

Vereniging Voor **Mindfulness**



Inleiding

De missie, visie en strategie vormen het lange termijn fundament (2024 – 2026) van de Vereniging voor Mindfulness. In dit document wordt de basis neergelegd, waarbij **de Missie** aangeeft waar de vereniging voor staat, **de Visie** antwoord geeft op de vraag waar zij voor gaat en **de Strategie** de weg ernaartoe uitstippelt.

Samen vormen zij de identiteit van de VVM waarin de leden zich herkennen.

Waar staat de M van Mindfulness voor binnen de VVM?

De volgende definitie van mindfulness wordt binnen de VVM gehanteerd omdat het de essentie weer geeft voor wat betreft de kwaliteiten en de houding die het representeert.

Mindfulness is een bejegeningwijze. Het begint met mildheid, respect, waardigheid. In de eerste plaats in het omgaan met jezelf. Bij uitbreiding met anderen en met de wereld.

Met die mildheid kijken we (naar onze gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen en gedachten c.q. ons denken). Met open aandacht, zonder weg te kijken. Of het nu prettig is of moeilijk, we gaan het aan. Bij dat kijken blijven we aanwezig. Zodra we merken dat we in een automatische reflex meegesleept zijn, keren we terug, met mildheid, met vriendelijkheid. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan, daarom is mindfulness een training/leerproces. Je blijft het een leven lang cultiveren en verdiepen.

(Uit: Wat mindfulness niet is – Edel Maex, met enkele toevoegingen van de VVM)

De missie van de VVM

ONZE MISSIE: DE POTENTIE VAN MINDFULNESS REALISEREN

Mindfulness heeft de potentie een basis te zijn voor het lichamelijke en geestelijke welzijn, alsmede bij te dragen aan collectieve vrede en duurzaamheid. Daarmee heeft mindfulness de potentie een belangrijke bijdrage te leveren aan het welbevinden van eenieder.

De visie van de VVM

ONZE VISIE: WIJ GAAN VOOR EEN MAATSCHAPPIJ WAARIN MINDFULNESS VERBINDT

Mindfulness is nog jong. Door de ontwikkeling van nieuwe toepassingen kan mindfulness groeien op vele vlakken. De VVM wil zowel de mindfulness professional als de mindfulness beoefenaar een platform bieden om de bewustwording op een hoger niveau te brengen, zodat mindfulness een groeiende positie in de samenleving kan innemen. Vakinhoudelijk wil de VVM mindfulness op de voet volgen en voor haar leden een ontmoetingsplek zijn om gezamenlijk deze visie vorm te geven.

De strategie van de VVM

ONZE STRATEGIE: VERBINDEN, ONTMOETEN EN STEUNEN

Bovenstaande missie en visie bieden de VVM voldoende impulsen om activiteiten op te zetten. Voor de leden is het een uitnodiging hier actief aan bij te dragen. De VVM is op dit moment volop in ontwikkeling met een groeiend ledenbestand.

De strategie is vormgegeven rondom vijf uitdagingen. Deze vormen inspiratiebronnen om tot concrete ideeën te komen. Op basis hiervan maken we keuzes naar inhoud en tijd. Altijd vanuit het besef dat tijd relatief is maar wel sturing geeft naar de periode (2024 – 2026) waarin we dit fundament willen realiseren. Hierbij vieren we onze successen en evalueren we wat beter kan.

De VVM wil:

1. Een echte mindfulness vereniging zijn

Het welslagen van onze vereniging staat of valt met de actieve inbreng van mindful elementen door haar leden. Lid zijn betekent dat je deelt, haalt en brengt. De vereniging wil hierin rolmodel zijn, waarbij verbinden, ontmoeten, faciliteren, motiveren en ondersteunen de leidraad zijn.

De Vereniging voor Mindfulness wil een vereniging zijn die uitgaat van vertrouwen. Vertrouwen naar leden en mindfulness-opleidingen als directe partners zonder naïef te worden. Dit betekent dat de VVM het afvinken van wat leden wel of niet hebben gedaan probeert te minimaliseren en dus meer uit te gaan van dat leden en mindfulness-opleidingen zichzelf verantwoordelijk maken. Bij de hercertificering gaan we hierin het eerste experiment aan in 2024. Als dit experiment lukt gaan we het verder uitbouwen. Dit is een zoektocht in een maatschappij die zich steeds meer richt op controle en wantrouwen. De Vereniging voor Mindfulness wil zich wel verantwoordelijk maken naar zorgverzekeraars, dus ons kwaliteitssysteem dient van een deugdelijk niveau te zijn, zonder vinken en controle van bovenaf.

