

# *Bewust omgaan met* **mindfulness**

Masterthesis Klinische en  
Gezondheidspsychologie



Studentnummer: 3454592

[nelineluiten@gmail.com](mailto:nelineluiten@gmail.com)

Faculteit Sociale Wetenschappen –  
Universiteit Utrecht

Prof. dr. G.A. Lindeboom Instituut  
te Veenendaal

Maart – augustus 2011

Neline Luiten-van de Vliert



**Universiteit Utrecht**

&



**Prof. dr. G.A. Lindeboom Instituut**

- Begeleider Universiteit Utrecht: prof. dr. J. van den Bout
- Hoofdbegeleider Lindeboom Instituut: dr. A.S. Groenewoud
- Dagelijks begeleider Lindeboom Instituut: drs. J.N. de Haas-de Vries

## Samenvatting

Het doel van dit onderzoek is om door middel van literatuurstudie en exploratief onderzoek te onderzoeken wat de opvattingen van seculiere en christelijke therapeuten met betrekking tot mindfulness zijn. Mindfulness kenmerkt zich enerzijds als een techniek en anderzijds als een houding. De wortels van mindfulness liggen in het boeddhisme.

Door middel van expertinterviews met sleutelfiguren op het gebied van mindfulness is geprobeerd om een goed beeld te krijgen van wat er speelt op het gebied van mindfulness en de visie van christenen en niet-christenen hierop. Vervolgens is een enquête afgenomen om te onderzoeken hoe de gevonden thema's leven onder christelijke en niet-christelijke therapeuten.

Uit de resultaten blijkt dat therapeuten die aarzelend tegenover mindfulness staan, ook minder van mindfulness afweten en het minder toepassen. Niet-christelijke therapeuten zien mindfulness voornamelijk als een levenshouding, terwijl christelijke therapeuten het vooral als een techniek zien. Christelijke therapeuten vinden integratie van levensbeschouwing in de psychologie belangrijk. Veel christenen vinden de ontwikkeling van een christelijke variant van mindfulness dan ook de moeite waard. Niet-christelijke therapeuten hechten minder waarde aan de integratie van levensbeschouwing in de psychologie, waardoor ze ook minder moeite hebben met mindfulness. Christenen die besloten mindfulness niet toe te passen, hebben vooral moeite met de boeddhistische achtergrond van mindfulness.

Zowel niet-christelijke als christelijke therapeuten die mindfulness toepassen geven vaak aan dat de aanleiding ligt in ervaring met meditatie in hun eigen leven. Niet-christenen hanteren echter een andere definitie van meditatie dan christenen. Christenen associëren meditatie meestal met God, de Bijbel en gebed.

Niet-christenen zien meer toepassingsgebieden en effecten van mindfulness dan christenen. Mogelijk is mindfulness een taalkundige kwestie, waarbij verschillende termen wordt gebruikt, maar de beleving hetzelfde is. Vervolgonderzoek is nodig om meer helderheid te krijgen over mindfulness.

## Abstract

This research examines by means of literature and exploratory study what the conceptions of Christian and non-Christian therapists are concerning mindfulness. Mindfulness is characterized on the one hand as a technique, on the other hand as an attitude. The roots of mindfulness are Buddhist.

By means of expert interviews with key figures in mindfulness, has been tried to get a good picture of what's going on in mindfulness and the opinion of Christians and non-Christians on this. Beyond is conducted a survey to examine in what way the found topics are going on by Christian and non-Christian therapists.

The results showed that therapists who have their doubts about mindfulness, know less about mindfulness and practice it less. Non-Christian therapists think of mindfulness mainly as an attitude, while Christian therapists primarily view it as a technique. Christian therapists think it's important to integrate religion into psychology, and it's worthwhile to develop an Christian version of mindfulness. Non-Christian therapists value less on integration of religion in psychology, why they have less difficulty with mindfulness. Christians, who decided not to apply mindfulness, have particularly difficulty with the Buddhist background of mindfulness.

Both non-Christian and Christian therapists that practice mindfulness, indicate that the motive lies in experience with meditation in their own life. However, non-Christians use another definition of meditation than Christians. Christians associate meditation mostly with God, the Bible and prayer.

Non-Christians view more application areas and effects of mindfulness than Christian therapists. Maybe mindfulness is a language issue, where different terms are used, while the experience is the same. Follow-up studies are necessary to get more clarity about mindfulness.

Key-words: mindfulness, christelijke opvattingen, meditatie, levenshouding, techniek

## Voorwoord

Vijf maanden lang heb ik me intensief bezig gehouden met mindfulness. Voordat ik begon wist ik nog nauwelijks iets van mindfulness, inmiddels ben ik behoorlijk op de hoogte van alle ins en outs. Ook veel aspecten van het uitvoeren van een onderzoek zijn de afgelopen maanden de revue gepasseerd. Van het bedenken van een goede onderzoeksvraag, tot het verzamelen van data, van het analyseren van de resultaten met SPSS, tot het schrijven van een scriptie. Voor mij was dit een erg leerzame ervaring.

Graag wil ik iedereen bedanken die een bijdrage heeft geleverd aan mijn afstudeeronderzoek en aan de totstandkoming van deze thesis. Zonder deze hulp was deze thesis niet geworden wat ze nu is.

Allereerst gaat mijn dank uit naar God, die mij de talenten en ruimte gaf om dit onderzoek te kunnen doen.

Daarnaast ben ik het Lindeboom Instituut dankbaar voor de kans die ze mij gaven om dit onderzoek uit te voeren. Alle collega's van het PLI en de NPV ben ik zeer erkentelijk voor de gezelligheid, mentale ondersteuning en betrokkenheid.

Verder bedank ik de therapeuten en experts die de tijd hebben genomen om deel te nemen aan dit onderzoek. Ik ben me ervan bewust dat dit niet vanzelfsprekend is gezien de grote tijdsdruk die veel therapeuten ervaren.

In het bijzonder wil ik Japke-Nynke de Haas-de Vries bedanken. Ik heb de samenwerking met jou, je steun en openheid erg gewaardeerd. Japke, bedankt voor je inspiratie, feedback en behulpzaamheid bij dit onderzoek!

Ook Stef Groenewoud wil ik hartelijk danken voor zijn grondige analyses en verhelderende inzichten. Mijn begeleider van de Universiteit Utrecht, Jan van den Bout, bedank ik voor de opbouwende kritiek en begeleiding.

Een laatste woord van dank gaat uit naar mijn lieve man Lucas. Ontzettend bedankt voor je aanmoedigingen, je trouwe hulp en je luisterend oor.

Neline Luiten-van de Vliert  
Veenendaal, augustus 2011

## Inhoudsopgave

<b>1. Inleiding</b>	<b>5</b>
1.1 Aanleiding en context van deze studie	5
1.2 Relevantie	5
1.3 Vraagstelling	6
1.4 Doelstelling	6
1.5 Leeswijzer	6
<b>2. Context van het onderzoek</b>	<b>7</b>
2.1 De relatie tussen wetenschap en levensbeschouwing	7
2.2 Historische context van mindfulness	8
2.3 Integratie van mindfulness in de psychologie	8
2.4 Toepassing van mindfulness in de psychologie	9
2.5 Werkzame factoren in mindfulness	9
2.6 De relatie tussen mindfulness en levensbeschouwing	10
<b>3. Methode</b>	<b>11</b>
3.1 Design	11
3.2 Procedure	11
3.3 Respons	14
<b>4. Resultaten</b>	<b>15</b>
4.1 Resultaten uit de literatuur	15
4.2 Resultaten uit de interviews	15
4.2.1 Kenmerken therapeuten	16
4.2.2 Toepassing van mindfulness	16
4.2.3 Opvattingen met betrekking tot mindfulness	17
4.3 Resultaten uit de enquêtes	17
4.3.1 Kenmerken therapeuten	18
4.3.2 Toepassing van mindfulness	19
4.3.3 Opvattingen met betrekking tot mindfulness	20
<b>5. Conclusie en discussie</b>	<b>25</b>
5.1 Conclusies	25
5.1.1 Kenmerken therapeuten	25
5.1.2 Toepassing van mindfulness	25
5.1.3 Opvattingen met betrekking tot mindfulness	26
5.2 Implementatie	28
5.3 Aanbevelingen	28
5.4 Beperkingen van het onderzoek	29
<b>Literatuur</b>	<b>30</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>32</b>
Bijlage 1. Vijf visies op de relatie tussen psychologie en de christelijke religie (Johnson, 2010)	32
Bijlage 2. Interviewvragen	36
Bijlage 3. Labeling	37
Bijlage 4. Vragenlijst mindfulness	40

# 1. Inleiding

---

## 1.1 Aanleiding en context van deze studie

De laatste jaren is de toepassing van mindfulness sterk in opkomst binnen de geestelijke gezondheidszorg. Deze van oorsprong boeddhistische meditatievorm vindt ook binnen niet-boeddhistische landen ingang. Bij aanhangers van andere religies die met mindfulness in aanraking komen, roept het vragen op hoe deze training, waarin boeddhistische elementen aanwezig zijn, zich verhoudt tot hun religie. Alhoewel het boeddhisme geen godsdienst is, heeft het wel een bepaalde levensbeschouwing die niet altijd in overeenstemming is met andere religies. Dit onderzoek zal zich met name richten op de verhouding van mindfulness tot het christendom.

In deze thesis wordt de volgende definitie van mindfulness gehanteerd:

‘Mindfulness’ betekent: doelbewust aandacht geven, op dit moment, zonder oordeel (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness wordt ook wel vertaald met: opmerkzaamheid, gewaarzijn in dit moment, aandacht.

Mindfulness is een Engelse vertaling van het Pali-woord *sati*. Pali was de taal toen de boeddhistische psychologie 2500 jaar geleden ontstond. *Sati* betekent: ‘alert aanwezig zijn in het hier en nu’. Mindfulness is die aandachtskwaliteit die opmerkt zonder te kiezen, zonder voorkeur; een keuzeloos bewustzijn dat, net als de zon, zijn licht op alles even sterk laat schijnen. Dit soort oplettendheid leidt tot een groter bewustzijn, helderheid en aanvaarding van de werkelijkheid op dit moment (Didonna, 2009).

Mindfulness wordt ontwikkeld door inzichtsmeditatie, ofwel *vipassana*-meditatie. *Vipassana*-meditatie is een manier van beoefening die mensen in staat stelt zichzelf te openen, zodat ze hun lichaam, hart, geest en de wereld om hen heen helder kunnen zien, en een wijze en meedogende manier kunnen ontwikkelen om met deze wereld om te gaan en haar te begrijpen. Uiteindelijk kan mindfulness niet begrepen worden op intellectueel of cognitief niveau; slechts door mindfulness zelf te ervaren en te beoefenen wordt de betekenis van mindfulness begrepen (Colijn, 2009).

In het zorgaanbod van veel psychologen is mindfulness steeds vaker een onderdeel. Een interessante vraag is hoe mindfulness zich verhoudt tot andere stromingen binnen de psychologie, zoals de psychoanalytische of de gedragstherapeutische stroming. Dit vormt dan ook een belangrijk aspect binnen dit onderzoek: de visie van therapeuten binnen de GGZ op mindfulness en de toepassing in de praktijk.

## 1.2 Relevantie

Tijdens een symposium met als titel ‘Christelijke psychologie ontketent’ werd de vraag gesteld of christenen, gezien hun religieuze achtergrond, gebruik kunnen maken van mindfulness. Voor veel christenen is deze complexe vraag een worsteling. Verschillende vooraanstaande wetenschappers gaven tijdens het symposium verschillende antwoorden, variërend van afwijzing tot acceptatie. Ook de literatuur laat een wisselend beeld zien (Visser, 2008; Maex, 2009). Dit doet vermoeden dat er op dit terrein nog het één en ander te onderzoeken valt. Vandaar dat het Prof. dr. G.A. Lindeboom

Instituut<sup>1</sup> (verkort: Lindeboom Instituut) de mogelijkheid bood om hier onderzoek naar te doen. Het Lindeboom Instituut ziet hier een mogelijkheid om de christelijke zorg te ondersteunen en te verbeteren. Het levert een bijdrage aan de psychologische praktijk, zodat zowel therapeuten als cliënten handvatten krijgen om het denkproces over mindfulness concreter vorm te geven.

### 1.3 Vraagstelling

In het onderzoek staat de volgende vraagstelling centraal:

*Wat zijn de opvattingen van christelijke en seculiere therapeuten in de geestelijke gezondheidszorg met betrekking tot mindfulness en welke moreel ethische reflectie kan hierop worden gegeven?*

Om deze vraag te beantwoorden worden de volgende deelvragen gehanteerd:

1. *Wat houdt mindfulness precies in? In hoeverre heeft het wortels in de boeddhistische levensbeschouwing? Bestaan er verschillen tussen de oorspronkelijke mindfulness en de westerse variant? Kan mindfulness als methode worden losgemaakt van de boeddhistische context?*
2. *Bestaat er in de christelijke traditie een equivalent van mindfulness? Is het mogelijk om van mindfulness een neutrale therapie te maken? En is een christelijke variant mogelijk?*
3. *Wanneer wordt mindfulness wel/niet toegepast en hoe? Onderscheiden christelijke therapeuten zich van seculiere therapeuten in het toepassen van mindfulness en zo ja, hoe?*
4. *Wat zijn de ervaringen met en effecten van toepassing van mindfulness in de seculiere geestelijke gezondheidszorg? En in de christelijke hulpverlening?*

### 1.4 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om door middel van literatuurstudie en exploratief onderzoek een moreel ethische reflectie op mindfulness te geven en te onderzoeken wat de opvattingen van seculiere en christelijke therapeuten met betrekking tot mindfulness zijn. Uiteindelijk wil het Lindeboom Instituut inzicht krijgen in wat mindfulness inhoudt en wat de relatie is tot de christelijke levensbeschouwing, om hiermee haar achterban van dienst te kunnen zijn.

### 1.5 Leeswijzer

Ter beantwoording van de onderzoeksvragen is gewerkt met verschillende onderzoeksmethoden. Allereerst is er literatuuronderzoek gedaan naar de achtergrond en effectiviteit van mindfulness, wat wordt beschreven in hoofdstuk twee. Hoofdstuk drie bevat het theoretisch kader waarin het onderzoek geplaatst is. Hoofdstuk vier beschrijft de methodologische opzet van de studie en in hoofdstuk vijf zijn de resultaten opgenomen. In hoofdstuk zes wordt de onderzoeksvraag beantwoord in de conclusie, waarna wordt afgesloten met enkele aanbevelingen voor vervolgonderzoek.

---

<sup>1</sup> Dit is een wetenschappelijk studiecentrum dat vanuit de christelijke levensbeschouwing de besluitvorming over ethische kwesties in de politiek en de gezondheidszorg probeert te beïnvloeden. Verder ondersteunt het artsen, verpleegkundigen en zorginstellingen bij ethische en levensbeschouwelijke vragen in de zorgverlening.

## 2. Context van het onderzoek

### 2.1 De relatie tussen wetenschap en levensbeschouwing

Zoals het vorige hoofdstuk al aangaf, zijn er grote verschillen tussen het boeddhisme en het christendom. Dit zorgt ervoor dat er ook verschillen bestaan tussen de boeddhistische psychologie en de christelijke. De visie die men heeft op levensbeschouwing, bepaalt voor een groot deel de visie op de wetenschap. Eerst was het de bedoeling van dit onderzoek dat er basaal op zoek gegaan zou worden naar houdingen die mensen hebben ten opzichte van mindfulness. Door middel van het literatuuronderzoek bleek echter dat er al visies beschreven staan die de houdingen ten opzichte van mindfulness voldoende dekken. Johnson (2010) heeft een boek geschreven waarin vijf verschillende visies beschreven staan hoe psychologie en de christelijke levensbeschouwing gerelateerd kunnen worden.

Deze visies bleken na het analyseren van de interviews (zie hoofdstuk 3) goed toepasbaar op allerlei levensbeschouwingen. Daarnaast is er nog een visie mogelijk dat psychologie en levensbeschouwing niet aan elkaar gerelateerd hoeven te zijn. De visies van Johnson zijn voor dit onderzoek gebruikt om te ontdekken of de relatie tussen wetenschap en levensbeschouwing inderdaad aanwezig is. In plaats van de christelijke religie is het algemene woord levensbeschouwing gebruikt, zodat de visies voor alle mensen toepasbaar waren. In onderstaand tekstvak worden de afzonderlijke visies kort beschreven. In bijlage 1 is een samenvatting van de visies vanuit christelijk oogpunt toegevoegd.

