

# Vereniging voor Mindfulness



Januari, 2025

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>Pag.</b>
<b>Jaarverslag 2024</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	
3.3 Intervisie	5
3.4 Accreditatie	5
<b>4. Een verbindende factor voor samenleving en leden zijn</b>	<b>5</b>
<b>5. Faciliterend voor professionals zijn</b>	<b>6</b>
5.1 Jaardag/symposium	6
5.2 Digitale workshops	6
<b>Afsluiting</b>	<b>9</b>

## Inleiding

Met genoegen presenteren wij het jaarverslag van de Vereniging Voor Mindfulness (VVM) van het jaar 2024. 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 2024 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 tussen samenleving en leden zijn
5. faciliterend voor professionals zijn

### 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 het 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. En 2024 was dus het eerste jaar waarin is vormgegeven aan die aangescherpte missie, visie en strategie.

[Missie, Visie en Strategie](#)

### 2. Een mindful netwerk zijn

Het actief onderhouden van het netwerk voor mindfulness beoefenaars en mindfulness professionals is 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 voor gekozen om ondersteuning voor activiteiten op het gebied van sociale media, met name via LinkedIn, verder door te zetten. LinkedIn is een netwerk voor professionals dat veel gebruikt wordt door onze leden. Esmé Boon ondersteunt ons hierin.

In 2024 hebben wij twee keer de Algemene Ledenvergadering online georganiseerd, op 8 maart en op 12 december.

Het ledenaantal loopt terug tot ongeveer 360 leden. Er zijn relatief veel leden die hun lidmaatschap op hebben gezegd (ongeveer 20 procent), maar gelukkig komen er ook weer nieuwe leden bij (ongeveer 10%). Er zijn relatief veel mindfulness professionals die met hun mindfulness praktijk stoppen.

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

In heel 2024 hebben we met een voltallig bestuur gewerkt: Nol van Drunen, voorzitter, Corinne Embsen, secretaris en registratie/certificering, Willem van der Kooij, penningmeester, Corine Lepoutre, communicatie, en Kiran de Waal, accreditatie en workshops.

De accreditatiecommissie bestaat uit Nol van Drunen en Kiran de Waal.

[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 zijn geïntegreerd in dit competentiemodel. De MBI-TAC is een weergave van de interventie-integriteit van mindfulness, waarbij is vastgelegd of de interventies binnen de mindfulness training 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.

In 2024 hebben we dus voor het eerst gewerkt bij de herregistratie/-certificering met het bovenstaande beroepsprofiel. Het hercertificeringsproces is op onze oude/huidige website vormgegeven, waarbij nog niet alles optimaal is aangepast voor de nieuwe manier van werken. We gaan begin 2025 over op een nieuwe website en dan zal dit proces beter ingericht worden.

[Vakinhoudelijk handelen/mindfulness professional](#)

### 3.2 Herregistratie

In 2023 is het nieuwe document voor herregistratie met bijbehorende eisen vastgesteld. Vanaf 2024 gelden de nieuwe herregistratie-eisen. Er is ervaring opgedaan met deze manier van herregistratie. Het blijkt dat dit goed verloopt. De Vereniging voor mindfulness legt de deskundigheidsbevordering vooral bij de leden en heeft dus erg beperkte richtlijnen/eisen. Wel dient een lid zich min of meer te verantwoorden in een gesprek met een supervisor over wat de afgelopen is gedaan aan deskundigheidsbevordering en wat men van plan is de komende jaren te doen. De keuze echter over wat men precies doet en wil doen is volledig aan het betreffende lid. Er is wel een richtlijn en dat is dat men minimaal twee intervisiebijeenkomsten of een supervisie bijeenkomst per jaar heeft gevolgd vanaf 2024. De aanvraag voor herregistratie wordt voorgelegd aan de registratiecommissie en daarbij constateert deze commissie dat iedereen die herregistratie aanvraagt meer dan voldoende heeft gedaan aan deskundigheidsbevordering.

