

## Uit de NRC Next

### Vakbond CNV wil dat werknemers recht krijgen op twintig minuten mediteren onder werktijd

Vakbond CNV wil dat werknemers in de welzijnssector (100.000 werknemers) recht krijgen twintig minuten per dag onder werktijd te mediteren. Het CNV wil dit in de toekomst regelen in de cao voor de welzijns-sector. Want, stelt CNV, mediteren op het werk kan personeel helpen om beter met spanning en stress om te gaan. In de loop van deze week komen CNV en betrokken werk-gevers met een verklaring waarin ze het nut van meditatie op de werkvloer onderschrijven.

De vakbond evalueert deze week een proefproject dat op initiatief van de bond de afgelopen zes maanden werd uitgevoerd bij vijf welzijnsinstellingen. De welzijnssector werd min of meer per toeval gekozen. De bond bespreekt later dit jaar de mogelijkheid van meditatie bij de cao van de reclassering en de geestelijke gezondheidszorg. Tijdens het proefproject kregen groepjes medewerkers de tijd om eenmaal in de week een meditatie-sessie te houden op kantoor. De groepen werden begeleid door een professionele zenleraar. CNV-woordvoerder Lizelotte Smits: „Uit de evaluatie blijkt dat de deelnemers zich gedurende de zes maanden vitaler voelden en dat hun arbeidsvreugde toenam. Ze hadden ook het idee dat ze zich beter konden concentreren op hun werk." Het project kreeg van de deelnemers een 7,7 als rapportcijfer. (..)

### Zen werkt: Therapeuten doen het beter met Zen

**Zenmeditatie voor psychotherapeuten voorhoogde de kwaliteit en effectiviteit van de therapie.** In deze omvangrijke studie is een vergelijking gemaakt tussen twee groepen van elk 9 psychotherapeuten. De therapeuten van de ene groep deden 's ochtends – voordat ze met het geven van therapie begonnen – 1 uur aan zenmeditatie, terwijl de andere groep therapeuten dit

niet deed. De 63 patiënten van de groep mediterende therapeuten gingen meer vooruit dan de 61 patiënten van de groep niet-mediterende therapeuten: de patiënten met een mediterende therapeut rapporteerden significant meer afname van psychische symptomen zoals angst, onzekerheid in sociaal contact en meer afname in negatieve stemmingen. Daar komt bij dat de therapie sessies door de patiënten met een mediterende therapeut significant hoger werden gewaardeerd. De resultaten laten zien dat het beoefenen van zenmeditatie door een therapeut, de kwaliteit en effectiviteit van de gegeven therapie verhoogd.

Grepmaier, L. et al. (2007). Promoting Mindfulness in Psychotherapists in Training Influences the Treatment Results of Their Patients: A Randomized, Double-Blind, Controlled Study. In: *Psychotherapy and Psychosomatics*. Vol. 76, pag. 332-338.

### Met zen leer je significant beter ontspannen

Het betreft een onderzoek waarbij 59 ervaren zenbeoefenaren werden vergeleken met een controlegroep van 24 hogeschoolstudenten. De hogeschoolstudenten kregen als ontspanningsoefening om een uur lang populaire tijdschriften te lezen, terwijl de mediteerders een uur mediteerden. Analyses lieten zien dat de groep van mediteerders beter scoorden op het vermogen te ontspannen in vergelijking met de controlegroep. Ook bleek uit voor-en nametingen onder de mediteerders dat ze na een sessie van een uur meditatie significant betere scores hadden op de gebruikte wetenschappelijke ontspanningsindicatoren.

*Journal of Clinical Psychology*, Vol. 57, nr.6, pag.839-46.

Giliani, N.B., Smith, J.C. (2001). Zen Meditation and ABC Relaxation Theory.

[www.zen.nl](http://www.zen.nl)