

Mindfulness trainer

Basisopleiding

Met dank aan: alle deelnemers van mijn mindfulness trainingen

Mindfulness trainer

Basisopleiding

Annemieke van Dijk

Schrijver: Annemieke van Dijk
Coverfoto: Bastien Herve via Unsplash
Foto achterzijde: Jeff Mayers
Uitgave van: Aandachtrijk
ISBN: 9789402190038
© Annemieke van Dijk

Inhoudsopgave

	<u>Blz.</u>
Inleiding	7
Start van de cursus	9
1. De automatische piloot	15
1 ^e bijeenkomst: de rol van de trainer	16
1 ^e bijeenkomst: het programma	38
1 ^e bijeenkomst: achtergrondinformatie	43
- de inquiry	43
- jij als trainer	50
1 ^e bijeenkomst: opdrachten	52
2. Omgaan met hindernissen	53
2 ^e bijeenkomst: de rol van de trainer	54
2 ^e bijeenkomst: het programma	71
2 ^e bijeenkomst: achtergrondinformatie	76
- het ervaringsveld	76
- cognitieve therapie	79
2 ^e bijeenkomst: opdrachten	84
3. Aandacht voor de adem	85
3 ^e bijeenkomst: de rol van de trainer	86
3 ^e bijeenkomst: het programma	98
3 ^e bijeenkomst: achtergrondinformatie	102
- mediteren	102
- het begeleiden van meditaties	108
3 ^e bijeenkomst: opdrachten	111
4. Het landschap van stress	112
4 ^e bijeenkomst: de rol van de trainer	113
4 ^e bijeenkomst: het programma	127
4 ^e bijeenkomst: achtergrondinformatie	131
- stress: het zenuwstelsel	131
- spierspanning	135
4 ^e bijeenkomst: opdrachten	137

5. Acceptatie	138
5 ^e bijeenkomst: de rol van de trainer	139
5 ^e bijeenkomst: het programma	145
5 ^e bijeenkomst: achtergrondinformatie	149
- het effect van een andere focus	149
- mededogen	152
5 ^e bijeenkomst: opdrachten	153
6. Gedachten zijn geen feiten	154
6 ^e bijeenkomst: de rol van de trainer	155
6 ^e bijeenkomst: het programma	161
6 ^e bijeenkomst: achtergrondinformatie	167
- onze hersenen	167
6 ^e bijeenkomst: opdrachten	172
7. Goed voor jezelf zorgen	173
7 ^e bijeenkomst: de rol van de trainer	174
7 ^e bijeenkomst: het programma	181
7 ^e bijeenkomst: achtergrondinformatie	185
- geluk	185
- goed voor jezelf zorgen	190
7 ^e bijeenkomst: opdrachten	191
8. Gebruiken wat je geleerd hebt	192
8 ^e bijeenkomst: de rol van de trainer	193
8 ^e bijeenkomst: het programma	198
8 ^e bijeenkomst: achtergrondinformatie	201
- de effecten van mindfulness	201
- hoe nu verder?	202
8 ^e bijeenkomst: opdrachten	204
Schema van oefeningen tijdens de cursus	205
Verhalen, quotes en afbeeldingen	206
Bronnen	219

Inleiding

Iets leren is niet altijd een kwestie van informatie verkrijgen door te lezen en iets uit je hoofd leren. Het is horen, proberen, doorleven, uitwisselen van ervaringen, vragen stellen, fouten maken, van je fouten leren, enz. In dit boek vind je informatie over hoe je invulling kunt geven aan het vak van mindfulness trainer, maar dat op zich is niet voldoende. Ik adviseer je om een training te volgen bij een docent die jou kan inspireren, je een spiegel voor kan houden en je kan prikkelen om het meeste uit jezelf te halen.

Dit boek begint met een hoofdstuk over algemene zaken rondom het starten van een mindfulness cursus. In de hoofdstukken daarna benader ik de bijeenkomsten vanuit vier invalshoeken. Allereerst is dat "*de rol van de trainer*". Vanuit deze invalshoek geef ik aan wat er precies bij een bepaalde bijeenkomst komt kijken en wat je rol daarbij is. De kopjes in deze hoofdstukken zijn vet gedrukt. Vanuit de invalshoek "*programma*" geef ik per bijeenkomst een kort overzicht met trefwoorden, dat te gebruiken is als leidraad tijdens het geven van de cursus. De kopjes in deze hoofdstukken zijn hetzelfde als die uit de hoofdstukken "*De rol van de trainer*". Om het verschil aan te geven zijn ze onderstreept in plaats van vet gedrukt.