#### Zes houdingen ten aanzien van levensbeschouwing en wetenschap

##### **Houding 1: twee parallele dimensies**

Psychologie en levensbeschouwing zijn twee 'disciplines' van een verschillende dimensie. Ze bestaan naast elkaar en komen niet met elkaar in conflict. Ze vullen elkaar juist aan. Inzichten in de psychologie ondersteunen de levensbeschouwelijke wijsheid. Als ze toch botsen, is dat eerder een uitdaging voor de levensbeschouwing dan een probleem.

##### **Houding 2: integratie levensbeschouwing in de psychologie**

Afhankelijk van de situatie, de persoon en de specifieke kenmerken van de casus, kunnen levensbeschouwing en psychologie geïntegreerd worden. Dat betekent dat levensbeschouwelijke aspecten een plek kunnen krijgen in de seculiere psychologie. Levensbeschouwing kan daaraan namelijk een belangrijke bijdrage leveren.

##### **Houding 3: levensbeschouwelijke psychologie**

Het is belangrijk op zoek te gaan naar het goede in de seculiere psychologie en deze kern aan te vullen met levensbeschouwelijke visies. Die levensbeschouwelijke inzichten moeten worden gebruikt om te komen tot een nieuwe, levensbeschouwelijke psychologie die tijdgenoten aanspreekt.

##### **Houding 4: transformationele psychologie**

De therapeut moet eerst zelf een spiritueel-emotionele transformatie ondergaan. Dat wil zeggen: hij/zij moet zelf helemaal doordrenkt zijn van zijn levensbeschouwing. Zijn levensbeschouwing is het fundament voor het bedrijven van psychologie, die overigens nog steeds gebruik kan maken van inzichten uit de seculiere psychologie. Therapie is een daad van geloof en naastenliefde.

##### **Houding 5: levensbeschouwelijke counseling**

De levensbeschouwing (bijvoorbeeld de Torah, de Bijbel, de Koran, etc.) biedt voldoende aanknopingspunten om in de spirituele en psychologische behoeften van cliënten te voorzien. De nadruk in de therapie moet liggen op bekering tot de betreffende hogere macht en het verlost raken het hier en nu. Het onderliggende psychologisch probleem moet dus vanuit de levensbeschouwing worden opgelost. De seculiere psychologie heeft hierin geen plaats.

##### **Houding 6: Niet-levensbeschouwelijk**

Levensbeschouwing hoeft helemaal geen rol te spelen in de psychologie.

## 2.2 De relatie tussen mindfulness en levensbeschouwing

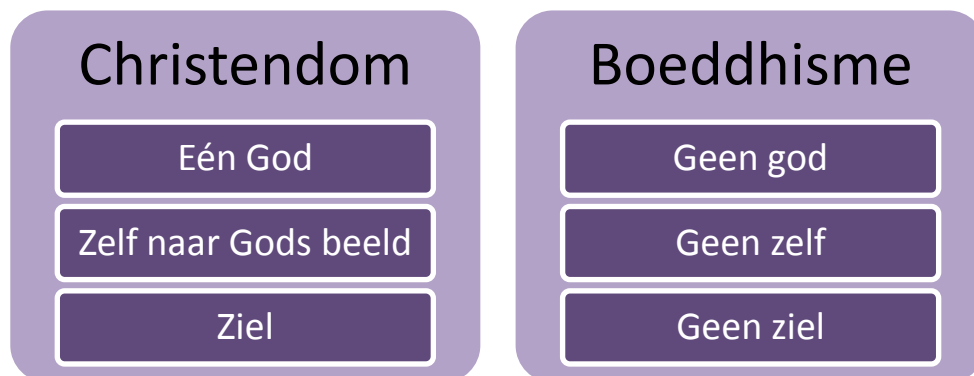
### *Oorsprong in het boeddhisme*

Zoals al eerder genoemd heeft mindfulness zijn wortels in de boeddhistische wijsheid. Wereldwijd zijn er ruim 400 miljoen mensen die zichzelf boeddhist noemen. Binnen het boeddhisme zijn er drie hoofdstromingen, namelijk Theravada, Mahayana (inclusief Zen) en Vajrayana (Tibetaans boeddhisme). Het woord 'boeddha' komt uit het Sanskriet, en betekent 'de volledig ontwaakte'. Deze naam is gegeven aan de centrale figuur van het boeddhisme, Siddhartha Guatama, die werd geboren in 566 voor Christus. De boeddha was geen god of speciaal soort spiritueel wezen, maar een gewoon individu die geestelijk ontwaakte in het jaar 531 voor Christus.

Boeddha formuleerde de vier nobele waarheden, namelijk het lijden, de oorzaak van het lijden, de opheffing van het lijden, en het pad naar de opheffing van het lijden. Het achtvoudige pad is een omschrijving van de weg die leidt tot opheffing van het lijden: juist inzicht, juiste intentie, juiste spraak, juist handelen, juiste wijze van levensonderhoud, juiste inzet, juist aandachtig zijn, juiste concentratie. Deze acht aspecten zijn gegroepeerd in drie doelen, namelijk wijsheid, zedelijkheid en het beheersen en vrijmaken van de geest (meditatie). Mindfulness is één van de aspecten van het achtvoudige pad van het boeddhisme.

### *Huidig onderzoek: mindfulness en christendom*

Er zijn een aantal duidelijke verschillen aan te wijzen tussen het boeddhisme en het christendom. Ten eerste is er in het boeddhisme geen god (Kabat-Zinn, 1990). Dit in tegenstelling tot het christendom, waar wel geleerd wordt dat er een God is, zoals samengevat door de apostel Paulus: 'Er is voor ons maar één God: de Vader, uit Wie alle dingen zijn, en wij voor Hem, en één Heere: Jezus Christus, door Wie alle dingen zijn en wij door Hem' (1 Korinthe 8:6).



Figuur 2.1 Verschillen tussen het christendom en het boeddhisme

Verder is er in het boeddhisme geen sprake van een 'zelf' (Maguire, 2001), terwijl het christendom leert dat God elk mens gemaakt heeft naar Gods eigen beeld (zie Genesis 1:27). Waar boeddhisten streven naar realisatie van leegheid van het individu om eenheid met het universum te bereiken, streven christenen naar zelfontleding, om één te worden met God (Johannes 17:20-23) (Knabb, 2010).

Tenslotte mist het boeddhisme het geloof in het bestaan van een ziel als een onafhankelijke entiteit (Maguire, 2001).

## 2.3 Historische context van mindfulness

In het therapeutische werkveld wordt gesproken van generaties gedragstherapieën (Hayes et al., 2004). De *eerste generatie* richt zich op gedragsverandering en kenmerkt zich door klassieke en operante conditioneringsprincipes. Met de ontwikkeling van de cognitieve gedragstherapie ontstond in de eerste helft van de jaren zeventig van de vorige eeuw de *tweede generatie*. Hierbij wordt veel waarde gehecht aan de wetenschappelijke onderbouwing en wordt vooral gewerkt met *evidence-*



*based* protocollen. De laatste jaren is er sprake van de ontwikkeling van de *derde generatie*. Hierin gaat het meer om het aanvaarden van psychische klachten in plaats van het bestrijden ervan. Voorbeelden zijn: *mindfulness-based cognitive therapy* (Segal, Williams & Teasdale, 2004), *dialectical behavior therapy* (Linehan, 1993) en *acceptance and commitment therapy* (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). Centraal in deze benaderingen staan concepten als acceptatie, waarden, mindfulness en dialectiek.

#### 2.4 Integratie van mindfulness in de psychologie

Jon Kabat-Zinn, wetenschapper en microbioloog, is een van de mensen die sinds de jaren zestig van de vorige eeuw een rol hebben gespeeld in de integratie van de westerse medische en psychologische wetenschap met de oosterse boeddhistische wijsheid (Kabat-Zinn, 2000). Hij heeft in 1979 de achtweekse mindfulnessstraining ontwikkeld, de *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Vanuit zijn kennis en ervaring met meditatie en yoga enerzijds en zijn kennis over de fysiologie van stress anderzijds zag hij hoe meditatie en yoga konden worden toegepast bij stressgerelateerde klachten. De training is oorspronkelijk opgezet voor mensen met chronische pijn die waren uitbehandeld, om hen te leren omgaan met de pijn.

Mindfulness kenmerkt zich enerzijds als een techniek of vaardigheid, en anderzijds als een houding. De vaardigheid wordt bepaald door het vermogen af te kunnen stemmen op de ervaring in dit moment en hierbij niet-reactief te zijn en de ervaring te kunnen laten zoals ze is. De houding kenmerkt zich door de volgende factoren: niet-oordelen, niet-streven, acceptatie, loslaten, frisse blik, vertrouwen en geduld (Kabat-Zinn, 2000). Ook compassie en mildheid worden als houding gecultiveerd.

In de training wordt zowel de vaardigheid als de houding simultaan overgedragen. Ze zijn dan ook twee kanten van dezelfde medaille. Aandacht geven aan prettige gevoelens is niet zo moeilijk, maar als het gaat om het aandacht geven aan onaangename sensaties of gevoelens, is het van belang dit met acceptatie en liefde te doen. Want zodra we het negatieve gevoel (somberheid, boosheid, pijn, verdriet, angst) veroordelen, kunnen we er niet meer met een open, accepterende en nieuwsgierige blik naar kijken (Colijn, 2009).

#### 2.5 Toepassing van mindfulness in de psychologie

Segal, Williams en Teasdale, allen wetenschappers uit de hoek van de cognitieve psychologie, ontwikkelden de *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) (Segal e.a., 2004). Dit is een achtweekse training die gebaseerd is op de MBSR, met wat aanpassingen voor de specifieke doelgroep, namelijk mensen met recidiverende depressie. De theorie is dat deze mensen een cognitieve kwetsbaarheid hebben ontwikkeld voor een sombere bui, waarbij ze gemakkelijk in oude negatieve denkpatronen terechtkomen die de somberheid weer doen toenemen. Deze patronen zijn meestal reactief en ontstaan als gevolg van experiëntiële vermijding. Piekeren is bijvoorbeeld een manier om niet in het hier en nu stil te staan bij wat er is. Piekeren is op inadequate wijze proberen ergens uit te komen, zonder de werkelijkheid te zien zoals ze is. Deze negatieve denkpatronen kunnen goed met mindfulnessoefeningen worden aangepakt. Door eerder te herkennen wanneer men weer in een negatieve denk- en stemmingsspiraal terechtkomt, kan terugval in een depressie in de kiem worden gesmoord (Segal e.a., 2004).

In de MBCT leren deelnemers de negatieve gedachten en gevoelens niet te veroordelen of te veranderen, maar te zien als voorbijgaande gebeurtenissen van de geest in plaats van als een accurate weergave van de werkelijkheid. Men leert zich in plaats daarvan te richten op het huidige moment, waarin door middel van de zintuigen de wérkelijke werkelijkheid ervaren kan worden en men er ten volle in aanwezig kan zijn.

## 2.6 Werkzame factoren in mindfulness

Waarschijnlijk verklaren de volgende mechanismen hoe mindfulness vaardigheden kunnen leiden tot symptoomreductie en gedragsverandering (Baer, 2003). Het eerste mechanisme is exposure. Door op een niet-veroordelende manier naar bijvoorbeeld chronische pijn of angst te kijken, zonder te proberen het te vermijden, kan dit leiden tot vermindering van de emotionele reactie. Ook al zijn de pijn sensaties niet gereduceerd, het lijden kan wel verlicht worden.

Het tweede aspect is cognitieve verandering. Kabat-Zinn (1982, 1990) suggereert dat de niet-veroordelende observatie van pijn en angst-gerelateerde gedachten kunnen leiden tot het begrip dat het slechts gedachten zijn, in plaats van reflecties van de waarheid of de werkelijkheid.

Vervolgens speelt zelfmanagement een belangrijke rol. Door de verbeterde zelfobservatie ontwikkelen deelnemers aan een mindfulnessstraining verschillende coping vaardigheden. Kristeller en Hallett (1999) suggereren dat de zelfobservatie vaardigheden die door de mindfulnessstraining ontwikkeld worden, kunnen leiden tot verbeterde herkenning van signalen van verzadiging bij mensen met een binge eating disorder (eetbuistoornis).

Ook ontspanning is één van de werkzame mechanismen. Verschillende auteurs (Goldenberg et al.,

1. Exposure
2. Cognitieve verandering
3. Zelfmanagement
4. Ontspanning
5. Acceptatie

1994; Kabat-Zinn et al., 1998) hebben gesuggereerd dat MBSR toepasbaar is bij stressgerelateerde stoornissen, inclusief psoriasis en fibromyalgie. Deze auteurs merken op dat meditatie vaak relaxatie induceert, wat kan bijdragen aan het managen van deze stoornissen. Echter, het doel van mindfulness is niet om ontspanning te bewerkstelligen.

Ten slotte behoort acceptatie tot de werkzame mechanismen. Kabat-Zinn (1990) beschrijft acceptatie als een van de fundamenteën van mindfulness. Vaak wordt er veel nadruk

gelegd op het veranderen van onplezierige symptomen, zonder het belang van acceptatie te herkennen.

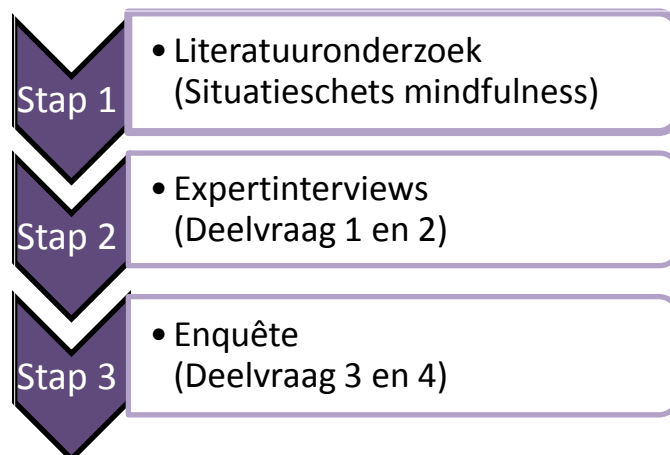
## 3. Methode

### 3.1 Design

Het onderzoek is een exploratieve studie. Voor deze vorm van onderzoek is gekozen omdat er zowel ideeën zijn over mogelijke verbanden tussen religie en mindfulness, alsook enige kennis hierover is, maar het ontbreekt nog aan scherpe hypothesen en duidelijke veronderstellingen over mindfulness en de toepassing hiervan door christelijke therapeuten. Het doel is om te ontdekken welke visies er bestaan ten opzichte van mindfulness, zowel onder christenen als niet-christenen. Vervolgens wordt bij allerlei therapeuten kleinschalig getoetst of deze visies in de praktijk toepasbaar is.

### 3.2 Procedure

Voor de betrouwbaarheid van dit onderzoek is triangulatie toegepast. Triangulatie betekent: *“het combineren en aan elkaar toetsen van meerdere methoden waardoor vanuit verschillende invalshoeken een antwoord geformuleerd wordt op een onderzoeksvraag”* (Maso & Smaling, 1998). Triangulatie wordt door deze auteurs gezien als een noodzakelijke methode om betrouwbare bevindingen te krijgen. Om tot de beantwoording van de vraagstellingen te komen, zijn de volgende stappen ondernomen: literatuuronderzoek naar mindfulness, expertinterviews met sleutelfiguren uit het veld en het afnemen van een vragenlijst onder therapeuten. Bij elke stap is een passende onderzoeksmethode gekozen. De resultaten uit elke stap gaven input voor de opzet van de volgende. Figuur 3.1 geeft de stappen met bijbehorende methoden weer.



Figuur 3.1 Stappen in het onderzoeksproces

#### **Stap 1. Literatuuronderzoek**

Er werd begonnen met een literatuuronderzoek naar de achtergronden, toepassing en effectiviteit van mindfulness. De literatuur diende als basis voor de topiclijst van de interviews uit stap 2 (zie bijlage 2).

#### **Stap 2. Expertinterviews**

Er is gekozen voor het houden van interviews met sleutelfiguren op het gebied van mindfulness om een goed beeld te krijgen van wat er speelt op het gebied van mindfulness en de visie van christenen en niet-christenen hierop. Door middel van deze interviews werd gezocht naar een antwoord op de eerste twee onderzoeksvragen. De eerste onderzoeksvraag luidt: *In hoeverre heeft mindfulness wortels in de boeddhistische levensbeschouwing? Bestaan er verschillen tussen de oorspronkelijke*

*mindfulness en de westerse variant? Kan mindfulness als methode worden losgemaakt van de boeddhistische context?*

Onderzoeksvraag 2 luidt: *Bestaat er in de christelijke traditie een equivalent van mindfulness? Is het mogelijk om van mindfulness een neutrale therapie te maken? En is een christelijke variant mogelijk?*

#### Opzet

Er is gebruik gemaakt van een semigestructureerde vragenlijst. Zo kon gebruik gemaakt worden van de resultaten uit de literatuur, zonder al te zeer te sturen. Bovendien biedt deze manier van vragen meer ruimte voor verdieping dan volledig gestructureerde vragen. In bijlage twee is een voorbeeld opgenomen van de vragenlijst voor respectievelijk een christen en een niet-christen.

