zou bewerkstelligen. Denk hierbij aan verbetering van concentratie, minder piekeren, beter inslapen, minder stress etc. De Hoop GGZ werkt heel duidelijk vanuit christelijke principes en dit lijkt voor hen niet te stroken met de boeddhistische principes waarop mindfulness is gebaseerd. De Hoop GGZ vraagt zich af in hoeverre het doel, de principes en methodes van mindfulness aansluiten bij haar christelijke principes en in hoeverre deze te implementeren zijn binnen afdeling de Kiel.

In eerste instantie speelt de probleemstelling zich dan ook af op microniveau (voor cliënten op afdeling de Kiel). We zullen echter ook, zoals in de aanleiding en onze doestelling naar voren komt, het macro- en mesoniveau erbij betrekken.

1.3 Vraagstelling

Hoofdvraag

Zijn het doel, de principes en methodes van mindfulness te implementeren binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel?

Deelvragen

1. Wat houdt mindfulness in: wat zijn de onderliggende principes, wat is het beoogde doel, hoe werkt het methodisch en hoe verhoudt het zich tot de christelijke principes waar de Hoop GGZ vanuit werkt?
2. Sluiten het doel, de principes en methodes van mindfulness aan bij de visie van de Hoop GGZ, de doelgroep en de hulpverlening aan deze doelgroep?
3. Op welke wijze wordt mindfulness al toegepast binnen de christelijke hulpverlening en hoe zijn het doel, de principes en de methodes geïntegreerd? Wat zijn de effecten hiervan? En hoe zou dit toegepast kunnen worden bij de Hoop GGZ?
4. Wat vinden de medewerkers op verschillende disciplines binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel van de methodische elementen van mindfulness? Wat vraagt het toepassen van die elementen van de hulpverleners?
5. Wat dient er op basis van het onderzoek ontwikkeld te worden voor de Hoop GGZ, afdeling de Kiel en wat kunnen wij daar als SPH'ers aan bijdragen?

1.4 Begripsbepaling

Mindfulness

In deze scriptie wordt de volgende definitie van mindfulness gehanteerd: 'Bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen' (Kabat-Zinn, 2003).

Kinder- en jeugdpsychiatrie

Een deelgebied in de psychiatrie voor kinderen en jeugdigen tot 18 jaar, dat uit kan lopen tot 21 of 23 jaar. De psychiatrie is de medische wetenschap die zich bezighoudt met onderzoek, diagnose en behandeling van psychische aandoeningen en emotionele en gedrag stoornissen.

Evidence based

Gebaseerd op resultaten uit wetenschappelijk onderzoek, zowel kwantitatief als kwalitatief.

Christelijk geloof

Wanneer er in deze scriptie wordt gesproken over het christelijk geloof, doelen wij op het invullen van religie door te geloven in God en in Zijn zoon Jezus Christus die verlossing en genezing kan schenken. Wij kiezen voor deze definitie om aan te geven wat er bedoeld wordt in deze scriptie, ondanks het feit dat het christelijke geloof door iedereen anders kan worden beleefd en ingevuld.

1.5 Relevantie van het onderzoek

Dit onderzoek is in eerste plaats relevant te noemen omdat het een vraag is vanuit de Hoop GGZ. Een vraag

vanuit de (beroeps)praktijk van het social work. Deze relevantie kan verwoord worden als een praktische relevantie. Er wordt namelijk via het onderzoek informatie opgedaan die benut kan worden bij de oplossing van het geformuleerde probleem (Baarda, 2005). In dit geval is het doel van het onderzoek het formuleren van een visie betreffende mindfulness en het mogelijk uitbreiden van de hulpverlening door de Hoop GGZ. Naast de praktische relevantie kan er ook gesproken worden over een theoretische relevantie gezien er nog geen onderzoek is gedaan naar een christelijke variant van mindfulness voor kinderen. Hier moet wel de kanttekening bijgeplaatst worden dat theoretische relevantie ten alle tijde het vergroten van wetenschappelijke kennis betreft (Baarda, 2005) en dat is in dit onderzoek niet direct het geval. Er zijn wel wetenschappelijke onderzoeken gebruikt om verbanden te kunnen leggen en antwoord te kunnen geven op de deelvragen en hoofdvraag.

Dit onderzoek is in eerste instantie relevant voor afdeling de Kiel van de Hoop GGZ. Er zal echter ook naar aanleiding van dit onderzoek voor de organisatie als geheel een visie moeten worden geformuleerd over het onderwerp mindfulness. Dat maakt de uitkomsten van dit onderzoek relevant voor de gehele instelling Hoop GGZ. Uiteindelijk kunnen de praktische toepassingen uit dit onderzoek mogelijk ook toepasbaar zijn voor andere groepen binnen de Hoop GGZ en/of andere (christelijke) hulpverleningsinstanties. Gezien de brede (mogelijke) toepasbaarheid van de uitkomsten zijn wij dan ook van mening dat dit onderzoek relevant genoemd mag worden.

1.6 Doelstelling

Algemene doelstelling van dit project: Het doel van ons afstudeerproject is het onderzoeken van de mogelijkheden voor implementatie van (het doel, principes en methodes van) mindfulness binnen de Kiel. Het is noodzakelijk om na te gaan wat mindfulness inhoudt en of het aansluit bij de visie van de Hoop GGZ, de doelgroep en de hulpverlening aan deze doelgroep. Op basis van dit onderzoek zullen wij in overeenstemming met de Hoop de keuze maken voor een op zich zelf staande nieuwe module of het maken van praktische opdrachten/oefeningen die verweven kunnen worden in het reeds aanwezige aanbod.

Specifieke doelstellingen: Er wordt gewerkt aan onderstaande doelstellingen om op verantwoorde en vakinhoudelijke wijze antwoord te kunnen geven op de hoofdvraag en om de hoofddoelstelling te bereiken.

Deelvraag 1: <i>Methode van onderzoek: Literatuurstudie.</i>	• De onderliggende principes van mindfulness zijn bekend. • De geschiedenis van mindfulness wordt in kaart gebracht zodat bekend is waar de principes vandaan komen. • Er is een duidelijke en eenduidige definiëring van het begrip mindfulness. • Het beoogde doel van mindfulness is uitgelegd. • De werkzame factoren van mindfulness zijn onderzocht en beschreven. • De methodische toepassing van mindfulness zijn beschreven. • Er wordt beschreven hoe mindfulness zich verhoudt tot het christelijk geloof; zowel de visie op mindfulness als de kritische kijk wordt beschreven. • Er wordt antwoord gegeven op de vraag of mindfulness losgekoppeld kan worden van de boeddhistische context. • De christelijke toepassing van mindfulness wordt onderzocht en uitgelegd.
Deelvraag 2: <i>Methode van onderzoek: Literatuurstudie en praktijkstudie; diepte interviews.</i>	• De visie van de Hoop GGZ (in zijn algemeenheid en specifiek gericht op mindfulness) wordt inzichtelijk gemaakt. • Er wordt antwoord gegeven op de vraag of mindfulness toepasbaar is op afdeling de Kiel. • De effecten van mindfulness bij kinderen en jongeren worden beschreven. • De mogelijke toepassing van mindfulness bij de aanwezige problematiek op de Kiel wordt beschreven. • Er wordt beschreven vanuit welke methodiek op dit moment wordt gewerkt op de Kiel en hoe deze zich verhoudt tot mindfulness (met andere woorden, kan deze methodiek samengaan met mindfulness).
Deelvraag 3: <i>Methode van onderzoek: Literatuurstudie en</i>	• Er wordt onderzocht op welke wijze christelijke varianten van mindfulness al worden toegepast. • Er wordt beschreven op welke wijze deze therapeuten het doel, de principes en de methoden vanuit mindfulness binnen hun variant hebben geïntegreerd. • De effecten van de christelijke varianten worden beschreven.

<i>praktijkstudie; (expert)diepte interviews.</i>	• Naar aanleiding van bovenstaande doelen wordt er antwoord gegeven op de vraag hoe deze varianten, principes en methodes hieruit toegepast kunnen worden binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel.
Deelvraag 4: <i>Methode van onderzoek: Literatuurstudie en praktijkstudie; Enquêtes en interviews</i>	• De visie betreffende mindfulness van de medewerkers van de Kiel op verschillende disciplines (groepsleiders HBO, vak therapeuten, behandelaars) wordt beschreven. • Er wordt antwoord gegeven op de vraag in welk deel van de behandeling mindfulness mogelijk toegepast kan worden. • Er wordt beschreven wat het van hulpverleners vraagt om (elementen van) mindfulness toe te passen.
Deelvraag 5: <i>Methode van onderzoek: Literatuurstudie en praktijkstudie; Enquêtes en interviews</i>	• Er wordt duidelijk wat wij als SPH'ers bij kunnen dragen aan de mogelijke implementatie van de doelen, methodes en principes van mindfulness. • Er wordt aan de hand van het onderzoek bepaald wat ontwikkeld kan worden binnen het reeds aanwezige aanbod (gericht op mindfulness). • Er wordt antwoord gegeven op de vraag wat het van de hulpverleners vraagt om het ontwikkelde product daadwerkelijk te implementeren binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel.
Praktische toepassing: <i>(Project)</i>	• Er komt een product, gebaseerd op het onderzoek, dat een bijdrage levert aan het huidige hulpverleningsaanbod binnen GGZ de Hoop, afdeling de Kiel. • De implementatie moet van dusdanige aard zijn dat op het moment dat het project wordt afgerond de Hoop GGZ er daadwerkelijk mee kan werken.

De doelen zullen nu specifiek op micro-, meso- en macroniveau beschreven worden.

Macro: Het onderzoek naar mindfulness en het eventueel toepassen van aspecten hiervan binnen de christelijke hulpverlening levert ook voor andere christelijke organisaties iets op. Het doel daarvan is dat andere christelijke instellingen ook zicht krijgen op hoe mindfulness al dan wel of niet is toe te passen binnen de christelijke hulpverlening. Daarbij is een extra doelstelling dat andere instellingen ook zicht krijgen op de mogelijkheid voor christelijke mindfulness voor kinderen en jongeren. Momenteel is dat er namelijk nog niet. Macroniveau betreft niet alleen andere christelijke instellingen, maar ook de maatschappij en de regering. Voor dit onderzoek is gekozen voor andere christelijke instellingen omdat dit onderzoek christelijke aspecten kent en niet direct voor niet-christelijke instellingen is bedoeld.

Meso: Het doel op mesoniveau is in de eerste plaats dat er handreikingen aan de Hoop GGZ geboden worden aan de hand van het onderzoek. Daardoor kunnen zij een visie vormen betreffende mindfulness en het eventueel toepassen van aspecten uit deze methodiek. Daarbij is het doel op mesoniveau dat de Hoop GGZ breed zicht krijgt op wat er is ontwikkeld voor afdeling de Kiel zodat zij het eventueel breder toe kunnen passen binnen de Hoop GGZ.

Micro: Het hoofddoel van dit onderzoek ligt op microniveau. Afdeling de Kiel namelijk zicht geven op wat mindfulness inhoudt en hoe dit zich verhoudt ten opzichte van de christelijke identiteit van de Hoop GGZ. Daarnaast is het doel om een module te ontwikkelen wanneer blijkt dat mindfulness toepasbaar is binnen de Hoop GGZ. Ook kan er dan gekozen worden om praktische opdrachten/ oefeningen toe te voegen aan het reeds aanwezige aanbod. Het hoofddoel van dit alles is dat er een positieve bijdrage wordt geleverd aan het reeds aanwezige hulpverleningsaanbod binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel.

1.7 Korte beschrijving onderzoeksmethode

Tijdens dit onderzoek wordt er gebruik gemaakt van de onderzoeksmethode kwalitatief onderzoek. Dit wordt gedaan door literatuurstudie en praktijkstudie. De literatuurstudie wordt ingevuld door boeken, kranten, tv, (vak)tijdschriften etc. te lezen. De praktijkstudie bestaat uit enquêtes voor de medewerkers van de Kiel en interviews met therapeuten die mindfulness al toepassen. Ook zijn er interviews gehouden met de GGZ-psycholoog van afdeling de Kiel en iemand die de identiteitscommissie van de Hoop GGZ vertegenwoordigd. In hoofdstuk drie wordt hier meer uitgebreid op ingegaan en wordt onze onderzoeksmethode/meetinstrumenten ook nader verklaard en verantwoord.

1.8 Opbouw van de scriptie

De opbouw van deze scriptie is als volgt. In hoofdstuk twee zullen de achtergrond en context van het onderzoek en project beschreven worden. Vervolgens zal in hoofdstuk drie beschreven worden op welke wijze

dit onderzoek is uitgevoerd. Daarin zullen dan ook de gebruikte onderzoeksmethoden en onderzoekstechnieken uitgelegd en verantwoord worden. Vanuit de visie van de Hoop GGZ en de kritische kijk ten opzichte van mindfulness onderzoeken wij in hoofdstuk vijf op welke wijze het zich verhoudt tot het christendom. In hoofdstuk vijf wordt er antwoord gegeven op de vraag of het doel, de principes en methodes van mindfulness aansluiten bij de visie van de Hoop GGZ, bij de doelgroep en bij de hulpverlening aan deze doelgroep. In hoofdstuk zes wordt ten eerste beschreven hoe mindfulness momenteel al wordt toegepast binnen de christelijke hulpverlening. Daarnaast wordt er gekeken naar de wijze waarop elementen uit de oorspronkelijke mindfulness zijn geïntegreerd en wat de effecten hiervan zijn. Ten slotte wordt er gekeken of dit ook passend is bij de Hoop GGZ, afdeling de Kiel. In hoofdstuk zeven wordt de visie op mindfulness van medewerkers van afdeling de Kiel beschreven. Ook wordt er gekeken naar de manier waarop de doelen, principes en methodes van mindfulness eventueel toegepast kunnen worden en wat het toepassen hiervan van de hulpverleners vraagt. In hoofdstuk acht wordt beschreven wat wij als SPH'ers kunnen bijdragen aan de implementatie van het project gebaseerd op het onderzoek, welk product er gaat komen en wat het uitvoeren van dit project vraagt van de hulpverleners van afdeling de Kiel. Naar aanleiding van voorgaande hoofdstukken wordt daarna in de vorm van de conclusie antwoord op de hoofdvraag gegeven. Vandaaruit worden er in hoofdstuk tien aanbevelingen gedaan voor de Hoop GGZ, afdeling de Kiel. In hoofdstuk elf zal het onderzoek geëvalueerd worden. Tot slot zal in hoofdstuk twaalf vanuit de aanbevelingen het ontwikkelde project/product beschreven worden.

1.9 Verantwoording overschrijden aantal pagina's

Deze scriptie overschrijdt de grens van het aantal toegestane pagina's. Dit verantwoorden wij als volgt. In het hiernaast weergegeven figuur is te zien dat dit onderzoek te vergelijken is met een trechter. Voor er daadwerkelijk antwoord gegeven kon worden op de hoofdvraag moesten er drie elementen naast elkaar onderzocht worden. De drie elementen zijn te zien in het figuur. Daarbij wordt er in dit onderzoek continue gerefereerd aan de drie elementen doel, methoden en principes. Deze noodzakelijke, op zichzelf staande elementen, zijn allen breed te noemen en om dit gedegen te beschrijven zijn er meer pagina's gevuld dan vooraf aangegeven. Een voorbeeld van de breedte van de verschillende elementen zijn de vele verschillende jongeren en de daarbij behorende problematieken op afdeling de Kiel en de brede toepassing van methoden binnen mindfulness. Er zijn dus veel verschillende elementen onderzocht. Daarnaast zijn er verschillende mensen geïnterviewd en zijn al de onderzoeksmethodes kritisch getoetst. Dit zorgde ervoor dat de scriptie meer uitgebreid is. Wanneer bepaalde elementen weggelaten zouden zijn, zou er sprake zijn van onzorgvuldig en onvolledig onderzoek.



Hoofdstuk 2: Achtergronden van het project

Dit hoofdstuk schetst de achtergrond van dit onderzoek. Allereerst wordt de achtergrond van de Hoop GGZ en afdeling de Kiel beschreven. Vervolgens zal kort weergegeven worden wat de relevantie van dit onderzoek is betreffende het leerproces, de relatie met de creatieve professional en wat de relatie is met de verdiepingsminoren die gevolgd zijn.

2.1 De instelling

De Hoop GGZ is een instelling voor evangelische hulpverlening in Dordrecht. Dit betekent dat de mensen die werken binnen de Hoop GGZ in God geloven en werken vanuit de gedachte dat God ook de cliënten kan helpen omdat God van iedereen houdt. Deze hulp is gebaseerd op Bijbelse principes. De Hoop GGZ gelooft dat er voor ieder mens de mogelijkheid is tot herstel. De cliënten hoeven echter niet christen te zijn. De Hoop biedt kind-jeugd- en volwassenenzorg op het gebied van psychosociale, psychiatrische en verslavingsproblematiek (Hoop, 2012). De hulp die de Hoop GGZ biedt is op verschillende manieren vormgegeven. Te denken valt aan: internethulp, ambulante begeleiding, dagbehandeling, opname op een woon/behandel groep, post-klinische behandeling en begeleid zelfstandig wonen. Wat centraal staat is: 'Zorg op maat' (Hoop, 2012).

De missie en visie van de Hoop GGZ is als volgt beschreven: "het uitvoeren van de Bijbelse opdracht in Spreuken 24:11 (Statenvertaling): 'Red degenen, die ter dood gegrepen zijn, want zij wankelen ter doding, zo gij u onthoudt.' De Hoop GGZ vraagt haar medewerkers de christelijke identiteit actief te onderschrijven. Zo kunnen zij het totale gedachtegoed van de Hoop GGZ vormgeven en uitdragen (Hoop, 2009)."

Afdeling de Kiel:

Sinds 2009 heeft de Hoop GGZ ook een afdeling kind- en jeugdpsychiatrie. De Kiel biedt 24-uurs zorg aan kinderen en jongeren tussen de vier en achttien jaar. De Kiel kent twee groepen. In de eerste groep verblijven kinderen en jongeren met gedragsproblematiek, ADHD en autisme. Deze groep wordt ook wel de structuurgroep genoemd. De tweede groep richt zich op problematiek omtrent de persoonlijkheidsontwikkeling, angst, dwang, depressie en trauma. Dit blijkt uit een gesprek met de afstudeerbegeleider E. Kieffer. Op beide groepen verblijven ongeveer acht kinderen en jongeren. Er is sprake van een heterogene groepssamenstelling, zowel de leeftijd, geslacht, achtergrond, problematiek etc. verschilt van elkaar. De kinderen en jongeren verblijven maximaal negen maanden op de Kiel. De kinderen en jongeren zijn in bijna alle gevallen leerplichtig, daarom voorziet de Hoop GGZ in samenwerking met de GGZ instelling Yulius ook in onderwijs of zij regelt onderwijs bij een school die passend is bij de cliënt. Er is voor elke cliënt individuele behandeling, groepstherapie, sport, trainingen en ook aandacht voor activiteiten die met het geloof te maken hebben (Hoop, 2012). Op de Kiel wordt gewerkt met de principes van de cognitieve gedragstherapie, systeemtheorie en van de presentietheorie. Ook wordt het competentiegericht werken momenteel ingevoerd. Deze werkwijze wordt nader uitgelegd in hoofdstuk vijf. Voor beide afdelingen binnen de Kiel wordt tijdens dit afstudeeronderzoek een product gemaakt.

2.2 Relatie met de creatieve professional

De Hoop GGZ: Vanuit het beroepsprofiel gezien zet de Hoop GGZ zich in om te innoveren en onderzoeken. Wat inhoudt dat de professional zich inzet om onderzoek te stimuleren en van daaruit eventueel zijn handelen bijstelt (Stuur, 2009). De Hoop GGZ zoekt naar aansluiting bij de recente ontwikkeling binnen de hulpverlening. In dit geval dus bij de opkomst van mindfulness in de geestelijke gezondheidszorg. Omdat de Hoop GGZ een duidelijke visie en missie heeft, is het van belang dat er gedegen onderzoek plaatsvindt naar mindfulness en de eventuele toepassing daarvan.

Esther en Irene: Er zal voornamelijk gewerkt worden aan de volgende kerncompetenties:

Kerncompetentie 1: Methodisch hulpverleners

1.1 het integreren en implementeren van complexere methodieken in het hulpverlenend handelen → Er zal een bijdrage geleverd worden aan het implementeren van aspecten uit mindfulness wanneer deze passend zijn bij de visie van de Hoop GGZ. Deze methodiek is gebaseerd op de Nederlandse of internationale context.

1.1 Visie betreffende methodiek → In ons onderzoek zullen wij ook onze eigen visie verwoorden betreffende mindfulness en ook of het te implementeren valt binnen de Hoop GGZ.

Kerncompetentie 3: Theoretisch verantwoorden

- 3.2 *Gebruikmaken van bijdragen die in het buitenland zijn geleverd, verantwoord onderzoek naar beroepspraktijken en de uitkomsten hiervan beoordelen en zo bij te dragen aan theorieontwikkeling* → Aangezien mindfulness is ontstaan in het buitenland zal er gebruik gemaakt worden van de bijdragen die in het buitenland zijn geleverd. Daarnaast vindt er onderzoek plaats naar beroepspraktijken en zullen we deze in dit onderzoek beoordelen.
- 3.3 *Onderzoeksresultaten op waarde schatten* → Het is van belang dat wij de resultaten uit ons onderzoek tegen elkaar opwegen en hier een conclusie aan verbinden.
- 3.4 *Bijdragen leveren aan de innovatie van beroepspraktijken door nieuwe theoretische inzichten operationeel te maken* → Dit zal voornamelijk gebeuren als aspecten uit mindfulness geïmplementeerd zullen worden binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel.

Kerncompetentie 4: Levensbeschouwelijk verankeren

Dit zal voornamelijk naar voren komen als het gaat over mindfulness in combinatie met het christendom. Het zal niet al teveel gaan over onze eigen levensbeschouwing, maar wel het verwoorden van onze eigen visie wat gezien het onderwerp raakvlakken heeft met levensbeschouwelijk verankeren.

Kerncompetentie 5: Werken in een organisatie

- *5.8 Aansluiten bij de culturele context* → Het zal niet veel gaan over ons eigen werken in de organisatie, maar voornamelijk hoe het team op afdeling de Kiel werkt en of zij bereid is zich te verdiepen in mindfulness. Er zal dus gewerkt worden aan het aansluiten bij de culturele context van het team.

Ten aanzien van het onderwerp

Met dit afstudeeronderwerp zal er in de eerste plaats aan alle segmenten van de creatieve professional met betrekking tot de christelijke levensbeschouwing integreren in het hulpverlenend handelen gewerkt worden. Het onderzoek stelt immers de vraag of mindfulness ook geïntegreerd kan worden binnen een christelijke context. Daarnaast draagt dit onderwerp bij aan het ontwerpen van programma's ('christelijke module mindfulness'), methodisch handelen en het benutten van de context. Door met de Hoop GGZ en met andere hulpverleners buiten de Hoop GGZ samen te werken, sluit dit onderwerp ook aan bij segment twee van de creatieve professional, namelijk het werken binnen en vanuit een hulpverleningsorganisatie. Daar komt bij dat dit onderzoek werkt op gebied van de ontwikkeling van kwaliteitszorg en verbetering van de hulpverlening, namelijk als professional bijdragen en jezelf profileren binnen het werkveld. Daarbij dient een SPH'er ook binnen dit onderwerp zich te legitimeren en te verantwoorden naar verschillende partijen. Op die manier sluit dit onderwerp ook aan bij segment drie van de creatieve professional.

Ten aanzien van het persoonlijk leerproces

Irene: Als creatieve professional wordt van mij verwacht dat ik theorie en praktijk samen kan brengen. In dit onderzoek zal dit in grote mate aanwezig zijn. Hier kan ik nog in leren en naarmate het onderzoek vordert kan ik aantonen dat ik theorie en praktijk samen kan brengen. Daarnaast zal bij dit onderzoek veel literatuuronderzoek van pas komen. Mijzelf theoretisch verantwoorden hangt samen met mijn leerproces. Ik heb drie jaar onderwijs over het worden van een creatieve professional. Tijdens dit onderwijs heb ik mijn kennis uitgebreid en leren toepassen in onderzoeken. Dit zal blijken tijdens ons afstudeerproject. Dit is echter geen afsluiting van mijn kennisuitbreiding. Als professional zal ik mij blijven ontwikkelen en daarbij ook mijn kennis vergroten. Als laatste wil ik mijn christelijke levensovertuiging verweven in mijn handelen als professional. Het christen zijn is een onderdeel van mij als persoon en dus ook als hulpverlener. Ons afstudeerproject is gericht op het integreren van de christelijke levensovertuiging in de praktijk, dat pas bij mijn eigen doel.

Esther: Als ik kijk naar mijn leerproces in relatie met de creatieve professional zie ik dit onderzoek als schakelpunt tussen onderwijs en de praktijk. Door dit onderzoek sluit ik als het goed is een periode van onderwijs af, stopt het daar echter niet. In het werkveld dien ik mijzelf ook als professional te blijven ontwikkelen. Eén van mijn leerdoelen voor jaar vier is dat ik mijzelf wil verdiepen in de beleidsuitvoering van de instelling waar ik zal afstuderen (in dit geval bij de Hoop) om daarin ook een constructieve bijdrage te leveren aan de instelling en het werkveld in zijn algemeenheid. Dit onderwerp maakt het naar mijn idee mogelijk om mijzelf hierin te ontwikkelen. Daarnaast wil ik mijzelf verder ontwikkelen om mijn christelijke levensbeschouwing te integreren in de praktijk. Zoals ook aangegeven werd bij de relatie met het onderwerp zal dit onderzoek daar een grote bijdrage in kunnen leveren. Als laatste wil ik voor mijzelf een meer

persoonlijke visie en positief kritische kijk op hulpverleningskwesties ontwikkelen en deze op een professionele wijze beargumenteren en mijzelf daarin te legitimeren. Het onderzoek vraagt om beide aspecten, namelijk mijn persoonlijke visie en daarnaast ook een gedegen legitimatie en verantwoording. Het onderzoek zal dan ook op die wijze een bijdrage leveren aan mijn leerproces.

2.3 Relatie met de verdiepingsminor

Irene, jeugdzorg: Mindfulness is er ook voor kinderen en jongeren en aangezien de doelgroep op de Kiel kinderen en jongeren betreft, heeft het te maken met de minor jeugdzorg. Wij zullen onderzoeken of mindfulness ook past bij de problematiek die veel kinderen en jongeren hebben op de Kiel. Deze verdiepingsminor heeft inzicht gegeven over de problematiek die speelt bij kinderen in deze sector en ook deels welke methodieken toegepast kunnen worden. Vanuit deze kennis kan er verder gekeken worden naar de doelgroep, problematiek bij deze doelgroep en mindfulness.

Esther, toegepaste psychologie: Toegepaste psychologie gaat uit van het gebruiken van psychologische principes en theorieën om problemen op verschillende gebieden op te lossen. In dit geval is de theorie en methodiek mindfulness. Daarbij richten wij ons op kinder- en jeugdpsychiatrie waarbij veel sprake is van toepassen van kennis betreffende verschillende ziektebeelden. Deze verdiepingsminor heeft een goede voorbereiding gegeven betreffende ziektebeelden en theorieën die toegepast worden aan de doelgroep van de Kiel.

Hoofdstuk 3: Onderzoeksmethoden

Gedurende het onderzoek zijn er keuzes gemaakt met betrekking tot de methode van onderzoek. Dit om een zo betrouwbaar en helder eindresultaat te behalen. De keuzes die zijn gemaakt worden in dit hoofdstuk verantwoord. Per onderdeel zal er stilgestaan worden bij de werkwijze, respondenten, overzicht meetinstrumenten en de procedure. Dit onderzoek is in zijn geheel kwalitatief onderzoek, omdat het zich niet richt om metingen en cijfers, maar op inhoud en verdieping (Baarda, 2009). Wat nadelig kan zijn van kwalitatief onderzoek is dat de resultaten niet statistisch representatief zijn.

3.1 Literatuuronderzoek

3.1.1 Werkwijze

Alvorens een advies of een product aan de Hoop GGZ geleverd kon worden, is er literatuuronderzoek gedaan. Dit houdt in dat er veel boeken, wetenschappelijke tijdschriften en wetenschappelijke artikelen zijn gelezen. Daarbij zijn er ook websites bezocht en dvd's en tv uitzendingen gekeken. Het vinden van informatie over mindfulness in de hulpverlening stond centraal in het literatuuronderzoek. Daarnaast ook de vraag hoe mindfulness zich verhoudt tot het christelijk geloof en of mindfulness losgekoppeld kon worden van het boeddhisme. Er is gekozen voor literatuurstudie, omdat er velen al onderzoek hebben gedaan naar wat mindfulness inhoudt, hoe het (eventueel) toepasbaar zou kunnen zijn binnen de christelijke hulpverlening en hoe mindfulness gebruikt kan worden bij de doelgroep kinderen. Er is echter wel ontdekt dat er veel onderzoeken betreffende de effecten en werking bij verschillende problematiek nog niet waren afgerond en/of nog gestart moesten worden. Dit heeft als risico dat op sommige vlakken geen scherpe conclusies getrokken konden worden, omdat er simpelweg op bepaalde gebieden nog geen bewijs is of mindfulness werkend is en zo ja, hoe dit dan in zijn werk gaat.

3.1.2 Procedure

Voordat er literatuur is gezocht, is er een hoofdvraag met daarbij deelvragen opgesteld. Aan de hand van deze vragen is literatuur opgezocht die antwoord zou kunnen geven op deze vragen. Er zijn boeken uit de mediatheek op de Christelijke Hogeschool gebruikt en ook uit andere bibliotheken. Daarnaast heeft internet veel informatie opgeleverd op het gebied van wetenschappelijke artikelen en informatie over christelijke varianten van mindfulness. Te denken valt aan www.google.com, www.pubmed.com, www.HBOkennisbank.nl etc. De gevonden literatuur is gerangschikt per deelvraag en de literatuur is met elkaar vergeleken. Doordat er veel verschillende soorten bronnen zijn gebruikt en zowel Nederlands als Engels, is de betrouwbaarheid van het literatuuronderzoek zoveel mogelijk te waarborgen. Er blijft altijd een gevaar in literatuurstudie zitten. Zo moest er tijdens het onderzoek de keuze gemaakt worden in het aantal artikelen en boeken die werden gelezen, om verdwalen in de informatie te voorkomen. Dit kan er voor gezorgd hebben dat er literatuur gemist is die wel relevant had kunnen zijn voor het onderzoek. Ook is het gevaar aanwezig dat de bestaande informatie door eigen interpretatie niet correct wordt gebruikt of niet in een bepaalde context wordt geplaatst wanneer deze ontbreekt. Daarbij komt de informatie uit tweede hand, er is geen direct contact geweest met de schrijvers of ontwikkelaars van de informatiebronnen (Baarda, 2009). Dit kan er voor zorgen dat het onderzoek als minder betrouwbaar wordt gezien.

Ten slotte wordt er verantwoord waarom bepaalde keuzes zijn gemaakt met betrekking tot de literatuur die is gebruikt in deze scriptie:

De kritische kijk op mindfulness is beschreven door de visie van Ruud van der Ven en Gerard Feller uitgebreid weer te geven. Hier is voor gekozen, omdat deze twee namen vaak voorbij kwamen tijdens het opzoeken of mindfulness wel in een christelijke context geplaatst kan worden. Dit kan een zwakte van dit onderzoek zijn geweest, omdat er maar twee personen aan het woord komen met betrekking tot de kritische kijk. Aan de ander kant moest ook hierin weer een keuze gemaakt worden om niet te verdwalen in de literatuur. In dit onderzoek zijn verschillende afgeronde onderzoeken gebruikt om aan te tonen wat de effecten van mindfulness zijn. Voornamelijk in hoofdstuk vier komt dit aan de orde. Het verschilt per onderzoek of deze betrouwbaar is of niet. Zo is het onderzoek naar de effecten van mindfulness bij kinderen voornamelijk in het buitenland uitgevoerd en dat is een zwakte van dit onderzoek, omdat dit onderzoek in Nederland plaatsvindt. De keuze om deze resultaten toch te gebruiken is gemaakt om aan te kunnen tonen dat mindfulness wel positieve effecten kent en dit zou in Nederland ook zo kunnen zijn. De onderzoeken die zijn gebruikt zijn in veel boeken en wetenschappelijke artikelen terug te vinden en zijn te vinden onder het kopje belangrijkste studies en overzichtsstudies en worden ook representatief genoemd. Dit maakt het betrouwbaar.

3.2 Praktijkonderzoek

3.2.1 Enquête

Het is goed om te vermelden dat een enquête eigenlijk valt onder kwantitatief onderzoek (Baarda, 2009). Een enquête is bedoeld om bijvoorbeeld met cijfers aan te tonen hoeveel van de respondenten mindfulness niet kennen. Daar de antwoorden niet zijn gebruikt om procenten en getallen mee aan te tonen, valt de enquête weer onder kwalitatief onderzoek. Er zaten echter wel een paar gesloten vragen in de enquête, maar hier geldt ook bij dat deze antwoorden alleen gebruikt zijn om de achtergrondkennis en visie van de medewerkers te toetsen.

