

Meditatie wordt de nieuwe arbeidsvoorwaarde

Door te mediteren neemt de arbeidsproductiviteit toe, wordt het werkplezier verhoogd en daalt het ziekteverzuim. Dit blijkt uit diverse wetenschappelijke onderzoeken. Daarom zet CNV Publieke Zaak - als eerste vakbond - meditatie in als nieuwe arbeidsvoorwaarde bij de cao-onderhandelingen.

CNV Publieke Zaak bestuurder Lizelotte Smits heeft meditatie onlangs als nieuwe arbeidsvoorwaarde op diverse cao-tafels geïntroduceerd. Smits: “De werkgeversdelegatie bij het Kadaster was verrast en meteen geïnteresseerd. Men zoekt nu een manier waarop meditatie in de organisatie geïntroduceerd kan worden. Het wordt hier zeer waarschijnlijk al in de cao opgenomen. De kaderleden bij de postkantoren reageerden ook enthousiast en nieuwsgierig. Bij de Kamers van Koophandel is het onderwerp van discussie.” Meditatie is geen nieuw fenomeen. In de christelijke traditie zijn leven,

gerelateerd zijn. Denk alleen al aan de combinatie van zorg en werk waar zoveel mensen mee te maken hebben.”

Krachtraining

Meditatie kan een belangrijk instrument zijn om mensen, door het buitensluiten van onnodige gedachten, te leren concentreren. Door te mediteren sta je stil bij wat er nu, op het moment van mediteren speelt. Niet wat gisteren gebeurde of morgen op de planning staat. Smits: “Eigenlijk is mediteren een soort van mentale krachtraining. Je wordt je bewust van je doelen en je traint jezelf



CNV Publieke Zaak-bestuurder Lizelotte Smits (foto Ton Borsboom)

“Als werkgever ben je er niet door je werknemers alleen te faciliteren met een bureau, een stoel en apparatuur. Je moet ook mentale ondersteuning kunnen bieden.”

werken en bezinnen altijd al met elkaar verbonden. Het adagium is ‘ora et labora’: bid en werk. Vanuit het Boeddhisme zijn de afbeeldingen van een mediterende Boeddha alom bekend.

Ondersteuning

Smits: “In deze tijd waarin werkgevers steeds meer vragen van hun werknemers en stress, een hoge werkdruk en daaraan gerelateerd ziekteverzuim aan de orde van de dag zijn, kan meditatie uitkomst bieden. Als werkgever ben je er niet door je werknemers alleen te faciliteren met een bureau, een stoel en apparatuur. Je moet *ook* mentale ondersteuning kunnen bieden”, benadrukt de bestuurder. “Een mens is geen computer, maar een persoon die dagelijks te maken heeft met zaken die zijn functioneren beïnvloeden. Dat ligt niet uitsluitend aan de werkomgeving. Vaak spoken er ook nog kleine en grotere zorgen door zijn hoofd die privé-

vooral in vaardigheden als zelfbewustzijn, concentratie en oplettendheid.” Het is bij meditatie niet de bedoeling dat je in slaap valt, maar om helder, wakker en alert van geest te worden. “Vertaald naar de werkvloer houdt dit in dat werknemers beter in staat zijn om ingewikkelde situaties het hoofd te bieden. Zij kunnen duidelijker overzicht houden over complexe zaken en beter prioriteiten stellen”, somt ze moeiteloos op.

Voor iedereen

Smits baseert haar stelling op diverse wetenschappelijke onderzoeken die zijn gedaan naar de effecten van meditatie. “Hieruit blijkt dat meditatie een gunstige uitwerking heeft op de arbeidsproductiviteit, de motivatie en het werkplezier. Veel topmanagers, politici en sporters mediteren, omdat ze zich hierdoor in hun functioneren

gesterkt voelen. Bij de politie zit meditatie al in het scholingspakket en bij de bijzondere eenheden van defensie is meditatie de gewoonste zaak van de wereld”, constateert de bestuurder. “De mensen die bij de bijzondere eenheden werken, hebben bij de uitvoering van

Wat is meditatie?

Volgens Van Dale is meditatie de inwendige beschouwing om de diepste werkelijkheid te ervaren en een contemplatieve, vrome overdenking. Er bestaan verschillende meditatietechnieken om lichaam en geest te ontspannen. Mediteren gaat om het leren focussen. Dit doe je minimaal eenmaal per dag. Je kunt rechtop op een stoel zitten of op bed gaan liggen. Meditatieve momenten kunnen ook worden ervaren als je een mooi lied op de radio hoort of in de trein dromerig naar buiten staart en de dag nog eens de revue laat passeren. Je slaapt daarbij niet, maar blijft alert.



hun werk met extreme spanningen te maken. Ze moeten veelal in actie komen bij ingrijpende operaties in het buitenland. Dit vraagt om een enorm vermogen aan concentratie. Meditatie geldt hier dus als hulpmiddel.”

Niet alleen topmanagers of militairen hebben baat bij mediteren. Dit geldt tevens voor de baliemedewerkers bij het postkantoor of de registratief medewerkers bij het Kadaster. Ook zij hebben te maken met werken onder hoogspanning. Smits: “Je zult maar een agressieve klant voor je krijgen of de aanmelding van de hypotheek niet rond krijgen. Maar ook ambtenaren, doktoren, verpleegkundigen, verzorgenden, monteurs, etcetera; kortom iedereen kan - door het regelmatig te doen - zijn voordeel doen met meditatie.”

Concreet

Door het recht op meditatie op te nemen in de cao's, wil Smits dat de werkgever zijn werknemers de gelegenheid geeft om te kunnen mediteren. Hij kan bijvoorbeeld een ruimte ter beschikking stellen, de tijd of het budget.