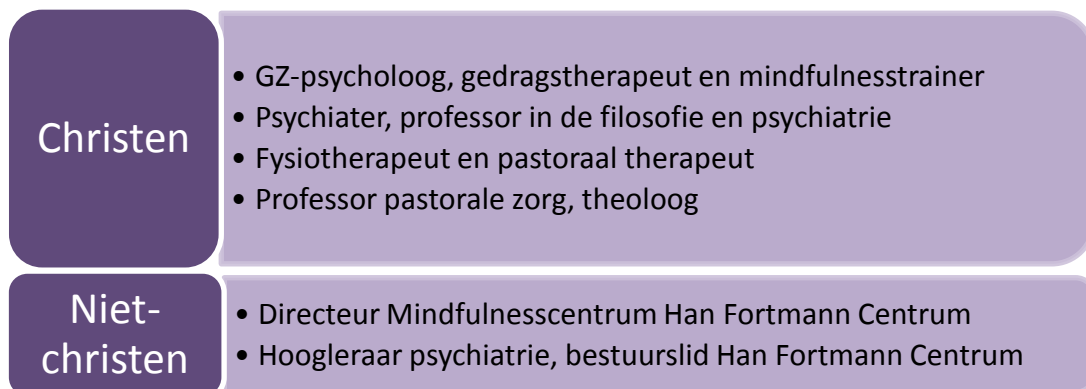
De vragenlijst was als volgt opgebouwd:

Persoonlijke open vragen naar:

- De eigen ervaringen met mindfulness
- De eigen visie op mindfulness
- De mogelijkheid voor een alternatief voor mindfulness

#### Doelgroepselectie

Voor het afnemen van de expertinterviews is geselecteerd op diverse aspecten. Allereerst zijn er zowel christenen als niet-christenen geïnterviewd. Ook zijn er interviews gehouden met onderzoekers op het gebied van mindfulness, mindfulnessstrainers en therapeuten binnen de GGZ. Zowel voorstanders als tegenstanders zijn in het onderzoek betrokken. Tijdens het interviewproces is continu geëvalueerd of het verzadigingspunt was bereikt. Wanneer geen nieuwe topics meer naar voren kwamen, werden er geen interviews meer gehouden. In totaal zijn er zes interviews afgenomen van elk circa zestig minuten. Er zijn meer christenen geïnterviewd, omdat bleek dat onder christenen de meningen meer verdeeld zijn.



Figuur 3.2 Deelnemers interviews

#### Analyse

De interviews zijn genotuleerd en uitgewerkt. Elk verslag is ter goedkeuring voorgelegd aan de desbetreffende respondent. Vervolgens zijn de interviews geanalyseerd en gelabeld per (sub)onderwerp. De labeling is door twee onafhankelijke onderzoekers uitgevoerd. Hierna zijn de resultaten besproken en gecompleteerd tot één tabel (zie bijlage 3). Daaruit zijn thema's vastgesteld, die in hoofdstuk 4 de kapstok vormen van de resultaten.

#### Stap 3. Enquête

Vervolgens is gekozen voor het afnemen van een enquête, om te onderzoeken hoe de gevonden thema's leven binnen de GGZ. Het doel van de enquêtes was een antwoord te krijgen op de volgende onderzoeksvragen:

3. Wanneer wordt mindfulness wel/niet toegepast en hoe? Welke therapeuten maken gebruik van mindfulness? Onderscheiden christelijke therapeuten zich van seculiere therapeuten in het toepassen van mindfulness en zo ja, hoe?

4. Wat zijn de ervaringen met en effecten van toepassing van mindfulness in de seculiere geestelijke gezondheidszorg? En in de christelijke hulpverlening?

#### Opzet

Aan de hand van de literatuur en de expertinterviews is een vragenlijst opgesteld (zie bijlage 4). Respondenten konden antwoord geven op zowel open als gesloten vragen. De enquête ging over de volgende onderwerpen:

- Bekendheid met mindfulness
- Visie op mindfulness
- Toepassing van mindfulness
- Effecten van mindfulness
- Achtergrondgegevens

#### Doelgroepselectie

Dit onderzoek is specifiek gericht op therapeuten binnen het psychologisch werkveld. Zowel christelijke als niet-christelijke therapeuten zijn uitgenodigd om mee te doen. Christelijke therapeuten zijn als volgt gedefinieerd: *behandelaar of mindfulnesstrainer die werkzaam is binnen de geestelijke gezondheidszorg vanuit een christelijke levensvisie. Een christelijke therapeut kan zowel bij een seculiere als christelijke instelling werkzaam zijn.*

De definitie van seculiere therapeuten luidt: *behandelaar of mindfulnesstrainer zonder christelijke achtergrond, die werkzaam is binnen de geestelijke gezondheidszorg.*

De participanten zijn op verschillende manieren gerekruteerd. Via ggz-instellingen als Altrecht, Dimence, Eleos en de STAGG, via de Christelijke Vereniging voor Psychiaters, Psychologen en Psychotherapeuten (CVPPP), via het Han Fortmann Centrum, via de stichting Promise en via de website van het Instituut voor Mindfulness ([www.instituutvoormindfulness.nl](http://www.instituutvoormindfulness.nl)).

De uitnodiging voor het deelnemen aan de vragenlijst is naar ongeveer 80 niet-christenen gestuurd en naar ongeveer 300 christenen. Helaas is niet het exacte aantal te achterhalen, doordat verschillende instellingen de uitnodiging zelf hebben doorgestuurd naar hun medewerkers. Doordat de vragenlijst anoniem ingevuld werd, is niet terug te vinden welke mensen de vragenlijst ingevuld hebben.

Deelnemers aan dit onderzoek konden zelf beslissen of ze meededen aan het onderzoek en hadden de mogelijkheid om te stoppen wanneer ze dat wilden. Om de online vragenlijst in te vullen, was een bevestiging van de deelnemer noodzakelijk. Aan het begin van het onderzoek kregen de deelnemers daarom een schermpagina te zien waarop de voorwaarden beschreven stonden; dit informed consent moest doorgelezen en met een muisklik bevestigd worden. Gegevens van de deelnemers zijn strikt vertrouwelijk en anoniem verwerkt.

Nadat de deelnemers hiermee akkoord gegaan waren, vulden ze de vragenlijst in. Dit nam ongeveer vijf à tien minuten in beslag. De vragenlijst is afgenomen in de periode van 27 juni tot 14 juli 2011. Er is eenmaal een herinnering verstuurd. Deelnemers konden slechts eenmalig de vragenlijst invullen.

#### Analyse

De vragenlijsten zijn verwerkt en geanalyseerd met behulp van softwareprogramma PASW Statistics 18. Waar mogelijk zijn ANOVA's uitgevoerd. Vaak was dit echter niet mogelijk, omdat er teveel en te verschillende antwoordcategorieën waren en omdat de data niet van interval- of rationiveau waren. Bij de overige vragen is alleen een kruistabel gemaakt.

### 3.3 Respons

122 mensen hebben de digitale vragenlijst (gedeeltelijk) ingevuld. 13 mensen hebben de vragenlijst niet afgemaakt, deze zijn uit de database verwijderd. De uiteindelijke groep waarover de analyses zijn gedaan, bestaat uit 109 mensen, waarvan 41 mannen en 68 vrouwen. Binnen de groep deelnemers waren 70 christenen en 39 niet-christenen, waaronder boeddhisten, atheïsten, een agnost en a-religieuzen. Van de christelijke therapeuten voelt 66,7% zich zeer sterk verbonden met hun levensbeschouwing; bij de niet-christenen is dit 10,8%. 2,8% van de christenen voelt zich matig verbonden met zijn of haar levensbeschouwing, terwijl 32,4% van de niet-christelijke therapeuten zich matig verbonden voelt en 24,3% zich in het geheel niet verbonden voelt met een levensbeschouwing.

De leeftijd van de deelnemers varieert van 23 tot 70 jaar. Het gemiddelde is 46,1 jaar met een standaard deviatie van 11,06. Zie tabel 4.1 voor een overzicht van de kenmerken van de deelnemers. 76 procent van de deelnemers heeft Wetenschappelijk Onderwijs gevolgd, 23 procent HBO en 1 procent MBO.

Levens- beschouwing	Gemiddelde leeftijd	Geslacht	Opleidingsniveau
Christendom (N=70)	44,1 jaar	44,3% man 55,7% vrouw	17,1% HBO 82,9% WO
Niet-christelijk (N=39)	50,2 jaar	27,0% man 73,0% vrouw	2,7% MBO 32,4% HBO 64,9% WO

Tabel 3.3 Kenmerken deelnemers

## 4. Resultaten

### 4.1 Resultaten uit de literatuur

Mindfulness kenmerkt zich enerzijds als een techniek of vaardigheid, en anderzijds als een houding. De vaardigheid wordt bepaald door het vermogen af te kunnen stemmen op de ervaring in dit moment en hierbij niet-reactief te zijn en de ervaring te kunnen laten zoals ze is. De houding kenmerkt zich door de volgende factoren: niet-oordelen, niet-streven, acceptatie, loslaten, frisse blik, vertrouwen en geduld (Kabat-Zinn, 2000).

Uit de literatuur werd duidelijk dat gepoogd is om mindfulness zoveel mogelijk te ontdoen van de boeddhistische wortels om het voor een zo breed mogelijk publiek toegankelijk te maken. In het boeddhisme is mindfulness of meditatie een onderdeel van het achtvoudige pad tot opheffing van het lijden. Doordat het boeddhisme zoveel mogelijk weggelaten is uit het huidige mindfulness, is er een verschil ontstaan tussen de oorspronkelijke mindfulness en de westerse variant, hoewel de principes grotendeels gelijk bleven.

Onderzoek naar de werkzaamheid van MBCT laat positieve cijfers zien (Segal e.a., 2000). Zij vonden 50% minder terugval na een jaar bij mensen met drie of meer depressieve episoden in vergelijking met mensen die alleen *treatment as usual* hadden gekregen. Dit onderzoek is later gerepliceerd met dezelfde uitkomst.

Mindfulness is effectief gebleken ter reductie van verschillende klachten. Baer (2003) noemt in zijn overzicht van het gedane onderzoek de volgende klachten: chronische pijn, angststoornissen (waaronder GAS, paniekstoornis, binge eating disorder, terugkerende depressie), fibromyalgie, psoriasis en stress die gerelateerd is aan kanker. Uit onderzoek van Bishop (2002) en Allen en collega's (2006) blijkt dat er veel methodologische problemen zijn met de onderzoeken naar de effectiviteit van MBSR en MBCT. Eigenlijk is er nog maar weinig bekend over de effectiviteit hiervan, zo verklaren zij. Uit onderzoek van Hofmann en collega's (2010) blijkt dat mindfulness een veelbelovende interventie is bij angst- en stemmingsstoornissen.

Mindfulness brengt verschillende positieve psychologische effecten teweeg, zoals een betere subjectieve gezondheid, vermindering van psychologische symptomen en emotionele reactiviteit, en verbeterde gedragsregulatie (Keng et al., 2011).

Literatuur over mindfulness vanuit christelijk levensbeschouwelijk perspectief is nog niet veel te vinden. Sceptici met betrekking tot mindfulness hebben wel artikelen geschreven, maar meestal zijn dit geen wetenschappelijke artikelen. Wel zijn er wetenschappelijke artikelen geschreven waarin een christelijk alternatief voor mindfulness wordt geboden, zoals door Blanton (2010) en Knabb (2010). Zij betogen dat er in de wetenschappelijke literatuur en de klinische praktijk veel aandacht uitgaat naar mindfulness, terwijl *centering prayer* ook goed toegepast kan worden binnen de geestelijke gezondheidszorg. *Centering prayer* is een manier van bidden waarin het er om gaat de relatie met God te verdiepen door de stilte te zoeken. Er wordt gemediteerd over een heilig woord waardoor Gods aanwezigheid wordt ervaren.

### 4.2 Resultaten uit de interviews

Uit de gehouden interviews zijn de belangrijkste resultaten gefilterd en in deze paragraaf thematisch beschreven. In bijlage drie is de labelingstabel opgenomen, waaruit onderstaande resultaten geanalyseerd zijn. Tijdens het analyseren bleken drie hoofdcategorieën een belangrijke rol te spelen. Binnen elk kernlabel komen een aantal sublabels naar voren.

Allereerst wordt iets gezegd over de mening van de geïnterviewden over therapeuten en voornamelijk over mindfulnessstrainers. Vervolgens wordt een samenvatting van de inzichten van de

geïnterviewden over de toepassing van mindfulness beschreven en ten slotte komen de opvattingen met betrekking tot mindfulness aan bod.

#### 4.2.1 Kenmerken therapeuten

##### *Mate van verbondenheid met boeddhisme*

Volgens de geïnterviewden is mindfulness minstens enigszins verbonden aan het boeddhisme. Toepassers van mindfulness moeten dus wel iets van het boeddhisme afweten. Het staat niet los van de boeddhistische achtergrond.

##### *Rol trainer*

De persoonlijkheid van de trainer speelt een belangrijke rol in het geven van mindfulness. De trainer moet waarden als vriendelijkheid en acceptatie zelf voorleven. Tegelijkertijd draait het niet om de waarden en normen van de trainer. Volgens de christelijke geïnterviewden is het ook van belang voor deelnemers aan een mindfulnessstraining om van tevoren informatie in te winnen over de persoon en achtergrond van de trainer.

#### 4.2.2 Toepassing van mindfulness

##### *Niet-christenen:*

*'Ik ervaar in mijn werk dat mindfulness, los van zijn oorspronkelijk boeddhistisch kader en toegepast in een seculiere context (zoals bijv. in MBCT en ACT), een zeer waardevol en effectief hulpmiddel is om mijn patiënten te helpen anders, namelijk meer bewust en accepterend om te gaan met hun psychische problemen, met als gevolg dat ze er vaak minder onder lijden en flexibeler ermee om kunnen gaan.'*

*'In het boeddhisme staat het empirisme eigenlijk centraal: men moet bepaalde dingen niet geloven/aannemen omdat anderen ze zeggen of schrijven, maar pas als men ze zelf heeft ervaren. Mindfulness is voor mij een levenshouding die mensen in staat stelt / handvaten geeft om het leven zelf te (durven) ontdekken, en op een wijze manier om te gaan met de tegenslagen die het met zich meebrengt.'*

##### *Effecten*

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van mindfulness. De mindfulnessstrainers zien zelf duidelijke resultaten. Voor christenen kan mindfulness een extra meerwaarde krijgen als christelijke elementen worden toegevoegd, zodat ze het kunnen invoegen in hun stille tijd.

Sommige christelijke geïnterviewden vinden dat christenen alert moeten zijn op het kader waarin bepaalde oefeningen worden gedaan. Binnen een ander (bijvoorbeeld boeddhistisch) kader kan een oefening een hele andere betekenis krijgen.

##### *Opbouw training*

Er bestaat onder de geïnterviewden overeenstemming over de verschillende stadia die degene die mindfulness toepast doorloopt: door mindfulness in de praktijk toe te passen en de effecten ervan te zien, wordt de toepasser zich bewust van de achtergrond van mindfulness. Het is niet iets vrijblijvends, er moet dagelijks huiswerk gedaan worden om de principes van mindfulness goed onder de knie te krijgen.

##### *Alternatief*

Niet-christelijke geïnterviewden zien de noodzaak van een alternatief voor mindfulness niet. Mindfulness is reeds ontdaan van de boeddhistische elementen volgens hen. Een aantal christenen ziet mindfulness puur als een techniek, waardoor het voor hen ook te combineren is met het christelijk geloof. Andere christenen hebben meer problemen met de boeddhistische wortels van mindfulness, waardoor ze zich genoodzaakt voelen om een christelijk alternatief te ontwikkelen. Één



christelijke geïnterviewde zei zelf geen moeite te hebben met mindfulness, maar omdat hij wist dat er cliënten moeite mee zouden kunnen hebben, heeft hij toch een christelijke variant ontwikkeld.