3.2.1.1 Werkwijze

Er is gekozen om via een enquête de mening over mindfulness bij medewerkers van de Kiel te achterhalen. Daarbij is er ook nagegaan of de medewerkers van de Kiel al dan wel of niet kennis hadden betreft mindfulness. Er is gekozen voor een digitale enquête omdat zo alle medewerkers van de Kiel op een eenvoudige manier bereikt konden worden. De enquête bestaat uit zowel gesloten als open vragen en heeft daardoor aspecten van een gestructureerd interview. De vragen liggen vast, maar de antwoordmogelijkheden zijn open. Dit is een kwalitatieve vorm van analyseren van wat de medewerkers op de Kiel vinden. De keuze om ook open vragen toe te voegen is om niet voorbij te gaan aan de mening van de medewerkers en hen zo de gelegenheid te geven om eigen woorden te geven aan hun mening. Het doel van de enquête is antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag: *Wat vinden de medewerkers op verschillende disciplines binnen de Hoop van de methodische elementen van mindfulness? Wat vraagt het toepassen van die elementen van de hulpverleners?* Het gebruik maken van een enquête brengt enige beperkingen met zich mee. Je kunt bijvoorbeeld niet doorvragen op de gegeven antwoorden. Daarnaast is de enquête alleen ingevuld door medewerkers van de Kiel. Voor de mening op het gebied van andere disciplines is gekozen om interviews af te nemen. Zie paragraaf 3.2.2 voor de verantwoording van deze keuze.

3.2.1.2 Respondenten

De enquête is alleen afgenomen bij de medewerkers van de Kiel. Hieronder vallen sociotherapeuten, hoofdbehandelaars en vak- therapeuten. De helft van de medewerkers heeft de enquête ingevuld. Dit komt neer op zes respondenten.

3.2.1.3 Overzicht meetinstrumenten

Voorafgaand aan de volgende beschrijving is het goed om te vermelden dat in bijlage zes de vragen uit de enquête zijn opgenomen. Er zal nu vooral ingegaan worden op de inhoud van de enquête en het verantwoorden van de keuzes die zijn gemaakt.

De enquête bestond uit de volgende onderwerpen:

- Gegevens over de functie van de medewerker
- Bekendheid met mindfulness
- Visie betreft mindfulness
- Het (eventueel) toepassen van mindfulness

Deze onderwerpen en vragen zijn tot stand gekomen op basis van een gesprek met de afstudeerbegeleider. Uit dit gesprek bleek dat het belangrijk is om na te gaan hoe het team werkende op de Kiel tegen mindfulness aankijkt. Waar het relevant leek om ook de bekendheid van het onderwerp mindfulness te toetsen, zijn daarover vragen toegevoegd. De gedachte hierachter is dat deze scriptie wel aangeleverd kon worden over een eventuele toepassing van mindfulness, maar dit kan niet uitgevoerd worden door een team dat niet bekend is met mindfulness. Op basis van de antwoorden die in de enquête werden gegeven kon er gekeken worden of het noodzakelijk was dat het team eerst mindfulness beter leerde kennen voordat het kon worden toegepast in het hulpverlenend handelen. Om te voorkomen dat sommige respondenten geen antwoord konden geven op de vragen over de eigen visie en het toepassen van mindfulness, is er na het beantwoorden van de vraag of de respondent bekend is met mindfulness kort weer gegeven wat mindfulness inhoudt. Zo konden zij toch antwoord geven op basis van de beknopte beschrijving van mindfulness. De keuze om het kort te houden is gemaakt, omdat hulpverleners vaak niet teveel tijd willen/kunnen besteden aan het lezen van lange stukken tekst. Dit werd bevestigd door de afstudeerbegeleider. Het risico van deze keuze is wel dat men maar een klein en beknopt deel van mindfulness weet voordat de vragen worden beantwoord. Er kan dus niet van uit gegaan worden dat de respondenten de inhoud van mindfulness geheel begrepen voordat zij de antwoorden hebben ingevuld.

3.2.1.4 Procedure

De digitale enquête is eenvoudig aangemaakt op www.thesistools.com. De link www.thesistools.com/web/?id=320449 is doorgestuurd naar E. Kieffer, de afstudeerbegeleidster. Zij heeft via de mail gevraagd of de medewerkers van de Kiel de enquête in willen vullen. Er is lang gewacht op ingevulde vragenlijsten. Dit komt mede doordat er geen persoonlijk contact is geweest met de medewerkers en er is geen geweest goed uit te leggen waarom het relevant is voor het onderzoek dat de enquête ingevuld werd. Daarnaast hebben de medewerkers het erg druk en willen zij niet teveel tijd kwijt zijn aan het invullen van een enquête. Om toch een zo valide mogelijk resultaat te krijgen, is de keuze gemaakt om te wachten tot er meer enquêtes ingevuld werden. E. Kieffer is gevraagd om wederom contact op te nemen met de medewerkers en ze te stimuleren de vragen te beantwoorden. Het was naar alle waarschijnlijkheid beter geweest wanneer wij zelf contact hadden met de medewerkers en hen op die manier positief te stimuleren de enquête in te vullen. Een goede kanttekening hierbij is wel, dat een aantal medewerkers langdurig ziek zijn of met zwangerschapsverlof zijn, waardoor er momenteel veel oproepkrachten werkzaam zijn. Dit heeft er ook voor kunnen zorgen dat er minder response kwam op de enquête.

3.2.1.5 Verwerking

De resultaten van de enquête zijn vanuit www.thestools.com verwerkt in tabellen om de gegevens zo overzichtelijk en objectief mogelijk te analyseren. Op basis hiervan zijn, voorzichtig, verbanden gelegd en conclusies beschreven. Dit alles in het kader van kwalitatief onderzoek. Het gaat dan ook niet om de kwantitatieve gegevens, maar om de visie die via deze enquête naar voren is gekomen.

3.2.2 Interviews

3.2.2.1 Werkwijze

Voorafgaand aan de volgende beschrijving is het goed om te vermelden dat in bijlage vijf de interviewvragen per respondent(en) is weergegeven.

Tijdens dit onderzoek zijn er interviews afgenomen bij verschillende personen die veel kennis hebben betreffende mindfulness in combinatie van verschillende onderwerpen. Zo zijn er een aantal christelijke therapeuten en/of pastoraatmedewerkers geïnterviewd die mindfulness toepassen, maar ook therapeuten die mindfulness toepassen bij kinderen en medewerkers van de Hoop GGZ. In dit onderzoek is de keuze gemaakt om op verschillende gebieden mensen te interviewen, om een zo concreet en goed mogelijk antwoord op de onderzoeksvragen te kunnen geven. De onderzoeksvragen die tijdens de interviews centraal stonden zijn: *Sluiten het doel, de principes en methodes van mindfulness aan bij de visie van de Hoop GGZ, de doelgroep en de hulpverlening aan deze doelgroep?* En de onderzoeksvraag: *Op welke wijze wordt mindfulness al toegepast binnen de christelijke hulpverlening en hoe zijn het doel, de principes en de methodes geïntegreerd? Wat zijn de effecten hiervan? En hoe zou dit toegepast kunnen worden bij de Hoop GGZ?* In dit onderzoek is er ook voor gekozen om diepte-interviews af te nemen. Dit omdat diepgaande gesprekken een goed beeld geven van de visie, methode en toepassen van mindfulness op verschillende gebieden. Van te voren waren er interviewvragen opgesteld om tijdens het interview houvast te hebben.

Er wordt gesproken van experts interviews als het gaat om de interviews met de therapeuten en/of pastoraal medewerkers die een christelijke variant van mindfulness toepassen in de hulpverlening. Dit omdat zij deze methode/werkwijze zelf hebben bedacht en uitgevoerd. Er zal hier verder geen aandacht aan geschonken worden, omdat er geen speciale technieken zijn uitgevoerd betreffende de interviews met deze respondenten. Dit kan een zwakte van het interview betekenen, omdat de volledige methode of werkwijze niet naar voren is gekomen in de interviews, maar vooral de visie en voorbeelden van hoe mindfulness wordt gebruikt.

3.2.2.2 Respondenten

Er waren in eerste instantie alleen interviews gepland met drie therapeuten en/of pastoraal medewerkers die een christelijke variant van mindfulness toepassen en één met de vertegenwoordiger van de identiteit commissie van de Hoop GGZ. Al snel kon geconcludeerd worden dat dit een eenzijdig beeld zou geven, vandaaruit is de keuze gemaakt om Gerard Feller ook te interviewen. Gerard Feller heeft een meer kritische kijk op mindfulness binnen de christelijke hulpverlening. Daarnaast is er ook de keuze gemaakt om enkele therapeuten te interviewen die mindfulness toepassen bij de doelgroep kinderen, dit omdat er in één van de onderzoeksvragen ook wordt ingegaan op de vraag of mindfulness aansluit bij de doelgroep van de Kiel. Uiteindelijk zijn er negen diepte interviews afgenomen, namelijk:

- Vier therapeuten en/of pastoraal/maatschappelijk werkers die een christelijke variant toepassen.
- Eén respondent die een kritisch kijk heeft op mindfulness binnen de christelijke hulpverlening.

- Twee therapeuten die mindfulness toepassen bij de doelgroep kinderen.
- Eén GZ-psycholoog werkende bij de Hoop GGZ.
- Eén respondent werkende voor de Hoop GGZ, die de identiteitscommissie vertegenwoordigt.

In dit onderzoek wordt meerdere malen verwezen naar de gehouden interviews. Hieronder wordt de belangrijkste informatie met betrekking tot de interviews weergegeven. In het verdere onderzoek zal alleen de naam van de persoon worden vermeld en niet meer de functie en datum van het interview. Het gaat om de volgende interviews:

- Interview met Guus Molenaar, pastoraal counselor. Geïnterviewd op 18 februari 2013.
- Interview met Bastiaan Visser, GZ psycholoog. Geïnterviewd op 11 februari 2013.
- Interview met FransKoopmans, stafmedewerker communicatie. Geïnterviewd op 20 februari 2013.
- Interview met Interview met Geke Boeringa, coach counselor. Geïnterviewd op 7 maart 2013.
- Interview met Philip Troost, dominee en pastor/therapeut. Geïnterviewd 14 februari 2013.
- Interview met Gerard Feller, pastoraal therapeut. Geïnterviewd op 22 februari 2013.

3.2.2.3 Overzicht meetinstrumenten

Per respondent of respondenten die tot dezelfde groep behoren betreffend hun activiteiten rondom mindfulness zijn er open vragen opgesteld. Er is in de interviews een bepaalde opbouw te vinden die hieronder verantwoord zal worden per interview.

Interviews met christelijke therapeuten en/of pastoraal medewerkers die een christelijke variant toepassen

Tijdens de literatuurstudie kwamen vaak de namen Guus Molenaar, Bastiaan Visser en Philip Troost voorbij. Dit is dan ook de reden waarom deze mensen benaderd zijn om te interviewen. Zij hebben veel geschreven betreft hun mening en de toepassing van een christelijke variant van mindfulness. Dit heeft de validiteit van de interviews verhoogd, omdat het belangrijke personen zijn als het gaat om het onderwerp en wanneer er wordt gezocht op het onderwerp mindfulness en christendom, komen deze namen verschillende keren voorbij. In de interviews met deze groep respondenten kwamen de volgende onderdelen naar voren:

- **Algemene vragen:** Om achtergrondinformatie over de respondent die werd geïnterviewd naar voren te laten komen. Dit geeft een beeld van waar en in welke instelling een christelijke variant van mindfulness wordt toegepast.
- **De toepassing van mindfulness in de christelijke hulpverlening:** Tijdens het begin van ons literatuuronderzoek kwam naar voren dat een christelijke variant van mindfulness nog niet veel voorkomt. Dat is dan ook de reden om informatie te vragen over de toepassing van mindfulness in een christelijke context, daarnaast is deze informatie van belang wil er een goed antwoord gegeven worden op de onderzoeksvraag hoe andere christelijke instellingen mindfulness integreren.
- **Verhouding christelijk geloof en mindfulness:** De Hoop GGZ heeft ons expliciet gevraagd te kijken naar mindfulness en het christelijk geloof. Hoe verhouden die twee zich tot elkaar? Dit is dan ook de reden voor vragen over de verhouding van het christelijk geloof en mindfulness.
- **Effecten van christelijke variant van mindfulness:** Om ook stil te staan of het wel helpend of verbeterend is om een christelijke variant van mindfulness toe te passen is er ook gevraagd naar de effecten. Dit om al dan wel of niet aan te kunnen tonen dat het succesvol en helpend is.
- **Advies van desbetreffende respondent richting andere christelijke instellingen en in het bijzonder de Hoop GGZ:** Om te weten wat de respondenten de Hoop GGZ zouden adviseren, om dat mee te kunnen geven aan de Hoop GGZ en ook om de aanbevelingen al dan wel of niet daar aan te kunnen koppelen.

Tijdens de literatuurstudie kwam de naam Gerard Feller meerdere keren naar voren wanneer het ging over het afwijzen van mindfulness in de christelijke hulpverlening. Omdat het belangrijk voor het onderzoek is om ook gehoor te geven aan de kritische kant, is Gerard Feller geïnterviewd. Dit interview had de volgende onderdelen:

- **Algemene vragen:** Dit om wat achtergrondinformatie over de respondent die is geïnterviewd naar voren te laten komen. Dit geeft een beeld van waar en in welke instelling een christelijke variant van mindfulness wordt toegepast.
- **Visie met betrekking tot mindfulness:** Omdat uit literatuurstudie bleek dat Gerard Feller in mindfulness gevaren ziet voor christenen, zijn er vragen opgesteld die betrekking hebben op deze zienswijze en ook om de kritische kijk te onderbouwen vanuit dit interview en niet alleen vanuit de literatuur.
- **Verhouding christelijk geloof en mindfulness:** Dit heeft ook met de visie te maken, maar nu voornamelijk gericht op het christelijk geloof. Dit omdat de Hoop GGZ expliciet aan ons heeft gevraagd deze verhouding te onderzoeken.

- **Advies van desbetreffende respondent richting andere christelijke instellingen en in het bijzonder de Hoop GGZ:** Dit om te weten wat de respondent de Hoop GGZ zou adviseren, om dat dan weer mee te geven aan de Hoop GGZ en ook om de aanbevelingen al dan wel of niet daar aan te kunnen koppelen.

Interview Frans Koopmans, identiteitscommissie de Hoop GGZ

Aangezien ons onderzoek voornamelijk ging om de visie van de Hoop GGZ op mindfulness en het eventueel toepassen van een christelijke variant van mindfulness, is Frans Koopmans geïnterviewd. Hij houdt de visie, samen met andere medewerkers, van de Hoop GGZ in de gaten en zorgt ervoor dat er over verschillende (nieuwe) onderwerpen een visie tot stand komt. Het interview had voornamelijk als doel de visie van de Hoop GGZ betreffende mindfulness te achterhalen, omdat die relevant is voor dit onderzoek. Dit interview had de volgende onderdelen:

- **Algemene vragen:** Over de functie van Frans Koopmans, maar ook betreffende de identiteitscommissie. Hoe vormt zij haar visie etc.?
- **Visie met betrekking tot mindfulness:** Deze vragen zijn tot stand gekomen naar aanleiding van onze onderzoeksvragen, namelijk hoe verhoudt de visie van de Hoop GGZ zich tegenover mindfulness?
- **Verhouding met het christelijk geloof:** Daar de Hoop GGZ een christelijke instelling is, was het van belang dat zij zelf verwoordde hoe zij de verhouding tussen mindfulness en het christelijk geloof zagen.
- **Toepassen van mindfulness binnen de Hoop GGZ:** Het doel van dit onderzoek is dat er gekeken wordt of mindfulness, of delen hieruit een plek kunnen krijgen binnen de Hoop GGZ. Daarom was het van belang dat er vragen werden gesteld over de toepassing van mindfulness en de visie over deze toepassing.

Interviews met therapeuten die mindfulness toepassen bij kinderen

Dit onderzoek is voornamelijk voor afdeling de Kiel, waar kinderen en jongeren verblijven. Daarom leek het goed om therapeuten en/of trainers te interviewen die mindfulness toepassen bij kinderen. Deze keuze is gemaakt om aan te tonen waarom of waarom juist niet mindfulness helpend kan zijn voor deze doelgroep. Dit interview kende de volgende onderdelen:

- **Algemene vragen:** Dit om wat achtergrondinformatie over de respondent die zijn geïnterviewd naar voren te laten komen. Dit geeft een beeld van waar en in welke instelling mindfulness wordt toegepast voor kinderen.
- **Mindfulness en kinderen:** Er zijn voornamelijk vragen gesteld betreffende waarom de keuze voor kinderen? Wat zijn de effecten van de mindfulness training? Worden ouders betrokken? Deze vragen zijn opgesteld om te kijken of mindfulness bij kinderen toepasbaar zou kunnen zijn en zo ja, op welke manier.
- **Advies richting de Hoop GGZ:** Omdat de kinderen op de Kiel andere problematiek hebben dan 'normale' kinderen, is er ook expliciet gevraagd naar de mogelijkheid van mindfulness binnen de geestelijke gezondheidszorg en hoe dit er dan uit zou komen te zien.

3.2.2.4 Procedure

Via internetsites zijn de contactgegevens gevonden van de respondenten. De respondenten zijn gemaild met de vraag voor een interview en allen reageerden positief. Er zijn afspraken gemaakt en de instelling of andere werkplek van de respondent is bezocht om het interview af te nemen. Daarnaast hebben er twee interviews telefonisch plaatsgevonden, omdat dit voor beide partijen het meest haalbare was. Dit brengt echter een risico met zich mee, omdat de partijen elkaar niet konden zien. Zo miste de non-verbale communicatie en kon er minder goed waargenomen worden of de vraag goed werd begrepen en/of het antwoord op desbetreffende vraag goed werd begrepen. Daarnaast is het interview met de GZ-psycholoog van de Hoop GGZ en het interview met Guus Molenaar door één interviewer afgenomen. Dit is zeker een zwakte van desbetreffende interviews, omdat je met zijn tweeën over het algemeen meer ziet dan één. Zo kan het zijn dat er een vraag gesteld had moeten worden voor goede informatie, maar dat dit niet gebeurd is. Als je met zijn tweeën bent kan de ander je nog aanvullen en vanuit een andere interpretatie vragen stellen. Het is nu vooral eenzijdig gebleven. Ten slotte was er van te voren een planning gemaakt en daar is wat betreft de interviews niet van afgeweken. In de weken zeven, acht, negen en tien van 2013 zijn de interviews afgenomen.

3.2.2.5 Verwerking

Elk interview is met toestemming van de respondent opgenomen en zijn letterlijk uitgetypt. Vervolgens zijn er tekstfragmenten gemaakt van de inhoud van de interviews om zo de belangrijkste elementen voor dit onderzoek uit het interview te halen. Bij het analyseren van kwalitatieve gegevens hoort ook het labelen van de fragmenten. Dit houdt in dat er een naam is gegeven aan de tekstfragmenten. Dit vergemakkelijkt het opzoeken van informatie uit de interviews. Een gevaar van labelen is dat de gegevens geïnterpreteerd worden

en op basis van deze interpretatie de fragmenten een naam krijgen. Dit maakt labelen erg moeilijk en lastig betrouwbaar. Dit is dan ook de reden dat er bij het labelen gebruik is gemaakt van het boek: 'van Baarda et al. genaamd basisboek kwalitatief onderzoek', tweede, geheel herziene druk 2009, om de kwaliteit en betrouwbaarheid van de labels zoveel mogelijk te waarborgen. Dit neemt echter de eigen interpretatie niet weg, waardoor het een zwakte blijft. In bijlage zeven is het schema te vinden waar alle labels en fragmenten in zijn verwerkt.

Hoofdstuk 4: Uitwerking deelvraag 1

In dit hoofdstuk zal er antwoord worden gegeven op deelvraag 1: **Wat houdt mindfulness in: wat zijn de onderliggende principes, wat is het beoogde doel, hoe werkt het methodisch en hoe verhoudt het zich tot het christelijk geloof?** Deze deelvraag bestaat uit meerdere vragen en daarom is ervoor gekozen om deze vragen apart te behandelen in dit hoofdstuk. Het zal naar voren komen onder de kopjes: wat zijn de achterliggende principes, Wat is het beoogde doel van mindfulness, wat zijn de werkzame factoren van mindfulness, wat is de methodische toepassing van mindfulness en als laatste hoe verhoudt mindfulness zich tot de christelijke principes waar de Hoop GGZ vanuit werkt.

4.1 Wat zijn de achterliggende principes van mindfulness?

Voordat er gekeken kan worden naar mindfulness en hoe het zich verhoudt tot het christelijk geloof is het van belang dat er eerst gekeken wordt naar wat mindfulness inhoudt, waar het vandaan komt en wat de achterliggende gedachten zijn. Er zal dan ook kort stil gestaan worden bij de geschiedenis van mindfulness, de ontwikkelde trainingen op basis van mindfulness en hoe deze methodisch werken.

Geschiedenis en onderliggende principes van mindfulness

Mindfulness is een begrip dat geïntroduceerd is door Thich Nhat Hanh. Het is een belangrijk element binnen het boeddhisme, dat volgens Hanh je wakker houdt en je laat opmerken wat er in je leeft, zowel geestelijk als lichamelijk. Hanh wilde mensen leren om te leven in het hier en nu en niet in het verleden of de toekomst (Hulsbergen, 2009). Mindfulness is door Hanh zelf gedefinieerd als *“leven in aandacht: met een open en oordeelloze aandacht leven voor alles wat zich in dit moment voor doet”* (Hanh, 2006). Via meditatie leer je om je aandacht gericht te houden op het hier en nu. Het verleden is een herinnering van nu en de toekomst is voorstellingen en plannen die nu aanwezig zijn (brantley, 2004). Om beter te begrijpen waar mindfulness vandaan komt zal, voordat er verder wordt gegaan met mindfulness, eerst een korte uitleg gegeven worden over het boeddhisme. Het boeddhisme is niet te vangen in één zin of een paar woorden. Het boeddhisme kent namelijk twee stromingen en diverse aspecten. Het hele boeddhisme zal niet uitgelegd worden, maar er zal aandacht worden geschonken aan wat relevant is om mindfulness beter te kunnen begrijpen. Mindfulness komt voort uit een boeddhistische meditatietechniek, genaamd vipassana, ook wel inzichtmeditatie genoemd. Vipassana betekent: ‘de werkelijkheid zien zoals ze echt is’ (Does, 2012). Het is een meditatietechniek die vraagt om zonder oordelen naar eigen ervaringen te kijken. Het doel hiervan is het ontwikkelen van opmerkzaamheid. Als je deze opmerkzaamheid ontwikkelt, kun je ook beter omgaan met pijn en verdriet. Deze meditatietechniek komt uit het oude boeddhisme, genaamd theravada (Sangha Metta, z.d.). De leer van Boeddha is geen godsdienst, er bestaat geen god of hogere macht voor de boeddhisten (Hulsbergen, 2009). De kern van het boeddhisme bestaat voornamelijk uit de ‘vier edele waarheden’, deze waarheden vormen de basis voor alle leerstellige delen uit het boeddhisme en zullen hieronder uitgewerkt worden (Hulsbergen, 2009) (Brandsma, 2012):

1. **De waarheid van het lijden(duhka):** Lijden is onlosmakelijk verbonden met het leven. Het lijden kan vanuit verschillende opzichten komen, zelfs uit vreugde, omdat je als mens weet dat de vreugde niet voor altijd aanwezig zal zijn. Het lijden wordt niet veroorzaakt of geleid door een hogere macht, maar de oorzaak van het lijden ligt in de mens zelf.
2. **De oorzaak van het lijden:** Hunkering naar gehechtheid, verlangen en afkeer. Gehechtheid aan de goede ervaringen en deze niet los willen laten en het verlangen naar en het najagen van prettige ervaringen. Afkeer staat voor het afzetten tegen negatieve/onprettige ervaringen. Het vasthouden van prettige ervaringen is niet realistisch, want het gaat weer voorbij. De bevrediging van het verlangen is vaak onbevredigend en houdt niet stand. De afkeer is vaak zinloos en het kost veel tijd.
3. **Verlost worden uit het lijden:** Bewustwording en inzicht krijgen in het feit dat de ervaringen die de mens zelf schept vaak los staan van de werkelijkheid. Er is een mogelijkheid om hier van verlost te worden door de volgende waarheid. Omdat het lijden in de mens zelf ligt, kan de mens zichzelf hiervan ook bevrijden. (Hulsbergen, 2009) (Spiritueel centrum het bodhiblad, z.d.)
4. **Het achtvoudige pad:** Het pad dat tot bevrijding leidt in acht stappen. Het gaat om de volgende paden:
 1. Juiste visie: Het onderscheiden van wat deugt en wat niet.
 2. Juist denken: Afstand doen van het verlangen en de gehechtheid van de goede ervaringen.
 3. Juiste spraak: Geen woorden spreken die verwarring, verdriet of pijn veroorzaken.

4. Juist handelen: Onthouden van niet- harmonieuze praktijken, maar het harmonieuze levenspad bewandelen.
5. Juiste levensonderhoud: Onthouden van praktijken die andere mensen of jezelf kwetsen.
6. Juiste inspanning: Niet inspanningen om niet heilzame praktijken te verrichten, maar in te spannen om deze praktijken te beëindigen en om een heilzaam leven te leiden.
7. Juiste opmerkzaamheid: Alert zijn voor wat er op dit moment zich afspeelt. Het leven in het hier en nu.
8. Juiste concentratie: Concentratie op het hier en nu. Eenheid met de geest en lichaam.

Bovenstaande stappen worden uitgevoerd door middel van overdenking en meditatie, vandaar uit wordt je gestimuleerd om tot actie te komen. Mindfulness wordt gezien als onderdeel van het achtvoudige pad. Het pad wordt ook wel *mindfulness in action* genoemd (Brandsma, 2012) (Kuijpers, 2012).

Zoals gezegd is mindfulness een onderdeel van het boeddhisme. Er is nog veel meer informatie beschikbaar over het boeddhisme, maar er is gekozen om nu de overstap te maken naar mindfulness en de hulpverlening. Uit hetgeen Thich Nhat Hanh over mindfulness heeft gezegd zijn er meerdere theorieën voortgekomen (Hulsbergen, 2009). De Amerikaan Jon Kabat-Zinn heeft mindfulness als eerste gebruikt in een context waarin mensen ziek waren. Jon Kabat-Zinn deed zelf aan meditatie volgens de leer van Boeddha en heeft door middel van een experiment zijn ontdekkingen gedaan over de effecten van mindfulness. Hij was werkzaam in het academisch ziekenhuis van Massachusetts, waar uitbehandelde patiënten verbleven. Deze patiënten moesten 'gewoon leren leven' met de klachten die zij hadden. Jon Kabat-Zinn heeft deze patiënten gestimuleerd om met hem aandachtgerichte meditatie te doen. Hij dacht dat dit hen grip kon geven op de situatie en hen kon helpen om het verdriet en de zorgen een plek te geven (Brandsma, 2012). Vanuit zijn intuïtie om deze mensen te helpen door middel van mindfulness heeft hij de training Mindfulness Based Stress Reduction ontwikkeld (aandachttraining.info, z.d.). Veel andere ziekenhuizen namen deze training over en in de jaren negentig was er een grote uitbreiding van mensen die mindfulness gebruikten in de hulpverleningscontext (Brandsma, 2012). Aan deze trainingen liggen de volgende zeven principes, ook wel pijlers genoemd, van mindfulness ten grondslag (Nieuwezijds, 2013) (Draek, 2012):

1. **Niet oordelen:** De ervaring die je hebt in het hier en nu niet veroordelen, maar met een oplettende houding bekijken en het gevoel of de gedachte hierbij laten zijn zoals deze zich voordoet.
2. **Geduld:** Een vriendelijkheid richting je ervaringen toe. Het vraagt om in moeilijke situaties rust te bewaren en geduld te hebben met de gevoelens en gedachten die daarbij komen kijken. Wanneer dit ontwikkelt, gaat het niet alleen om geduld naar jezelf toe, maar uiteindelijk ook naar de buitenwereld.
3. **Eindeloos opnieuw beginnen:** De ervaring die je beleeft, beleven alsof je het voor het eerst beleeft. Het vraagt om alles wat tijdens de oefeningen of in het dagelijks leven zich voordoet als een waardevolle ervaring te zien en te beleven.
4. **Vertrouwen:** Het ontwikkelen van vertrouwen in jezelf en de gevoelens en gedachten die bij jou horen. Je leert vertrouwen op dat wat je voelt ook echt is wat je voelt en dat je kunt onderscheiden wat er op het moment is, met alles wat er in je lichaam, geest en ook om je heen gebeurt.
5. **Niet streven:** Het draait om het toelaten wat er in het hier en nu zich voordoet en dat niet meteen te veroordelen. Daarbij er ook geen punt van te maken om naar te streven. In deze maatschappij draait het om dingen doen en jezelf te veranderen als iets niet goed lijkt te zijn volgens anderen of jezelf. Bij mindfulness leer je niet te streven, maar te laten zijn wat er is.
6. **Acceptatie:** Het draait hier niet om het maar accepteren van wat er is en daardoor een passieve houding aan te nemen. Het gaat hier om acceptatie die bereid maakt om de dingen te zien zoals ze echt zijn.
7. **Loslaten:** Vaak klamp je vast aan gevoelens en gedachten. Mindfulness vraagt om dit helemaal los te laten helemaal van binnenuit. Het loslaten zou een rust en een minder veroordelende houding creëren.

Er zal nu verder in gegaan worden op de vraag wat mindfulness precies inhoudt en hoe dit wordt toegepast in de trainingen/therapieën.

Wat is mindfulness?

Een definitie van mindfulness volgens Jon Kabat-Zinn is als volgt: *'Beoefening van mindfulness betekent op een speciale manier oplettend zijn: Bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen'* (Kabat-Zinn, 2003). Een andere definitie van Kabat-zinn luidt: *het zonder oordeel en met aanvaarding richten van de aandacht op ervaringen in het nu'* (Kabat-Zinn, 2004). Er is door de jaren heen verwarring over mindfulness ontstaan, waar de één het over een meditatietechniek heeft, heeft de ander het over een behandelmethode. Om deze reden

hebben experts componenten opgesteld die mindfulness helpen definiëren. Mindfulness kent twee belangrijke componenten. De eerste is het sturen van de aandacht en het tweede component is een open en accepterende houding hebben (Schurink, 2009). Een voorbeeld bij het sturen van aandacht betreft tandenpoetsen. Als je aan het tanden poetsen bent, ben je ook echt aan het tandenpoetsen en niet bezig met andere dingen zoals het werk voor de volgende dag. Dit geldt voor alle activiteiten groot of klein die je uitvoert. Drie andere aspecten die bij mindfulness komen kijken zijn: het aandacht aspect, het opmerkzaamheidsaspect en het houdingsaspect. Zoals Boeddha het ook bedoeld had is mindfulness aandacht schenken aan het hier en nu en de ervaringen die zich op dit moment voor doen. Veel therapeuten laten blijken dat mindfulness verder gaat dan een training en/of behandeling. Mindfulness is namelijk iets wat je toe moet passen en beoefenen, het is een werkwoord. Wil het een levenshouding worden zal de cliënt na de training en/of sessies verder aan de slag moeten gaan met mindfulness. Het is een manier om, om te gaan met bijvoorbeeld de drukte van het leven of stressfactoren (Brandsema, 2012). Wanneer de oefeningen van mindfulness binnen de training of sessie blijven zal er hoogstwaarschijnlijk geen levenshouding uit voortvloeien, dit is echter wel de bedoeling als er gekeken wordt naar de oorsprong van mindfulness (Brandsema, 2012). In de behandelprogramma's die mindfulness toepassen is mindfulness ontdaan van de boeddhistische context, wat verwarring brengt over mindfulness als boeddhistische levenshouding. De componenten van mindfulness komen in alle trainingen en programma's wel terug (Hulsbergen, 2009). Doordat Kabat-Zinn mindfulness heeft ontdaan van de boeddhistische tradities en rituelen, is mindfulness voor een veel breder publiek geschikt. Er blijft echter een spanningsveld over de boeddhistische achtergrond, omdat de grondleggers zelf aangeven dat wanneer je mindfulness als levenshouding ontwikkelt, je een boeddhistische levenshouding naleeft (Hulsbergen, 2009). Mindfulness is dus een levenshouding die je kunt ontwikkelen, al dan wel of niet boeddhistisch, dat blijft een spanningsveld.

Om een zo'n goed mogelijk beeld te schetsen van wat mindfulness is en wat mindfulness niet is, is het schema overgenomen wat Ger Schurink gebruikt in zijn boek: Mindfulness; Een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten, pagina twaalf (Schurink, 2009).

Mindfulness, wat het niet is.	Mindfulness, wat het wel is.
Het leeg maken van je geest.	Het zo volledig mogelijk toelaten van gevoelens, gedachten, beelden en lichamelijke gewaarwordingen.
Een manier om te ontspannen.	Een methode om los te komen van onbewuste, automatische ingesleten patronen.
Concentratie op één object.	Een bewuste aandacht die smal of breed kan zijn en op de binnen- of buitenwereld gericht is, afhankelijk van welke keuze je maakt.
Oefenen in een speciale houding en urenlang zitten.	Houdingen en tijd variëren. Meestal zit je op een stoel en kan de oefening 10 tot 30 minuten duren. Langer oefenen kan altijd.
Een mysterieuze bewustzijnstoestand.	Je helder en duidelijk bewust zijn van wat je op dit moment ervaart.
Berusting, passief zijn.	Je actief en zeer alert openstellen voor je innerlijke ervaringen, die toelaten en daar naar handelen.