De eerste twee invalshoeken hebben veel overlap. Na veel wikken en wegen heb ik besloten om de verhalen die ik als voorbeelden geef in allebei de hoofdstukken te vermelden. Dit betekent dat ze dubbel in dit boek staan. Ik heb dit gedaan om te voorkomen dat je voortdurend heen en weer moet bladeren tussen de informatie bij "*de rol van de trainer*" en het "*programma*".

De invalshoek "*achtergrondinformatie*" behandelt kort een aantal aspecten voor het vergroten van kennis en attitude. De invalshoek "*opdrachten*" is bedoeld om een portfolio te maken en de stof te verwerken en eigen te maken.

Ik wens je veel leer- en leesplezier!

Annemieke van Dijk
April 2019

Start van de cursus

De oorsprong van de mindfulness cursus

De mindfulness cursus is eind jaren 70 ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn. Vanuit zijn werk als moleculair bioloog bij de Universiteit van Massachusetts kwam hij in aanraking met artsen van het bijbehorende ziekenhuis. Deze hadden patiënten die leden aan chronische pijnklachten, waar men vanuit de medische wereld niets meer mee kon. Vanuit zijn ervaring als boeddhist meende Jon Kabat-Zinn dat meditatie bij kon dragen aan het verminderen van het lijden van deze patiënten. Hij nam een aantal elementen vanuit het boeddhisme en yogabeoefening en voegde dat samen tot een programma. Om dit programma toegankelijk te maken voor iedereen, ontdeed hij het van boeddhistische elementen. Hij noemde het programma Mindfulness Based Stress Reduction¹ (MBSR), dat we in het kort met de term mindfulness aanduiden. De toenmalige deelnemers aan de mindfulness rapporteerden positieve effecten en een toename van hun kwaliteit van leven. Daarna werd het programma diverse keren wetenschappelijk getoetst en het bleek effectief te zijn.

In de jaren 80 ontwikkelden de psychologen Segal, Williams en Teasdale de Mindfulness Based Cognitive Therapy² (MBCT), waarbij elementen uit de cognitieve therapie werden toegevoegd. Deze vorm van mindfulness wordt onder meer gebruikt voor het behandelen van patiënten met recidiverende depressies of angsten.

Inmiddels is er overweldigend wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit van mindfulness als behandelmethode.

Verskillende groepen deelnemers

Deelnemers aan de mindfulness cursus komen vanuit totaal verschillende hoeken. Zo vindt de cursus plaats in de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ), waarbij de deelnemers de mindfulness

¹ Op mindfulness gebaseerde stress reductie

² Op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie

leren inzetten om beter om te kunnen gaan met bijvoorbeeld een depressie, een angststoornis of posttraumatische stress.

Andere deelnemers melden zich aan bij particuliere trainers, omdat ze ontevreden zijn met hun leven en hopen op het verminderen van stress, burn-out of andere klachten.

Bij sommige bedrijven wordt mindfulness aangeboden als onderdeel van het Human Resources (HR) beleid, waarbij de cursus wordt ingezet als instrument om het welzijn van medewerkers te verbeteren en ziekteuitval te voorkomen.

In Amerika zijn mariniers verplicht om de cursus te volgen, in Canada zijn er politie eenheden die de dag met meditatie beginnen en in Engeland was er ooit een voorstel vanuit de regering om de mindfulness cursus verplicht te maken op scholen. Dit laatste is overigens uiteindelijk niet doorgegaan. Het maakt echter wel duidelijk dat de inzet van de mindfulness als methode volop in beweging is en dat het nog steeds aan populariteit wint. Het einde hiervan lijkt nog niet in zicht.

De achtergrond van de groep kan van invloed zijn op de motivatie en inzet van de deelnemers. Het is anders of je de cursus gaat volgen omdat je ziek bent of een burn-out hebt, dan dat je hem gaat volgen omdat hij toevallig wordt aangeboden op je werk en je nieuwsgierig bent wat het eigenlijk inhoudt. Het kan raadzaam zijn om daar rekening mee te houden als trainer. Waar je als trainer mogelijkheden hebt om hier iets mee te doen, komt dit in de theorie aan bod.