*‘Hoewel de ontspanning- en ademhalingsoefeningen op zich niet boeddhistisch zijn, heb ik toch een aantal boeddhistische elementen verwijderd uit het protocol. Zo heb ik de meditatie met het inademen via de tenen en uitademen via de kruin weggelaten. Ook het woord ‘zitmeditatie’ heb ik veranderd in ‘zitten met aandacht’ en de yoga-oefeningen heb ik rek- en strekoefeningen genoemd. Verder zijn de boeddhistische spreuken vervangen door christelijke spreuken van Henri Nouwen en Anselm Grün. Christelijke monniken zijn ook al eeuwen bezig met het thema aandacht en kunnen op dit gebied dus zeker van waarde zijn. Bovendien heb ik het Jezusgebed toegevoegd aan de training. Dit kan gebruikt worden om jezelf op God te richten, maar moet geen mantra worden. Ten slotte heb ik eenmaal meditatief Bijbellezen toegevoegd. Hierbij gaat het erom wat het gelezen gedeelte bij je oproept.’ (GZ-psycholoog, gedragstherapeut en mindfulnesstrainer)*

#### 4.2.3 Opvattingen met betrekking tot mindfulness

##### *Visie*

De visies die de geïnterviewden op mindfulness hadden, varieerden sterk. Sommige christenen zien het als een hulpmiddel of techniek, waardoor het voor hen wel te combineren is met de christelijke religie. Andere christenen zien duidelijker de boeddhistische achtergrond, waardoor ze mindfulness afwijzen. Niet-christenen zien mindfulness meer als een levenshouding of attitude, waarbij acceptatie een belangrijke rol speelt. Het is een innerlijk proces, waardoor je meer in contact komt met je diepste zelf.

##### *Relatie met de christelijke levensbeschouwing*

Niet-christenen zijn van mening dat mindfulness niet botst met de christelijke levensbeschouwing. Wel is het zo dat je door mindfulness een bepaalde geloofsontwikkeling kunt doormaken, waardoor je volwassener wordt en vrijer komt te staan ten opzichte van kerkelijke dogma's volgens een geïnterviewde. Tegelijkertijd komen veel waarden van het boeddhisme en het christendom overeen, zoals mildheid, vriendelijkheid en bewust worden van wat er in jezelf omgaat. Christenen die wel moeite hebben met mindfulness geven aan dat de zelfgerichtheid in mindfulness problematisch voor hen is. In plaats van het van God te verwachten, verwacht men het in mindfulness van zichzelf.

##### *Taal*

Regelmatig kwam in de interviews terug dat het probleem van mindfulness vooral een taalspel is. Er worden slechts andere termen gebruikt, maar de beleving is volgens sommigen hetzelfde. Ook is het mogelijk om voor een christelijk publiek andere termen te hanteren dan voor een niet-christelijk publiek, waarbij het doel hetzelfde blijft.

*‘Een touw bestaat uit drie strengen. Als je eraan trekt krijg je het touw niet kapot. Echter, als je de drie strengen afzonderlijk uit elkaar rafelt, lukt dit wel. De drie strengen staan voor gevoel, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen. Door middel van mindfulness leer je om elk aspect uit te vergroten en afzonderlijk te bekijken. Hierdoor leer je jezelf goed kennen en kom je erachter waarom je op een bepaalde manier reageert.’ (directeur mindfulnesscentrum)*

#### 4.3 Resultaten uit de enquêtes

In deze paragraaf worden de resultaten getoond en de meest opvallende resultaten besproken. De resultaten zijn gegroepeerd in drie thema's:

- A. Kenmerken therapeuten
- B. Toepassing van mindfulness

## C. Opvattingen met betrekking tot mindfulness

In de tekstvakken staan citaten die deelnemers hebben toegevoegd aan de vragenlijst.

Thema	Tabellen
<b>A. Gegevens over therapeuten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bekendheid met mindfulness</li> <li>Aantal jaar actief met mindfulness</li> <li>Aangesloten bij VMBN of IvM</li> </ul>	<b>A. Mindfulness algemeen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tabel 4.2 Bekendheid met mindfulness</li> <li>Tabel 4.3 Aantal jaar actief met mindfulness</li> <li>Tabel 4.4 Aangesloten bij de VMBN of IvM</li> </ul>
<b>B. Toepassing van mindfulness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>In hoeverre wordt mindfulness toegepast</li> <li>Aanleiding om met mindfulness te beginnen</li> <li>Toepassing bij verschillende klachten</li> <li>Waargenomen effecten</li> </ul>	<b>B. Toepassing mindfulness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tabel 4.5 Toepassing mindfulnessstraining</li> <li>Tabel 4.6 Aanleiding om met mindfulness te beginnen</li> <li>Tabel 4.7 Toepassing bij verschillende klachten</li> <li>Tabel 4.8 Waargenomen effecten</li> </ul>
<b>C. Opvattingen met betrekking tot mindfulness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Visie op mindfulness</li> <li>Actie bij levensbeschouwelijk passende mindfulness</li> <li>Redenen om mindfulness niet toe te passen</li> <li>Verhouding levensbeschouwing en psychologie</li> <li>Mindfulness als methode los te koppelen van het boeddhisme</li> <li>Impact mindfulness bij vervanging boeddhistische elementen door andere levensbeschouwing</li> <li>Definitie van meditatie</li> </ul>	<b>C. Opvattingen over mindfulness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tabel 4.9 Visie op mindfulness</li> <li>Tabel 4.10 Actie bij levensbeschouwelijk passende mindfulness</li> <li>Tabel 4.11 Redenen om mindfulness niet toe te passen</li> <li>Tabel 4.12 Verhouding levensbeschouwing en psychologie</li> <li>Tabel 4.13 Mindfulness als methode los te koppelen van het boeddhisme</li> <li>Tabel 4.14 Impact mindfulness bij vervanging boeddhistische elementen door andere levensbeschouwing</li> <li>Tabel 4.15 Definitie van meditatie</li> </ul>

Tabel 4.1 Overzicht resultaten enquêtes

#### 4.3.1 Kenmerken therapeuten

Op de vraag in hoeverre de therapeuten bekend zijn met mindfulness, werd een duidelijk verschil zichtbaar tussen christenen en niet-christenen (zie tabel 4.2). Niet-christelijke therapeuten gaven allemaal aan bekend te zijn met mindfulness. Christenen daarentegen lieten een gevarieerder beeld zien: iets meer dan de helft van de therapeuten gaf aan bekend te zijn met mindfulness, 2,9% gaf aan niet bekend te zijn met mindfulness en de rest was enigszins bekend met mindfulness.

Bent u bekend met mindfulness?	Christenen (N=70)	Niet-christenen (N=39)
Ja	54,3%	100%
Enigszins	42,9%	0%
Nee	2,9%	0%

Tabel 4.2 Bekendheid met mindfulness

Niet-christenen passen mindfulness gemiddeld al veel langer toe dan christenen, zo blijkt uit de resultaten: christenen gemiddeld 3,19 jaar en niet-christenen gemiddeld 8,05 jaar (zie tabel 4.3). Dit is een statistisch significant verschil ( $p < .005$ ).

Hoe lang bent u al met mindfulness bezig?	Christenen (N=33)	Niet-christenen (N=37)
Gemiddeld	3,19 jaar	8,05 jaar

Tabel 4.3 Aantal jaar actief met mindfulness

Ook zijn christenen statistisch significant ( $p < .001$ ) minder vaak aangesloten bij de Vereniging Mindfulness Based trainers in Nederland en Vlaanderen (VMBN) of het Instituut voor Mindfulness (IvM) dan niet-christenen: respectievelijk 9,1% en 81,1% (zie tabel 4.4).

Bent u aangesloten bij het Instituut voor Mindfulness of bij de VMBN?	Christenen (N=33)	Niet-christenen (N=37)
Ja	9,1%	81,1%
Nee	90,9%	18,9%

Tabel 4.4 Aangesloten bij de Vereniging Mindfulness Based trainers in Nederland en Vlaanderen (VMBN) of het Instituut voor Mindfulness (IvM)

#### 4.3.2 Toepassing van mindfulness

Om de deelvraag 'Onderscheiden christelijke therapeuten zich van seculiere therapeuten in het toepassen van mindfulness en zo ja, hoe?' te kunnen beantwoorden, werden in de enquête een aantal vragen gesteld waarvan de resultaten in onderstaande tabellen zijn opgenomen.

##### Christen-therapeut:

'Ik bied geen Mindfulness aan; wel een eigen alternatief dat er iets op lijkt.'

'In het kader van het aanbieden van Dialectische GedragsTherapie.'

##### Niet-christen-therapeut:

'Een Arbo arts tipte mij dat dit goed bij mij zou passen.'

'Ik bied het wel aan mijn patiënten aan om het elders te doen, maar geef het zelf niet.'

In hoeverre past u mindfulness zelf toe in uw werk?	Christenen (N=68)	Niet-christenen (N=39)
Alle oefeningen	10%	79,5%
Een aantal oefeningen wel, een aantal niet	37,1%	16,2%
Geen enkele oefening	52,9%	4,3%

Tabel 4.5 Toepassing mindfulnessstraining

De toepassing van mindfulness bleek verschillend te liggen tussen de christenen en niet-christenen in de database (zie tabel 4.5). 79,5% van de niet-christenen past alle mindfulness-oefeningen toe, 16,5% past een aantal oefeningen toe, en 4,3% past geen enkele oefening toe. Onder de christelijke therapeuten past 10% alle oefeningen toe, 37,1% een aantal oefeningen en 52,9% geen enkele oefening. Het verschil tussen christenen en niet-christenen is statistisch significant ( $p < .005$ ).

Wat was voor u de aanleiding om mindfulness beroepshalve aan te bieden?	Christenen (N=33)	Niet-christenen (N=37)
Tips van bekenden	6,1%	2,7%
Collega's raadden het aan	12,1%	2,7%
Door ervaring met meditatie in eigen leven	15,2%	51,4%
Door gelezen artikelen	15,2%	8,1%
Sloot aan bij levensvisie	9,1%	8,1%
Graag aanbieden in zorgaanbod	18,2%	8,1%
Anders	24,1%	18,9%

Tabel 4.6 Aanleiding om met mindfulness te beginnen

De aanleiding om met meditatie te beginnen had bij de niet-christenen vooral de oorsprong in de ervaring met meditatie in hun eigen leven (51,4%). Bij christenen was dit slechts 15,2% (zie tabel 4.6).

Bij welke klachten past u mindfulness toe? (meerdere antwoorden mogelijk)	Christenen (N=33)	Niet-christenen (N=37)
Depressieve klachten	42,4%	75,7%
Angststoornissen	54,5%	64,9%
Burn-out	36,4%	67,6%
Stressklachten	57,6%	86,5%
Eetstoornissen	3,0%	13,5%
Pijn	21,2%	67,6%
Kanker	9,1%	35,1%
Verslavingsproblematiek	12,1%	2,7%
Bij eigenlijk alle psychische klachten/stoornissen	24,2%	21,6%

Tabel 4.7 Toepassing bij verschillende klachten

Om de deelvraag 'Wanneer wordt mindfulness wel/niet toegepast en hoe?' te beantwoorden, werd de deelnemers gevraagd bij welke klachten ze mindfulness toepasten. Aangezien ze uit meerdere antwoorden konden kiezen, komt het totaal uit boven de 100%. Uit de resultaten blijkt dat mindfulness het meest bij stressklachten wordt toegepast (zie tabel 4.7). Ook bij angststoornissen, depressieve klachten en burn-outs wordt het veel toegepast. Opvallend is dat christenen mindfulness vaker bij verslavingsproblematiek toepassen dan niet-christenen. Over het algemeen passen niet-christenen veel vaker mindfulness toe dan christenen.

Welke effecten ziet u op het geven van mindfulness? (meerdere antwoorden mogelijk)	Christenen (N=33)	Niet-christenen (N=37)
Cognitief	90,9%	100%
Fysiek	36,4%	89,2%
Emotioneel	75,8%	91,9%
Gedrag	42,4%	83,8%
Relaties	54,5%	83,8%
Spiritueel	18,2%	21,6%

Tabel 4.8 Waargenomen effecten

Om een antwoord te krijgen op de deelvraag 'Wat zijn de effecten van toepassing van mindfulness in de seculiere geestelijke gezondheidszorg? En in de christelijke hulpverlening?', werd de vraag aan de deelnemers voorgelegd welke effecten ze zien op het geven van mindfulness. Cognitieve effecten worden door zowel christenen als niet-christenen het meest waargenomen (zie tabel 4.8). Ook hier geldt dat niet-christenen veel meer effecten waarnemen dan christenen. Spirituele effecten worden het minst gezien.

### 4.3.3 Opvattingen met betrekking tot mindfulness

Hoe kijkt u aan tegen mindfulness?	Christenen (N=68)	Niet-christenen (N=39)
Mindfulness is een hulpmiddel	42,4%	13,5%
Mindfulness is een levensbeschouwing	6,1%	2,7%
Mindfulness is een levenshouding	30,3%	62,2%
Mindfulness is een therapievorm	15,2%	2,7%
Anders	6,1%	18,9%

Tabel 4.9 Visie op mindfulness

De visie die therapeuten op mindfulness hebben, liep nogal uiteen (zie tabel 4.9). Christelijke therapeuten gaven er de voorkeur aan om mindfulness te omschrijven als een hulpmiddel (42,4%). 30,3% van de christenen zag mindfulness als een levenshouding. Van de niet-christelijke therapeuten beschreef het grootste deel (62,2%) mindfulness als een levenshouding. Een minderheid (13,5%) zag mindfulness als een hulpmiddel.

*Christen:*

*'Het is een manier om op een geheel andere wijze naar het leven en levenssituaties te kijken en er mee om te gaan.'*

*Niet-christenen:*

*'Mindfulness is een mentale factor, een mentaal vermogen.'*

*'Leren hoe je in het hier en nu kunt zijn en volledig aanwezig!'*

Als er een bij mijn levensbeschouwing passende mindfulnessstraining aangeboden werd, zou ik:	Christenen (N=70)	Niet-christenen (N=39)
Ervoor openstaan, maar eerst onderzoeken	62,9%	27,0%
Mezelf aanmelden	12,9%	5,4%
Niet deelnemen, maar het anderen niet afraden	10,0%	24,3%
Niet deelnemen en anderen afraden deel te nemen	2,9%	0%
Anders	11,4%	43,2%

Tabel 4.10 Actie bij levensbeschouwelijk passende mindfulness

Aan de deelnemers werd de vraag gesteld: 'Wat zou u doen als er een bij uw levensbeschouwing passende mindfulnessstraining aangeboden zou worden?' (zie tabel 4.10). 62,9% van de christenen geeft aan dat ze ervoor openstaan, maar wel eerst onderzoeken hoe de training eruit ziet, tegenover 27,0% van de niet-christenen. Niet-christenen gaven vaker het antwoord 'anders', omdat deze vraag voor hen niet relevant was. Ze hingen bijvoorbeeld geen levensbeschouwing aan, of ze vonden dat mindfulness sowieso bij hun levensbeschouwing paste. Ook zien veel niet-christelijke therapeuten geen religieuze elementen in mindfulness, waardoor ze de noodzaak er niet van inzien.

*Christenen:*

*'Misschien een keer kritisch deelnemen om zodoende een afgewogener oordeel te kunnen vellen alvorens ik het aan anderen aan zou raden, dan wel het zelf ook toe zou passen.'*

*'Niet deelnemen omdat de leest waarop het geschoeid is per definitie niet samen kan gaan met het christelijk geloof.'*

*Niet-christenen:*

*'Mindfulness is geen religie en herkenbaar voor meerdere religies.'*

*'Wat mij betreft past een training per definitie bij mijn levensbeschouwing.'*

De redenen om mindfulness niet toe te gaan passen, bleken zeer divers onder christenen (zie tabel 4.11). 51,4% beheerst de oefeningen zelf onvoldoende, 42,9% vindt het niet aansluiten bij hun levensbeschouwing en 37,1% past het niet toe door de boeddhistische aspecten. De redenen van niet-christenen om niet deel te nemen staan in onderstaand tekstvak genoemd.

Waarom past u mindfulness niet toe in uw werk? (meerdere antwoorden mogelijk)	Christenen (N=35)	Niet-christenen (N=3)
Niet passend bij de GGZ	2,9%	0%
Geen toegevoegde waarde	8,6%	0%
Sluit niet aan bij levensbeschouwing	42,9%	0%
Door boeddhistische aspecten	37,1%	0%
De oefeningen onvoldoende beheersen	51,4%	0%
Veel te zweverig	2,9%	0%
Nooit bij me opgekomen	0%	33,3%
Anders	29%	66,6%

Tabel 4.11 Redenen om mindfulness niet toe te passen

**Christenen:**

*'Ik ben er onvoldoende bekend mee. Mogelijk pas ik de principes soms onwetend toe.'*

*'Ik gebruik eerder momenten van stilte en meditatie/visualisatie over een Bijbeltekst.'*

*'Ik heb veel ervaring met mindfulness en moet concluderen dat het niet past binnen de christelijke therapiepraktijk. De taoïstische/boeddhistische aspecten zijn als een wolf in schaapskleren. Ik heb gezien hoe makkelijk cliënten en collega's via ogenschijnlijk onschadelijke mindfulness in occulte zaken geïnteresseerd raken. Daar wil ik niet aan meewerken. Het lijkt onschuldig maar dat is het echt niet. Het gaat veel verder dan eenvoudig je aandacht op iets richten.'*

**Niet-christenen:**

*'Ik ben onderzoeker op het gebied van mindfulness, maar geef zelf geen mindfulness trainingen.'*

*'Het hangt af van de patiënten populatie waar ik mee werk. De oefening adempauze pas ik soms wel toe.'*

In hoofdstuk twee staan zes houdingen beschreven over de verhouding tussen psychologie en levensbeschouwing. Deze houdingen zijn ook als keuzemogelijkheden aan de deelnemers voorgelegd. Hieronder staan de houdingen nogmaals kort genoemd.