Dit schema geeft een duidelijk beeld van hoe tegen mindfulness wordt aangekeken, maar wat het eigenlijk niet is. Het geeft zicht op wat mindfulness wel is en welke aspecten aan bod komen. Het is goed om een kanttekening te plaatsen, naar aanleiding van wat bovenstaand is beschreven over mindfulness. Mindfulness is een complex onderwerp en hoewel er nog veel meer over te schrijven is, is geprobeerd de basis te beschrijven, van daaruit zal het onderzoek zich nu richten op het beoogde doel van mindfulness.

4.2 Wat is het beoogde doel van mindfulness?

Ten eerste is het doel van mindfulness inzicht krijgen in de onbewuste en automatische patronen die zich afspelen. Als je bewust bent van deze patronen kan er pas wat aan veranderd worden. Ten tweede wordt de aandacht gevestigd naar het hier en nu. Dit kan voor het verminderen van stress erg helpend zijn, aangezien stress vaak gecombineerd wordt met het denken aan het verleden en over de toekomst (Verhulst, z.d.). Wat erg belangrijk is tijdens het toepassen van mindfulness is dat je niet de gedachten, gevoelens en/of ervaringen veroordeelt. Het niet bestrijden, maar erkennen wat er is en er ruimte aan geven (Schurink, 2009). Hoe wordt dit bereikt? Door op een vriendelijke en open manier aandacht te geven aan wat er hier en nu is en door dit doelbewust en zorgvuldig te doen. Dit alles wordt bereikt door (dagelijkse) meditatie (Brantley, 2004). Door bewust te worden van deze gevoelens en gedachten kan er afstand van worden genomen en heeft de cliënt zich er niet meer mee te identificeren. Dit geeft een bevrijding en helpt om in het hier en nu te blijven. Dat zorgt voor dichtbij jezelf komen en van de automatische piloot af komen (Neut, z.d.). Het doel van mindfulness is bovenstaande bereiken en dit ook vasthouden. Uiteindelijk zal er dan sprake zijn van het volkomen loskomen

van jezelf. Mindfulness is vanuit de oorsprong niet iets voor de korte termijn, maar een levenshouding die de aandacht altijd op het hier en nu houdt. Nederland kent mindfulness echter nauwelijks als een op zich zelf staande meditatievorm, maar voornamelijk als een methode die wordt ingezet tijdens trainingen en therapieën.

4.3 De werkzame factoren en effecten van mindfulness

Er is veel onderzoek gaande naar de werkzame factoren van mindfulness, wat het effect is en hoe dit effect tot stand komt. Uit het interview met Bastiaan Visser blijkt dat er nog geen eenduidig antwoord te formuleren is. Wel zijn er een paar factoren die naar voren komen die hoogstwaarschijnlijk het effect van mindfulness verklaren en tot gedragsverandering leiden (Baer, 2003). De volgende aspecten zouden het succes verklaren:

1. **Exposure:** Het openstellen voor hetgeen je voelt en met een niet veroordelende blik daar naar kijken en luisteren. Mindfulness is vooral gericht op lichamelijke gewaarwording en wat deze gewaarwording zegt over de emotionele toestand. Exposure heeft als doel om de experiëntiële vermijding te doorbreken. Veel mensen vermijden het probleem, maar deze zal altijd weer de kop op kunnen steken. Exposure zorgt ervoor dat je kijkt naar het probleem, zonder hier een oordeel over te vellen. Het gaat voornamelijk om het toelaten van wat je op dat moment ervaart (Schurink, 2010). Het is goed om te vermelden dat het wel om een ander soort exposure gaat dan bij de cognitieve gedragstherapie. De cognitieve gedragstherapie wil met exposure vooral bereiken dat de confrontatie met het probleem laat zien dat de angst die daarbij komt kijken vanzelf afneemt en je er achter komt dat wat je dacht niet klopt. Bij mindfulness wordt gezegd dat de accepterende houding en het toelaten van het probleem er automatisch voor zorgt dat de afwijzende gedachte daarover verdwijnt, waardoor er ruimte komt voor anders reageren (Schurink, 2006).
2. **Cognitieve verandering:** Mindfulness leert je om jezelf los te zien van de gedachten die je hebt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de gedachte: "ik ben het niet waard". Door te beseffen dat je deze gedachte zelf niet bent en het geen feit is komt er cognitieve verandering tot stand. Het leidt vaak tot een bevrijdend gevoel bij cliënten, omdat de gedachte maar een gedachte is en niet de werkelijkheid. Er wordt bijvoorbeeld een gedachte geconstateerd door de cliënt, maar de cliënt richt zich daarna weer op de ademhaling. Dit stimuleert om niet te gaan piekeren over de gedachte, maar de gedachte een gedachte te laten zijn (Segal, 2004).
3. **Zelfmanagement:** Mindfulness leert je om problemen te herkennen en deze anders te benaderen dan voorheen. Mindfulness leidt volgens Baer tot beter zelfmanagement (Baer, 2003). Door middel van zelfobservatie wordt gedrag en gedachten eerder herkend en wordt je daar bewust van (Segal, 2004).
4. **Ontspanning:** Dit is niet een doel van mindfulness, maar een bijkomstigheid. Ontspanning komt voornamelijk tot stand door de aandacht op het hier en nu te focussen en niet te reageren op gedachten of gevoelens die stress veroorzaken, maar deze enkel te observeren en te constateren (Berg, 2005).
5. **Acceptatie:** Het toelaten van alle ervaringen die zich afspelen in het hier en nu. Gevoelens en gedachten toestaan en deze ook accepteren is een steeds terugkomende factor binnen mindfulness (Berg, 2005).

In elke oefening en in alle behandelingen komt acceptatie naar voren. Het accepteren van alle emoties, gedachten en ervaringen leidt tot minder stress, omdat je niet meer bezig bent met of het een terechte of onterechte gedachte, gevoel of ervaring is.

Deze werkzame factoren komen naar voren in de verschillende methoden die gemaakt zijn op basis van mindfulness. Als eerste is Mindfulness based stress reduction (hierna genoemd MBSR) ontwikkeld. Wegens het grote succes van MBSR, hebben experts mindfulness specifiek gemaakt voor verschillende klachtgebieden (Hulsbergen, 2009). Waar het eerst voornamelijk bleef bij het behandelen van somatische klachten, zijn er nu ook trainingen die gericht zijn op psychotherapeutisch gebied (Brandsma, 2012). Zo zijn de methoden Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en Dialectical Behavior Therapy (DBT) ontwikkeld. Elk voor een ander klachtgebied geschikt bevonden.

Hieronder zal alleen uitleg worden gegeven over MBSR, omdat deze methode de grondlegger is voor andere methoden die daarna zijn gemaakt. In bijlage één worden de overige bekende methoden beschreven.

Naast de werkzame factoren zijn er vanuit wetenschappelijk onderzoek ook al een aantal positieve effecten te noemen. Het is dan ook niet zo gek dat mindfulness erg in opkomst is in Nederland en dat er verschillende methoden zijn ontwikkeld die mindfulness als leidraad hebben opgenomen. Uit onderzoek van de universiteit in Tilburg is gebleken dat mindfulness zeer succesvol is. Het zorgt voor stressreductie, verbetert de kwaliteit van het leven en doet de psychische klachten afnemen (Nyklíček, 2008). Uit het onderzoek dat is uitgevoerd door Teasdale et al. blijkt dat het effect van Mindfulness Based Cognitive Therapy groot is. Zo zou de terugval tot een depressie vele malen vaker dalen in de groep mensen die MBCT volgde, dan de groep die gebruikelijke behandeling kreeg (Segal, 2004). Uit onderzoek van Zautra et al. blijkt dat therapie met mindfulness de

emotieregulatie verbetert bij mensen met chronische pijn en/of een depressie (Hulsbergen, 2009). De onderzoeken omtrent mindfulness en de werking en effecten daarvan zijn nog lang niet afgerond. De universiteit Radboud in Nijmegen heeft zelfs een nationaal expertisecentrum voor mindfulness. Zij geven ook aan dat zij onderzoek doen naar mindfulness in verschillende doelgroepen. Zo loopt er nu bijvoorbeeld een onderzoek naar mindfulness en mensen met longkanker (Radboud Universitair Medisch Centrum, z.d.).

4.4 Wat is de methodische toepassing van mindfulness?

Mindfulness Based Stress Reduction

Zoals hierboven beschreven is Jon Kabat-Zinn de grondlegger van deze methodiek. MBSR wordt wereldwijd toegepast. Dit komt doordat Kabat-Zinn de meditatie technieken en andere oostelijke aspecten zo heeft gemaakt dat het toepasbaar is in de westerse gezondheidszorg (Hulsbergen, 2009). In deze moderne tijd wordt er veel van een mens gevraagd. We leven vaak in een druk en haastig bestaan en dat maakt dat mensen steeds minder weten hoe de aandacht op één ding te richten, op het hier en nu. MBSR vraagt om betrokkenheid en inspanning om de aandacht gerichtheid weer goed in te vullen (Brantley, 2004). MBSR is voornamelijk gericht op stress. Er zijn allerlei soorten stress, te denken valt aan werkstress, stress over de toekomst en het piekeren. Dit kan zorgen voor pijn en vermoeidheid. Het hoofddoel van MBSR is dan ook stressreductie. Dit wil niet zeggen dat het voor mensen zonder stress, maar bijvoorbeeld wel een depressie, niet helpend kan zijn (Tinge, z.d.). MBSR is een groepstraining, het programma bestaat uit acht weken, waarin elke week een sessie plaatsvindt. De deelnemers krijgen voor de rest van de week huiswerk en worden gevraagd een uur per dag hier aan te besteden. De thema's die aan de orde komen tijdens de sessies zijn:

Thema's van de MBSR	
1	Er is meer goed dan verkeerd aan je
2	Waarnemen en creatief beantwoorden
3	Het plezier en de kracht van aanwezig zijn
4	De schaduw van stress
5	Ruimte vinden om keuzes te maken
6	Met moeilijke situaties werken
7	Het cultiveren van vriendelijkheid voor onszelf en anderen
8	De achtste week is de rest van je leven

Figuur 14. Thema's van de MBSR per sessie (Brandsma, 2012, p. 152)

In dit figuur wordt weergegeven welke thema's centraal staan. Deze thema's worden behandeld vanuit het principe van ervaringsleren en meditatie door middel van lichaamsverkenning, zitmeditatie of bewegingsoefeningen. Zie voor meerdere oefeningen bijlage 2. Daarna is er een nabespreking van de oefening en nabespreking betreffende opdrachten die thuis zijn gemaakt. Nabespreking wordt enquiry genoemd. Enquiry houdt in dat het gericht is op inzichten (Brandsma, 2012).

Nu er helderheid is over mindfulness, waar het vandaan komt en hoe het methodisch gebruikt wordt, kan de overstap gemaakt worden naar mindfulness en de verhouding daarvan tot het christelijk geloof.

4.5 Hoe verhoudt mindfulness zich tot de christelijke principes waar de Hoop GGZ vanuit werkt?

Wanneer je als christelijke instelling gaat kijken of mindfulness toepasbaar is binnen de behandelingen, is het goed om af te vragen of mindfulness daadwerkelijk los gekoppeld kan worden van het boeddhisme. Zowel bij mindfulness als doel en als middel kun je als christen vragen stellen. Haal je met mindfulness niet de boeddhistische levensbeschouwing binnen? Of is het afkeuren van deze vorm van mindfulness alleen maar gebaseerd op angst en vooroordelen? Gezien de opkomst van mindfulness binnen de GGZ heeft het prof. dr. G.A. Lindeboom Instituut onderzocht of christenen gebruik kunnen maken van mindfulness. De vraag die centraal staat is: Is het een neutraal concept, dat ook voor christenen aanvaardbaar is? Wanneer dit wordt onderzocht en de vraag wordt gesteld hoe mindfulness zich verhoudt tot het christelijk geloof zijn er nogal wat tegenstrijdige visies te vinden. Om een zo'n compleet mogelijk beeld te geven zal de visie van mensen aan bod komen die voor het toepassen van (een christelijke variant) mindfulness zijn, maar ook de visie van mensen die meer kritisch kijken naar mindfulness.

Kritische kijk op mindfulness

De kritische kijk op mindfulness gebaseerd op de Bijbelse toetsing van de geestelijke kenmerken van mindfulness door Ruud van der Ven en Gerard Feller wordt als volgt weergegeven (Ven, 2011) (Feller, 2007):

1. **Niet oordelen:** Met het niet oordelen wordt bedoeld op ieder moment laten zijn zoals het is, er geen etiket op plakken van goed of fout. Dit niet oordelen kan echter leiden tot een zekere passiviteit van de geest, waarbij het kritische vermogen tegen de gevallen geestelijke wereld (demonen) komt te vervallen. Wanneer je het toetsend vermogen laat vervallen is Bijbels gezien de bescherming van de Heilige Geest weg, dit terwijl je als christen er juist vanuit gaat dat dit denken ons leidt tot een vrede die het verstand te boven gaat (2 Kor. 11:3). Daarbij kun je, je op die manier niet houden aan het eerste en grootste gebod, namelijk *'de Heere, onze God, liefhebben met heel ons hart en met heel onze ziel en met heel ons verstand'* (mat. 22:37,38). Het gaat hier overigens ook niet om het Bijbelse overlaten van het oordeel aan God alleen (Rom. 12:19), maar de eerder genoemde passiviteit, ook tegen de wet van God.
2. **Geduld:** Met geduld wordt hier bedoeld dat er begrepen en aanvaard wordt dat dingen soms hun eigen tijd nodig hebben om zich te ontvouwen, een vorm van wijsheid, mededogen en harmonie. In de Bijbel heeft geduld meer de lading van volharding in zich (1 Tim. 4:16). Bij de meditatie doelt Kabat-Zinn niet op het geduld als vrucht van de Geest (Gal. 5:22), maar meer op een onverschillige manier van kijken naar het voorbij gaan van heftige, soms terechte emoties.
3. **Eindeloos opnieuw beginnen:** Volgens de aandachtstraining moet je de rijkdom van het huidige moment zien en eindeloos opnieuw kunnen beginnen, zodat je het als ware steeds weer voor het eerst ziet. Het doel ervan is dat je met een 'open geest' de oefeningen kan doen en het vlakt je gevoelens en gedachten van eerdere ervaringen af. Op zich kan het heel waardevol zijn om je aandacht in het hier en nu te houden, daarbij kan een zekere desensitisatie ten opzichte van traumatische ervaringen helend werken, echter gaat het bij mindfulness verder. Bij mindfulness kan er ook sprake zijn van 'het wissen van het verleden', en dit kan leiden naar ontvankelijkheid voor de demonische wereld en een ontmanteling van de persoonlijkheid en identiteit. Een boeddhistische 'Atman' (ik) moet opgaan in het 'al', dit terwijl de Bijbel juist de individualiteit, het unieke van de mens in verbondenheid met God en de andere gelovigen beschrijft. Met eindeloos opnieuw beginnen doelt mindfulness ook niet op de christelijke gedachten dat je bij God door Zijn genadewerk, in de vergeving van zonden steeds opnieuw mag beginnen (1 Joh. 1: 7-9).
4. **Vertrouwen:** Een wezenlijk onderdeel van mindfulness is het ontwikkelen van vertrouwen in jezelf en eigen gevoelens, je moet afgaan op je betrouwbare innerlijke kern. Volgens Kabat-Zinn zit je op een verkeerde weg als je iemand anders imiteert (Kabat-Zinn, 2007). Daar ligt een groot verschil met het christelijke geloof, waar je vertrouwt op Jezus en je niet alleen richt op zichzelf, maar in de eerste plaats op Jezus Christus, Hij is altijd aanwezig en woont ook in ons (Rom. 8:9-11). Juist doordat de Heilige Geest in je woont, kun je in Zijn kracht Christus volgen (1 Petr. 2:21). Ons basisvertrouwen is niet op onszelf gericht maar op Jezus, alleen Jezus Christus is de weg, de waarheid en het leven (Joh. 14:6).
5. **Niet streven:** Met streven wil Kabat-Zinn ons wijzen op het moeten doen van dingen, doelen na streven om iets te bereiken of te krijgen. Niet streven kan een positieve zaak zijn, bijvoorbeeld bij dwanggedachten (Kabat-Zinn, 2007). Echter schuilt hierin het gevaar dat je snel doorschiet naar de andere kant, een vorm van uittreding. Een uittreding is een bewustzijnsverandering waarin iemand ervaart buiten zichzelf te zijn. Bij een uittreding is het gevaar dat je hierdoor in contact komt met de demonische wereld. Uittreding kun je dan ook zien als het verbreken van de scheppingsorde (1 Thess. 5:23). God heeft ons mensen geschapen naar geest en lichaam, bij uittreding wordt er een scheiding gemaakt tussen beiden.
6. **Acceptatie:** Bij mindfulness accepteer je alles van het nu, een voorbeeld hiervan is hoofdpijn. Het betekent niet dat je het leuk moet vinden, maar wel aanvaarden dat het er is, open staan voor alles wat je voelt, ziet en denkt. Wanneer je hier observerend naar kijkt (net als het streven) kun je, jezelf in zekere zin buiten de situatie plaatsen. Binnen die acceptatie kan het ook enerzijds voor bevrijding van dwanggedachten zorgen, anderzijds stel je jezelf (onbewust) open voor de geestelijke wereld, die de situatie ook kan manipuleren. Wanneer de Bijbel wordt open geslagen over acceptatie is Paulus een goed voorbeeld, hij ziet acceptatie meer als het feit dat God in al zijn omstandigheden toch de controle heeft over zijn leven. Dit zegt overigens niet dat hij, wij, alles begrijpen, maar het laat een belofte van God zien (Fil. 4: 11-12).
7. **Loslaten:** Met loslaten wordt hier bedoeld je nergens (verkramp) aan vast te blijven houden. Een bewust besluit om je over te geven aan *"een stroom van het voortdurend ontvouwende nu; de dingen laten zijn zoals ze zijn"* (Kabat-Zinn, 2007). Het loslaten geldt hier in brede zin; over gevoelens, gedachten, gebeurtenissen, verlangens, dingen etc. Loslaten binnen mindfulness betekent eigenlijk onthechten. Het boeddhisme kent het principe dat de individualiteit van de mens maar schijn (Maya) is, het zijn eigenlijk bewustzijnsmomenten op een rij (de vier edele waarheden, al eerder in dit hoofdstuk beschreven). Als er

in de Bijbel gekeken wordt naar loslaten, is te zien dat het een belangrijke plaats in neemt. Maar daar richt je, je op een actieve vorm van overgave aan God (Rom. 1:9, 1 Pet. 2:23).

Kan mindfulness losgekoppeld worden van de boeddhistische context?

Na het verwoorden van de kritische kijk wordt er ingegaan op de vraag of mindfulness los te koppelen is van de boeddhistische achtergrond. Deze vraag wordt gesteld, omdat de Hoop GGZ de vraag heeft gesteld of mindfulness wel toegepast kan worden op afdeling de Kiel vanwege de boeddhistische context. Zowel in de literatuur als in de interviews bleek dat ook hier de meningen over verdeeld zijn. Om deze mening te verwoorden, worden hieronder enkele citaten weergegeven uit de literatuur en uit de interviews:

“Bij nadere beschouwing blijkt de houding van mindfulness niet specifiek boeddhistisch, monniken hebben voor ons al geworsteld met de vraag hoe ze hun aandacht voortdurend gericht hebben op God i.p.v. steeds bezig te zijn met zichzelf. Mindfulness is voor mij een neutraal concept, wat in de praktijk positieve effecten toont” (interview Bastiaan Visser)

“Ik las iets over een christelijk sausje, en toen dacht ik he sausje? Dat gaat helemaal niet over een sausje er over heen doen, maar het is vanuit het idee van het is boeddhistisch en nou moeten wij daar iets christelijks van maken. Nee andersom! Want het is christelijk, die boeddhisten gaan er mee aan de haal, die zeggen dit is van ons of wij hebben het bedacht” (interview Philip Troost)

“Ja, nou het belangrijkste is natuurlijk toch dat de ontwikkelaar van die methode ook een heel duidelijk doel heeft. En overtuigt boeddhist is, die zegt ook boeddhistische technieken in een ander jasje gestoken heeft om zeg maar in het Westen het wat acceptabele voor te doen komen. (interview Gerard Feller)

“Voor mij ligt de waarheid van alles in Christus, niet in ander geloof, ook van elementen van mindfulness, of dit nu oosters/boeddhistisch is of niet. Ik denk dat voor dat geen waar we als christen niet achter kunnen staan we de waarheid in Christus mogen zoeken” (interview Guus Molenaar)

Drs. Paul Lieveerse, verbonden aan het oncologisch centrum Daniël den Hoed in Rotterdam, staat kritisch tegenover mindfulness. Mindfulness is volgens hem niet los te maken van de boeddhistische oorsprong.” De termen worden aangepast aan de westerse mens, maar de inhoud van mindfulness blijft voluit boeddhistisch. Dat geven deze mensen zelf ook aan. Het verbaast mij dat een toenemend aantal christentherapeuten mindfulness zo kritiekloos accepteert” (Vries, 2012).

Als er aan de hand van literatuur en bovenstaande uitspraken antwoord wordt gegeven op de vraag of mindfulness losgekoppeld kan worden van het boeddhistische aspect, is te zien dat de meningen daarover verdeeld zijn. Hoewel er ook overeenkomsten te zien zijn, namelijk dat ondanks het feit dat mindfulness door zijn boeddhistische context niet lijkt aan te sluiten bij een christelijke levenshouding, laat het onderzoek van het prof. dr. G.A. Lindeboom Instituut zien dat christentherapeuten mindfulness al wel toepassen in behandelingsessies, ofwel de wens hebben het toe te gaan passen (Haas, 2011). Daarbij is er een overeenkomst te zien in het gegeven dat de christentherapeuten die zijn geïnterviewd allemaal hebben gekozen voor een christelijke variant van mindfulness. In die varianten wordt afstand gedaan van boeddhistische associaties bij het uitvoeren van die oefeningen, ook worden de boeddhistische wijsheid teksten niet toegepast. Veelal komen daar Bijbelteksten (psalm 62 en het Jezus gebed) voor in de plaats. Daarbij wordt aangesloten bij de al eeuwenoude christelijke meditatieve traditie van christelijke monniken die probeerden hun aandacht helemaal op God te richten (Derkse, 2003). In hoofdstuk zes zal er dieper op de christelijke varianten in gegaan worden. De redenen dat ze voor een (christelijke) variant van mindfulness hebben gekozen lopen daarentegen wel uiteen. Waar Bastiaan Visser in zijn interview verteld vooral de associatie met mindfulness, en haar boeddhistische context wil voorkomen, zegt Guus Molenaar in zijn interview dat mindfulness vanwege de boeddhistische context niet christelijk is en wil daar dan ook niet mee verbonden zijn.

Christelijke varianten van mindfulness

Zoals beschreven zijn er in Nederland al een aantal therapeuten die vanwege de boeddhistische context hebben gekozen voor een christelijke variant van mindfulness. Enkele voorbeelden van christelijke instellingen die een christelijke variant van mindfulness al toepassen zijn: Stichting Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg (STAGG), zij hanteren sinds 2010 een christelijke variant van mindfulness, namelijk het protocol ‘Leven met Aandacht’. Het centrum Spectrum heeft gekozen voor de variant ‘mindfulness in Christus’ en ‘Christfulness’ wordt toegepast door Perspectief. Ze pretenderen allen dat het aansluit bij de huidige hulpvragen, het eigen hulpverleningsaanbod en dat deze varianten positieve effecten aantonen.

Om de visie achter de christelijke varianten nog beter te begrijpen, wordt hieronder een aantal citaten weergegeven die aangeven waarom deze therapeuten en professor Joël van Aalderen (een christelijke variant van) mindfulness toepassen:

Hans Meissner: "Opmerksaamheid voor het heden past volgens mij beter bij een christelijke levensstijl dan het gejaag en gekaker waarin we als westerlingen zijn beland. Veel christenen zijn zelfs niet meer in staat zich te concentreren op de preek. Prima als dat door een cursus (christelijk) mindfulness weer beter lukt" (Vries, 2012).

Joël van Aalderen, GZ psycholoog en als promovendus betrokken bij het grote moment-onderzoek (mindfulness of medicatie), merkt op: "Voor mij persoonlijk is mindfulness een middel om dichter bij God te komen en anderen dichter bij God te brengen".

Bastiaan Visser, (christen)therapeut: Mindfulness, (door hen vertaald naar de therapievorm aandachtgerichte cognitieve therapie, leven met aandacht) beoogt een brug te slaan naar werkzame delen uit de ACT en leven met aandacht voor God (Visser, 2013) (STAGG, z.d.).

Nu er is gekeken naar de visie achter deze christelijke varianten van mindfulness is het gezien de hoofdvraag een logische stap om te kijken naar de vragen of deze visie ook aansluit bij de visie van de Hoop GGZ en of een dergelijke variant ook toepasbaar is binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel. Gezien de relevantie van dit element zal er een apart hoofdstuk aan gewijd worden, namelijk hoofdstuk vijf. In hoofdstuk zes wordt ingegaan op de integratie van mindfulness binnen de christelijke varianten en de effecten hiervan. Om naar aanleiding van dit hoofdstuk een samenvattend beeld te scheppen van de belangrijkste overeenkomsten en verschillen tussen mindfulness en christelijke varianten is hieronder een schematische weergave hiervan gemaakt:

Mindfulness	
Overeenkomsten	
Aandacht voor datgene wat je op dat moment aan het doen bent, een levenshouding aannemen van aandacht Inzicht krijgen in onbewuste en automatische (destructieve) patronen Inzicht in de manier waarop je als persoon je verhoudt tot pijn en lijden. Wanneer je het eerlijk onder ogen ziet, komt er ruimte om los te laten en andere keuzes te maken Een weg voor wie zich minder wil laten meeslepen door de druk, angsten en zorgen van het leven Momenten van stil staan Ontspanning/aandacht/ademhalingsoefeningen Van doen naar zijn Van bezorgdheid, onrust en stress naar rust	
Mindfulness	Christelijke variant van mindfulness
Meditatie, gericht op jezelf Van doen naar zijn, opgaan in het 'al' Zelfverlossing Wijsheidsteksten Aandacht voor het hier en nu Volledig vertrouwen op jezelf Onthechting om zaken los te laten (bv. nare gevoelens, situaties)	Stille tijd, jezelf vullen met Gods aanwezigheid Van doen naar zijn, vanuit wie God is in Jezus Christus in jou als uniek persoon Jezus verlost. Bijbelteksten Oog hebben voor toen (Wat Jezus al gedaan heeft) en uitzien naar de toekomst (een nieuwe, hoopvolle toekomst) Vertrouwen op God Actieve overgave aan God (bv. nare gevoelens, situaties)

4.6 Samenvatting deelvraag 1

Mindfulness komt voort uit het boeddhisme en is gericht op het leven in het hier en nu. Jon Kabat-zinn is de grondlegger van mindfulness in combinatie van trainingen en therapieën. Er wordt gezegd dat mindfulness uit de boeddhistische context is gehaald, al blijkt dat er nog wel principes vanuit het boeddhisme terug te vinden zijn in de mindfulness trainingen. Er zijn allerlei varianten van therapie in combinatie met mindfulness, elk gespecialiseerd in een bepaald ziektebeeld en/of specifieke klachten. Al is mindfulness ook voor mensen zonder echt duidelijk problematiek een manier om rust in zijn/haar leven te brengen en om in het hier en nu te leven. In elke variant van mindfulness of waarin mindfulness deels is geïntegreerd zijn meditatietechnieken terug te vinden. Naast deze specifieke vormen van mindfulness zijn er ook methodes die in een christelijke context zijn geplaatst zoals: Leven met aandacht, Mindfulness in Christus en Christfulness. Wat in alle interviews met de christelijke therapeuten en/of pastoraal werkers naar voren komt, is dat er gelet moet worden op de grenzen. Waar kun je wel in mee gaan en waarin niet? Mindfulness, zowel als levenshouding, techniek en methode kun je, ondanks de uitspraak van Kabat Zinn dat hij het los gemaakt heeft van de boeddhistische context, niet los maken van het boeddhisme zelf en is dan ook geen neutraal concept dat je als christelijke instelling zomaar over kunt nemen. Zo is Boeddha de weg van zelfverlossing en zien de christelijke therapeuten Christus als de weg van Verlossing. Het belangrijkste lijkt: 'Toets alles en behoudt het goede' (1Thessalonicenzen 5:21). Ten slotte komt duidelijk naar voren dat de onderliggende principes van mindfulness in eerste instantie goed lijken aan te sluiten bij een christelijke levenshouding. Te denken valt aan vertrouwen, geduld met jezelf, maar ook met de ander en het accepteren wat zich in het huidige moment voordoet. Deze principes worden tegelijkertijd juist ook bekritiseerd door christelijke therapeuten. De reden hiervoor is dat zij

het gevaar zien dat het boeddhisme wordt binnengehaald in een christelijke instelling wanneer deze principes klakkeloos worden overgenomen.

Samenvatting met het oog op de hoofdvraag: 'Zijn het doel, de principes en methodes van mindfulness te implementeren binnen de Kiel?'

- Het doel van mindfulness is loskomen van jezelf; zelfverlossing. Het doel voor christelijke therapeuten is Jezus als weg van Verlossing.

Doel



- Ondanks dat de grondleggers Jon Kabat-zinn zegt dat mindfulness uit de boeddhistische context is gehaald, zijn er in het huidige aanbod nog wel principes vanuit het boeddhisme terug te vinden.

Principes



- Er worden allerlei verschillende methoden van mindfulness toegepast in de hulpverlening. De meest voorkomende zijn MBSR, MBCT, ACT en DBT. In de christelijke hulpverlening zien we varianten hierop.

Methoden



Hoofdstuk 5: Uitwerking deelvraag 2

In dit hoofdstuk zal antwoord worden gegeven op deelvraag 2: **Sluiten het doel, de principes en methodes van mindfulness aan bij de visie van de Hoop GGZ, de doelgroep en de hulpverlening aan deze doelgroep?** Deze deelvraag bestaat ook weer uit meerdere vragen die in dit hoofdstuk apart beantwoord zullen worden. Zo zal er eerst ingegaan worden op de visie van de Hoop GGZ en vervolgens ook op de vraag of mindfulness toepasbaar is op de doelgroep van de Kiel. Waar de Kiel verschillende cliënten kent met allemaal hun eigen problematiek, zal er in dit hoofdstuk ook aandacht geschonken worden aan de verschillende problematiek om te kijken of voor elke cliënt mindfulness toepasbaar is. Dit wordt gedaan aan de hand van de vraag: Hoe verhouden de verschillende problematiek zich tot de toepassing van mindfulness? Ten slotte wordt stilgestaan bij de huidige methodiek van de Kiel en hoe deze zich verhoudt tot mindfulness. Dit aan de hand van de volgende vraag: Vanuit welke methodiek wordt er gewerkt op de Kiel en hoe verhoudt zich dit tot mindfulness?

5.1 Wat is de visie van GGZ de Hoop?

Algemeen

De Hoop GGZ wil laten zien dat er voor iedereen hoop is, er is dan ook niet voor niets gekozen voor de slogan 'De Hoop helpt'. De Hoop GGZ heeft een christelijke levensbeschouwelijke identiteit. De missie en visie van de Hoop GGZ beschrijven zij op de website als volgt: *"Het uitvoeren van de Bijbelse opdracht in Spreuken 24:11 (Statenvertaling): Red degenen, die ter dood gegrepen zijn, want zij wankelen ter doding, zo gij u onthoudt"*. De Hoop GGZ vraagt daarom haar medewerkers de christelijke identiteit actief te onderschrijven en te werken vanuit hun geloof. Zo kunnen zij het totale gedachtegoed van De Hoop GGZ vormgeven en uitdragen (Hoop, 2009)". De Hoop GGZ gelooft dat ieder mens waardevol is in Gods ogen, ook geloven zij dat er voor iedereen genezing en herstel mogelijk is. De Hoop GGZ is er van overtuigd dat je bepaalde zaken alleen maar binnen de christelijke hulpverleningssetting op juiste wijze tegemoet kan treden. De Hoop GGZ weet zich daarom geroepen om de reddende hand uit te steken naar de naasten in nood (Hoop, 2009).

Visie met betrekking tot Mindfulness

Wanneer de Hoop GGZ de eigen visie benoemt rond stress is er een uitspraak die op het eerste oog nogal lijkt te botsen met mindfulness, namelijk: "Blijf uit de buurt van schadelijke oplossingen (bijvoorbeeld het gebruik van bewustzijns veranderende middelen of het doen van ontspanningsoefeningen die afkomstig zijn uit Oosterse godsdiensten". Daar mindfulness afkomstig is uit het boeddhisme, een Oosterse godsdienst, vraagt deze uitspraak om verder onderzoek en beschrijving van de visie over mindfulness.