Concreet:

De komende jaren zal de VVM zich steeds bezinnen bij iedere activiteit, nieuwsbrief, flyer, richtlijn, regeling, jaardag, bijeenkomst, ALV, website, etc. hoe dit mindful in te vullen. Het is dus een overkoepelende uitdaging die essentieel is om een mindful vereniging te kunnen zijn en te blijven. Suggesties van iedereen zijn daarbij welkom.

2. Een mindful netwerk zijn

De VVM wil een eigentijds netwerk zijn voor mensen die vanuit beoefening of professionaliteit het potentieel van mindfulness willen realiseren. Verbinden en ontmoeten zijn werkwoorden, zowel intern als extern, waarbij moderne technieken behulpzaam kunnen zijn.

Concreet:

- De VVM vindt fysiek bij elkaar komen het meest waardevolle onderlinge contact. Dit kan verder ondersteund worden met digitale hulpmiddelen.
- De komende jaren zal de VVM zich ook in de digitale wereld verder ontwikkelen: Facebook, LinkedIn en Zoom zijn middelen die meer mogelijkheden in zich hebben.
- De website van de VVM dient het netwerk te ondersteunen. De gedachte daarbij is dat opleidingen, retraites en supervisors goed vindbaar zijn.

3. Een platform voor ontwikkeling zijn

Mindfulness heeft mede door de seculiere basis het potentieel ieder mens aan te laten haken. Daarbij kunnen nieuwe toepassingen door samenwerking met andere doelgroepen worden ontwikkeld. Ook wetenschap en persoonlijke ontwikkeling zijn hierbij van belang, waarbij geldt dat 'overdragen' van mindfulness mede gelegen is in het doorleven en voorleven ervan.

Concreet:

- Centraal in de komende jaren staat, samen met de opleidingen, de accreditatie van de MBP-opleidingen.
- Het innoveren, verdiepen en verbreden van mindfulness door middel van online workshops, jaardagen en congressen.
- De relatie met de wetenschap versterken en de kennis die daar is verder verspreiden onder de leden.

4. Een verbindende factor zijn tussen samenleving en leden

De VVM wil actief zijn in de samenleving door in contact te staan met geledingen die het potentieel van mindfulness willen inzetten. Denk hierbij aan de diverse overheden, de wetenschap, de zorg- en hulpverlening, ziektekostenverzekeraars, patiëntenverenigingen, het onderwijs, organisaties en bedrijven. Ook contacten met verwante organisaties actief in mindfulness, zoals hulp of zorg en mindfulness opleidingen zijn interessant.

Concreet:

- Het seculiere karakter van de mindfulness meer nadruk geven om zodoende de verbinding met de samenleving te vergroten; We staan open voor meerdere perspectieven.
- Onderzoeken hoe ook minder hoogopgeleide mensen de weg vinden naar de aandachtstraining omdat bij deze groep meer dan tweemaal zoveel stress voorkomt.
- Verbinding houden met alle mindfulness professionals, zoals opleiders, wetenschappers, coaches, therapeuten, mindful leiders, mindful social workers, etc. Kort gezegd: de toegankelijkheid van de VVM verder vormgeven.
- Verbinding houden en krijgen met de andere netwerken op gebied van mindfulness, EAMBA, maar ook de netwerken van MBP-opleidingen.
- Blijvend relaties onderhouden met zorgverzekeraars.
- Verbinding zoeken met andere beroepsverenigingen gelieerd aan mindfulness.
- Andere interessante partijen in de samenleving in beeld brengen (en dus bijvoorbeeld congressen organiseren voor bedrijfsleven, onderwijs, gezondheidszorg, etc.).
- De zichtbaarheid van mindfulness, online en fysiek.

5. Faciliterend zijn voor professionals

De VVM wil mindfulness professionals zoals trainers, coaches en therapeuten die zich herkennen in de missie van de vereniging faciliteren om hun activiteiten te vervullen. De ondersteuning zal zich richten op zowel de persoonlijke ontwikkeling als het vakmanschap. Door (her) certificering van professionals en accreditatie van daarvoor vereiste opleidingen schept de VVM een basis voor kwaliteit.

Deelnemers, opdrachtgevers en zij die een training vergoeden hebben recht op kwalitatief hoogwaardige dienstverlening.

Concreet:

- Aanbod voor verder professionalisering en persoonlijke ontwikkeling helder maken voor de leden, zoals opleidingen, retraites en supervisie.
- Organiseren van workshops, jaardagen en andere bijeenkomsten om tot verdieping, vernieuwing en verbreding van de mindfulness te komen.
- Profileren van de gecertificeerde professional naar de buitenwereld.
- De gecertificeerde professional beschermen tegen oneerlijke concurrentie.
- Erop toezien dat de Erecode wordt nagekomen en indien nodig een klachtencommissie operationaliseren.
- De vergoedingen die zorgverzekeraars geven aan deelnemers van MBSR/MBCT-mindfulness trainingen handhaven en verder uitbreiden.