

Bang voor burn-out? Mediteer!

Spiritualiteit wint aan populariteit op de werkvloer; van het ministerie van VROM tot de ING Bank. Meditatie als praktisch wapen tegen een burn-out. Door Marlies Dinjens

Op het eerste gezicht lijkt het een gemiddeld kantoor: een kale ruimte met witte muren en een systeemplafond. Maar op de vloer liggen ronde kussetjes, matjes en in de verte hangt een zweem van wierooklucht.

Hier is het 'stiltecentrum' van het ministerie van VROM. Op werkdagen lopen wekelijks gemiddeld veertig ambtenaren naar binnen. 'Na een stressvolle vergadering of een verhit gesprek komen ze hier opladen', zegt Angelique van der Schraaf, een van de initiatiefnemers van het stiltecentrum. 'Ook zijn er twee keer per week onder begeleiding van een docent meditatietrainingen.'

Niet alleen op het ministerie, maar ook in het bedrijfsleven verovert spiritualiteit terrein. Mark Teijgeler van het bedrijf ABC Meditatie heeft inmiddels veertig bedrijven en instellingen in zijn klantenbestand, waaronder ABN Amro, Kadaster, KPMG, de Amsterdamse politie en de gemeente Delft. Teijgeler, zelf jarenlang werkzaam geweest bij ABN Amro, begon vier jaar geleden met het geven van meditatietrainingen. De belangstelling voor spiritualiteit stijgt, terwijl de scepsis afneemt, zegt hij. 'Het geestelijk welzijn wordt steeds belangrijker, met name in kantoorbanen. Daar is vaak meer aandacht voor trainingen en persoonlijke ontwikkeling dan in traditionele beroepen, zoals productiewerk.'

Teijgeler benadrukt dat meditatie niet zweverig is, maar juist praktisch. 'Het helpt tegen stress en kan een burn-out voorkomen.'

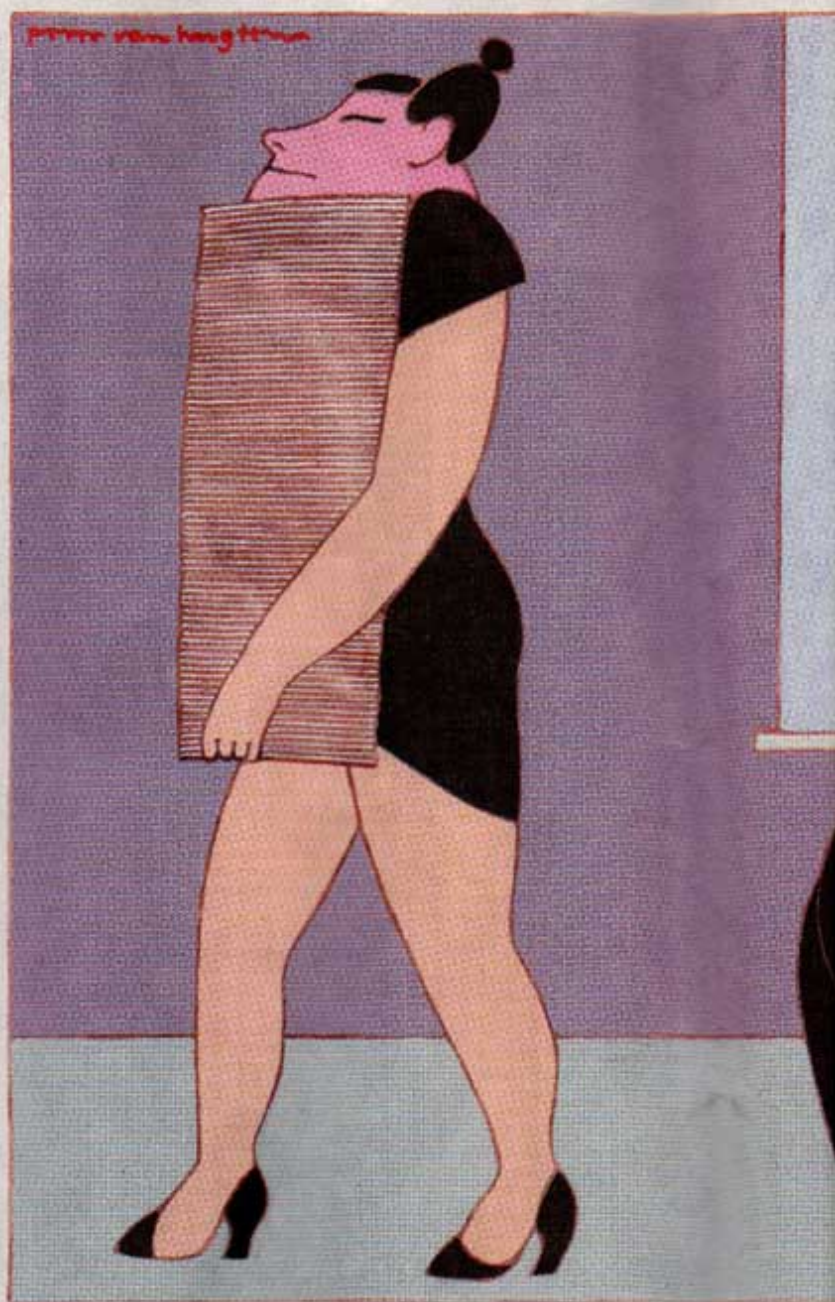
Lizelotte Smits van de CNV-vakbond Publieke Zaak pleit om die reden al jaren voor het opnemen van meditatie in de cao's van bedrijven. Tot nu toe zonder succes. 'Werkgevers vinden plezier in het werk steeds belangrijker. Ze zien spiritualiteit als een nuttig instrument om het welzijn van werknemers te vergroten.'