Mindfulness cursussen met specifieke accenten

Een ontwikkeling van de laatste jaren is dat er steeds meer cursussen komen met specifieke accenten. Zo is er mindfulness voor kinderen, voor mantelzorgers, voor mensen die af willen vallen, voor artsen of verloskundigen. Daarnaast zijn er cursussen mindfulness en dementie, mindfulness en ouderen, mindfulness en autisme, enz. De cursus die je nu volgt is een basisopleiding. Daarna is het mogelijk om je verder te specialiseren.

Kiezen van een tijdstip en dag voor de cursus

Het juiste tijdstip en de goede dag voor de cursus hangt af van de soort groep. Mensen die overdag werken en zich voor een algemene training aanmelden, willen wellicht door de week in de avond of in het weekend de cursus volgen.

Mensen die de cursus vanuit het werk aangeboden krijgen, kunnen dat wellicht overdag onder werktijd doen. In alle gevallen is het goed om je bewust te zijn van de achtergrond van de groep en daarop je keuze te baseren.

Zelf ben ik voornamelijk trainer in een werkomgeving en deelnemers mogen de cursus onder werktijd volgen. Ik heb gemerkt dat veel deelnemers het prettiger vinden om de cursus gelijk aan het begin van de ochtend te doen dan aan het eind van de dag. Redenen, die ik daarvoor kreeg, waren dat ze minder moe zijn aan het begin van de dag, dat er geen gevoel van onrust is als kinderen opgehaald moeten worden bij de kinderopvang en dat het makkelijker is om de dag mindful te beginnen dan jezelf halverwege de dag los te moeten rukken van taken waar je op dat moment mee bezig bent.

Er zijn geen vaste regels of voorschriften om je aan te houden. Zodra je ervaring hebt in het geven van de cursus en weet voor welke groepen dit voornamelijk is, krijg je meer beeld wat passend is.

Aanwezigheid

In de meest ideale omstandigheden komen de deelnemers naar alle bijeenkomsten, maar dit zal niet altijd lukken. Soms weten mensen vooraf al op welke dagen ze niet kunnen. Je kunt voor jezelf de afweging maken of je vindt dat deelnemers bijvoorbeeld de eerste en laatste bijeenkomst verplicht aanwezig moeten zijn en of je daar bij andere bijeenkomsten iets minder belang aan hecht. De reden voor verplichte aanwezigheid bij de eerste bijeenkomst is dat dan de groepsvorming start en deelnemers beeld krijgen van de cursus en de oefeningen. Tijdens de laatste bijeenkomst vindt de afronding van het groepsproces plaats en ook dan is het fijn als iedereen daarbij aanwezig kan zijn. Afhankelijk van hoeveel belang je hieraan hecht, kun je mensen die niet aanwezig kunnen zijn bij de eerste en/of de laatste bijeenkomst de mogelijkheid bieden om aan een volgende cursus deel te nemen.

Het regelen van een goede plek voor de cursus

Als je een mindfulness cursus gaat geven, moet je een locatie hebben waar dit plaats kan vinden. Om zeker te weten dat deze locatie geschikt is, adviseer ik dat je hem van tevoren bezoekt. Je

krijgt dan een indruk of de ruimte groot genoeg is, of het er snel warm is of juist koud, of hij gemakkelijk te bereiken is en of er specifieke zaken zijn die je wellicht aan de deelnemers mee wilt geven. Denk hierbij aan het in de buurt parkeren, de nabijheid van openbaar vervoer en de mogelijkheid om fietsen te stallen.

Daarnaast is het handig als je zeker weet of de locatie beschikbaar is op de momenten dat de bijeenkomsten plaatsvinden. Reserveer een locatie dus ruim op tijd.

Bepaal aan de hand van de ruimte hoeveel deelnemers mee kunnen doen. Zelf laat ik het bij maximaal twaalf deelnemers.

Aandachtspunt:

Zorg dat er geen inkijk is in de ruimte waar de cursus plaatsvindt. Sommige deelnemers vinden het niet fijn als ze op een matje aan het oefenen zijn en anderen hen kunnen bekijken. Eventueel kun je ramen afplakken met papier of gordijnen of jaloezieën dicht doen.