- Houding 1: *twee parallelle dimensies*
- Houding 2: *integratie levensbeschouwing in de psychologie*
- Houding 3: *levensbeschouwelijke psychologie*
- Houding 4: *transformationele psychologie*
- Houding 5: *levensbeschouwelijke counseling*
- Houding 6: *niet-levensbeschouwelijk*

Welke houding t.o.v. levensbeschouwing en psychologie is het meest op u van toepassing?	Christenen (N=70)	Niet-christenen (N=39)
Houding 1	21,2%	32,4%
Houding 2	60,6%	32,4%
Houding 3	6,1%	0%
Houding 4	9,1%	10,8%
Houding 5	0%	0%
Houding 6	3,0%	24,3%

Tabel 4.12 Verhouding levensbeschouwing en psychologie

Het grootste deel (60,6%) van de christenen geeft de voorkeur aan de integratie van levensbeschouwing in de psychologie (zie tabel 4.12). Bij niet-christenen is dit 32,4%. Een andere

32,4% van de niet-christenen kiest voor houding 1. Bij de christenen is dit 21,2%. Opvallend is dat houding 5 nooit gekozen werd. Verder is er een wisselend beeld te zien.

Op de vraag 'Vindt u dat mindfulness als methode losgemaakt kan worden van het boeddhisme?' antwoordt 64,9% van de niet-christenen met 'ja' (zie tabel 4.13). Bij de christenen is dit 72,7%, wat zeer verrassend is.

Vindt u dat mindfulness als methode losgemaakt kan worden van het boeddhisme?	Christenen (N=70)	Niet-christenen (N=39)
Ja	72,7%	64,9%
Misschien	15,2%	2,7%
Nee	3,0%	16,2%
Anders	9,1%	16,2%

Tabel 4.13 Mindfulness als methode los te koppelen van het boeddhisme

**Christenen:**

'Mindfulness gaat m.i. er van uit dat je je kracht/het goede in jezelf moet vinden en aanboren en dat dat het centrum is. Dit staat op gespannen voet met mijn christelijke geloofsovertuiging, waarbij het o.a. gaat om je kwetsbaarheid als mens en God als de bron van alle kracht en goeds.'  
'Er zijn voldoende christelijke meditatiemethoden die mindfulness overbodig maken.'

**Niet-christenen:**

'Mindfulness is in mijn beleving boeddhisme zonder boeddhistische rituelen. Het is de kern uit het boeddhisme omgezet in een hele mooie vorm. Heel knap gedaan en het vraagt om beoefening alvorens men het gaat doorgeven.'

'Mindfulness als vaardigheid komt in meerdere levensbeschouwelijke stromingen voor. Maar het kan niet losgemaakt worden uit zijn context. Het is geen foefje.'

Kan mindfulness volgens u dezelfde impact hebben als boeddhistische elementen vervangen zouden worden door elementen van een specifieke levensbeschouwing?	Christenen (N=70)	Niet-christenen (N=39)
Ja	81,8%	35,1%
Nee	18,2%	64,9%

Tabel 4.14 Impact mindfulness bij vervanging boeddhistische elementen door andere levensbeschouwing

64,9% van de niet-christenen vindt niet dat de impact van mindfulness gelijk blijft bij vervanging van boeddhistische elementen door elementen van een andere levensbeschouwing (zie tabel 4.14). 81,8% van de christenen vindt dit juist wel, wat een statistisch significant verschil geeft tussen christenen en niet-christenen ( $p < .005$ ).

Met welke definitie van meditatie voelt u zich het meest verwant?	Christenen (N=70)	Niet-christenen (N=39)
Concentratieoefening om inzicht te verkrijgen	18,2%	18,9%
Gebed in een relationele sfeer tot een hogere macht	24,2%	0%
Luisteren naar een andere werkelijkheid	6,1%	5,4%
Luisteren naar mijn innerlijk	6,1%	18,9%
Rustig worden in een hectisch bestaan	15,2%	10,8%
Voeling krijgen met mijn lichaam	9,1%	0%
Anders	21,2%	45,9%

Tabel 4.15 Definitie van meditatie

Therapeuten blijken veel verschillende definities van meditatie te hanteren (zie tabel 4.15). 24,2% van de christenen voelt zich het meest verwant met de definitie 'gebed in een relationele sfeer tot een hogere macht'. Bij de niet-christenen vindt deze definitie geen aanhang. De niet-christenen voelen zich het meest thuis bij 'concentratieoefening om inzicht te verkrijgen' en 'luisteren naar mijn innerlijk'. Bovendien heeft 45,9% van de niet-christenen een andere definitie van meditatie ingevuld. Een groot deel hiervan beschreef meditatie als bewustzijn in het hier en nu.

*Christenen:**'In contact komen met Christus en daar rust vinden.'**'Gebed tot God zonder woorden.'**'Manier om Bijbel te lezen en Gods stem te verstaan.'**Niet-christenen:**'Trainen van de geest.'**'Een oefening van inspanning, mindfulness en concentratie, die leidt tot wijsheid.'**'Een zachte ontmoeting met de werkelijkheid.'*



## 5. Conclusie en discussie

---

### 5.1 Conclusies

De hoofdvraag in dit onderzoek luidde: *Wat zijn de opvattingen van christelijke en seculiere therapeuten in de geestelijke gezondheidszorg met betrekking tot mindfulness en welke moreel ethische reflectie kan hierop worden gegeven?* In dit hoofdstuk wordt deze vraag beantwoord met de implementatie en aanbevelingen.

#### 5.1.1 Kenmerken therapeuten

Uit de resultaten wordt duidelijk dat er grote verschillen bestaan tussen christelijke en niet-christelijke therapeuten, namelijk:

- Niet-christelijke therapeuten zijn veel beter bekend met mindfulness dan christelijke therapeuten
- Niet-christelijke therapeuten zijn significant langer actief met mindfulness
- Niet-christelijke therapeuten zijn significant vaker aangesloten bij de VMBN of het IvM

Een oorzaak hiervan kan liggen in het feit dat de niet-christenen uit het onderzoek vaker mindfulnessstrainer als beroep hadden dan christenen. In dat geval is het logisch dat de bekendheid met mindfulness aanwezig is en de aansluiting bij een beroepsvereniging voor mindfulnessstrainers ligt meer voor de hand. Om hier meer duidelijkheid over te krijgen, is vervolgonderzoek nodig.

Volgens zowel christenen als niet-christenen is mindfulness enigszins verbonden aan het boeddhisme. Een mindfulnessstrainer moet dan ook zeker iets van het boeddhisme afweten.

#### 5.1.2 Toepassing van mindfulness

Christenen en niet-christenen blijken statistisch significant te verschillen in de toepassing van mindfulness. De verschillen liggen voornamelijk op het gebied van:

1. De mate van toepassing van mindfulness
2. Ervaring met meditatie
3. Effecten van mindfulness

##### 1. *Mate van toepassing*

Christelijke therapeuten passen mindfulness minder vaak toe dan niet-christelijke therapeuten. Een mogelijke oorzaak hiervoor wordt in de bovenstaande paragraaf reeds genoemd. Christenen die mindfulness niet toepassen hebben vooral moeite met de boeddhistische wortels van mindfulness. Dezelfde signalen volgen ook uit de interviews. De christelijke geïnterviewden zien een gevaar in de oorspronkelijke vorm van mindfulness doordat deze te veel met boeddhistische aspecten is doorspekt. Sommige geven dan ook aan een christelijke variant van mindfulness in de praktijk toe te (willen) passen. Niet-christenen zien zich niet genoodzaakt een alternatief te ontwikkelen.

##### 2. *Ervaring met meditatie*

Het valt op dat niet-christenen vooral mindfulness zijn gaan toepassen door de ervaring met meditatie in hun eigen leven. Veel mindfulnessstrainers zeggen blij te zijn om dat wat hen in hun eigen leven veel opleverde, nu ook met anderen te kunnen delen. Bij christenen is de aanleiding om mindfulness beroepshalve aan te bieden diverser. Uit de interviews blijkt echter dat ook de christelijke geïnterviewden meditatie of een christelijke variant van mindfulness voor zichzelf en/of voor hun cliënten zijn gaan toepassen na ervaring met meditatie in hun eigen leven. Hieruit valt af te leiden dat de oorzaak van de toepassing bij zowel christenen als niet-christenen gebaseerd is op opgedane ervaringen. Daarnaast moet worden gezegd dat christenen ook andere varianten van mindfulness toepassen, waardoor de aanleiding voor toepassing ook breder kan liggen.

### 3. Effecten van mindfulness

Mindfulness blijkt bij een breed scala van klachten te worden toegepast. Stressklachten en depressieve klachten staan bovenaan, maar ook bij angststoornissen, burn-out en pijn wordt mindfulness vaak toegepast. De effecten die door therapeuten worden waargenomen variëren van cognitief tot spiritueel. De interviews geven aan dat toepassing van mindfulness of een vorm van mindfulness ook een verschillende uitwerking hebben. Degenen die helemaal voor toepassing van mindfulness zijn, zeggen ook dat behandeling zichtbare resultaten oplevert in de vorm van vermindering van het aantal klachten. De christelijke geïnterviewden die het bij een meditatievorm of alternatief van mindfulness houden zijn verdeeld over de effecten. Wat hiermee bereikt kan worden is voor de één vooral zelfregulatie en bewustwording van het innerlijk. De ander zegt dat het aantal klachten wel degelijk wordt verminderd. Voor christenen kan mindfulness een extra meerwaarde krijgen als christelijke elementen worden toegevoegd, zodat ze het kunnen invoegen in hun stille tijd.

Opvallend is dat uit zowel resultaten vanuit de enquête als de interviews niet-christelijke therapeuten veel meer toepassingsgebieden en effecten zien dan christelijke therapeuten. Een oorzaak hiervoor kan liggen in het feit dat de niet-christelijke therapeuten mindfulness meer toepassen en hierdoor ook meer effecten zien. Een andere mogelijkheid is dat christelijke therapeuten mindfulness anders toepassen dan niet-christelijke therapeuten, waardoor er minder effecten zichtbaar zijn, maar dit is slechts een speculatie.

#### 5.1.3 Opvattingen met betrekking tot mindfulness

##### Visie

De visie die therapeuten op mindfulness hebben varieert behoorlijk, zo blijkt uit de interviews en de enquêtes. Van de niet-christenen ziet het grootste deel mindfulness als een levenshouding. Christenen daarentegen zien mindfulness vooral als een techniek. Een verklaring hiervoor kan zijn dat christenen die mindfulness toepassen het niet met hun religie kunnen rijmen om mindfulness als een levenshouding te zien en het daarom slechts als hulpmiddel (moeten) benoemen.

Uit de antwoorden van christenen op de vraag wat men zou doen als er een bij de levensbeschouwing passende mindfulnessstraining aangeboden zou worden, blijkt dat 75% van de christenen openstaat voor deelname aan zo'n mindfulnessstraining. Hieruit kan afgeleid worden dat de meeste christenen niet tegen mindfulness als therapievorm zijn, maar wel moeite hebben met de boeddhistische wortels van mindfulness.

Een groot deel van de christenen dat mindfulness niet toepast, vindt dat het niet aansluit bij de levensbeschouwing of past het niet toe door de boeddhistische aspecten van mindfulness.

##### Niet-christenen:

*'Mindfulness zoals gebruikt in het Boeddhisme is ingebed in een breed levensbeschouwelijk en psychologisch wereldbeeld. Je kunt dat niet zomaar isoleren en overzetten. Maar het is niet noodzakelijkerwijs verbonden met Boeddhisme als religie.'*

*'Mindfulness /meditatie is voor mij het grootste cadeau geweest wat ik heb mogen ontvangen en vooral wat ik mag doorgeven....'*

*'Voor mij staat mindfulness niet los van het Boeddhisme. Mijn affiniteit met Boeddhisme is de reden om de training te geven. Voor deelnemers staat dit niet centraal, sommigen zijn geïnteresseerd, anderen helemaal niet. Ik geef de training vooral als psycholoog en zal het Boeddhisme noemen maar er geen nadruk op leggen. Het is aan ieder of hij of zij daar iets mee gaat doen. Ik benadruk wel mindfulness als levenshouding.'*

Niet-christenen vinden dat mindfulness niet botst met andere religies, het kan wel een bepaalde geloofsontwikkeling met zich meebrengen. Sommige christenen hebben moeite met het boeddhistische mensbeeld van mindfulness, wat indruist tegen het christelijke mensbeeld.

*Houding*

Uit de resultaten blijkt dat christenen een voorkeur hebben om levensbeschouwing in de psychologie te integreren. Hieruit blijkt dat religie zo belangrijk voor hen is, dat ze deze ook in de behandeling willen integreren. Twee derde van de christelijke therapeuten voelt zich dan ook zeer sterk verbonden met zijn of haar levensbeschouwing. Mogelijk heeft deze sterke verbondenheid te maken met het gegeven dat christenen vooral kiezen voor de integratie van levensbeschouwing in de psychologie. Het is denkbaar dat dit ervoor zorgt dat christenen er moeite mee hebben dat een andere levensbeschouwing in een therapie wordt geïntegreerd.

De niet-christelijke therapeuten kozen er voornamelijk voor om levensbeschouwing geen ruimte te geven in de psychologie of om levensbeschouwing en psychologie als twee parallelle dimensies te zien. Hoewel de meerderheid van de niet-christelijke therapeuten mindfulness bestempelen als een levenshouding, vinden ze het levensbeschouwelijke aspect van mindfulness blijkbaar niet zó belangrijk dat ze besluiten om mindfulness niet toe te passen. De levenshouding heeft voor hen geen levensbeschouwelijke component.

*Mindfulness los van boeddhistische context*

De meningen of mindfulness als methode losgemaakt kan worden van de boeddhistische context, lopen nogal uiteen, zo blijkt uit de enquête. Sommige niet-christenen vinden dat dit niet kan, omdat mindfulness helemaal verweven zit in het boeddhisme en andersom. Het grootste deel van de christenen is juist van mening dat mindfulness wel losgemaakt kan worden van de boeddhistische context. Dit is een opvallend resultaat, omdat vaak gedacht wordt dat christenen moeite hebben met mindfulness door de boeddhistische wortels. Een meerderheid van de christenen wil de levensbeschouwing integreren in de psychologie, dus hieruit kan opgemaakt worden dat christelijke therapeuten een christelijke variant van mindfulness willen.

Uit de opvattingen van de christelijke geïnterviewden blijkt dat de toepassing van mindfulness verschillend wordt gezien als het gaat om de boeddhistische context. De een ziet het als een gevaar

*Christenen:*

*'Mindfulness in een boeddhistisch kader gaat uit van de mens. Mindfulness in een christelijk kader mag uitgaan van wie God voor ons wil zijn.'*

*'Heel veel mindfulness principes zijn terug te voeren naar de Bijbel. Het zou mooi zijn als we als mens weer terug gaan naar het toepassen van die principes in ons dagelijks leven. Het zou onder christenen meer naastenliefde en minder stress opleveren.'*

*'Mindfulness is niet nieuw, het is een samenvoeging van elementen die het christelijk geloof niet vreemd zijn. Kijk naar de regels van Benedictus, de Oost-Orthodoxe meditaties, het Jezusgebed. Oude wijn in nieuwe zakken. Bovendien staat de Bijbel vol met onthaasten, minder, genieten van Gods schepping.'*

voor de beleving van het christelijk geloof, terwijl andere (christelijke) geïnterviewden geen negatieve effecten zien van religieuze aspecten van toegepaste mindfulness. De verklaring ligt vermoedelijk in het feit dat de meeste christenen mindfulness als een hulpmiddel zien, en niet als een levenshouding. In dat geval zijn de componenten van mindfulness gemakkelijker over te zetten naar een neutrale of christelijke context.

