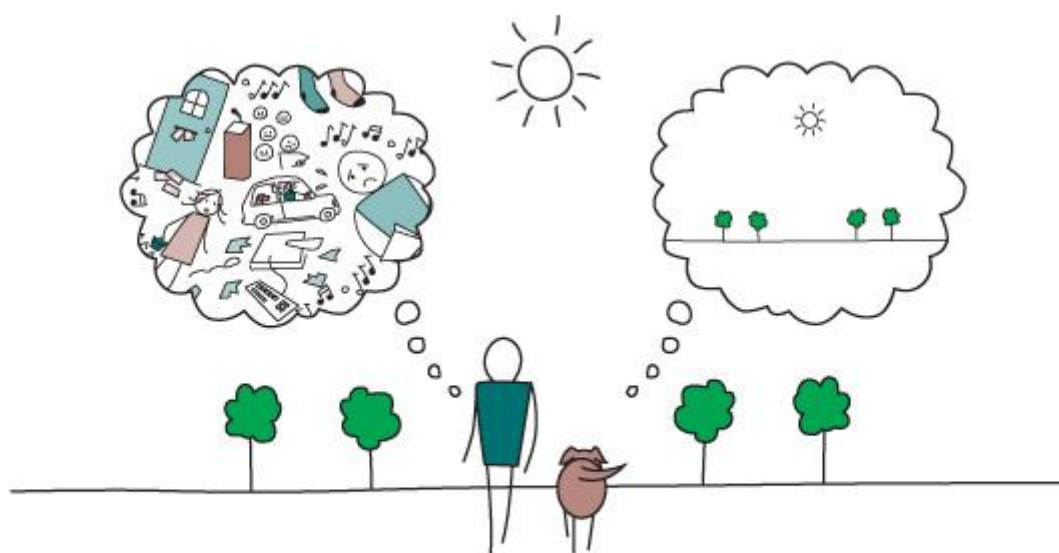


Mindfulness, just for Go(o)d'



Mind Full, or Mindful?

Bijlagen

I. Polhuijs en E. Vermeij

Mindfulness

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



**Afstudeeronderzoek
Opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening
Christelijke Hogeschool Ede
Juni, 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**

Inhoudsopgave

Bijlage 1: Uitwerking van de methoden in combinatie met mindfulness	4
Bijlage 2: Figuren ter ondersteuning MBSR	6
Bijlage 3: Voorbeelden van mindfulness oefeningen.....	8
Bijlage 4: Verslag van Menna de Jager betreffende visie mindfulness van Guus Molenaar en Bastiaan Visser	9
Bijlage 5: Interviewvragen.....	14
Bijlage 6: vragen enquête	16
Bijlage 7: Uitwerking van de enquête	20
Bijlage 8: Labels van de interviews	24
Literatuurlijst.....	37

Bijlage 1: Uitwerking van de methoden in combinatie met mindfulness

Mindfulness Based Cognitive Therapy

MBCT is gebaseerd op de methode MBSR en borduurt daarop verder. Zindel Segal, Mark Williams en John Teasdale zijn de oprichters van MBCT. Zij waren voornamelijk gericht op de problematiek rondom depressie, want dat betreft hun vakgebied. Zij wilde een manier vinden zodat de negatieve gedachten van de mensen met een depressie zouden afnemen. Niet dat zij dan gericht wilde zijn op de inhoud van deze gedachten, maar meer de houding van de persoon tegenover de negatieve gedachten (Hulsbergen, 2009). In deze training/therapie wordt mindfulness gecombineerd met aspecten uit de cognitieve gedragstherapie. MBCT is er om terugval te voorkomen en de mensen met een depressie te leren wat de stemmingswisselingen veroorzaakt en hen vervolgens een manier aan te leren hoe zij anders dan voorheen kunnen reageren op deze situatie (Psychiatrie, 2013). MBCT is net als MBSR in acht weken en per week één sessie. De mindfulness oefeningen zijn hetzelfde als in de MBSR, maar er is meer tijd en aandacht voor het observeren en denken. Dit omdat bij depressie vaak negatieve gedachten komt kijken en die worden als risicofactor gezien voor een terugval (Hulsbergen, 2009). Waar de oprichters eerst voornamelijk therapeut waren en zich verantwoordelijk voelde van het oplossen van de problemen van de cliënt, zijn ze nu meer een trainersrol aan gaan nemen. Zij hebben ook zelf de training MBSR gevolgd, omdat bleek dat zij dan meer respect ontwikkelde voor de inspanning van cliënten. Daarbij gaf het de cliënten meer het gevoel dat de trainer meer aanwezig was (Segal, 2004). Nadat de therapeuten zelf aan meditatie hadden gedaan en training hadden gekregen van MBSR trainers, bleek dat het niet effectief was de aandacht te verleggen (decentreren) als het gaat op depressie. Voorheen paste ze het element uit MBSR: het richten van de aandacht toe op de manier van decentreren, nu weten zij dat dit toch niet effectief is, omdat een depressie te maken heeft met stemmingswisselingen en decentreren kon dit niet oplossen. Door deze ontdekking werd MBCT meer en meer ontwikkeld (Brandsma, 2012). Het verschil met MBSR is dat de sessies korter zijn, de groepen zijn kleiner en er zijn meer individuele nabesprekingen. De oefeningen zijn hetzelfde, maar de nadruk ligt meer op het lichaam. Dit omdat de staat van het lichaam ook veel kan vertellen over de geestelijke gesteldheid. Tijdens de meditatie is er ook aandacht voor het oproepen van moeilijke ervaringen, waarbij er een zelfhulpprogramma wordt opgesteld hoe de cliënt vroeg een stemmingswisseling kan signaleren. Als gedachten en gevoelens te hardnekkig zijn, en de depressie dusdanig ernstig is, wordt er toch weer op de gedragstherapeutische manier mee om gegaan. Dit houdt in dat er gekeken wordt naar de inhoud van deze gedachten, en niet op de houding van de persoon. Wat nieuw is binnen de MBCT in vergelijking met de MBSR, is de ademruimte. Dit is een meditatievorm van een paar minuten om het automatische gedrag te doorbreken (Brandsma, 2012). In onderstaand figuur kunt u de thema's die aan bod komen tijdens MBCT zien.

Thema's van de MBCT	
1	De automatische piloot
2	Omgaan met obstakels
3	Aandacht voor de ademhaling
4	Erbij blijven
5	Toelaten/accepteren wat er is
6	Gedachten zijn geen feiten
7	Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?
8	Gebruiken wat je hebt geleerd in het omgaan met sombere stemmingen in de toekomst

Figuur 19. Thema's van de sessies in MBCT (brandsma, 2012, pp. 177)

Acceptance and Commitment Therapy

ACT is voortgevloeid uit de gedragsanalyse in combinatie met Relational Frame Theory (RFT) (Hulsbergen, 2009). Er komt ook een stuk wetenschapsfilosofie bij kijken, genaamd functioneel contextualisme. Contextualisme houdt in dat de gehele gebeurtenis wordt meegenomen, niet alleen de activiteit, maar ook wat daarvoor zich af heeft gespeeld (Hayes, 2012).

Het doel van ACT is het lijden brengen tot normale psychologische processen. Hoe groot de psychische problematiek ook is, de ACT gaat er vanuit dat ieder mens gedachten, gevoelens en herinneringen heeft. De

manier van reageren van de persoon kan belangrijker zijn dan de problematiek zelf. Deze reactie wordt volgens de ACT bepaald door normale psychologische processen. De kern van ACT is dat de taal van de mens leidt tot het lijden, maar ook leidt tot de prestaties die een mens presteert. Hiermee wordt niet alleen bedoeld het praten, of spreektaal, maar ook alle activiteiten die met taal te maken hebben. Denk hierbij aan gebarentaal, schrijven, geluid of afbeeldingen. Dat taal leidt tot cognities, gevoel en gedrag komt voort uit RFT. De ontwikkelaars van ACT schrijven: “*Act vraagt van zijn cliënten hun persoonlijke denkpatronen in een nieuw perspectief te plaatsen*” (Hayes, 2012). ACT is voornamelijk bedoeld voor cliënten die te maken hebben met angst en vormen van angststoornissen, echter zijn er nu ook mogelijkheden voor mensen met chronische pijn (Hulsbergen, 2009). In vergelijking met MBSR ligt de nadruk bij ACT veel meer op actie. Dit om de gedachten en patronen te leren veranderen. ACT is wat complex en erg intensief, dit maakt dat het niet voor iedereen makkelijk te doorlopen is (Brandsema, 2012). ACT is niet gericht op het bestrijden van de angst en pijn, maar op het accepteren er van cognities en emotionele gevoelens/gedachten die we ondergaan. Daarnaast zegt ACT dat de gevoelens en gedachten die een mens heeft niet de werkelijkheid zijn, het zijn immers de gedachten en gevoelens, het is een reactie op de omgeving/situatie. ACT wil de cliënt in contact brengen met het deel in de mens dat niet onveranderlijk is, naar de daadwerkelijke persoon, wat ‘zelf in context’ wordt genoemd. Als men een accepterende houding heeft ontwikkeld, wordt er ook gekeken naar de persoonlijke waarden. Wat maakt mijn leven de moeite waard? Dit om de angsten niet te vermijden en dergelijke, maar om de gedachten meer te laten richten op wat het leven de moeite waard maakt. De angsten zullen er waarschijnlijk altijd zijn, maar hoeven niet je leven te bepalen. (Rokx, 2011) Van een therapeut wordt niet gevraagd om zelf meditatie uit te voeren. Wel dat zij in hun eigen leven ACT vaardigheden toepassen, dus ook alerd zijn op hun eigen normale psychologische processen. Als laatste wordt er gevraagd van de therapeut om op gepaste wijzen eigen ervaringen te delen met de cliënten en de cliënten te helpen door middel van metaforen en humor (Hulsbergen, 2009).

Bovenstaand lijkt allemaal anders dan mindfulness, echter komen in ACT oefeningen betreffende mindfulness wel terug. Ook het in het hier en nu zijn, een accepterende houding en de gedachten en gevoelens niet veroordelen komt terug bij ACT (Hayes, 2012).

Dialectical Behavior Therapy

De grondlegger van DBT is Marsha Linehan. Deze methode is gericht op borderline persoonlijkheidsstoornissen, waaronder ook suïcidale cliënten. De persoonlijkheidsproblematiek wordt behandeld aan de hand van de cognitieve gedragstherapie in combinatie met meditatietechnieken, zo ook als bij mindfulness. De training bestaat uit individuele en groepstherapie. Dit kan aangevuld worden met psychomotorische therapie en eventueel medicatie. Dat een cliënt impulsief en/of stemmingswisselingen heeft, wijdt de DBT aan aandachtsvermindering. 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). bestaan vier onderdelen van de vaardigheidstraining:

1. Oplettendheid: Zonder oordelen het observeren van gebeurtenissen en om te kijken naar eventuele andere reacties.
2. Intermenselijke effectiviteit: Hier leert men respect te hebben voor de eigen wensen, maar ook die van anderen.
3. Emotieregulatie: De emoties hebben een functie en betekenis, deze functie en betekenis worden bekeken en de cliënt wordt getraind om te kijken naar positieve ervaringen, om zo ook positieve gevoelens te voelen.
4. Verdragen van een crisis: Door middel van vaardigheden aanleren leert de cliënt om met een crisissituatie om te gaan.

(Gedragstherapie, 2004)

De therapeut heeft een modelfunctie en er wordt aan hem gevraagd om een positieve en bevestigende houding te hebben, waarbij aspecten komen kijken als warmte, echtheid en aanvaarding (Hulsbergen, 2009).

Bijlage 2: Figuren ter ondersteuning MBSR

Meditaties van de MBSR	
Eetmeditatie	Met aandacht eten (een rozijn); opmerkzaam op alle sensaties en bewegingen van de aandacht (afdwalen).
Lichaamsverkenning	Liggende meditatie waarbij stap voor stap het lichaam wordt langsgelopen; opmerkzaam op alle sensaties en bewegingen van de aandacht (afdwalen).
Korte zitmeditaties	Korte meditaties, hetzij bedoeld op 'aan te komen' of te oefenen met zitten, of om middels een object, zoals de adem, met concentratie en afdwalen van de aandacht te leren werken.
Zitmeditatie	Zitmeditatie waarbij, na aangekomen, alle velden van aandacht(lichaam, geluid, gedachten, gevoelens) worden afgelopen, waarna een periode van zitten met open aandacht zoals in vipassana.
Liggende bewegingsoefeningen	Op yoga gebaseerde bewegingen en stretches vanuit liggende houding, met aandacht voor lichamelijk sensaties, reacties hierop, grenzen, balans, doen vanuit de zijn modus.
Staande bewegingsoefeningen	Idem vanuit staande houding.
Loopmeditatie	Langzaam lopen met aandacht voor de beweging van de voeten, als in vipassana.
Beeldmeditaties	Meditatie met visualisatie van een beeld(berg, meer of boom) waaraan een bepaalde houding kan worden ontleend, zoals openheid of stevigheid.

Figuur 15. Meditatie van de MBSR (Brandsma, R. (2012). *Mindfulness basisboek; kennis, achtergrond en toepassing*. (pagina 152-153). Houten: Lannoocampus.)

Informeel (thuis) oefeningen van de MBSR	
Negen punten oefening	Raadsel dat alleen opgelost kan worden als je uit een bestaande denkraam komt.
Trompe l'oeil	Tekeningen met verschillende beelden; nodigt uit om uit een bestaand denkraam te komen.
Prettige gebeurtenissen	Opmerkzaam zijn op een prettige gebeurtenis per dag en de effecten op het lichaam-geeststelsel.
Onprettige gebeurtenissen	Opmerkzaam zijn op een onprettige gebeurtenis per dag en de effecten op het lichaam-geeststelsel.
Schakelen naar automatische piloot	Opmerkzaam zijn op de momenten waarop je op de automatische piloot gaat. Wat probeer je dan te vermijden?
Zien/horen oefening	Zien en/of horen zonder de ervaringen te interpreteren, dan wel opmerkzaam zijn op de interpretaties.
Stress herkennen	Herkennen van stressvolle gebeurtenissen en de effecten daarvan op het lichaam-geeststelsel.
Stress beantwoorden	Onderzoeken of stressvolle gebeurtenissen met een bewuste respons in plaats van automatische reactie beantwoord kunnen worden.
Stressvolle communicatie	Opmerkzaam zijn op momenten van spanning in contact, en de neiging tot reactie hierbij (bijvoorbeeld passief of agressief).
Opmerkzaam op gehechtheid	Opmerkzaam zijn op waar je bent, in hoeverre je

	gehecht bent aan je gebruikelijke positie en in hoeverre dit je manier van kijken bepaalt en de mogelijkheden waar je naartoe zou kunnen gaan in je leven.
Wat we innemen	Opmerkzaam zijn op wat het lichaam-geeststelsel inneemt (voedsel, informatie) de effecten hiervan en de (bewuste) keuzes hierbij.

Figuur 16. Informele (thuis) oefeningen van de MBSR (Brandsma, R. (2012). *Mindfulness basisboek; kennis, achtergrond en toepassing*. (pagina 152-153). Houten: Lannoo-campus.)