[Hercertificering VVM-leden](#)

### 3.3 Intervisie

Voor de herregistratie is uitgesproken dat men minimaal twee keer per jaar een intervisiebijeenkomst dient bij te wonen. Om dit te ondersteunen is er een document ontwikkeld om de structuur van de bijeenkomst vorm te geven en op een mindful manier een casus te kunnen bespreken.

Daarnaast is er een mogelijkheid gecreëerd om de intervisiegroepen op de website te plaatsen zodat er mogelijkheid is om je aan te sluiten bij een intervisiegroep of een eigen intervisiegroep op te richten.

### 3.4. Accreditatie

De zorgverzekering Zilveren Kruis heeft een vergoeding geïntroduceerd voor de deelnemers aan een compassietraining. Het betekent dat de Vereniging voor Mindfulness natuurlijk de compassieopleidingen dient te accrediteren. Bij alle drie de opleiders zijn de documenten opgevraagd om te kunnen accrediteren. De accreditatie zal in begin 2025 plaats kunnen vinden.

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

#### *Zorgverzekeraars*

De Vereniging voor Mindfulness zet zich doorlopend in voor het contact met de zorgverzekeraars. Per 1 januari 2024 is de vergoeding voor de MBCL-training door de zorgverzekeraar Zilveren Kruis geïntroduceerd. De Vereniging voor Mindfulness heeft voor de andere twee compassietrainingen vervolgens de vergoeding aangevraagd en verkregen.

Daarnaast is er een vereiste gekomen van Zilveren Kruis om een AGB-code te hebben om voor vergoeding van Zilveren Kruis, FBTO en Interpolis in aanmerking te komen. De Vereniging voor Mindfulness heeft dit eigenstandig verzorgd.

#### *Mindfulness verenigingen*

De vereniging probeert contacten met de collega vereniging VMBN te onderhouden om waar nodig samenwerkingen aan te gaan. We merken echter dat het huidige bestuur weinig behoefte hieraan heeft. Wel hebben de contacten met de Europese Vereniging voor Mindfulness, EAMBA, geïntensiveerd. Ons bestuurslid Kiran de Waal is onze vertegenwoordiger al daar,

#### *Mindfulness opleidingen*

De Vereniging heeft contacten onderhouden met de mindfulness opleidingen door een aparte nieuwsbrief te sturen aan de opleidingen om hen op de hoogte houden van de ontwikkeling bij de Vereniging. Met de Radboud Universiteit zijn de contacten geïntensiveerd omdat zij weer zelf het landelijk mindfulness congres gaan organiseren (woensdag 4 juni 2025). Zowel de Vereniging voor Mindfulness als de VMBN leveren een bijdrage bij dit congres. In 2026 wordt dit congres weer naar oktober verhuisd en zal de Vereniging voor Mindfulness in het voorjaar een congres organiseren.

Met de drie opleiders die compassie-opleidingen organiseren is het contact geïntensiveerd om de compassie-opleidingen te accrediteren.

Met de opleiding Open Bewustzijn en Werkplaats Aandachtig Leven is het congres Trauma sensitieve mindfulness ontwikkeld voor 28 maart 2025.

#### VGcT

Binnen de Vereniging Gedrag en cognitieve Therapie is er een sectie mindfulness op gericht waarvan Anne Speckens de voorzitter is. De Vereniging heeft folders kunnen neerleggen bij de oprichtingsvergadering.

De intentie is om de contacten te blijven te onderhouden.

#### *Website en backoffice*

De Vereniging is druk bezig gegaan met een nieuwe website. De huidige website is verouderd en bepaalde functies werken niet meer optimaal. We gaan naar een geïntegreerd systeem waarbij de website en de backoffice met de ledenadministratie en boekhouding geïntegreerd worden. Dit zal voordelen hebben voor de administratieve lastendruk, omdat de ledenadministratie gekoppeld wordt aan de website.