Het werven van deelnemers

Je kunt deelnemers werven via flyers, een website, social media of door het plaatsen van een advertentie bij de lokale supermarkt. Eventueel kun je eerst een introductie geven over wat mindfulness inhoudt. Er zijn nog steeds veel mensen die de indruk hebben dat mindfulness “zweverig” is, zoals ze dat noemen. Ook zijn er mensen die denken dat het de bedoeling is dat ze hun problemen of hun hele levensverhaal moeten delen binnen de groep, iets waar ze wellicht niet op zitten te wachten. Om dit soort beelden bij te stellen kan een introductie nuttig zijn. Dit kun je vormgeven door aandacht te schenken aan de opbouw van de cursus, bewezen wetenschappelijke effecten en feiten over de werking van de hersenen.

Hoe je een introductie geeft, is heel persoonlijk. Het is een verhaal dat bij jou als trainer moet passen en het kan zijn dat dit verhaal zich in de loop van de tijd ontwikkelt. Als je voor het eerst een presentatie gaat geven, kan het helpen als je hem van tevoren oefent. Op die manier kun je een vlot verhaal houden als je voor een groep staat.

Waarom kussens en matjes?

Je richt de zaal in met matjes, met daarop kussens om op te zitten. Dit doe je aan de ene kant omdat het mensen uit hun "gewone doen" haalt, maar ook omdat meditatiekussens kunnen helpen bij het aannemen van een goede houding tijdens het mediteren. Zo'n goede houding is van invloed op de meditatie zelf.

Er is een scala aan kussens en matjes beschikbaar en ook hier geldt dat je zelf kunt bepalen wat je handig vindt. Zelf gebruik ik opblaasbare kussens, omdat ze niet veel ruimte innemen. De kussens zijn op mijn werk opgeslagen in het magazijn, maar ze zijn ook makkelijk te vervoeren als dat nodig is. Om de kussens op te blazen is het raadzaam om een krachtige pomp aan te schaffen. Mijn ervaring is dat een goedkopere, minder krachtige pomp doorbrandt.

Informatie over de deelnemers

Voor iemand mee kan doen aan de cursus, wil je als trainer beeld hebben hoe hij of zij ervoor staat. Sommige mensen hebben psychische problemen, waarvoor ze onder behandeling zijn. Dit kan maken dat ze er nog niet aan toe zijn om op dat moment de mindfulness cursus te volgen. Het kan zelfs zijn dat een behandelaar een negatief advies afgeeft voor het volgen van een mindfulness cursus. Om helder te krijgen of iemand mee kan doen, kun je een gesprek inplannen met elke deelnemer of hen van tevoren een formulier in laten vullen. De volgende vragen geven jou beeld van de potentiële deelnemer:

1. Wat hoop je te bereiken door het volgen van een mindfulness cursus?
2. Heb je ervaring met mediteren of met yoga?
3. Heb je op dit moment psychische klachten of beperkingen?
4. Ben je op dit moment onder behandeling voor psychische klachten?
5. Zo ja, weet je behandelaar dat je deze cursus wil gaan doen en ondersteunt hij of zij dit initiatief?
6. Zo nee, op welke termijn kun je bij je behandelaar aangeven dat je deze cursus wil gaan doen?
7. Gebruik je medicatie voor eventuele psychische klachten?

8. Ben je ermee bekend dat het de bedoeling is dat je thuis oefent met wat je hebt geleerd tijdens de cursus?
9. Hoeveel tijd denk je aan het oefenen kwijt te zijn?

Natuurlijk kun je meer vragen stellen als je wilt, maar maak de lijst niet te lang.

Het is niet verstandig om iemand aan te nemen die op dit moment psychische klachten heeft, zonder dat je een duidelijk beeld hebt of deze persoon er aan toe is om een mindfulness training te volgen. Daarom is het altijd handig om te weten of iemands behandelaar akkoord is dat die persoon de cursus volgt.