Bijlage 3: Voorbeelden van mindfulness oefeningen

Onderstaande oefeningen zijn oefeningen die vaak worden toegepast bij therapie en het toepassen van mindfulness. Wij geven een korte uitleg wat de oefeningen inhouden, maar voor eigen ervaring en/of een heel uitgewerkte oefening verwijzen wij u door naar het boek: *mindfulness; een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten*. Van Ger Schrink. In dit boek kunt u ook websites vinden waar oefeningen op te vinden zijn.

1. **Ademhaling:** De cliënt volgt zijn eigen ademhaling. De ademhaling is iets wat er altijd is en wanneer je daar dan de aandacht op richt ben je direct ook weer in het hier en nu. Er kunnen ook emotionele reacties of pijn bij lichaamsdelen worden opgemerkt. Bijvoorbeeld in de buik, keel en borst. Er wordt geleerd om met de ademhaling bewust aanwezig te zijn in het hier en nu. En alles toe te laten wat je voelt, zonder hierover een oordeel te vellen. Deze oefening wordt zittend uitgevoerd.
2. **Bodyscan:** De lichamelijke reacties van pijn en emoties worden onderzocht. Het heeft niet als doel om ontspannen te worden, maar om te ervaren wat je fysiek ervaart. Het kan voor ontspanning zorgen, maar ook voor irritatie. Er is geen goed of slecht, alles wat er ervaren wordt is oké. De aandacht blijft op het lichaam gericht en gaat langzaam van lichaamsdeel naar lichaamsdeel, beginnend bij de voeten en dan alles langs naar het hoofd toe. Als de cliënt afdwaalt, wordt hij gestimuleerd weer terug te gaan naar het lichaamsdeel waar hij was gebleven. Hier geldt wel dat er wordt begonnen met de ademhaling, zodat er aandacht is gestimuleerd met het lichaam bezig te zijn.
3. **Geluiden:** Er hoeven geen geluiden opgezocht te worden, maar men richt zich op de geluiden die er gewoon zijn, ook als dit even een stilte betekend. De houding tegenover deze geluiden van buitenaf kan worden doorgetrokken naar de reactie van de cliënt op zijn eigen geest. Het laten zijn, zonder eraan gebonden te zijn. Geluiden kunnen de cliënt angstig maken, maar laat dat er zijn, zonder er iets aan te veranderen. Opmerken is voldoende.
4. **Gedachten:** Het observeren van de gedachten die aanwezig zijn. Het innerlijke dialoog aanschouwen en de emoties die daarbij komen kijken er laten zijn. Door een observerende houding te ontwikkelen, wordt men minder snel meegenomen door de gedachten. Het is niet de bedoeling dat er iets gepresteerd moet worden tijdens deze meditatie, maar meer het denken over te laten aan de hersenen en het te observeren. Het is een lastige opdracht, omdat velen gedachten en gevoelens geautomatiseerd zijn en ook automatisch aan elkaar worden verbonden.
5. **Lichamelijke gewaarwording:** Lijkt op de bodyscan, maar nu wordt de cliënt gestimuleerd op gericht te zijn op het lichaam in zijn geheel. Dit kan fysiek zijn, maar ook het lichaam in aanraking met een ander, een stoel of een muur. Er wordt niet gestuurd of op zoek gegaan naar situaties waar het lichaam op reageert, maar gebeurt in het hier en nu.
6. **Keuzeloze aandacht:** Dit betreft alle ervaringen. De cliënt laat zich openstellen om alles wat hij kunt te ervaren. Horen, zien, lichaam, geluiden enzovoort. De aandacht wordt niet ergens op gericht, maar de cliënt stelt zich open voor wat er op de voorgrond staat, wat op dat moment de aandacht trekt.
7. **Loopmeditatie:** De cliënt is fysiek in beweging, maar als het te zwaar of te confronterend wordt mag er gekozen worden om de oefening zittend voort te zetten. Er zijn twee verschillende manieren om deze oefening uit te voeren:
 - *Loopmeditatie in wandeltempo buiten:* Een langzaam tempo wordt in het begin aangehouden en wordt langzaam opgevoerd tot een snelheid die de cliënt gewend is. Bij voorkeur in een ruimte/omgeving waar zo min mogelijk andere verkeersdeelnemers aanwezig zijn. De aandacht wordt eerst geschonken aan het lichaam en de omgeving. Daarna wordt er ook aandacht besteed aan de gevoelens, gedachten en dergelijke. Zo leert de cliënt heel bewust de dingen te doen zoals boodschappen, trappen lopen, parkeerplaats zoeken enzovoort. Er is een hele stappenplan beschikbaar om tijdens de wandeling oefeningen te doen.
 - *Langzame loopmeditatie:* Geschikt voor binnenshuis. Deze oefening richt zich op de voeten en de benen. Tijdens deze oefening worden de voeten ook omhoog gedaan, dus niet alleen langzaam lopen, maar ook andere stappen er bij maken.

(Schurink, 2009) (Hesselink, 2009)

Bovenstaand is om u een indruk te geven wat de meest voorkomende oefeningen zijn. Er zijn nog zoveel meer oefeningen, maar dat is niet relevant voor ons onderzoek, tenzij wij ze zullen integreren in de modules van de Hoop GGZ.

Bijlage 4: Verslag van Menna de Jager betreffende visie mindfulness van Guus Molenaar en Bastiaan Visser

Om u een zo goed mogelijk beeld te geven van hoe Bastiaan Visser en Guus Molenaar mindfulness in een christelijke context hebben geplaatst, hebben wij ervoor gekozen om het gehele verslag van Menna de Jager over te nemen, die zij naar aanleiding van een bijeenkomst waar de beide heren sprekers waren betreffende mindfulness en christendom.

Bron: Jager, M. d. (2012, november 15). *Mindfulness of Christfulness* - VCC. Overgenomen voor deze bijlage op februari 28, 2013, van <http://www.christencoaches.nl/page/132>

Mindfulness versus Christfulness 15 November 2012



Bastiaan Visser is christen en als psycholoog al 7-8 jaar bezig met Mindfulness en kwam er voor het eerst mee in aanraking bij de Vereniging van Gedragstherapie. Hij heeft zich er enorm in verdiept, een artikel over geschreven en past inmiddels zelf een aangepaste Mindfulness toe in zijn professionele praktijk en geeft daarbij ook de zelfontwikkelde cursus 'Leven met Aandacht'.

Bastiaan vertelt iets over de geschiedenis en achtergrond, zijn eigen weg en ontwikkeling en dit doet hij met de grootste zorgvuldigheid. Daarbij durft hij voortdurend zichzelf te bevragen (en ook ons!) over hoe christelijk het is. Tussendoor doet hij 2 maal een korte oefening met het publiek, omdat mindfulness vooral iets is om te doen, te ervaren.

Geschiedenis & achtergrond

Mindfulness vindt zijn oorsprong in het boeddhisme; kortom – een weg van zelfverlossing (middels bewustzijnsverruiming) door inzicht in het menselijk lijden en een weg om dit lijden op te heffen. Een boeddhistische monnik uit Vietnam heeft het in het westen geïntroduceerd onder de naam mindfulness. Het is echter dermate verwesterd dat echte boeddhisten klagen dat het een McDonaldsversie van het boeddhisme is.

Definitie mindfulness:

Met open, oordeelloze aandacht leven voor alles wat zich in dit moment voor doet (Thich Nhat Hanh)

Mindfulness maakt wakker zodat we opmerken wat er speelt in ons zelf en in de wereld

Het is geen zweverige methode. Het is een manier om dicht bij jezelf te komen, daar eerst aandacht aan te geven en daarmee wakker te worden voor de wereld om je heen.

Introductie van mindfulness binnen de westerse GGZ ging gepaard met mooie resultaten. Een groep chronisch zieke uitbehandelde patiënten had veel baat bij het leren de strijd op te geven tegen je klachten, je pijn; Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Een groep patiënten met borderline knapte op door korte meditaties waarin ze contact maakten met hun gevoelens en daardoor meer ruimte kregen om anders te reageren; Dialectische Gedragstherapie. In het boek *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* van Segal, Willikams & Teasdale is e.e.a. verder uitgewerkt en ook een protocol geschreven wat nu wereldwijd wordt gebruikt. Mindfulness heeft ook veel baat bij mensen met chronische depressies, die door hun lange ingesleten patronen al snel weer depressief zijn. Aandachtgerichte therapie helpt hen om te signaleren wat er in hen gebeurt, zodat ze uit deze destructieve patronen kunnen blijven.

Bastiaan zijn persoonlijke weg en ontdekkingen

Wat heeft Mindfulness Bastiaan gebracht en geleerd? Meer zelfkennis, zoals het zich bewuster worden hoe perfectionistisch hij is; alles moet goed en ook beter. Daarbij ook de ontdekking hoe druk je in je hoofd kan zijn en blijven. Hij werd 's nachts een keer wakker en ontdekte tot zijn verrassing dat hij nog steeds aan het discussiëren was naar aanleiding van het lijsttrekkersdebat dat hij 's avonds op tv had gezien. Dat raakt meteen de kern van de winst van mindfulness. Als je het over aandacht hebt dan gaat de aandacht in onze maatschappij nl voornamelijk uit naar inhoud, het weten en woorden. We zitten met zijn allen in een – zoals Bastiaan dat noemt – experiëntele vermijding; we vermijden onze ervaringen en ons voelen en missen daarmee belangrijke signalen. Zodra je daar middels mindfulness meer aandacht aan geeft, kom je eerst meer in contact met jezelf, maar vervolgens óók meer met je omgeving. En verrassend genoeg, is Bastiaan zijn

ervaring, komt er daardoor op zo'n moment ook vanzelf een lijntje naar God. En dient de vraag zich aan: hoe zit het met mij en God? Kortom: het heeft zijn ik-zelf-relatie en tegelijk ook zijn ik-Gij-relatie verstevigd.

Mindfulness en de christelijke traditie

In de Joodse traditie wordt er gesproken over gebed als 'kawwana' en dat betekent dat je je aandacht richt op één punt, in dit geval: op God, Zijn goedheid en macht (quote Buber & Heschel). Dit kan echter wel oproepen tot hard werken, een soort perfectionisme, dat het van jou(w aandacht) afhankelijk is. Bastiaan vond zelf meer aansluiting bij Benedictus en zijn leefregel om je steeds in alles, ook in het praktische, op God te richten. Benedictus omschrijft deze leefregel met veel genade; probeer het én weet tegelijk dat we allen *beginnelingen* zijn.

Leven met Aandacht – zelfontwikkelde training

De cursus die Bastiaan zelf heeft ontwikkeld richt zich op bewustwording en het leren uit negatieve patronen te blijven, te kijken naar wat er is en wat er gebeurt en daar bewust in te kiezen, waarbij je je ook op God richt. In de basis kun je zeggen dat het verbinden met God goed is, maar het verbinden met de boeddhistische wortels niet. Hij heeft het mindfulness van daaruit aangepast:

- Hij heeft oefeningen aangepast en ook weggelaten om al het boeddhisme er uit te halen. Daar heeft het boek van Wil Derkse hem bij geholpen, die vanuit de Benedictijnse spiritualiteit christelijke meditatietechnieken aandraagt.
- En hij heeft oefeningen toegevoegd, zoals een Bijbelse meditatie op basis van psalm 62 'mijn ziel wees verstild bij God' en het Jezusgebed 'Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over ons'.

In zijn groepen heeft hij een klein onderzoek gedaan en daaruit blijkt dat op de SCL-90 klachtenlijst de klachten enorm (!) dalen en mensen na 8 weken training met meer aandacht leven en dit effect ook na 3 maanden nog aanwezig is. Het werkt niet bij iedereen, maar bij wie het niet lijkt te werken, werkt het juist op een andere manier: je krijgt meer zicht op wat er wél aan de hand is en waar ze mee aan de slag moeten om verder te komen!

Wat is het resultaat, wat zijn de ervaringen en hoe christelijk is dat?

Bij het evalueren – hoe christelijke is het? – heeft hij het model van Glas (2009) gebruikt. Die omschrijft hoe religie in relatie staat tot 4 conceptuele niveaus. Je kunt mindfulness en zijn cursus 'Leven met Aandacht' evalueren op basis van deze 4 niveaus.

Niveau 1 - alledaagse ervaring

Op het niveau van de alledaagse ervaring zijn er veel positieve geluiden over mindfulness. Bastiaan zijn eigen ervaring is dat het hem dichtert bij zichzelf en bij God heeft gebracht. Dat het hem helpt in zijn stille tijd en christen zijn/leven.

Hij merkt daarbij op dat hoe je het ervaart ook beïnvloed wordt door je eigen levensgeschiedenis en geloof. Hij had bijvoorbeeld een cliënt, die ervaring had met reiki en dit deed haar veel teveel aan reiki denken, dus zij wilde dit per se niet.

Niveau 2 – professionele kennis

Vanuit Bastiaan zijn eigen professie kan hij zeggen dat deze methode helpt om de experiëntele vermijding te doorbreken. Het dicht bij jezelf komen, wat je voelt en ervaart, kan je uiteindelijk ook dichtert bij God brengen. Ook hierin weer ruimte voor een kritische noot: er zijn ook mensen waarbij dat juist niet helpt, die juist niet opknappen als het gaat over geloof en gevoelens. Er zijn cliënten, die christen zijn en die juist worstelen omdat hun geloof er zo mee verweven is, waardoor het helpt om het geloof er niet bij te betrekken. Of sterker nog: deze cliënten knappen wellicht beter op bij een trainer/coach/therapeut die geen christen is, maar goed geoefend is in genadig zijn en die open en oordeelloos kan luisteren.

Vragen die Bastiaan bezig houden in zijn professie zijn: hoeveel van Christus neem ik mee in mijn werk? Hoe breng ik onderscheid? Hoe christelijk is mijn houding?

Niveau 3 – wetenschappelijke kennis

Dit niveau is de zwakste schakel in het geheel. Hoe effectief is het? Als het wel of niet werkt – hoe christelijk is dat dan? Is het integer om zoiets bij de zorgverzekering te declareren? En krijg je ook het effect dat je wilt? Er is al veel onderzoek gedaan, maar hier is ook veel kritiek op. Het effect wordt wel zichtbaar; er is een daling in het aantal klachten, maar hoe werkt dat dan precies? Dit is lastig te onderzoeken, omdat het over wisselende groepen gaat, verschillende oefeningen worden ingezet en er sprake is van complexe problematiek. Vanuit de neuropsychologie wordt het gedefinieerd vanuit dat er exposure is aan datgene waar je juist niet bij stil wil staan. De kracht van de groep en de acceptatie daarvan werkt voor mensen helend.

Niveau 4 – filosofische kennis

Wat zijn de vooronderstellingen? Daar kunnen we duidelijk over zijn, die zijn boeddhistisch; het is verlichten van het lijden door de cirkel van het lijden te doorbreken.

Kun je aan die vooronderstellingen ontkomen? Voor zijn cursus 'Leven met Aandacht' heeft Bastiaan onderzoek gedaan en 3 joods-christelijke vooronderstellingen van Buber gebruikt:

1. 'Wanneer je het leven van de dingen en de gekonditioneerdheid doorgrondt, kom je aan het onoplosbare; wanneer je het leven van de dingen en van de gekonditioneerdheid bestrijdt, geraak je voor het niets; wanneer je het heiligt, kom je de levende God tegen'

Kortom: Als je het analyseert en doorgrondt, vind je het onoplosbare. Als je het bestrijdt en los komt van het concrete leven, kom je in het niets. Als je het christen-leven leeft door alles te heiligen dan ontmoet je God.