*Vervanging boeddhistische elementen*

Een statistisch significant verschil is te zien tussen christenen en niet-christenen, als het gaat om de vraag of de impact van mindfulness gelijk blijft als boeddhistische elementen vervangen zouden worden door elementen van een andere levensbeschouwing. Christenen zijn het hier grotendeels mee eens en niet-christenen grotendeels mee oneens. Niet-christenen zijn waarschijnlijk van mening dat de impact van mindfulness juist gelegen is in de boeddhistische elementen, dus verwijdering van deze elementen zou het verlies van mindfulness zelf betekenen. Christenen denken niet dat

mindfulness per se boeddhistische elementen moet bevatten, mogelijk ook omdat ze kennis hebben van de rijkdom van christelijke meditatie.

### *Meditatie*

Uit de analyse van de vragenlijsten en interviews is af te leiden dat niet-christenen mindfulness en meditatie op één lijn zetten. Bij christenen is dit echter niet het geval. Christenen associëren meditatie in de meeste gevallen met God, de Bijbel en gebed.

Uit de interviews komt naar voren dat mindfulness mogelijk ook een taalkundige kwestie is. Als mindfulness een andere naam zou hebben met minder boeddhistische associaties, zouden waarschijnlijk veel minder christenen er moeite mee hebben. Veel elementen uit mindfulness komen namelijk ook voor in de christelijke traditie, zoals stil worden, mediteren en bewustzijn van innerlijke gedachten en emoties.

## 5.2 Implementatie

De resultaten van het onderzoek zullen op de volgende manier geïmplementeerd worden:

- Een samenvatting van de resultaten van dit onderzoek wordt toegestuurd naar de deelnemers aan het onderzoek die aangegeven hebben hier interesse voor te hebben, ruim 70 mensen. Voor niet-christelijke therapeuten kan dit mogelijk informatie geven over welke obstakels christenen ervaren in het geven of deelnemen aan een mindfulnessstraining. Voor christelijke therapeuten kan het verhelderend zijn om te weten hoe collega's over mindfulness denken. Als ze nog geen visie op mindfulness hebben ontwikkeld, kunnen ze dat alsnog gaan doen.
- Het Lindeboom Instituut en de NPV kunnen mensen die om informatie vragen meer argumenten geven om wel of niet deel te nemen aan een mindfulnessstraining.
- Ten slotte zal er hoogstwaarschijnlijk een artikel in het Nederlands Dagblad verschijnen, zodat ook de christelijke bevolking die nog niet veel kennis van mindfulness heeft, een handreiking gedaan wordt om zelf een oordeel over mindfulness te kunnen vellen.

## 5.3 Aanbevelingen

Naar aanleiding van het huidige onderzoek kunnen er een aantal aanbevelingen worden gedaan.

1. Voor christenen is het belangrijk om bewust om te gaan met mindfulness. Christenen zouden een christelijke vorm van mindfulness kunnen ontwikkelen en zo inspelen op de behoefte van christenen die moeite hebben met de huidige mindfulness. Overigens wordt dit op sommige plaatsen al toegepast en blijkt het goed mogelijk om mindfulness in een christelijke vorm aan te bieden (zie bijvoorbeeld het eerste tekstvak op pagina 17). Gezien de geschiedenis van het christendom, waarin er veel nadruk lag op meditatie en zelfkennis, is dit ook niet vreemd. Christelijke schrijvers als Anselm Grün en Henri Nouwen weten deze eeuwenoude principes op een pakkende manier naar de huidige tijd te vertalen.
2. Een vervolgonderzoek zou gedaan kunnen worden onder (potentiële) deelnemers aan een mindfulnessstraining, in plaats van onder therapeuten. Onderzocht zou kunnen worden wat de achtergrond is waarom mensen de keuze maken om wel of niet deel te nemen en of ze voldoende op de hoogte zijn van wat de training inhoudt.
3. Ook zou onderzoek gedaan kunnen worden naar de overeenkomsten en verschillen tussen boeddhistische en christelijke meditatie door de eeuwen heen. Dit kan misschien nieuw licht werpen op mindfulness.
4. Een vergelijkende studie zou gedaan kunnen worden tussen traditionele mindfulnessstrainingen en christelijke varianten om na te gaan hoe (on)misbaar de traditionele, boeddhistische elementen zijn.

5. Voor christenen is het van belang, als ze een mindfulnesstraining willen gaan volgen, van tevoren te onderzoeken hoe de training wordt aangeboden en wat de visie van de trainer is. Dit kan verrassingen (bijvoorbeeld dat boeddhistische aspecten benadrukt worden) of teleurstellingen voorkomen en zorgt ervoor dat ze beter weten wat ze kunnen verwachten. Ook is het voor christenen die een mindfulnesstraining volgen of gevolgd hebben goed om na te gaan hoe ze mindfulness kunnen inpassen in hun christelijke visie en levensstijl. Dit kan de effecten vergroten en langduriger maken.

#### 5.4 Beperkingen van het onderzoek

Bij de interpretatie van de uitkomsten moet enige voorzichtigheid in acht worden genomen, wegens de volgende beperkingen:

- De deelnemers aan het onderzoek zijn geselecteerd, waardoor de steekproef niet representatief is. Bij de interpretatie van de uitkomsten is het van belang te bedenken dat de wijze van selectie enige vertekening kan geven in de resultaten.
- Het aantal deelnemers aan het onderzoek is te beperkt (N=109) om op basis daarvan generaliseerbare uitspraken te doen. Vervolgonderzoek is nodig om de signalen nader te analyseren.
- Doordat er in de groep niet-christelijke therapeuten naar verhouding veel mindfulnesstrainers zaten, kan er in de resultaten enige bias gekomen zijn.
- Het feit dat er meer christenen aan het onderzoek hebben meegedaan, is te wijten aan het gegeven dat verschillende seculiere GGZ-instellingen niet bereid waren mee te werken aan het onderzoek vanwege de tijdsdruk waaronder veel therapeuten staan.

## Literatuurlijst

---

- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: science and practice*, 10, 125-143.
- Bishop, S.R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71–84.
- Blanton, P.G. (2010). The Other Mindful Practice: Centering Prayer & Psychotherapy. *Pastoral Psychology*, 60, 133-147.
- Colijn, S. e.a. (2009). *Leerboek Psychotherapie*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Didonna, F. (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.
- Goldenberg, D. L., Kaplan, K. H., Nadeau, M. G., Brodeur, C., Smith, S., & Schmid, C. H. (1994). A controlled study of a stress-reduction, cognitive-behavioral treatment program in fibromyalgia. *Journal of Musculoskeletal Pain*, 2, 53–66.
- Hayes, S. C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: an experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M., (2004). *Mindfulness and acceptance: expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183.
- Johnson, E.L. (red.) (2010). *Psychology & Christianity. Five Views*. Downers Grove: InterVarsityPress.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. Londen: Piatkus Books. Vertaald door M. Koekoek (2000). *Handboek meditatie ontspannen*. Haarlem: Becht.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, Z., Scharf, M. J., Cropley, T. G., et al. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 50, 625–632.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Keng, S.L., Smoski, M.J., & Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041–1056.

- Knabb, J.J. (2010). Centering Prayer as an Alternative to Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression Relapse Prevention. *Journal of religion and health, 49*.
- Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology, 4*, 357–363.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Maex, E. (2009). Mindfulness, spiritualiteit of laagje vernis? *Tijdschrift voor geestelijk leven, 65*, 5-11.
- Maguire, J. (2001). *Essential Buddhism: A complete guide to beliefs and practices*. New York: Pocket Books.
- Maso, L., & Smaling, A. (1998). *Kwalitatief onderzoek: praktijk en theorie*. Amsterdam: Boom.
- Segal, Z.V., Teasdale, J.D., & Williams, J.M.G. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 615-623.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2004). *Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Visser, B. (2008). Mindfulness en Kawwana. Over spiritualiteit binnen de derde generatie gedragstherapieën. *Psyche & Geloof, 19*, 112-121.

## Bijlagen

---

### Bijlage 1. Vijf visies op de relatie tussen psychologie en de christelijke religie (Johnson, 2010)

#### Levels of explanations model

Volgens het *'levels of explanations'* model kan er per definitie geen strijd zijn tussen christelijke religie en wetenschap. D.G. Myers, vooral academisch werkzaam en zelf schrijver van een aantal veel gebruikte handboeken op het terrein van de (vooral sociale) psychologie, meent dat religie en wetenschap met elkaar verbonden zijn en wel door het besef van nederigheid, verwondering en ontzag. Dit besef kleurt zowel de religieuze ervaring als het fundamentele onderzoek. Myers onderscheidt allerlei manieren waarop wetenschap en geloof elkaar beïnvloeden. Er is niet alleen diepgaande verwantschap tussen de religieuze en de wetenschappelijke grondhouding, zoals tot uiting komt in nieuwsgierige verwondering en nederige scepsis. De gelovige zal in de psychologie ook naar aansluiting en bevestiging zoeken van diepste overtuigingen, bijvoorbeeld als het gaat over de menselijke natuur. Als wetenschapper zal de gelovige nieuwsgierig zijn naar determinanten van de religieuze ervaring en naar de effecten van religie. Ten slotte zal de gelovige psychologisch inzicht dienstbaar willen laten zijn aan de opbouw van de christelijke gemeente.

Kern van de zaak is dat de wetenschap de waarheid die in de goddelijke zorg voor de wereld besloten ligt, nooit kan bedreigen. De wetenschappelijke methode beperkt zich tot aspecten van de werkelijkheid en daarmee corresponderende niveaus van verklaring. Een biologische verklaring is van een andere orde dan een psychologische. Deze aspecten en verklaringswijzen zijn niet tot elkaar herleidbaar. Uiteindelijk kan de bestudering van het werk van Gods handen nooit tot een weerlegging van het bestaan van God leiden. Als God de auteur is van een waarheid waarvan de psychologie een glimp ontwaart, dan kan die waarheid worden aanvaard, hoe verbazingwekkend of ontregelend ze ook is, aldus Myers.

Komen wetenschap en religie dan nooit in elkaars vaarwater? Wel degelijk, aldus Myers. Daarbij kan er zowel sprake zijn van convergentie als van divergentie. Er is een aantal belangrijke thema's uit de sociale psychologie waarin er sprake is van convergentie. Een daarvan is de relatie tussen zelfwaardering en *'self-serving bias'*, d.w.z. de neiging onszelf voordeliger voor te stellen dan we zijn. De sociale psychologie ondersteunt hier een oude christelijke waarheid, namelijk dat de mens geneigd is tot zelfrechtvaardiging en trots. De sociale psychologie levert echter tegelijk argumenten die het belang van gezonde zelfwaardering ondersteunen. Die argumenten sporen met de christelijke erkenning van het belang van zelfrespect. Zelfwaardering putten we uiteindelijk niet uit ons zelf, maar uit de erkenning door anderen en uiteindelijk God.

Er zijn ook voorbeelden van wetenschappelijk onderzoek waarin bepaalde religieuze denkbeelden worden bekritiseerd (divergentie). Een daarvan betreft het onderzoek naar de effecten van bidden (bijvoorbeeld voor het slagen van cardiochirurgische ingrepen). Dit onderzoek gaat volgens Myers uit van een theologisch foute conceptie van bidden, namelijk als zou deze een vorm van magie zijn. Bovendien wordt ten onrechte voorbij gegaan aan de ruisfactor die erin bestaat dat in een christelijk land als de Verenigde Staten vrijwel iedere zieke wel iemand heeft die voor hem of haar bidt. M.a.w. ook in de controlegroep van mensen voor wie niet gebeden wordt, is het allerminst uitgesloten dat er voor de betrokkene gebeden wordt.

#### Integration model

De *integratieve* benadering van Jones en anderen richt zich vooral op de toepassing van psychologisch inzicht in allerlei contexten: psychotherapie, counseling, pastoraat, jeugd- en gezinshulpverlening, maatschappelijk werk en dit alles ook nog in verschillende culturen en leeftijdsgroepen. Jones, auteur van zo'n veertig boeken over de relatie psychologie – christelijk



geloof en medeoprichter van de invloedrijke *American Association of Christian Counselors* (AACC), blik terug en vooruit. De integratiebeweging kwam in drie golven, eerst aan het eind van de jaren vijftig en begin zestig met het werk van mensen als Paul Meehl (bekend van het concept schizotypie), Paul Tournier, Richard Bube en Gary Jones zelf. De beweging verdiepte zich vervolgens begin jaren zeventig met de oprichting van twee *graduate schools* (Fuller en Rosemead, beide in Californië) en het verschijnen van een tijdschrift (*Journal of Psychology and Theology*). In de jaren tachtig raakte de discussie enigszins in de versukkeling, vooral door gebrek aan vooruitgang en onduidelijkheid over de termen. Er ontstond een tendens zich vooral op praktische thema's te concentreren. Pas in de jaren negentig werd de draad weer opgepakt: de derde golf. Deels ging het om verfijning en precisering, deels om de spin-off van onderzoek op het grensvlak van religie en psychologie/psychiatrie.

Jones vindt dat deze vooral academische discussies moeten worden voortgezet, maar meent desondanks dat de nadruk meer op de praktische noden van counselors en psychotherapeuten moet komen te liggen. Na jaren van theoretische discussie is het volgens hem zaak de relatie tussen christelijk geloof en psychologie in zijn enorme veelzijdigheid te vatten. We moeten het in de eerste plaats zien als een praktisch probleem, waarvan de oplossing afhangt van de situatie, de persoon en specifieke kenmerken van de zaak die aan de orde is. Integratie van psychologie en geloof is nog steeds de moeite waard, maar ze is 'veelvormig, persoonlijk, ondefinieerbaar, hermeneutisch solide, eschatologisch, en cultureel sensitief'. Veelvormig, want in een academische context betekent integratie wat anders dan in een counselingscontext. Persoonlijk, want de vorm die een bepaalde integratiepoging aanneemt wordt altijd bepaald door karakter, ontwikkelingen en context. Integratie is ondefinieerbaar vanwege de persoonlijke touch en de vele betekenissen van de termen geloof en religie. Het is volgens hem beter te spreken van 'met elkaar optrekken' ('joining') dan van integratie. 'Optrekken' is een term die de identiteit van de optrekkende partijen respecteert en die het accent legt op samenwerking. Integratie in deze zin lukt ook alleen als men hermeneutisch solide opereert: exegetische keuzes moeten helder zijn, interpretaties dienen steeds opnieuw gewogen te worden en er dient een fundamentele openheid te bestaan om eigen interpretaties op te geven bij voortschrijdend inzicht. Het eschatologische van christelijke counseling en psychotherapie vloeit uit dezelfde openheid voort: hoe het leven van mensen zich zal ontwikkelen ligt niet vast en wordt niet alleen bepaald door karakter en psychopathologie. Christen hulpverleners zullen net als hun cliënten openstaan voor het werk van de Heilige Geest (zonder dit ooit af te kunnen dwingen). Er dient steeds iets van het 'en toch' van het geloof door te klinken in het werk van de hulpverlener.

Cultuurgevoelig dient zo'n christelijke integratiepoging te zijn, omdat ook religieus geïnspireerde oplossingen niet in alle contexten even goed werken. Jones noemt de problemen van Aziaten met hun sterke binding aan familieverbanden als voorbeeld. Die zullen niet gemakkelijk kunnen worden opgelost met op het individu gerichte counselingstechnieken uit de Verenigde Staten.

### Christian Psychology model

De '*Christian psychology view*' wordt vertegenwoordigd door de filosoof R. C. Roberts en de psycholoog P. J. Watson. Hun punt is vooral dat het integratiedebat al teveel uitgaat van een gevestigde en soms ook nogal beperkte doctrine over wat psychologie is. Die doctrine moet zelf kritisch bevraagd worden. Enerzijds is ze positivistisch en sciëntistisch in zoverre ze alleen dat voor waar wil aannemen wat de wetenschap kan bewijzen door waarneming en experiment. Roberts denkt hier aan de kwantificerende en objectiverende psychologie zoals die door de *American Psychological Association* wordt voorgestaan en waarvan de resultaten in toonaangevende wetenschappelijke tijdschriften te vinden zijn. Anderzijds denkt hij aan de psychologie achter tal van psychotherapeutische stromingen en persoonlijkheidsmodellen – een psychologie die zich wel voor wetenschappelijk uitgeeft, maar het in feite helemaal niet is. Zo zijn tal van premissen van de psychoanalyse, de experiëntiële psychotherapie en het Jungiaanse denken allerm minst zuiver wetenschappelijk van aard en strijdig met centrale premissen van het christelijk geloof. De auteurs noemen hier onder andere het atheïsme van de psychoanalyse, het individualisme van de client-centered benadering en de 'self-psychology' en de erosie van begrippen als zonde en genade bij Jung en anderen.

