

VASTSTELLING VAN ONDERSTAAND BELEID

Het bestuur is steeds van mening geweest dat het onderstaande beleid zo'n belangrijke basis is voor de vereniging dat leden hierover ruim geconsulteerd dienden te worden alvorens het vast te stellen. De leden hebben daarom hun vragen en of zienswijze t.a.v. dit document voor kunnen leggen aan het bestuur. Tijdens de ledenvergadering op 16 maart 2018 hebben de leden unaniem voorgestemd voor dit document. Met daarbij de vermelding dat dit een levend document is en blijft en jaarlijks kan worden bijgesteld. Naar aanleiding van nieuwe ontwikkeling in de wereld en voorstellen van leden of het bestuur.

INLEIDING

Een vereniging ontleent haar bestaansrecht aan datgene wat haar leden verenigt. Het is daarom ook voor de leden van de VVM essentieel te weten waarin men één is; wat in relatie tot mindfulness zet ons aan tot ontmoeting, wat is onze verbindende energie? Dit document wil een poging zijn dit fundament handen en voeten te geven. Besloten is dit te doen in herkenbare begrippen als missie, visie en strategie. Deze geven de VVM haar identiteit. Zo zal het voor eenieder helder zal zijn wat je van de vereniging mag verwachten en of dat aansluit bij jouw passie voor mindfulness.

Dit document beoogt daarnaast te bereiken dat leden zielsverwantschap voelen die een basis vormt voor de cultuur van de vereniging. Een breed draagvlak is immers noodzakelijk want het is de energie van de leden die bepalend is voor wat gerealiseerd kan worden.

Allereerst wordt hierna mindfulness omschreven zodat duidelijk is 'waar mindfulness binnen de VVM voor staat'. Vervolgens maakt de missie helder: 'waar de VVM m.b.t. mindfulness voor staat'. Vanuit de missie is een visie gedefinieerd die weergeeft 'waar de VVM voor wil gaan'. Hierdoor geïnspireerd is een strategie geformuleerd die weergeeft 'hoe de VVM dit waar gaat maken'. Een aantal ideeën over hoe hieraan concreet gewerkt zou kunnen gaan worden zijn ter illustratie opgenomen.

Missie en visie geven houvast voor de lange termijn. De strategie dient met regelmaat te worden bijgesteld, de samenleving verandert snel. Concrete bijbehorende plannen zullen jaarlijks aan de orde zijn. Aan het eind van dit document lees je hoe we een en ander evalueren en plannen.

Daar waar in dit document 'hij' wordt gebruikt kan dit ook als 'zij' worden gelezen.

Resultaat: 10 redenen om lid te zijn van de VVM

1. Je vindt het fijn jouw passie voor mindfulness te delen met anderen
2. Graag wil je deel uitmaken van een netwerk van beoefenaren, trainers, onderzoekers e.a.
3. Samen met anderen kun je bijdragen aan de ontwikkeling van mindfulness
4. Je legt nieuwe contacten die voor jou interessant en nuttig zijn
5. Je blijft op de hoogte van nieuwe methoden, onderzoeken, publicaties e.a.
6. In ontmoetingen, voordrachten, workshops e.d. verdiep je mindfulness in jezelf
7. Als trainer word je erkend, ondersteund en gefaciliteerd
8. De vereniging vergroot jouw netwerk naar de samenleving
9. Kennis en ervaringen van andere leden maakt de vereniging voor jou toegankelijk
10. Lid zijn betekent dat je jouw bijdrage aan een meer mindfullere wereld vergroot

Het lidmaatschap van de VVM is om blij van te worden!

MINDFULNESS: WAAR DIT BINNEN DE VVM VOOR STAAT

In de jaren '70 is in de VS mindfulness ontwikkeld gebruikmakend van Boeddhistische vaardigheden en inzichten. Niet zonder reden: het verlichten van het menselijk lijden staat in het Boeddhisme centraal. De twee methodes (MBSR en MBCT) die destijds beschikbaar kwamen beoogden dat eveneens. Ze zijn nog steeds actueel en toepasbaar; onderzoeken onderschrijven dat ze prima werken. Inmiddels zijn en worden er nieuwe toepassingen op basis van de aangereikte principes ontwikkeld. Dit is zeer toe te juichen waarbij we helaas ook moeten vaststellen dat het 'label mindfulness' te pas en te onpas wordt gebruikt. Dit doet afbreuk aan de kwaliteit die het vertegenwoordigt. De VVM ziet het dan ook als haar taak de essentie van mindfulness te koesteren en centraal te stellen door de volgende formulering:

