

# Vereniging Voor **Mindfulness**



Maart, 2024

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>Pag.</b>
<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>1. Een mindfulness vereniging zijn</b>	<b>3</b>
<b>2. Een mindful netwerk zijn</b>	<b>3</b>
<b>3. Een platform voor ontwikkeling zijn</b>	<b>4</b>
3.1 Beroepsprofiel mindfulness professional	4
3.2 Herregistratie	5
3.3 Accreditatie	5
<b>4. Een verbindende factor voor samenleving en leden zijn</b>	<b>5</b>
<b>5. Faciliterend voor professionals zijn</b>	<b>5</b>
5.1 Jaardag/symposium	5
5.2 Digitale workshop	6
<b>Afsluiting</b>	<b>6</b>

## Inleiding

Met genoegen presenteren wij het jaarverslag van de Vereniging Voor Mindfulness (VVM) van het jaar 2023. Dit verslag vormt een terugblik op het afgelopen jaar, maar dient tevens als een inspiratie voor toekomstige ontwikkelingen en activiteiten.

De vereniging heeft als missie het realiseren van de volledige potentie van mindfulness om bij te dragen aan het welbevinden van eenieder, alsmede om op deze wijze een bijdrage te leveren aan collectieve vrede en duurzaamheid.

De visie van de vereniging is helder en inspirerend. We streven ernaar een platform te bieden voor zowel de mindfulness beoefenaar als de mindfulness professional. Dit platform dient als een ontmoetingsplaats waar kennis, ervaring en inspiratie samenkomen om de praktijk van mindfulness te verrijken en te verdiepen.

Het jaar 2023 stond in het teken van het vormgeven aan deze missie en visie door middel van een gerichte strategie. Dit jaarverslag biedt een overzicht van de activiteiten die hebben plaatsgevonden aan de hand van de vijf onderdelen van de strategie:

1. een echte mindfulness vereniging zijn
2. een mindful netwerk zijn
3. een platform voor ontwikkeling zijn
4. een verbindende factor zijn tussen samenleving en leden.
5. faciliterend zijn voor professionals

### 1. Een mindfulness vereniging zijn

De vereniging is zich ervan bewust dat zij dient als rolmodel. Bij elke activiteit is actief nagedacht over hoe deze mindful in te vullen. Elke bijeenkomst, zowel fysiek als online, wordt er aandacht besteed aan een mindful meditatie. Tevens is via de website en via 'sociale media' actief gewerkt aan een neerzetten van de VVM als een vereniging die mindfulness uitdraagt door middel van het delen van meditaties. Bij elke activiteit is actief nagedacht of dit bijdraagt aan de potentie van mindfulness. In de onderlinge communicatie leggen wij de nadruk op niet oordelen en mindful luisteren. De vereniging werkt vanuit een missie, visie en strategie. Eind 2023 is de missie, visie en strategie weer verder aangescherpt voor de komende drie jaar.

[Missie, Visie en Strategie](#)

### 2. Een mindful netwerk zijn

Het actief onderhouden van het netwerk voor mindfulness beoefenaars en mindfulness professionals hebben door het sturen van nieuwsbrieven en nieuwsflitsen vormgegeven. Hierin zijn wij open en duidelijk over de ontwikkelingen binnen de vereniging en de te organiseren activiteiten.

Daarnaast is er ervoor gekozen om ondersteuning te vragen voor activiteiten op het gebied van sociale media, met name via LinkedIn. LinkedIn is een netwerk voor professionals dat veel gebruikt wordt door onze leden. Esmé Boon ondersteunt ons hierin.

Dit jaar hebben wij twee keer de Algemene Ledenvergadering online georganiseerd, op dd. 17 maart en op 1 december.

Het ledenaantal blijft min of meer stabiel rond de 400 leden. Er zijn relatief veel leden die hun lidmaatschap opzeggen, maar gelukkig komen er ook weer nieuwe leden bij.

De Certificeringscommissie bestaat uit Nol van Drunen, Anurag ten Klooster en Corinne Embsen en komt vier keer per jaar samen.

Op 1 december zijn twee nieuwe bestuursleden geïntroduceerd, namelijk algemeen bestuurslid Kiran de Waal en penningmeester Willen van der Kooij. Daarnaast is Corinne Embsen benoemd tot secretaris. Willem van der Kooij was al eerder benoemd en neemt de plaats van Theo Niessen in, die al even niet meer de functie van penningmeester vervulde. Willem is voor de zomer actief geworden als penningmeester. Kiran de Waal is in plaats gekomen van Paul van Gorcom die per 1 april afscheid heeft genomen. Kiran is vanaf de zomer al mee gaan draaien met het bestuur.

De accreditatiecommissie bestaat uit Nol van Drunen, Paul van Gorcom en Theo Niessen.