Na een gesprek met dhr. F. Koopmans van de commissie identiteit kwam al snel naar voren dat de Hoop GGZ nog geen concreet opgestelde visie heeft op mindfulness. Onderstaande citaten uit het interview geven dit ook aan:

"Er spelen een heleboel elementen een rol bij het vormen en uitdragen van identiteit en visie. Dus vandaar dat we bij de Hoop ons best doen om daar kritisch met elkaar over na te denken. Dus als er dan een verzoek komt met betrekking tot wat is de visie van de Hoop over mindfulness? Ja, dan is dat een hele goede aanleiding geweest, want die hebben we niet"
"Nou, wil je hier op een zinvolle manier wat over zeggen, ja dan zal je ook moeten weten waar je het over hebt. Wat ik samen met mijn collega gedaan heb is vooral even heel snel en heel diep de literatuur in gedoken en op basis daarvan heb ik een soort concept document gemaakt"
"Natuurlijk kan het best zijn dat op basis van wat jullie onderzoeken, dat er nog een heleboel elementen aan toegevoegd gaan worden, dus in die zin ook wel leuk dat ja, jullie ons dingen aanreiken, waar we nog niet over nagedacht hebben en dat, dat ons ook kan helpen bij het uiteindelijk bepalen van onze visie. Dus dat, dus het is nog niet helemaal in steen gebeiteld zal ik maar zeggen" (interview Frans Koopmans).

Op basis van het onderzoek dat zij zelf al gedaan hebben en dit onderzoek, vormen zij uiteindelijk een visie betreffende mindfulness. De basis is er, nu moet het nog verder uitgewerkt worden. Wat voor de Hoop GGZ heel belangrijk is als het gaat om het vormen en toepassen van behandelmethoden, in dit geval mindfulness, is dat de werkzame factoren worden bekeken en daarbij ook de achterliggende principes. Het kritisch bekijken van deze principes houdt voor de Hoop GGZ in dat ze het toetsen aan de Bijbel en de gehoorzaamheid van Christus. Met andere woorden hoe kunnen ze als christelijke instelling hun behandelaanbod zo vormgeven dat het past bij de algemene visie? De algemene visie die staat voor de gedachte dat God helpt en geneest. Wanneer je dit doortrekt naar het onderwerp mindfulness wil de Hoop GGZ vooral een kanttekening plaatsen bij de principes niet oordelen en stil, leeg worden. Het niet oordelen is voor hen niet toelaatbaar om de

volgende reden:

“Dat niet oordelen, dat is onmogelijk. Betekent dat je zelf in een positie plaatst waarin je niet aan geeft of het wel of niet kan. En dat doe je altijd, want je wilt alles brengen onder de gehoorzaamheid van God. Dus, in heel mijn leven komt het er op aan dat ik in alle opzichten mijn woorden, mijn gedachten, mijn daden dat die als het ware beantwoord worden aan de heerschappij van Christus.

Wanneer de Hoop GGZ kijkt naar het stil worden, noemt zij dit ook wel leegmaken en maakt zij de kritische kanttekening dat daar een zekere vorm van passiviteit in zit. Dit kan volgens de Hoop GGZ een invalspoort voor verkeerde invloeden zijn, zie ook de beschrijving hiervan in hoofdstuk vier. Daarbij noemde Frans Koopmans ook dat de Bijbel juist oproept om je actief te weer te stellen, bijvoorbeeld door de wapenuitrusting aan te doen (Efeze 6), of je te bekleden of dingen af te leggen (Kolossenzen). Tegelijkertijd is er ook een andere kant in de Bijbel weergegeven, namelijk stilte en rust. Mensen hebben last van het overspoeld raken door gedachten en de Hoop GGZ geeft aan nog niet helemaal precies te weten hoe ze hier op een christelijke manier invulling aan kan geven. Ze geeft daarbij wel aan dat er een manier moet komen, want er is namelijk vraag naar.

Er kan geconcludeerd worden dat de Hoop GGZ nog geen duidelijke visie heeft met betrekking tot het onderwerp mindfulness, wel hebben ze een duidelijke (algemeen, leidende) visie waar ook mindfulness aan moet gaan voldoen. Ze willen vooral kijken naar de werkzame principes en hoe ze dit op christelijke wijze invulling kunnen geven, toetsend aan de Bijbelse context. Een voorbeeld hiervan is actief de stilte op zoeken met God, blijkt uit het interview met Frans Koopmans.

5.2 Is mindfulness toepasbaar op de doelgroep van de Kiel?

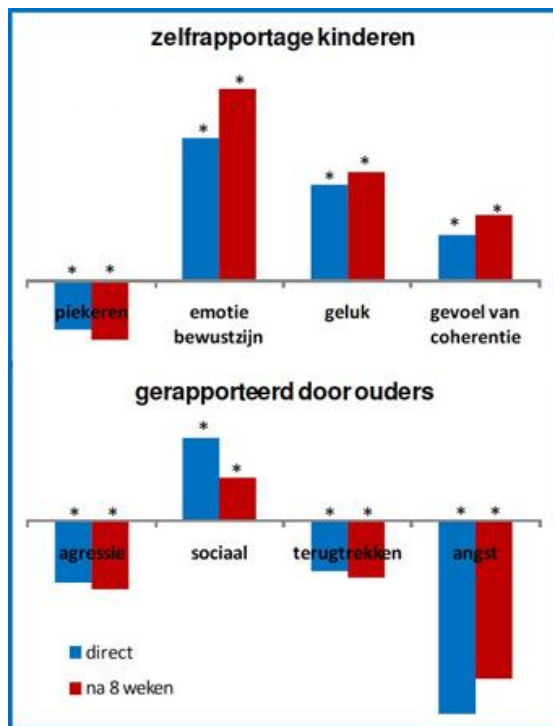
Welke kinderen en jongeren verblijven op de Kiel?

Het antwoord op deze vraag is terug te vinden in hoofdstuk twee, waar de Kiel wordt omschreven. Wel is het goed te vermelden wat het doel is van afdeling de Kiel. Deze wordt door de Hoop GGZ als volgt omschreven: “Ons doel is dat de jongeren rust vinden in Christus en daardoor anders kunnen omgaan met hun problemen. Natuurlijk is het nog mooier als ze ook genezen”(Hoop, 2012).

Wat is de toegevoegde waarde van mindfulness voor kinderen (4 t/m18 jaar)?

‘Jong geleerd, oud gedaan?’ Geldt dit ook voor mindfulness? De doelgroep van de Kiel bestaat uit kinderen en jongeren van vier tot achttien jaar (hierna kinderen genoemd). Mindfulness wordt daarom dan ook niet alleen maar getoetst aan de visie van de Hoop, de problematiek van de kinderen, maar ook simpelweg aan de leeftijd en de daarbij horende ontwikkeling. Want in diverse uitgevoerde onderzoeken (Semple, 2005) kunnen de onderzoekers wel stellen dat het geschikt is voor mensen met ADHD, autisme, depressie etc. maar de vraag is, geldt dit ook voor kinderen? Daarbij wordt ook de vraag gesteld: hebben kinderen wel mindfulness nodig? Als je kijkt naar de kinderen in deze tijd, hebben veel kinderen, net als hun ouders, het heel erg druk. Daarnaast krijgen kinderen tegenwoordig enorm veel prikkels, wordt er veel van kinderen verwacht en moeten ze al snel allerlei keuzes maken. Door deze drukte kunnen kinderen vaak moe zijn, snel afgeleid zijn, veel aan het piekeren zijn, ze kunnen slecht in slapen komen en zijn onrustig (Snel, 2010). Daarbij is een kind zich sociaal aan het ontwikkelen en leert het hoe het moet ‘bewegen’ in een groep, ook dat kan lastig zijn, denk aan pesten en afwijzing van vrienden. Daar komt bij dat ieder kind ook te maken heeft met emoties en gedachten, het kind moet leren daar mee om te gaan. Boosheid, teleurstellingen, spanningen, verdriet, schaamte, faalangst, het gevoel niet goed genoeg te zijn, verveling, zorgen en ook blijdschap, verliefdheid, ontspanning en geluk, dit zijn allemaal veelvoorkomende gevoelens (Suttie, 2007). Het doel van mindfulness voor kinderen is dan ook, om al op jonge leeftijd te leren goed om te gaan met deze gevoelens, zodat ze daar hun hele leven profijt van kunnen hebben. Ook voor kinderen kan het heel goed zijn om uit de automatische piloot te komen en te ervaren en te leren dat er ook dingen in het leven niet fijn zijn. Wanneer het kind daar vriendelijk aandacht voor kan hebben, kunnen ze leren dat ze hun gevoelens niet weg hoeven stoppen. Daardoor kan er begrip ontstaan voor de eigen gevoelens en gedachten en ook voor die van de ander (Weijer-Bergsma, z.d.).

Effecten van mindfulness trainingen bij kinderen (4 t/m 18 jaar)



Figuur 4.1

Hoewel het effect van mindfulness op kinderen minder uitgebreid is onderzocht dan het effect van mindfulness op volwassenen, hebben verschillende onderzoeken veelbelovende effecten laten zien van mindfulness trainingen die zijn uitgevoerd bij kinderen.

Volgens de resultaten van het hiernaast weergegeven onderzoek, uitgevoerd door E. Weijer-Bergsma is er na het volgen van de mindfulness training door kinderen een afname te zien van piekeren, agressie, terugtrekken en angst en is er een toename van emotie bewustzijn, geluk, gevoel van coherentie en stellen de kinderen zich meer sociaal op volgens de ouders. Zie figuur 4.1 (Weijer-Bergsma, z.d.).

Er zijn inmiddels heel veel hulpverleningsinstanties die mindfulness trainingen aanbieden voor kinderen. Daarnaast vindt mindfulness ook zijn weg in het (basis)onderwijs (Langenberg, z.d.).

Wanneer je dit aanbod gaat bekijken wordt mindfulness steeds in verband gebracht met effecten als meer en bewust aandacht hebben, zonder oordeel naar dingen kunnen kijken, positieve effecten op concentratie en omgang met stress, spannende situaties en verbetering in de sociale interactie.

In principe is mindfulness dus voor kinderen toepasbaar, maar wanneer deze trainingen gegeven worden zijn het wel aangepaste trainingen. De speerpunten uit de 'gewone' mindfulness blijven aanwezig, maar er is aansluiting bij de beleevingswereld en het ontwikkelingsniveau van de kinderen.

Rol van de ouders binnen mindfulness training

Opvallend is de ontwikkeling van de rol van ouders binnen de mindfulness training voor kinderen. Waar mindfulness voorgaande jaren voor het kind als individu werd aangeboden lees je nu ook dat er bij bijna iedere training een actieve participatie van ouders wordt verwacht. De manier waarop die participatie plaatsvindt verschilt wel van elkaar, dit varieert van het volgen van een aparte cursus (mindful parenting training), het samen volgen van de cursus of momenten van informatie overdracht (Peijnenburg, 2012).

Het kind heeft er baat bij als zijn ouders of anderen in zijn directe omgeving hem stimuleren en/of meedoen in het mindful omgaan met de problematiek (Persoons, 2011).

In het interview met Philip Troost kon hij ons niet veel vertellen over mindfulness en jongeren, maar één ding was volgens hem heel duidelijk en dat was dat de ouders ook mindfulness trainingen moesten volgen. Er kan volgens hem niet van een kind verwacht worden dat het zelf mindfulness kan toepassen en er vervolgens ook naar leven. Het kind moet juist gestimuleerd worden door zijn ouder.

Eline Snel werkt als therapeut en is later meditatie- en bewustwording trainer geworden. Zij stimuleert ouders ook om mindful te leven om zo het kind nog beter te kunnen helpen (Snel, 2010). Er worden dan ook steeds vaker mindfulness-oudertrainingen (mindful parenting training) gegeven en een onderzoek van Bögels en collega's toont aan dat kinderen na een mindfulness-oudertraining minder problemen hadden op het gebied van externalisatie en internaliseren. Niet alleen voor het kind had het effect, ook bij ouders bleek de opvoedingsstress en andere psychopathologische klachten te zijn verminderd en was er verbetering te zien in hun opvoedingsstijl (Bögels, 2008).

Waar de kinderen op de Kiel zonder ouders verblijven, lijkt het goed om de lijn door te trekken naar de begeleiders die op de Kiel werken. Zij zullen dan, uitgaande van een beter effect wanneer zij dat doen, ook mindfulness moeten kennen en het kind helpen mindfulness toe te passen. Waar zicht is op terugplaatsing is

het belangrijk dat ook de ouders van het kind betrokken worden. Dit sluit aan bij de werkwijze van de Kiel, het systeemdenken, waaruit zij ouders al veel betrekken door middel van ouderbegeleiding en Gezinsgesprekken, zo blijkt uit een gesprek met Evelien Kieffer, orthopedagoog en tevens afstudeerbegeleider. Bij de specifieke beschrijving van de problematiek die onderstaand zijn beschreven wordt ook aandacht besteed aan de rol van ouders en de effecten hiervan.

Christelijke mindfulness ook geschikt voor kinderen?

In de interviews met de christelijke therapeuten komt naar voren dat geen van allen mindfulness of een christelijke variant hiervan al toepast op de doelgroep kinderen. Een aantal reacties op de vraag of zij het toe zouden passen waren:

"Ik heb er zelf geen ervaring mee en ik zou wat kinderen en jongeren betreft nog wat kritischer zijn. Er is momenteel wel veel onderzoek naar en ik vind wel dat er hele leuke varianten zijn" (Visser, 2013).

"Ik vraag mij af of het past bij de levensstaken van een kind, ik denk dat een kind echt andere levensstaken heeft dan aandacht vol en mindfuller zijn. Ik zou liever zijn dat ouders weer leren echte ouders te zijn. Het voelt als een te grote verantwoordelijkheid voor een kind" (interview Philip Troost)

Naast de christelijke therapeuten die zijn geïnterviewd kan er voorzichtig op grond van grondig literatuuronderzoek en het bekijken en vergelijken van het hulpverleningsaanbod worden geconcludeerd dat er een groot aanbod is van christelijke mindfulness en mindfulness voor kinderen en jongeren, maar dat er nog geen combinatie van beide bestaat, dus een christelijke mindfulness training voor kinderen en jongeren. Nu er is gekeken naar de toepassing van mindfulness op basis van leeftijd, wordt nu specifiek aandacht geschonken aan de kinderen en jongeren die bij de Kiel verblijven, namelijk kinderen met psychologische en psychiatrische problematiek.

5.3 Hoe verhouden de verschillende problematieken zich tot de toepassing van Mindfulness?

ADHD

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder. De verschijnselen van ADHD bij kinderen en jeugdigen hebben te maken met aandachtsproblemen, hyperactiviteit en impulsiviteit (Trimbos instituut, 2010). Als er over ADHD gesproken wordt, kun je drie types onderscheiden. Allereerst het onoplettende type (ADD), er is vooral sprake van ernstige en aanhoudende aandacht zwakte, de kenmerken van impulsiviteit en hyperactiviteit ontbreken. Ten tweede het hyperactieve en impulsieve type, hier is zoals het woord al zegt, sprake van hyperactiviteit en impulsiviteit. Het derde type is een combinatie van beide types, beiden soorten problemen komen dan samen voor en wordt dan ADHD genoemd.

Effecten van het volgen van mindfulness training voor kinderen, met ADHD: Er lopen momenteel een aantal onderzoeken naar de effecten van mindfulness bij kinderen in de leeftijd van vier tot en met achttien jaar met ADHD. Deze onderzoeken zijn meestal op basis van pilots bij verschillende instanties. Naast deze lopende onderzoeken zijn er ook een aantal onderzoeken al afgerond. Zo deden Bögels en collega's een onderzoek naar het effect van mindfulness op kinderen met externaliserende stoornissen. Na het volgen van de mindfulness training lieten de kinderen een aantal verbeteringen zien op het gebied van aandacht, bewustzijn, blijdschap en daarbij ook vermindering van psychopathologie. Ook presteerden de kinderen beter bij de afgenomen aandacht testen. Daarbij gaven ouders ook aan dat de kinderen meer zelfcontrole hadden, zichzelf minder terugtrokken en dat ze meer in staat waren om rekening te houden met anderen (Bögels, 2008). Hiernaast hebben Semple en collega's ook onderzoek gedaan naar een mindfulness training voor kinderen, zij lieten vooral verbetering zien in het verminderen van angst en het verbeteren van aandacht (Semple, 2005). Ook hebben Harrison, Rubia en Manocha onderzoek gedaan naar meditatie als familiebehandeling voor kinderen (en eventueel ouders) met ADHD. Dit onderzoek liet duidelijk zien dat de kinderen minder ADHD-symptomen lieten zien. Ook waren ze meer in staat relaties aan te gaan met anderen en hadden ze meer zelfvertrouwen. De kinderen die meegedaan hebben aan dit onderzoek gaven zelf aan dat ze beter konden slapen en ze minder angstig waren. De leerkrachten van deze kinderen gaven aan dat de kinderen zich op school beter konden concentreren en gaven terug dat de kinderen minder conflicten hadden. Ouders gaven ook terug dat ze zich minder gestrest voelden en ze zich meer bekwaam voelden in het opvoeden van hun kind (Harrison, 2004). Zichtbaar wordt dat de meeste onderzoeken naar ADHD en mindfulness (of elementen van mindfulness als meditatie) in het buitenland uitgevoerd zijn. Wat opvallend is dat de ouders bij de mindfulness training betrokken worden (door mindful parenting training) en zichzelf ook meer bekwaam voelen in het opvoeden van hun kind met, in dit geval, ADHD. Momenteel lopen er wel onderzoeken in Nederland,

bijvoorbeeld door UVA, Academisch behandelcentrum voor ouder en kind, maar deze zijn nog niet afgerond en hier zijn nog geen resultaten over verschenen.

Autisme

In het algemeen kent autisme ernstige problemen op het gebied van sociale interactie en in de communicatie. Op veel verschillende ontwikkelingsgebieden vinden deze problemen plaats, waardoor het één van de meest complexe stoornissen is (Lieshout, 2009). Onder autisme vallen verschillende stoornissen. Zo is er het Syndroom van Asperger, PDD-NOS, MCDD, stoornis van Rett (komt alleen bij meisjes voor) en de desintegratieve stoornis. Omdat de drie eerstgenoemde het meest voorkomen zal alleen daar aandacht aan geschonken worden.

- Klassieke vorm van autisme: Het kind is beperkt in sociale interacties met name in de wederkerige communicatie. Het kind heeft moeite met communiceren, zowel non-verbaal als verbaal en het laatste criteria bestaat uit het hebben van herhalende patronen in het gedrag, waar vaak bij komt dat het kind weinig interesse heeft in activiteiten. Dit alles moet zichtbaar zijn voor het derde levensjaar, dan heeft het kind een klassieke vorm van autisme (Hellingman, 2003).
- Het syndroom van Asperger: Kinderen met Asperger hebben, in tegenstelling tot het klassieke autisme, een normale tot hoge intelligentie. Kenmerkend voor een kind met het syndroom van Asperger is het moeilijk in kunnen leven, sociale vaardigheden zijn minimaal, mimiek is vaak vlak, de communicatie is niet gericht op een ander (antwoorden vaak niet kloppend), grote interesse in een bepaald onderwerp/voorwerp en is vaak onhandig in het bewegen/slechte motoriek (Kahn, 2006).
- PDD-NOS: Staat voor Pervasive Developmental Disorder, Not Otherwise Specified. PDD-NOS heeft niet alle kenmerken van autisme en de symptomen van autisme zijn niet of in mindere mate aanwezig. Het gaat om kinderen waar de sociaal-emotionele ontwikkeling vaak is verstoord en ook op het gebied van scholing en beroepsmatige ontwikkeling gaat het vaak mis (Lieshout, 2009).
- MCDD: Kinderen met MCDD hebben moeite met de prikkels te verwerken die zowel binnenkomen of naar buiten worden gebracht. Er zijn afwijkingen gevonden in de regel- en remfuncties. Dit zorgt er voor dat kinderen met MCDD trager zijn, impulsief kunnen reageren en, anders dan bij PDD-NOS, niet veel leren van hun fouten (Lahuis, 2008).

Effecten van het volgen van mindfulness training voor kinderen met autisme: Wanneer er wordt gekeken naar de effecten van mindfulness training voor kinderen met autisme moet er geconcludeerd worden dat er momenteel onderzoeken lopen, maar dat er nog geen duidelijke resultaten bekend zijn, noch in Nederland, noch in het buitenland. Waar wel onderzoek naar is gedaan is mindfulness en volwassenen met autisme en mindful parenting training voor ouders met kinderen met een autisme stoornis. In het onderzoek naar mindfulness voor volwassenen laten de eerste onderzoeksresultaten zien dat mensen door de mindfulness training minder last hebben van pieker- en dwanggedachten en dat in zijn algemeenheid het aantal klachten afneemt (Spek, 2010). Wat wel goed is om te vermelden is dat er bij onderzoek naar autisme en de mindfulness training, er in de meeste gevallen een verband wordt gelegd naar depressieve klachten, het effect was dan ook voornamelijk minder last van depressieve klachten en minder rumineren. De effecten van het volgen van mindful parenting training door ouders van kinderen met een autisme stoornis zijn volgens Prof. Dr. Susan Bögels dat het de ouders helpt om met meer geduld, acceptatie en begrip om, om te gaan met de problemen van die bij de stoornis komen kijken. Daarnaast zijn ouders na de training meer in staat de autonomie van hun kind te bevorderen en zijn ze meer in staat om de kinderen te leren meer voor zichzelf te laten zorgen (Bögels, 2008). Gezien deze onderzoeken nauwelijks specifiek aangeven of mindfulness voor kinderen met autisme positieve effecten biedt, worden deze onderzoeken dan ook niet op deze manier geïnterpreteerd en/of verbanden gelegd naar kinderen met autisme (met of zonder depressieve klachten).

Angst

Er zijn veel verschillende soorten angst. Te denken valt aan:

- Paniekstoornis(vermijdingsgedrag, vaak met agorafobie)
- Agorafobie(angst om vertrouwde omgeving te verlaten. Angstig zijn om angstig te zijn)
- Specifieke fobie (angst voor specifiek voorwerp of specifieke situatie)
- Sociale fobie (angst voor gezelschap, openbare ruimten wat kan leiden tot vermijding van sociaal contact)
- Separatieangst (heftige angst bij het gescheiden worden van een geliefd persoon)
- Obsessieve-compulsieve stoornis (dwanggedachten en/of handelingen)
- Acute stressstoornis(kortdurende angst na een traumatische ervaring)
- Posttraumatische stres stoornis (langdurige angst na een traumatische ervaring)
- Faalangst(angst om te falen, om te mislukken) en
- Generaliseerde angststoornis (voortdurende angst voor allerlei situaties en/of voorwerpen)

Of een combinatie van één van deze angsten (Verhulst, 2009) (Lieshout, 2009). Kijkende naar mindfulness komt dan Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) naar voren, dat in eerste instantie was bedoeld voor volwassenen met een depressie, maar MBCT blijkt ook te helpen bij cliënten met een angststoornis. Uit onderzoek in Amerika blijkt dat cliënten minder angstig en spanningsvol waren. Ook werd geconstateerd dat de cliënt bewust werd van eigen gedachten en gevoelens, wat de gehele gezondheid van de cliënt verbetert (Instituut voor Mindfulness en Aandacht, 2007). Randy J. Semple heeft een boek geschreven waar hij MBCT mogelijk maakt voor kinderen en heeft MBCT ook zelf toegepast bij kinderen. Kinderen zonder angsten denken veel meer in het hier en nu dan kinderen die angstig zijn. Zij zijn namelijk bang voor wat kan komen of wat er gaande is. Dit is één van de redenen dat mindfulness helpend is bij angstige kinderen, omdat de aandacht weer naar het hier en nu wordt gehaald (Semple, 2011). Semple en zijn collega's zagen de angsten van kinderen verminderen en de aandacht was verbeterd na het volgen van MBCT voor kinderen (Meulen, 2010). Mindful omgaan met kinderen en eerdergenoemde angsten is ook mogelijk volgens Veronique en Berti Persoons dit blijkt uit het boek *mindful omgaan met kinderangsten*. Een praktisch boek voor ouders en andere volwassenen die in aanraking komen met een kind dat last heeft van angst. Alle aspecten van mindfulness komen naar voren: aandachtig aanwezig zijn in het nu, niet oordelen, accepterende en een vriendelijke houding (Persoons, 2011). Op het gebied van angst zou mindfulness dus aan kunnen sluiten bij de kinderen op de Kiel. Het is van belang dat ouders betrokken worden in de interventies van mindfulness rondom angst. Uit het onderzoek van Ollendick & Horsch blijkt dat wanneer ouders betrokken worden bij MBCT, zij een belangrijke rol spelen bij het effect van de interventie bij de kinderen (Ollendick, 2007). Voor kinderen vanaf 8 jaar is mindfulness effectief gebleken, maar er is nog weinig bekend over het effect bij jongere kinderen. Van der Sluis et al. durft in hun onderzoek echter al wel voorzichtig te stellen dat mindfulness ook kan werken voor kinderen onder de acht jaar, vooral in combinatie met hun ouders (Sluis, 2012).

Bedreiging betreffende persoonlijkheidsontwikkeling, ook wel (beginnende) persoonlijkheidsstoornissen

Er zijn veel verschillende persoonlijkheidsstoornissen, te denken valt aan schizofrenie, paranoïde persoonlijkheidsstoornis, schizoïde persoonlijkheidsstoornis, antisociale persoonlijkheidsstoornis etc. Nu worden bij kinderen en ook vaak bij jongeren nog geen vaste diagnoses gesteld betreffende persoonlijkheidsontwikkeling in klinische setting, terwijl uit onderzoek blijkt dat persoonlijkheidsstoornissen betrouwbaar gediagnosticeerd kunnen worden, maar dat GGZ-instellingen hier voorzichtig in zijn (Feenstra, 2009). Het is moeilijk om het gedrag te onderscheiden van andere bijkomende factoren die behoren bij de leeftijd van het kind en daarbij lijken de stoornissen soms erg op elkaar (Lieshout, 2009). Daarom zal hieronder gericht zijn op één van de meest voorkomende persoonlijkheidsstoornis namelijk:

Borderline persoonlijkheidsstoornis

De problemen die behoren bij een jongere met borderline zijn soms moeilijk te herkennen, omdat het veelal lijkt op puberaal gedrag of op andere psychische problematiek. Daarnaast is het ook moeilijk te herkennen omdat de meeste jongeren met deze problematiek wel contact kunnen maken met anderen en de onderliggende problematiek kunnen verbergen. Dit zijn dan ook redenen waarom er bij kinderen en jongeren pas op latere leeftijd een diagnose wordt gesteld aangaande borderline problematiek (Lieshout, 2009). Kenmerkend voor borderline problematiek is het aandacht vragen dat ernstig verstoord is (Delfos, 2001). De cliënt voelt zich afhankelijk van anderen en is continu bang om afgewezen te worden waar het aandacht vragen uit voortvloeit. Er is een voortdurend patroon aanwezig van een instabiel zelfbeeld, instabiele relaties en stemmingswisselingen wat naar voren komt in verschillende situaties en vaak gekenmerkt wordt door impulsief gedrag (Lieshout, 2009). Kijkende naar mindfulness is te zien dat Marsha Linehan is doorgebroken met een effectieve behandeling voor borderline problematiek, genaamd dialectische gedragstherapie (later genoemd DGT). De problematiek wordt behandeld aan de hand van de cognitieve gedragstherapie in combinatie met meditatietechnieken afkomstig uit mindfulness. Dat een cliënt impulsief en/of stemmingswisselingen heeft, komt volgens de DBT door aandacht vermindering. Het doel is dan ook de aandacht te versterken. Een ander doel is de controle krijgen over denken, gevoelens en gedrag om op effectieve wijze problemen zelf op te lossen (Hulsbergen, 2009). DGT is later aangepast door Miller en Rathus voor adolescenten. De Nederlandse variant komt van de Bruin, Koudstaal en Muller, en wordt DGT-J genoemd (Bruin, 2011). De oorsprong van DGT-J ligt in de poliklinische behandelprogramma's, maar wordt nu ook in andere klinische varianten gebruikt. Kort samengevat is DGT-J gericht op het accepteren, leren kennen en herkennen van emoties en gedachten enerzijds en op gedragsverandering (delen van cognitieve gedragstherapie) anderzijds (Bruin, 2011). DGT zorgt voor vermindering van de (pogingen tot) zelfverwonding en zelfdoding (Lieshout, 2009). Maar ook blijkt uit onderzoek dat door DGT-J vermindering van impulsief gedrag plaatsvindt, stemmingsklachten afnemen en het functioneren in het dagelijks leven beter gaat in vergelijking met andere therapieën voor deze doelgroep. Er moet echter nog wel gedegen onderzoek plaatsvinden naar de effecten van DGT bij jongeren om het als

vaststaande effecten te kunnen beschrijven (Backer, 2009). Daarbij lijkt het belangrijk om te kijken naar de symptomen en de klachten die de kinderen hebben en vandaaruit kan dan gekeken worden naar een passende vorm van mindfulness.

Depressie

Als een kind of jongere depressief is, heeft het vaak last van sombere en neerslachtige stemmingen. Vaak is er bij jongeren met een depressie sprake van comorbiditeit. Het gaat vaak samen met andere psychische stoornissen (Braet, 2005). Als het kind ouder wordt komen hier vaak ook andere symptomen bij. Bijvoorbeeld zichzelf minderwaardig voelen, geen toekomstperspectief hebben, het ervaren van schuldgevoelens en het vaak nadenken over de dood en/of pogingen tot zelfdoding. Een depressie is moeilijk te herkennen, omdat het vaak problematiek geeft die overlapt met wat normaal is in de puberteit en omdat er sprake is van comorbiditeit (Lieshout, 2009). Kijkende naar mindfulness is te zien dat er weinig specifieke methodieken zijn voor depressie bij kinderen in combinatie met mindfulness. Wel zou mindfulness trainingen sombere gevoelens doen afnemen en leert het kind beter om te gaan met sombere buien (Snel, 2011). Over het effect van mindfulness en depressie bij volwassenen is wel veel bekend. Zo is MBCT ontwikkeld voor mensen met een depressie en werkend gebleken. Uit onderzoek uitgevoerd door Kenny en Williams, zonder controlegroep, blijkt dat mindfulness de depressieve klachten verminderen en dat de cliënten minder angst kende (Kenny, 2007). Dit is echter wel gebleken bij volwassenen en nog niet bij kinderen. Wat opvalt, is dat de effectiviteit van mindfulness voornamelijk plaatsvindt wanneer de cliënt meerdere depressies in het verleden heeft gehad (Meulen, 2010). Dit naar alle waarschijnlijkheid omdat MBCT niet werkend kan zijn wanneer de cliënt zich in een actieve depressie bevindt en het beste werkt om terugval te voorkomen, omdat mindfulness leert om signalen te herkennen en hier anders op te reageren dan voorheen (Brandsma, z.d.).

5.4 Vanuit welke methodiek wordt gewerkt op de Kiel en hoe verhoudt zich dit tot mindfulness?

Op de Kiel wordt er momenteel voornamelijk met de principes van de cognitieve gedragstherapie (later CGT genoemd) gewerkt. Hiernaast worden principes en elementen uit de presentietheorie en de systeemtheorie gebruikt in het hulpverlenend handelen en vindt ook het competentiegerichte werken langzamerhand zijn weg op de Kiel.

Cognitieve gedragstherapie

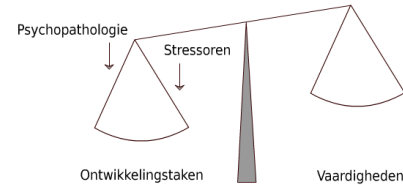
De Hoop GGZ past niet de reguliere CGT toe, maar hebben principes van CGT in een christelijk kader geplaatst. Kijken naar CGT is te zien dat binnen de cognitief-gedragstherapeutische benadering een stoornis gezien wordt als een denk en gedragsprobleem (Weerman, 2006). De CGT gaat er ook vanuit dat het denken (cognitieve processen) en omgevingsfactoren invloed hebben op het gevoelsleven en het doen. CGT is een combinatie van cognitieve therapie en gedragstherapie. Binnen de cognitieve therapie staat het denken centraal en ga je na of de negatieve wijze van denken wel klopt (aanpassen van irrationele gedachten), binnen de gedragstherapie staat het gedrag centraal en richt je, je op het veranderen en aanleren van nieuw gedrag. De Hoop GGZ zegt hierbij dat de Bijbel de verbinding legt tussen gevoelens, gedachten en gedrag en verwijzen naar Psalm 1:1-2 en Johannes 13:17. De benadering CGT richt zich ook op het veranderen van het (negatief) denken van de cliënt en op het aanleren en/of stimuleren van nieuw gedrag. De Hoop GGZ legt hier de Bijbel naast en legt het vernieuwen van denken en gedragsverandering in het perspectief van God. Het gaat dan niet om streven naar cognitieve en gedragsverandering, maar om een verandering van hartgesteldheid in denken, voelen, willen en handelen en groeien naar het beeld van Jezus, oftewel geestelijke volwassenheid (Vriese, 2007). De vraag die de Hoop GGZ hierbij stelt is: handelt de jongere als een nieuwe schepping, vanuit de nieuwe mens in Christus, of is het de oude mens die zich uiterlijk en uit eigen kracht gedragsmatig aanpast (Vriese, 2007)?

CGT wordt op verschillende wijze aangeboden en bestaat uit verschillende vormen en soorten en daarbij bestaan er binnen de CGT een aantal stromingen. Voorbeelden hiervan zijn de RET en de schemagerichte cognitieve therapie (Centrum Cognitieve Gedragstherapie, 2013).