“Meditatie is overigens niet kostbaar”, voegt Smits toe. Met behulp van professionele meditatietrainers kunnen werknemers kennismaken met de filosofie achter en de techniek van meditatie door enkele begeleidde sessies te ondergaan. Elke organisatie moet vooraf bepalen met welk doel zij meditatie wil inzetten.

“Buiten de werkring profiteert de omgeving ook mee van alle positieve effecten. Het is dus meer dan de moeite waard er kennis van te nemen”, vervolgt ze enthousiast.

Mediteren en het CNV

Past het introduceren van meditatie als nieuwe arbeidsvoorwaarde bij CNV Publieke Zaak? Smits antwoordt met een uitdrukkelijk “ja”. “Gezien onze christelijke achtergrond mag je juist van CNV Publieke Zaak verwachten dat wij ons bekommeren over dat wat tussen de oren leeft. Mediteren hoort bij de CNV-uitgangspunten. Het krijgt, net als spiritualiteit, de ruimte binnen het CNV”, stelt Smits. “Arbeidsvreugde is ook een onderdeel van het CNV-beleid in het conceptbestuursplan. Medi-

Mediteren kan op de werkplek (foto Ton Borsboom)

tatie en arbeidsvreugde kun je naast elkaar zien. Meditatie als arbeidsvoorwaarde is een logische stap bij de verdere ontwikkeling van het arbeidsvoorwaardenbeleid. De effecten van meditatie komen het welzijn van de werknemer ten goede en verhogen het plezier in het werk. Daar plukt de werkgever de vruchten van.”

Training

Het enige wat nodig is om de werkomgeving door middel van meditatie een nieuwe impuls te geven, is basiskennis en training van de techniek. Hoewel je mediteren uit een boek kunt leren, raadt Smits aan om het in eerste instantie onder begeleiding te doen. Zo krijg je het grootste vermogen tot concentratieniveau. Smits besluit: “Een groot voordeel van meditatie is dat je het altijd bij je hebt. Waar je ook bent, je kunt op elk moment putten uit je eigen bron van kracht en intuïtie.”

Een middagje mediteren

Verskillende instellingen bieden meditatie-trainingen aan. Een ervan is Abc-van-meditatie in Amsterdam. In een dagdeel leren deelnemers onder begeleiding van een deskundige de basistechnieken van mediteren.

Mark Teijgeler, trainer van Abc-van-meditatie, verwelkomt op een regenachtige zaterdagmiddag 23 meditatie-deelnemers met een kop thee. Terwijl de cursisten een stoel opzoeken, nemen ze onderling de beweegingen door om zich hiervoor op te geven. Het blijkt dat men gericht wil leren concentreren, beter wil omgaan met stress, minder wil piekeren of probeert te stoppen met roken.

Teijgeler vertelt enthousiast hoe hijzelf in aanraking is gekomen met meditatie en hoe het hem helpt in zijn dagelijks leven. "Door te mediteren leer je te focussen op één ding", legt hij uit. "Je leert je gedachten te beheersen, waardoor je alerter en helderder van geest wordt, je concentratievermogen neemt toe en je wordt stressbestendiger." En dat is nog maar een greep uit de talloze voordelen die meditatie kent.

Technieken

In de loop van de middag maken de deelnemers kennis met drie meditatie-technieken: de bodyscan-, de ademhalings- en de mantramethode. Daarbij mogen meditatiekussens en -krukjes worden uitgeprobeerd. Er is niemand die spontaan in de lotushouding gaat zitten. De meeste mensen blijven op



(foto Ton Borsboom)

hun stoel zitten, want dat werkt net zo goed, volgens de meditatie-trainer. Ogen dicht is wel een voorwaarde om je beter op de meditatie te kunnen richten.

Bij de bodyscan-meditatie focus je op aanwijzing van de trainer telkens op een ander lichaamsdeel, te beginnen bij de voeten. Bij de ademhalingsmethode tel je de in- en uitademingen. Tot tien en dan opnieuw. Bij de derde methode moet je een woord in gedach-

ten nemen en het blijven herhalen. Het lijkt makkelijk, maar de aandacht is snel afgeleid. Ineens voel je bijvoorbeeld een irritante kriebel op je neus die ervoor zorgt dat je de focus op je rechtersoet of op het tellen verliest. Je gedachtestroom is niet ineens te stoppen. Zodra je je bewust wordt van je gedachtedwaling, keer je terug naar datgene waar op dat moment op wordt gefocust.

Tips

Na elke meditatie-oefening stellen de deelnemers veel vragen. Teijgeler neemt uitgebreid de tijd om antwoord te geven. Wanneer je regelmatig -elke dag- mediteert, ga je daar volgens de meditatie-trainer binnen drie weken iets van merken.

Teijgeler sluit de inspirerende workshop af met drie tips: bepaal van te voren hoe lang je wilt mediteren (begin met vijftien minuten), neem een comfortabele houding aan en kies een meditatiemethode. Na de workshop hebben deelnemers genoeg stof om zelf aan de slag te gaan.

Voor meer informatie zie www.abc-van-meditatie.nl.

Vakantie aanbiedingen

Zoekt u een vertrouwd
vakantieadres?

De adressenlijst van CNV-leden ligt weer voor u klaar! Vakantiewoningen, bungalows, caravans, logies met ontbijt/half pension enzovoorts in binnen- en buitenland. Ook vraag en aanbod van ruil-, oppas- en particuliere woningen.

Aanvragen per post of telefoon bij:
Mevr. M.C. v.d. Wal,
Vroonstraat 2, 4175 CN Haften
telefoon (niet op zondag s.v.p.) 0418 - 591 893



LEONTINE DELLEMAN