Wat doe je door 'Leven met Aandacht'? Je maakt contact met de werkelijkheid in jou en de werkelijkheid van God. Het is het beantwoorden van de vraag: wat is er? Wat komt er binnen? En dat heiligen. Benedictus laat alles in het *dagelijkse* leven heiligen door de hele dag met zijn hart gericht te zijn op God. Je maakt als het ware contact met wat/wie je ontmoet; de ik-het relatie, de ik-Gij relatie en de ik-jij relatie. De wat ouderen onder ons zeggen over mindfulness – 'Oh dat is zoals wij dat vroeger deden tijdens het 'schemeren'. Dan zat je wat te mijmeren tijdens het laatste uur voordat je naar bed ging, in het donker om kosten te besparen.'

2. 'Of Boeddha tot het doel van de verlossing van het moeten-wederkeren voert, weten we niet. Tot een tussendoel voert hij zeker, dat ook ons aangaat: tot het eenworden van de ziel.'

Al die prikkels van tegenwoordig en fragmentatie – je bent als het ware, door te leven met aandacht, jezelf aan het verzamelen.

3. 'De mens kan tot de eenheid bijeengezameld, tot de nu pas volkomen wordende tegenkomst met het geheim en het heil uitgaan. Hij kan echter ook tot het einde toe genieten van de zaligheid van de bijeenzameling en, zonder in te gaan op de hoogste plicht, in de verstrooiing terugkeren.'

En vanuit dat tussendoel (één ziel) komen wij tot een betere oplossing, beter doel: het ontmoeten van God. Zo kun je dan geheel tot God uitgaan. En daarbij genieten van het komen tot jezelf.



Guus Molenaar is christen en psycho-pastoraal hulpverlener & counselor. Hij houdt zich bezig met traumaverwerking, hechtingsproblematiek, huwelijksproblemen, etc. In de kern gaat zijn werk vaak over pijn en emotionele verwaarlozing. Hij is inmiddels 2 jaar bezig met Christfulness – nadat hij daar een cursus in heeft gevolgd. Inmiddels geeft hij zelf in Huizen de cursus Christfulness.

Lectio Divina

Het ontwikkelde Christfulness is een Bijbels verantwoorde variant op mindfulness. Guus kende voor Christfulness al de Lectio Divina (oude manier van schriftlezing) en daar deed het hem sterk aan denken. Daarom geeft hij de groep eerst 15 minuten de tijd voor het praktiseren van Lectio Divina. Dit aan de hand van Matt. 3:13-16 over de doop van Jezus. Daarbij geeft hij de instructie om net als een bij, die de bloem bezoekt, het nectar proeft, hoort, ziet, en alle zintuigen inzet ook zo in de Schrift te duiken met al je zintuigen, het helemaal op je in te laten werken. Het is een proces van ten eerste lezen van het tekstgedeelte, dit overdenken aan de hand van de vragen, het gebed tot God en vervolgens in de stilte – bij God zijn. Na 15 minuten zijn de reacties uit de groep positief! Mensen zijn verrast hoe anders het is om zo Gods Woord te lezen (en te beleven), hoe meer het binnen komt en hoe opbouwend het is om je ontdekkingen en inzichten vervolgens met elkaar te delen.

De ratio en de rest

In de Bijbel is er aandacht voor de *hele* mens (bijv. 1 Thess 5 over eenheid van geest, ziel en lichaam). Wij zijn echter voornamelijk rationele mensen en het calvinisme heeft daaraan bijgedragen. We worstelen daarmee en hebben in deze tijd te weinig of juist een overdreven aandacht voor gevoel. Christfulness helpt om de ervaringsgerichte vermijding, zoals Bastiaan die ook noemt, te doorbreken en te leren voelen, ervaren. Te leren weer heel mens te zijn. En – wat Guus in zijn praktijk ziet – is dat problemen op gevoelsniveau vaak ook een oplossing op dat niveau nodig hebben.

Uitgangspunten Christfulness

De cursus Christfulness is een cursus met elementen vanuit Mindfulness en werkt vanuit de volgende uitgangspunten:

- Je bent gericht op God(s Geest)
- Je hebt aandacht voor alles wat er in het hier & nu is: gedachten, gevoelens, gewoontepatronen, lichaamsgevoelens en alles wat de zintuigen signaleren
- Je hebt een geduldige (vrucht van de Geest), accepterende houding, zonder snel te (ver)oordelen
- Je bent bezig met het doorbreken van ongezonde, lees: on-Bijbelse, denk- en gedragspatronen

Christfulness is daarmee een leren verdragen van moeilijke gevoelens en gedachten. Zoals je bijvoorbeeld leest over Paulus in Filippenzen 4, die aangeeft alles te hebben verdragen, ondanks de wisselende omstandigheden. Of Jezus in de Hof van Getsemanee, die daar Zijn strijd streed en vervolgens de keuze maakte om de weg te gaan, door het lijden heen, vanwege de vreugde die voor Hem lag.

Wat is Christfulness wel?

1. Ten eerste **christelijke meditatie**. En dat is nieuw, maar kennen we al, o.a. door de Lectio Divina. We richten ons bewustzijn op Gods tegenwoordigheid, Zijn leiding en correctie. Op zo'n moment kan de Geest van God tot ons spreken. Iets wat niet alleen door de Bijbel – Gods Woord - gebeurt, maar ook op andere manieren. Het is een komen in de rust, zoals Maria in het verhaal van Martha & Maria. Terwijl je luistert, ontvang je van Hem en kun je bidden in de trant van: Heer, U doorgrond en kent mij, leer mij om stil te zijn, ik vertrouw mijn weg aan U toe, ik zwijg voor U en verwacht het van U (naar Psalm 37:7, 62).
2. Je maakt daarbij gebruik van **aandachtsoefeningen**, waarin je je aandacht traint en bewust richt. Het zijn veelal **lichaamsoefeningen**; wat voel ik? Spanning? Spieren? Ontspanning? Er wordt daarbij gebruik gemaakt van de in- en uitademing om zo in het hier&nu te komen.
3. Je leert om een vriendelijke houding aan te nemen ten opzichte van je gevoelens. Met andere woorden: **Gods genade voor jezelf en de ander te ontvangen**. Er is geen veroordeling (zie Rom 8:1, Joh 17:23, Mat 7:1 ev) en God daagt mij daarmee uit om dat ook zelf te doen en te stoppen mezelf te veroordelen. Christus kwam met genade & waarheid (Joh 1:14, Titus 2:11), genade op genade. Vraag is: in hoeverre leven wij daar (echt) uit? Paulus zegt dat hij niet over zichzelf oordeelt, maar dat God ons uiteindelijk zal beoordelen naar onze werken (1 Cor 4:3). Het is echter wel van belang te blijven toetsen en de zonde weg te doen (1 Cor 5:2,12, Thess 5:21).
4. Het is een manier om **je aandacht te verbreden**. Het wees niet bezorgd en het leren kijken op de leliën des velds (Fil 4, Matt 6). Het verder leren kijken dan onze problemen, zoals Jezus dat in Hebr 12:2-3 laat zien wanneer Hij door het lijden kan gaan vanwege de vreugde die voor Hem ligt. Het is leven in het hier & nu, want Gods genade is voor nu (2 Cor 6:1,2). En het heeft een positief effect op onze neurologie; onze beta-golven komen tot rust, onze hartslag daalt en we leven met meer aandacht. Je wordt wakker en valt juist niet in slaap, wat wel zou gebeuren wanneer je je tetagolven tot rust zou brengen.

Wat is Christfulness niet?

Yoga of tai chi

- Geen ademhaling naar lichaamsdelen toe, wél je aandacht richten op je ademhaling en hoe je in- en uitademt
- Geen open stellen voor andere goden of het universum, wél voor God, de Schepper, zelf
- Geen passiviteit wat betreft verlangen (het boeddhisme leert je op te houden met verlangen), wél leven met de verlangens die je hebt, dat ze er zijn en dat ze belangrijk zijn
- Geen visualisatie of suggestieve oefeningen, wél inschakelen van je voorstellingsvermogen & al je zintuigen
- Geen mysterieuze bewustzijnstoestand, wél bewust worden, ervaren, van alles wat er is
- Niet leegmaken van je geest, noch passiviteit, wél je geest richten op God en door Hem gevuld worden

De praktijk – een Christfulnessoefening aan de hand van psalm 62:1-9

Stilheid en vertrouwen

1 Voor de koorleider. Naar de wijze van Jedutun. Een psalm van David.

2 Waarlijk, mijn ziel keert zich stil tot God,
van Hem is mijn heil;

3 waarlijk, Hij is mijn rots en mijn heil,
mijn burcht, ik zal niet te zeer wankelen.

4 Hoelang zult gij op een man aanstormen?
Gij allen zult omvergestoten worden
als een hellende wand, een neerstortende muur.

5 Waarlijk, zij beraadslagen
om hem van zijn hoogte af te stoten,
zij scheppen behagen in leugen;
zij zegenen met hun mond,
maar in hun binnenste vloeken zij. *sela*

6 Waarlijk, mijn ziel, keer u stil tot God,
want van Hem is mijn verwachting;

7 waarlijk, Hij is mijn rots en mijn heil,
mijn burcht, ik zal niet wankelen.

8 Op God rust mijn heil en mijn eer,
mijn sterke rots, mijn schuilplaats is in God.

9 Vertrouwt op Hem te allen tijde, o volk,
stort uw hart uit voor zijn aangezicht;
God is ons een schuilplaats. *Sela*

Hoe ziet dat er dan in de praktijk uit? Je kunt daarbij de volgende stappen doorlopen:

- Wees stil voor God (Psalm 62:2-3)
- Heb je een zorg of probleem? Richt je op de tegenwoordigheid van God.
- Laat de spanning of emotie er zijn: voel wat je voelt zonder te redeneren, verklaren of te veroordelen. Kortom: laat alles er gewoon zijn. Ons primaire overlevingsmechanisme verhindert dat vaak, want we denken dat iets weg moet of we veroordelen het. Leer het te laten zijn.
- Als het heftig is, concentreer je op je ademhaling.
- Eventueel – dit punt heeft Guus persoonlijk toegevoegd op basis van zijn ervaring en in zijn praktijk: verzorg het emotionele kinddeel in jezelf; geef het troost, bemoediging, erkenning, laat het kind weten dat je het hoort, dat het gehoord wordt. Praktisch doet Guus dit wel eens door iemand op 2 stoelen te laten zitten; van de volwassene die het kind troostend toespreekt en vervolgens van het kind, die het dan daarna ontvangt.
- Maak contact met jezelf en stort je hart uit naar God. (Psalm 62:4-5)
- Wees opnieuw stil en richt je op God en laat vertrouwen groeien. (Psalm 62:6-9)

De praktijk - het zelf ervaren van Christfulnessoefening

Vervolgens wordt er een bandje van 20 minuten aangezet waardoor de groep een Christfulness oefening zelf kan ervaren.

Bijlage 5: Interviewvragen

Interviewvragen christelijke hulpverleners die een christelijke variant van mindfulness toepassen.

1. Kunt u wat over u zelf vertellen? (naam, functie, instelling)
2. Hoe bent u in aanraking gekomen met mindfulness?
3. Vanwaar de keuze om mindfulness te integreren binnen de christelijke hulpverlening?
4. Op welke wijze heeft u/de instelling waar u werkt mindfulness geïntregeerd?
5. Wat is u rol geweest in het integreren van mindfulness?
6. Op welke wijze past u mindfulness toe in uw hulpverlenend handelen?
7. Hoe verhoudt het christendom zich tegenover mindfulness volgens u? (Zijn er aspecten die Stroken met het christendom of juist tegenspreken?)
8. Kunt u vertellen hoe u mindfulness vertaald heeft naar een christelijke manier van hulpverlening? (Kunt u daar een voorbeeld van geven)
9. Welke aspecten zijn achterwege gelaten in de huidige christelijke variant, die wel voorkomen in de oorspronkelijke mindfulness?
10. Welke aspecten zijn juist niet veranderd en worden ook zo gebruikt in mindfulness?
11. Welke positieve effecten ziet u bij cliënten waarbij u mindfulness-achtige interventies toepast?
12. Zijn er ook negatieve effecten te noemen? Zo ja, welke?
13. Denkt u dat mindfulness voor iedereen geschikt is? En waarom wel of niet?
14. Wat zou u adviseren aan christelijke instellingen die nadenken over het toepassen van mindfulness?
15. Heeft u verder nog opmerkingen?

Interview vragen met GZ-psycholoog, bij de Hoop GGZ.

1. Kunt u wat over u zelf vertellen? (naam, functie, instelling)
2. Bent u weleens in aanraking gekomen met mindfulness? Wat zijn u ervaringen met mindfulness?
3. Wat zijn de effecten van mindfulness volgens u? En wat maakt dat deze effecten tot stand komen?
4. Hoe kijkt u tegen mindfulness aan en waarom?
5. Hoe vindt u dat mindfulness zich verhoudt tot het christendom?
6. Als u kijkt naar mindfulness en de doelgroep van de Kiel vindt u dan dat deze samen kunnen gaan? Waarom wel of niet?
7. Hoe zou mindfulness toegankelijk gemaakt kunnen worden voor jongeren en kinderen volgens u?
8. Wat vraagt het van de hulpverleners binnen de Hoop GGZ als mindfulness toegepast zal worden binnen de hulpverlening, denkt u?
9. Als u kijkt naar de modules/methodiek die de Kiel gebruikt, zou mindfulness dan toegepast kunnen worden in de bestaande modules of moet er een op zichzelf staande module komen van mindfulness denkt u?
10. Zou u als GZ-psycholoog mindfulness toe willen passen? Waarom wel of niet?
11. Wat zou u ons adviseren als het gaat over ons onderzoek naar mindfulness en christendom?/ Waar zouden we aandacht aan moeten schenken tijdens ons onderzoek volgens u?
12. Heeft u verder nog opmerkingen?

Vragen voor therapeuten die mindfulness toepassen bij kinderen en jongeren.

1. Kunt u wat over u zelf vertellen? (naam, functie, instelling)
2. Vanwaar de keuze om mindfulness toe te passen bij kinderen?
3. We zagen op de site dat er ook mindfulnessstrainingen zijn voor kinderen uit de onderbouw. Vanwaar de keuze om het bij nog heel jonge kinderen toe te passen? (We zien namelijk vaak dat het wordt aangeboden aan kinderen uit de bovenbouw en jongeren)
4. Wat maakt dat mindfulness werkt voor kinderen, volgens u?
5. Maakt u gebruik van een dezelfde mindfulnessstraining of zijn er trainingen die specifiek gericht zijn op bijvoorbeeld angst, emotieregulatie, onrust etc? Als de trainingen niet hetzelfde zijn, maar voor specifieke klachten, wat is dan het verschil in de trainingen?
6. Mindfulness is erg gericht op het kind zelf, hoe kan het dan dat het voor de sociale interactie helpend kan zijn?
7. Verschillende therapeuten hebben ons gezegd dat zij van mening zijn dat kinderen horen te spelen en juist niet stil hoeven te zitten, aandacht te hebben etc. Hoe kijkt u daar tegen aan?