Cognitieve gedragstherapie en competentiemodel

Op de Kiel wil het team naast het toepassen van de principes vanuit de CGT ook gaan werken met de methode, competentiegericht werken, het competentiemodel. Ieder kind heeft vaardigheden nodig om goed om te kunnen gaan met de taken die het kind moet volbrengen in het dagelijks leven. Dit kunnen hele basale taken zijn als aankleden, maar ook het spelen van een spel op het schoolplein of omgaan met leeftijdsgenoten. Om

deze taken te volbrengen moet je bepaalde vaardigheden hebben, bijvoorbeeld jezelf in kunnen leven in anderen of flexibiliteit als spelen en regels veranderen. De vaardigheden om deze taken uit te voeren of om nieuwe dingen te leren noem je competenties (Slot, 2009). De kinderen op de Kiel hebben allemaal psychische of psychiatrische problematiek en hebben daardoor met sommige taken meer moeite dan andere kinderen van hun leeftijd. Er zijn een aantal factoren die het uitvoeren van een ontwikkelingstaak negatief kunnen beïnvloeden. Dit zijn stressoren, psychopathologie, ontoereikende protectieve factoren en het tekort aan vaardigheden (Slot, 2009). In het competentiemodel kijk je echter niet alleen naar wat kinderen niet zo goed kunnen, je kijkt vooral naar wat ze al wel kunnen. Zodat ze die vaardigheden kunnen gebruiken om nieuwe dingen te leren en zo bijvoorbeeld ook goed om kunnen gaan met hun psychiatrische probleem. Wanneer je met het competentiemodel aan de slag gaat, wil je er voor zorgen dat er evenwicht komt in de taken en vaardigheden van het kind. Dit is ook te zien in de hiernaast weergegeven afbeelding (Jack, 2009). Het competentiemodel is gebaseerd op het sociaal-lernen en de CGT.



Cognitieve gedragstherapie, competentiemodel en mindfulness

Mindfulness binnen de CGT is een vrij recente ontwikkeling. Vaak wordt het onder CGT geplaatst, maar het wijkt echter wel af van de gebruikelijke CGT. Met mindfulness ga je niet de gedachte met gedachte bestrijden, maar een cliënt leert met aandacht (van een afstand) naar de gedachte te kijken, zonder er direct op in te gaan. Dit kan zowel het lichaam als de geest rust geven (Weerman, 2006). Mindfulness oefeningen zijn een manier om stil te staan bij (pijnlijke) innerlijke belevingen, in plaats van deze excessief te controleren of te vermijden (Spaans, 2005). Mindfulness oefeningen kunnen een zinvolle aanvulling zijn binnen de CGT benadering, omdat ze ondersteuning kunnen geven bij het doorbreken van gewoontepatronen in denken en handelen die leiden tot onprettige of storende emoties (Schacht, 2007). Niet alleen positief maken, maar via mindfulness oefeningen op een andere wijze met gedachten, gevoelens en gedragsneigingen om gaan. Je hebt steeds gedachte, maar je bent die gedachte niet. Je hebt zelf de keus om te kiezen wat je er mee doet, 'het huis is stoffig, dus ik moet stoffen', hier zit dwang in, echter heb je bij de gedachte nog steeds de keus of je daadwerkelijk gaat stoffen. Bij de integratie van mindfulness (oefeningen) is er de gedachte dat je, je niet per se steeds in hoeft te spannen om negatieve emoties uit te bannen, negatieve gevoelens hoeven niet per se weg, je kijkt er naar en bepaalt dan wat je er mee wilt doen. Je kunt ze ook in kracht laten afnemen door ernaartoe te gaan, erbij stil te staan, ze te verkennen zonder oordeel en ze vervolgens los te laten (Schacht, 2007). In hoofdstuk vier zijn de werkzame factoren beschreven, ook hier was te zien dat de mindfulness oefeningen in combinatie met de CGT benadering naar voren komen. Bijvoorbeeld in de vorm exposure. Je kunt het dan ook samenvatten dat je door middel van mindfulness meer aandacht hebt voor de 'aandachtsprocessen' dan voor de inhoud van de gedachten (Hamers, z.d.).

Presentietheorie en mindfulness

De Hoop GGZ heeft aangegeven dat zij ook wil werken aan de hand van de principes uit de presentietheorie. Professor Baart geeft lezingen over de presentietheorie aan de medewerkers van de Hoop GGZ. In het kort houdt de presentietheorie in dat de hulpverlener er voor de cliënt is, echt aanwezig is en niet tegelijk bezig is met andere dingen. Het draait om de relatie met de cliënt en aansluiting bij de cliënt. De relatie en het er voor de cliënt zijn, is erg belangrijk in de presentietheorie, want hoe kun je er voor iemand zijn wanneer je niet weet wat er in de ander omgaat en niet aansluit in bijvoorbeeld taal of leefwereld (Baart, 2010)? Kijkende naar mindfulness lijken er overeenkomsten te zijn met de presentiebenadering. Presentie in de zin van niet afgeleid zijn, maar hulpverlenen in het hier en nu en aandachtsvol zijn. De presentietheorie gaat echter verder dan mindfulness, namelijk dat de relatie wordt aangegaan met de cliënt en aansluiting wordt gezocht bij desbetreffende cliënt. Terwijl mindfulness meer gericht is om de cliënt te leren om met aandacht te leven in het hier en nu (Goossensen, 2011). Nu is er al meerdere keren naar voren gekomen dat de hulpverlener die mindfulness toepast zelf ook een dergelijke levenshouding heeft ontwikkeld, dus dan zou de hulpverlener ook hulpverlenen met aandacht in het hier en nu. Wanneer de hulpverlener mindfulness toepast zal hij/zij de cliënt niet veroordelen, accepteren wat er in het hier en nu plaatsvindt, aanwezig zijn in het hier en nu en daarnaast ook vriendelijk zijn naar zichzelf en naar de ander toe. Dit lijkt allemaal erg op de houding die de hulpverleners nastreven in de presentietheorie. Wat een werkelijk verschil volgens professor Gryphonck is, is dat de presentietheorie relationeel is en mindfulness eerder gebruikt wordt als techniek (Gryphonck, 2010).

Systeemtheorie en mindfulness

De Hoop GGZ, afdeling de Kiel heeft aangegeven ook principes vanuit de systeemtheorie aan te houden wanneer het gaat om de hulpverlening betreffende cliënten. De systeemtheorie gaat uit van de cliënt in de context van de relaties die hij heeft. De problematiek die een cliënt kent wordt dan ook in een sociale context geplaatst (Pont, 2013). Er wordt gekeken naar de werking binnen deze context en hoe de relaties zich verhouden tot de problematiek. Een belangrijk sleutelwoord is wisselwerking (Willemse, 2011).

Als wij kijken naar mindfulness is in dit hoofdstuk al naar voren gekomen dat voor kinderen het erg belangrijk is dat ouders een rol innemen met betrekking tot de training en het eventueel toepassen van mindfulness in het dagelijks leven. De Hoop GGZ, afdeling de Kiel sluit hier met elementen en principes van de systeemtheorie goed bij aan.

5.5 Samenvatting deelvraag 2

De Hoop GGZ heeft op dit moment nog geen duidelijke visie met betrekking tot mindfulness. De visie betreffende mindfulness zal definitief geformuleerd worden aan de hand van dit onderzoek en de zelfstudie van de leden uit de identiteit commissie. Duidelijk is dat het doel en de principes in ieder geval zullen moeten aansluiten bij de algemene leidende visie van de Hoop GGZ. Eén van de aspecten die de Hoop GGZ aan het doel van mindfulness zou kunnen toevoegen is vanuit het systeemdenken de verbinding met je naasten en met God zoeken. Kijkende naar de doelgroep en de hulpverlening aan deze doelgroep valt op dat mindfulness voor kinderen erg in opkomst is en dat er verschillende trainingen voor kinderen beschikbaar zijn. Er hebben al verschillende onderzoeken plaatsgevonden naar het effect van deze trainingen op kinderen en deze blijken positief te zijn. Al moet hier wel de kanttekening geplaatst worden dat veel van deze onderzoeken in het buitenland zijn uitgevoerd en dat dit nog niet evidence based genoemd kan worden. Wat ook uit de onderzoeken, zoals hierboven beschreven, blijkt is dat kinderen veel van mindfulness leren en klachten (die ook behoren bij stoornissen) afnemen. Specifiek voor stoornissen geldt dat er verschillende methoden vanuit mindfulness zijn die in gezet kunnen worden, maar dat niet bij elke stoornis onderzoek heeft plaatsgevonden naar de werking en de effecten daarvan. Wat opvalt, is dat bij veel mindfulness trainingen de ouders worden betrokken en uit onderzoek blijkt dit zowel voor de ouder als voor het kind positieve effecten te hebben.

Samenvatting met het oog op de hoofdvraag: 'Zijn het doel, de principes en methodes van mindfulness te implementeren binnen de Kiel?'



Hoofdstuk 6: Uitwerking deelvraag 3

In dit hoofdstuk wordt getracht antwoord te geven op deelvraag 3, waar gekeken wordt naar mindfulness in een christelijke context. Deelvraag 3 luidt: **Op welke wijze wordt mindfulness al toegepast binnen de christelijke hulpverlening en hoe zijn het doel, de principes en de methodes geïntegreerd? Wat zijn de effecten hiervan? En hoe zou dit toegepast kunnen worden bij de Hoop GGZ?** Om op deze vragen goed antwoord te kunnen geven zijn er binnen dit onderzoek verschillende therapeuten, die mindfulness op een christelijke wijze invullen, geïnterviewd. Allereerst wordt stilgestaan bij de vraag op welke wijze mindfulness al wordt toegepast binnen de christelijke hulpverlening. Vervolgens wordt gekeken hoe het doel, de principes en methodes van mindfulness zijn geïntegreerd in de christelijke variant van mindfulness en wat de effecten van deze integratie zijn. Ten slotte wordt de overstap gemaakt naar de Hoop GGZ door de vraag te beantwoorden: Hoe zou dit mogelijk toegepast kunnen worden binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel?

6.1 Op welke wijze wordt mindfulness al toegepast binnen de christelijke hulpverlening?

Er zijn verschillende christelijke therapeuten die elementen van mindfulness toepassen in het werken met cliënten. Er zijn binnen de christelijke hulpverlening geen voorbeelden te zien dat mindfulness in zijn geheel is geïntegreerd. Er worden voornamelijk oefeningen overgenomen en het gedachtegoed van de wijze waarop je kunt kijken naar gevoelens en gedachten. Verder blijkt uit de verschillende interviews dat het uiteindelijke doel van mindfulness achterwege wordt gelaten, namelijk het doel om los te komen van jezelf, hier zal straks verder op in worden gegaan. Een christelijke variant van mindfulness komt neer op het afstand doen van de boeddhistische achtergrond en de associatie met het boeddhisme in oefeningen en dergelijke wordt zoveel mogelijk vermeden. Zo kiezen sommige therapeuten er bijvoorbeeld voor om een andere naam dan mindfulness te gebruiken, bijvoorbeeld 'Leven met aandacht'. Er is ook aandacht voor christelijke vorm van meditatie, te denken valt aan de monniken die hun aandacht geheel op God proberen te richten. Bij het stil zijn en de aandacht training wordt God betrokken en cliënten kunnen zo geholpen worden zich meer te richten op God en eerlijk te kijken naar het leven dat zij leiden (Vries, 2011).

Om een beeld te schetsen van de daadwerkelijke toepassing van christelijke varianten wordt hieronder over een aantal nadere uitleg gegeven. Dit wordt gedaan op basis van de interviews die zijn gehouden met therapeuten en/of pastoraal werkers die (veel) in de publiciteit zijn geweest en aan de hand van de literatuur die hierover is verschenen.

Philip Troost (Troost, 2011)

Allereerst wordt gekeken naar Philip Troost. Philip Troost heeft mindfulness naar eigen zeggen losgekoppeld van de boeddhistische achtergrond en het verbonden met Jezus. Zijn christelijke variant beoogt een levenshouding aannemen aan de hand van zes keuzes.

Keuze 1: Ik stop steeds weer. Dit is niet er uit stappen, maar dat je jezelf stilzet en even stopt met alsmaar doorgaan met waar je mee bezig bent. Zeker in de huidige maatschappij waar alles moet en alles snel doorgaat. Als je dan even stopt, al is het maar drie minuten, haal een paar keer diep adem en luister naar je lichaam.

Keuze 2: Ik luister naar mijn lichaam. Stil blijven staan doe je met je lijf. Het zit in het loskomen van al je gedachten, want met je hoofd krijg je jezelf niet stil. Je aandacht gaat naar je lichaam, hoe adem je? Wat erg belangrijk is dat je hier niet over oordeelt, maar constateer alleen. Met je aandacht ga je, net als in mindfulness de bodyscan, heel je lichaam langs. Zo kun je voelen dat je hier en nu bent. Net als Gods naam: 'Ik ben'.

Keuze 3: Ik aanvaard wat er is. Door de gedachten dat je, je anders wilt voelen dan dat je daadwerkelijk voelt wordt men moe en gestrest. Wat vaak centraal staat is 'ik moet...'. Er bestaan inderdaad verplichtingen en Jezus roept ook op tot verantwoordelijkheid te dragen. Maar wat belangrijk is, is dat God je aanvaardt zoals je bent en dat je niet meer moet of zou moeten kunnen dan je daadwerkelijk kan. Zoals Philip Troost aanhaalt: "Een kind van God mag ademen, zijn grenzen en beperkingen erkennen, zijn werkelijkheid nemen zoals die is, want het is al goed." Je identiteit ligt in Jezus Christus en van daaruit mag je leven. Dit houdt niet in dat je niet meer hoeft te groeien en je niet in mag zetten om dingen te bereiken in je leven. Maar met de aanvaarding van wat er is en Gods licht ga je het leven aan. 'Ik moet...' wordt 'ik kies er voor om...'.

Keuze 4: Ik heb aandacht. Philip Troost legt hierbij de link naar liefde. Als je van iets of iemand houdt, blijkt dit vaak uit de aandacht die je daaraan schenkt. Echt met een open hart aandacht hebben voor hetgeen je aan het doen bent, je bent er helemaal bij. Dit houdt in dat je echt er bent en Philip Troost legt hierin weer de link naar Gods naam 'Ik ben'. Dit houdt ook in dat je maar voor één ding tegelijk aandacht hebt, want alleen dan kun je

volledig je aandacht richten op wat je aan het doen bent. Een voorbeeld hiervan is niet met je werk bezig zijn in je hoofd en tegelijkertijd een gesprek voeren met je partner. Waar je leeft is hier en nu.

Keuze 5: Ik keer me om naar de tijd. Kijk naar wat je bezighoudt en wat je opjaagt en neem daarover de regie, zodat het niet je leven negatief beïnvloedt. De tijd wordt vaak als vijand beschouwt die ons achtervolgt. Omkering naar de tijd, maakt dat je kan leven naar de tijd van God. Denk hierbij aan het ritme van de schepping, er is een tijd om te werken en een tijd om te rusten. Philip Troost noemt de volgende voorbeelden: 'maak je geen zorgen over de dag van morgen' en haalt Prediker aan met de woorden 'alles zijn eigen tijd laten hebben'.

Keuze 6: Ik rust in God. Deze keuze is een keuze die ligt in alle keuzes hierboven. Als je verantwoordelijkheid neemt voor alle aspecten hierboven geschreven, energie, lichaam, hier en nu, aandacht en tijd, dan komt er ook ruimte voor rusten bij God. Gericht zijn op God en dan niet alleen op vaste momenten, maar in je hele levenshouding. Bidden zonder ophouden.

Er is in deze keuzes veel te zien van de principes en methoden van mindfulness, namelijk het aandacht hebben voor het hier en nu, niet veroordelen, accepteren en tijd nemen om stil te staan. Het wezenlijke verschil is dat God de leidraad vormt in het geheel en bij mindfulness is dat niet het geval.

Geke Boeringa

Ten tweede wordt kort stilgestaan bij Geke Boeringa, zij werkt onder de naam MindCare. MindCare biedt coaching, counseling en christelijke aandachtstraining. Geke Boeringa geeft op haar site van MindCare de kern van een christelijke aandachtstraining als volgt aan (Boeringa, z.d.):

De kern van Christelijke Aandachtstraining

*Aanwezig zijn bij dat wat er is,
Vriendelijk, mild, om van daaruit keuzes te maken,
op zoek naar de vruchten van de Geest in jouw leven
Opmerken hoe we reageren vanuit de automatische piloot,
hoe gemakkelijk we oordelen over onszelf en anderen,
hoe de capriolen van onze gedachten daar een rol in spelen,
ervaren dat we rust kunnen vinden bij God.
Opmerken hoe rijk je bent gezegend door Zijn liefde.*

Leven uit de genade van God, dat geeft pas echt rust. De aandachtstraining van Geke Boeringa is gericht op het eigen 'juk' afleggen en in vrede met God te leven (Boeringa, z.d.). De training die gegeven wordt door Geke Boeringa is in de kern gecombineerd met de Bijbel en de christelijke levensvisie, zo blijkt uit het interview met Geke. Ook is te zien dat God een plek heeft in de oefeningen en dat het doel van loskomen van jezelf, niet ter sprake komt.

Guus Molenaar

Ten slotte wordt gekeken naar Guus Molenaar, hij werkt als counselor bij Perspectief. Hij geeft aan alles binnen de (aandachts)training vanuit Christus te doen, Jezus Christus is zijn uitgangspunt en van daaruit wil hij cliënten verbinden met Jezus. Wat hierbij belangrijk is dat wanneer cliënten met Jezus verbonden willen zijn dat ze ook moeten leren om verbonden met zichzelf te zijn door in contact te komen met zichzelf. Guus Molenaar vertelt in een interview hoe hij dit vormgeeft in de door zichzelf ontwikkelde training Christfulness. Allereerst geeft hij aan dat helder moet zijn dat het ten diepste gaat om een aandacht training en dat alle lessen daarom beginnen met een christelijke meditatie. Deze meditatie is naar een model van lectio divina, Gods Woord wordt aandachtig en grondig gelezen. Naast deze vorm van meditatie wordt er stil gestaan bij de automatische piloot, wat doe je bewust en wat onbewust? In de eerste les draait het voornamelijk om het leren van aandacht hebben, door middel van lichaamsverkenning en geluidsfragmenten. Alles om te leren dingen op te merken en in het hier en nu te leven. Vanuit het hier en nu leren omgaan met obstakels die er zijn en daar bewust van te worden. Voortdurend is er ook aandacht voor de ademhaling, dit om je te helpen te focussen. Verder wordt in de training geleerd om te accepteren, niet te verzetten tegen de dingen die worden gedacht en gevoeld, maar te accepteren wat er is. Dit wordt doorgetrokken naar gebed, bidden om het te leren accepteren en te leren leven uit genade. Daarbij ook vragen om te onderscheiden wat wel en wat niet veranderd kan worden. Ook is het goed te noemen dat de trainingen die Guus Molenaar geeft, leert om de gedachten niet meer als feiten te zien, waardoor je anders naar gedachten kan gaan kijken.

Verder maakt hij gebruik van psalm 62 waar je leert: wees eens even helemaal stil, waarlijk mijn ziel, stil voor

God. Als je dan helemaal stil bent geweest, richt je dan op God die je rots is en je burcht. Door hierop gericht te zijn kun je al een stuk vrede ervaren. Ten slotte is een belangrijk punt dat hij de gevoelens er gewoon wil laten zijn, zonder ze weg te ademen, er van te vluchten of weg te redeneren. De gevoelens er laten zijn en daarmee gericht zijn op de tegenwoordigheid van God. Niet gericht op gevoelens en gedachten, maar ze er enkel en alleen laten zijn. Dit ontwikkelt een accepterende houding (Jager, 2012).

Naar aanleiding van de interviews en bovenstaande, volgen hieronder nog enkele citaten die weergeven hoe desbetreffende personen principes en elementen vanuit mindfulness een plek geeft binnen de christelijke hulpverlening:

Bastiaan Visser

"Ik denk dat het heel mooi is als je het kan verbinden met je geloofsleven. En dat vinden veel christen vinden dat ook moeilijk om stille tijd te houden, dus het zou weleens een soort dubbel effect kunnen hebben als je echt stil worden kan verbinden met gebed en Bijbellesen, dus stil leren worden en je op God richten."

"Maar wat ik gedaan heb is een aantal klooster lessen er ingevlochten, dat je misschien in mijn artikel hebt gelezen. daar komt elke zitting een klein stukje terug en wat we expliciet doen is één keer psalm 62 lezen en dan niet als Bijbelstudie, maar als meditatief Bijbellesen. Dus dan lezen we de psalm en dan is de vraag voor zo meteen van kijk eens wat het doet bij jezelf. Dus hoe komen woorden binnen."

"Het gaat niet om loskomen van jezelf, maar het gaat om contact maken met jezelf."

Philip Troost

"En dat hebben we dus weer opnieuw zeg maar, nou te verankeren in Christus. En dat is echt wat anders dan een sausje er over heen. De voorbeeldjes die ik net noemde gaat ook niet even over een sausje, als we er maar een psalm bij zingen of een paar vrome woorden er bij zeggen dan is het opeens christelijk. Dit gaat echt over hele essentiële thema's in de Bijbel."

"Het geheim zit hem in het aanvaarden van wie je bent in de wortel. "

Guus Molenaar

"Ben je meer in de rust en ben je meer in de stilte kun je ook meer je antenne op God afstellen. En beter in relatie met Hem leven. Maar als je in een patroon bent waarin je altijd maar jezelf aan het bewijzen bent of whatever zit je in een patroon vast en kom je er niet zo makkelijk uit. Leer je echter dan te luisteren naar je lichaam en rustmomenten in te bouwen en je herkennen wanneer je in een bepaald patroon terecht komt dan ga je ook zien."

"Wat ik zelf doe, en wat ik belangrijk vind is dat je niet de oude mens gaat versterken maar juist nieuwe mens in christus versterken. Ik doe dit bv. door de oefeningen steeds meer te koppelen aan de Heere Jezus Christus."

In bijlage vier wordt uitgebreide informatie betreffende deze christelijke varianten van mindfulness weergegeven. Het is een verslag geschreven door Menna de Jager, waar zij de manier van werken van Guus Molenaar beschrijft. Ook wordt er aandacht geschonken aan Bastiaan Visser, die de aandachtstraining toepast.

6.2 Hoe zijn het doel, de principes en methodes van mindfulness hierin geïntegreerd?

Het doel van mindfulness, wat is beschreven in hoofdstuk vier, is inzicht krijgen in onbewuste en automatische patronen, aandacht voor het hier en nu, niet veroordelen en accepteren van gedachten en emoties. Wanneer dit is bereikt, is het uiteindelijke doel van mindfulness loskomen van jezelf om bevrijd te worden van al die gevoelens en gedachten. Als er dan gekeken wordt naar het doel om inzicht te krijgen, aandacht te hebben en de houding van accepteren en niet te veroordelen, is te zien dat deze ook zijn geïntegreerd binnen de christelijke varianten, zoals hierboven beschreven. Wordt er echter gekeken naar het loskomen van jezelf, dan is te zien dat dit achterwege is gelaten. Uit het interview met Gerard Feller blijkt dat er wordt geloofd dat ziel, geest en lichaam onlosmakelijk aan elkaar zijn verbonden. Zo kun je er dus ook niet van loskomen, maar zijn ze juist verbonden met elkaar in Christus. Wanneer er teruggekeken wordt naar hoofdstuk vier en wat daar wordt geschreven over het christelijk geloof waar de Hoop GGZ vanuit werkt en mindfulness en dit naast de interviews wordt gelegd, is te zien dat er in grote lijnen een aantal dingen opvallen wat te maken heeft met het toepassen van de principes en methodes van mindfulness. Zo is te zien dat er vanuit mindfulness verschillende oefeningen worden geïntegreerd in de christelijke hulpverlening, zoals de bodyscan en ademhalingsoefeningen. De meditatieoefeningen daarentegen worden naar eigen invulling door de therapeut gericht op God. Ook de principes hoe de cliënt leert tegen de eigen gedachten en gevoelens aan te kijken, worden geïntegreerd binnen de christelijke hulpverlening. Wat ook terug te zien is, is dat er bij alle christelijke varianten gerichtheid op God en op Jezus is. Dit is bij mindfulness echter niet het geval, daar is de gerichtheid op jezelf. Als er wordt gekeken naar de identiteit en wat de identiteit vormt, moet het volgens Philip Troost gaan over je identiteit in Christus. Niet meer jezelf identificeren met anderen of met je eigen gedachten. Je dus

niet laten meeslepen en aan je gedachten vast blijven houden. Daarin is een raakvlak met mindfulness te zien, er wordt echter in de christelijke varianten God hierbij toegevoegd, niet aan jezelf vasthouden, maar aan God vasthouden!

Ten slotte is te zien dat in alle varianten het 'stil worden' terugkomt. Waar de één het direct heeft over stil worden voor en bij God, heeft de ander het in de eerste plaats stil worden om te komen bij het diepste gevoel en van daaruit stil te worden voor God.

Daarentegen zijn er ook kleine verschillen op te merken in de christelijke varianten van mindfulness. Te denken valt aan het wel of niet bidden tijdens de trainingen, het Jezus gebed en Bijbel meditatie. Sommige passen in plaats van boeddhistische meditatie, christelijke meditatie toe. Een ander verschil is dat waar de één mindfulness een redelijk neutraal concept vindt, vindt de ander dat mindfulness gewoon niet christelijk is en zeker niet neutraal. Zo geeft Bastiaan Visser in het interview aan dat mindfulness een neutraal concept is totdat er wordt gezegd laat jezelf los. Daar ligt voor hem de grens. Het boeddhistische dat hierachter zit, zoals ook beschreven in hoofdstuk vier, is het niet vastzitten aan negatieve gedachten en emoties. Dat die eigenlijk niet zoveel uitmaken, want je kunt daar los van komen. Hier ligt heel duidelijk de grens voor Bastiaan Visser, omdat hij van mening is dat mindfulness heel goed kan werken om in contact te komen met jezelf en wat de diepste gedachten en gevoelens zijn. Echter niet in de zin van loskomen van jezelf, maar een manier leren om er mee om te gaan. Leren om andere gedragspatronen te ontwikkelen. Mindfulness helpt dus bij het herkennen, ervaren en het accepteren van de gevoelens en gedachten, maar vervolgens gaat het om wat doe je er mee? Kortom: niet loskomen, maar er contact mee maken. Daarbij is er een verschil met het benaderen van de principes binnen mindfulness. Je kunt hierbij denken aan principes als niet streven, leven in het hier en nu en een accepterende en niet oordelende houding. De meeste christelijke therapeuten zien hier duidelijk christelijke principes in en plaatsen het in een Bijbels kader en geven er door Bijbelse toetsing een andere wending aan. Gerard Feller daarentegen richt zich meer op de andere kant van de principes en ziet er de gevaren in (dit is beschreven in hoofdstuk vier). Maar de vraag die hier ook weer op komt is, wat doe je met die principes? Wat is uiteindelijk het doel dat je met de oefeningen wilt bereiken en hoe geef je dit concreet vorm? De effecten die je met de training bereikt zijn daar grotendeels afhankelijk van.

6.3 Wat zijn de effecten van deze integratie van mindfulness aspecten?

De effecten van de christelijke varianten van mindfulness zijn vergelijkbaar met de effecten die de oorspronkelijke mindfulness trainingen opleveren. Deze algemene effecten zijn beschreven in hoofdstuk drie. Er zal nu aandacht worden geschonken aan de effecten die worden genoemd betreffende mindfulness in een levensbeschouwelijk kader. De effecten die de geïnterviewde christelijke therapeuten (Guus Molenaar, Philip Troost en Bastiaan Visser) benoemen in de interviews zijn als volgt:

Positieve effecten

- *Experiëntiële vermijding wordt doorbroken. Doordat je echt stil wordt en durft te kijken naar wat zich binnenin allemaal afspeelt, kom je tot de kern van je gevoelens en gedachten. De vermijding, waarvan je vaak geneigd ben als eerst in te zetten, wordt zo doorbroken.*
- *Aanvaarding/acceptatie maakt dat je rust ervaart.*
- *Identiteit in Jezus Christus vinden, waardoor je niet veroordelend naar jezelf kijkt.*
- *Er wordt ervaren dat er zelf gekozen kan worden, dat keuzes maken echt rust kan bieden en dat er echt wat aan hun gedrag of gedachten veranderd kan worden, door eerst het te aanvaarden.*
- *Volgens deelnemers die bij Philip Troost een training hebben gevolgd, begint het pas wanneer de training voorbij is. Want er is wat wakker gemaakt, dat ze niet meer kunnen negeren, ze willen er mee aan de slag.*
- *Het beheren van de gedachten en gevoelens. Philip Troost koppelt dit aan beheervieren en rentmeesterschap.*
- *Leven in het hier en nu.*

Overigens verschilt het per cliënt welke effecten er zijn, wat voor de één helpend is, hoeft voor de ander niet helpend te zijn.

Casussen die naar voren kwamen in de interviews:

Veerle heeft niks meer met God, maar na een training van een christelijke variant op mindfulness wist ze ineens weer heel zeker, ik moet terug naar God!

Floris is erg enthousiast over de christelijke variant van mindfulness. Wat een rust heeft hij gekregen! Enkele jaren later komt hij terug bij zijn therapeut en vertelt dat hij het wel leuk vindt dat de therapeut destijds een mindfulness training had aangeboden, maar hij wist nu wel wat veel beter werkt; dat was Jezus Christus!

Deelnemers die een aandacht training hebben gevolgd bij STAGG, waar Bastiaan Visser werkt, geven aan dat de bewustwording van automatische patronen, en deze te herkennen en ook te doorbreken, positief effect heeft op hun geloofsleven. Veel deelnemers komen meer in contact met God en ook dichterbij hun eigen gedachten en gevoelens (Vries, 2011).

Verder zijn nog de volgende effecten bekend: meer bewustwording, meer mededogen met anderen en jezelf, betere slaap, minder depressief, minder perfectionistisch en over het algemeen wordt er veel over jezelf geleerd, zowel lichamelijk als geestelijk (Perspectief, 2013).

Negatieve effecten

Op de vraag naar de negatieve effecten geven de meeste therapeuten aan dat ze dat niet gezien hebben. Wel dat het soms te vroeg was voor bepaalde cliënten, waardoor de cliënt overspoelt raakte en het stil worden nog niet aankon. Denk hierbij aan bijvoorbeeld een trauma dat naar boven komt. Daarnaast werd aangegeven dat velen het aan het begin wel wat onwennig en raar vonden, maar dat werd op den duur minder, omdat je ermee geoefend hebt. Ten derde kwam naar voren dat het niet oordelen ontzettend moeilijk is, maar dit is niet per se een negatief effect, eerder een constatering van de moeilijkheid van de training.

Ten slotte is er het gevaar wanneer er geen gedegen en goed onderzoek is gedaan naar mindfulness en deze wel in de christelijke context wordt gebruikt, dat de cliënt juist verder van God verwijderd raakt. Dit omdat hij afstand doet van zijn problemen en zijn lichaam in plaats van met zijn problemen naar God toe te gaan. Gerard Feller verteld in het interview dat hij in sommige christelijke varianten dit gevaar ziet, omdat je snel gericht kan raken op jezelf in plaats van op God en je leven plaatsen onder de gehoorzaamheid van God.

6.4 Hoe zou dit mogelijk toegepast kunnen worden binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel?

Wat in hoofdstuk vijf naar voren komt is dat een christelijke variant van mindfulness gericht op kinderen en jongeren nog niet bestaat. Kijkende naar mindfulness in zijn algemeenheid heeft de Hoop GGZ de keuze om mindfulness deels te integreren en elementen die niet passen binnen het christelijke geloof achterwege te laten. Wel is er de kanttekening te plaatsen dat de Hoop GGZ moet weten wat ze binnen haalt. Gerard Feller geeft terecht aan dat mindfulness op zich mensen kan weghouden bij God. Daarom is het van belang dat er een weloverwogen keuze gemaakt wordt door de Hoop GGZ wat zij wel en wat zij niet willen toepassen binnen de hulp die wordt verleend. Kijkende naar de visie van de Hoop GGZ kan gezegd worden dat mindfulness op zich niet passend lijkt te zijn bij de visie van de Hoop GGZ. Wel zijn de christelijke varianten die hierboven naar voren zijn gekomen mogelijk een goede optie om elementen van mindfulness te integreren binnen de hulpverlening. Evelien Kieffer, werkzaam als orthopedagoog binnen de Hoop GGZ op afdeling de Kiel, heeft aangegeven dat er in de bestaande modules wel ontspanningsoefeningen zitten en ook andere mindfulness oefeningen, die zij nu achterwege laten. Een mogelijke optie kan zijn om deze opdrachten naast de christelijke varianten van mindfulness te leggen en zo te toetsen aan de eigen visie en de Bijbel waardoor het eventueel in een christelijke context geplaatst kan worden. Wil de Hoop GGZ dit op een goede manier doen, dan is het van belang dat de Hoop GGZ in staat is om zaken te kunnen onderscheiden, zo blijkt uit de interviews. Dit geldt zowel voor de hulpverleners binnen de Kiel als voor de werknemers die gaan over de identiteit van de Hoop GGZ. Mindfulness is erg in opkomst en er is veel bewijs dat het werkt, maar dat wil niet zeggen dat het past bij de christelijke hulpverlening. Gerard Feller heeft het over christelijke volwassenheid, dat neerkomt op het goed kunnen onderscheiden wat wel en wat niet past onder de gehoorzaamheid van God. Zoals hierboven al is aangetoond zou dit voor de Hoop GGZ neer kunnen komen op principes en methodes van mindfulness toepassen, maar het uiteindelijke doel van mindfulness zal niet op een christelijke wijze behaald kunnen worden, omdat dit niet een christelijke manier van denken is. Er kunnen aan de trainingen allerlei oefeningen toegevoegd worden, denk hierbij aan het Jezus gebed, bidden, Bijbellezende en/of christelijke meditatie. Wij zullen als onderzoekers niet deze beslissing maken, er zullen echter wel aanbevelingen komen. Op basis daarvan kan de organisatie een visie vormen over de eventuele toepassing van elementen en/of varianten van mindfulness.