Informatie voor de deelnemers

Als de groep bekend is en de cursus gepland, kun je de deelnemers informeren dat het handig is als ze makkelijk zittende kleding dragen tijdens de bijeenkomsten. Je kunt ze erop wijzen dat ze eventueel een deken of omslagdoek mee kunnen nemen, voor als het koud is in de ruimte. Ze liggen of zitten immers langere tijd stil en dan kun je het koud krijgen. De deken kunnen de deelnemers eventueel ook gebruiken om onder hun knieën te leggen tijdens de bodyscan. Verder kunnen ze een waterfles meebrengen als ze dat prettig vinden.

Van start gaan

Na alle hiervoor genoemde voorbereidingen kun je van start gaan met het geven van de cursus.

1.

De automatische piloot

1^e bijeenkomst: de rol van de trainer

Vorbereiden van de bijeenkomst

Als ik een mindfulness cursus geef, neem ik als voorbereiding op elke bijeenkomst het programma door en lees het bijbehorende hoofdstuk uit de reader of het boek. Op die manier heb ik helder wat de kaders zijn waarbinnen ik aan de slag ga tijdens die bijeenkomst. Des te vaker je de cursus geeft, des te minder tijd heb je hiervoor nodig. Het is dan een kwestie van kort doornemen van de lesstof om genoeg informatie te hebben waarop je kunt bouwen.

Op tijd aanwezig zijn en alles klaar zetten

Als trainer van een mindfulness cursus ben je de gastvrouw of -heer voor de deelnemers van de cursus en dus is het belangrijk dat je zelf tijdig aanwezig bent en alles – bij voorkeur mindful – klaarzet voor iedereen er is. Dit klaarzetten doe je door een kring te maken van matjes met daarop kussens. Daarnaast zet je een paar stoelen neer voor mensen die om fysieke redenen niet op een matje kunnen zitten.

Op een flipover schrijf je de volgende tekst:

Mindfulness

Bewuste aandacht

Hier en nu

Zonder oordeel

Voor de start van een bijeenkomst is het fijn als je genoeg tijd hebt om een momentje voor jezelf te nemen, voor iedereen binnenloopt. Het is als het voorbereiden van een feestje, waarbij je alles tot in de puntjes geregeld hebt en niet meer heen en weer aan het rennen bent als de eerste gasten arriveren. Dit is vooral prettig voor jezelf, maar ook merkbaar voor de deelnemers. Het wil niet zeggen dat het altijd lukt, want soms verloopt het anders dan je gepland hebt.

Chaotische start van de cursus:

Ik was drie weken met vakantie geweest en op mijn eerste werkdag begon gelijk om 9:00 uur de nieuwe mindfulness cursus. Die ochtend was ik ruim op tijd opgestaan om alles tijdig voor te bereiden, maar het eerste probleem begon toen ik thuis een trommeltje pakte en wilde vullen met rozijnen voor de eerste bijeenkomst. De rozijnen waren verdwenen!

'Oh ja.' zei mijn dochter. 'Sorry, die heb ik opgegeten.'

Wat?

Het liefst van alles wilde ik haar vragen hoe ze zo dom kon zijn, maar het was mijn eigen schuld. Ik had in het weekend niet gecheckt of er rozijnen waren, omdat ik had aangenomen dat ze in de voorraadkast lagen. In mijn hoofd bedacht ik hoe ik dit op kon lossen. Om 8:00 uur zou de winkel open zijn en dus moest ik eerst daarheen om rozijnen te kopen. Dat zou me minder tijd geven voor het klaarmaken van de zaal, maar het was niet anders. Om tien over acht was ik op het gemeentehuis, waar de cursus plaats zou vinden. Ik ging naar het magazijn waar de doos met opblaaskussens normaal gesproken lag. Geen doos! Hoe kon dat? 'Ik weet niet waar de doos is.' antwoordde de bode op mijn vraag. 'Weet je zeker dat hij er niet staat?'

Samen doorzochten we het hele magazijn, maar de doos was echt verdwenen. 'Ik zoek wel verder.' zei de bode. Doe jij maar vast andere dingen.'

Ik ging naar mijn werkplek om de lijst met deelnemers uit te printen. Voor mijn vakantie had ik de assistente van de afdeling personeelszaken gemaïld of ze die wilde sturen, maar helaas vond ik hem niet in mijn inbox. Ook dat nog! Ik haastte me naar de afdeling personeelszaken om te kijken of iemand me kon helpen. 'Heeft ze de lijst niet gestuurd?' vroeg de personeelsconsulent. 'Ik zal kijken of ik hem kan vinden.' Het duurde voor mijn gevoel een eeuwigheid voor hij het juiste bestand vond. Ik keek naar de klok. Het was inmiddels half negen en ik was nog geen stap verder. Dit was niet het rustige begin waarop ik had gehoopt.