8. In veel interviews geven therapeuten aan dat mindfulness naast het aandacht hebben en beter omgaan met emoties, ook kan zorgen voor het doorbreken van de experimentele vermijding, is dit bij kinderen wel nodig denkt u?
9. Worden ouders betrokken bij de mindfulnessstrainingen? Waarom wel of waarom niet?
10. Wat vraagt het van een hulpverlener om een mindfulnessstraining toe te passen bij kinderen?
11. Wat zou u ons adviseren als wij mindfulness zouden willen integreren, als het gaat om kinderen in de kind en jeugdpsychiatrie?
12. Heeft u verder nog opmerkingen?

Interviewvragen identiteitscommissie de Hoop GGZ:

1. Wat is uw functie? En wat zijn de werkzaamheden die daarbij horen?
2. Waar staat de identiteitscommissie voor en wat is de functie van deze commissie?
3. Op basis waarvan vormt de identiteitscommissie haar visie?
4. Is er vanuit de commissie al een visie betreffende aspecten als stress, gebrek aan concentratie en bewust omgaan met je lichaam?
5. Wat is de visie van de identiteitscommissie betreffende mindfulness? (Boeddhistische aspecten versus christendom)
6. Vindt de identiteitscommissie dat mindfulness toe te passen valt binnen de christelijke identiteit van de Hoop GGZ. Zo ja, hoe kan dit vorm krijgen? Zo nee, waarom niet?
7. Wat zou u ons adviseren als het gaat over ons onderzoek naar mindfulness en christendom?/ Waar zouden we aandacht aan moeten schenken tijdens ons onderzoek volgens u?
8. Zou de Hoop GGZ in zijn geheel open staan voor mindfulness? Waarom wel of waarom niet?
9. Wat zijn de effecten van mindfulness volgens u? en wat maakt dat deze effecten tot stand komen?
10. Heeft u verder nog opmerkingen?

Interview vragen Gerard Feller:

1. Kunt u wat over u zelf vertellen? (naam, functie, instelling)
2. Bent u weleens in aanraking gekomen met mindfulness? Wat zijn u ervaringen met mindfulness?
3. Wat is uw visie met betrekking tot mindfulness?
4. Hoe verhoudt het christendom zich tegenover mindfulness volgens u? (Zijn er aspecten die stroken met het christendom of juist tegenspreken?)
5. Wat vindt u er van dat christelijke therapeuten een vorm/variant van mindfulness toepassen?
7. Welke aspecten uit mindfulness zijn volgens u wel of niet te gebruiken in de christelijke hulpverlening?
8. Wij zagen op de site dat u wel ontspanningsoefeningen en aandachtsoefeningen toepast, waarop heeft u deze gebaseerd?
9. Wat is de reden dat u geen mindfulness zou willen toepassen?
10. Wat zou u ons adviseren als het gaat over ons onderzoek naar mindfulness en christendom?/ Waar zouden we aandacht aan moeten schenken tijdens ons onderzoek volgens u?
11. Als er door de Hoop GZZ besloten wordt om wel met mindfulness te gaan werken, waar zouden wij dan op moeten letten volgens u?
12. Heeft u verder nog opmerkingen?

Bijlage 6: vragen enquête

Mogelijke toepasbaarheid mindfulness binnen de Hoop GGZ

Voor u ligt een enquête over mindfulness en de mogelijke toepasbaarheid daarvan binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel, dit in verband met een afstudeeronderzoek wat momenteel binnen de Hoop GGZ wordt uitgevoerd. Wij zijn erg benieuwd naar uw mening betreffende mindfulness en of u het vindt passen bij de Hoop GGZ. Succes met het beantwoorden van de vragen.

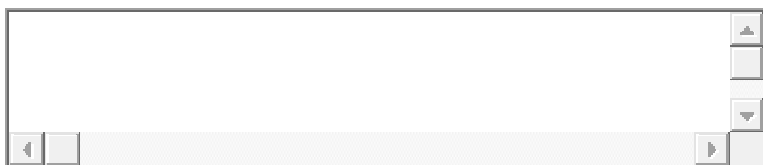
1.

Welke functie heeft u binnen de Hoop GGZ?*

A text input field with a light gray border and a white background. It has a small upward arrow icon on the right side and a small downward arrow icon on the left side.

2.

In hoeverre vindt u het belangrijk om te werken vanuit een christelijke levensovertuiging? En leg uit waarom.*

A text input field with a light gray border and a white background. It has a small upward arrow icon on the right side and a small downward arrow icon on the left side.

3.

Heeft u wel eens gehoord van mindfulness?*

☐ Ja ☐ Nee

MINDFULNESS IN EEN OOGOPSLAG:

- Mindfulness is: aandacht, opmerkzaamheid, toelaten en niet oordelen.
- Met mindfulness leer je gevoelens beter toe te laten en los te komen van gewoonte patronen.
- Mindfulness bestaat uit o.a. meditatie technieken; ademhalingsoefeningen etc.
- Mindfulness kan van nut zijn bij allerlei gevoelens en gedrag. Bv. vermindering van stress, angst, dwang en verbetering van concentratie, ontwikkeling van positiever zelfbeeld en minder negatieve gevoelens.

4.

Bent u wel eens in aanraking gekomen met mindfulness?*

☐ Ja, op welke wijze ☐ Nee

5.

Hoe kijkt u tegen mindfulness aan?*

- ☐ Mindfulness is een levensbeschouwing
- ☐ Mindfulness is een bepaalde kijk op het leven
- ☐ Mindfulness is een hulpmiddel
- ☐ Mindfulness is een therapievorm
- ☐ Anders, namelijk:

6.

Vindt u dat mindfulness losgekoppeld kan worden van het boeddhisme? En waarom vindt u dat?*

7.

Wat vindt u van het toepassen van mindfulness? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Een goede methode om de cliënt te helpen om te gaan met stress en andere problematiek.
- ☐ Er zitten goede oefeningen bij, maar ik heb mijn twijfels of het binnen de christelijke hulpverlening past.
- ☐ Past niet bij de Hoop GGZ, omdat het zich op boeddhistische achtergrond berust.
- ☐ Ik zou het toepassen als we er handreikingen voor kregen.
- ☐ Anders, namelijk:

8.

Vindt u dat mindfulness of aspecten van mindfulness toepasbaar zijn binnen de Hoop GGZ als u kijkt naar de christelijke identiteit?

Nee, omdat;

Mindfulness in zijn geheel niet, omdat;

Aspecten van mindfulness wel, omdat;

Mindfulness kan in zijn geheel toegepast worden omdat;

9.

Kan mindfulness volgens u hetzelfde effect hebben als boeddhistische aspecten vervangen zouden worden door christelijke aspecten?

- ☐ Ja, omdat
- ☐ Nee, omdat

10.

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

- ☐ Ja, omdat
- ☐ Nee, omdat
- ☐ Anders, omdat

11.

Denkt u dat er vanuit de doelgroep behoefte is aan de toepassing van aspecten van mindfulness tijdens de behandeling?

- ☐ Ja, omdat;
- ☐ Enigszins, omdat;
- ☐ Nee, omdat;

12.

Zou u binnen uw hulpverlenend handelen mindfulness/aspecten van mindfulness toe willen passen? Waarom wel of niet?

13.

Stel: mindfulness zou worden toegepast binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel. Waar zou u het liefst zien dat het wordt toegepast?

- ☐ Alleen tijdens therapie of trainingen
- ☐ Alleen tijdens individuele gesprekken
- ☐ Tijdens therapie, trainingen en individuele gesprekken
- ☐ Tijdens therapie, trainingen en individuele gesprekken, maar ook wel op de groep integreren.
- ☐ Ik zou het niet toepassen

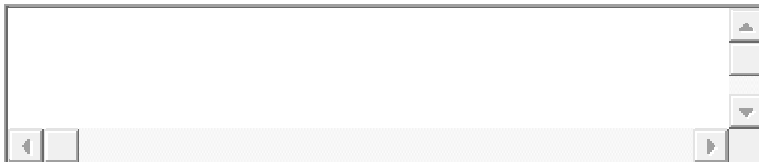
14.

Zou u meer informatie willen ontvangen betreffende mindfulness?*

- ☐ Ja
- ☐ Nee

15.

Hieronder heeft u de mogelijkheid om eventuele opmerkingen te plaatsen.*



Bijlage 7: Uitwerking van de enquête

Respondent	Welke functie heeft u binnen de Kiel?	In hoeverre vindt u het belangrijk om vanuit een christelijke levensovertuiging te werken? En leg uit waarom?	Heeft u wel eens gehoord van mindfulness? [*]	Bent u wel eens in aanraking gekomen met mindfulness? [*]
Respondent 1	Groepsbegeleider HBO	Ja, ik geloof dat God uiteindelijk de enige is die genezing kan brengen.	<i>Ja</i>	<i>Ja</i> , via een tijdschrift
Respondent 2	Groepsbegeleider HBO	Belangrijk. Ik vind het belangrijk om voor jongeren te kunnen bidden en ze op Jezus te kunnen wijzen die hen hoop en toekomst kan geven.	<i>Ja</i>	<i>Ja</i> , in een tijdschrift
Respondent 3	Groepsbegeleider HBO	Belangrijk, omdat uiteindelijk Christus red en herstel kan geven.	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>
Respondent 4	Groepsbegeleider HBO	Heel belangrijk, ik geloof dat we de jongeren door het christelijk geloof iets mee kunnen geven wat zowel voor het leven hier op aarde als het leven na het leven op aarde heel waardevol is.	<i>Ja</i>	<i>Ja</i> , in therapie
Respondent 5	Vak therapeut en speltherapeut	Aansluiten bij de cliënt. Daarnaast ook mijn persoonlijke overtuiging dat God geneest en dit ook mogelijk is.	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>
Respondent 6	Groepsbegeleider HBO	erg belangrijk. God is de grote Geneesheer!	<i>Ja</i>	<i>Ja</i>

Respondent	Hoe kijkt u tegen mindfulness aan? [*]	Vindt u dat mindfulness losgekoppeld kan worden van het boeddhisme? En waarom vindt u dat? [*]	Wat vindt u van het toepassen van mindfulness? (meerdere antwoorden mogelijk)	Vindt u dat mindfulness of aspecten van mindfulness toepasbaar zijn binnen de Hoop GGZ als u kijkt naar de christelijke identiteit?
Respondent 1	<i>Anders; Mindfulness is denk ik een manier van leven die voor alle terreinen van het leven</i>	<i>Ja, je kunt de Christelijke begrippen er gemakkelijk in integreren. Je zou het misschien een andere naam moeten geven om verwarring (vooral onder Christenen) te voorkomen.</i>	<i>Ik zou het toepassen als we er handreikingen voor kregen.</i>	<i>Mindfulness kan in zijn geheel toegepast worden omdat; Als het omgebogen kan worden naar Christelijke vormen</i>

	geldt.			
Respondent 2	<i>Mindfulness is een bepaalde kijk op het leven.</i>	Ik denk het wel. Je kunt technieken eruit gebruiken. (Ik ben niet zo goed op de hoogte van wat mindfulness inhoud om dat helemaal te kunnen beoordelen.)	<i>Ik zou het toepassen als we er handreikingen voor kregen.</i>	<i>Aspecten van mindfulness wel, omdat; Je technieken wel kan loskoppelen van de achtergrond denk ik.</i>
Respondent 3	<i>Mindfulness is een levensbeschouwing.</i>	Misschien. Mindfulness is een vorm van zelfobservatie met als doel de geest te reinigen. Terwijl wij leren dat alleen Jezus Christus ons heiligt en reinigt. Ten diepste draait het bij boeddhisme en mindfulness om de mens en zelfcontrole. De mens als eigen God. Het wordt als spiritueel ingezet. Wanneer dit losgekoppeld wordt van het geestelijke en wat praktischer ingezet wordt (getransformeerd naar christelijke maatstaven), zou dit kunnen.	<i>Er zitten goede oefeningen bij, maar ik heb mijn twijfels of het binnen de christelijke hulpverlening past.</i>	<i>Aspecten van mindfulness wel, omdat; Ontspanningsoefeningen op zich zijn prima. Het is goed als een mens zijn verantwoordelijkheid neemt, ook in het tot rust komen van zijn emoties.</i>
Respondent 4	<i>Mindfulness is een hulpmiddel.</i>	Ja dat vind ik, volgens mij werd er 50 jaar geleden ook mindfulness geleefd, maar dan onbewust. (1 ding tegelijk doen etc.) Het is net welk naampje er aan geeft.	<i>Een goede methode om de cliënt te helpen om te gaan met stress en andere problematiek.</i>	<i>Aspecten van mindfulness wel, omdat; Sommige aspecten heel waardevol zijn en niet puur uit het boeddhisme hoeven te komen, wat ik al schreef. 50 jaar geleden, deden ze onbewust ook al mindfulness oefeningen. ;)</i>
Respondent 5	<i>Mindfulness is een therapievorm.</i>	Ja, dat vind ik. Bepaalde principe wat betreft het accepteren van gevoelens en deze er mogen zijn, niet oordelen zijn wat mij betreft niet enkel verbonden aan het boeddhisme.	<i>Er zitten goede oefeningen bij, maar ik heb mijn twijfels of het binnen de christelijke hulpverlening past.</i>	<i>Aspecten van mindfulness wel, omdat; Deze ook te plaatsen zijn binnen de christelijke identiteit en uit de bron van God kan komen ipv Boeddhisme</i>
Respondent 6	<i>Mindfulness is een hulpmiddel.</i>	Mindfulness is in het boeddhisme als levenshouding ingebed. Daarom vind ik dat je op moet passen hoe je het toepast en wat je overneemt van het boeddhisme. Toch denk ik ook dat je niet alles weg hoeft te gooien. Wel	<i>Er zitten goede oefeningen bij, maar ik heb mijn twijfels of het binnen de christelijke hulpverlening past.</i>	<i>Aspecten van mindfulness wel, omdat; Sommige principes wel overeenkomen met wat goed is voor de mens. Wel vraag ik me</i>

		moet duidelijk zijn dat we onze oorsprong vinden in God en dat Hij alleen kan bevrijden. De vraag is of je dit met mindfulness moet doen. (een theorie) of door gebed en pastoraat. De ervaring leert dat grenzen gauw gaan vervagen en dingen vaak klakkeloos worden overgenomen. We kunnen wel kijken met als uitgangspunt de Bijbel, wat God ons leert over omgaan met... Leert God ons niet stille tijd te nemen, rust te houden en te overpeinzen.		af of we het mindfulness moeten noemen. Dit geeft verwarring en of we vanuit deze theorie moeten kijken wat de bijbel zegt. of dat we beginnen met wat de bijbel zegt over gezondheid en ziekte.
--	--	---	--	--

Respondent	Kan mindfulness volgens u hetzelfde effect hebben als boeddhistische aspecten vervangen zouden worden door christelijke aspecten?	Kijkende naar de doelgroep van de Kiel, zou mindfulness hierbij passen denkt u?	Denkt u dat er vanuit de doelgroep behoefte is aan de toepassing van aspecten van mindfulness tijdens de behandeling?	Zou u binnen uw hulpverlenend handelen mindfulness/aspecten van mindfulness toe willen passen? Waarom wel of niet?
Respondent 1	<i>Ja, omdat:</i> God beter geneest dan boeddha.	<i>Ja, omdat:</i> Het omvat de gehele mens.	<i>Ja, omdat:</i> Het is evenwichtig.	Ja
Respondent 2	<i>Nee, omdat:</i> Het nog beter zal werken als God erin betrokken wordt.	<i>Ja, omdat:</i> Jongeren behoefte hebben aan een stukje ontspanning en al vaak het gevoel hebben be/veroordeeld te worden	<i>Enigszins, omdat:</i> Al weet ik niet goed of de jongeren precies weten wat het inhoudt.	Als het vanuit andere instellingen blijkt dat dit werkt en er duidelijke instructies voor komen wel.
Respondent 3	<i>Nee, omdat:</i> Het dan anders zou worden. Ander doel, ander effect. Dat is juist goed.	<i>Ja, omdat:</i> Emotieregulatie is hot item. We kunnen zoeken naar de toepasbaarheid van en transfereren van..	<i>Enigszins, omdat:</i> Het moet passen bij het kind.	ja, mits het christelijk te verantwoorden is!
Respondent 4	<i>Ja, omdat:</i> Ik geloof dat het christelijk geloof alles omvat wat we nodig hebben. (God geeft ook rust, niet oordelen, geen zorgen voor morgen etc.)	<i>Ja, omdat:</i> Het spanning en/of stress verlagend kan zijn daar hebben deze jongeren ook behoeften aan.	<i>Enigszins, omdat:</i> Ik niet denk dat de jongeren daar bewust behoefte aan hebben, maar onbewust wel.	Ja; omdat ik denk dat het helpend kan zijn.