Mindfulness staat binnen de VVM voor: methoden, vaardigheden en inzichten die de individuele mens in staat stellen zijn innerlijk bewustzijn te bevorderen ten dienste van zijn eigen welbevinden, dat van anderen en van het grote geheel. Dit alles door een proces berustend op beoefening die gekenmerkt wordt door met milde aandacht aanwezig zijn in het nu en het zo in balans brengen van lichaam, gevoel en geest. Zo verdiept de mens zich in wie hij in essentie is en wat hem dient; autonomie en verbinding.

Zo bakent de vereniging af wat zij tot haar werkterrein rekent en biedt tegelijkertijd daarbinnen ruimte voor ontwikkeling. Dit betekent dat de VVM zowel de MBSR en MBCT-methoden blijft omarmen maar ook open staat voor nieuwe instrumenten gebaseerd op mindfulness. Sterker nog; de vereniging wil een platform zijn die ontwikkeling ondersteunt echter binnen het hier geschetste kader. Hiermee wordt geen oordeel uitgesproken over ontwikkelingen die hier niet binnen passen.

ONZE MISSIE = DE POTENTIE VAN MINDFULNESS REALISEREN

(missie = welke overtuigingen motiveren ons, waar staan we voor, welke normen en waarden hebben we, wat is ons bestaansrecht)

Mindfulness heeft de potentie een belangrijke bijdrage te leveren aan het welbevinden van mensen. De wijze waarop dit gebeurt maakt de mens bewuster van zijn essentie en van waarmee hij verbonden is. Daardoor overstijgt mindfulness het individu en zijn de mensheid als geheel als ook de aarde gebaat bij een verdere ontplooiing ervan. Mindfulness heeft het in zich een basis te zijn voor persoonlijke lichamelijke en geestelijke gezondheid, vrede en duurzaamheid. Hiervan overtuigd wil de VVM een bijdrage leveren om deze belofte ook tot realiteit te maken. De organisatie zal daartoe mindfulness als zodanig centraal stellen en zich als organisatie laten leiden door vertrouwen, gelijkwaardigheid en dienstbaarheid. Zij zal haar leden ondersteunen, zowel in hun persoonlijke ontwikkeling als ten aanzien van hun bijdrage aan deze gezamenlijke missie.

ONZE VISIE = WIJ GAAN VOOR EEN MINDFULLE WERELD

(visie = wat is onze toekomstdroom, welke bijdrage willen we leveren, en waar gaan we voor? De missie krijgt handen en voeten)

De mensheid wordt universeel

Wij evolueren meer en meer tot universele mensen: communicatie is inmiddels onbegrensd, instituties zijn wereldwijd geworden, duurzaamheid kent afspraken op wereldschaal, jonge ontwerpers storten zich op mondiale problemen etc. We komen in contact met andere culturen als nooit tevoren. Dit evolutionaire proces zal doorgaan; éénwording zal verder gestalte krijgen. Ons bewustzijn is zover ontwikkeld dat wij in staat zijn aan dit proces actief bij te dragen. Daarbij staan we voor de uitdaging onze hartkwaliteiten de weg te laten wijzen naar een grotere eenheid. De 'ikke-ikke-ik-cultuur' los gaan laten is de grote uitdaging. Hoe ver dit soms nog weg het lijkt, wie dieper kijkt ontdekt het nieuwe web dat we aan het weven zijn; één met draden van liefde en zorg voor al wat is.

De bijdrage die we kunnen leveren

Mindfulness is ondersteunend aan hiervoor omschreven evolutionaire proces. Geen wonder; het staat zo dicht bij ieder mens omdat het cultuur-, religie- en grensoverschrijdend is. De liefde en zorg voor al wat is vormt de essentie en kan ons een nieuwe, gezonde en duurzame bodem onder het bestaan geven. De universele mens die in ons groeiende is zal zich daardoor kunnen realiseren in harmonie met zichzelf en zijn omgeving. Dit is een boodschap vol hoop. Wij mensen zijn zover, we kunnen kiezen co-creators te zijn van dit proces. Dit is pionieren, de weg verkennen en bereiden. Voor wie dit aanspreekt, als beoefenaar of professional wil de VVM de ontmoetingsplek zijn, wetend hoe samen zijn en delen verdiepend en ondersteunend werken.