Naast het toepassen van een christelijke variant van mindfulness is er ook nog een optie. Namelijk niet met mindfulness werken, maar met andere mogelijkheden. Zo geeft Gerard Feller aan gebruik te maken van lichaamsoefeningen, ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen. Deze zijn van geheel andere aard dan in mindfulness. Het is meer gericht op de fysiologie van hetgeen je waarneemt en daar verbanden in leren leggen. Door middel van deze oefeningen wil hij mensen helpen om ten volle bewust te zijn van hun lichaam en spanningssignalen leren herkennen, zo blijkt uit het interview.

Wat wel gezegd moet worden is dat Gerard Feller fysiotherapeut is en meer kennis heeft van het menselijk lichaam dan andere therapeuten. De vraag die dan ook gesteld kan worden, is in hoeverre kunnen therapeuten de fysiologie van het lichaam gebruiken?

Ten slotte wordt hieronder het advies van Guus Molenaar aan de Hoop GGZ weergegeven:

“Zorg er in ieder geval voor dat de elementen die ik eruit heb gehaald er ook uit blijven (yoga, prada enzo) breng zelf Christus in, zoals ik Christus ook inbreng in mijn therapieën. Doe dat, want dan worden mensen meer op Christus gericht en minder op hun eigen oude ik. En de Bijbel zegt daar ook iets moois over, Christus zegt daarin dat je met de oude ik toch niks meer kan doen, die is gestorven in Christus (Galaten 22), ik ben met Hem opgestaan en leef daarom in Hem en ik mag daarom op Hem vertrouwen, en dat kan mensen echt helpen op dingen beter los te laten en daardoor ook meer ontspannen te kunnen leven. Dat je ook meer kunt leven uit geduld en vriendelijkheid en je daarin kunt herkennen dat het echt vruchten van de geest zijn. Het verschil is alleen, moet je hier zelf in werken of kan Christus dit ook in jou doen? Ik denk het laatste.”

6.5 Samenvatting deelvraag 3

Er zijn verschillende therapeuten en/of pastoraal medewerkers die mindfulness of delen uit mindfulness een plek hebben gegeven in de christelijke hulpverlening. Hoe dit wordt vormgegeven en de visie hierachter verschilt per instelling of therapeut. Waar de één weinig tot niets heeft toegevoegd aan de mindfulness oefeningen, heeft de ander veel oefeningen vanuit mindfulness achterwege gelaten en andere (christelijke) oefeningen toegevoegd. Er is te zien dat de christelijke therapeuten een eenduidige visie hebben met betrekking tot de vraag of je het doel van mindfulness binnen de christelijke hulpverlening kunt integreren, namelijk dat het uiteindelijke doel om los te komen van jezelf niet het doel is van de aangeboden christelijke varianten. Dit wordt onderbouwd met dat het niet christelijk is om los te komen van jezelf, maar dat het juist de bedoeling is om met jezelf naar Jezus te gaan. Het uitgangspunt en doel van de christelijke varianten is dan ook Jezus Christus en de verbinding met Hem. Overigens wil dat niet zeggen dat de invulling van de trainingen daardoor gelijk is aan elkaar. Wanneer er wordt gekeken naar de effecten van de mindfulness trainingen in een christelijke context zijn er de dezelfde effecten als de reguliere mindfulness training, maar zijn er daarnaast nog effecten in een levensbeschouwelijk kader te noemen, bijvoorbeeld dat mensen dichterbij God komen en meer in contact komen met Hem. Kijkende naar hoe de Hoop GGZ dit eventueel toe zou kunnen passen werd duidelijk dat de Hoop GGZ zelf een keuze moet maken op welke wijze dit dan het beste zou kunnen passen bij de Hoop GGZ. Er zijn vele manieren om stil te worden en de focus op Christus te stellen. Het zal voornamelijk gaan om wat je doet met de gedachten en gevoelens waarbij de cliënt door middel van de oefeningen wordt stil gezet. Wat vooral naar voren komt is dat het te maken heeft met welk doel er gesteld wordt. In mindfulness gaat het om loskomen van jezelf, maar in de christelijke varianten wordt gezegd: ga er mee tot God. Het aanvaarden van deze gevoelens en gedachten is één van de basisprincipes van mindfulness en dit zou ook overgenomen kunnen worden door de Hoop GGZ. Dit wel met de kanttekening dat de gerichtheid te alle tijde op Jezus Christus moet zijn. Wanneer dat het geval is, zullen de oefeningen ook een andere (levensbeschouwelijke) invulling krijgen.

Samenvatting met het oog op de hoofdvraag: ‘Zijn het doel, de principes en methodes van mindfulness te implementeren binnen de Kiel?’



Hoofdstuk 7: Uitwerking deelvraag 4

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op deelvraag vier. Deelvraag vier luidt: **Wat vinden de medewerkers op verschillende disciplines binnen de Hoop van de methodische elementen van mindfulness? Wat vraagt het toepassen van die elementen van de hulpverleners?** Er wordt gekeken naar de medewerkers binnen de Hoop GGZ, omdat een eventuele integratie van mindfulness door hen zal worden uitgevoerd. In dit hoofdstuk zal eerst de aandacht worden gevestigd op wat de medewerkers van mindfulness vinden en een eventuele toepassing daarvan. Daarnaast wordt ook gekeken naar de kennis die medewerkers al hebben betreffende mindfulness. Vervolgens zal er antwoord worden gegeven op de vraag: in welk deel van de (huidige) behandeling zouden aspecten van mindfulness toegepast kunnen worden volgens medewerkers. Ten slotte zal er stilgestaan worden bij wat het van een hulpverlener vraagt om mindfulness of delen daarvan toe te passen.

7.1 Wat vinden de medewerkers van het toepassen van aspecten van mindfulness binnen afdeling de Kiel?

De mening van de medewerkers is gemeten door middel van een digitale enquête. Ongeveer de helft van de medewerkers op de Kiel heeft de enquête ingevuld. Op de vraag of de medewerkers bekend zijn met mindfulness gaven alle respondenten aan dat het begrip mindfulness bekend is voor hen. De (meerkeuze) vraag of ze mindfulness zouden toepassen is daarentegen wisselend ingevuld. De helft van de respondenten gaf aan dat ze het idee hebben dat er goede oefeningen in zitten, maar dat ze hun twijfels hebben of het binnen de christelijke hulpverlening past. De overige respondenten hebben ingevuld dat ze het een goede methode vinden en ze het zouden toepassen wanneer ze hier handreikingen voor krijgen. Kijkend naar de christelijke visie van de Hoop GGZ hebben we de medewerkers ook de vraag gesteld of ze mindfulness of aspecten van mindfulness toepasbaar vinden binnen de christelijke identiteit waar vanuit de Hoop GGZ werkt. Eén respondent gaf aan dat mindfulness in zijn geheel toegepast kan worden, omdat het omgebogen kan worden naar een christelijke vorm. Al de andere respondenten gaven aan dat aspecten van mindfulness toegepast kunnen worden. Wat in de eigen verwoording van dit antwoord vooral naar voren komt is dat aspecten en technieken losgekoppeld kunnen worden van het boeddhisme en deze ook te plaatsen zijn in een christelijke context. Wanneer mindfulness dan is losgekoppeld van het boeddhisme en in een christelijke kader is geplaatst, zijn deze respondenten bereid om mindfulness een plek te geven binnen hun hulpverlenend handelen. Het is voor alle respondenten erg belangrijk dat de focus op Jezus is gericht en niet op het uiteindelijke doel van mindfulness, zelfverlossing. De verlossing wordt in de ogen van de respondenten van Jezus Christus verwacht. Daarbij geven ze ook aan, dat ze denken dat wanneer het wordt toegepast uitgaande van een christelijk kader er wel degelijk werkzame factoren zijn. Eén van de respondenten gaf daar nog wel als kanttekening bij dat het dan misschien geen mindfulness meer genoemd moet worden, omdat er dan meer naar de theorie van mindfulness wordt gekeken dan naar wat de Bijbel zegt over deze (werkzame) aspecten.

De medewerkers hebben ook vragen ingevuld die antwoord diende te geven op de vraag of ze (elementen vanuit) mindfulness vinden passen bij de doelgroep van de Kiel. Alle respondenten gaven aan dat ze mindfulness bij de doelgroep vinden passen. Hieronder een aantal citaten vanuit de enquêtes:

Kijkende naar de doelgroep van de Kiel, zou mindfulness hierbij passen denkt u? Ja omdat:

“Jongeren behoefte hebben aan een stukje ontspanning en al vaak het gevoel hebben be/veroordeeld te worden”

“Het spanning en/of stress verlagend kan zijn daar hebben deze jongeren ook behoeften aan”

“Het helpt om minder veroordelend te kijken naar jezelf, om te gaan met spanningen, accepteren van gevoelens”

“De principes wel aansluiten op wat jongeren nodig hebben. Alleen het christelijke uitgangspunt is de vraag”

Kijkende naar bovenstaande citaten lijkt mindfulness te kunnen aansluiten bij de doelgroep van de Kiel. De redenen die genoemd worden waarom mindfulness zou passen komen overeen met de werkzame factoren van mindfulness. Andere respondenten geven aan dat vanuit de cliënten zelf misschien niet de behoefte aan mindfulness is, maar onbewust er wel behoefte aan is als er gekeken wordt naar de problematiek en hulpvraag van de cliënten. Wat hier wel bij gezegd wordt is dat het volgens de meeste respondenten moet passen bij de cliënt en helder en duidelijk moet zijn hoe mindfulness een goede plek krijgt binnen de christelijke hulpverlening aan de cliënten.

7.2 In welk deel van de (huidige) behandeling zouden aspecten van mindfulness toegepast kunnen worden, volgens medewerkers?

Er kan pas gekeken worden waar mindfulness een plek kan krijgen binnen de hulpverlening wanneer de medewerkers bereid zijn mindfulness een plek te geven. Nu is hierboven naar voren gekomen dat uit de enquête is gebleken dat meerdere medewerkers dit wel zouden willen, maar dat er wel duidelijke instructies nodig zijn en de christelijke principes een plek moeten krijgen. Eén van de respondenten heeft ingevuld het op dit moment nog niet te willen toepassen, omdat er nog onvoldoende kennis is betreffende mindfulness kunnen toepassen vanuit een christelijke overtuiging. Dit laat zien dat er behoefte van de medewerkers is om kennis te vergaren betreffende mindfulness in een christelijke context en dat er wel degelijk een kans bestaat dat mindfulness of delen uit mindfulness geïntegreerd kunnen worden op de Kiel. De reden die de respondenten aangeven om mindfulness of delen daarvan toe te passen is voornamelijk dat aspecten vanuit mindfulness volgens hen helpend kunnen zijn voor de cliënt(en), zoals hierboven ook is gebleken. Nu dit allemaal bekend is geworden kan er gekeken worden naar waar mindfulness een plek zou kunnen krijgen binnen de hulp die nu wordt verleend aan de doelgroep op de Kiel. De respondenten hadden de mogelijkheid om te kiezen tussen: tijdens therapie, trainingen, individuele gesprekken en in de groep integreren of een combinatie van deze. Uitgaande van de ingevulde enquêtes geeft de meerderheid aan het in alle mogelijkheden toe te willen passen. Andere geven aan alleen in therapie, trainingen en/of individuele gesprekken. Het zou dus in ieder geval toegepast kunnen worden in therapie en trainingen volgens de respondenten die de enquête hebben ingevuld. Er is geen één respondent die aangeeft dat mindfulness nergens in de behandeling toegepast kan worden. Nu bestaat het team werkende op de Kiel uit nog meer medewerkers die de enquête niet hebben ingevuld. Het is dan ook van belang dat wanneer er gekozen wordt voor het integreren van een christelijke variant van mindfulness dat het hele team hierbij betrokken wordt. Er kan nu nog niet, op basis van alleen de enquête, gezegd worden of en waar mindfulness geïntegreerd zal worden op de Kiel. Dit zal naar aanleiding van dit onderzoek worden besproken met de Hoop GGZ en daaruit zal blijken hoe het team verder gaat betreffende mindfulness.

7.3 Wat vraagt het toepassen van de methodische elementen van mindfulness van hulpverleners?

In meerdere interviews (te denken valt aan het interview met Frans Koopmans, maar ook aan de interviews met christelijke therapeuten die mindfulness al toepassen) komt naar voren dat mindfulness niet zomaar toegepast kan worden. Het vergt vaardigheden en kennis om mindfulness trainingen te kunnen geven, zowel in de reguliere hulpverlening als in de GGZ. Ook als het gaat om elementen vanuit mindfulness toe te voegen aan het huidige hulpverleningsaanbod vraagt het om verdieping betreffende mindfulness. De reden hiervan is dat mindfulness bedoeld is om geïntegreerd te worden in het leven van de cliënt. Het vraagt van de hulpverlener dan ook om een houding te ontwikkelen die mindful is en dat de hulpverlener zelf geoefend is in meditatietechnieken. Dit omdat een hulpverlener geen meditatietechnieken kan overbrengen wanneer de hulpverlener hier zelf niet in heeft geoefend. Want hoe weet je dan wat je moet overbrengen? Voor het toepassen van een christelijke variant wordt ook van een hulpverlener gevraagd, zo blijkt ook uit de interviews, dat het christelijk geloof de basis vormt voor de trainingen betreffende mindfulness. Bij de Hoop GGZ staat dit centraal in de hulpverlening en zal dan ook hoogstwaarschijnlijk al van toepassing zijn in het huidige hulpverleningsaanbod. De redenen die de geïnterviewde geven zijn als volgt te citeren:

“Als hulpverlener juist ook afstemming op God, ieder moment. Dat is juist het centrum, als je zo breed bezig bent kun je duizenden methoden toepassen, maar dat moet je ook afstemmen op God, wat heeft iemand nodig in deze situatie. Uiteindelijk zijn we toch afhankelijk van God en niet van de methodes” (Interview Gerard Feller).

“Je moet als hulpverlener zelf christelijk ook volwassen zijn. Pas dan kun je makkelijker eigenlijk ook in alles wat je doet, goede keuzes maken en goede uitstraling hebben, een voorbeeldfunctie (Interview Gerard Feller).

*“In mijn trainingen en therapeutische benaderingen ben ik erg gericht op Christus inzetten bij problemen, mensen laten verbinden met Christus, dat is voor mij één van de wezenlijkste dingen, om dat dan mogelijk te maken, hebben mensen nodig om ook met zichzelf verbonden te zijn. Richt je ook **daarbij op de tegenwoordigheid van God**” (Interview Guus Molenaar)*

Er is dus kennis nodig voordat hulpverleners werkende op de Kiel mindfulness kunnen toepassen op de doelgroep. Hoe zouden hulpverleners deze kennis en ook de vaardigheden kunnen vergaren? En wat vraagt dit toepassen nog meer van een hulpverlener? Hieronder zal dit uitgewerkt worden.

Training volgen

Uit de interviews blijkt dat alle geïnterviewden een training van mindfulness adviseren voor de hulpverleners, alvorens mindfulness toegepast wordt op de Kiel. De meningen wat betreft welke training er gevolgd moet worden zijn verdeeld. Waar de één het voldoende vindt om een 'normale' mindfulness training, die ook gevolgd wordt door cliënten, te volgen. Heeft de ander het over een training en/of opleiding die gericht is op mindfulness trainer worden. Om een officiële mindfulness trainer te worden, zijn er verschillende trainingen beschikbaar, ook in christelijke context is hiervoor de mogelijkheid. Dit zal dan door meerdere hulpverleners werkende op de Kiel gevolgd kunnen worden, wat ook blijkt uit het interview met Geke Boeringa. Niet alleen uit de interviews blijkt het belang van een training volgen voordat mindfulness toegepast kan worden. Zo beweert Hick (Hick, 2009) dat je eigenlijk mindfulness moet ervaren, wil je het ook kunnen begrijpen. Door een training te volgen leert een hulpverlener mindfulness ervaren en kan het een deel van het hulpverlenend handelen worden. Alleen vanuit de literatuur kan mindfulness niet effectief worden toegepast.

Houding van de hulpverlener

Het volgen van een training is volgens sommigen niet genoeg. Het moet volgens Peter Kooij bijvoorbeeld ook in het eigen leven van de hulpverlener toegepast worden. De reden hiervan is dat het versterkend kan werken op de communicatie met cliënten en dat de cliënten opmerken bij de hulpverlener dat het effectief kan zijn (Kooij, 2008). Ten slotte wordt aangehaald wat in een gesprek met een trainingsadviseur van trainingsbureau van Harte & Lingsema naar voren kwam, namelijk dat een hulpverlener ook voor zichzelf rust moet kunnen inbouwen en zelf ook in het hier en nu zou moeten leven. Deze houding overbrengen naar cliënten is dan een volgende stap. Om als hulpverlener dit te leren, alvorens mindfulness zelf toe te passen in het werkveld, wordt een training tot mindfulness trainer sterk aangeraden (Van Harte Lingsma, 2013). Dit geldt zowel voor mindfulness op zich, als voor mindfulness toepassen in de vorm van een christelijke variant. Met betrekking tot de christelijke principes waar vanuit de Hoop GGZ werkt is een training ook van belang, omdat de techniek/methode goed gekend moet worden, omdat het gevolgen heeft voor de houding van de hulpverlener. Gerard Feller geeft in zijn interview aan dat sommige christenen erg naïef kunnen zijn, technieken niet goed kennen en niet zien wat het bij mensen doet. Een training zal dan op zijn plaats zijn om te ontdekken wat mindfulness is en om te toetsen of de houding die ontwikkeld wordt past bij wat de hulpverlener ook daadwerkelijk wil uitstralen. Waar de Hoop GGZ werkt vanuit christelijke principes, lijkt het logisch dat zij een training volgen van mindfulness in de vorm van een christelijke variant, zodat de christelijk aspecten goed aan bod komen. Dit zou kunnen bij één van de christelijke therapeuten die in dit onderzoek worden aangehaald.

Invloed van de therapeut

Ten slotte komt naar voren dat de invloed van de therapeut volgens de geïnterviewde erg groot is. Zo geeft Bastiaan Visser aan dat het belangrijk is om te kijken naar hoe christelijk de therapeutische relatie is met de cliënt die wordt behandeld. Dat vindt hij even en misschien nog wel belangrijker dan de methode waarmee wordt gewerkt. Ook Frans Koopmans geeft in het interview aan dat de keuze van methodiek niet garandeert dat de hulpverlening helpend is. De persoon die de behandelaar is speelt ook een grote rol in de resultaten van de hulpverlening, de behandelmethodiek neemt maar een klein percentage in. Dit kan ook gekoppeld worden aan hetgeen hierboven wordt beschreven over de houding van de therapeut en hulpverlener. De houding is van grote invloed en bepaald ook of de training mindfulness, al dan wel of niet in christelijke context, helpend is voor de cliënt.

7.4 Samenvatting hoofdstuk 7

De medewerkers op de Kiel staan open voor mindfulness, mits dit in een christelijke context wordt geplaatst. Uit alle antwoorden van de enquête blijkt dat het christelijk geloof voor de respondenten erg belangrijk is en dat mindfulness ook binnen dat perspectief geplaatst moet worden. Kijkende naar wat het vraagt van een hulpverlener om mindfulness toe te passen is te zien dat het belangrijk lijkt te zijn dat de medewerkers op de Kiel eerst getraind worden, alvorens zij mindfulness toepassen bij de cliënten. Daarnaast vraagt het toepassen van mindfulness om een bepaalde houding van de hulpverlener en ook om vaardigheden met betrekking tot de oefeningen en meditatie technieken die behoren bij mindfulness of een christelijke variant daarvan.

Samenvatting met het oog op de hoofdvraag: 'Zijn het doel, de principes en methodes van mindfulness te implementeren binnen de Kiel?'

- Om het doel van mindfulness binnen de christelijke context uit te voeren is het volgens verschillende christelijke therapeuten belangrijk dat je Christus als uitgangspunt neemt!

Doel



- De principes van mindfulness kent goede kanten, maar de medewerkers geven aan dat ook hier het belangrijk is dat de principes stroken met het christen zijn.

Principes



- Volgens de medewerkers van de Kiel zouden methodische elementen van mindfulness werkzaam kunnen zijn. De kanttekening die hierbij geplaatst wordt is dat het christelijke verantwoord is moet zijn.

Methoden



Hoofdstuk 8: Uitwerking deelvraag 5

In dit hoofdstuk zal er worden beschreven wat er op basis van het onderzoek ontwikkelt dient te worden voor de Hoop GGZ, afdeling de Kiel. Om antwoord te geven op die vraag zullen wij deelvraag vijf beantwoorden. Deelvraag vijf luidt: **Wat dient er op basis van het onderzoek ontwikkelt te worden voor de Hoop GGZ, afdeling de Kiel en wat kunnen wij als SPH'ers daar aan bijdragen?** Eerst zal er gekeken worden naar wat de Hoop GGZ, afdeling de Kiel heeft aangegeven als het gaat om het toepassen van mindfulness of delen daarvan. Daarnaast zal er ook gekeken worden naar het onderzoek dat heeft plaatsgevonden. Op basis hiervan zal er besloten worden of er een op zichzelf staande module wordt ontwikkeld of dat het zal gaan om praktische oefeningen. Ten slotte zal er stil gestaan worden bij de bijdrage van ons als SPH'ers aan de integratie van de module of praktische oefeningen betreffende mindfulness.

8.1 Is het op basis van ons onderzoek nodig dat wij een op zichzelf staande mindfulness module ontwikkelen of praktische oefeningen inpassen in het reeds aanwezige aanbod?

Om zo goed mogelijk aan te sluiten bij de behoefte van de Hoop GGZ heeft er aan de hand van dit onderzoek een gesprek met E. Kieffer plaatsgevonden. Uit het gesprek blijkt dat de Hoop GGZ, afdeling de Kiel, op zoek is naar praktische oefeningen met betrekking tot een christelijke variant van mindfulness. Als voorbeeld gaf E. Kieffer een map met praktische oefeningen die naast de modules gepakt kan worden om de oefeningen te gebruiken tijdens één van de huidige modules. Op basis van dit gesprek is het dus niet nodig om een op zichzelf staande module van mindfulness te ontwikkelen, omdat daar de behoefte van de Hoop GGZ niet ligt. Daarnaast is uit het onderzoek gebleken dat mindfulness niet in zijn geheel binnen de Hoop GGZ een plek kan krijgen, omdat de principes en voornamelijk het doel van mindfulness door de Hoop GGZ niet als christelijk gezien worden. Uit het gesprek met E. Kieffer blijkt ook dat de behoefte ligt bij het vinden van verbindingen. De cliënten die verblijven op de Kiel willen zij weer verbinding laten zoeken in de eerste plaats met Jezus, met zichzelf, maar ook met andere mensen in de omgeving van de cliënt. Er zal naar deze behoefte goed gekeken moeten worden en dit moet dan ook meegenomen worden in de beschrijving van de oefeningen, zodat het doel en de methoden bij elkaar aansluiten. De oefeningen zullen om deze redenen dus niet zomaar uit mindfulness worden overgenomen, maar in een christelijke context worden geplaatst. Om die oefeningen te ontwikkelen zal er opnieuw contact gelegd worden met de christelijke therapeuten, dit om er achter te komen op basis waarvan de oefeningen voor de Kiel moeten gemaakt worden. Dit alles zal in nauw contact met E. Kieffer en eventueel andere medewerkers van de Hoop GGZ gebeuren.

Kijkende naar het inpassen van de oefeningen in de huidige modules is te zien dat dit waarschijnlijk (nog) niet zal plaatsvinden. Eerst zullen de oefeningen worden toegepast en van daaruit kan er verder gekeken worden naar eventuele inpassingen in de modules. Het zal dus in eerste instantie om losse praktische oefeningen gaan die de medewerkers van de Kiel kunnen gebruiken.

8.2 Wat kunnen wij als SPH'ers bijdragen aan de implementatie van het doel, de principes en methodes van mindfulness binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel?

N.B: Het schrijven in algemene zin wordt in het resterende gedeelte van dit hoofdstuk vervangen door het schrijven vanuit de wij-vorm.

Wanneer er gekeken wordt naar de bijdrage die wij als SPH'er kunnen leveren aan de implementatie van praktische oefeningen betreffende mindfulness in een christelijke context wordt er in de eerste plaats opnieuw contact gelegd met christelijke therapeuten die mindfulness een plek hebben gegeven binnen hun hulpverlenend handelen. Wij zouden met hen en de Hoop GGZ samen kunnen kijken naar wat het doel van de oefeningen dan wordt, welke principes er aan ten grondslag liggen en hoe we dit methodisch kunnen toepassen. Het moet in ieder geval gericht zijn op Jezus Christus en het leggen van verbinding met Hem, omdat dat is wat de Hoop GGZ duidelijk heeft aangegeven. Als er verder gekeken wordt naar de bijdrage die wij als SPH'ers kunnen leveren is te zien dat wij de praktische oefeningen zullen ontwikkelen en deze aanreiken aan de medewerkers van de Kiel. Dit houdt ook in dat wij de oefeningen zullen uitwerken en hierover uitleg zullen geven aan de medewerkers van de Kiel voordat zij deze oefeningen toepassen. Ten slotte zal er gekeken moeten worden in hoeverre de principes en methodes van mindfulness geïmplementeerd worden in de oefeningen of dat dit los wordt gelaten omdat deze niet stroken met de principes waar vanuit de Hoop GGZ werkt. Ook hier geldt weer dat dit continu in overleg met de Hoop GGZ zal gebeuren.

Als wij kijken naar wat een SPH'er behoort te kunnen en wat er van ons verwacht wordt zouden wij deze bijdrage kunnen realiseren. Eén van de kerncompetenties van een SPH'er betreft namelijk het integreren en

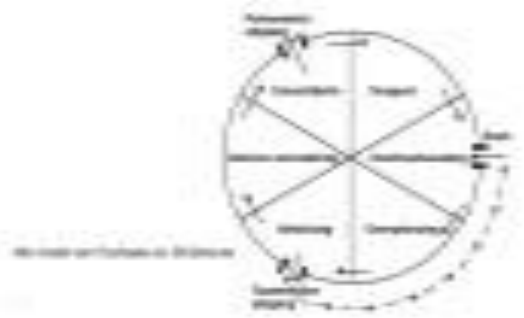
implementeren van een complexere methodiek in het hulpverlenend handelen. Dit zal dan ook op basis van ons onderzoek plaats gaan vinden.

Implementatie in zijn algemeen

Daar wij oefeningen gaan ontwikkelen en deze willen implementeren binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel is het goed om te onderzoeken welke factoren hierbij belangrijk zijn. Allereerst is het van belang dat wij zo concreet mogelijk zijn om de implementatie zo succesvol mogelijk te laten verlopen (Balsters, 2008). In ons geval zal dit betekenen dat wij een heldere handleiding schrijven bij de desbetreffende oefeningen die de Hoop GGZ, afdeling de Kiel kan gaan gebruiken in de bestaande modules. De oefeningen moeten zo geformuleerd en omschreven zijn dat ze gemakkelijk uitvoerbaar zijn door de medewerkers werkende op de Kiel.

Ten tweede is het goed te bedenken dat de oefeningen die wij ontwikkelen en aanreiken mede tot stand komen door onze eigen visie. Onze visie is niet vanzelfsprekend ook de visie van de medewerkers werkende op de Kiel, afstemming blijft dan ook een grote plaats

innemen. Het is daarbij van belang dat wij ons bedenken hoe verandering van het hulpverlenend handelen vaak verloopt. Verandering gaat niet vanzelf, want verandering komt vaak pas tot stand als de medewerkers de waarde in zien van de verandering. De waarde zorgt namelijk voor een motivatie die vanuit de medewerker zelf komt om anders te gaan handelen (William, 2005). Verandering kan lopen volgens een bepaalde cyclus, die hiernaast in een model wordt weergegeven (Lechner, 2007).



Dit model toont aan dat gedragsverandering niet zomaar

tot stand komt en wanneer er een tijd gewerkt wordt met een methodiek er de kans bestaat dat medewerkers dit niet meer willen. Daarnaast kan een nieuwe vorm van werken weerstand oproepen bij de medewerkers. Dit alles is goed om mee te nemen in het ontwikkelen van ons eindproduct. Er zijn nog meerdere factoren te benoemen waar bij een implementatie van een nieuwe methodiek en/of werkwijze opgelet moet worden. Te denken valt aan de wijze waarop medewerkers leren omgaan met desbetreffende methodiek, welke partijen er een rol spelen bij de implementatie, de doelgroep en het gevaar van het klakkeloos overnemen van een methode (Balsters, 2008). Bovenstaande wordt als meest belangrijk geacht, maar de andere punten zullen zeker worden meegenomen, maar verder niet worden uitgewerkt.

8.3 Samenvatting hoofdstuk 8

Het is duidelijk geworden dat de Hoop GGZ, afdeling de Kiel wil dat wij praktische oefeningen aanreiken waar de medewerkers van de Kiel mee kunnen werken naast het aanbieden van de bestaande modules. Of de oefeningen ook ingepast worden in het huidige aanbod zal later blijken, omdat de oefeningen die wij aanreiken nog niet bekend zijn. Dit alles zal in overleg plaatsvinden met E. Kieffer en eventueel nog andere medewerkers van de Hoop GGZ. De reden hiervoor is om zo goed mogelijk aan te sluiten bij de behoefte van de medewerkers en de cliënten van de Kiel. De medewerkers van de Kiel zullen namelijk gaan werken met de oefeningen en deze gaan integreren in hun hulpverlenend handelen. Wanneer wij onze bijdrage gaan leveren betreffende het implementeren van oefeningen gebaseerd op mindfulness is het van belang dat wij bedenken dat verandering niet zomaar tot stand komt en dat wij de implementatie zo helder en concreet mogelijk moeten maken wil het succesvol verlopen.

Samenvatting met het oog op de hoofdvraag: 'Zijn het doel, de principes en methodes van mindfulness te implementeren binnen de Kiel?'

• Het oorspronkelijke doel van mindfulness zal niet toegepast kunnen worden binnen de Hoop GGZ, omdat deze niet christelijk te noemen is. Bij het ontwikkelen van opdrachten/oefeningen zal Jezus Christus het uitgangspunt zijn.

Doel



• De principes van mindfulness zullen gecombineerd worden met de principes waar vanuit de Hoop GGZ werkt. De principes van de Hoop GGZ worden belangrijker geacht dan de principes van mindfulness.

Principes



• Het zal voornamelijk gaan om de methodische elementen van mindfulness als het gaat om het integreren van mindfulness binnen de Hoop GGZ. Als het in een christelijk kader wordt geplaatst lijkt het goed te implementeren.

Methoden



Hoofdstuk 9: Conclusie

In dit hoofdstuk wordt er antwoord gegeven op de hoofd- en deelvragen die voorafgaand aan dit onderzoek zijn opgesteld. Er zal eerst antwoord worden gegeven op de deelvragen om vervolgens antwoord te geven op de hoofdvraag. Dit alles op basis van literatuurstudie, de (diepte)interviews en de enquêtes die zijn afgenomen. *N.B: Waar in de conclusie gesproken wordt over therapeuten, kan er ook trainers, psychologen, pastoraal en maatschappelijk werkers worden gelezen.*

Conclusie deelvraag 1: 'Wat houdt mindfulness in: wat zijn de onderliggende principes, wat is het beoogde doel, hoe werkt het methodisch en hoe verhoudt het zich tot het christelijk geloof?'

Mindfulness is te definiëren als *'bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen'*. De onderliggende principes vinden hun oorsprong in het boeddhisme. Waar mindfulness eerst alleen een levenshouding betrof, vonden en vinden nog steeds veel methodieken op basis van mindfulness hun ingang in hulpverlenend Nederland. De principes van mindfulness zijn niet oordelen, acceptatie, vertrouwen, loslaten, geduld, opnieuw beginnen en niet streven. De principes worden verschillend gewaardeerd in de literatuur en onder de geïnterviewden. Waar de één het definieert als gevaarlijk, omdat ze christelijk lijken maar het niet zijn, zijn andere christelijke therapeuten van mening dat de onderliggende principes christelijk zijn of gemaakt kunnen worden. Het verschil hier tussen lijkt vooral veroorzaakt te worden door de inbedding van de eigen levensbeschouwing in het professioneel handelen als therapeut. De methodische toepassing verschilt nogal per therapeut, vooral binnen de christelijke therapeuten zie je veel verschillen. De reden hiervoor kan zijn dat de niet christelijke therapeuten eerder de reguliere training overnemen en daar minder hun eigen draai aan geven dan christelijke therapeuten. Dit is echter niet bewust onderzocht en is dan ook speculatie. De wijze waarop mindfulness zich verhoudt tot het christelijk geloof en de mate van verbondenheid aan het boeddhisme is per therapeut verschillend beantwoord. Wel geven alle therapeuten (zowel christelijk als niet christelijk) aan dat er (het zij enige) verbondenheid is met het boeddhisme. Hoe mindfulness zich verhoudt tot het christelijk geloof is volgens de christelijke therapeuten afhankelijk van de therapeut, de doelstelling en de opbouw van de training.