Respondent 5	<i>Ja, omdat:</i> De bron van genezing God is en God ontspanning kan geven, acceptierend is, ruimte geeft aan gevoelens	<i>Ja, omdat:</i> Het helpt om minder veroordelend te kijken naar jezelf, om te gaan met spanningen, accepteren van gevoelens.	<i>Ja, omdat:</i> Het sluit aan bij de hulpvraag van de cliënten.	Ja, omdat aspecten hiervan helpend kunnen zijn in behandelingen aansluiten bij de hulpvraag
Respondent 6	<i>Nee, omdat:</i> Ik denk niet dat het zo makkelijk vervangbaar is. Boeddhisme is een spirituele stroming. daar moeten we ook voor oppassen.	<i>Ja, omdat:</i> De principes wel aansluiten op wat jongeren nodig hebben. Alleen het christelijke uitgangspunt is de vraag.	<i>Enigszins, omdat:</i> Het moet helder en duidelijk zijn.	Niet, omdat ik nog niet voldoende helder heb of ik dit vanuit mijn christelijke overtuiging kan en wil toepassen.

Respondent	Stel: mindfulness zou worden toegepast binnen de Hoop GGZ, afdeling de Kiel. Waar zou u het liefst zien dat het wordt toegepast?	Zou u meer informatie willen ontvangen betreffende mindfulness?	Hieronder heeft u de mogelijkheid om eventuele opmerkingen te plaatsen.
Respondent 1	<i>Tijdens therapie, trainingen en individuele gesprekken, maar ook wel op de groep integreren.</i>	<i>Nee</i>	
Respondent 2	<i>Tijdens therapie, trainingen en individuele gesprekken, maar ook wel op de groep integreren.</i>	<i>Ja</i>	Geen opmerkingen.
Respondent 3	<i>Tijdens therapie, trainingen en individuele gesprekken.</i>	<i>Ja</i>	Geen opmerking. Ben benieuwd naar de getransformeerde versie van mindfulness :-)
Respondent 4	<i>Alleen tijdens therapie of trainingen.</i>	<i>Ja</i>	Oei.. ik vond het wel lastig hoor, ik ben niet zo heel goed thuis in het wereldje van mindfulness. Daardoor had ik het gevoel niet altijd een heel goed antwoord te kunnen geven. Succes meiden met jullie verdere onderzoek, ik ben benieuwd naar de resultaten!
Respondent 5	<i>Tijdens therapie, trainingen en individuele gesprekken, maar ook wel op de groep integreren.</i>	<i>Ja</i>	Het lijkt me mooi om de bron van christelijke geloof, geloof in God en Jezus, te integreren in deze methodiek. Naar mijn mening mogelijk.
Respondent 6	<i>Tijdens therapie, trainingen en individuele gesprekken, maar</i>	<i>Ja</i>	Er moeten duidelijke argumenten komen en duidelijke beschrijving van hoe de Hoop mindfulness zou willen integreren vanuit christelijk perspectief.

Bijlage 8: Labels van de interviews

Labeling interviews		
Kernlabel	Sublabel	Citaat
Wat mindfulness wel, of juist niet is		
	Visies op mindfulness	<i>"Ik heb er niet echt specifiek een mening over, maar de Benedictijnen, ja en de levensregels van Will Derkse. Nou dat zal niet helemaal overlappen met mindfulness, maar wel het bewustzijn in het hier en nu dat is gezond en als je dat via je lichaam doet dan is dat niet eng en niet vreemd (Interview Pieter Jan Klokkenburg, vraag 3).</i> <i>"Ja ik zie dus duidelijk, dat hebben jullie misschien wel begrepen, de gevaren ook in van mindfulness. Ik denk in zijn algemeenheid wel dat mensen veel te weinig zich bewust zijn van de gevaren daarin, ook christen therapeuten" (Interview Gerard Feller, vraag 2 en 3).</i> <i>"Mindfulness is voor mij een neutraal concept, wat in de praktijk positieve effecten toont" (Interview Bastiaan Visser, vraag 2).</i> <i>"Mindfulness is voor mij een aanvullende en helpende methode in het werken met kinderen. Het uiteindelijke doel is dat je wat meer acceptatie brengt voor het moment en dat kinderen leren dat waar ze ook zijn, hoe ze zich ook voelen, dat er in hun zelf een rustige stille veilige plek is waar ze even met hun aandacht naar toe kunnen gaan "(Interview George Langenberg, vraag 9).</i> <i>"Naar mate ik meer en meer daar bekend mee raakte, had ik steeds wel zoiets van ah dat is eigenlijk iets heel mooi, een hele mooie methode om ja inderdaad om te gaan met negatieve gedachten en gevoelens en ja en zeker in combinatie met je geloof"(Interview Geke Boeringa, vraag 2).</i> <i>"Je mag gewoon al in de basis weten, dat je al bent in Christus, vind ik al anders. Dat is ook een beetje, wat het is met mindfulness, het zijn en het doen he. Je hebt twee van die soort standen en dan denk ik ja met dat je al weet dat je al bent in Christus, kan je van daaruit doen, maar je kan altijd weer terug naar je zijn. Je bent in God en je bent met hem verbonden in je leven en ja dat maakt het eigenlijk veel rijker. Dat ik denk van ja, en dan vind ik die, dat mindfulness ook mooi. De kern en de intentie is op God gericht, dat vind ik belangrijk" (Interview Geke Boeringa, vraag 2).</i> <i>"Ik denk ik wel dat mindfulness iets is wat veel toe kan voegen aan het positief welbevinden van de mensen"(Interview Geke Boeringa, vraag 9).</i>
	Begripsbepaling en vervorming	<i>"Mindfulness met daarin meditatie, maar hoe vul je dat in? En daar zie je ook weer die begripsverwarring, zoals meditatie, nou op zich is er niks verkeerd met meditatie, maar wat versta je er precies onder?" (Interview Gerard Feller, vraag 2).</i> <i>"Ik heb voorbeelden gezien van mindfulness dat ik denk van ja dat is totaal geen mindfulness meer, dat is meer, ik weet niet of je daarvan gehoord hebt, theofoscus, ken je dat toevallig? Dat is meditatie die vooral op Christus gericht is, ja als mensen dat</i>

		soort voorbeelden geven, dat herken ik wel. Maar dan praat je niet over mindfulness, dat bedoelde ik dus met die begripsvorming” (Interview Gerard Feller, vraag 3). “Waarom naamsverandering? Ja de eerste was wel om die associaties te vermijden. En dat is belangrijk, dat merk je ook echt als mensen contact zoeken en die zeggen ook van ik heb gezocht, en overal wordt mindfulness aangeboden, maar ik geen christelijke variant vinden, dus dit wil ik. Want dit vertrouw ik, dus één is gewoon belangrijk voor cliënten om vertrouwen te hebben in wat er gebeurt” (Interview Bastiaan Visser, vraag 4).
	Mate van verbondenheid met het boeddhisme	“En als je naar de, ja heel klinisch zeg maar, naar die acht sessies kijkt die ze dan voorschotelen, dan denk ik zelf dat daar inderdaad niet heel veel vreemde dingen in zitten. Als je het houdt bij en dat zullen mensen anders naar kijken en dat natuurlijk ook vaak gebeurt, en dat is op zich ook wel terecht dat mensen zeggen van hé je moet niet alleen kijken naar wat wordt aangeboden, maar je moet kijken naar de wortels en dan kun je niet zo’n grote boom opzetten als je wilt zeg maar. Of ook waar het vandaan komt of wat het beoogt te doen” (Interview Bastiaan Visser, vraag 3). “Nou binnen de mindfulness is bv. de bodyscan niet bedoeld als ontspanningsoefening, maar is die bedoeld van steeds switchen met je aandacht. Nou op zich zit daar niets boeddhistisch in om te beginnen, om je aandacht te richten op je teen en om dan te bedenken van nou dat kan ik helemaal niet lang want dan ben ik afgeleid” (Interview Bastiaan Visser, vraag 3). “Kijk om te zeggen alles wat uit het boeddhisme voortkomt, alle overwegingen of overdenkingen of wat iets zegt over de mens is per definitie fout dat weet ik niet, dat denk ik niet. Alleen waar ben je op gericht? Ben je gericht op jezelf en moet je het zelf in orde maken met het hogere? Of met de God boven je? (Interview Pieter Jan Klokkenburg, vraag 4). “De zitmeditatie, die komt dan inderdaad echt uit boeddhisme, he gewoon zitten en dan. Maar wat je daar mee doet is in plaats van op je lichaam langs, dan focus je je aandacht op je ademhaling. Dus dan gaat je van sla eens op je ademhaling. Ik vind het eigenlijk nog een verbetering vergeleken met je oude ademhalingsoefeningen uit de gedragstherapie, want daar zit altijd zo iets van joh hoe zit het met de buikademhaling en dan kun je gaan tellen en heel veel mensen raken daarvan in de kramp. Dan krijg je het juist heel benauwd omdat je het niet zo lang, terwijl hier zit iets in van nou kijk maar gewoon hoe je ademhaling gaat, als die hoog zit, zit hij hoog, als hij laag zit dan zit hij laag. Je hoeft er niks aan te veranderen, maar je blijft er, en op zich heeft dat iets kalmerends als je de aandacht op één ding focust” (Interview Bastiaan Visser, vraag 3). “Yoga oefeningen die ik gebruik, maar dat zijn de aller simpelste. Dus dat zijn gewoon rek en strek oefeningen. Dus je armen omhoog en je armen op zij. Dus ja ik, he je kan zeggen van nou dat is fout want het is yoga, yoga komt van en yoga is bedoeld voor. Ja ik noem het dan bij mij ook rek en strek oefeningen ook wel om die associatie te vermijden, maar ik geloof ook echt niet dat ik iets gek doe zeg maar. Dus ik vind dat op zich prima oefeningen zeg maar. Die je denk ik best zo kan doen zonder dat je daar iets boeddhistisch van maakt” (Interview Bastiaan Visser, vraag 3). “Mindfulness gaat over levenswijsheden, levensprincipes die gewoon, ja in de werkelijkheid ingeschapen zijn. En die worden dan ontdekt, ja door boeddhisten in dit geval. Maar ja ze zijn van God” (Interview Philip Troost, vraag 2). “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, vraag 2). “Ja, nou het belangrijkste is natuurlijk toch dat zeg maar de ontwikkelaar van die methode ook een heel duidelijk doel heeft. En overtuigt boeddhist is, die zeg maar ook boeddhistische technieken zeg maar in een ander jasje gestoken heeft om zeg maar in

		het Westen het wat acceptabele voor te komen. Maar heel veel begrippen die hij dus noemt, zijn op zich ook wel begrippen die je in de Bijbel zeg maar, een bepaald standpunt over in kunt nemen. Maar die een totaal andere inhoud krijgen" (Interview Gerard Feller, vraag 2). "Voor mij ligt de waarheid van alles ligt in Christus, niet in andere geloven, ook van elementen van mindfulness, of dit nu oosters,/boeddhistisch is of niet. Ik denk dat ook dat voor dat geen waar we als christen niet achter kunnen staan wel de waarheid in Christus mogen zoeken" (Interview Guus Molenaar, vraag 3).
Effecten van mindfulness		
	Effecten in een levensbeschouwelijke kader	"Dus 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 Bijbellezende" (Interview Bastiaan Visser, vraag 4). "Ander mooi effect, stil leren worden en je op God richten"(Interview Bastiaan Visser, vraag 4). "Als het aansluit bij de diepste overtuiging van mensen dan geloof ik dat Hij er ook echt door heen werkt. En voor sommige mensen is dat ook zo, dat ze juist omdat ze niet zo goed stil kunnen staan bij zichzelf, terwijl er op het moment dat er een bodem onderligt van hoe God naar je kijkt, dat het dan wel kan" (Interview Bastiaan Visser, vraag 6). "En een cliënt had zelfs zo iets van dat mindfulness, ach dat heb je me toen wel aangeboden, maar het geloof wat in verweven zit, dat werkt pas echt "(Interview Bastiaan Visser, vraag 11)! "Ik heb ook een meisje gehad die helemaal niks meer deed met het geloof en zo iets had van o, hier moet ik dus weer naar terug! Dat dan gebeurd in zo'n training, dat heeft op zich niets met mindfulness te maken zou je kunnen zeggen, maar het is dus wel een mooi effect, dus nou ja dat doen we expliciet en het Jezus gebed; Heere Jezus Christus en Zoon van God, ontferm u over mij. En dat kun je dus ook echt op je in en uitademing doen" (Interview Bastiaan Visser, vraag 5). "Ja was wel leuk, er was één iemand die zei bijvoorbeeld met die psalm 139 van ik leg, hé dat God leg je hand op je, die voelde dat ook echt, dat vond ik echt heel bijzonder, dat God zo werkt binnen mindfulness" (Interview Geke Boeringa, vraag 5).
	Algemene effecten vanuit de christelijke varianten van mindfulness	"Algemeen weten we het niet goed he, theoretisch is niet bekend. Dus ik kan geen theoretisch antwoord geven. Wat ik denk is dat, ik gebruik altijd maar dat woord omdat ik geen betere weet. het doorbreekt de experiëntiële vermijding heet dat dan, de vermijding om te voelen wat je voelt. Dat zijn juist mensen die eigenlijk niet stil kunnen staan bij wat er in hun zelf gebeurd. En dat klinkt natuurlijk een beetje gek, zo van je kan niet stil staan bij dat, maar het is heel begrijpelijk, want het zijn vaak dingen waar je eigenlijk niet aan wilt denken, of dat wil je niet voelen of dus. En ja als je een half uurtje op de grond gaat liggen dan ga je dat op een gegeven moment wel voelen"(Interview Bastiaan Visser, vraag 6). "Dan veranderd er ook al iets op het niveau van hoe je met jezelf om gaat. Dus ik, daar moet de experiëntiële vermijding doorbreken één en twee is aanvaarding, maar daar hoort dan weer bij iets wat meer mild naar jezelf kunnen kijken. Wat meer toe kunnen staan van ja dat is waar ik last van heb. En dat geeft denk ik ja gewoon de ruimte om ook adequaat er wat aan te gaan doen" (Interview Bastiaan Visser, vraag 6). "Het geheim zit hem juist in het aanvaarden van wie je bent En de vraag is wil je het zelf aan gaan? Wil je de eigen werkelijkheid aangaan? Je onrust, je angst, je en hoe je het doet. En nou en dan wordt het dus spannend en dan als je het tenminste nee geen trucjes, maar hoe sta je in het leven? Als je eerlijk naar jezelf kijkt en als je eerlijk God in de ogen kijkt, ja zo. Dan heb je gewoon een klus te doen, en als je dat allemaal niet wil tegen komen dan blijf je daar, dan leer je niks in zo'n cursus"