We zijn voor 1 januari 2025 al overgegaan naar de nieuwe backoffice. De website zal iets later volgen. We gaan gebruikmaken van Odoo. Dit is een geïntegreerd systeem dat door NewWay.nl wordt geleverd. Luc Castermans blijft ons aanspreekpunt. Hij is mede-eigenaar van NewWay.nl en bouwde ook onze huidige website. Financieel heeft Luc het mogelijk gemaakt om dit relatief dure systeem voor ons functioneel te maken. Als de website eenmaal draait dan zal er mogelijk een presentatie worden gegeven over de integratie van website en backoffice.

## **5. Faciliterend zijn voor professionals**

### **5.1 Jaardag/Symposium**

Op 27 september 2024 is er een congres georganiseerd in Den Dolder, in de Maria Christina Kerk. Een hele mooi locatie tegen een billijke prijs, waar we meer gebruik van zullen gaan maken.

Het congres is als zeer positief ervaren door de aanwezige leden. Middels een enquête hebben we de reacties gepeild en die waren bovengemiddeld. Onze keynote speaker Bob de Wit heeft in zijn presentatie de vraag neergelegd welke belangrijke rol voor mindfulness is weggelegd als het gaat over de wijze waarop de mens zich kan gaan verhouden tot AI. Daarbij kunnen zowel globalisering als lokale initiatieven onder de term glocalisering een nieuw élan voor de toekomst neerzetten. De mens onderscheidt zich van kunstmatige intelligentie door zijn ziel en Mindfulness kan vanuit bezinning en wijsheid dit onderscheid bewaken. Wij hebben dat met een knipoog Mindfulness 4.0 genoemd naar Society 4.0, een initiatief van Prof. Bob de Wit.

In de middag hebben Franca Warmerhoven en Rob Vincken vervolgens een vertaling gemaakt over wat in de ochtend ter sprake is gebracht verder te internaliseren. Franca Warmerhoven heeft daarbij de spiraal van Actieve Hoop (Joanna Macy) gebruikt.

In navolging hiervan is het ook de bedoeling om in 2025 weer een symposium te organiseren, met het onderwerp 'Traumasensitieve Mindfulness'.

### **5.2 Digitale workshops**

Omdat de digitale workshops in 2022 en 2023 succesvol waren zijn we daar in 2024 mee doorgedaan. Het aanbod hierin wordt zoveel mogelijk afgestemd op de wensen van de leden en er wordt gezorgd voor een divers aanbod. Wel is aan het eind van het jaar (2024) een evaluatie uitgevoerd om te onderzoeken wat de kosten en opbrengsten van deze workshops waren. Het bleek dat we financieel er behoorlijk op toelagen als Vereniging. Om een workshop te volgen is de vrijwillige bijdrage wel gehandhaafd, maar met de suggestie om minimaal €20 te betalen in het jaar 2025.

De volgende workshops hebben plaatsgevonden:

**8 maart 2024: 'Intervisie door bestuur VVM'**

Na de ALV was er een digitale workshop. Omdat we de intervisie voor de herregistratie als richtlijn hebben geïntroduceerd was het onderwerp van de workshop hoe men een intervisiebijeenkomst zou kunnen inrichten. Er is een structuur van de bijeenkomst gepresenteerd en ook hoe een case op een mindfulle manier besproken kan worden met elkaar.

**11 april 2024: 'Veerkrachtig leven' door Marijke en Annemieke van Duinhoven**

Op 11 april hebben Marijke en Annemieke een online workshop gegeven over hun Veerkrachtig leven-methode/cursus om met de 6 levensgebieden van Positieve Gezondheid; Zingeving, Kwaliteit van Leven, Mentaal welbevinden, Dagelijks functioneren, Meedoen en Lichaamsfuncties, om te gaan. Kort gezegd gebruiken zij mindfulness oefeningen om de verschillende levensgebieden beter tot je door te laten dringen. Positieve gezondheid geeft een bredere kijk op gezondheid, die verder gaat dan niet ziek zijn. Positieve gezondheid mist de component bewustzijn en juist met mindfulness kun je dit aspect toevoegen.

