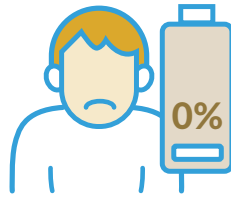


Goed werkgeverschap zorgt voor goed en gezond werknemerschap

In de samenleving is een toename van stress, burn-out, angst en chronische klachten. Ook binnen organisaties staat de mentale fitheid van medewerkers onder druk. Steeds meer organisaties ontdekken mindfulness als methode om medewerkers te helpen mentaal fit te blijven of weer te krijgen (preventief). Dit vanuit goed werkgeverschap én om verzuimkosten te besparen.

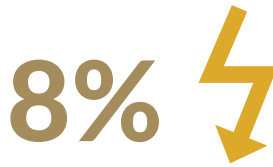
1,3 miljoen

In Nederland hebben 1,3 miljoen werkenden last van burn-outklachten.*



8% uitval

Eén van de belangrijkste oorzaken van verzuim is de psychosociale arbeidsbelasting. Liefst 8% van het verzuim is het gevolg van psychische klachten, overspannenheid en burn-out.*



57 verzuimdagen

Het aantal verzuimdagen als gevolg van psychische klachten is hoog: bijna 57 dagen. Dat is 27% van het totale verzuim in Nederland.*



Kosten: €3,9 miljard per jaar

Het werkgerelateerde verzuim door psychosociale arbeidsbelasting kost de werkgevers zo'n €3,9 miljard per jaar.*



*Bron: Arbobalans 2020/TNO

Wat is mindfulness?

Mindfulness bestaat uit vaardigheden en houdingskwaliteiten die je kunt trainen. De training bestaat uit meditatie-oefeningen, bewegingsoefeningen, observatieopdrachten en oefeningen uit de cognitieve gedragspsychologie. De VMBN is de beroepsvereniging voor gekwalificeerde trainers die zijn opgeleid in het oorspronkelijke mindfulness-based stress reduction (MBSR) programma. Daarnaast zijn velen van hen gespecialiseerd in andere internationaal erkende mindfulness-based programma's voor verschillende doelgroepen. Deze programma's zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en bewezen werkzaam.

Geregistreeerde trainer

Alle bij de VMBN aangesloten MBSR mindfulness-trainers hebben een opleiding gevolgd die door Stichting Mindfulness Register (SMR) is geaccrediteerd. Zij voldoen aan alle in het register gestelde eisen t.a.v. geaccrediteerde nascholing, intervisie en supervisie, het volgen van retraites en het aantal gegeven trainingen. Het bevorderen van mindfulness op team en/of organisatieniveau vraagt om bredere programma's dan alleen een MBSR-training. Er zijn ook trainers die specifiek zijn opgeleid voor mindfulness in organisaties en aanvullende kwalificaties passend bij het doel.

8-weekse training

De geprotocolleerde MBSR training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Alle bij de VMBN en in het Mindfulness Register geregistreeerde trainers geven deze ervaringsgerichte training. Daarnaast geven onze trainers ook andere internationaal erkende mindfulness-based trainingen. Welke dit zijn lees je op de website van de VMBN. Uit wetenschappelijke onderzoek blijkt dat deze programma's in deze trainingsduur aantoonbare resultaten opleveren.



Bewezen effectief

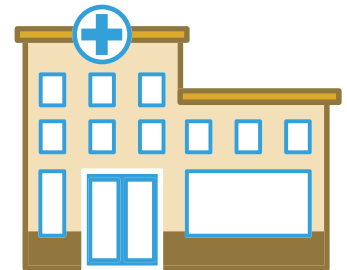
De geprotocolleerde mindfulness-based trainingen zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Al sinds de jaren tachtig wordt veel onderzoek gedaan naar de werking van mindfulness. Met name in de Verenigde Staten richten die onderzoeken zich ook op de werkvloer. Mindfulness is bewezen werkzaam bij:

- Overbelasting of burn-out
- Rusteloosheid
- Onzekerheid en piekeren
- Zelfkritische gedachten en laag zelfbeeld
- Angst of paniek
- Neerslachtigheid en depressie
- Chronische pijn
- Zwangerschap en bevalling



Ontwikkeld in het ziekenhuis

De Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) training werd ontwikkeld in een academisch ziekenhuis door moleculair bioloog Jon Kabat-Zinn. Hij gaf deze mindfulness-training aan chronisch zieke patiënten om hen te leren omgaan met de situatie en pijn. Later bleek dat mindfulness breder inzetbaar is, bijvoorbeeld om mentale problemen te voorkomen én voor een gezonde leefstijl.



Mindfulness kan mentale gezondheidsproblemen verminderen

Onderzoeken wijzen uit dat mindfulness mogelijk mentale gezondheidsproblemen, zoals stress kan verminderen. Ook kan het welzijnsgerelateerde aspecten (zoals werktevredenheid) en aspecten van werkprestaties verbeteren. (Lomas et al., 2017)

Niet voor iedereen

We willen benadrukken dat mindfulness niet voor iedereen een geschikte methode is. Je moet erachter staan en er tijd en aandacht in steken. Bij twijfel kun je als deelnemer contact opnemen met een trainer, huisarts, bedrijfsarts of HR.

Meer over de bewezen werking van mindfulness

Mindfulness is volop in beweging en ontwikkeling. Regelmatig verschijnen (inter)nationale studies over andere (dan de MBSR) internationaal erkende mindfulness-based programs (MBP's). Je vindt deze studies op de website van de VMBN.

Ga naar www.vmbn.nl



Vind een passende trainer in de buurt

Door heel Nederland werken geregistreerde trainers waar je een 8-weekse training kunt volgen. Op onze website (klik op de gele button rechtsboven) vind je eenvoudig een trainer bij jou in de buurt.