Kortom: wie wat zich vandaag uitgeeft voor psychologie als uitgangspunt neemt, komt onvermijdelijk uit bij een onaantrekkelijk dilemma: ofwel ‘integratie’ ofwel ‘juxtapositie’ (= naast elkaar zetten zonder interactie). Integratie loopt al gauw uit op contaminatie: de wetenschap vervuult en verzwakt het authentiek christelijke inzicht, hetzij door proliferatie van het zuiver wetenschappelijke gezichtspunt, hetzij door aanpassing aan onderliggende niet-christelijke denkbeelden. Juxtapositie is evenmin een aantrekkelijke positie omdat ze neerkomt op het ontkennen van zinvolle interactie tussen beide domeinen.

Het dilemma integratie – juxtapositie is echter onjuist. Roberts en Watson pleiten voor een derde positie die de psychologie als wetenschap laat beginnen bij patriarchen als Johannes Cassianus, Evagrius Ponticus en bij Augustinus. Thomas van Aquino, Luther, Pascal, Kierkegaard en Dostojewski zijn grote namen in deze traditie, evenals Richard Baxter en Jonathan Edwards. Om deze derde positie te kunnen innemen is het wel nodig om de definitie van psychologie te verruimen – iets waar Roberts en Watson geen enkel probleem mee hebben. Psychologie heeft volgens hen niet alleen te maken met het meten, verklaren en veranderen van emoties, gedachten, waarnemingen en gedragingen. Ze gaat ook over het doel van het menselijk leven en over hoe dit leven zich ontwikkelt tot zijn bestemming. Geloof en psychologie vormen bij genoemde auteurs een eenheid. Christelijke psychologie bestaat uit het zuiveren en behouden van het christelijke in de psychologie en uit het omzetten van dit zuiver christelijke in een vorm die voor tijdgenoten verstaanbaar is. Christelijke psychologie is dan dus deels profylactisch: ze lepelt als het ware de kern uit de levensbeschouwelijk getinte psychologieën en vult die aan met christelijke premissen en visies. Voor het overige is christelijke psychologie bezig de vertaalslag te maken die het authentiek christelijke gezichtspunt omzet in een psychologie die ook tijdgenoten aanspreekt.

Vanuit deze gedachtegang wordt het begrijpelijk dat Roberts en Watson uiterst gevoelig zijn voor oppervlakkige accommodatiepogingen. Zo heeft het volgens hem geen enkele zin in de spirituele levenswijze van de woestijnvaders een voorloper te zien van de ascetische houding die de psychoanalyticus kenmerkt. Wel zinvol is onderzoek naar de effecten van religie op (geestelijke) gezondheid, onderzoek naar de effecten van gebed, meditatie, vasten en/of afzondering op de vorming van deugden zoals nederigheid, meelevens en volharding; en onderzoek naar de effecten van hechting en opvoedingsstijl op de ontwikkeling van deze (‘christelijke’) karaktertrekken.

Deze benadering is erg gericht op behoud van het goede van de academische psychologie en de psychotherapie. Daarnaast stelt hij heel expliciet dat de psychologie niet zonder schade voorbij kan gaan aan het psychologisch inzicht dat in een lange traditie van christelijke spirituele oefening besloten ligt.

### Transformational Psychology model

Het *transformational psychology* model is een poging om de traditionele manier van denken over psychologie in relatie tot het christelijk geloof te herontdekken en herontwerpen. De basis hiervan is dat het bedrijven van wetenschap per saldo een daad van liefde is. De spiritueel-emotionele transformatie van de psycholoog is het fundament voor het begrijpen, ontwikkelen en behouden van het proces, de methodologie en het product van het bedrijven van psychologie in de Geest. Het is niet zozeer een model dat psychologie en geloof wil verbinden, maar meer een transformatie van de psychologie in iets dat in wezen een daad van geloof en liefde is. Geloof en psychologie betreffen niet twee verschillende zaken, maar *werkelijk* psychologie bedrijven is het te doen in geloof, in de liefde tot God. Het onderwijs voor christelijke psychologiestudenten moet dan ook drastisch veranderen: de persoonlijke transformatie moet een grote plaats krijgen.

Elke wetenschapper die psychologie bedrijft, doet dit in een bepaalde traditie. De christen doet dit in de Geest, gegrond in de realiteit van het geloof, zowel beschrijvend als voorschrijvend. Het uiteindelijke doel van een christen is om God en de naaste lief te hebben, en alle middelen zijn ook op dit doel gericht. Alleen iemand die in Christus is, is capabel om dit leven van liefde en de verandering naar het beeld van Christus te ervaren.

Het transformatie model bestaat uit vijf niveaus:

1. Transformatie van de psycholoog door spiritueel-epistemologische disciplines en deugden om psychologie en wetenschap in de Geest te bedrijven
2. Methodologie, onderzoek en het proces van het bedrijven van psychologie in God
3. Theoretiseren en ontwikkelen van kennis ter wille van het dienen van de spirituele behoeften van de kerk
4. De praktijk van psychologie in de Geest als zielszorg
5. Spiritueel-transformationeel doel aangaande de psycholoog en de training aan de universiteit

### **Biblical counseling model**

Het *biblical counseling* model is verbonden met de namen J. A. Adams en G. Powlison. Deze laatste meent kort gezegd dat de gelovige de volle waarheid eigenlijk al kent en dat de wetenschap op z'n best een beperkte en flauwe afschaduwing daarvan kan geven. Hij hanteert een zeer brede definitie van psychologie: psychologie is de menselijke psyche en tegelijk het geheel van psychologische theorieën, het is de praktijk van de toepassing van die theorieën in allerlei professionele verbanden, maar het is ook de institutionele context waarin dat gebeurt – het geheel van organisaties, wetgeving en financiële processen die het de professional mogelijk maken zijn werk te doen. De Bijbel biedt ook psychologie. Hij spreekt van 'Faith's Psychology' – het geheel van opvattingen over de mens en diens functioneren dat in de Bijbel naar voren komt. Het komt er in feite op neer dat alles wat empirisch onderzoek aan bevindingen heeft opgeleverd, of het nu gaat om de ontwikkelingspsychologie van Piaget, om inzichten uit de persoonlijkheidsleer of om theorieën over emotie, op basis van de Bijbel allang gekend wordt en dan bovendien dieper en radicaler. Wat de persoonlijkheidsleer en emotietheorie ons over ijdelheid leren, is ons eigenlijk al dieper en meer *to the point* bekend op basis van wat het Oude en Nieuwe Testament daarover leren. Als er al strijd ontstaat tussen wetenschappelijk inzicht en inzicht uit de Bijbel, dan is het duidelijk hoe de keuze moet vallen: de Bijbel gaat voor alles.

## Bijlage 2. Interviewvragen

### Interviewvragen voor christen

1. Wat bewoog u ertoe om u in mindfulness te gaan verdiepen? Wat is uw visie op mindfulness?
2. Wat zijn uw ervaringen met mindfulness? Mediteert u zelf ook?
3. Wat zijn volgens u de effecten van mindfulness?
4. Denkt u dat er verschillen bestaan tussen de oorspronkelijke mindfulness en de westerse variant?
5. Vindt u dat mindfulness als methode losgemaakt kan worden van de boeddhistische context?
6. Vindt u dat christenen ook gebruik kunnen maken van mindfulness? Kunt u zich voorstellen dat er christenen zijn die niet voor mindfulness zijn? Waarom dan? Is er volgens u een gevaar aanwezig dat christenen losraken van het christelijk geloof door mindfulness?
7. Bestaat er in de christelijke traditie een equivalent van mindfulness?
8. Is het volgens u mogelijk om van mindfulness een christelijke therapie te maken?
9. Weet u nog meer experts op het gebied van mindfulness die ik echt moet interviewen, of die ik zou kunnen vragen voor het afnemen van een enquête?

### Interviewvragen voor niet-christen

1. Hoe bent u met mindfulness in aanraking gekomen?
2. Wat bewoog u ertoe om u in mindfulness te gaan verdiepen?
3. Welke meerwaarde heeft mindfulness voor u?
4. Wat zijn uw ervaringen met het geven van mindfulnessstrainingen?
5. Welke effecten ziet u op het geven van mindfulnessstrainingen?
6. In hoeverre staat mindfulness voor u gelijk aan boeddhisme?
7. Kan volgens u mindfulness als methode worden losgemaakt van de boeddhistische context?
8. Als u een christen in gedachten neemt, kunt u zich dan voorstellen dat deze persoon problemen heeft met mindfulness? Waarom? Wat zou u deze persoon adviseren?
9. Weet u nog meer experts op het gebied van mindfulness die we echt moeten interviewen, of die we zouden kunnen vragen voor het afnemen van een enquête? Publicaties die echt niet op mijn literatuurlijst mogen ontbreken?

### Bijlage 3. Labeling houdingen mindfulness

Kernlabel	Sublabel	Citaat
<b>Kenmerken therapeuten</b>		
	Mate van verbondenheid met boeddhisme	<p>'Mindfulness trainers moeten wel iets van het boeddhisme afweten, maar hoeven het niet als levensbeschouwing te hebben.' (directeur mindfulnesscentrum)</p> <p>'Ik zie mindfulness als een mentale training die niet helemaal losstaat van zijn achtergrond. Wel heb ik er een milde kijk op. Alleen door de taal die mindfulness trainers gebruiken, lijkt het alsof het bijna een geloof is.' (psychiater)</p>
	Rol trainer	<p>'In een mindfulnessstraining komen de ideeën, waarden en normen van de trainer niet aan de orde. De trainer faciliteert alleen het proces. Het is belangrijk dat trainers zelf dagelijks aan mindfulness doen om geloofwaardig te zijn ten opzichte van de deelnemers aan de training. Het effect van mindfulness is dan ook groter. Het is belangrijk hoe de trainer is, hier leren de deelnemers van. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de accepterende houding.' (hoogleraar psychiatrie)</p> <p>'Het is van belang hoe een persoon mindfulness toepast. Welke rol iemand tijdens de sessie inneemt, is essentieel om vooraf te weten en ook wat uiteindelijk het doel is van de sessie.' (psychiater)</p>
<b>Toepassing mindfulness</b>		
	Effecten	<p>'De meerwaarde van mindfulness binnen het behandelingspakket ligt voor mij in het stil worden, het stilstaan bij wat er gebeurt bij jezelf. Dit is een christelijk appel, en veel christenen vinden dit moeilijk. Als ze hierbij geholpen worden en het onder de knie krijgen, wordt er een dubbel resultaat bereikt.' (GZ-psycholoog)</p> <p>'Bij mensen die al driemaal een terugval in depressie hebben gehad, is bewezen dat mindfulness een goede behandeling is: 50% geneest, vergeleken met 10% bij een andere behandeling. Zorgverzekeraars vergoeden deze training dan ook bij recidiverende depressie. Daarnaast kan mindfulness ook prima naast een andere therapie worden gegeven. Ook is volgens mij bewezen dat mensen die mediteren vijf procent van een seconde meer tijd hebben voordat ze een keuze maken. Dit wijst erop dat mensen die mediteren meer keuzevrijheid hebben.' (directeur mindfulnesscentrum)</p> <p>'Volgens mij heeft een oefening pas zin als het in een bepaald kader staat. Dezelfde oefening kan binnen de fysiotherapie en het boeddhisme een hele andere betekenis en functie krijgen.' (fysiotherapeut/pastoraal therapeut)</p> <p>'Voorafgaand aan de training, direct na en drie maanden na de mindfulnessstraining heb ik de deelnemers vragenlijsten laten invullen, om zo het effect te kunnen meten. Hieruit bleek een afname van de klachten en een toename van mindfulness. Deelnemers zijn stilgezet bij hoe ze in het leven staan en aan welke punten ze eventueel nog moeten werken.' (GZ-psycholoog)</p> <p>'Ik zie de toegevoegde waarde van mindfulness in zelfregulatie en bewustwording van innerlijke emoties. Ik zie geen negatieve effecten als een christen een mindfulnessstraining volgt. Ik adviseer om er zoveel mogelijk van te leren en na te gaan hoe het ingepast kan worden in de christelijke visie.' (theoloog)</p>

		<p>'Het onderzoek naar mindfulness is in volle gang. Er wordt gekeken wat de werkzame elementen van mindfulness zijn, hoe mindfulness wordt toegepast, wat er verandert in het lichaam door mindfulness (door middel van EEG's) en er wordt onderzocht of mindfulness ook bruikbaar is voor de naasten van patiënten.' (directeur mindfulnesscentrum)</p>
	Opbouw training	<p>'Naar mijn idee zijn er verschillende stadia te benoemen in het toepassen van mindfulness. Het gaat primair om de effecten, vervolgens om de grondideeën en ten slotte om het voorleven.' (psychiater)</p> <p>'De meerwaarde van mindfulness ten opzichte van andere meditatie is volgens mij het strakke format. Het is veel minder vrijblijvend dan andere meditatieve trainingen, waardoor het rendement ook hoger is. Deelnemers krijgen huiswerk mee om dagelijks oefeningen te doen waardoor de essentie van mindfulness meer landt. Soms begrijpen deelnemers eerst niet waarom ze alle oefeningen moeten doen, maar door het gewoon te doen gaan ze het op een gegeven moment begrijpen.' (directeur mindfulnesscentrum)</p>
	Alternatief	<p>'Hoezo een alternatief? Jon Kabat-Zinn heeft immers het mindfulness programma zo ontwikkeld dat bij boeddhistische meditatievormen hij niet de boeddhistische taal gebruikt. Zo werd mindfulness voor een breed publiek toegankelijk.' (directeur mindfulness)</p> <p>'Een meditaties gaat bijvoorbeeld als volgt: Eerst worden enkele ontspanning- en ademhalingsoefeningen gedaan. Vervolgens moeten de studenten zich iets voorstellen waarmee ze worstelen, bijvoorbeeld iets wat hen angst inboezemt. Ze moeten het voelen als een zwarte bal in hun maag. Hier moeten ze een paar minuten bij stilstaan. Vervolgens moeten ze zich Christus inbeelden die aan het kruis hangt. 'Beeld je in dat Hij de bal pakt en aan het kruis hangt. Voel dat de angst is weggenomen. Beeld jezelf in als een nieuw schepsel, vrij van angst en Jezus naast je.' Dit is een 'powerfull experience', waarbij mensen huilen, diep ontspannen en rustig worden.' (theoloog)</p> <p>'Ik heb een christelijke variant gemaakt van de MBCT. Als ik bij een reguliere GGZ-instelling had gewerkt, had ik prima de MBCT kunnen geven zoals in het protocol beschreven. Toch heb ik een christelijke versie gemaakt, omdat ik weet dat er christenen zijn die er moeite mee kunnen hebben. (GZ-psycholoog)</p>
<b>Opvattingen met betrekking tot mindfulness</b>		
	Visie	<p>'Mijns inziens is het niet mogelijk om ademhaling door het hele lichaam te sturen. Daarom wijs ik de boeddhistische vorm van mindfulness per definitie af.' (fysiotherapeut/pastoraal therapeut)</p> <p>'Ik zie mindfulness als een hulpmiddel. Ik heb de oorspronkelijke mindfulnessvorm afgedaan van haar boeddhistische elementen.' (GZ-psycholoog)</p> <p>'Het gaat dieper. Ik vind dat mindfulness meer dan alleen meditatie is. Door toepassing ervan verandert je attitude. Het is geen levensbeschouwing.' (directeur mindfulnesscentrum)</p> <p>'Het doel van mindfulness is de persoon bewust te maken van belemmeringen om zichzelf te kunnen worden. Daarom is mindfulness voor mij een training en geen therapie. Door mindfulness wordt het proces gefaciliteerd om zelf keuzes te leren maken. Dit is een proces dat zich ontvouwt, het wordt geleid door de intuïtie van de persoon zelf. Hierbij is het goed mogelijk dat deelnemers zich meer bewust worden van hun innerlijke geloof. Door mindfulness kom je in contact met je diepste zelf. Ook verbindt het met anderen en met iets groters.' (hoogleraar psychiatrie)</p>

	<p>Relatie met de christelijke levensbeschouwing</p>	<p>'Religie en mindfulness hoeven elkaar niet te bijten. Door mindfulness kun je wel een bepaalde geloofsontwikkeling doormaken, waardoor je volwassener wordt en vrijer komt te staan ten opzichte van kerkelijke dogma's. Het leert je om zelfstandig na te denken en eigen keuzes te maken.' (directeur mindfulnesscentrum)</p> <p>'Jon Kabat-Zinn wilde mindfulness ontdoen van de boeddhistische context, omdat de grondhouding van mindfulness universeel is. Ook in de christelijke traditie kom je dezelfde soort meditatie tegen. Mildheid en vriendelijkheid zijn waarden die ook in het christendom een grote rol spelen. Het is van belang dat de christelijke en therapeutische context uitleg aan elkaar geven.' (hoogleraar psychiatrie)</p> <p>'Er bestaat er een verschil tussen de oorspronkelijke mindfulness en de westerse variant. Vooral de holistische visie, het verband met de kosmos, ontbreekt in de westerse variant. Ik ben niet bang dat christenen door het volgen van een mindfulnessstraining losraken van het christelijke gedachtegoed. De training gaat niet verder dan het bewuster worden van wat er in je omgaat, en dat is juist een christelijke deugd (de gereformeerde zelfkennis, zoals Johnson het benoemt). Bij Luther en Calvijn en in de Nadere Reformatie lag ook de nadruk op het naar binnen gerichte. Dit zijn we in de loop van de tijd echter kwijtgeraakt.' (GZ-psycholoog)</p> <p>'Ik zie mindfulness als een meditatieoefening waarbij de gerichtheid niet is op God, maar op jezelf. Mindfulness is ingebed in een ander mensbeeld. Het komt erop neer dat je tools in jezelf hebt om geestelijk volwassen te worden.' (fysiotherapeut/pastoraal therapeut)</p>
	<p>Taal</p>	<p>'Het probleem wat religieuze mensen met mindfulness hebben is meer een taalspel dan een werkelijk probleem. Doordat er andere termen worden gebruikt, begrijpt men elkaar niet. De beleving is echter wel hetzelfde. Het kan zijn dat mensen door het beoefenen van mindfulness een spirituele ervaring krijgen, waardoor ze verder op zoek gaan naar spiritualiteit.' (directeur mindfulnesscentrum)</p> <p>'Woorden zijn maar approximaties. Mensen gebruiken dezelfde woorden voor verschillende ervaringen. Iedereen geeft dit bewustwordingsproces op een eigen manier vorm.' (hoogleraar psychiatrie)</p> <p>'Volgens mij is het belangrijk welk publiek je voor je hebt. Als het niet alleen christenen zijn, is het mogelijk om meer seculiere termen te gebruiken.' (theoloog)</p>

## Bijlage 4. Vragenlijst mindfulness

*Thema: Welkom!*

Fijn dat u wilt meewerken aan mijn afstudeeronderzoek!