In de workshop hebben Marijke en Annemieke illustraties gegeven hoe je mindfulness kunt gebruiken bij het implementeren van Positieve Gezondheid. De oefeningen waren zeer verhelderend en maken je meer bewust van de aspecten van de Positieve Gezondheid.

Marijke en Annemieke hebben over hun methode een boekje geschreven: 'Veerkrachtig leven' een brede kijk op gezondheid. ISBN 9 789083 339771.

Daarnaast zijn er informatiebijeenkomsten en wordt er een opleiding door Annemieke en Marijke gegeven, zie [www.hartvoorgezondheid.com/contact-veerkrachtig-leven](http://www.hartvoorgezondheid.com/contact-veerkrachtig-leven)

Belangrijk is verder te vermelden dat Marijke en Annemieke samen een workshop gaan verzorgen op het congres van de Radboud Universiteit op 4 juni 2025.

**23 mei 2024: 'Mindful Leiderschap' met Kiran de Waal**

Op 23 mei heeft Kiran de Waal een online workshop verzorgd over Mindful Leiderschap. Dit onderwerp is onderdeel van haar promotieonderzoek en werpt licht op een nog schaars onderzocht onderwerp. We leven in een tijdperk van constante (technologische) veranderingen. Het tempo ligt hoog en we worden overspoeld met informatie, terwijl de druk om te presteren onverminderd aanhoudt. Het lijkt erop dat we steeds vaker via schermen met onze collega's praten: bijna de helft van onze kantoorpraatjes gaat indirect via computers, telefoons of tablets. In een wereld waar multitasking, sociale media en smartphones de norm zijn, neemt werkstress steeds meer toe en wordt 'aandacht' steeds belangrijker. Deze ontwikkelingen onderstrepen het belang van slim en efficiënt omgaan met onze aandacht op de werkvloer. Een mindful leidinggevende kan hierin ondersteunen door te investeren in de leader-member exchange en deze op de volgende punten te cultiveren: onderling vertrouwen, communicatie, respect, steun en loyaliteit.

**6 juni 2024: 'De ondernemende mindfulnesstrainer' met Anurag ten Klooster**

Op donderdag 6 juni heeft Anurag ten Klooster een drukbezochte workshop Professioneel en ondernemende mindfulnesstrainer gegeven. Anurag verzorgt een opleiding mindful ondernemen en zij heeft een aantal elementen van deze opleiding tijdens de workshop aan de orde gesteld. De eerste vraag die we gesteld kregen was wie is je ideale klant. Wat zijn de verlangens van die ideale klant en waar zou die ideale klant geld voor over hebben, als het verlangen bereik wordt.

De vraag is dan natuurlijk wat helpt je ideale klant. Welk (mindfulness) programma dien je dan aan te bieden? We zijn steeds in groepjes uiteen gegaan om deze vragen te beantwoorden. Bij terugkomst in de totale groep zijn er voorbeelden uit de diverse groepjes besproken. Dan blijkt dat de antwoorden soms niet zo simpel zijn maar verdieping nodig hebben. Hierdoor wordt het steeds duidelijker en kun je naar buiten profileren. Ook bij reclame maken is kort stil gestaan. Hoe kun je dicht bij jezelf blijven maar wel vertellen wat je doet? En daarmee je potentiële klanten aanspreken. Al met al interessant, maar het was slechts een tipje van de sluier

**7 oktober 2024: 'Embodiment, de basis voor traumasensitief en lichaamsgericht werken' Ronald de Caluwé en Peter Paanakker**

Op 7 oktober 2024 organiseerden Peter Paanakker en Ronald de Caluwé een boeiende online workshop voor professionals die werkzaam zijn in het veld van mindfulness en mensgerichte begeleiding.