Conclusie deelvraag 2: 'Sluiten het doel, de principes en methodes van mindfulness aan bij de visie van de Hoop GGZ, de doelgroep en de hulpverlening aan deze doelgroep?'

Uit het onderzoek is gebleken dat de visie van de Hoop GGZ niet strookt met het doel van mindfulness. Dit omdat de Hoop GGZ duidelijk het doel heeft om cliënten dichterbij Christus te brengen en geloven dat alleen Christus verlossing en genezing kan schenken. Mindfulness daarentegen doelt op het loslaten van jezelf, de weg van zelfverlossing. Op de vraag of de principes en methoden van mindfulness aansluiten bij de visie van de Hoop GGZ is door de geïnterviewde respondenten nogal wisselend gereageerd. Deze wisselende antwoorden zijn te herleiden vanuit de visie of de principes van mindfulness wel of niet passend zijn bij het christelijk geloof. Wat betreft de oefeningen en methodische elementen van mindfulness lijken deze op zich overgenomen te kunnen worden door de Hoop GGZ, maar zal in een christelijk kader geplaatst moeten worden. Zo kan bijvoorbeeld de bodyscan op zich geen kwaad, maar is het te alle tijde van belang dat het doel van deze scan gericht is op Jezus Christus en de verbinding met Hem en niet op het loslaten van jezelf. Kijkende naar de doelgroep komt naar voren dat de christelijke therapeuten betwijfelen of mindfulness geschikt is voor kinderen (op de Kiel). De literatuur en de kindertherapeuten die mindfulness al toepassen zijn daarentegen erg positief en vinden het wel passend bij de doelgroep. Ook toont wetenschappelijk onderzoek vooralsnog veel positieve effecten. Het verschil tussen deze visies wordt naar alle waarschijnlijkheid veroorzaakt door het gebrek aan kennis en ervaring van de christelijke therapeuten, allen werken ze alleen met volwassenen. Een christelijke mindfulness training voor kinderen en jongeren lijkt nog niet aangeboden te worden in Nederland. Desondanks lijkt (een variant van) mindfulness passend en helpend te zijn bij de doelgroep, zowel qua leeftijd, ontwikkeling als psychopathologie. Daar er op afdeling de Kiel gewerkt wordt met elementen uit het systeemgericht werken, cognitieve gedragstherapie, presentietheorie en het competentiemodel zal (een variant van) mindfulness een aanvulling binnen het behandelaanbod en de behandelmethodiek kunnen betekenen. Een gelouterde versie van mindfulness lijkt goed te implementeren in het huidige behandelaanbod en hulpverlenend handelen. De plek die het gaat innemen op afdeling de Kiel zal nader bepaald dienen te worden door de Hoop GGZ zelf.

Conclusie deelvraag 3: ‘Op welke wijze wordt mindfulness al toegepast binnen de christelijke hulpverlening en hoe zijn het doel, de principes en methodes geïntegreerd? Wat zijn de effecten hiervan en hoe zou dit toegepast kunnen worden bij de Hoop GGZ, afdeling de Kiel?’

Uit het onderzoek blijkt dat de toepassing van mindfulness binnen de christelijke hulpverlening erg verschilt van elkaar. Deze verschillen zijn met name zichtbaar in de naam, methoden, oefeningen en de principes. De invulling is sterk afhankelijk van de therapeut die de training geeft en het complete hulpverleningsaanbod en de hulpverleningssetting van de therapeut, hier is dan ook geen eenduidige conclusie over te trekken. Daarentegen vertoont het doel waar vanuit de christelijke therapeuten werken wel veel overeenkomsten. Het uitgangspunt binnen de mindfulness training is bij iedere therapeut Jezus Christus als voorbeeld, maar ook Zijn volbrachte werk. Van daaruit wordt mindfulness voornamelijk ingezet om negatieve (automatische) patronen, gevoelens en gedachten te herkennen. Kijkende naar de principes van de reguliere mindfulness kan er geconcludeerd worden dat de christelijke therapeuten de principes allen getoetst hebben aan de Bijbel. Er zijn wel verschillen in de toepassing van die principes in de trainingen, een aantal christelijke therapeuten gebruikt de principes en methoden zoals ze in de reguliere mindfulness worden toegepast. Andere christelijke therapeuten hebben ervoor gekozen de principes anders in te vullen, of zelfs nieuwe principes op te stellen. De reden hiervan is per therapeut verschillend en lopen uiteen van het vermijden van (negatieve, angstige) associaties met de naam mindfulness tot voor zichzelf zeker willen weten dat het boeddhisme niet binnenkomt via de aangeboden training. Ook is te zien dat de christelijke therapeuten wel gebruik maken, en soms ook geheel overnemen, van oefeningen zoals de bodyscan en ademhalingsoefeningen. De meditaties vanuit de reguliere mindfulness worden niet overgenomen, maar daar voor komt in de plaats christelijke meditatie, naar eigen invulling van de therapeut. Kijkende naar de effecten van deze trainingen is te zien dat naast het scala van de algemeen aangetoonde effecten zoals stressreductie, minder angst, pijn en het doorbreken van automatische patronen, de christelijke varianten ook effecten laten zien in een levensbeschouwelijk kader, een voorbeeld hierbij is het dichterbij God komen. Er is echter nog geen (wetenschappelijk) onderzoek gedaan naar de precieze effecten van deze christelijke varianten van mindfulness, de conclusies die getrokken worden zijn naar aanleiding van de interviews met de therapeuten, dit kan afbreuk doen aan de validiteit van dit gedeelte van het onderzoek. Daar de Hoop GGZ, afdeling de Kiel sterk op zoek is naar de verbinding met God en het dichterbij God komen, is te zien dat een christelijke variant toepasbaar is binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel.

Conclusie deelvraag 4: ‘Wat vinden medewerkers op verschillende disciplines binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel van de methodische elementen van mindfulness? Wat vraagt het toepassen van die elementen van de hulpverleners?’

De medewerkers van de Hoop GGZ, afdeling de Kiel zijn allemaal bekend met mindfulness. Er zit wel verschil in de kennis betreffende het onderwerp, waar dit verschil door veroorzaakt wordt is niet bekend. Daarbij zijn de medewerkers eenduidig in hun visie betreffende de werkzaamheid van mindfulness. Ze zijn van mening dat mindfulness goede aspecten heeft. Een kanttekening die hierbij geplaatst moet worden, is dat mindfulness volgens de medewerkers wel in een christelijke context geplaatst moet worden, omdat mindfulness op zich niet christelijk is. Deze visie komt naar alle waarschijnlijkheid voort uit het gegeven dat alle medewerkers aangeven dat ze het werken vanuit hun persoonlijk geloof, christen zijn, erg belangrijk vinden. Daar alle medewerkers aangegeven hebben benieuwd te zijn naar de resultaten van het onderzoek, ze meer kennis willen ontvangen betreffende het onderwerp en ze op zoek zijn naar een christelijke variant die passend is op afdeling de Kiel lijken de medewerkers de toepassing van mindfulness op afdeling de Kiel een kans te willen geven. Dit toepassen vraagt van de hulpverleners wel de nodige kennis en vaardigheden op het gebied van mindfulness. Deze kennis en vaardigheden lijken nu nog onvoldoende aanwezig te zijn, de reden hiervan is naar alle waarschijnlijkheid dat de methodiek mindfulness niet eerder een onderwerp van nader onderzoek is geweest binnen de Hoop GGZ. Deze kennis en vaardigheden kunnen op verschillende manier geworven worden, bijvoorbeeld door het volgen van workshops, trainingen en cursussen.

Conclusie deelvraag 5: ‘Wat dient er op basis van het onderzoek ontwikkelt te worden voor de Hoop GGZ, afdeling de Kiel en wat kunnen wij daar als SPH’ers aan bijdragen?’

De Hoop GGZ, afdeling de Kiel heeft aangegeven op zoek te zijn naar concrete oefeningen, afkomstig uit (een christelijke variant van) mindfulness. Deze oefeningen dienen een christelijk karakter te hebben, zodat het aan kan sluiten bij de huidige visie waaruit zij werkt. De reden dat de Hoop GGZ, afdeling de Kiel een gelouterde mindfulness training niet in zijn geheel wil implementeren kan zijn dat mindfulness al deels is verwerkt in de huidige modules (de oefeningen worden momenteel bewust niet uitgevoerd). Deze modules laten positieve effecten zien, het is dan ook niet nodig om deze modules te vervangen. De mindfulness oefeningen lijken dan ook vooral een verbreding en aanvulling voor het huidige hulpverleningsaanbod. Om de oefeningen op te

stellen zal er samengewerkt worden met christelijke therapeuten die deze oefeningen al toepassen. De reden van deze samenwerking is onvoldoende expertise, als SPH'ers en als medewerkers binnen de Hoop GGZ.

Conclusie op de hoofdvraag: 'Zijn het doel, de principes en methodes van mindfulness te implementeren binnen de Kiel?'

Er zijn een aantal verschillen te zien in de toepassing van mindfulness door christelijke en niet christelijke therapeuten. Allereerst kan er gesteld worden dat ondanks dat alle therapeuten van mening zijn dat je op het gebied van mindfulness voldoende ervaring, kennis en vaardigheden moet hebben er een verschil te zien is in de wijze waarop er naar mindfulness wordt gekeken. Waar niet christelijke therapeuten mindfulness als levenshouding zien, zien christelijke therapeuten mindfulness vooral als techniek en methode waar vanuit ze kunnen werken. De eigen levenshouding en dan met name het christen zijn wordt daarentegen wel door alle christelijke therapeuten geïntegreerd in de toepassing van (een variant van) mindfulness. Christen zijn en vandaaruit werken lijkt dan ook een meer belangrijke plaats in te nemen dan de methoden. De reden dat de methodiek een ondergeschikte rol krijgt kan zijn dat een methodiek maar een beperkt percentage inneemt in de werking van een behandeling, daarbij geloven christenen dat God geneest. Het geloof is dan de basis en de methodiek is daarbinnen een hulpmiddel. Daarbij kiezen veel niet christelijke mindfulness trainers veel voor een gelijksoortige toepassing van de bestaande mindfulness training, christelijke therapeuten passen vaak een eigen variant toe.

Doel

Het uiteindelijke doel van mindfulness is loskomen van jezelf, De Hoop GGZ heeft echter een christelijke identiteit waar vanuit ze werken. Vanuit die christelijk identiteit wordt er gewerkt met een bepaalde visie op lichaam, ziel en geest. Die visie is gebaseerd op de scheppingsorde beschreven in de Bijbel. Die scheppingsorde geeft aan dat lichaam ziel en geest onlosmakelijk aan elkaar zijn verbonden, het loskomen van jezelf past hier niet in. Het uiteindelijke doel van mindfulness is dan ook niet na te streven. Het gelouterde doel zal gericht zijn op het komen tot herstel (lees ook rust hebben) in Jezus en leven in verbondenheid met God. Daarnaast ook verbinding zoeken met de medemens en de schepping.

Principes

De principes vanuit mindfulness worden door de therapeuten op verschillende wijze toegepast. De belangrijkste overeenkomst lijkt te zijn dat alle christelijke therapeuten de principes vanuit mindfulness of eigen principes toetsen aan de Bijbel. Deze toetsing vindt naar alle waarschijnlijkheid plaats omdat de Bijbel een leidraad vormt voor de omgang met belangrijke thema's waar mindfulness voor toegepast wordt. Denk hierbij aan stress, pijn en zorgen. De principes van mindfulness zijn in een Bijbels kader geplaatst en vinden zo aansluiting bij de visie van de Hoop GGZ. Zie voor de uitwerking hiervan hoofdstuk twaalf.

Methoden

De toepassing van elementen uit mindfulness wordt door christelijke therapeuten soms anders ingevuld. Vaak vindt er een koppeling plaats aan het levensbeschouwelijk kader, hun christen zijn. Zo wordt meditatie vaak geassocieerd met God, de Bijbel en in gebed gaan en zo wordt dus de meditatie uit de reguliere mindfulness achterwege gelaten. Voor de oefeningen geldt dat deze wel overgenomen worden, zoals de bodyscan en ademhalingsoefeningen. Wat hierbij altijd in zicht moet blijven is het doel van de christelijke variant van mindfulness en niet het doel van de reguliere mindfulness. Ten slotte kunnen we concluderen dat wanneer we kijken naar een christelijke variant van mindfulness voor kinderen, dit niet bestaat. Er zijn nog geen christelijke therapeuten die mindfulness toepassen bij kinderen, wel is er in verschillende onderzoeken naar voren gekomen dat het toepassen van mindfulness verschillende positieve effecten bewerkstelligt. Op basis hiervan kunnen we concluderen dat methoden vanuit mindfulness toegepast kunnen worden bij de kinderen op de Kiel, mits er een christelijke variant hiervan komt.

Het antwoord op de hoofdvraag luidt dan ook als volgt: Het doel van mindfulness is niet te integreren binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel, maar de gelouterde principes en methodische elementen van mindfulness daarentegen wel. De wijze waarop deze toepassing plaats zal vinden wordt beschreven in hoofdstuk twaalf, waar het eindproduct naar aanleiding van het onderzoek uitgelegd en verantwoord wordt.



Hoofdstuk 10: Aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden de aanbevelingen beschreven naar aanleiding van het onderzoek, de resultaten van het onderzoek en de conclusies hieruit. Binnen de aanbevelingen wordt een onderverdeling gemaakt op macro-, meso- en microniveau. Dit houdt in dat er eerst aanbevelingen worden beschreven met het oog op heel hulpverlenend Nederland. Ten tweede worden er aanbevelingen weergegeven voor de Hoop GGZ als gehele organisatie en ten derde worden er aanbevelingen gedaan die gelden voor de medewerkers en cliënten bij Hoop GGZ, afdeling de Kiel. Als afsluiting zullen er een aantal aanbevelingen worden beschreven gericht op het product dat geleverd zal worden op basis van het onderzoek.

10.1 Aanbevelingen op macroniveau

- Waar de resultaten uit het onderzoek laten zien dat een christelijke variant van mindfulness voor kinderen hoogstwaarschijnlijk nog niet bestaat, is het goed dat de Hoop GGZ met andere christelijke instellingen hun ervaring gaat delen, wanneer zij zien dat mindfulness werkend is voor deze doelgroep. Het zal een verrijking van christelijk hulpverlenend Nederland kunnen zijn, wanneer de oefeningen positieve effecten blijken te hebben.

10.2 Aanbevelingen op mesoniveau

- Uit de conclusie van dit onderzoek blijkt dat de visie van de Hoop GGZ niet strookt met het doel van mindfulness. De visie op de principes en mindfulness in zijn algemeenheid blijkt nog niet eenduidig te zijn. Waar de kans groot is dat de Kiel gaat werken met de oefeningen die naar aanleiding van dit onderzoek worden aangereikt, zal de Hoop GGZ gebaat zijn bij een eenduidige visie met betrekking tot mindfulness. Dit om de algemeen geldende visie binnen de Hoop GGZ op elke afdeling te laten heersen, waardoor de instelling betrouwbaar blijft en om te voorkomen dat elke medewerker binnen de Hoop GGZ een eigen invulling hieraan geeft (Schermer, 2005). Een andere aanbeveling die hier uit voortvloeit, is dat de Hoop GGZ zichzelf de kritische vraag stelt in hoeverre de algemeen geldende visie wordt gedeeld en ook wordt nageleefd. Wanneer de Hoop GGZ geen antwoord op deze vraag kan geven, wordt er een onderzoek hiernaar geadviseerd.
- De Hoop GGZ kent meerdere afdelingen en daarbij ook meerdere doelgroepen en kent daarnaast een groot aanbod voor hulpverlening. Te denken valt aan ambulant, 24-uurszorg, maatschappelijk werk etc. (Hoop, 2013). Een aanbeveling is dan ook dat de Hoop GGZ gaat kijken naar een eventuele toepassing van een christelijke variant van mindfulness bij deze verschillende vormen van hulp en de verschillende doelgroepen. Dit vraagt om een onderzoek naar de toepassing van mindfulness bij deze verschillende doelgroepen, omdat elke doelgroep zijn eigen problematiek kent. Zo is er in dit onderzoek geen aandacht geschonken aan mindfulness in combinatie met bijvoorbeeld een verslaving. Dit zal door de Hoop GGZ eerst onderzocht moeten worden, want het zal ongetwijfeld om andere oefeningen vragen dan de doelgroep die verblijft op de Kiel.
- Uit verschillende interviews is gebleken dat wanneer mindfulness in een christelijke context wordt geplaatst en in de meeste gevallen ook geen mindfulness meer genoemd wordt, het voor (sommige) zorgverzekeraars een reden is om dit niet te vergoeden. Zo hebben verschillende geïnterviewde zich niet meer aangesloten bij bepaalde zorgverzekeraars. De kanttekening die hierbij geplaatst moet worden is dat de geïnterviewde over het algemeen een eigen praktijk hebben en daar andere regels voor gelden dan voor een organisatie als de Hoop GGZ. Toch is het iets wat de Hoop GGZ mee zal moeten nemen wanneer zij mindfulness in de vorm van een behandeling wil inzetten. Om deze reden wordt dan ook aanbevolen om deze kwestie verder uit te zoeken.

10.3 Aanbevelingen op microniveau

- Zoals in de conclusie naar voren komt, blijkt de kennis en vaardigheden betreffende mindfulness toepassen nog onvoldoende aanwezig te zijn bij de medewerkers van de Kiel. Een aanbeveling is dan ook dat de medewerkers van de Kiel een training volgen voordat zij de oefeningen toepassen. Vaak pas wanneer je zelf mindfulness oefeningen ervaart, kun je het ook echt begrijpen (Hick, 2009). De geïnterviewde christelijke therapeuten binnen dit onderzoek staan allemaal open om een training te geven aan de medewerkers van de Kiel.
- Waar in dit onderzoek geen contact met cliënten heeft plaatsgevonden en hierdoor de behoefte van de cliënten aan dergelijke oefeningen niet naar voren is gekomen, wordt geadviseerd alsnog een

behoefte onderzoek te starten. De reden hiervoor is dat de oefeningen uiteindelijk bij de cliënt en zijn hulpvraag moet aansluiten wil het effectief zijn. Aansluiting vinden bij de hulpvraag van de cliënt is iets wat de Hoop GGZ belangrijk acht en zij is bereid haar zorgaanbod te veranderen om beter aan te sluiten bij de hulpvraag (Hoop, 2012).

- De Hoop GGZ heeft aan het begin van dit onderzoek gevraagd om mindfulness een plek te geven binnen de huidige modules. Dit is echter niet tot stand gekomen, omdat er op zichzelf staande oefeningen zijn ontwikkeld. Een aanbeveling is dan ook dat de Hoop GGZ, afdeling de Kiel zelf nagaat of de oefeningen een plek binnen de huidige modules krijgen of dat het losse oefeningen blijven.

10.4 Aanbeveling gericht op het eindproduct

- Het product is gebaseerd op principes die voortkomen uit het onderzoek en zijn beïnvloed door de persoonlijke visie van de onderzoeksters. Hoewel deze getoetst zijn aan de bijbel en zijn voorgelegd aan de commissie identiteit van de Hoop GGZ raden wij aan deze principes actief te blijven evalueren en waar nodig bij te stellen.
- Wanneer het eindproduct in de vorm van op zichzelf staande oefeningen wordt aangeleverd, is het goed om als team hier aandacht aan te schenken. Er wordt dan ook aanbevolen voordat de hulpverleners de oefeningen gaan toepassen dit in het team met elkaar te bespreken. Onderwerpen die hierbij ter sprake kunnen komen zijn:
 - Hoe gaat het team de oefeningen vormgeven?
 - Gaan de oefeningen plaatsvinden in groepsverband of individueel?
- Wanneer er een tijd gewerkt is met de oefeningen, is het zinvol om als team dit met elkaar te bespreken in de vorm van een evaluatie. Vragen die hiervoor gebruikt kunnen worden zijn:
 - Hoe vinden de hulpverleners het gaan?
 - Sluit het aan bij de cliënten?
 - Hebben de oefeningen effect?
 - Is het gebruik van deze oefeningen voor herhaling vatbaar?
 - Hoe nu verder met deze oefeningen?

Let wel: Bij het besluiten om wel of niet verder te gaan met het toepassen van de oefeningen is het belangrijk om na te gaan of het beoogde doel wordt bereikt en of oefeningen het gewenste effect hebben (Schermer, 2005).

Ten slotte wordt er een aanbeveling gegeven met het oog op de hoofdvraag: 'Zijn het doel, de principes en methodes van mindfulness te implementeren binnen de Kiel?':



Hoofdstuk 11: Evaluatie

In dit hoofdstuk zal kort stilgestaan worden bij de keuzes die zijn gemaakt betreffende probleemstelling, doelstelling en de werkwijze. Er zal geëvalueerd worden in hoeverre er een oplossing is gekomen voor de probleemstelling die aan het begin van het onderzoek is opgesteld. Vervolgens zal de doelstelling geëvalueerd worden en zal er beschreven worden in hoeverre het onderzoeksdoel is bereikt. Ten derde zal de werkwijze geëvalueerd worden en ten slotte zal de persoonlijke visie van de onderzoeksters naar voren komen. Er zal ook onderbouwd worden hoe deze visie tot stand is gekomen.

11.1 Evaluatie probleemstelling

De probleemstelling is aan het begin van het onderzoek als volgt geformuleerd:

Mindfulness is erg in opkomst in Nederland, de Hoop GGZ wil hier ook aandacht aan schenken, omdat ze hebben opgemerkt dat de jongeren binnen de Kiel behoeften hebben aan de effecten die mindfulness zou bewerkstelligen. Denk hierbij aan verbetering van concentratie, minder piekeren, beter inslapen, minder stress etc. De Hoop GGZ werkt heel duidelijk vanuit christelijke principes en dit lijkt voor hen niet te stroken met de boeddhistische principes waarop mindfulness is gebaseerd. De Hoop GGZ vraagt zich af in hoeverre het doel, de principes en methodes van mindfulness aansluiten bij haar christelijke principes en in hoeverre deze te implementeren zijn binnen afdeling de Kiel.

De probleemstelling is aan de hand van de vraag die de Hoop GGZ heeft gesteld geformuleerd. De volgende punten zijn te noemen met betrekking tot de evaluatie van de probleemstelling:

- In het onderzoek wordt er veel aandacht geschonken aan het christelijk geloof in combinatie met de toepassing van mindfulness. Dit vindt zijn aansluiting bij de probleemstelling, omdat de Hoop GGZ daar een probleem in zag. Mindfulness komt namelijk voort uit het boeddhisme en niet uit het christendom.
- De behoefte van cliënten had genuanceerder weergegeven kunnen worden, omdat de kinderen zelf niet zijn gesproken, ook niet voordat het onderzoek begon. Het is speculatief te noemen, omdat de behoefte van de cliënt is vernomen uit tweede hand, namelijk de afstudeerbegeleider en later uit de enquête ook van meerdere hulpverleners werkende op de Kiel.
- De Hoop GGZ zal voornamelijk zelf een keuze moeten maken of mindfulness te implementeren is, dat kan niet door een andere partij worden besloten. Dit had meer naar voren mogen komen in de probleemstelling.

11.2 Evaluatie doelstelling

De doelstellingen die zijn opgesteld aan het begin van het onderzoek hebben gezorgd voor structuur en hebben er voor gezorgd dat belangrijke punten niet snel werden vergeten. Het ook beschrijven van de doelstellingen op micro, meso en macroniveau heeft ervoor gezorgd dat alle elementen aan bod zijn gekomen en er verdieping op meerdere gebieden heeft plaatsgevonden. Door de doelstelling per deelvraag te formuleren werd er overzicht gecreëerd en is er de mogelijkheid gekomen om een zo goed mogelijk antwoord op de vragen te geven. Per deelvraag weer te geven wat de doelstellingen zijn heeft ook een nadeel, omdat het erg veel doelstellingen op zich worden. Het gehele doel zou uit het oog kunnen raken, omdat er te veel op de doelstelling per deelvraag werd gelet. Dit is niet gebeurd, maar het was wel een punt waar continu aan gedacht moest worden.

Is het onderzoeksdoel behaald?

Het onderzoeksdoel was erop gericht dat er voor afdeling de Kiel zicht kwam op wat mindfulness inhoudt en hoe dit zich verhoudt ten opzichte van de christelijke identiteit van de Hoop GGZ. Daarnaast was het doel, wanneer aspecten van mindfulness toepasbaar bleken te zijn binnen de Hoop GGZ, dat op basis van het onderzoek een op zichzelf staande module werd ontwikkeld of dat er praktische oefeningen in het reeds aanwezige aanbod ingepast werden. Dit allemaal met het hoofddoel dat er een positieve bijdrage zou worden geleverd aan het reeds aanwezige hulpverleningsaanbod binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel. Bovenstaand doel is bereikt door het onderzoek dat heeft plaatsgevonden voordat er oefeningen of een op zichzelf staande module werd ontwikkeld. Het onderzoek heeft de Hoop GGZ, afdeling de Kiel doen besluiten om praktische oefeningen toe te passen en geen op zichzelf staande module. Zij wil de oefeningen toe gaan passen in het reeds aanwezige hulpverleningsaanbod. Of deze dan ook daadwerkelijk geïntegreerd worden in het

reeds aanwezige aanbod is nog een vraag en dat maakt dat het onderzoeksdoel niet geheel behaald is. Of het echt geïntegreerd gaat worden zal de Hoop GGZ zelf moeten bepalen, zie hiervoor ook de aanbevelingen.

11.3 Evaluatie werkwijze

Kanttekening: De evaluatie van de werkwijze komt deels al naar voren in hoofdstuk drie. In deze paragraaf zal er dan ook voornamelijk gekeken worden naar de werkwijze in algemene zin en naar de interpretatie van de uitkomsten van het onderzoek.

Werkwijze in algemene zin

Kijkende naar de werkwijze is te zien dat er gestructureerd en consequent is gewerkt. Dit heeft als voordeel dat het onderzoek tijdig kon worden afgerond en dat er verdieping in het onderwerp aanwezig is. Door de goede structuur is er weinig kans geweest om van de hoofdvraag af te wijken en dat heeft tot goede gevolgen voor de beantwoording van de vragen geleid. Een nadeel van gestructureerd werken is dat er de kans bestaat dat er niet open wordt gestaan voor nieuwe ontdekkingen. Dit omdat dit dan niet zou passen bij de structuur die was aangebracht. Door veel overleg met de Hoop GGZ en ook met Jan Willem van Nus heeft dit nadeel geen ernstige vormen aangenomen, maar hebben de onderzoeksters wel degelijk moeten leren dat wanneer dingen anders blijken te zijn, deze dan niet achterwege gelaten moeten worden, maar duidelijk vermeld moeten worden.

Interpretatie

Bij de interpretatie van de uitkomsten van dit onderzoek is het belangrijk dat er enige voorzichtigheid in acht wordt genomen, wegens de volgende beperkingen:

- Uit interviews en de literatuur bleken er weinig verbanden te zijn gelegd tussen de christelijke varianten van mindfulness. Deze verbanden zijn met enige voorzichtigheid door de onderzoeksters gelegd, maar kunnen dus niet geheel kloppend zijn. Het zijn speculaties en geen harde feiten.
- Om aan te tonen dat mindfulness voor kinderen helpend kan zijn hebben wij diverse personen gesproken die mindfulness bij kinderen toepassen. Veel van deze personen werken echter niet in het werkveld als de GGZ afdeling waar de kinderen op de Kiel zich bevinden. De uitkomsten uit deze gesprekken kan dan ook niet direct doorgetrokken worden naar de cliënten op de Kiel.
- Er is beschreven hoe mindfulness helpend kan zijn bij de ziektebeelden die de kinderen van de Kiel kennen, maar dit wil niet zeggen dat het ook daadwerkelijk zal werken bij de doelgroep van de Kiel.
- In dit onderzoek zijn de cliënten niet meegenomen. De behoefte van cliënten is via diens hulpverleners achterhaald, maar de informatie komt niet direct vanuit de cliënten zelf.
- Er wordt in dit onderzoek gespeculeerd dat er nog geen christelijke variant van mindfulness bestaat voor de doelgroep kinderen. Dit is echter niet onderzocht en kan niet gegrond worden verantwoord.
- De enquête is maar door de helft van de medewerkers werkende op de Kiel ingevuld. Er kunnen dus geen conclusies worden getrokken voor het gehele team. Toch zijn deze resultaten wel gebruikt om aan te tonen wat er leeft bij de medewerkers op de Kiel.

11.4 Persoonlijke visie

In deze paragraaf zal de eigen **visie en persoonlijke stellinginname** van de onderzoeksters betreffende mindfulness worden beschreven. Dit zal beschreven worden aan de hand van het doel, de principes en het methodische kader van mindfulness. Daar waar de onderzoeksters enkele sessies van mindfulness hebben gevolgd zal er kort stilgestaan worden bij wat het volgen van de sessies heeft bijgedragen aan de visievorming. *N.B: Het schrijven in algemene zin wordt vervangen door het schrijven vanuit de wij-vorm.*

Doel: Wanneer ons, voor het onderzoek begon, de vraag was gesteld of een christelijke organisatie kan gaan werken met mindfulness en daarmee ook het doel kan nastreven, hadden wij naar alle waarschijnlijkheid gezegd dat dit zou kunnen. Onze hypothese ging niet veel verder dan, het doel zal wel zijn, meer relaxed omgaan met dingen die je tegenkomt in het dagelijks leven en daarbij beter om leren gaan met gedachten en gevoelens. Al snel bleek tijdens de eerste stappen van het onderzoek, het onderdeel literatuurstudie, dat het uiteindelijke doel van mindfulness loskomen van jezelf betreft. Wanneer wij hier snel overheen lazen leek dit geen 'probleem', dit onderzoek vroeg echter ons om een meer kritische kijk te ontwikkelen. Niet alleen het onderzoek zelf, maar ook hetgeen bij een SPH'er aanwezig behoort te zijn zette ons aan tot het ontwikkelen van een kritische kijk. Namelijk dat een SPH'er genoodzaakt wordt te reflecteren en te ontwikkelen wanneer het een methodiek en het beroep betreft. We kwamen er dan ook achter dat dit loskomen niet iets kortstondig is, maar een systematisch levensstijl inhoudt. We hebben nu dan ook de visie gevormd dat we als christenen

niet het doel van mindfulness na kunnen en willen streven. Dit omdat wij niet het loskomen willen nastreven, maar juist op zoek willen gaan naar een actieve overgave aan God en de verbinding met Hem. Vanuit die verbinding willen we nu dan ook onze visie beschrijven over de (voor ons belangrijkste) principes vanuit mindfulness.

Principes: Het eerste dat ons opviel aan de meest beschreven en genoemde principes is dat ze op het eerste oog een Bijbels karakter lijken te hebben. Denk hierbij aan een accepterende houding, niet oordelen, geduld, eindeloos opnieuw beginnen, loslaten en vertrouwen. Principes die veel terugkomen en verkondigd worden in onze kerk, op kringen en binnen het christelijke onderwijs dat wij volgen. In hoofdstuk vier is echter ook een meer kritische kijk beschreven. Tijdens de literatuurstudie konden we de kritische kijk niet goed plaatsen en hadden we de neiging hier niet voor open te staan. Vooral vanuit het gegeven dat naar ons idee die mening vooral gebaseerd was op angst om verkeerde dingen binnen te halen. Na interviews met o.a. Gerard Feller, de christelijke therapeuten, medewerkers van de Hoop GGZ en na het bestuderen van artikelen is onze mening wat meer genuanceerd geworden. Wij baseren onze visie nu op de Bijbeltekst 'Toets alles en behoudt het goede' (1Thessalonicenzen 5:21). Dit wil concreet zeggen dat we bewust zijn van de gevaren die mindfulness (in zijn boeddhistische context) met zich mee kan brengen en dat het belangrijk is om je handelen, ook in professioneel opzicht, toetst aan wat de Bijbel zegt. Dit omdat wij als beginnend hulpverlener willen werken vanuit een liefdevolle relatie ten aanzien van onszelf, met de ander en bovenal met God. Het toetsen willen wij dan ook uitbreiden met behoud het goede, namelijk de goede elementen als stilte, overgeven en loslaten van zorgen onderzoeken in de Bijbel en toepassen zoals God dit bedoeld heeft! Dit vinden wij belangrijk omdat wij, in tegenstelling tot het principe vanuit mindfulness dat je jezelf kunt verlossen, geloven dat alleen God verlossing geeft. Om deze principes toe te passen in een behandelklimaat vinden wij het belangrijk dat het ingebed wordt in een methode. Een methode die passend is bij de Hoop GGZ, afdeling de Kiel.