'Het zit wel tegen vandaag.' merkte ik op. In mijn lichaam voelde ik spanning opbouwen. Ging ik het wel halen? Ik zuchtte diep en besloot me over te geven aan wat er gebeurde. Het enige wat ik kon doen was mindful zijn. Ik kon de situatie niet veranderen, het was wat het was.

Dit besef hielp gelijk. Ik voelde de spanning wegtrekken uit mijn lichaam. Ik zou aan de deelnemers uitleggen dat het allemaal

tegen zat vandaag. Zo gaat dat immers in het leven. Het was niet anders.

'Zal ik je zo even helpen bij het klaarmaken van de zaal?' vroeg de personeelsconsulent.

Dankbaar keek ik hem aan. 'Dat zou fantastisch zijn.'

Mindful liep ik samen met hem naar de lift en rustig en bewust zorgden we dat de zaal gereed was. Hoewel ik nog niet helemaal klaar was toen de eerste deelnemers arriveerden, kon ik uiteindelijk gewoon om 9:00 uur beginnen.

We hebben niet altijd invloed op hoe de dingen gaan en het enige dat je dan kunt doen, is er het beste van maken. Ik heb veel geleerd van deze situatie, maar het meest belangrijke was het mindful blijven, zelfs als het tegenzit.

Een laatste punt dat ik – over het klaarmaken van de ruimte – aan de orde wil stellen, is dat de kans groot is dat deelnemers vroeger arriveren dan je verwacht. Zeker de eerste keer willen mensen graag op tijd zijn. Het is handig om hier rekening mee te houden met je planning.

Van tevoren regelen

- Cirkel maken met matjes, kussens en eventueel stoelen
- Flipover met daarop de tekst:

Mindfulness

Bewuste aandacht

Hier en nu

Zonder oordeel

- Boeken voor de deelnemers
- Bakje met rozijnen en een lepel om ze uit te delen
- Een klankschaal om het begin en het eind van de oefeningen aan te geven
- Een tablet of klok om de tijd in de gaten te houden
- Een tablet met eventueel een meditatie app
- Het programma van de bijeenkomst

Kennismaking

De eerste echte kennismaking met de deelnemers vindt meestal tijdens de eerste bijeenkomst plaats. Door als trainer bij de deur van de ruimte te staan, zorg je dat mensen zich echt welkom voelen. Het klinkt misschien logisch, maar toch wil ik het belang van een hand geven, je naam zeggen en het maken van oogcontact benadrukken. Het zorgt ervoor dat de deelnemer zich echt gezien voelt door jou als trainer.

Soms voelen deelnemers zich onwennig. Het kan dan helpen als je ze vertelt wat de bedoeling is. Dit doe je door aan te wijzen waar ze hun schoenen neer kunnen zetten, hun jas op kunnen hangen en waar ze iets te drinken kunnen pakken. Je kunt ze uitnodigen om alvast plaats te nemen op een matje met een kussen, maar leg gelijk uit dat het ze ook vrij staat om op een stoel te gaan zitten.

Het tweede deel van de kennismaking vindt plaats als iedereen aanwezig is en zit. Dit is het moment om iedereen officieel welkom te heten en aan te geven waarom ze hier zijn: voor het volgen van een mindfulness cursus. Je legt kort uit wat mindfulness inhoudt.

Mindfulness is het geven van bewuste aandacht aan een zintuiglijke ervaring in het hier en nu, zonder dat je oordeelt over wat er is.

Dit sluit aan bij wat je van tevoren hebt opgeschreven op de flipover en daar kun je naar verwijzen.