[Algemene Ledenvergadering VVM](#)

### 3. Een platform voor ontwikkeling zijn

#### 3.1 Beroepsprofiel mindfulness professional

In de loop van 2023 is het beroepsprofiel voor mindfulness professionals ontwikkeld. Als basis voor dit beroepsprofiel is gekozen voor de Can-Meds methodiek. Deze van oorsprong Canadese methode beschrijft de verschillende competenties van een (zorg)professional. Deze internationale methode wordt veel gebruikt door paramedici en ook steeds meer door andere beroepsgroepen. De competentiegebieden geven een compleet beeld van de vaardigheden van een mindfulness professional. De al eerder vastgestelde competenties vanuit de MBI-TAC is geïntegreerd in dit competentiemodel. De MBI-TAC is een weergave van de interventie-integriteit van mindfulness, waarbij is vastgelegd of de interventies binnen de mindfulnessstraining worden toegepast zoals is bedoeld. Beide modellen samen vormen het nieuwe beroepsprofiel voor de mindfulness professional.

Dit model is onderverdeeld in 7 competentiegebieden:

1. de mindfulness professional – vakinhoudelijk handelen
2. de communicator – communicatie
3. de samenwerkingspartner – samenwerking
4. de deskundige – kennis en wetenschap
5. de mindfulness bevorderaar – maatschappelijk handelen
6. de organisator – organisatie
7. de professional en kwaliteitsbevorderaar – houding

Het beroepsprofiel is een basis voor verdere professionalisering van de mindfulness professional. Het kan een leidraad bieden voor opleidingen, trainingen en workshops. Tevens is het een basis voor de supervisie en intervisie.

[Vakinhoudelijk handelen/mindfulness professional](#)

#### 3.2 Herregistratie

In 2023 is het nieuwe document voor herregistratie met bijbehorende eisen vastgesteld. Vanaf 2024 gelden de nieuwe hercertificeringseisen. Zo is de hercertificeringsperiode van 4 naar 5 jaar gegaan en dient men i.p.v. met twee leden nu met een supervisor te spreken over de eigen competenties. Men kan op twee niveaus hercertificering aanvragen, namelijk basis en specialistisch. Met het specialistisch certificaat MBSR/MBCT en MBCTP-Fear komen deelnemers van de training in aanmerking voor een vergoeding van

de zorgverzekeraar. Het goede nieuws is dat de Vereniging Voor Mindfulness een eigen register heeft dat voldoet aan de eisen en dat erkend wordt door de zorgverzekeraars. De certificering en hercertificering op basis en specialistisch niveau geeft weer dat de mindfulness professional voldoet aan alle eisen die gesteld mogen worden aan een mindfulness professional en dat diegene handelt volgens de erecoede.

[Hercertificering VVM-leden](#)

### 3.3 Accreditatie

De documenten betreffende accreditatie en heraccreditatie zijn ook up-to-date gemaakt. Zo is onder meer het accent meer gelegd bij de competenties die de mindfulness professional nodig heeft.

## 4. Een verbindende factor zijn voor samenleving en leden

De Vereniging Voor Mindfulness zet zich doorlopend in voor het contact met de zorgverzekeraars. Per 1 januari 2023 heeft de VVM de vergoeding voor de Mindfulness Based Childbirth & Parenting Fear binnengehaald. Daarnaast zijn er gesprekken geweest met een zorgverzekeraar om de MBSR-MBCT-trainers van de Vereniging Voor Mindfulness binnen het vergoedingenpakket te houden. De vereniging onderhoudt contacten met de collega vereniging VMBN om waar nodig samenwerkingen aan te gaan, zo ook met de Europese Vereniging voor Mindfulness, EAMBA.

Wij nodigen mensen actief uit om lid te worden van onze vereniging als ze een workshop hebben gevolgd of via opleidingen, om op deze manier het netwerk te vergroten.

## 5. Faciliterend zijn voor professionals

### 5.1 Jaardag/Symposium

Blij en verheugd waren wij als bestuur dat er begin 2023 weer een jaardag georganiseerd kon worden. In samenwerking met Stichting Academie voor Mindful Teaching (van Eline Snel, die ook een inleiding gaf over wat belangrijk is in het leven) is er een symposium georganiseerd met als thema: 'Welzijn in Opvoeding & onderwijs: Een helder verhaal.' De dag heeft plaatsgevonden in de Kloosterhoeve te Harmelen.

In de ochtend waren er sprekers die werden geïntroduceerd door Corine Lepoutre. Zij namen ons mee in verschillende onderwerpen, zoals de werking van het brein door Mark Mieras, onderzoek rondom mindfulness in het onderwijs door Mirten Haverhout en ervaringen van kinderen en jongeren met mindfulness in het onderwijs door Mark Hansen. Tenslotte sprak ook Beate Matznetter over rouw. In de middag kon je verder kiezen voor twee workshops uit het aanbod van drie:

Workshop 1: Spelonderwijs in Balans met yoga door Helen Purperhart

Workshop 2: De kunst van het opvoeden: Mindful Parenting in de praktijk door Mark Hansen

Workshop 3: De moed om mindful les te geven én Mindful School te blijven door Marijke Paulusma en Mirjam Blok.

