

## MEDITEREN OP DE WERKVLOER?

JE HOOFD  
LEEG MAKEN

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

TEXST: EVA PEUKS  
FOTOGRAFIE: FRANK BUTTER

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

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

**Burnout voorkomen**

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

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

**Mentale conditietraining**

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