Groepsvorming

Overall waar een groep mensen voor het eerst bijeen is, zal groepsvorming plaatsvinden. Daarbij tasten we onbewust af wie welke rol heeft in de groep, hoe we ons moeten gedragen en met wie we een klik hebben. Een activiteit beginnen met een onbekende groep mensen kan maken dat deelnemers afwachtend en gereserveerd zijn. Om het groepsproces te vergemakkelijken kun je daarom eerst een informele oefening doen. Leg uit dat de eerste kennismaking niet in de kring plaatsvindt, maar aan de hand van een oefening. Vraag de deelnemers om op te staan en

iemand op te zoeken waar ze zich aan voor kunnen stellen. Als er sprake is van een oneven aantal deelnemers, is er één groepje van drie. Je vraagt de deelnemers om elkaar om de beurt te vertellen wat ze vroeger leuk vonden om te doen als ze buiten gingen spelen. Je kunt dit vrij laten gebeuren. Mijn ervaring is dat men vrij snel geanimeerd staat te praten. Je kunt in de gaten houden of alle deelnemers aan bod zijn gekomen voor het vertellen van hun verhaal. Het bewaken van de tijd doe ik meestal op gevoel. Als de groepjes uitgepraat lijken te zijn, vraag ik of iedereen wil wisselen om zich aan een ander voor te stellen. Ze kunnen dan vertellen of ze vroeger een huisdier hadden en wat ze daarvan vonden en als ze er geen hadden, wat voor huisdier ze leuk had geleken.

Je hoeft geen gebruik te maken van de hier genoemde vragen. Wellicht heb je zelf een leuk idee voor iets waarover de deelnemers kunnen vertellen. De bedoeling is vooral dat mensen op een informele manier kennismaken.

Na afloop van de oefening nodig je iedereen uit om weer in de kring te komen zitten.

Grondregels

De deelnemers en jij als trainer zijn gedurende acht weken als groep bij elkaar en daarom is het belangrijk om een aantal grondregels af te spreken.

- Om de veiligheid te garanderen en vertrouwen op te bouwen, is het de bedoeling dat niemand met anderen deelt wat er in de groep gebeurd is. Als aanwezigen persoonlijke informatie delen, dan is het niet de bedoeling dat iemand dat verder vertelt, tenzij de verteller heeft aangegeven daar geen bezwaar tegen te hebben. Mocht het voorkomen dat iemand emotioneel wordt, dan is ook dat iets wat binnen de groep blijft.
- Het is de bedoeling dat de deelnemers goed voor zichzelf zorgen. Als trainer kun je niet voelen waar mensen last van hebben qua fysieke klachten of wat ze nodig hebben. Daarom moeten ze hier zelf verantwoordelijkheid voor nemen. Als ze niet fijn zitten, kunnen ze tussentijds van houding veranderen of op een stoel gaan zitten. Als ze moeten plassen, dan kunnen ze gewoon gaan.

- Huishoudelijke mededelingen:
 - Geef door als je niet aanwezig kunt zijn
 - Probeer zoveel mogelijk om op tijd te komen. Wie toch te laat is, kan rustig binnen komen, gaan zitten en meedoen met wat er op dat moment gebeurt. Wees niet bang om de groep of een meditatie te verstoren. Verstoringen zijn deel van het leven en komen dus ook tijdens meditatie of andere oefeningen voor.
 - Na ongeveer een uur is er een pauze van tien minuten. Voor de deelnemers is het dan mogelijk om iets te drinken te pakken of een sigaret te gaan roken. Bij voorkeur gebruiken ze niet hun telefoon en doen dingen rustig en mindful.
De pauze is optioneel, je hoeft deze niet in te plannen. Je kunt de training ook in zijn geheel geven zonder pauze. In dat geval verleng je de duur van de meditatie aan het begin van de bijeenkomst naar drie kwartier.
 - Probeer gedurende de gehele bijeenkomst geen gebruik te maken van je telefoon, tenzij je daar een dringende reden voor hebt. Geef dat dan van tevoren aan.

- Om echt resultaat te zien van de cursus, is het de bedoeling dat de deelnemers thuis oefenen wat ze hebben geleerd.

Formeel is het de bedoeling dat er geen pauze is en dat de bodyscan van de eerste bijeenkomst en de meditaties aan het begin van de tweede tot en met de achtste bijeenkomst drie kwartier duren. Ik heb dit teruggebracht naar een half uur, omdat de medewerkers van de organisatie waar ik werk veelal vanuit nieuwsgierigheid meedoen en niet omdat ze een groot probleem in hun leven ervaren. Ik probeer er daarom voor te zorgen dat de meditatie niet gelijk tegenstaat door een lange duur.