		Interview Philip Troost, vraag 5). <i>“De training is een taai proces, dus je moet niet denken van nou leer mij even wat trucs, dan heb ik wat. Nee dat kan niet. Met niks in het leven wat de moeite waard is, is dat zo, je moet de dingen eigen maken. En je moet je dingen bevechten, weet je we leven in onze gewoontes. We hebben onze gewoonte, energie, tempo, ritme, manier van doen, kletsen en weet ik veel wat van alles. En dit doorbreekt dat he, en daar is nogal wat voor nodig om dat te doorbreken” (Interview Philip Troost, vraag 5).</i> <i>“Het gaat er niet over dat dingen over gaan, maar dat je leert beheren, dat is één van de effecten van de cursus. Dat je, je verantwoordelijkheden, mensen raken gestrest door hun verantwoordelijkheden of de hoge eisen of verwachtingen en verantwoordelijkheden en dat je dat leert beheren. Dat je de achtbaan van je gedachten en gevoelens, dat gaat de hele dag door het is net een flipperkast. Dat je dat leert beheren, dat je niet meer achter die flipperbal over achteraan stuitert. Dus het gaat over leren beheer voeren. Ook echt een Bijbelse gedachten he? Beheervoeren en rentmeesterschap”(Interview Philip Troost, vraag 5).</i> <i>“Mindfulness heeft veel oog voor het lichamelijke, dat is goed, het is vaak het ondergeschoven kindje. En dat, op het moment dat je spanning hebt dan vertaald zich dat ergens in je lijf, en ik heb ook altijd de regel geleerd als de ziel zwijgt dan gaat je lichaam, mindfulness helpt hier bij”(Interview Pieter Jan Klokkenburg, vraag 3).</i> <i>“Ik denk dat de principes van mindfulness sowieso werkzaam zijn, het is niet voor niets wetenschappelijk bewezen vorm” (Interview Guus Molenaar, vraag 6).</i> <i>“Ik heb hele sterke depressieve klachten bij me gehad, die niet te hanteren waren voordat ik christfulness deed maar nu ben ik gewoon helemaal vrij ik voel me nu eindelijk blij in mijn lijf”(Interview Guus Molenaar, vraag 5).</i> <i>“Weer andere zeggen ik heb een stap in de richting gekomen dat ik eindelijk weer bewust geworden van mijn gewoontepatroon, ik kan daardoor nu veel beter omgaan met al die gevoelens van. Je leert dat die gevoelens er mogen zijn” (Interview Guus Molenaar, vraag 5).</i> <i>“Het geeft gewoon echt praktische handvatten om te kijken op je eigen functioneren en voor van wie ben je, wat doe je, wat ja wat beïnvloedt jouw nou als persoon en waarom is voor jouw een bepaalde situatie heel stressvol, terwijl een ander ja vrij laconiek met dingen omgaat”(Interview Geke Boeringa, vraag 3).</i> <i>“Bijvoorbeeld meer concentratie. Ja meer rust en meer inzicht op je eigen patronen en je daar, dat hoor ik van mensen terug, dat je, je daar dus niet meer zo door laat meeslepen. Dus dat is het stukje zelfinzicht en toch uiteindelijk meer rust, minder stress”(Interview Geke Boeringa, vraag 5).</i> <i>“Met mindfulness heb je wel het levert wel een soort zelfkennis op, dat je weet gewoon van jezelf dat je weet van he wat gebeurd er nou met me? En ook met de meditatie, maar ook met de situaties in je leven, dat je gewoon toch beseft van hé dit is, dit doet iets met me. Ja, waar je vaak automatisch natuurlijk reageert op dingen, beseft je dan ineens van hé dit is, dit is blijkbaar voor mij een situatie waarin ik me geïrriteerd voel of gestrest raak, of me zorgen maak of, ja dat je ja je bent gewoon wel bewust even van jezelf, dat is wel heel leerzaam”(Interview Geke Boeringa, vraag 6).</i>
	Effect op kinderen en jongeren	<i>“Mijn ervaring is dat (veel) kinderen al erg beïnvloed worden door anderen, zeer onzeker zijn over zichzelf en van zichzelf ‘verwijderd’ raken. De Mindfulness kan hen helpen om weer meer in hun eigen kracht te komen”(Interview Maud Dijkema, vraag 3).</i>

		<i>“De kinderen genieten van de stilte, de rust. Ze staan ervoor open, zijn nieuwsgierig, hebben nog niet zoveel oordelen. Net zoals Mindfulness bij volwassenen werkt, werkt het bij kinderen ook. Iedereen die stilte en meditatie in zijn leven inbouwt ervaart weer meer rust, vertrouwen, ruimte. Dit geldt ook voor kinderen” (Interview Maud Dijkema, vraag 4).</i> <i>“Een kind durft zich vrijer in een groep te bewegen en sociale contacten te leggen en onderhouden wanneer hij of zij vertrouwen heeft in zichzelf. Mindfulness draagt bij aan dit vertrouwen” (Interview Maud Dijkema, vraag 6).</i> <i>“Juist wanneer kinderen al jong leren dat ook ongemakken, pijn, angsten, boosheid etc. bij het leven horen, zal ze dit leren om beter met deze emoties en ongemakken om te gaan. In plaats van ze weg te drukken, zullen ze leren het te accepteren en er aandacht aan te geven, waardoor het juist minder wordt (paradoxaal genoeg)” (Interview Maud Dijkema, vraag 8).</i> <i>“Ik zie wel gewoon dat, ja dat je hele andere dingen kunt bereiken met de jongeren, dan dat je met praten kunt doen. Zeker de kinderen die heel erg bekneld zitten, kinderen die in de war zijn of met de eigen emoties, die leren eigenlijk dat je in de stilte en in de rust ook gewoon een plekje kunt vinden voor die emoties” (Interview George Langenberg, vraag 1).</i> <i>“Ik heb er zelf ook echt wat aan heb gehad en eigenlijk nog steeds heb ook elke dag, want ik mediteer ook nog elke dag en om het ook door te willen geven aan kinderen die nu ook leven in de drukke en snelle maatschappij en ik merk dat de kinderen er ook heel veel aan hebben en er ook behoefte aan hebben, vooral aan momenten van rust” (Interview Anna Marlijn Houserer, vraag 2).</i> <i>“Ik ben zelf gediagnosticeerd met ADHD, dus ik was heel erg snel afgeleid en erg druk in mijn hoofd en door middel van korte oefeningen en meditatie heb ik eigenlijk geleerd hoe ik mezelf tot en mijn hoofd tot rust kon brengen en mijn aandacht kon focussen, dus ook leren concentreren op school. Minder piekeren ook heel erg” (Interview Anna Marlijn Houserer, vraag 3).</i> <i>“Wat mindfulness eigenlijk doet is opmerkzaamheid creëren in de meditatie leer je om opmerkzaam te zijn. en ik denk dat dat voor iedereen heel belangrijk is, als je opmerkzaam bent op het moment dat je veel blijdschap voelt, dan kan je die blijdschap ook zo ervaren. Zo ook met momenten van verdrietigheid. Dus ik denk dat dat heel belangrijk is, maar dat geldt even goed als voor volwassenen als voor kinderen” (Interview Anna Marlijn Houserer, vraag 4).</i> <i>“De kinderen heb erna beter concentratie en je merkt dat, ja ook de testresultaten zijn over het algemeen beter. we zijn nu bezig met een onderzoek, ook zelf naar de concentratie en emotieregulatie na het volgen van een training, dus dat is ja voor kinderen en scholen ook belangrijk. Voor de kinderen is het ook heel fijn en goed om af en toe ook even te stoppen met constant maar doorgaan, maar even kijken hoe het met je is” (Interview Anna Marlijn Houserer, vraag 5).</i>
	Negatieve effecten.	<i>“Ik heb dan ook geen negatieve effecten meegemaakt, niet 1” (Interview Guus Molenaar, vraag 8).</i> <i>“Zijn er ook negatieve effecten te noemen? Nee, eigenlijk helemaal niet, ik heb het nog niet gezien in de praktijk. Alleen dat het wat afvlakt en je kunt terugvallen in je oude patronen. Maar dat vergelijk ik met cliënten dan met geloven, soms heb je pieken, soms dalen en heb je weer even een flinke boost nodig. Het soms blijven herhalen is dus wel belangrijk” (Interview Geke Boeringa, vraag 6).</i>
Hoe mindfulness zich verhoudt tot het christendom		
	Thema's en principes uit mindfulness in een bijbels kader	<i>“Bij veel elementen denk ik van, o ja zo bedoeld onze Heere God het, ach natuurlijk dat staat ook in de Bijbel. Ja, weet je wel ik ben een aantal dingen ook weer opnieuw gaan, met andere ogen gaan lezen. Toen dacht ik dit is helemaal niet boeddhistisch, dit is gewoon van God. Alleen wij zijn dat een beetje kwijt geraakt hier in het drukke Westen. Het gaat gewoon over principes die God in de schepping gelegd heeft en die je ook weer gewoon terug kan vinden in de Bijbel” (Interview Philip Troost, vraag 2).</i>

		<i>“Volledige aandacht? Volgens mij, denk ik zitten we dan gelijk bij de Naam van God. Als God zegt weet je wie ik ben, nou mijn naam is ik ben er, punt. Oh God is er, dat betekend dat Hij er echt helemaal is, met al onze aandacht. Hé volgens mij gaat het daar ook over in de mindfulness”(Interview Philip Troost, vraag 2).</i> <i>“Als je leert dat oordeel wat los te laten en de werkelijkheid te nemen zoals die is, nou dat scheelt een hoop. Als het gaat over angst, depressie en stress en dat soort dingen, nou dan denk ik onder het oordeel weg, waar heb ik dat eerder gehoord? Het komt me ergens bekend voor, jullie ook? Ja volgens mij gaat het over het evangelie, en dat klopt onder het oordeel is geen leven, daar hou je het niet uit, daar gaat het leven kapot”(Interview Philip Troost, vraag 2).</i> <i>“Mindfulness gaat over tot rust komen en ontspannen, en volgens mij gaat rusten in God echt als een rode draad door de Bijbel heen, als er iemand op deze wereld een reden heeft om relaxed te doen, dan zijn het christenen. Alles is volbracht, toch?” (Interview Philip Troost, vraag 2).</i> <i>“Echt een mindfulness thema; dingen loslaten. Oh nou volgens mij heeft Paulus daar ook een aantal dingen over gezegd. Bezit als je bezat je niet, wees getrouwd al was je niet getrouwd. Loslaten, nou weet je wel. Maar je leven hangt er niet vanaf, ons leven hangt af van Jezus toch? Mindfulness kan dat inzicht weer geven”(Interview Philip Troost, vraag 2).</i> <i>“Ik denk dat 1 van de kernzaken is überhaupt om een niet oordelende houding aan te nemen. Ook, we mogen wel beoordelen of iets wel of niet goed is maar we mogen niet oordelen naar jezelf of naar anderen. Het is niet aan ons gegeven en de bijbel oordeelt niet over hen die in Christus zijn, dus omdat het oordeel zich naar de gerechtigheid van Christus ons is geschonken”(Interview Guus Molenaar, vraag 6).</i> <i>“Dus ja dan is het loslaten niet zozeer het loslaten in die zin om zelf hoger te komen, maar om met God in verbinding te staan. En je problemen bij God neer te leggen, we hoeven het niet van onszelf te verwachten, maar we mogen alles van God verwachten. Dat is ook ja volgens mij ook een hele mooie boodschap aan alle cliënten, he dat je natuurlijk kan zeggen van ja je kan ontzettend tobben, wij als mensen kunnen natuurlijk ontzettend tobben en nadenken en piekeren en na ja negatieve gedachten, gevoelens over jezelf. Maar uiteindelijk ja mag je weten dat je in God bent en daar vanuit, en vanuit daar al waarden hebt”(Interview Geke Boeringa, vraag 3).</i> <i>“Het ja bewust leven met de aandacht, hè dat is natuurlijk een beetje het grote thema richting mindfulness of van mindfulness, dat je heel bewust nadenkt en voelt, proeft, leeft, vind ik ook heel mooi als je dat natuurlijk kijkt van naar wat God je wel hebt gegeven, ook al heb je problemen”(Interview Geke Boeringa, vraag 3).</i>
	Principes vanuit mindfulness die tegen Bijbelse principes ingaan	<i>“Vooral de passiviteit. Het je leegmaken plus het niet oordelen. Dat zijn 2 hele wezenlijke aspecten van mindfulness die als je die heel letterlijk neemt moeilijk verenigbaar zijn met een christelijke opvatting van het leven”(Interview Frans Koopmans, vraag 3).</i> <i>“Je wordt in de bijbel altijd opgeroepen om je actief te weer te stellen, Paulus roept op in Efeze 6 op om de wapenrusting aan te trekken. Paulus roept in Kolosensen op om je te bekleden met dingen af te leggen, aan te doen. Dus dat heeft niet te maken met nou ja, passief laat maar komen met die leegte. Nee dat betekent je actief opstellen in. Het brengen van je gedachten tot onder de gehoorzaamheid van Christus”(Interview Frans Koopmans, vraag 3).</i> <i>“In de tweede plaats dat niet oordelen. Ja dat, dat is onmogelijk. Betekent dat je zelf zeg maar 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”(Interview Frans Koopmans, vraag 3).</i>