Methoden: Vooraf aan het onderzoek hadden wij nooit gedacht dat mindfulness een groot begrip is in (hulpverlenend) Nederland. Mindfulness als levenshouding, mindfulness op het werk, binnen het onderwijs en er zijn verschillende methodische toepassingen binnen de hulpverlening. Mindfulness op verschillende terreinen lieten zowel in het buitenland als in Nederland positieve effecten zien. Al snel hadden wij de gedachten dat je als christelijke instelling mindfulness ook wel kon toepassen. Binnen het onderzoek stelde iemand de positief kritische vraag, kun je alles wat effectief is als christen toepassen? Al snel draaide onze visie van ja, om naar nee, niet wanneer dit niet in een christelijke context wordt geplaatst. Onze visie is nu dan ook dat methodische elementen als de bodyscan, ademhalingsoefeningen en de ademruimte uit de reguliere mindfulness toepasbaar gemaakt kunnen worden voor de christelijke hulpverlening. Kijken wij naar de meditatieoefeningen en de wijsheidspreuken, dan zeggen wij dat deze niet overgenomen kunnen worden. Een vervanging van deze meditatieoefeningen kan christelijke meditatie zijn. Denk hierbij aan overdenking aan de hand van psalm 139, stiltegebed of het Jezus gebed. Wat wij hier ten slotte over willen zeggen is dat wij mindfulness niet per se als levenshouding zien. Het is een manier van omgaan met situaties als stress et cetera. en hoeft in onze ogen geen levenshouding te worden. Het kan wel helpend zijn om deze manier van omgaan met bepaalde problematiek ook in het dagelijks leven toe te passen.

Visie na het volgen van enkele mindfulness sessies

Wij hebben enkele sessies van mindfulness gevolgd. De reden hiervoor was om te ontdekken wat mindfulness in de praktijk inhoudt. Wij zijn van mening dat wij op deze wijze onze bijdrage gerelateerd hebben aan de competentie van een SPH'er met betrekking tot het werken aan professionalisering (segment 3). Hierbij behoort praktijkgericht onderzoek. Dit hebben wij vormgegeven in interviews, maar ook door het volgen van de sessies. Het heeft ons zicht gegeven op wat mindfulness in de praktijk inhoudt en wat het vraagt om een dergelijke beroepsmethodiek toe te passen. Na het volgen van deze mindfulness sessies zijn wij tot de ontdekking gekomen dat mindfulness kan bijdragen bij het constateren van onze gedachten en gevoelens en dat wij vervolgens een keuze hebben wat wij met deze gedachten en gevoelens doen. Accepteren wij het (mindfulness)? Of keuren we het af en moeten we er per se mee aan de slag (piekeren)? Mindfulness kan helpen om te kiezen voor het accepteren, waardoor de gevoelens en gedachten op den duur vanzelf afnemen. Wij merkten dat wij bij het ontdekken van onze gedachten en emoties het christelijke aspect misten, omdat wij een reguliere mindfulness sessie volgden. Wanneer wij onze gedachten en emoties constateerden zouden wij daarmee graag naar God gaan en Zijn wijsheid daarover willen ontdekken. Samen met Hem de emoties die loskomen accepteren en er mee leren omgaan. Dit brengt ons bij onze uiteindelijke visie die al op meerdere plekken doorklinkt: mindfulness is een goede methode, mits het in een christelijke context geplaatst wordt.

Hoofdstuk 12: Ontwikkeld product

In dit hoofdstuk wordt het ontwikkelde product verantwoord en uitgelegd. Eerst zullen de onderliggende principes worden weergegeven en onderbouwd. Vervolgens zal er kort weergegeven worden wat het resultaat is van het eindproduct en worden de keuzes die zijn gemaakt verantwoord. Er is gekozen om het product van een aparte map te voorzien om zo het overzicht te bewaren en om de Hoop GGZ een gestructureerd eindproduct aan te bieden.

12.1 Principes

Voordat het ontwikkelde product wordt uitgelegd en verantwoord, wordt er stilgestaan bij de principes die hier aan ten grondslag liggen. Zo blijkt uit het onderzoek dat de principes van mindfulness niet zomaar overgenomen kunnen worden, omdat deze eerst in een Bijbels kader geplaatst dienen te worden en zo hun aansluiting kunnen vinden bij de visie van De Hoop GGZ. De invulling van de principes vanuit de oorspronkelijke mindfulness zal losgelaten worden. Hieronder vindt u de principes uitgewerkt zoals deze ook in het product gehanteerd zullen worden. Wat aan onderstaande principes ten grondslag ligt is de Bijbeltekst uit Matteüs 11:28-30:

28 Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven. 29 Neem mijn juk op je en leer van mij, want ik ben zachtmoedig en nederig van hart. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden, 30 want mijn juk is zacht en mijn last is licht.'

De kinderen op de Kiel hebben vaak veel lasten waaronder zij gebukt gaan en zijn op zoek naar een zekere rust. De Hoop GGZ gelooft dat echte diepe rust alleen bij God gevonden kan worden. Het uitgangspunt dat dan ook genomen wordt voor het eindproduct zijn de woorden van Jezus zelf dat iedereen bij Hem mag komen.

Niet oordelen: Wanneer jij al je gedachten en gevoelens ondergeschikt maakt aan de waarheid, die ligt in Christus, zal God jou als persoon niet veroordelen (2 Kor.10:5b, Fil. 4:7). Dat wil niet zeggen dat jouw gedachten en gevoelens niet goed of fout kunnen zijn. God vraagt van jou om je in alles te richten op God en te leven naar Zijn wil. God zegt daarbij kom maar bij mij met al je gevoelens, Ik zal je rust geven.

Geduld: God heeft geduld met de mensen, zo mag je ook geduld hebben met jezelf en ook met andere mensen. Geduld wordt gezien als een deel van de vrucht van de geest (Galaten 5:22), alles heeft zijn eigen tijd en daar moet je ook geduld voor hebben, niet alles kan op dit moment opgelost worden of voorbij gaan. Daarnaast kun je doordat God geduld met jou heeft en jij daardoor geduld krijgt met jezelf, ook geduld krijgen met de mensen om je heen.

Eindeloos opnieuw beginnen: God vertelt zijn kinderen via de Bijbel dat je altijd terug mag komen bij God en opnieuw mag beginnen. Wat je ook gedaan hebt, God geeft je weer een nieuwe kans. In de Bijbel staan veel verhalen over personen die ook weer opnieuw met God beginnen na veel zonde of die niet naar God hadden geluisterd. Denk hierbij aan Jacob, Jona, Zacheüs en nog veel meer. De Bijbel staat er vol mee. Een kanttekening hierbij is wel dat God je oproept om je leven te heiligen (niet meer te zondigen), niet om eeuwig behoud, de hemel, want dat is pure genade, maar door die heiliging richt je, je steeds weer op dat ene doel, God zelf.

Vertrouwen: In de eerste plaats vertrouwen op Jezus, dat Hij aan de basis staat van wie jij bent en wie je zult zijn in het licht van Christus. Door het verlossingswerk van Jezus Christus kunnen wij als mensen zalig worden en bevrijd worden van onze zonden, moeiten en pijn. Ons basisvertrouwen is niet op onszelf gericht maar op Jezus, alleen Jezus Christus is de weg, de waarheid en het leven (Joh. 14:6). We mogen dan ook onze identiteit bouwen op God, de bron en het fundament van wie wij zijn.

Niet streven: Wanneer je weer gaat streven naar iets hoe je je zou moeten gedragen, dan ben je weer hard aan het werk. Hij belooft dat Hij zal geven wat je nodig hebt (Mattheüs 6:31-33). Een kanttekening hierbij is dat we niet maar achterover moeten leunen, dit past niet bij de eerder genoemde oproep tot heiliging. Door Jezus Christus kunnen wij als mensen nu zalig worden, maar als mens zijn wij geschapen met een eigen verantwoordelijkheid en mogelijkheid tot keuze. Wanneer we het lastig vinden om de goede keuzes te maken mogen we Jezus zelf als voorbeeld nemen. Hij bidt dat de wil van Zijn vader zal geschieden en kiest op basis van liefde en vertrouwen in Zijn Vader (Luk. 22).

Acceptatie: Het accepteren van de gevoelens en gedachten die er op dat moment zijn, maar ook bijvoorbeeld de ademhaling. Het betekent niet dat het er niet is, maar het aanvaarden dat wat zich op het moment voordoet. Als we in de Bijbel kijken naar acceptatie is Paulus een goed voorbeeld. Hij gelooft en roept op om te geloven dat God overal de controle heeft over ons leven. Het laat de belofte van God zien, je hoeft niet alles te

begrijpen, maar mag in geloof accepteren dat God voorziet. Dit betekent niet dat je geen vragen mag hebben over de moeilijkheden in je leven, maar deze mag je bij God neerleggen en Hij zal je dan rust geven.

Loslaten: Het loslaten betekent niet het loslaten in de zin van loslaten en daarmee ook jezelf. Het gaat hier om de gedachten en gevoelens die je zo overheersen loslaten en overgeven aan God. Eigenlijk komt hier een toevoeging bij, namelijk het overgeven aan God. God zal er verder voor zorgen, jij mag al de zorgen die je hebt loslaten. Als er in de Bijbel gekeken wordt naar loslaten, is te zien dat het een belangrijke plaats in neemt. Maar daar richt je, je op een actieve vorm van overgave aan God (Rom. 1:9, 1 Pet. 2:23).

Deze onderbouwing en uitleg van de principes wordt afgesloten met een voorbeeld, zodat er goed begrepen kan worden hoe deze principes in de praktijk gevolgd kunnen worden. Als voorbeeld wordt de ademhalingsoefening gebruikt: Je adem is goed zoals die is (niet oordelen). Je hoeft je ademhaling niet te veranderen (niet streven), maar accepteert hoe die zich voordoet (acceptatie). Als je gedachten je laten afdwalen van je ademhaling, dan ga je gewoon op vriendelijke wijze weer terug naar de ademhaling (eindeloos opnieuw beginnen). God weet hoe je goed kan ademen en welke manier het best bij je past, vertrouw er op dat Hij je zal helpen de juiste ademhaling te vinden en laat dit verder los (vertrouwen en loslaten). Het hoeft allemaal niet in één keer goed te gaan, het komt vanzelf op de tijd dat God dat geeft (geduld).

12.2 Het product

Het eindproduct bestaat uit een map waar vijftien oefeningen in opgenomen zijn. Deze map en ontwikkelde methode is gebaseerd op ons onderzoek, de visie van de Hoop GGZ en onze persoonlijke visie en heeft net als de scriptie de titel 'Just for Go(o)d'. De oefeningen kunnen zowel afzonderlijk van elkaar worden ingezet als mede per thema of achtereenvolgend aan elkaar.

De methode is ingedeeld in drie thema's, welke zijn;



- **Stil worden:** In deze tijd heeft iedereen te maken met stressvolle situaties, de vraag is dan ook niet of je te maken krijgt met stress, maar is de vraag hoe kun je als christen omgaan met deze stressvolle situaties. Wanneer de Bijbel wordt opengeslagen en er op zoek wordt gegaan naar de manier waarop er het beste omgegaan kan worden met stress en lastige situaties is er één ultiem voorbeeld dat vraagt om navolging, namelijk Jezus. Hij zocht veelal de stilte en rust zocht om ook te bidden tot Zijn Vader. Juist in de stilte is er plaats om na te gaan hoe je, je werkelijk voelt en de verbinding aan te gaan met eigen gedachten en gevoelens en met God. Stilte is de basis van de rest van de oefeningen, immers in de stilte hoor je méér!
- **Aandacht:** De automatische piloot, ongetwijfeld een bekend fenomeen bij een ieder. Die automatische piloot is niet per definitie iets verkeerd, wanneer er echter alleen maar sprake is van die automatische piloot en er nooit iets met aandacht wordt gedaan is dat wel een kwalijke zaak. Daardoor kunnen (negatieve) patronen in stand gehouden worden en kan daarbij ook de vraag gesteld worden in hoeverre kun je echt aandacht hebben voor jezelf, de ander en je omgeving als alles op de automatische piloot gaat? Vanuit christelijk oogpunt wordt er in dit thema ook aandacht gegeven aan het tellen van de zegeningen die een mens ontvangt. Denk hierbij aan de schoonheid van de schepping, eten, onderdak etc. Ook valt binnen dit thema de Bijbelse opdracht om als mens je naasten lief te hebben als jezelf. Er is binnen dit thema dan ook gekozen voor een onderverdeling in de thema's aandacht voor jezelf (hoe zie jij jezelf, hoe kijkt God naar je), aandacht voor de ander (hoe kun je vriendelijk/liefdevol zijn naar de ander) en aandacht voor de omgeving (spullen, de schepping).
- **Gedachten en gevoelens:** Iedereen krijgt naast positieve gevoelens in het leven ook te maken met gevoelens van teleurstelling, boosheid, verdriet, pijn, eenzaamheid etc. In veel gevallen is het lastig om hier adequaat om te reageren. Binnen mindfulness gaat het om de acceptatie van gedachten en gevoelens en deze niet te veroordelen. Deze aspecten komen in de basis van dit thema ook terug, het is echter het passieve gedeelte hiervan vervangen door deze lastige gevoelens actief over te geven aan God.

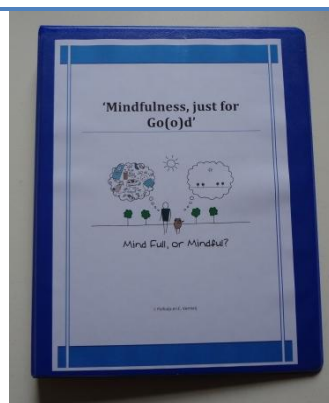
Al deze thema's leveren een bijdrage aan het uiteindelijke doel, namelijk verbondenheid met jezelf, de ander en bovenal met God.

Binnen bovenstaande thema's zijn er verschillende oefeningen gemaakt die methodisch zijn opgebouwd. Alle oefeningen zijn uitgewerkt op stuurkaarten waarin de volgende punten aan de orde komen: doel, uitleg, differentiatiemogelijkheden, begeleiding en benodigdheden. De keuze voor stuurkaarten is gebaseerd op het zo eenvoudig en kort mogelijk weer te kunnen geven hoe de oefeningen toegepast kunnen worden. De

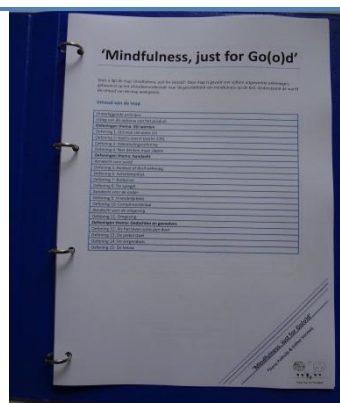
hulpverleners op de Kiel hebben zo de mogelijkheid om een oefening erbij te pakken zonder eerst heel veel te moeten lezen of voor te bereiden. De stuurkaarten zijn geplastificeerd en in een map bij elkaar gebracht, zodat het voor de Hoop GGZ als een geheel kan worden aangeboden.

Hoewel er sprake is van een sterk heterogene doelgroep waarbij de methode 'Just for Go(o)d' toegepast gaat worden is er zoveel mogelijk geprobeerd aan te sluiten bij de beleavingswereld, ontwikkeling en mogelijkheden van de verschillende cliënten. Hierbij moet wel de kanttekening gemaakt worden dat van de hulpverleners binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel een actieve rol wordt gevraagd in het differentiëren van de oefeningen wanneer blijkt dat het niet volledig aansluit bij de doelgroep.

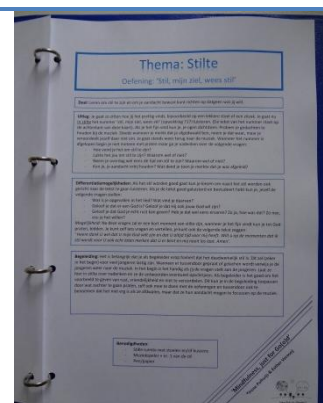
Hieronder ziet u foto's van het ontwikkelde product zoals hij wordt aangeboden aan de medewerkers van de Hoop GGZ, afdeling de Kiel.



De methode 'Just for Go(o)d'



De inhoud van de map



Vijftien stuurkaarten

Hoofdstuk 13: Literatuurlijst

- Baarda, D.B., Goede, de & Teunissen (2009). *Basisboek kwalitatief onderzoek*. (2^e geheel herziene druk). Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff bv.
- Baart, A. (2010, januari). *Presentie in 10 minuten*. Bekeken op 15 maart 2013, van <http://www.presentie.nl/video/presentie-toegelicht/item/4-mijn-eerste-video>, Stichting Beroepseer.
- Backer, H.S., Miller, A.L. & Bosch, L.M.C. van den (2009). Dialectische gedragstherapie bij adolescenten. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 51, 31 - 41.
- Baer, R. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review*. Gedownload op 13 februari 2013, van <http://www.ecsa.ucl.ac.be/personnel/philippot/DocStudents/baer%202003%20mindfulness%20training%20as%20clinical%20intervention.pdf>
- Balsters, P. S. (2008). *Stappenplan voor het invoeren van (nieuwe) methodieken en aanpakken in de werkprijk*. Gedownload van <http://kennisplein.vilans.nl/docs/producten/Metkleuraanhetwerkwaaiier.pdf>
- Beart, P. (2009). *Overeenkomsten en verschillen tussen Vipassana meditatie en mindfulness*. Geraadpleegd op 6 februari 2013, van [www.yoga-meditatie.org: http://www.yoga-meditatie.org/yoga&b/Vipassana%20meditatie%20en%20mindfulness%20trainingen.pdf](http://www.yoga-meditatie.org/yoga&b/Vipassana%20meditatie%20en%20mindfulness%20trainingen.pdf)
- Berg, P. van den (2005). *Mindfulness als verrijking van de cognitieve gedragstherapie*. Gedownload op 18 februari 2013, van <http://www.mbcttrainingen.nl/Resources/Mindfulness%20als%20verrijking%20.pdf>
- Boeringa, G. (z.d.). *Christelijke Aandachtstraining - welkom*. Geraadpleegd op 27 februari, 2013, van <http://christelijkemindfulness.weebly.com/>
- Boeringa, G. (z.d.). *Christelijke Mindfulness - MindCare*. Geraadpleegd op 28 februari 2013, van <http://mindcare.weebly.com/christelijke-mindfulness.html>
- Bögels, S. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 36, 1-17.
- Braet, B. T. (2005, maart). Depressie bij kinderen en adolescenten. *kind en adolescent, volume 26*, 46-56.
- Brandsma, R. (2004). *historie en achtergrond mindfulness en aandachtstraining*. Geraadpleegd op 24 februari 2013, van <http://www.aandachttraining.info/mindfulness/historie-mindfulness.html>
- Brandsma, R. (2004). *mindfulness helpt depressie-terugval te voorkomen*. Geraadpleegd op 21 februari 2013, van <http://www.aandachttraining.info/de-training/depressie.html>
- Brandsma, R. (2012). *mindfulness basisboek; kennis, achtergrond en toepassing*. Houten: LannooCampus.
- Brantley, J. (2004). *Angst beheersen met aandacht; een praktische gids voor het beheersen van angst, fobieën en paniek, nederlandse vertaling*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Bruin, R. M. de, Hutsebaut, J. & Schuppert, M. (2011, 1 december). *dialectische gedragstherapie voor jongeren*. Geraadpleegd op 19 februari 2013, van <http://www.kenniscentrum-kjp.nl/Professionals/Stoornissen/Borderline-persoonlijkheidsstoornis/Behandeling-4/Behandelprotocollen-2#.UV03ppMwzIM>
- Centrum Cognitieve Gedragstherapie (2008). *Cognitieve gedragstherapie*. Geraadpleegd op 13 februari 2013, van <http://www.ccg.nl/cgt.htm>.

- Delfos, M. (2001). (pleeg)kinderen en vreemd gedrag!? Afwijkend gedrag bij jongeren en kinderen in 16 thema's. Amsterdam: uitgeverij SWP.
- Derkse, W. (2003). *Een levensregel voor beginners* (25^e druk). Tielt: Uitgeverij Lannoo.
- Dewulf, D. (2009). *Mindfulness voor jongeren*. Tielt: Uitgeverij Lannoo.
- Does, H. (2012). *Mindfulness; Minder stress- eenvoudig en effectief*. Geraadpleegd op 6 februari 2013, van <http://doesmindful.nl/mindfulness>
- Draek, P. den & Krul, E. (2012). *Aandacht en acceptatie bij bipolaire stoornissen*. Geraadpleegd op 12 april 2013, van <http://www.surfsharekit.nl:8080/get/smpid:13988/DS2/>
- Feenstra, D & Hutsebaut, J. (2009). persoonlijkheidsstoornissen bij adolescenten. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 35 (3), 193-194.
- Feller, G. (2007, september). *Aandachtstraining, mindfulness*. Geraadpleegd op 6 februari 2013, van <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/body-mind-methodes-en-occultisme/aandachtstraining-mindfulness.htm>
- Goossensen, A. (2011, 15 april). 'Zijn is gezien worden'. Gedownload op 14 maart 2013, van http://zorgethiek.nu/wp-content/uploads/oratie_goossensen_2011.pdf
- Grypdonck, M. (2010). Interview met prof. dr. Mieke Grypdonck. *Tijdschrift voor Palliatieve Zorg*, 6 (6), 6-7.
- Haas, J. de & Visser, B. (2011, 18 november). Christelijke mindfulness. *Nederlands dagblad. Opinie*, p. 1-3.
- Hamers, P. (z.d.). *Oefeningen ontwikkelingsgerichte Psychotherapie bij Adolescenten/ deel 2*. Gedownload op 14 februari 2013, van http://users.ugent.be/~phamers/index_bestanden/3de%20lic%20mod%207%20ont%20psycho%2006-07.pdf
- Hanh, T. (2006). *gelukkig samenleven; Bouwen aan een harmonieuze gemeenschap*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.
- Harrison, L.J. (2004). Sahaja yoga meditation as a family treatment program voor children with attention deficit hyperactivity disorder. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9, 479-497.
- Hayes, S., Strosahl, K. & Wilson, K. (2012). *Acceptance en Commitment Therapie; veranderingen door mindfulness, het proces en de praktijk* (2^e druk). Amsterdam: Pearson Assessment and Information B.V.
- Heijer, A. den (2008, oktober). Weg met de automatische piloot. *Trouw*.
- Hellingman, C. (2003). *De grabbelton van het autismespectrum en al dan niet verwante stoornissen*. De Bilt: Nederlandse Vereniging voor Autisme.
- Hick, S. (2009). *Mindfulness and Social Work*. Chicago: Lyceum Books.
- Hoop GGZ (2012). *De Hoop GGZ*. Geraadpleegd op 9 januari 2013, van <http://www.dehoop.org/20061/de-hoop-ggz.html>
- Hoop GGZ (2012). *Wat is/doet De Hoop?* Geraadpleegd op 9 januari 2013, van <http://www.dehoop.org/20068/wat-isdoet-de-hoop.html>
- Hulsbergen, M. (2009). *Mindfulness; de aandachtsvolle therapeut*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Instituut voor Mindfulness en Aandacht (2007). *Angst*. Geraadpleegd op 19 februari 2013, van http://www.aandacht.be/NL/mindfulness_toepassingen_angst.html

Instituut voor Mindfulness en Aandacht (z.d.). *toepassingen*. Geraadpleegd op 21 februari 2013, van http://www.mindfulness.be/NL/mindfulness_toepassingen.html.

Jack, J. (2009, 23 oktober). *Werken met het sociaal competentiemodel*. Geraadpleegd op 13 februari 2013, van <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/pedagogiek/44785-werken-met-het-sociaal-competentiemodel.html>

Jager, M. de (2012, 15 november). *Mindfulness versus Christfulness 15 november 2012*. Geraadpleegd op 28 februari 2013, van <http://www.christencoaches.nl/page/132>

Jochemsen, H. & Kuiper, R. (2006). *Normatief praktijkmodel, voor zorg, sociaal werk en onderwijs*. Amsterdam: Buijten & Schipperheijn.

Kabat-Zinn, J. (2004). *Handboek meditatief ontspannen: Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress*. Haarlem: Uitgeverij Altamira-Becht BV.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Waar je ook gaat, daar ben je*. amsterdam: Kosmos uitgevers.

Kabat-Zinn, J. (2007). *Handboek meditatief ontspanne, vijfde druk*. Haarlem: Uitgeverij Altamira- Becht.

Kahn, R. (2006). *Onze hersenen. Over de smalle grens tussen normaal en abnormaal*. Amsterdam: Uitgeverij Balans.

Kenny, M. A. & Williams, J.M.G. (2007). Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-based Cognitive Therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 45 (3), 617-625.

Kooij, P. (2008). *Mindfulness en Werk*. Geraadpleegd op 1 maart 2013, van <http://www.mindfulnessinwerk.nl/mindfulness-en-werk>

Kuijpers, I. (2012). *Mindfulness bij Therapeut Roosendaal*. Geraadpleegd op 5 februari 2013, van <http://www.christelijke-therapie.nl/mindfulness-houten.html>

Lahuis, B. (2008). *Neurobiological parameters in multiple complex developmental disorder, a subtype of the pervasive developmental disorder, not otherwise specified 'exploring the labyrinth of the brain'*. Utrecht: Universiteit Utrecht.

Langenberg, G. (z.d.). *Centrum voor mindfulness, mindfulness op school*. Geraadpleegd op 19 februari 2013, <http://centrumvoormindfulness.nl/school-kinderen/mindfulness-op-school>

Lechner, J. B. (2007). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: een planmatige aanpak (5^e geheel gewijzigde druk)*. Assen: Koninklijke Van Gorcum BV.

Lieshout, T. van (2009). *Pedagogische adviezen voor speciale kinderen; een praktisch handboek voor professionele opvoeders, begeleiders en leerkrachten (2^e, herziene druk)*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Malan, P. J. (2005). *Eastern meditation sneaks into the church, University of Limpopo, South Africa*. Geraadpleegd op 7 februari 2013, van <http://www.bibleguidance.co.za/Engarticles/Contemplation.htm>

Meulen, R. van der & Brandsma, R. (2010). *Onderzoek naar de effectiviteit van Mindfulness*. Gedownload op 18 februari 2013, van http://www.aandachttraining.info/downloads/Onderzoek_MFN_aandachttraininginfo.pdf

Neut, A. van der (z.d.). *Wat is het doel van mindfulness*. Geraadpleegd op 5 februari 2013, van <http://www.mindinbalans.nl/wat-mindfulness/wat-het-doel-van-mindfulness/>

Nieuwezijds. (2013). *Mindfulness als therapie*. Geraadpleegd op 12 april 2013, van <http://www.nieuwezijds.nl/thema/mindfulness/Meditatie.html>

- Nyklíček, I. & Kuijpers, F. (2008, 6 juni). *Onderzoek naar Mindfulness, leven met aandacht*. Gedownload op 7 februari, 2013, van http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2517090/pdf/12160_2008_Article_9030.pdf
- Ollendick, T. H. & Horsch, L.M. (2007). Fears in clinicreferred children: Relations with child anxiety sensitivity. *Behavior Therapy*, 38 (4) , 402-411.
- Peijnenburg, D. (gezondheidspycholoog en mindfulnessstrainer). (2012). Mindfulness bij kinderen. *Koffietijd* [TV-uitzending]. Hilversum: RTL4.
- Persoons, V. B. (2011). *mindful omgaan met kinderangsten*. Leuven / Den Haag: Acco.
- Perspectief (2013, 17 januari). *Trainingen, cursussen en preken*. Geraadpleegd op 27 februari 2013, van <http://www.inperspectiefcounseling.nl/pagina13a.html>
- Pont, S. (2013). *Wat is de systeemtheorie?* Geraadpleegd op 11 april 2013, van <http://www.systeemtheorie.nl/systeemtheorie.php>
- Radboud Universitair Medisch Centrum voor mindfulness (z.d.). *Home / Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness*. Geraadpleegd op 7 februari 2013, van <http://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl/>
- Sangha Metta (z.d.). *Wat is Vipassana meditatie?* Geraadpleegd op 4 februari, 2013, van <http://www.sanghametta.nl/vipassana-meditatie/wat-is-vipassana-meditatie>
- Schacht, R. (2007, januari). Mindfulness en acceptatie. De derde generatie gedragstherapie. *Tijdschrift voor psychotherapie*, 33, 239-241.
- Schermer, K. & Quint, P. (2005). *De organisatie als hulpmiddel*. (3^e, geheel herziene druk). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Schurink, G. (2006). *Mindfulness: Integratie in de cognitieve gedragstherapie*. Gedownload op 20 februari 2013, van <http://www.mbcttrainingen.nl/Resources/Mindfulness,%20integratie%20in%20.pdf>
- Schurink, G. (2009). *mindfulness, een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten*. Zaltbommel: Thema.
- Schurink, G. (2010, 8 november). *Mindful exposure en verwerking*. Geraadpleegd op 13 februari 2013, van http://www.mindfulnessblog.nl/index.php/blog/artikel/mindful_exposure_en_verwerking/
- Segal, Z.V. & Williams, J.M.G. (2004). *Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie: een nieuwe methode om terugval te voorkomen*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Semple, R. (2005). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19 (4), 379-392.
- Semple, J. L. (2011). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children: A Manual for Treating Childhood Anxiety*. Oakland: New Harbinger Publications Inc.
- Slot, N.W. (2009). *Competentiegericht werken in de residentiële jeugdzorg (3e druk)*. Amersfoort: Thiememeulenhoff Bv.
- Sluis, C.M. van der, Bruggen, C.O. van der, Bögels, S.M., Brechman-Toussain, M.L. & Thissen, M.A.P. (2012, september). Parent-Directed Cognitive Behavioral Therapy for Young Anxious. *Behavior Therapy*, 43 (3), 583-593.
- Snel, E. (2010). *Stilzitten als een kikker; Mindfulness voor kinderen (5-12) en ouders*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.

- Snel, E. (2011). *De training*. Geraadpleegd op 18 februari 2013, van http://www.mindfulnessvoorkinderen.com/mindfulness_kinderen/de-training
- Spaans, J., Kamp-verbeij, M. van de & Hop, H. (2005). Mindfulness oefeningen: een welkome bijdrage aan de behandeling van anorexia nervosa. *Directieve therapie*, 25, 143-154.
- Spek, A. (2010). *Mindfulness bij volwassenen met autisme; Een wegwijzer voor hulpverleners en mensen met ASS*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers Bv.
- Spiritueel centrum het bodhiblad (z.d.). *Nasiprincipes van het boeddhisme*. Geraadpleegd op 6 februari 2013, van <http://www.hetbodhiblad.nl/Boeddhisme/boeddhisme.html>
- STAGG, stichting voor ambulante geestelijke gezondheidszorg (z.d.). *Groepstraining leven met aandacht*. Geraadpleegd op 7 februari 2013, van http://www.stagg-ngk.nl/pagina/hulpaanbod/groepstraining_leven_met_aandacht
- Stuur, A. (2009). *De creatieve professional*. Utrecht: Uitgeverij SWP.
- Suttie, J. (2007). Mindful kids, Peaceful schools. *Greater Good, The Science of a Meaningful Life*. Geraadpleegd op 24 februari 2013, van http://greatergood.berkeley.edu/article/item/mindful_kids_peaceful_schools
- Tinge, J. (z.d.). *Aandachtstraining, leer omgaan met stress, pijn en moeheid*. Geraadpleegd op 7 februari 2013, van <http://www.aandachttraining.nl/>
- Trimbos instituut. (2010, 25 mei). *Trimbos instituut, wat is ADHD?* Geraadpleegd op 18 februari 2013, van <http://www.adhd.nl/>
- Troost, P. (2009, 15 juni). 'Boeddhistische techniek' is van christenen. *Nederlands Dagblad*, opinie. Geraadpleegd op 1 maart 2013, van <http://www.nd.nl/artikelen/2009/juni/15/-boeddhistische-techniek-is-van-christenen>
- Troost, P. (2011). Mindfulness in Christus. *CV Koers, opinieblad voor christenen vandaag*. Geraadpleegd op 4 maart 2013, van <http://www.cvkoers.nl/home/magazine/themas/12-geloof-a-leven/4438-mindfulness-in-christus->
- Van Harte Lingsma (2013, 8 maart). Chatgesprek via <http://www.h-l.nl/overons/> met trainingsadviseur. Ede, Gelderland, Nederland: Van Harte Lingsma.
- Ven, R. van der. (2011). Genezing uit het oosten? Alternatieve therapieën getoetst. In R. v. Ven, *Genezing uit het oosten? Alternatieve therapieën getoetst*. Utrecht: Uitgeverij Voorhoeve.
- Verhulst, F. (2009). *Leerboek Kinder- en Jeugdpsychiatrie*. Assen: van Gorcum.
- Verhulst, M. (z.d.). *Mindfulness Training*. Geraadpleegd op 5 februari, 2013, van <http://www.trainingmindfulness.net/mindfulness-mbsr-training/>
- Visser, B. (2012). 'Leven met aandacht' een gekerstende Mindfulness Based Cognitive Therapy. *psyche en geloof*, 24 (4), 197 - 203.
- Vries, H. de (2012, 24 september). Meninge over mindfulness lopen uiteen. *Reformatorisch Dagblad*. Geraadpleegd op 13 februari 2013, van http://www.refdag.nl/achtergrond/gezondheid/meninge_over_mindfulness_lopen_uiteen_1_677134
- Weerman, A. (2006). *Zes psychologische stromingen één cliënt*. Soest: Uitgeverij Nelissen.
- Weijer-Bergsma, E. van de (z.d.). *Publieksverslag, Mindfulkids: Een aandachtstraining als stresspreventie programma voor op de basisschool*. Gedownload op 19 februari, 2013, van

<http://www.stwt.nl/fileadmin/images/downloads/MindfulKidsPublieksverslag.pdf>

Willemse, J. (2011). *Anders Kijken, tweede druk*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

William R. & Miller, S. R. (2005). *Motiverende gespreksvoering. Een methodiek om mensen voor te bereiden op verandering*. Gorinchem: Ekklesia.