Waar we voor gaan

Mindfulness is nog jong. Begonnen als een therapeutische en stress-reducerende methodiek zijn veel beoefenaren zich er van bewust dat het om een levensstijl gaat die alle domeinen van het bestaan raakt. Zo draagt mindfulness niet alleen bij aan individuele vreugde en ziektepreventie maar ook aan een hartelijke, duurzame samenleving. We staan nog maar aan het begin en door de ontwikkeling van nieuwe toepassingen kan mindfulness nog heel anders in de wereld gezet worden. Voor wie hieraan wenst bij te dragen wil de VVM het platform zijn dat individueel versterkend werkt op het niveau van zingeving, identiteit en vakmanschap en het samen de brug slaan naar de samenleving.

ONZE STRATEGIE = VERBINDEN, ONTMOETEN EN STEUNEN

(strategie = door acties te formuleren en te plannen de visie tot werkelijkheid brengen)

Bovenstaande missie en visie biedt de VVM nieuwe impulsen om zichzelf in te richten, activiteiten tegen het licht te houden en op te zetten. Voor de leden is het een uitnodiging hier actief aan bij te gaan dragen. De VVM is op dit moment volop in ontwikkeling en op weg naar wie ze wil zijn. Het potentieel daarvoor heeft ze zeker, kijkend naar het ledenbestand en de acceptatie van mindfulness in de samenleving. Er is voor gekozen om de strategie te verwoorden in vijf uitdagingen. Elke uitdaging zal vanaf nu een inspiratiebron zijn om te komen tot concrete ideeën. Deze zullen nog tot plannen moeten worden gemaakt en er zullen telkens prioriteiten aan toe moeten worden gekend. Naar vermogen gaan we er samen aan werken, zonder de druk van een strak tijdspad. De progressie zullen de leden elkaar gaan geven. De bijlage laat alvast per uitdaging wat ideeën zien.

1. Een echte mindfulnessvereniging zijn

De potentie en ontwikkeling van mindfulness zal centraal staan in het doen en laten van de vereniging. Dit heeft alleen kans van slagen als de vereniging zich mindful inricht en intern een mindfull culture ontwikkelt. Het is zowel vernieuwend als uitdagend om structuren en faciliteiten in het leven te roepen die gekenmerkt worden door verbinding, openheid en toegankelijkheid. Vergeet niet, dat dit pionierswerk is. Het succes van de vereniging valt en staat met de actieve inbreng van de leden; ontmoeting heeft een centrale plek. Lid zijn betekent dat je deelt; wat haalt en wat brengt.

2. Een eigentijds netwerk zijn

De VVM wil een eigentijds netwerk zijn voor mensen die zich vanuit beoefening en/of professionaliteit interesseren in het potentieel van mindfulness. Het individuele en maatschappelijke belang van mindfulness spreekt hen aan. Dit kan zijn als beoefenaar, trainer, coach, wetenschapper of elke andere hoedanigheid. Zij willen verbinding maken met hen die ook in mindfulness geïnteresseerd zijn om zo zowel het belang ervan te dienen als dat van de eigen ontwikkeling. Verbinden en ontmoeten zijn werkwoorden zowel intern als extern, moderne technieken kunnen daarbij behulpzaam zijn.

3. Een platform voor ontwikkeling zijn

Mindfulness heeft mede door zijn seculiere basis het potentieel ieder mens aan te laten haken, niet alleen vanuit een persoonlijke problematiek maar ook vanuit vele andere behoeften. Dit is pionierswerk waarbij door met elkaar te delen nieuwe toepassingen voor, en samen met nieuwe doelgroepen kunnen

worden ontwikkeld. Denk aan specifieke helende methoden maar ook aan preventie, welbevinden in bredere zin en duurzaamheid. Ook kunnen in dit kader door de vereniging kennis en ervaringen elders op de wereld toegankelijk gemaakt worden. Activiteiten zullen gekenmerkt worden door het samenvallen van de ontwikkeling van mindfulness en persoonlijke ontplooiing. Aan elke ontwikkeling ligt ten grondslag dat persoonlijke verdieping steeds de basis is voor professionele ontwikkeling. Het overdragen aan anderen geschiedt op basis van doorleving.