Tijdens deze kennismakingsworkshop stonden twee modellen centraal: de Polyvagaaltheorie (PVT) van Stephen Porges en het Internal Family Systems (IFS)-model van Richard Schwartz. Deze modellen boden niet alleen theoretisch inzicht, maar ook praktische handvatten voor belichaming – een essentieel aspect van mindfulness en traumasensitief werken.

De Polyvagaaltheorie benadrukte het belang van veiligheid in de relatie tussen trainer en deelnemer, zowel individueel als in groepsverband. Dit model helpt te begrijpen hoe het zenuwstelsel reageert in situaties van stress en ontspanning en biedt concrete oefeningen om veiligheid te bevorderen. Het IFS-model voegde hieraan een intrigerende dimensie toe door te werken met interne processen en dialogen. Dit model liet zien hoe we vanuit een kern van kalmte en interesse contact kunnen maken met verschillende innerlijke delen en hoe deze werkwijze kan bijdragen aan verdieping in inquiry en embodiment.

De workshop behandelde essentiële onderwerpen, zoals:

- Wat belichaming inhoudt;
- Waarom belichaming cruciaal is voor mindfulness en traumasensitief werken;
- Oefeningen vanuit de PVT en IFS om belichaming te versterken bij zowel trainer als deelnemer.

Peter en Ronald, beiden ervaren trainers, MBCL-supervisors en Somatic Experiencing Practitioners, inspireerden de deelnemers met hun kennis en ervaring. De workshop bood een waardevolle kennismaking met deze modellen en een uitnodiging om dieper in de wereld van belichaming te duiken.

**7 november 2024: 'Compassie als Levenskunst Compassie en Chineng Qigong' door Maryvonne Verkerke**

Op 7 november 2024 vond de workshop 'Compassie als Levenskunst' plaats, gegeven door Maryvonne Verkerke, en we kijken met veel voldoening terug op deze goedbezochte bijeenkomst. Maryvonne wist op een warme en toegankelijke manier de deelnemers te begeleiden in de beoefening van compassie en vriendelijkheid. Het thema sprak velen aan, en dat is niet vreemd: in een wereld die steeds intensiever lijkt te worden, kan compassie ons helpen om gezond en weerbaar te blijven, zowel fysiek, emotioneel als mentaal.

Tijdens de workshop werd aandacht besteed aan hoe meditatie en een compassievolle leefstijl niet alleen onze eigen energie en veerkracht versterken, maar ook bijdragen aan het helen en versterken van de verbinding met onszelf en met de wereld om ons heen. Zoals Maryvonne treffend verwoordde: "Het valt niet altijd mee om mens te zijn, maar door kalmering, verzachting en een milde houding ten opzichte van onze ervaringen maken we ruimte voor een nieuwe, ondersteunende respons op stress en lijden."



De oefeningen waren gericht op het bewust worden van de binnenwereld, het toelaten van emoties, en waar nodig grenzen leren stellen. Dit kan een opening zijn tot een nieuwe manier om met moeilijke situaties om te gaan en beter in verbinding te blijven, ook wanneer de wereld om ons heen overweldigend voelt.

De problematiek van deze tijd – oorlog, klimaatstress, polarisatie, zorgen om de toekomst – drukt zwaar op ons gewaarzijn. Het vraagt om een bewuste respons die niet alleen vanuit inzicht komt, maar ook vanuit mildheid en vriendelijkheid. Zoals het klassieke MBSR-curriculum al leert, heeft vriendelijkheid de kracht om een diepgaande verandering teweeg te brengen, iets wat tijdens deze workshop voor veel deelnemers tastbaar werd.

Met deze inzichten en oefeningen hebben we niet alleen onze persoonlijke veerkracht gevoed, maar ook hoop geput uit de mogelijkheid om vanuit compassie en bewustzijn het leven tegemoet te treden.

### **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