		<i>"Mindfulness heeft meditatie technieken waar ik ronduit niet zo blij mee ben, en uhh de tachi heb je daarin dat zijn....deze filosofie komt weer uit het boeddhisme en vanuit hindoeïsme, de prada, de ademhaling er zit yoga in, waar je lichaam ziel en geest zelf moet gaan beheersen dus dat is weer een versterking van het ik, daar moet je uit blijven vind ik, want het brengt je niet dicht bij God. Dus geen yoga, geen tacha, geen ademhaling naar lichaamsdelen toe, we stellen ons absoluut niet open voor andere goden, er is ook geen passiviteit in het christendom dus die dingen heb ik er ook uit gehaald" (Interview Guus Molenaar, vraag 3).</i>
Christelijke toepassingen van mindfulness.		
	Christendom als basis voor de toepassing van mindfulness/variant van mindfulness	<i>"We moeten wat anderen ontdekt hebben 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" (Interview Philip Troost, vraag 2).</i> <i>"Tegelijkertijd de bijbel spreekt natuurlijk ook over stilte. Hoe kan de stilte dat nou doen? Er is natuurlijk, dus een stilte die voluit Bijbels is, maar die niet passief is. het is een stilte die actief gericht is op God. We moeten op zoek naar een christelijke toepassing van het element stilte"(Interview Frans Koopmans, vraag 3).</i> <i>"Ook niet christenen ontdekken soms dingen die in die structuur zitten en dat is dan heilzaam voor de mens. Maar dan komt het dat ander belangrijke de richting. De vraag is in welke richting ontwikkelt die mens dat dan? Dat wat in de structuur zit. Ontwikkelt die dat in afhankelijkheid van God, of doet hij dat onafhankelijk van God? Wil je het als christen toepassen moet je het in afhankelijkheid van God doen" (Interview Frans Koopmans, vraag 3).</i> <i>"Dus ik heb de mindfulness ideeën, de basisgedachten heb ik goed begrepen door zelf zo'n training te doen in mijn opleiding en ja en dat heb ik geïntegreerd met de dingen waar ik mee bezig ben en aan wat ik al in huis had en wat ik geloof als christen. En daar heb ik gewoon, daar vanuit een nieuwe cursus ontwikkeld en die geef ik nu"(Interview Philip Troost, vraag 4).</i> <i>"Dus voor mij is christfulness een enorm hulpmiddel dat ik wil doorgeven om mensen om dat te leren, omdat ze zo meer in de rust en de vrede van God terecht kunnen komen"(Interview Guus Molenaar, vraag 3).</i> <i>"En ik leer ze ook aan de hand van diverse Bijbelteksten hoe je, je positie in Christus kunt innemen om je gedachten te, als het gaat om het onderwerp gedachten te richten op de beloften van Christus en hoe je dat dan ook doet"(Interview Guus Molenaar, vraag 5).</i> <i>"Een christelijke vorm, in dit geval mindcare, van mindfulness is dus eigenlijk en, en waardoor ik gewoon, ja gefocust ben op God en niet alleen op jezelf, maar gewoon jij en God"(Interview Geke Boeringa, vraag 8).</i> <i>"Ik richt me meer op de van, op de vruchten van de Heilige Geest. Dus dat je natuurlijk liefde hebt, blijdschap, vrede, vriendelijkheid, trouw, zachtmoedigheid, zelfbeheersing en lankmoedigheid en geduld, dat hoorde ook bij één van die pijlers van mindfulness en als laatste goedheid, juist dat opmerken in je leven. En in mijn idee is dat juist de volheid van het leven, op moment als je die dingen kan opmerken in je leven"(Interview Geke Boeringa, vraag 3).</i>
	Concrete voorbeelden van de toepassing door christelijke therapeuten	<i>"Denk maar aan het klooster, zij hebben er al eeuwen over nagedacht. Nou daar komt elke zitting een klein stukje van terug en wat we expliciet doen is één keer psalm 62 lezen en dan niet als Bijbelstudie, maar als mediatief Bijbel lezen. Dus dan lezen we de psalm en dan is de vraag voor zo meteen van kijk eens wat het doet bij jezelf. Dus ook van hoe woorden bij jou binnen komen. Het is wel heel mooi vind ik, dat het is een psalm waarin de dichter zeg maar zijn eigen ziel aanspreekt om tot rust te komen, er zit ook een soort refrein in wat dan terug komt. Nou ja dat is heel wat anders dan een Bijbelstudie over psalm 62 op</i>

	zich zal ik maar zeggen, maar het kwam wel heel erg binnen bij hem en juist heel erg verbonden met he eigenlijk conflicteert dat heel erg met je ziel tot rust brengen bij God en ondertussen zo jezelf maar af zitten breken. Nou dat is één voorbeeld zeg maar wat er dan gebeurt" (Interview Bastiaan Visser, vraag 4). "Maar als je het Jezus gebed gebruikt echt als gebed, dan vind ik hem heel mooi, omdat nou ja je zegt dingen over Jezus als je ademt, een soort belijdenis en dat je zegt van ontferm u over mij, daar zit iets in van ontferm u over mij over hoe ik me nu voel, zoals ik er bij zit met alles wat er op dat moment in je omgaat. En dus ook met de cliënten van STAGG, net waar ze last van hebben op dat moment. Ik vind daar zelf iets heel moois in zitten van nou vraag God dat, en er zit ook iets 'aanvaardens' in want je vraagt of hij dat wat er is, en dat is wel weer mindfulness, kijk probeer niet eerst te veranderen, maar probeer eerst eens toe te staan dat het er is en kijk eens hoe het is"(Interview Bastiaan Visser, vraag 5). "Ik eerst met wat is nou eigenlijk aandacht? Nou dan heb ik dat stuk over God, de Godsnaam er echt zijn en dan doordenk ik dat eerst vanuit de bijbel. Er moet een ochtend zijn van oordeel en genade, dat is echt een Bijbels thema. Het moet gaan over je identiteit in Christus hebben en niet in andere dingen. Weet je wel en zo heb ik ideeën over wat er dan in moet in zo'n cursus en dan haal ik daar de dingen uit de mindfulness bij en dat, ja dus als het gaat over je identiteit in Christus zoeken, dat betekend dan dat je, je niet identificeert met iets of iemand anders. Dat is ook mindfulness, dat je niet meer moet identificeren met wat je denkt, dat ik heb een gedachten en ik ben niet die gedachten. Ik heb een gevoel, ik ben niet dat gevoel. Gedachten zijn geen feiten weet je wel, dus dat je niet je gedachten moet vasthouden en je laten mee laten slepen door je gedachten, dat heeft mindfulness dingen. Dan denk ik van o ja dus niet vasthouden, maar je alleen vasthouden aan God" (Interview Philip Troost, vraag 4). "Ik geef o.a. lichaams oefeningen, ook ademhalings oefeningen en ontspanningsoefeningen, die zijn van totaal andere aard dan, dan in de mindfulness. Je zou kunnen zeggen veel meer ge-ent op de fysiologie van de dingen. Van he als je stress en ademhaling, daar zijn hele verbanden tussen. Nou wat wij proberen juist mensen bij volle bewustzijn van hun lichaam, dus spanningssignalen te laten herkennen. dus niet weg te ademen, maar ze te herkennen. En ze te benoemen op grond van vaak ook een stukje fysiologie" (Interview Gerard Feller, vraag 4). "De eerste les , overigens alle lessen beginnen we met een christelijke meditatie erin. Naar een model van lectio divina (christelijke meditatie, die al uitgevoerd werd door monniken, waarbij 'Gods Woord' aandachtig en indringend wordt gelezen)" (Interview Guus Molenaar, vraag 4). "We richten ons om te leren herkennen van je automatische piloot het feit dat doe je automatisch, wat doe je bewust en waar wil je vanaf? En dus elke les heeft ook een aantal geluidsfragmenten, waar in je een bepaalde oefening kunt leren te doen, en de eerste les leer je ook gewoon om aandacht te krijgen, lichaamsverkenning te doen. Het tweede is meer bewust te worden in het hier en nu te zijn, veel christenen leven ook niet hier in het nu. Weer een heel andere belangrijke is dat wat je niet kunt veranderen, je moet accepteren, je kunt je er tegen verzetten maar zoals ook wel bij de AA wordt gezegd, dat wordt ok wel het gebed van Heer leer mij te accepteren wat er is, en geef onderscheid om te zien wat ik kan veranderen en wat ik niet kan veranderen en geef mij de kracht en de genade om te accepteren wat ik niet kan veranderen zodat ik energie heb om de dingen die ik wel kan veranderen, wel kan beïnvloeden" (Interview Guus Molenaar, vraag 4). "Mindfulness is natuurlijk voor een heel groot deel meditatie en dat vind, daar heb ik zelf altijd wel wat moeite mee, omdat best wel echt op jezelf gericht isja die meditatie die combineer ik dan altijd wel met gebed of met een stuk uit de bijbel. Ik gebruik vaak psalm 139 dat je zegt van God is voor mij en achter mij en om mij heen en na ja hij legt Zijn hand op mij. Als je zo op zo'n manier een meditatie begint dan heb je, je meteen al ja je visie bepaald zeg maar. En dan mag je er ook op vertrouwen dat God ook je gedachten en je gevoel leidt, dus ik ja meditatie met gebed en met stukjes uit de Bijbel en dat is ook wat ik als huiswerk meegeef aan mensen"(Interview Geke Boeringa, vraag 3).
--	---

De geschiktheid van mindfulness binnen de Hoop GGZ		
	Visie van medewerkers en binnen de Hoop	“Visie van de Hoop GGZ: Ons bestaansrecht ligt in het feit dat we uitdrukkelijk geloven dat God de Hoop wil gebruiken om mensen te helpen die de weg kwijt zijn. en dat waren dus vooral verslaafde in het begin, en dat zijn nog altijd verslaafde, maar nu ook mensen met psychiatrische problemen. Als we mindfulness gaan toepassen moet dat aansluiten bij ons bestaansrecht” (Interview Frans Koopmans, vraag 2). “Ik denk dat het belangrijk is om een standpunt in te nemen van luister eens goed, het werkt blijkbaar op de een of andere manier, wat maakt nou dat het werkt en wat zijn dan de principes en kun je die ook als het ware filteren uit, louteren uit die noem het maar even de niet christelijke/heidense/afgodische context en kun je ze plaatsen in een die een expliciete christelijke benadering kan plaatsen. Dat is iedere keer weer de uitdaging, ook voor ons” (Interview Frans Koopmans, vraag 4). “Kijk om te zeggen alles wat uit het boeddhisme voortkomt, alle overwegingen of overdenkingen of wat iets zegt over de mens is per definitie fout dat weet ik niet, dat denk ik niet. Alleen waar ben je op gericht? Ben je gericht op jezelf en moet je het zelf in orde maken met het hogere? Of met de God boven je, want dat is een heilloze weg”(Interview Pieter Jan Klokkenburg, vraag 4).
	Visie over mindfulness vanuit de commissie identiteit	“Er spelen een heleboel elementen dan een rol waar ook identiteit en visie in, zeg maar iets over te zeggen hebben. 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 een hele, dat is een hele goede aanleiding geweest, want die hebben we niet” (Interview Frans Koopmans, vraag 2). “Maar dat iets werkt is nog niet per definitie, dat betekent niet dat daarmee ook voor een christen acceptabel is. er zijn wel meer dingen die werken maar die niet voor een christen perse acceptabel zijn. Het probleem met mindfulness ligt er met name nu in dat die boeddhistische achtergrond er is, expliciet is, en de vraag is vervolgens in hoeverre werkt die door”(Interview Frans Koopmans, vraag 3). “Dus als het om mindfulness gaat dan zijn dat voor ons ook de zaken die uitgezocht moeten worden. Dus dan zeggen we niet van, mindfulness is helemaal verkeerd. Nee blijkbaar zit er dingen in mindfulness die werken, alleen het vindt plaats binnen een verkeerde context in de verkeerde richting” (Interview Frans Koopmans, vraag 3). “Dus ook met mindfulness denk ik we moeten niet soort evangelische argwaan hebben en zo van dat kan echt niet, want het is boeddhistisch en dus zetten we daar een streep door, nee. Maar het zorgt wel, nou we moeten er wel kritisch naar kijken en niet zomaar alles overnemen. Omdat de wereld dat overneemt, omdat andere GGZ instellingen dat overnemen, nee dan moeten we daar onze eigen standpunt bepalen in gaan ontwikkelen”(Interview Frans Koopmans, vraag 4).
	Toepasbaarheid op de Kiel (Toepassing bij kinderen en jongeren)	“Naar kinderen en jongeren is dat is wel weer een extra vraag, dat is ook nog in ontwikkeling natuurlijk, maar goed. Er zijn wel echt veel onderzoeken naar. Er zijn daar ook wel weer hele leuke varianten op, dat vind ik dan wel weer leuk. Bijvoorbeeld met bellenblazen, dat kinderen, gaan ze geen oefening van een half uur doen, maar dan gaan ze bijvoorbeeld drie minuten bellenblazen en dan met je aandacht die bellen volgen, zo van totdat ze knappen”(Interview Bastiaan Visser, vraag 14). “Als het echt bij kinderen en jongeren protocol komt, om dan te kijken is het geen protocol dat vermindering bevordert of is het een protocol wat zich stilzet bij en leren omgaan met, want dat vind ik wel cruciaal” (Interview Bastiaan Visser, vraag 14). “Dat vind ik een heel interessante vraag. Wat wil je kinderen dan leren met mindfulness? Ik heb nog nooit over deze vraag nagedacht, daar ga ik dus nu mee beginnen. Ik weet dat dus niet, ik heb er geen verstand van. Ik vertel daarom uit de losse pols. Huh een kind moet niet stil zitten, hij moet spelen en zich leren te uiten” (Interview Philip Troost, vraag 5). “Passend op de Kiel? Nou misschien wel, ik denk het is, kijk als het gaat om dat jongeren dat ze even een moment stil worden