De dag was zeer geslaagd met meer dan 100 deelnemers. Na twee jaar geen jaardag/symposium georganiseerd te hebben was dit zeer positief. In navolging hiervan is het ook de bedoeling om in 2024 weer een symposium te organiseren, met het onderwerp 'Engaged Mindfulness'.

### 5.2 Digitale workshops

Omdat het organiseren van digitale workshops in 2022 succesvol was zijn we daar in 2023 mee doorgaan. Het aanbod hierin wordt zoveel mogelijk afgestemd op de wensen van leden en er wordt gezorgd voor een divers aanbod.

De volgende workshops hebben plaatsgevonden:

- 10 januari 2023, *'De kracht van rust'* door Mirjam van der Vegt

Ofschoon Mirjam van de Vegt niet direct verboden is met mindfulness, heeft zij ons meegenomen in de kracht van rust maar vooral ook van de stilte. Een hele mooie toevoeging waar we ook veel mee kunnen doen in de mindfulness.

- 17 maart 2023, *'Visie en Competenties'* door bestuur VVM

In de huidige maatschappij is het wantrouwen een tendens die veel ellende veroorzaakt. De Vereniging Voor Mindfulness wil juist het vertrouwen vooropstellen. Dat houdt in dat bij certificering er wel een goede toets wordt uitgevoerd of men goed is opgeleid. Als deze toets goed is doorstaan en de certificering is toegekend, vertrouwt de Vereniging Voor Mindfulness haar professionals dat zij zich verder blijven ontwikkelen. Ontwikkelen door het werk dat zij verrichten op het gebied van mindfulness en ontwikkeling op basis van de competenties van de mindfulness professional. Ieder kan dan een keuze maken welke ontwikkeling belangrijk voor hem of haar is.

- 13 april 2023, *'Angst en Cognitieve therapie versus Mindfulness'* door Irena Veringa

Een zeer interessante workshop over de kracht van mindfulness. Irena heeft wetenschappelijk onderzoek gedaan en is gepromoveerd. Zij heeft duidelijk gemaakt dat mindfulness interventies een beter resultaat geven bij angsten rondom de bevalling dan de cognitieve therapie. Angsten verdwijnen niet maar je leert er beter mee om te gaan waardoor je er minder last van hebt.

- 14 juni en 6 september 2023, *'Engaged Mindfulness'* door Franca Warmerhoven en Rob Vincken

De eerste workshop van 'Engaged Mindfulness' ging even niet helemaal goed omdat de zoomlink niet werkte. Hierdoor hebben een aantal leden niet mee kunnen doen met de eerste workshop. Bij de herhaling liep alles perfect en was er een kleine herhaling van de eerste workshop en een verdere verdieping van engaged mindfulness. Bij engaged mindfulness gaat het erom dat je je meer betrokken gaat voelen bij jezelf, je directe omgeving en de wereld om je heen. Vanuit die persoonlijke betrokkenheid en je eigen persoonlijk inzichten kun je in actie komen. De vraag is wat vind jij persoonlijk belangrijk om op te pakken los van de politieke en maatschappelijke druk.

- 22 september 2023, *'Op reis in een wereld zonder grenzen'* Ingrid Meijerink

Ingrid is werkzaam op een ROC. In haar workshop maken we kennis hoe zij mindfulness integreert in haar lessen op het ROC. Duidelijke voorbeelden rondom leiderschapslessen en mindfulness maar ook de manier waarop zij mindfulness verder integreert in de gehele ROC.

- 1 november 2023, *'Overdracht en tegenoverdracht'* door Rikkie Postema

In de kern ging de workshop van Rikkie Postema over de (onopgemerkte) beïnvloeding die er is van deelnemers aan de activiteiten van een mindfulness professional op de mindfulness professional. Dit noemen we overdracht. De tegenoverdracht is dat de mindfulness professional juist uit zichzelf iets doet wat ongepast is, bijvoorbeeld zich te veel conformeren met de deelnemer of juist een muurtje om zich heen trekken.

## Afsluiting

In de afsluiting van dit Jaarverslag willen we graag stilstaan bij alle mooie activiteiten die we hebben ondernomen en de vooruitgang die er is geboekt. De Vereniging voor Mindfulness is een dynamische vereniging en er blijft altijd werk te doen. Graag willen we onze leden bedanken voor de steun en betrokkenheid en hopen ook in de toekomst op een mooie samenwerking met leden en andere betrokkenen.

Namens het Bestuur van de Vereniging voor Mindfulness