Het computerbedrijf IBM biedt medewerkers een tweedaagse cursus zen-meditatie aan. 'Geestelijk welzijn is een belangrijk onderdeel van een goede gezondheid. Daarom mogen medewerkers onder werktijd naar deze cursus', zegt Mickey Spier, resource manager van IBM. 'Ze zijn niet verplicht om mee te doen, maar de cursus zit altijd snel vol.'

Andere bedrijven hebben meer moeite met spiritualiteit onder werktijd. 'Het is eigenlijk vrij dubbel', zegt Lizelotte Smits van het CNV. 'Werkgevers willen een stilte-ruimte inrichten, maar willen niet dat daarvan onder werktijd gebruik wordt gemaakt.'

Bij het ministerie van VROM worden de meditatietrainingen in de lunchpauze gegeven. 'Medewerkers mogen natuurlijk rustig een paar minuten mediteren, net zoals je tijdens werktijd een sigaret mag roken', zegt een woordvoerder van VROM. 'Maar het is niet de bedoeling dat je hier in de baas z'n tijd uren gaat zitten.'

Teijgeler probeert de trainingen zo praktisch mogelijk te houden, om vooroordelen over wierooklucht en zweverigheid uit de weg te gaan. 'Je moet niet denken dat je met een lange baard als een soort goeroe binnen kan lopen om de



Illustratie Peter van Hugten

hele bedrijfscultuur onder handen te nemen.' Bij de Amsterdamse politie, waar Teijgeler drie jaar trainingen gaf, waren de reacties in eerste instantie sceptisch. 'Daar sprak ik liever niet over spiritualiteit, maar over het vergroten van de mentale weerbaarheid.'

De medewerkers van ING kunnen meedoen met een korte 'lunchmeditatie' van negen minuten. Grafisch vormgeefster Marleen Binkhorst van de bank mediteert iedere dinsdag. 'Ik kom hierdoor echt even helemaal los van mijn werk. We beginnen met het losmaken van de spieren en doen daarna ontspanningsoefeningen. Na afloop heb ik het gevoel alsof ik echt even helemaal ben weggevoerd.'

Even ademhalen vergroot de effectiviteit

Chris Grijns schreef het boekje *Adempauze, aandacht trainen op het werk*, over meditatie op de werkvloer. In het boekje staan oefeningen. Ze pleit voor het nemen van korte pauzes gedurende de werkdag. 'Eigenlijk gaat dat tegen de natuur in, het werk stopzetten. Maar juist door het nemen van een pauze kun je er weer beter tegenaan.'

Een voorbeeld daarvan is het inlassen van een rustmoment voordat je de dagelijkse stroom e-mails moet beantwoorden. 'E-mails zijn een belangrijke opdrachtgever geworden. Bij veel werknemers werkt dat versla-

vend.' Een mailwissel door letterlijk niet nemen. 'Inbox en goed in de wust weten.' Het is een wat Grijns van je eigen hebben de stress worden. korte pauze over je hebben de regie