Voorstellen

Na de informele oefening en het bespreken van de grondregels is het tijd dat iedereen zich formeel voorstelt. Je nodigt de deelnemers uit om het volgende met de groep te delen:

- Wat is je naam?
- Wat hoop je te bereiken?
- Heb je ervaring met meditatie of yoga?

Je maakt een rondje langs alle deelnemers in de kring. Wees je bewust dat er mensen zijn die het eng vinden om voor een groep vreemden te spreken. Een vriendelijke, uitnodigende houding van jouw kant kan dan helpen. Dit kun je doen door echt aandachtig te luisteren naar wat de deelnemer vertelt en eventueel aan te moedigen door te knikken. Probeer in de gaten te houden of alle drie de bovenstaande vragen beantwoord zijn. Als iemand een vraag vergeet, kun je helpen door deze nogmaals te stellen. Na afloop kun je de deelnemer bedanken voor de informatie die hij of zij gedeeld heeft.

Eventueel kun je de vragen van tevoren op de flipover schrijven.

Aandachtspunt:

De vraag "Wat hoop je te bereiken?" geeft een andere reactie dan de vraag "Waarom doe je dit?". Bij deze laatste vraag is de kans groot dat de deelnemers een uitgebreid verhaal gaan vertellen over dingen die ze in hun leven hebben meegemaakt. Dit is in principe niet de bedoeling, omdat het van alles op kan roepen waarmee je uiteindelijk niet aan de slag gaat.

Vanuit de mindfulness probeer je alert te zijn op verhalen waar we vaak automatisch instappen, zodat je een keuze krijgt om ze te stoppen of niet. Bij de eerste bijeenkomst van de cursus zijn de deelnemers nog niet zover dat ze dit weten en dus weten ze dan niet waarom je een verhaal soms onderbreekt. Daarom is de eerste bijeenkomst niet het moment om dat te doen.

Wees dus bewust welke vraag je stelt en naar welke antwoorden het kan leiden.

Nabespreking voorstelrondje

Bij het voorstelrondje vat je samen wat je hebt gehoord van de aanwezigen. Dit kan zijn dat ze rust willen vinden, beter willen slapen, minder gespannen willen zijn, enz. Er zijn mensen met en zonder ervaring aanwezig. Juist voor de mensen die al iets hebben

gedaan met mediteren of yoga kan het helpen om vanuit een open en nieuwsgierige houding aan de cursus mee te doen.

Daarna geef je aan dat veel mensen die mindfulness gaan doen, iets willen bereiken:

- Geen stress hebben
- Rustig worden
- Bloeddruk verlagen
- Vredig zijn
- Gelukkig zijn
- enz.

De paradox bij de hiervoor genoemde dingen is dat als je veel moeite doet om ze te bereiken, het meestal niet lukt. Terwijl als je ontspant, het vaak wel lukt. Waarom is dat? Om dit te begrijpen kun je het verschil uitleggen tussen de doe- en de zijn-modus.

De doe- en de zijn-modus

De doe-modus = gericht op veranderen, doelgericht

De zijn-modus = je bent goed zoals je bent op dat moment

De doe-modus

Onze gebruikelijke manier om dingen te bereiken in het leven is dat we een bestaande situatie hebben en een gewenste situatie. De discrepantie tussen deze twee is wat we willen overbruggen. Dit doen we door in stappen van punt A. naar punt B. te gaan. Als ik een schilderij op wil hangen, zorg ik dat ik eerst al het benodigde gereedschap heb. Dan kijk ik waar het schilderij moet komen en markeer die plek. Ik boor een gat, sla er een plug in en schroef een haak in de plug. Tenslotte hang ik het schilderij op.

De hierboven beschreven manier is de doe-modus. De taak van de doe-modus is om doelen te bereiken die de geest zich gesteld heeft. Deze doelen kunnen verband houden met:

- de wereld buiten onszelf: bijvoorbeeld het huishouden doen, tuinieren, de tafel dekken, werken of koken.
- de wereld binnen onszelf: bijvoorbeeld dingen goed willen doen, je geen zorgen willen maken, plezier willen hebben of een leuk mens willen zijn.

Als er een verschil bestaat tussen wat we willen en hoe het daadwerkelijk is, proberen we deze kloof te overbruggen. We