4. Een verbindende factor zijn tussen samenleving en leden

De VVM wil actief zijn in de samenleving door in contact te staan met hen die het potentieel van mindfulness benutten of er professioneel mee werken. Zo kan de mindfulness community voor de leden ontsloten worden en omgekeerd. Ook kan mindfulness doelgericht onder de aandacht gebracht worden of in zijn algemeenheid worden uitgedragen. 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, hulp of zorg zijn interessant. Dit alles kan meerdere vormen hebben; vaste samenwerkingen kunnen overwogen worden.

5. Faciliterend zijn voor professionals

Mindfulness overdragen aan anderen is altijd nog pionierswerk. De VVM wil dan ook trainers, coaches e.a. faciliteren die zich herkennen in de missie van de vereniging. De VVM zal zich daarbij richten op zowel hun persoonlijke ontwikkeling als hun vakmanschap, een eigentijdse beroepsuitoefening als het toegankelijk maken van de buitenwereld. Belangenbehartiging zal zich richten op het toegankelijk maken van mindfulness voor zoveel mogelijk mensen. Dit alles in het licht van de missie om het potentieel van mindfulness te realiseren.

EVALUATIE, BIJSTELLING EN REALISATIE

Papier is geduldig maar hoe gaan we deze mooie voornemens actueel houden en handen en voeten geven? Dat doen we als volgt:

- Uiterlijk elke drie jaar actualiseren we de missie, visie en strategie. Het bestuur heeft daarin het voortouw en de ledenvergadering het laatste woord. Voor het eerst zal dit dus in het voorjaar van 2021 zijn. Mocht dit onverhoeds eerder wenselijk zijn dan zal het bestuur dit oppakken.
- Leden worden uitgenodigd het bestuur kritisch te volgen ten aanzien van hun initiatieven. Tussentijds of op de ledenvergaderingen kan men het bestuur hierop aanspreken.
- Het bestuur zal regelmatig een beroep doen op de leden om plannen tot uitvoer te kunnen brengen. Ook worden leden opgeroepen om initiatieven te nemen en te melden bij het bestuur. Mogelijk kan het bestuur een initiatief op enigerlei wijze ondersteunen.
- Jaarlijks zal het bestuur in de najaar ledenvergadering plannen presenteren voor het komende jaar. Dit zal tegelijk gebeuren met de begroting zodat zichtbaar is dat plannen financieel ook haalbaar zijn.
- Jaarlijks zal het bestuur in de voorjaars ledenvergadering o.a. middels het jaarverslag verslag doen van de resultaten van het afgelopen jaar.

Einde document

BIJLAGE

Hierbij alvast per uitdaging wat denkbare ideeën. Sommigen zijn al opgepakt, anderen nog in het geheel niet. Het bestuur vraagt langs deze weg geen instemming met deze ideeën. Ze zijn bedoeld om van de gedefinieerde uitdagingen een concreter beeld te krijgen.

1. Een echte mindfulnessvereniging zijn

- Vernieuwen en verhelderen van de interne organisatie
- Benoemen mindfullere cultuurelementen binnen de vereniging
- Het lidmaatschap definiëren en mogelijk differentiëren
- Op een mindfullere wijze certificeren van professionals en opleidingen
- Een mindfullere ertcode opstellen

2. Een eigentijds netwerk zijn

- Een communicatieplan maken
- Vernieuwing website
- Actief worden sociale media
- Ontmoetingen binnen de vereniging opnieuw benoemen
- Vraagbaak/advies functie leden onderling organiseren

3. Een platform voor ontwikkeling zijn

- Opstellen leidraad ontwikkeling en introductie nieuwe mindfullere instrumenten
- Nieuwe ontwikkelingen in beeld brengen en volgen
- Langdurige werkgroepen
- Congres/studiedagen organiseren
- De vereniging toegankelijk maken voor wetenschap

4. Een verbindende factor zijn tussen buitenwereld en leden

- De mogelijk interessante partijen in de buitenwereld in beeld brengen
- P.R.-beleid ontwikkelen en keuzes maken
- Professionele samenwerkingen zoeken
- Internationale contacten leggen en onderhouden
- Toegankelijkheid vereniging organiseren

5. Faciliterend zijn voor professionals

- Persoonlijke en professionele scholing
- Training ondernemersvaardigheden
- Certificering opleidingen
- Klachtencommissie en protocol
- Beroepsaansprakelijkheidsverzekering

Einde bijlage