Het onderzoek gaat over mindfulness en uw visie daarop. Het invullen van de vragenlijst zal ongeveer 5-10 minuten in beslag nemen. Uw gegevens zullen strikt vertrouwelijk en anoniem verwerkt worden.

Mocht u vragen, opmerkingen of suggesties hebben over het onderzoek, dan kunt u deze mailen naar [nelineluiten@gmail.com](mailto:nelineluiten@gmail.com).

Neline Luiten-van de Vliert

Masterstudent Klinische en Gezondheidspsychologie Universiteit Utrecht

Namens het Prof. dr. G.A. Lindeboom Instituut:

Drs. Japke-Nynke de Haas-de Vries

Dr. Stef Groenewoud

Namens de Universiteit Utrecht:

Prof. dr. Jan van den Bout

*Thema: mindfulness algemeen*

### **Introductie mindfulness**

In dit onderzoek gaan we uit van de volgende definitie van mindfulness: doelbewust aandacht geven, op dit moment, zonder oordeel. Vaak wordt mindfulness aangeleerd door middel van een mindfulnessstraining. Mindfulness kenmerkt zich enerzijds als een techniek of vaardigheid, en anderzijds als een houding. De vaardigheid wordt bepaald door het vermogen af te kunnen stemmen op de ervaring in dit moment en hierbij niet-reactief te zijn en de ervaring te kunnen laten zoals ze is. De houding kenmerkt zich door de volgende factoren: niet-oordelen, niet-streven, acceptatie, loslaten, frisse blik, vertrouwen en geduld.

1. Bent u bekend met mindfulness?
  - a. Ja
  - b. Enigszins
  - c. Nee

(Indien a of b, dan naar vraag 2, indien c, dan naar vraag 16)

*Thema: toepassing van mindfulness*

2. Hoe kijkt u aan tegen mindfulness?
  - a. Mindfulness is een hulpmiddel
  - b. Mindfulness is een therapievorm
  - c. Mindfulness is een levensbeschouwing
  - d. Mindfulness is een levenshouding
  - e. Anders, namelijk...



3. In hoeverre past u mindfulness zelf toe in uw werk?
  - a. Ik pas het gehele spectrum van oefeningen toe
  - b. Ik pas een aantal oefeningen wel en een aantal oefeningen niet toe
  - c. Ik pas geen enkele mindfulness oefening toe

(Indien a of b, dan naar vraag 4, indien c, dan naar vraag 16)

4. Wat was voor u de aanleiding om mindfulness beroepshalve aan te bieden?
  - a. Door ervaring met meditatie in mijn eigen leven
  - b. Het sloot aan bij mijn levensvisie
  - c. Collega's raadden het mij aan
  - d. Bekenden tipten mij
  - e. Doordat ik er artikelen over las
  - f. Ik wilde het graag aanbieden als onderdeel van mijn zorgaanbod
  - g. Anders, namelijk...
5. Bij welke klachten past u mindfulness toe? (meerdere antwoorden mogelijk)
  - a. Depressieve klachten
  - b. Angststoornissen
  - c. Burn-out
  - d. Stressklachten
  - e. Eetstoornissen
  - f. Verslavingsproblematiek
  - g. Bij eigenlijk alle psychische klachten/stoornissen
  - h. Kanker
  - i. Pijn
  - j. Anders, namelijk...
6. Welke effecten ziet u op het geven van mindfulness? (meerdere antwoorden mogelijk)
  - a. Cognitief: bijvoorbeeld meer bewust van dingen zijn, betere aandacht, minder piekeren en oordelen.
  - b. Fysiek: bijvoorbeeld een sterkere relaxatie respons, toegenomen lichaamsbewustzijn, pijnvermindering.
  - c. Emotioneel: minder negatieve emoties, meer positieve emoties, meer bewust van emotionele patronen, meer gelijkmatig.
  - d. Gedrag: bijvoorbeeld minder impulsief gedrag, , meer compassievol gedrag.
  - e. Relatie tot zelf en ander: bijvoorbeeld meer zelfbewust en zelfacceptatie, minder egogericht, meer verbonden met anderen.
  - f. Spiritueel: bijvoorbeeld meer spiritueel betrokken, mystieke ervaringen, meer compassie, onbaatzuchtige liefde.
  - g. Anders, namelijk...
7. Stelling: Gelet op de door mij waargenomen effecten van mindfulness, ben ik sterk geneigd cliënten als het even kan mindfulness-oefeningen aan te bieden.
  - a. Zeer mee eens
  - b. Mee eens
  - c. Neutraal
  - d. Mee oneens
  - e. Zeer mee oneens
8. Deze vraag beschrijft verschillende rollen die u kunt vervullen tijdens het toepassen van mindfulness in uw werk.

**Rol 1**

- Het gaat erom dat ik de deelnemers vaardigheden aanleer, niet om het overbrengen van mijn persoonlijke wijsheden
- Als trainer/therapeut ben ik vervangbaar
- Het is voor mij van ondergeschikt belang om iets te weten van de persoonlijke achtergrond van de deelnemers

**Rol 2**

- Ik breng vooral een houding over op de deelnemers
- De persoon van de trainer/therapeut is cruciaal voor het welslagen van de training
- Kennis over de levensinrichting van de deelnemers vind ik van wezenlijk belang

Welke rol is het meest op u van toepassing?

- a. Rol 1
- b. Rol 2

9. Kunt u zich voorstellen dat voor sommige mensen mindfulness op gespannen voet staat met hun levensbeschouwing/religie?

- a. Ja
- b. Nee

10. Heeft u weleens meegemaakt dat een deelnemer met zichzelf in een religieus conflict kwam door het deelnemen aan een mindfulnesscursus?

- a. Ja
- b. Nee

(indien a, dan naar vraag 11, indien b, dan naar vraag 13)

11. Kunt u kort iets vertellen over de inhoud van het religieus conflict van de deelnemer(s)?

12. Wat heeft u gedaan toen een deelnemer met zichzelf in een religieus conflict kwam door het deelnemen aan een mindfulnesscursus?

- a. Ik heb de deelnemer geadviseerd te stoppen
- b. Ik heb met de deelnemer gekeken welke oefeningen wel en niet gedaan konden worden
- c. Ik heb niets gedaan, dit is iets wat de deelnemer zelf moet oplossen
- d. Anders, namelijk...

*Thema: invulling mindfulness*

13. Hoe lang bent u al met mindfulness bezig? ... jaar

14. Bent u aangesloten bij het Instituut voor Mindfulness of bij de VMBN?

- a. Ja
- b. Nee

15. In hoeverre heeft mindfulness iets gedaan met uw religieus besef? Mindfulness heeft mijn religieus besef:

- a. niet veranderd
- b. verminderd
- c. veranderd
- d. een verdieping gegeven
- e. Anders, namelijk...

*Thema: houding ten opzichte van mindfulness*

16. Waarom past u (bepaalde oefeningen van) mindfulness niet toe in uw werk? (meerdere antwoorden mogelijk)
- a. Ik vind het niet passen bij de GGZ
  - b. Het heeft mijns inziens geen toegevoegde waarde
  - c. Het sluit niet aan bij mijn levensbeschouwing
  - d. De oefeningen beheers ik zelf onvoldoende
  - e. Door de boeddhistische aspecten
  - f. Ik vind het veel te zweverig
  - g. Anderen raadden het mij af
  - h. Het is nooit bij me opgekomen
  - i. Ik had er nog nooit van gehoord
  - j. Anders, namelijk...
17. Als er een bij mijn levensbeschouwing passende mindfulnessstraining aangeboden werd, zou ik:
- a. Mezelf onmiddellijk aanmelden
  - b. Ervoor openstaan, maar wel eerst onderzoeken hoe de training eruit ziet
  - c. Zelf niet deelnemen, maar het anderen niet afraden om deel te nemen
  - d. Niet deelnemen en het anderen afraden deel te nemen
  - e. Anders, namelijk...

*Thema: houdingen ten aanzien van levensbeschouwing en psychologie*

Als therapeut kun je je in je werk verschillend verhouden tegenover religie/levensbeschouwing. De vraag is in hoeverre levensbeschouwingen een plaats in de therapie *kunnen* hebben of dat ze misschien zelfs het uitgangspunt van de therapie *moeten* zijn. Hieronder beschrijven we vijf houdingen die door deskundigen worden onderscheiden. Het woord levensbeschouwing omvat in deze vraag het breedst mogelijk denkbare spectrum aan levens- en wereldbeschouwingen (bijvoorbeeld christendom, boeddhisme, humanisme, etc.).

Leest u a.u.b. alle omschrijvingen eerst goed door en maak dan een keuze welke van de onderstaande houdingen tegenover psychologie en levensbeschouwing het meest op u van toepassing is. U mag één houding kiezen.

*Houding 1: twee parallelle dimensies*

Psychologie en levensbeschouwing zijn twee 'disciplines' van een verschillende dimensie. Ze bestaan naast elkaar en komen niet met elkaar in conflict. Ze vullen elkaar juist aan. Inzichten in de psychologie ondersteunen de levensbeschouwelijke wijsheid. Als ze toch botsen, is dat eerder een uitdaging voor de levensbeschouwing dan een probleem.

*Houding 2: integratie levensbeschouwing in de psychologie*

Afhankelijk van de situatie, de persoon en de specifieke kenmerken van de casus, kunnen levensbeschouwing en psychologie geïntegreerd worden. Dat betekent dat levensbeschouwelijke aspecten een plek kunnen krijgen in de seculiere psychologie. Levensbeschouwing kan daaraan namelijk een belangrijke bijdrage leveren.

**Houding 3: levensbeschouwelijke psychologie**

Het is belangrijk op zoek te gaan naar het goede in de seculiere psychologie en deze kern aan te vullen met levensbeschouwelijke visies. Die levensbeschouwelijke inzichten moeten worden gebruikt om te komen tot een nieuwe, levensbeschouwelijke psychologie die tijdgenoten aanspreekt.

**Houding 4: transformationele psychologie**

De therapeut moet eerst zelf een spiritueel-emotionele transformatie ondergaan. Dat wil zeggen: hij/zij moet zelf helemaal doordrenkt zijn van zijn levensbeschouwing. Zijn levensbeschouwing is het fundament voor het bedrijven van psychologie, die overigens nog steeds gebruik kan maken van inzichten uit de seculiere psychologie. Therapie is een daad van geloof en naastenliefde.

**Houding 5: levensbeschouwelijke counseling**

De levensbeschouwing (bijvoorbeeld de Torah, de Bijbel, de Koran, etc.) biedt voldoende aanknopingspunten om in de spirituele en psychologische behoeften van cliënten te voorzien. De nadruk in de therapie moet liggen op bekering tot de betreffende hogere macht en het verlost raken het hier en nu. Het onderliggende psychologisch probleem moet dus vanuit de levensbeschouwing worden opgelost. De seculiere psychologie heeft hierin geen plaats.

**Houding 6: niet-levensbeschouwelijk**

Levensbeschouwing hoeft helemaal geen rol te spelen in de psychologie.

18. Welke houding is het meest op u van toepassing?

- a. Houding 1
- b. Houding 2
- c. Houding 3
- d. Houding 4
- e. Houding 5
- f. Houding 6

19. Vindt u dat mindfulness als methode losgemaakt kan worden van het boeddhisme?

- a. Ja
- b. Nee
- c. Misschien
- d. Anders, namelijk...

20. Met welke definitie van meditatie voelt u zich het meest verwant?

- a. Rustig worden in een hectisch bestaan
- b. Concentratieoefening om inzicht te verkrijgen
- c. Luisteren naar mijn innerlijk
- d. Voeling krijgen met mijn lichaam
- e. Luisteren naar een andere werkelijkheid
- f. Gebed in een relationele sfeer tot een hogere macht
- g. Anders, namelijk...

21. Kan mindfulness volgens u dezelfde impact hebben als boeddhistische elementen vervangen zouden worden door elementen van een specifieke levensbeschouwing (bijvoorbeeld christelijk/Islamitisch/Joods)?
- Ja
  - Nee
22. Wat zou u nog willen opmerken over uw opvatting over mindfulness of over de verhouding tussen mindfulness en levensbeschouwing wat nog niet aan de orde is gekomen in deze vragenlijst?

*Thema: persoonlijke gegevens*

Ten slotte nog een aantal vragen over uw achtergrondgegevens.

23. Wat is uw huidige beroep? (meerdere antwoorden mogelijk)
- (GZ-)psycholoog
  - Psychotherapeut
  - Klinisch psycholoog
  - Psychiater
  - Maatschappelijk werker
  - Mindfulnessstrainer
  - Anders, namelijk...
24. Wat is uw geslacht? Man/vrouw
25. Wat is uw leeftijd?      Jaar
26. Wat is uw nationaliteit?
- De Nederlandse
  - De Turkse
  - De Marokkaanse
  - De Antilliaanse
  - De Surinaamse
  - Anders, namelijk:
27. Bij welke religie of wereldbeschouwing voelt u zich het meeste thuis?
- Christendom
  - Islam
  - Jodendom
  - Boeddhisme
  - Hindoeïsme
  - Atheïsme
  - Anders, namelijk....
  - Niet van toepassing

(indien d, dan naar vraag 28, anders naar vraag 29)

28. Welke boeddhistische stroming hangt u aan?
- Theravada
  - Mahayana
  - Vajrayana
  - Anders, namelijk...

29. In welke mate voelt u zich verbonden met uw kerk of religieuze of levensbeschouwelijke groepering?
- Zeer sterk
  - Tamelijk sterk
  - Matig
  - In het geheel niet
  - Niet van toepassing
30. Wat is uw hoogst genoten opleiding?
- LO (lagere school, LAVO, VGLO)
  - LBO (LBO, LTS, ITO, LEAO, Huishoudschool, LLO)
  - MAO (VMBO, MAVO, IVO, MULO, ULO, 3jr HBS, 3jr VWO, 3jr VHMO)
  - MBO (MTS, UTS, MEAO)
  - HAO (HAVO, VWO, Atheneum, Gymnasium, NMS, HBS, Lyceum)
  - HBO (HTS, HEAO)
  - WO (Universitair onderwijs)

*Thema: Afsluiting*

Hartelijk dank voor uw medewerking aan dit onderzoek.

Mocht u nog opmerkingen hebben over de vragenlijst of het onderzoek, wilt u deze dan hier noteren?

Als u een korte samenvatting van de resultaten van het onderzoek wilt ontvangen op uw e-mail adres, kunt u deze hieronder invullen.

U kunt afsluiten door op de knop 'Gereed' te klikken.