		gezet bij waar ze mee bezig zijn, gewoon het hier en nu en wat ze als jongeren kunnen doen is het heel snel weg schieten in het allerlei ja traumatische herinneringen, of pijn van vroeger he. Ik denk dat oefeningen, lichaams oefeningen je dan wel kunnen helpen om in het hier en nu te blijven, he het kan dus ook een soort beschermer zijn, een soort hulpmiddel tegenover overspoeld raken" (Interview Pieter Jan Klokkenburg, vraag 7). "Passend bij kinderen/jongeren? Wanneer kinderen al jong leren hoe verrijkend stilte is en dit voor hen een normaal onderdeel van hun leven wordt, dan zullen ze hier hun hele leven veel profijt van hebben. Tijdens mijn opleiding voor Mindfulness Trainer heb ik vaak gedacht hoe fantastisch het was geweest als ik dit als kind al geleerd zou hebben" (Interview Maud Dijkema, vraag 2). "Ik ben voor mindfulness bij kinderen en jongeren. Gewoon ook omdat ja in deze maatschappij kinderen eigenlijk heel veel ja leren over scoren, en over streven en over doelen en over evalueren, maar nauwelijks dat de kinderen leren over gevoelens en hoe ze daar mee omgaan. En ja over hoe je eigenlijk kunt ontspannen, of relaxen als je klem zit, dus ze vragen eigenlijk wel vaak ga dat maar eens evalueren, maar ze vragen eigenlijk nooit hoe je voelt en hoe ze denken beter met zichzelf om kunnen gaan (Interview George Langenberg, vraag 2). Het is wel zo dat kinderen, dat kinderen kijk als je aan meditatie denkt of aan mindfulness meditatie, heb je daar misschien een beeld bij dat mensen daar heel kalm en stil, als een soort boedha, helemaal rustig zonder te bewegen daar zitten. maar kinderen bewegen en die kijken om zich heen en of hun voet trilt, of ze ritselen wat of soms dan zeggen ze iets, dus het is heel anders stil dan volwassenen stil zijn. Maar als ik dan met de kinderen in gesprek ben van over wat gebeurt er, weet je wel of wat ze gehoord hebben of wat ze geobserveerd hebben in hun lichaam, dan zijn ze heel bewust en aandachtig geweest bij alles wat er voorbij kwam. Dus het ziet er misschien niet zo uit als zoals volwassenen mediteren, maar ze kunnen het wel degelijk." (Interview George Langenberg, vraag 3). "Er is veel belangstelling, zowel vanuit ouders van kinderen met een verwijzing als kinderen zonder een verwijzing. En wat betreft mindfullkids als je het in de klas geeft, zou je eigenlijk kunnen zeggen het is preventief." (Interview George Langenberg, vraag 6). "Zeker ook die mindfullparenting, ik denk dat, dat ook iets is dat inderdaad toepasbaar is binnen de GGZ, omdat het, omdat je dan ouders en kinderen met een verwijzing eigenlijk al binnen krijgt" (Interview George Langenberg, vraag 6).
	Contra indicaties voor de toepassing	"Nou ik vind het belangrijkste, dat als je gelijk overspoelt wordt zeg maar door een negatieve emoties, je moet met je hoofd er boven kunnen blijven zeg maar. Dat is natuurlijk ook het mindfulness principe, je moet kunnen kijken en kunnen openstaan voor wat er gebeurt, maar je moet ook weer kunnen switchen. Dus op moment dat je alleen maar heel verdrietig, of heel bang, of heel boos wordt, dan heeft het ook zijn effect niet meer. Ook als mensen in een actieve depressie zitten werkt het soms niet. Iemand met een dissociatieve stoornis, laten wij ook niet meedoen in de groep" (Interview Bastiaan Visser, vraag 9). "Er zijn wel contra indicaties, hypochonders laat ik niet toe om deze training te volgen en mensen die een actieve depressie zitten die neem ik ook niet. Er zijn wel programma's voor geschreven maar daar houd ik me persoonlijk niet mee bezig" (Interview Guus Molenaar, vraag 7). "Contra indicatie: Als mensen in een ernstige depressie zitten en in het geval van verslaving, in het kader van de Hoop, dan denk ik ja, als iemand net aan het afkicken is in zo'n situatie moet je niet met mindfulness aankomen volgens mij" (Interview Geke Boeringa, vraag 9).
Advies voor de Hoop van christelijke therapeuten		
	Toetsing en onderscheiden	"Ik zou zeggen kijk er gewoon eens naar, en kijk eens of je het herkent vanuit christelijk perspectief en kijk wat je er wel uit kunt gebruiken en wat niet. Dus leer gewoon te onderscheiden en dat wel en dat niet, dat zus en dat niet zo. Wees gewoon christelijk

		volwassen en onderzoek. Onderscheid dingen en behoudt het goede staat in de Bijbel. Als het over dit soort dingen gaat is dit denk ik erg belangrijk" (Interview Philip Troost, vraag 6). "Dus mijn advies is laat je niet door koud watervrees leiden. Onderzoek het gewoon vanuit je christelijk kader, gebruik daarvoor ook echt de bijbel als leidraad" (Interview Philip Troost, vraag 6). "Nou ik zou het eerst goed gaan onderzoeken en dan denk ik dat het goed is dat we het wel toetsen aan wat de bijbel ook leert. Als het heel helder is dat staat haaks tegen wat de bijbel leert over wie de mens is en over wie God is en over de relatie tussen God en mensen, maar vooral over hoe de mens zeg maar zich kan ontwikkelen richting gezondheid"(Interview Pieter Jan Klokkenburg, vraag 6). "Ik heb ook wel een soort missie van kom op mensen we staan midden in de wereld, doe je ogen eens even open. Kijk wat er te koop is en leer te onderscheiden, dat moeten we als christelijke hulpverleners allemaal doen!" (Interview Philip Troost, vraag 3). "Ja, je kunt eigenlijk geen delen uit mindfulness implementeren. Dus als je hiervoor kiest, dan zou je eigenlijk de hele, dan zou je het eigenlijk het in zijn geheel integreren. Dus je kan niet zeggen van ja we doen een stukje cognitieve therapie en een stukje therapie"(Interview George Langenberg, vraag 7).
	Eigen variant in een christelijke context	"Altijd het geheel in bedden in een christelijke context. En niet een christelijk jasje geven, want daar zit een verschil in. Maar dat verschil kun je alleen maar maken als je dat zelf ook heb verwezenlijkt in jezelf en dat je dat ook kunt uitstralen" (Interview Gerard Feller, vraag 7). "Dus ik denk dat ze dan echt een variant moeten kiezen, dus ik zou zeggen ontwikkel een eigen variant. En ik denk dat helemaal niet moeilijk is om een soort evangelische variant te maken"(Interview Bastiaan Visser, vraag 12). "Wat ik zelf doe, en wat ik heel belangrijk vind is dat je niet de oude mens gaat versterken maar juist die nieuwe mens in christus ga je versterken. Ik doe dit bijvoorbeeld door de oefeningen steeds meer te koppelen aan de Heere Jezus Christus. Dus....een christelijke variant" (Interview Guus Molenaar, vraag 5). "Mijn advies voor de Hoop: Zorg dat je niet zozeer richt op de oude mens. Zorg er in ieder geval dat de elementen die ik eruit heb gehaald er ook uit blijven (yoga, prada enzo) en als het mogelijk is binnen de christelijke instelling, 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, en dat je ook meer kunt leven uit geduld en vriendelijkheid en je daarin kunt herkennen dat zijn echt vruchten van de geest. Het verschil is alleen, moet je hier zelf in werken of kan Christus dit ook in jou doen? Ik denk het laatste" (Interview Guus Molenaar, vraag 12).
Wat mindfulness vraagt van een therapeut/hulpverlener		
	Zelf een 'mindfulle' houding (of aspecten hiervan)	"Dus mensen ontmoeten, je hart openen en verbinding aangaan met mensen, dus er echt zijn. Ja, dat is een beetje ingewikkeld als je in de stress zit, of je bent met je gedachten ergens anders, terwijl je met iemand zit te praten. Dus nou, dus daarom is mindfulness of in ieder geval, het is ook maar een woord, dat je rust in God, dat je aandacht vol bent, dat is nogal essentieel ook in het werk wat ik doe en wat jullie gaan doen. In alle hulpverlening, groepen, individueel etc." (Interview Philip Troost, vraag 4). "Zelf dagelijks mediteren/stil staan, waardoor je vanuit de juiste houding de trainingen kunt geven. Open staan, niet oordelend zijn, goed afstemmen op het kind"(Interview Maud Dijkema, vraag 10).

		<i>“Ik denk dat het belangrijk is dat jezelf weet wat er kan gebeuren met jou als je aan het mediteren bent, als je stil wordt. En hoe dat voelt, hoe onbewust voelt in het lichaam en hoe je daar mee omgaat op een mindfulness manier. Hoe heftige emoties kunnen aanvullen, ik bedoel aanvoelen. En hoe je daar mee omgaat in de meditatie, dus ten eerste wat je wat je daar voor nodig hebt is ervaring met de stilte, jezelf ervaren in de stilte”(Interview George Langenberg, vraag 4).</i> <i>“Ja als zij echt zeggen van we willen het binnen de Hoop integreren dan zullen die medewerkers dan wel een training moeten krijgen van ja hoe trainen we nou? Hoe ga ik zelf met mindfulness om, wat vind ik er van en kan ik het ook (Interview Geke Boeringa, vraag 11)?</i> <i>“Je moet in ieder geval zelf ervaring met meditatie en met de acht weekse MBSR voor volwassenen vind ik dat ze die gevolgd moeten hebben. En ja zelf regelmatig beoefening. Al zal je soms ook zien dat sommige dat niet zo logisch vinden, maar ik vind het heel belangrijk wat je uitdraagt moet jezelf ook beoefenen en beheersen”(Interview Anna Marlijn Houserer, vraag 6).</i>
	Christelijk geloof als basis hebben	<i>“Als hulpverlener juist ook afstemming op God, iedere 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, vraag 5).</i> <i>“Je moet als hulpverlener zelf christelijk ook volwassen zijn. En pas dan kun je makkelijker eigenlijk ook in alles wat je doet, goede keuzes maken en goede uitstraling hebben, een voorbeeldfunctie (Interview Gerard Feller, vraag 7).</i> <i>“In mijn trainingen en therapeutische benaderingen ben ik erg gericht op Christus inzetten bij problemen, mensen laten verbinden met Christus, dat is voor mij 1 van de wezenlijkste dingen, omdat dan mogelijke te maken hebben mensen nodig om ook met zichzelf verbonden te zijn richt je ook daarbij op de tegenwoordigheid van God”(Interview Guus Molenaar, vraag 9).</i>
	De invloed van de therapeut/hulpverlener	<i>“Als je naar de techniek gaat kijken, vind ik eigenlijk veel belangrijker dat je gaat kijken naar hoe christelijk is je therapeutische relatie, ook binnen mindfulness. En dan is het wel terecht dat je die vraag wel naar de techniek stelt, maar goed daar is antwoord op gegeven. Dat je het zo kan zeggen en kan zien, maar ik zou wel graag gelijk die andere vraag er aan willen kloppen naar mensen die zeggen mindfulness mag niet en is slecht, dan denk ik van hoe serieus neem je die zelfde vraag van hoe christelijk is naar alle andere factoren in die behandeling? Die zijn eigenlijk net zo, nou waarschijnlijk nog van grotere waarden dan de techniek die je kiest”(Interview Bastiaan Visser, vraag 11).</i> <i>“Het valt op dat in verschillende vormen van behandeling er sprake is van non specifieke factoren. Dat zijn factoren die overal hebben, dus of je nou cognitief gedragstherapeut ben, Rogeriaans, Freudiaans of whatever die werken. Bijvoorbeeld het feit dat de persoon van de behandelaar zo belangrijk is. Als er zijn wel onderzoeken die aangeven dat er voor driekwart voor tachtig procent het resultaat van de behandeling afhankelijk is van de hulpverlener. Dat is helemaal los van de behandelmethodiek. Die behandelmethodiek neemt maar een heel beperkt percentage in. Dus dan komt er nog veel meer speelt dan, wie je bent en waar je in feite je basis hebt, wat je identiteit is”(Interview Frans Koopmans, vraag 3).</i> <i>“En toen ben ik zelf gaan nadenken over een soort christelijke variant. Omdat ik vind, ik vind op zich ook het gewone protocol vind ik echt niet verkeerd. Ik denk ook dat je het ook binnen de GGZ toe kan passen, maar het is wel heel erg afhankelijk van wie de training geeft”(Interview Bastiaan Visser, vraag 2).</i>
	Voldoende kennis	<i>“Je moeten de techniek/methode goed kennen, want veel christenen zijn zo naïef dat ze al die technieken niet kennen, niet zien wat het bij mensen doet”(Interview Gerard Feller, vraag 5).</i> <i>“Ze moeten er eerst zelf ook eerst echt kennis van mee van hebben, ja kennis van nemen en weten van wat betekent het, wat en hoe kan het toegepast worden, voordat het bij cliënten gebruikt kan worden”(Interview Geke Boeringa, vraag 11).</i>
Onze bijdrage als SPH'er aan mindfulness (variant) binnen de Hoop GGZ		

	Bijdrage door onderzoek, vanuit het onderzoek een product maken	<i>“Maar goed aan de anderen kant, ik weet niet hoe jullie project er verder uit ziet, kan natuurlijk best zijn dat op basis van wat jullie dan doen, dat er nog een helemaal 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” (Interview Frans Koopmans, vraag 2).</i> <i>“Nou, ja, misschien dat jullie dingen daarin ons dingen gaan aanrijken, maar wij hebben in ieder geval nog geen uitgekristalliseerde manier, ik vind wel dat die er moet komen. Ik vind wel, luister is goed het blijkt dat er binnen mindfulness, noem het maar even, werkzame principes zijn. Wat zijn die werkzame principes, en hoe kijk je daar als christen tegenaan?” (Interview Frans Koopmans, vraag 3).</i> <i>“En je komt gewoon met een ontspanningsoefening die gelouterd is zal ik maar zeggen, waar je echt hebt onderzocht van de christelijke, het algehele heidendom is eruit. Het is helemaal clean zeg maar. Als dat ingebed is in het verhaal van wat je daar om heen hebt, nou dan heb je toch een heel praktisch product”(Interview Frans Koopmans, vraag 4).</i> <i>“We kunnen met elkaar kijken we gaan een avond met elkaar organiseren voor werknemers van de Hoop, om mindfulness te introduceren en een avondje en dan kan er een workshop gegeven worden om te ervaren. Van wat is nu mindfulness en wat is christelijke mindfulness, want dat is ook zeker voor de Hoop heel belangrijk. En dan ook echt de vraag stellen wat kan het voor hun, voor hun cliënten ook opleveren. Ja. Dus ik weet niet of ze daar voor open staan”(Interview Geke Boeringa, vraag 10)?</i> <i>“Je kan het theoretisch uitleggen en dat doen we ook wel voor een deel, maar wil je echt mindfulness gaan toepassen, dan moet je ook echt ervaren wat is nou bijvoorbeeld meditatie, wat doet dat met je en ja zij hebben natuurlijk ook contact met cliënten, want zou dat ook kunnen, kunnen binnen hun dagbesteding of wordt dat een avond iets, dat is natuurlijk wel leuk om sowieso te introduceren, als een soort kennismakingsavond met christelijke mindfulness”(Interview Geke Boeringa, vraag 10).</i>
--	---	--

Literatuurlijst

Brandsema, R. (2012). *Mindfulness basisboek; kennis, achtergrond en toepassing*. Houten: Lannoo-campus.

Centrum Cognitieve Gedragstherapie (2004). *Dialectische gedragstherapie*. Geraadpleegd op 8 februari 2013, van <http://www.ccgt.nl/dgt.htm>

Centrum integrale Psychiatrie (2013). *MBSR en MBCT voor (G)GZ-professionals*. Geraadpleegd op 7 februari, 2013, van http://www.centrumintegralepsychiatrie.nl/Mindfulness/mbct_mbsr_gz.php

Hayes, S. (2012). *Acceptance en Commitment Therapie; veranderingen door mindfulness, het proces en de praktijk* (2e druk). Amsterdam: Pearson Assessment and Information B.V.

Hesselink, K. (2009, 9 november). *10 korte Oefeningen in Aandacht en Mindfulness*. Geraadpleegd op 8 februari 2013, van <http://www.overpeinzende.nl/2009/10-oefeningen-mindfulness/>

Hulsbergen, M. (2009). *Mindfulness; de aandachtsvolle therapeut*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Jager, M. D. (2012, 15 november). *Mindfulness of Christfulness - VCC*. Overgenomen op 28 februari 2013, van <http://www.christencoaches.nl/page/132>

Rokx, A. (2011, 18 maart). *Acceptance and commitment therapie*. Gedownload op februari 8 2013, van Kenniscentrum Psychologie: <http://www.kenniscentrumpsychologie.nl/Artikelen/Acceptance-and-Commitment-Therapie.html>

Schurink, G. (2009). *Mindfulness, een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten*. Zaltbommel: Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen