

Voorwoord

Soms kijk je als een berg tegen iets op, maar valt het uiteindelijk wel mee. Dit was tijdens het schrijven van deze scriptie niet het geval. Vooral in het begin de nodige opstartproblemen gehad, maar eenmaal bezig ging het schrijven toch al vlot en vond ik steeds meer mijn weg. Iedereen die mij heeft geholpen en ondersteund tijdens het schrijven van deze scriptie als afsluiting van mijn master Media en Journalistiek aan de Erasmus Universiteit wil ik bij deze dan ook heel graag bedanken. Allereerst mijn scriptiebegeleider Bernadette Kester voor al haar goede tips & tricks tijdens onze gesprekken. Door haar kritische raad is mijn scriptie inhoudelijk een stuk sterker geworden. Daarnaast wil ik ook mijn lieve ouders, broers, vriend en vriendinnen bedanken voor hun eindeloze aanmoediging, ook als ik het zelf even niet meer zag zitten. Nu is het eindelijk zo ver, het onderzoek is afgesloten en kijk ik met een heel goed gevoel terug op de gehele scriptieperiode. Aan jullie om het nu te lezen!

Esmee Peper

Rotterdam, juni 2016

Inhoudsopgave

• Inleiding	5
Aanleiding	5
Maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie	6
Onderzoeksvraag en deelvragen	7
• Theoretisch Kader	8
Mindfulness	8
Boeddhisme	10
Westerse psychologie	11
Ontkerkelijking en New Age	13
Individualisering	13
Popularisering	14
Mediatheorieën:	15
• Mediatisering	15
• Papegaaiencircuit	16
• Framing	17
• Personalisering	17
• Onderzoeksmethoden	19
Onderzoeksvragen	19
Kwalitatief onderzoek: de inhoudsanalyse	20
Dataverzameling	22
• Kranten versus tijdschriften	22
• Onderzoeksubjecten	22

• Doelmatige selectie	24
Operationalisering: coderen	25
• Resultaten	30
• Van open naar axiaal: subcategorieën	30
• Uitleg van de subcategorieën	33
• Van axiaal naar selectief: de kerncategorieën	42
• Conclusie	46
• Beantwoording deelvraag 1	46
• Beantwoording deelvraag 2	47
• Beantwoording deelvraag 3	48
• Beantwoording hoofdvraag	49
• Discussie en vervolgonderzoek	51
• Literatuur	53
• Bijlagen (codering krantenartikelen)	56

1. Inleiding

In dit inleidend hoofdstuk belicht ik eerst de aanleiding tot en mijn motivatie voor dit onderzoek naar mindfulness. Dan volgt de maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie van dit onderzoek. Tot slot worden mijn hoofdvraag en deelvragen geformuleerd.

1.1 Aanleiding

Van de buurvrouw tot Emma Watson: iedereen lijkt er tegenwoordig mee bezig te zijn. De boeken over het onderwerp liggen veelvuldig in de schappen, er komen steeds meer trainingscentra en de kosten voor zo'n training of mindfulnessworkshop worden zelfs vergoed door de verzekeraars. Waar het onderwerp vroeger als 'zweverig' gezien werd wegens de meditatieve lifestyle, zijn nu zelfs de meest nuchtere mensen betrokken bij het 'leven in het nu'.

Dat 'leven in het nu' is nog maar één van de kenmerken van mindfulness, ook wel beschreven als een eenvoudige vorm van meditatie of levenshouding, die je aandacht bij het moment houdt. Het gaat er hierbij om dat je je even niet mee laat slepen door de constante stroom van gedachten in je hoofd. Als je ze gewoon als een trein voorbij laat gaan zonder er een oordeel aan te hangen, word je een stuk rustiger. Voor Boeddha was dit een belangrijk element om de ultieme kalmte en harmonie, ofwel: nirwana (letterlijk 'bekoeldheid') te behalen. De Oosterse invloeden van mindfulness zijn onder andere door monniken als Thich Nhat Hanh in het Westen beland. Een andere belangrijkere grondlegger van mindfulness in het Westen (met name de gezondheidszorg) is psycholoog Jon Kabat-Zinn. Hij is ervan overtuigd dat meditatie en de kwaliteit van aandacht een cruciale rol kunnen spelen in het genezingsproces van mensen die ziek zijn. Mindfulness werd op die manier gevormd tot een samensmelting van Oosterse religie en Westerse psychologie.

Maar niet alleen in de gezondheidszorg is mindfulness aanwezig, ook op de werkvloer, in het onderwijs of gewoon bij je thuis. Vooral sinds de ontkerkelijking heeft doorgezet, en de maatschappij steeds individualistischer werd, groeide de behoefte voor nieuwe spirituele trends. De media spelen in dit popularisatieproces ook een grote rol. Volgens Hjarvard (2011) is er sinds de jaren '60 een groeiende invloed van media op sociale en culturele instituten ontstaan waarbij cultuur en samenleving afhankelijk worden van de media. Dit proces wordt mediatisering genoemd. Dat mindfulness, als opkomende trend in de Westerse cultuur, als geaccepteerde praktijk in de samenleving wordt ervaren, zou volgens deze theorie beïnvloedt

kunnen worden door de media. Maar hoe? In dit onderzoek wordt gekeken naar in welke termen er over mindfulness gesproken wordt, en of het überhaupt nog wel over de Oosterse filosofieën gaat, en met name het boeddhisme, die ten grondslag liggen aan deze opkomende trends. In andere woorden, in hoeverre is mindfulness verwesterd? Welke specifieke bronnen (ook wel ‘primary definers’) worden aangehaald in de media die het discours rondom mindfulness definiëren? Ofwel: hoe dragen de media bij aan het populariseren en acceptabel maken van een oorspronkelijk Oosters fenomeen in een Westerse samenleving?

1.2 Maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie

Er zijn verschillende redenen waarom het bestuderen van mindfulness in de media relevant is. Een voor de hand liggende motivatie is de huidige populariteit rondom het fenomeen in de maatschappij. Deze populariteit roept meteen de vraag op wat er zo bijzonder is aan mindfulness dat zoveel mensen – niet alleen patiënten, therapeuten of gelovigen, maar ook mensen die zichzelf als gezond of ongelovig beschouwen – de praktijk van mindfulness beoefenen. Opvallend is ook dat beroemdheden zoals Emma Watson, Angelina Jolie en Oprah Winfrey ermee in de media verschijnen. Daarnaast zijn in het afgelopen jaar in diverse landelijke dagbladen al 116 artikelen over mindfulness geschreven, en dan hebben we het nog niet over nog niet over de vele publicaties die in tijdschriften verschijnen. De Hart (2011, p. 26) stelt: “De benadrukking van het karakter van spiritualiteit vindt niet alleen in wetenschappelijke studies en door de aanhangers zelf plaats, maar steeds vaker ook in de media, in de producten van de massacultuur en in het populaire taalgebruik.”

Uit het bovenstaande wordt duidelijk dat de media een belangrijke rol spelen in de beeldvorming en in het populariseren van mindfulness (Hjarvard, 2011). Toch blijft deze rol van de media met betrekking tot het incorporeren van populaire fenomenen als mindfulness in wetenschappelijk onderzoek veelal buiten beeld. In deze thesis wordt dan ook getracht die leemtes te vullen. Door te kijken naar de contexten waarin mindfulness in de media aan bod komt, en deze te plaatsen in een groter kader van de geschiedenis van het fenomeen, kan de huidige populariteit rondom mindfulness begrepen worden, en wordt de rol die media daarin spelen ook zichtbaar.

1.3 Onderzoeksvragen

Deze masterthesis zal zich aan de hand van het analyseren van Nederlandse dagbladen richten op de beeldvorming van mindfulness in de media. De overkoepelende vraag hierbij is:

Vanuit welke frames wordt in de Nederlandse dagbladen over mindfulness geschreven (beeldvorming) en hoe wordt dit oorspronkelijk niet-westerse concept voor een breed (westers) publiek gepopulariseerd of acceptabel gemaakt?

De deelvragen zijn als volgt opgesteld:

- *Vanuit welke domeinen wordt in de Nederlandse landelijke dagbladen over mindfulness geschreven en wie zijn hierin de 'primary definers'?*
- *In hoeverre wordt in de Nederlandse dagbladen mindfulness, een van oorspong boeddhistisch concept, nog geassocieerd met de boeddhistische levensbeschouwing?*
- *Wat zijn de dominante Westerse elementen die in de Nederlandse dagbladen gerelateerd worden aan het begrip mindfulness?*

2. Theoretisch kader

In dit theoretisch kader wordt allereerst het begrip mindfulness uitgelegd. Daarna wordt de geschiedenis van de praktijk van mindfulness toegelicht. De oorsprong in het boeddhisme wordt aangehaald en hoe het verschijnsel zich vervolgens ontwikkeld heeft in de cognitieve psychologie. Dan worden maatschappelijke ontwikkelingen die geleid hebben tot het verspreiden en verwesteren van het fenomeen beschreven. De afname van de christelijke religieuze processen, vooral in Nederland, en de groei in dezelfde periode van de post-christelijke vormen van spiritualiteit, zoals New Age spiritualiteit, wordt daarna (gerelateerd aan de opkomst van mindfulnesspraktijken) toegelicht. Uiteindelijk wordt gekeken naar hoe het komt dat dit soort vormen van post-christelijke spiritualiteit vandaag de dag steeds dominanter worden en hoe de media bijdragen aan het populariseren van mindfulness. Vormen van externalisatie, objectivering en internalisatie worden besproken als onderdeel van popularisering, maar ook de functies van media in beeldvormingsprocessen als framing en personalisering zijn daarbij relevant.

2.1 Mindfulness

Jaren geleden was mindfulness nog een onbekend verschijnsel, maar nu valt de term overal: in de gratis krant Metro of in een gesprek met je vriendin die wekelijkse mindfulnessoefeningen praktiseert. Steeds bredere lagen van de samenleving waarderen de diverse vormen waarin mindfulness aanwezig is (Aupers, 2000). Het verschijnsel is dus niet meer bekend bij het algemene ‘zweverige’ publiek, maar doet ook een intrede in het onderwijs, de gezondheidszorg en in bijvoorbeeld overheidsinstellingen (Kabat-Zinn, 2005). Er is een aanbod aan cursussen: mindfulness lijkt dus wel te blijven hangen. De levenshouding is nu zelfs steeds meer zichtbaar op de werkvloer door een steeds groter groeiende prestatie maatschappij. Ook in Nederland bieden steeds meer organisaties en bedrijven het aan hun personeel aan. Daarnaast wordt er steeds meer wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van meditatie en mindfulness. Uit deze onderzoeken is bijvoorbeeld gebleken dat mensen die veel stress ervaren, veel piekeren, angsten hebben of negatief denken (depressie) veel steun halen uit de trainingen van mindfulness (Epstein, 2003). Het is inmiddels duidelijk dat vormen als meditatie en mindfulness op steeds meer maatschappelijke domeinen en in de

publieke sfeer grote aandacht hebben verworven. In de snel groeiende prestatie maatschappij hebben veel mensen dus behoefte aan rust in het hoofd, iets wat gevonden kan worden door mindful in het leven te staan. Maar wat betekent het begrip eigenlijk en waar komt het vandaan?

Het Engelstalige begrip mindfulness werd voor het eerst geïntroduceerd in het Westen door de Vietnamese zenleraar Thich Nhat Hanh. Volgens Hanh (2003) was het van essentieel belang dat de praktijken van mindfulness ook in de Westerse samenleving bekender werden gemaakt. Ook had Thich Nhat Hanh geen kritische houding ten opzichte van de Westerse literatuur en verwerkte hij wetenschappelijke inzichten in zijn levenslessen. Met die kennis vertaalde hij de boeddhistische leer naar praktische adviezen voor het dagelijks leven. Thich Nhat Hanh (2010, p.11) omschrijft mindfulness als volgt:

“Mindfulness of leven in aandacht is de energie van volle aandacht en het aanwezig zijn voor het heden. Het is de voortdurende oefening om in elk moment het leven diep aan te raken. Om mindfulness te oefenen hoeven we nergens anders naar toe. We kunnen mindfulness thuis of onderweg oefenen. We kunnen vrijwel alles doen wat we altijd doen – lopen, zitten, werken, eten, praten – met het verschil dat we ons bewust zijn van wat we doen.”

In 1990 werd het fenomeen vervolgens opgepikt door de Amerikaanse wetenschapper Jon Kabat-Zinn. Hij gaf mindfulness een vorm die geschikt was voor toepassing in de gezondheidszorg. Vooral door de achtweekse Mindfulness Based Stress Reduction-training (MBSR) en de daarna ontwikkelde Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) is mindfulness een bekende term geworden. Jon Kabat-Zinn (2009, p.24) beschrijft het verschijnsel als volgt:

“Mindfulness is het zonder oordeel en met aanvaarding richten van de aandacht op ervaringen in het hier en nu. Het beoefenen van aandacht laat een eenvoudige, maar

duidelijke weg zien voor het loslaten van onze verkramptheid en voor het opnieuw in verbinding treden met de eigen wijsheid en vitaliteit”

Mindfulness gaat dan ook voornamelijk over aandacht schenken aan datgene wat je ervaart van moment tot moment. Daarbij is het ook van belang om te onthouden dat mindfulness niet op een, maar meerdere manieren toegepast kan worden. Het kan onder andere gaan om de meditatievorm, waarbij je je volledig bewust maakt van je lichaam en de omgeving. Je kunt bijvoorbeeld denken aan een soort ademhalingsoefening waarbij je luistert naar je ademhaling, je ademhaling gaat tellen en in de gaten houdt hoe je lichaam beweegt bij ieder inademing en uitademing. Dat er in dat proces afleidende gedachten opkomen is geen probleem, je geeft er alleen geen (negatieve) aandacht aan en accepteert dat deze er zijn. Maar mindfulness kan ook gaan over een bepaalde levenshouding: acceptatie. Er gebeuren nu eenmaal negatieve dingen in je leven; daar kan je niet omheen. Bij mindful leven gaat het erom dat deze ervaringen, of zij nou positief of negatief zijn, aanvaard en geaccepteerd worden. Ze zijn er, daar is niets aan te veranderen en daar hoeft je je niet onnodig druk om te maken. Daarnaast is er nog mindfulness als onderdeel van het achtvoudige pad, afkomstig uit de boeddhistische leer.

Boeddhisme

De oorspronkelijke afkomst van mindfulness is uit het boeddhisme. Het boeddhisme is één van de grote levenswijzen van de mensheid, naast bijvoorbeeld het Christendom. Belangrijk is dat het boeddhisme geen godsdienst is, want men eert geen god, eerder is het een levensbeschouwing waarbij het verminderen van het menselijk lijden en het vergroten van het geluksgevoel centraal staan (Brookhuis, 2011). Door in deze paragraaf inzichtelijk te maken wat de oorsprong is van mindfulness wordt ook de originele context duidelijk. Als die context duidelijk is wordt tevens helder wat de verschillen zijn met de huidige westerse context waarin deze oosterse methode wordt toegepast. Mindfulness blijkt in het boeddhisme bijvoorbeeld in de context te staan van het ‘achtvoudige pad’, een set waardevolle lessen voor boeddhisten die helpen om gelukkiger te leven. De acht onderdelen van dit pad zijn: de juiste

manier van spreken, de juiste manier van handelen, de juiste manier van levensonderhoud, de juiste inspanning, de juiste aandacht, de juiste concentratie, de juiste zienswijze en de juiste gerichtheid. Opmerkzaamheid of het leven met de juiste aandacht, wat dus in de boeddhistische meditatie een grote rol speelt, is ook van toepassing bij de vele praktijken waarin mindfulness beoefend wordt.

Het lijkt erop dat mindfulness tegenwoordig slechts als een methode of een techniek wordt gezien om specifieke doelen te bereiken. Die doelen kunnen bijvoorbeeld het verminderen van stress of het behandelen van depressie zijn. In het boeddhisme ligt dit echter anders; daar wordt mindfulness niet alleen als een techniek gezien om specifieke doelen te bereiken. Eerder is het een manier van zijn: hoe je bent en hoe je in het leven staat. Veel boeddhisten vinden dan ook dat mensen die vooral heel snel een bepaald resultaat willen zien (zoals het verminderen van stress) juist moeilijkheden voor zichzelf creëren (Kwee & Taams, 2005). In deze situaties blijven we steeds zoeken naar datgene waardoor we ons goed gaan voelen en proberen we zo veel mogelijk de situaties waarin we ons naar of verdrietig kunnen voelen te vermijden. Volgens de boeddhistische filosofie moeten we echter niet weglopen voor datgene wat ons lijden doet of ons geluk kan verminderen. Het zijn zowel doelstellingen in het boeddhisme als in de westerse psychologie (en de daaraan gebonden therapieën): wees niet bang en kom onder ogen voor dat waar je bang voor bent. Dit is volgens Jon Kabat-Zinn (2009) één van de belangrijkste wegen in het behalen van ultieme vrijheid.

2.3 Naar de westerse psychologie

Doordat mindfulness een ingang kreeg in de Westerse wereld door het werk van onder andere Amerikaan Jon Kabat-Zinn werden ook steeds meer westerse instituties geïnteresseerd in het fenomeen. Jon Kabat-Zinn heeft er bijvoorbeeld voor gezorgd dat mindfulness steeds meer uit zijn boeddhistische context werd gehaald en steeds meer aandacht kreeg vanuit de cognitieve psychologie. De aandacht voor die menselijke binnenwereld in de westerse psychologie sluit goed aan op de nadruk op menselijke ervaringen en het bewust zijn, wat benadrukt wordt bij het beoefenen van mindfulness (Kabat-Zinn, 2005). Jon Kabat-Zinn heeft met zijn trainingen als Mindfulness Based Stress Reducation (MBSR) een basis gelegd voor het toepassen van

mindfulness door artsen en psychologen in de Verenigde Staten en Europa. MBSR, in het Nederlands ook wel aandachtstraining genoemd, wordt steeds vaker door therapeuten gebruikt om van het piekeren, depressie, pijn of burn-outs af te komen. Het verschijnsel draait dus niet alleen meer om religieus-boeddhistische opvattingen, zoals eerder aangegeven, maar ook over hoe het een therapie kan zijn voor bijvoorbeeld het verminderen van stress en slechte ervaringen (Dryden & Still, 2006). Toch is er niet één manier om mindfulness toe te passen in je leven. Je kan een (achtweekse) training volgen, maar er zijn nog meer mogelijkheden, voornamelijk voor ‘mensen die bezwaren hebben tegen gestructureerde programma’s en voor mensen die er niet van houden dat men ze vertelt wat ze moeten doen, maar die nieuwsgierig genoeg zijn naar het beoefenen van aandacht en de betekenis daarvan – met behulp van enkele aanwijzingen en suggesties – zodat zij op dit punt voor zichzelf duidelijkheid kunnen scheppen’ (Kabat-Zinn, 2009, p. 18). Ook uit alle boeken die reeds over mindfulness zijn geschreven blijkt dat er verschillende manieren zijn om minful in het leven te staan. Er worden zelfs mindfulnessstrainingen in het onderwijs gegeven, voor zowel de leraren zelf als voor de leerlingen en studenten. Ook in het basisonderwijs worden er mindfulnessstrainingen aangeboden met korte ademhalingsoefeningen waarmee de kinderen bewust worden van het eigen lichaam en hoe die functioneert. Mindfulness kent dus een groeiende populariteit door het steeds groter wordende aanbod aan trainingen en cursussen. Daarmee groeit tevens ook de angst dat de spirituele en boeddhistische laag ervan verloren gaat en er enkel een techniek overblijft. Boeddhistisch leraar en auteur van het bekende *Het Tibetaanse Boek van leven en sterven*, Sogyal Rinpoche (1995), schrijft daarover:

“In the West, people tend to be absorbed by what I call “the technology of meditation.” The modern world, after all, is fascinated by mechanisms and machines and addicted to purely practical formulas. But by far the most important feature of meditation is not the technique but the spirit: the skilful, inspired and creative way in which we practice, which could also be called “the posture”.

Mindfulness is dus niet alleen een religieuze overtuiging of levensbeschouwing omdat het veel weg heeft van het boeddhisme, maar wordt ook steeds meer een psychologisch en therapeutische techniek om beter in het leven te staan en bepaalde doelstellingen te bereiken. Mindfulness is om die reden gevormd tot een samensmelting van Oosterse religie en Westerse psychologie.

2.4 Ontkerkelijking

Een maatschappelijk proces dat ook invloed heeft gehad op de groeiende toepassing van spirituele (en psychologische) technieken in het Westen, en dan vooral in Nederland, is de ontkerkelijking. De periode voor de jaren '60, waarin het leven van veel Nederlanders in het teken stond van vaste rituelen, theologische dogma's en kerkelijke voorschriften, is niet meer typerend voor onze huidige moderne samenleving. Sinds de jaren '60 speelt religie een steeds minder centrale rol in onze samenleving en ging men zelfs verder zoeken naar alternatieve manieren van geloven op de spirituele markt (Hanegraaff, 1998). Er werd niet meer uitsluitend naar de dominee of de pastoor geluisterd, maar men ging steeds meer luisteren naar het innerlijke: wat zegt je eigen hart? Waarheid moest je dan ook innerlijk ervaren, waardoor er een nadruk ontstond op het volgen van je eigen gevoel en je eigen kennis (De Hart, 2011). Wanneer je er van uitgaat dat het verstand de belangrijkste bron van kennis is, dan ga je geleidelijk anders in het leven staan dan wanneer iemand er heilig van overtuigd is dat Bijbel als rode draad in het leven functioneert. Het toegankelijker worden van vormen van spiritualiteit gaat dus gepaard met een andere houding ten opzichte van maatschappelijke instituties en organisaties, zoals de kerken in Nederland. Een specifieke benaming voor de beoefening van nieuwe spirituele praktijken werd vanaf de jaren '60 de *New Age spiritualiteit* genoemd. Aupers (2000) stelde dat de kern van New Age spiritualiteit is dat men door de samenleving geïndoctrineerd werd, terwijl de menselijke binnenwereld, de spiritualiteit, als de bron van het volmaakte leven moest worden beschouwd. De kerk, als een vorm van gemeenschappelijk instituut, diende dan ook steeds minder een publiekelijk belang, want je kon immers zelf bepalen wat belangrijk voor je is. Daarbij leunde je niet meer op de kerkelijke voorschriften, maar op jezelf en dit heeft als effect gehad dat de samenleving ook steeds individualistischer is geworden.

2.5 Individualisering

Mooren sprak al in 1989 van 'een oplevende belangstelling voor zingeving en levensbeschouwing' (Mooren, 2008, p. 15).' Deze interesse is volgens de auteur ontstaan door een verlangen naar individualisme. Een paar jaar later verscheen ook het boek *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* van Putnam (1995) waarin beschreven wordt dat het behoren tot een club of vereniging (denk aan katholiek, gereformeerd of socialistisch) plaats heeft gemaakt voor een nieuwe visie op wat solidariteit is en over hoe je je identificeert met een groep (Heelas, 1996). Lid zijn van een club is dan ook in Nederland

niet meer wat het geweest is, zo stelt Putnam (1995). In zijn boek benadrukt hij het verdwijnen van het Amerikaanse verenigingsleven en daarmee van de sociale gemeenschapszin. Het beoefenen van spiritualiteit hangt in deze zin dan ook samen met de tendens tot individualisering, omdat deze praktijken niet per definitie in groepsverband beoefend hoeven te worden, maar eerder individueel. Putnam (1995) bekritiseert daarmee het sociale kapitaal waar Bourdieu over schrijft. Sociaal kapitaal slaat op alle sociale relaties die een individu uit zijn leven haalt (Bourdieu, 1986). Volgens Putnam (1995) is het sociale kapitaal van de mens in verval doordat lidmaatschappen van groepsverbanden zoals verenigingen verdwijnen en steeds meer mensen alleen sporten. De individualisering zoals hierboven besproken stelt dan ook dat het individueel praktiseren van mindfulness sociale relaties kan doen verminderen.

Ook Schmidt (2011) geeft aan dat de groeiende interesse voor vormen van meditatie, spiritualiteit en mindfulness te maken heeft met de sterke nadruk die in onze westerse cultuur op individualisatie is komen te liggen, waardoor bij veel mensen de behoefte is gaan groeien aan een diepere relatie met anderen en de verbinding met een groter geheel. Diverse vormen van meditatie, spiritualiteit en mindfulness kunnen in die behoefte wat bijdragen. Daarnaast is het zo dat er, in tegenstelling tot vroeger, een veel groter aanbod aan religieuze en spirituele diensten en uitingen is. Ook leven we in een moderne informatiemaatschappij, waarbij de keuze uit communicatiemogelijkheden en technologieën overweldigend is. Daardoor kan de behoefte ontstaan om af en toe niet bezig te zijn met die constante stroom van informatie en communicatie: een ontsnapmomentje.

2.7 Popularisering

Door de psychologisering, de ontkerkelijking en individualisering van onze cultuur is dus nadruk ontstaan op de aanwezigheid van Oosterse vormen van spiritualiteit die gepopulariseerd worden in het Westen. Maar zo simpel kan een verschijnsel niet geaccepteerd worden: er gaat een proces van popularisatie aan te pas. Tennekes (1990) stelt dat het populariseren van bepaalde verschijnselen, zoals in dit geval mindfulness, sociaal geconstrueerd is. Volgens de auteur kunnen bepaalde verschijnselen populair en mainstream worden omdat het verschillende stappen kent waarin het zich kan ontwikkelen. De eerste stap in dit proces, externalisatie, gaat over “het feit dat de mens in zijn handelen (maatschappelijke en culturele) feiten creëert” (p. 22). Of men dit bewust of onbewust doet, is daarin niet van belang, maar wel maakt het deel uit van het proces waarin mensen collectief betekenis aan

iets toekennen. De theorie van externalisatie gaat dan ook deels in tegen de individualiseringstheorie van Putnam (1995), omdat het stelt dat het menselijk handelen een collectieve activiteit is. De praktijken rondom mindfulness kunnen daarin wel individueel beoefend worden, maar het acceptabel maken van zo'n fenomeen zou alsnog te maken met een collectieve manier van betekenisgeving, omdat de samenleving als geheel steeds meer technieken en culturele producten zoals yoga, mindfulness en meditatie is gaan beoefenen in het dagelijks leven. "Het proces waarbij ideeën van individuen (bij bijvoorbeeld ideeën omtrent de richting waarin de maatschappij zich ontwikkelt of zou moeten ontwikkelen en de wijze waarop mensen leven of zouden moeten leven) uitlopen op een trend met een eigen dynamiek" kan objectivering, de tweede stap, worden genoemd (Tennekes, 1990, p. 23). De ideeën die zijn ontstaan rond mindfulness zijn daar wederom een goed voorbeeld van. Zo zien we steeds vaker mindfulnesstherapeuten op de werkvloer, of worden er stilleruimtes voor studenten aangeboden waarin praktijken van mindfulness beoefend kunnen worden. Door al deze zichtbare vormen van mindfulness in de huidige samenleving worden de manieren van handelen, ofwel het beoefenen van mindfulness praktijken, mainstream en maatschappelijk geaccepteerd. Wanneer vervolgens dit handelen gaat betekenen dat men zich bijna automatisch identificeert met de veranderingen die onze smaak onder invloed van cultuurveranderingen heeft ondergaan, dan wordt het proces internalisatie genoemd, de laatste stap. Mindfulness is dus persoonlijk eigen gemaakt door de jaren heen omdat meerdere lagen in de samenleving ermee in aanraking komen. Sterker nog, het is niet opmerkelijk als de generaties na ons straks opgroeien in een wereld waarin de invloed van media nog groter is en het fenomeen niet meer gek of raar gevonden wordt, maar eerder 'normaal'.

2.7 Media als constructie van de werkelijkheid

2.7.1 Mediatisering

Daarnaast leven we ook in een gemediatiseerde samenleving die bijdraagt aan het populariseren van verschijnsels als mindfulness. De media hebben sinds de jaren '60 al een centrale plaats in de wereld ingenomen waardoor bijna alle communicatie tussen burgers via de media gebeurt en waarin media, cultuur en samenleving onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Toch stelt Hjarvard (2011) dat dat enkel het begin was van de gemediatiseerde samenleving die we nu kennen waarin de rol van media en ICT steeds groter wordt. Waar de hoeveelheid informatie eindeloos is en het aantal mogelijkheden om die informatie tot je te nemen iedere dag toeneemt. Die informatie bepaalt hoe wij denken over kwesties. Ook Schulz (2004) beaamt dit in zijn studie naar de effecten van

mediaberichtgeving op de publieke opinie en de politieke agenda (ook wel ‘agenda setting’ genoemd (McCombs & Shaw, 1972)). Het onderzoek heeft uitgewezen dat de inhoud van mediaberichtgeving een sturende werking heeft. Media kunnen dus informatie op een bepaalde manier presenteren en verspreiden, wat de gedachtegang van burgers omtrent een specifiek verschijnsel positief of negatief kan doen beïnvloeden. Hoe de media mindfulness in hun berichtgeving aanhalen, is dus van groot belang voor het vormen van het publiekelijk debat rondom het fenomeen.

2.7.3 Het papegaaiencircuit

Mindfulness is niet alleen steeds vaker in de media, maar tegenwoordig ook aanwezig op diverse mediakanalen. Print media, zoals dagbladen, maar ook nieuwe sociale media, zoals Twitter, zorgen voor een mediagolf die betrekking heeft op mindfulness. De media versterken elkaar hierin en kunnen zorgen voor escalatieprocessen. Een hieraan gerelateerd relevant begrip is het papegaaiencircuit. Het volgende kan hierover gezegd worden:

“Veel journalisten denken dat ze heel individualistisch bezig zijn. Maar ze houden zichzelf voor de gek. Het is een biotoop en binnen die biotoop voldoen ze precies aan de eisen van de groep. Het is een vak van sjablonen. Een papegaaiencircuit.”

(Fons de Poel, de Volkskrant, 11 juli 2011)

Het papegaaiencircuit houdt in dat wanneer een bepaalde gebeurtenis door één medium gemaakt wordt als nieuws, andere media dit al gauw ook zullen overnemen; van kranten tot talkshows (Wijnberg, 2013). De redenen dat dat de media zo massaal aanwezig kunnen zijn bij een bepaald onderwerp, kan veroorzaakt worden doordat redacteurs of programmamakers het idee hebben dat zij niet achter kunnen blijven: alle andere media hebben het erover, het is schijnbaar nieuws en daarom moeten zij er ook over praten. Nu is mindfulness niet een onderwerp dat massaal in het nieuws terecht komt, maar wel een verschijnsel dat sinds de laatste jaren steeds meer media-aandacht krijgt. Volgens Vasterman (2004) zou het complexiteitsperspectief daar vooral een belangrijke rol bij kunnen spelen: er is namelijk niet één mediakanaal die alles veroorzaakt, het zijn er vele, én in verschillende netwerken die ook weer op elkaar reageren. Zo zien we mindfulness terug in bladen als *Happinez* onder het mom ‘geluk vinden’, maar ook in landelijke dagbladen zoals *Trouw* of praatprogramma’s als *RTL Late Night* wordt over het verschijnsel gesproken. Al deze berichten, vanuit diverse invalshoeken belicht en vanuit diverse kanalen aangeleverd, zorgen voor een escalatieproces

waarin onderwerpen als mindfulness steeds vaker besproken worden in onze maatschappij. Daarbij is het van belang om te noteren dat de manier waarop media hun informatie presenteren, en waarop wij onze gedachtegang baseren, niet altijd de meest realistische weergave van de werkelijkheid is.

2.7.4 Framing

De wijze waarop de media een fenomeen weergeven of representeren is ook nog van invloed op de informatiestroom die we ons toekennen. Specifieker gezegd betekent dit dat de media een rol spelen bij het *framen* van een fenomeen, zoals mindfulness, zodat het vervolgens als mainstream of acceptabel wordt ervaren door de burgers die die informatie ontvangen. De theorie rond framing stelt dat mediaberichten niet simpelweg ware representaties van de werkelijkheid zijn, maar altijd onderhevig zijn aan een bepaald selectieproces (Entman, 2004). Er is sprake van framing als bepaalde informatie geselecteerd en gebruikt wordt in de media, en andere juist veelal buiten beeld blijft. Omdat er dan vervolgens iets opvalt, of veelvuldig over gesproken wordt, ontstaat er vanzelf een specifieke betekenis van het verschijnsel dat besproken wordt (Van Gorp, 2007). Daar wordt de benaming *frame* voor gebruikt, een soort overkoepelend thema. Mindfulness in de media is ook een specifiek verschijnsel dat steeds vaker besproken wordt, de vraag is alleen op wat voor manier. Framing is namelijk niet een bewuste actie, omdat een frame afhangt van diverse factoren. Zijn er bepaalde oordelen, stereotypen, bronnen of feiten wel of niet aanwezig? Welke informatie er juist wel aan bod komt, en daarmee ook wat er niet gezegd wordt, kan leiden tot een set van gedeelde frames over een onderwerp door een grote groep mensen. Frames die dominant in een tekst naar voren komen, zorgen dus voor bepaalde denkbeelden van zowel het publiek als mediadiscoursen (Vreese, 2005).

2.7.5 Personalisering als primary definers

Net zoals in de theorie van framing gesteld wordt, geloven ook Santen & Van Zoonen (2009) dat er een bepaalde invloed uitgaat van (populaire) media en televisie op de vorming van het publieke debat. In hun onderzoek wordt er voornamelijk gekeken naar hoe politici in de media beschreven worden, maar is ook toepasselijk op mindfulness. Er wordt gesteld dat er personen in de media vaak op een oppervlakkige, geïsoleerde manier worden belicht, zonder de diepere processen aan te halen die in wezen ten grondslag liggen aan het verhaal (Santen & Van

Zoonen, 2009). Dit proces wordt personalisering genoemd. Zo zouden de persoonlijke eigenschappen van een politicus in de hedendaagse media steeds belangrijker worden, en wordt er te weinig aandacht besteedt aan waar politici voor staan of wat specifieke conflicten of oplossingen zijn. Maar ook bij het bestuderen van het fenomeen mindfulness is het interessant om te kijken naar dit soort zaken. De context waarin mindfulness aan bod komt in de media is namelijk essentieel voor het begrijpen van hoe een verschijnsel gepopulariseerd kan worden. Met welke problemen wordt mindfulness geassocieerd, en gebeurt dit via persoonlijke ervaringen of via de woorden van wetenschappers (psychologen)? Hall et al. (1999) definieert personen in de media naar voren komen en daarmee bijdragen aan het populariseren van een verschijnsel 'primary definers': bronnen (vaak elites in de politiek of zakenleven) die worden aangehaald in de media om zo de sociale werkelijkheid van mensen als eerste te definiëren. Primary definers hebben dus de macht over het vormen of definiëren van een bepaald fenomeen in het nieuws. De media zelf functioneren slechts als secundaire 'definiers'. Wanneer men spreekt over de beeldvorming van gebeurtenissen, is het tot slot dus relevant om ook te kijken naar de primaire bronnen die betrokken zijn bij het produceren de berichtgeving (Cricher, 2008).

3. Onderzoeksmethoden

Dit hoofdstuk geeft inzicht in de methode die is gebruikt om de onderzoeksvraag te beantwoorden. Allereerst worden de onderzoeksvragen herhaald. Daarna zal dit onderzoek in een kwalitatief kader geplaatst worden. Daarna zal een korte beschrijving volgen van de Nederlandse landelijke dagbladen gebruikt voor dit onderzoek. Vervolgens zal verteld worden hoe de data voor dit onderzoek verzameld is. Dan zal verklaard worden waarom het type onderzoek dat gebruikt wordt voor dit onderzoek, namelijk de thematische inhoudsanalyse, zo geschikt is. Tot slot komen de operationalisering van de belangrijkste concepten en de manier van coderen nog aan bod.

3.1 Onderzoeksvragen

Het uitgangspunt van deze thesis wordt gevormd door het feit dat er in een bepaald tijdsbestek, een relatief kort tijdsbestek, steeds meer geschreven is over het fenomeen mindfulness. De rol van de media in het populariseren van dit fenomeen staat daarin centraal. Er is gekozen om in deze thesis de volgende onderzoeksvraag te beantwoorden: *“Vanuit welke frames wordt in de Nederlandse dagbladen over mindfulness geschreven (beeldvorming) en hoe wordt dit oorspronkelijk niet-westerse concept voor een breed (westers) publiek gepopulariseerd of acceptabel gemaakt?”* Deze onderzoeksvraag valt uiteen in drie deelvragen, namelijk:

- *Vanuit welke domeinen wordt in de Nederlandse landelijke dagbladen over mindfulness geschreven en wie zijn hierin de ‘primary definers’?*
- *In hoeverre wordt in de Nederlandse dagbladen mindfulness, een van oorsprong boeddhistisch concept, nog geassocieerd met de boeddhistische levensbeschouwing?*
- *Wat zijn de dominante Westerse elementen die in de Nederlandse dagbladen gerelateerd worden aan het begrip mindfulness?*

Om de deelvragen te kunnen beantwoorden zijn er in de operationalisering en het codeerschema verschillende aspecten genoemd waarop de berichtgeving wordt onderzocht. Deze aspecten hebben betrekking op de wijze waarop het fenomeen mindfulness in de berichtgeving van de landelijke dagbladen worden weergegeven.

3.2 Kwalitatief onderzoek: de thematische inhoudsanalyse

In dit onderzoek wordt gewerkt met een kwalitatieve methode. De reden dat het onderzoek kwalitatief van aard is, is omdat in dit onderzoek wordt getracht inzichten te verkrijgen over de rol die de media spelen in het populariseren van mindfulness. De focus ligt dus minder op harde, statistische, feiten (die immers ook nog weinig beschikbaar zijn). Het gaat dus om het inzichtelijk maken van een bepaald thema of vraagstuk waarbij het niet gaat om het beschrijven van cijfers, maar om het werken met data uit journalistieke teksten (krantenartikelen). Een gangbare opvatting van kwalitatief onderzoek is in deze zin de volgende:

“Kwalitatief onderzoek is onderzoek waarbij problemen in en van situaties, gebeurtenissen en personen beschreven en geïnterpreteerd worden met behulp van gegevens van kwalitatieve aard, zoals belevingen, ervaringen, betekenisverleningen die verzameld zijn via open interviews en/of participerende observatie en/of bestaande documenten.”

(Baarda, 2012, p. 33)

De onderzoeker moet dus proberen de betekenissen te reconstrueren van degenen die het materiaal hebben geproduceerd (Baarda en De Goede, 2006). Hoe de media – in dit onderzoek van toepassing: de krantenartikelen uit landelijke dagbladen - bijdragen aan het acceptabel maken van een niet-westers verschijnsel is de leidraad in dit onderzoek en sluit daarmee goed aan op het hiervoor genoemde kenmerk van kwalitatief onderzoek. Er wordt namelijk gezocht naar de betekenis van mindfulness in de diverse contexten waar het in de krantenartikelen aan bod komt (en welke juist niet) en welke termen of verwoordingen daaraan verbonden worden. Op die manier kan onderzocht worden hoe de media uiteindelijk bijdragen aan het ontstaan van een bepaald maatschappelijk-geaccepteerd beeld rondom mindfulness. Tot slot bestaat over het gekozen onderwerp wel literaire en maatschappelijke kennis, maar deze is nog niet in verband gebracht met de invloed die media daarin hebben. Er zijn dus wel eerdere onderzoeken geweest naar het onderwerp mindfulness, maar de uitkomsten van die onderzoeken, en de daarop gebaseerde theorieën, staan los van de rol die de media daarin spelen. Dit kwalitatieve onderzoek kan dus ook gebruikt worden voor

exploratie, omdat het naar verbanden of relaties zoekt tussen de media en het populariseren van een specifiek fenomeen zoals mindfulness.

Onder kwalitatief onderzoek valt vervolgens de inhoudsanalyse. In dit onderzoek is gekozen voor een specifieke variant: de thematische inhoudsanalyse. Corbin (2008) beschrijft deze onderzoeksmethode als een open en flexibele benadering, waarin de data-analyse een belangrijke rol speelt. De inhoudsanalyse is namelijk gericht op het ontwikkelen van concepten of thema's door de onderzoeker, die daarbij systematisch te werk gaat. De data in deze methode kan bestaan uit het analyseren van interviews, observaties, tijdschriften, foto's, video's en andere documenten zoals in dit geval: krantenartikelen. Omdat er geen eenduidige manier is om een thematische inhoudsanalyse uit te voeren, is het essentieel dat ik helder uitleg hoe de methode in dit onderzoek wordt gebruikt. In een later onderdeel wordt deze methode aan de hand van drie vormen van coderen (open, axiaal en selectief) nog uiteengezet.

De inhoudsanalyse heeft daarnaast ook veel weg van de *grounded theory approach* van Glaser en Strauss (1967), omdat het voldoet aan de volgende twee kenmerken:

- De data-analyse is gericht op het ontwikkelen van categorieën of concepten, die tijdens het analyseren en reflecteren ontdekt worden. Om in die concepten en categorieën verdieping te krijgen, wordt de tekstuele elementen of ontdekte concepten in de data continu met elkaar vergeleken. Centraal hierbij staat de vraag: wat is de relatie van de categorieën ten opzichte van elkaar?
- De dataverzameling, analyse en reflectie betreft de focus op het geven van inhoud en diepgang aan de gevonden concept of categorieën en verschaffen daarmee ook nieuwe (of bestaande) inzichten voor de ontwikkeling van een theorie over een bepaald verschijnsel.

Belangrijk om te weten is ook dat het in deze thematische inhoudsanalyse gaat om de brede zin van het woord 'thema', omdat deze, zoals eerder uitgelegd in het theoretisch kader, ook opgevat kunnen worden als frames. Het concept *framing* stelt dat in teksten beschreven gebeurtenissen, personen of kwesties een bepaalde betekenis krijgen door het frame of de invalshoek van waaruit deze in een tekst worden belicht (Van Gorp, 2007). Framing wordt in dit onderzoek gebruikt als een constructionistisch begrip. Dit betekent dat het framen (beeldvorming) van een verschijnsel, zoals in dit onderzoek mindfulness, plaatsvindt via conversaties, assumpties en selecties van de media. Hoe wij over mindfulness denken en hoe

dit denkbeeld verandert is dus afhankelijk van de wijze waarop wij het onderwerp kunnen bekijken (in de media). “Het gaat dan ook niet om hoe de feitelijke, fysieke of zogenaamd objectieve wereld in elkaar steekt, maar om de tijdsgebonden en plaatsgebonden psychologische realiteit die de mensen ervaren, juist in een veranderende wereld” (Van Gorp, 2007, p.8). In dit onderzoek gaat het over tekstuele frames, namelijk de frames in landelijke dagbladen, en deze behoren tot de categorie culturele frames (die sociaal geconstrueerd zijn door mensen). Hoewel het zoeken naar frames via de thematische inhoudsanalyse aardig wat tijd vergt, en het onderzoek op een kleine steekproef wordt toegepast, heeft de methode als belangrijkste voordeel dat het de ontdekte frames zichtbaar en bespreekbaar maakt die in een ander onderzoek gebruikt kunnen worden (Van Gorp, 2007).

3.5 Dataverzameling

3.5.1 Kranten versus tijdschriften

Voor dit onderzoek is gekozen voor kranten in plaats van tijdschriften. Dit heeft allereerst te maken met het publiek dat de bladen leest. Omdat praktijken als mindfulness een steeds groter en divers publiek bereiken, is het voor dit onderzoek relevant om krantenartikelen te analyseren die zo’n divers publiek, in bijvoorbeeld opleiding, vertegenwoordigen. Zo zijn de lezers van de Volkskrant hoger opgeleid en komen zij uit de hogere welstandsklassen terwijl de lezers van De Telegraaf meer een dwarsdoorsnede zijn van de Nederlandse bevolking. Door het gebruik van meerdere landelijke dagbladen, wordt niet enkel gekeken naar hoe over mindfulness wordt geschreven vanuit het oogpunt van één specifieke doelgroep, zoals dat eerder gebeurt bij tijdschriften als *Libelle* en *Happinez*, maar vanuit een breder perspectief. Tijdschriften als *Libelle* en *Happinez* liggen tevens ook al in de persoonlijke sfeer, doordat de doelgroep mensen betreft die geïnteresseerd zijn in zingeving, zelfontwikkeling en geestelijke groei. Mindfulness kan gekenmerkt worden doordat het zowel mensen uit die persoonlijke sfeer raakt als mensen buiten die domeinen.

3.5.2 Onderzoeksobjecten: Nederlandse dagbladen

Om erachter te komen hoe mindfulness in de media wordt weergegeven, onderzoek ik met welke dominante thema’s (frames) dit verschijnsel in verband wordt gebracht. Zoals hieronder aangegeven analyseer ik daarvoor geselecteerde artikelen uit *NRC Handelsblad*, *Trouw*, de *Volkskrant*, *Algemeen Dagblad* en *De Telegraaf*. Hieronder volgt een kort overzicht van de vijf kranten en waarom ze relevant zijn voor dit onderzoek.

De Telegraaf is opgericht in 1898 en is de grootste ochtendkrant. Sinds de jaren vijftig werd de krant steeds populairder door de opmaak: er kwamen meer onderwerpen met grotere koppen en weinig letters op de voorpagina. De krant wordt, op wat lager opgeleiden na, vooral door mensen uit de zakenwereld gelezen. Ook lezen mensen uit de sportwereld de krant graag. *De Telegraaf* publiceert veel nieuwsberichten en regelmatig ook interviews. De onderwerpen bestaan vaak uit criminaliteit en nieuws dat dicht bij ons staat. De volgende (ochtend)krant is *Algemeen Dagblad*. De krant heeft veel weg van *De Telegraaf*, omdat het zoveel mogelijk mensen wil bereiken door over onderwerpen te schrijven die dicht bij de mens staat. Toch is *Algemeen Dagblad* wat minder rechts dan de *Telegraaf*. De krant wordt in Rotterdam gemaakt, wat betekent dat het zich veel bezig houdt met de stad en de omgeving. Onderwerpen die veelal aan bod komen zijn criminaliteit en schandalen. Dan is er ook nog *De Volkskrant*, opgericht tussen de twee wereldoorlogen als krant van de katholieke vakbeweging. Echter werd de katholieke uitstraling van de krant steeds minder tijdens de jaren zestig. Het verschil tussen de bovengenoemde drie kranten is dat *De Volkskrant* een drukke voorpagina heeft, met meer onderwerpen en langere berichten. *De Volkskrant* is tot vooral een (politieke linkse) kwaliteitskrant. Het publiek dat de krant trekt, zijn vaak studenten en hoger opgeleiden. Onderwerpen die aan bod komen, zijn voornamelijk economie, politiek en het onderwijs. De vierde krant is NRC Handelsblad, opgericht in 1970 doordat de *Nieuwe Rotterdamsche Courant* en het *Algemeen Handelsblad* samen werden gevoegd. De krant is inmiddels een echte kwaliteitskrant en trekt voornamelijk zakenmensen en hoger opgeleiden als lezers. Onderwerpen die aan bod komen zijn dan ook vaak gerelateerd aan die zakenwereld, maar soms is er ook aandacht voor actuele overheidszaken en cultuur. De opmaak van de krant is niet heel bijzonder en inhoudelijk worden er veel achtergrondverhalen geschreven. De krant is geen bijzonder grote krant, maar telt wel als populaire krant onder de hoog opgeleiden, op *De Volkskrant* en *Trouw* na. De laatste krant die besproken zal worden is *Trouw*. *Trouw* is een (ochtend)krant en werd in 1943 opgericht. *Trouw* is enerzijds een kwaliteitskrant, net zoals NRC Handelsblad en *De Volkskrant*, maar voornamelijk heeft het aandacht voor maatschappelijke verhalen en onderwerpen. Voorbeelden van die onderwerpen zijn religie en filosofie (de reden waarom ik verwacht vooral bruikbare artikelen uit deze krant te kunnen halen) maar ook het onderwijs, natuur, milieu, gezondheid en wetenschap. De krant is (politiek links) protestant-christelijk georiënteerd, maar kent naast gelovige mensen ook lezers als studenten of mensen die werken in het onderwijs of de gezondheidszorg, bijvoorbeeld.

3.5.3 Doelmatige selectie

Met behulp van LexisNexis Academic, een databank waarvan de content bestaat uit archieven van bijna 10.000 dagbladen, tijdschriften, wetsdocumenten en andere gedrukte bronnen, is vervolgens een selectie gemaakt van totaal 60 krantenartikelen. Deze krantenartikelen zijn zoals gezegd afkomstig uit vijf geselecteerde Nederlandse landelijke dagbladen. Het verzamelen van deze 60 krantenartikelen is volgens een doelmatige selectie gegaan, een selectie die voornamelijk in kwantitatief onderzoek voorkomt, maar ook gebruikt kan worden bij een aantal kwalitatieve methodes. Het wil zeggen dat er doelgericht en bewust gezocht wordt naar de artikelen, ook wel eenheden genoemd, die voor het onderzoek het meest relevant en interessant zijn (Baarda en De Goede, 2006). Om dit te realiseren is naar de zoekterm 'mindful' in alle betrokken kranten gezocht die tussen 1 januari 2015 en 1 januari 2016 zijn verschenen. Artikelen waarin deze term minimaal twee keer wordt benoemd, komen in aanmerking voor een eerste globale selectie. Omdat dit onderzoek gaat over de huidige rol van de media in het populariseren van een oorspronkelijk oosters fenomeen voor een breed westers publiek, is gekozen voor een zo recent mogelijke afgeronde periode. Vervolgens is uit deze globale selectie een nieuwe selectie gemaakt, op basis van het volgende criterium: een steekproeftrekking waarbij onderzoekers de eenheden selecteren op basis van een potentiële bijdrage (Baarda en De Goede, 2006). De Boer (2011) noemt dit een cyclus van dataverzameling, data-analyse en reflectie: na een eerste fase van dataverzameling volgt analyse, waarop de onderzoeker reflecteert (op de potentiële bijdrage), om op basis daarvan keuzes te maken voor een volgende stap in de dataverzameling. Concreet betekent dit dat het begrip mindfulness in een relevante context moet worden gebruikt om in aanmerking voor de analyse te komen. Zo hebben artikelen die over een heel ander onderwerp gaan en wel twee keer mindfulness noemen een minder hoge relevantie dan artikelen die mindfulness bespreken als opkomende trend op de werkvloer. Het moet in de artikelen dus specifiek om mindfulness als hoofdonderwerp gaan en niet gebruikt worden in één zin tussen een ander onderwerp door. Tot slot is ook op zoek gegaan naar uitzonderingsgevallen die kunnen leiden tot falsificatie (ontkrachting). Zo worden ten eerste boekrecensies uitgesloten, omdat de bronnen die aangehaald worden vaak de schrijvers zelf zijn en zij vaak geen (nieuwe) inzichten verschaffen over de ontwikkeling van mindfulness als populair fenomeen. Ook krantenartikelen korter dan 500 woorden en interviews worden niet meegenomen in de analyse. Uiteindelijk worden uit de geselecteerde data per krant potentiële 12 artikelen geselecteerd die voldoen aan de bovengenoemde criteria. Aan de hand van de tabel hieronder

is te zien dat de kwaliteitskranten NRC Handelsblad, de Volkskrant en Trouw het meest over mindfulness hebben geschreven.

Tabel 1: overzicht van de publicaties over mindful(ness) in het jaar 2015.

Algemeen Dagblad	15
NRC Handelsblad	33
Telegraaf	12
Trouw	36
De Volkskrant	35

4. Operationalisering: codering

Wat vervolgens volgt is een aantal overwegingen en concrete suggesties om op systematische wijze frames/thema's te reconstrueren. Hiervoor moeten bepaalde stappen worden uitgevoerd aan de hand van drie manieren van coderen. De eerste manier van coderen is het open coderen, daarna volgt het axiaal coderen en vervolgens het selectief coderen.

Fase één: open coderen

Open codering is de eerste fase van analyseren waarbij de nadruk ligt op het identificeren, benoemen, categoriseren en beschrijven van verschijnselen in de tekst (Gilbert, 2008). Dit houdt in dat de onderzoeker de teksten opbreekt in verschillende delen en een inventaris maakt van tekstuele elementen die in relatie staan met het onderwerp van het onderzoek, in dit geval mindfulness, en daaraan codes toe te kennen. In deze fase worden de codes niet direct gemaakt op basis van de relevantie voor de beantwoording van de onderzoeksvragen, maar zijn eerder fragmenten in de tekst benoemd die mij betekenisvol leken voor het onderzoek. In de teksten (krantenartikelen) is mindfulness het hoofdonderwerp, maar daarbij wordt wel gelet op *sensitizing concepts*, ook wel attenderende begrippen genoemd, die de onderzoeker in het achterhoofd houdt tijdens de analyse. Er wordt dus gekeken naar waar mindfulness aan wordt verbonden in de teksten. Ook staan sommige sensitizing concepts met kleuren aangegeven, omdat verwacht wordt dat deze concepten (zoals de domeinen en primary definers) vaak op een bepaalde manier aangehaald zullen worden in de teksten én omdat er zo een duidelijk overzicht te zien is van welke domeinen er het meest voorkomen. De sensitizing concepts kunnen deze associaties aangeven en worden in de tabel hieronder weergegeven:

Tabel 2: de geformuleerde sensitizing concepts met betrekking tot mindfulness.

Concepten	Aanduidingen
Domein Boeddhisme (vaak als levensfilosofie maar kan ook als religie)	Boeddhistisch; meditatie; zen; heilzame gedachtes; aanvaarding; aandacht; opmerkzaamheid; concentratie.
Domein (cognitieve) psychologie	Functioneren van de mens: psychisch lijden, door bijv. stress op de werkvloer of in de privésfeer.
Domein Gezondheidszorg/therapie	Therapeutische benaderingen om mensen die geestelijk ziek zijn beter te maken.
Domein Lifestyle	Gelukkiger worden in het alledaags leven
Ontkerkelijking	Verdwijnen van de rol van religie, christendom
Individualisering	Het gericht zijn op het eigen innerlijke gevoel, verdwijnen van groepsverbanden.
(westerse) prestatimaatschappij	Het streven naar hoge resultaten, alles tegelijk willen doen
Primary definers	Personen en instituten, zoals celebrities, maar ook psychologen, wetenschappers, therapeuten, of grote organisaties.

Omdat er enkel rekening wordt gehouden met de sensitizing concepts (richtinggevende concepten) kan ik uit de analyse zelf nog leren opmaken wat tot welk domein kan worden gerekend en waar dan vervolgens ook het onderscheid ligt tussen bijvoorbeeld boeddhisme als religie en boeddhisme als levenskunst/levensfilosofie. Daarnaast is het verschil tussen domeinen (cognitieve) psychologie en gezondheidszorg niet groot. Wel is het zo dat de gezondheidszorg aandacht heeft voor de geestelijke verzorging en het geestelijk functioneren van mensen, terwijl de psychologie aandacht schenkt aan het psychisch disfunctioneren van de cliënt, met als doel dat cliënt weer in staat is om het eigen leven op bevredigende wijze vorm te geven.

De reflecties tijdens het proces van analyse worden weergegeven in memo's: aantekeningen van de onderzoeker. Deze memo's documenteren het gedachteproces van de onderzoeker tijdens het onderzoek en geven inzicht in de besluitvorming die leidt tot het ontwikkelen van een theorie, thema of frame (De Boer, 2011; Boeije, 2008). In deze memo's kunnen de attenderende begrippen terug komen. Ook kan de onderzoeker met de memo's eenvoudig terugvinden wat de code van een artikel betekende (Boeije, 2008). Door een omschrijving te geven van de code met de memo's van tekstfragmenten kunnen een aantal codes ook verminderd worden. Ik wist aan het begin van het coderen immers nog niet wat relevant zou zijn en wat niet. Dit werd gedurende het coderen steeds helderder. Je merkt namelijk dat naarmate je meer artikelen gecodeerd hebt, welke codes/categorieën wel of niet terugkomen in de artikelen. Daarnaast wordt volgens Van Gorp (2007) in de fase van het open coderen gelet op diverse *framing devices* zoals woordkeuze en slagzinnen, maar ook op metaforen en stereotypen. Een stereotype denkbeeld kan zijn 'de nuchtere Hollander versus 'de zweverige boeddhist' of een metafoor als 'geitenwollen sokken verhaal'. In wezen kijk je als onderzoeker in elk krantenartikel naar elke zin en elke alinea vanuit de vraag "Waar gaat dit over en waar wordt hier naar verwezen?".

In kwalitatief onderzoek is het vervolgens van belang dat de onderzoeker de juiste manier vindt om de verzamelde informatie te analyseren en te presenteren. Dit wordt gedaan via een codeerschema en is noodzakelijk omdat de beoordelaar moet kunnen controleren waar je bepaalde conclusies vandaan hebt (Boeije, 2010). Een tekst is immers een grote verzameling van woorden en die woorden kunnen voor iedereen een andere betekenis hebben. Daarnaast wordt het voor de beoordelaar duidelijk uit welk stukje tekst de conclusies getrokken worden. Het codeerschema voor de eerste fase van coderen ziet er dan als volgt uit (met voorbeeld):

Codeerschema 1, fase één: open coderen.

Krant: De Volkskrant	Titel: 'Agendeer eens een uurtje lummeltijd'	Datum: 06-05-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)
Ons eigen leven (niet) beheersen (plannen/overplannen)	Werk Plannen helpt om grip te krijgen op de chaos van het bestaan. Soms dreigt het gevaar van overplannen: stress doordat je probeert stress te voorkomen.	- Er moet nú iets veranderen - Er spreekt een zekere urgentie uit de tekst

Fase twee: axiaal coderen

Wanneer de memo's en het codeerschema gebruikt worden bij elk krantenartikel en de codes daaraan vastgesteld zijn, kan vervolgens overgegaan worden op de tweede fase van het coderen: het axiaal coderen. In deze fase wordt verhelderd welke categorieën/codes van essentieel belang zijn, welke wat minder en welke kunnen verdwijnen. Ook wordt betekenis gegeven aan de relatie tussen deze categorieën (Gilbert, 2008). Je plaatst de categorieën aan de hand van de gevonden eigenschappen/codes dus in grotere schema's of overkoepelende frames waarbij gekeken wordt naar de verschillen en overeenkomsten in categorieën, wat cruciaal is om te bepalen of het daadwerkelijk een (nieuw) frame betreft (Van Gorp, 2007; Boeije, 2010). Ook worden er voorlopige axiale codes opgeschreven bij de eerste fase van coderen, die vervolgens in stap twee van het coderen uitgebreider aan bod komen. De vragen die eigenlijk keer op keer gesteld moeten worden om tot axiale codes te komen, is hieronder terug te zien in het codeerschema voor fase drie:

Codeerschema 2, fase twee: axiaal coderen.

Codes (axiaal)
Wat zijn de relaties tussen de gevonden codes? Welke overkoepelende thema's/frames komen tot stand?
(invullen als de (open) codes met elkaar vergeleken en gegroepeerd kunnen worden)

Fase drie: selectief coderen

Uiteindelijk vindt er een laatste selectieve manier van coderen plaats waarin de specifieke, overgebleven categorieën gedefinieerd zullen worden. Thema's en relaties worden verbonden en gegevens worden geïntegreerd om de vraagstelling te kunnen gaan beantwoorden (Boeije, 2008, p. 109). Kerncategorieën komen uiteindelijk tot stand aan de hand van het interpreteren van de gegevens en deze te relateren aan de gelezen literatuur. Ook kan er worden nagegaan hoe de frames zich tot elkaar verhouden, bijvoorbeeld of tegenover een frame een bepaald counter frame kan worden geplaatst. Een counter frame is een frame dat kan worden gebruikt wanneer twee frames meer verschillen dan overeenkomsten betreffen en daarmee kaarsrecht tegenover elkaar staan (Van Gorp, 2007). Het proces van coderen zal meerdere keren plaatsvinden om zo de betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten en geen categorieën over het hoofd te zien (Boeije, 2010). Het codeerschema voor fase drie ziet er als volgt uit:

Codeerschema 3, fase drie: selectief coderen.

Categorie/thema (selectief)
Wat zijn de kerncategorieën? Wat is de relatie van de dominante thema's/frames met de literatuur? (invullen na axiaal coderen: om wat voor probleem gaat het?)

5. Resultaten

In dit deel zullen de resultaten van mijn analyse besproken worden. Allereerst zal een codeschema weergegeven worden waarin de open codes gegroepeerd zijn onder de desbetreffende axiale codes. De relaties tussen de axiale codes zal vervolgens uitgelegd worden. Tot slot zullen de overkoepelende kerncategorieën besproken worden en in verband worden gebracht met de al eerder besproken literatuur.

5.1 Van open naar axiaal coderen: negen (sub)categorieën

Tijdens de eerste fase van de analyse werd het open coderen toegepast. Open codering is de eerste fase van analyseren waarbij de nadruk ligt op het identificeren, benoemen, categoriseren en beschrijven van verschijnselen in de tekst (Gilbert, 2008). Daarvoor heb ik de teksten opgebroken in verschillende delen en een inventaris maakt van tekstuele elementen die in relatie staan met het onderwerp van het onderzoek, in dit geval mindfulness. Deze open codes bij de bijbehorende teksten is te vinden in de bijlage.

Uit de analyse van de data zijn alle open codes verzameld en samengevoegd of gecategoriseerd tot axiale codes. Er zijn in totaal 9 axiale codes (subcategorieën) aangemaakt waarin de open codes gegroepeerd zijn: (1) boeddhisme, (2) religie, (3) negatieve emoties, (4) methoden, (5) effecten, (6) werkdruk, (7) presteren, (8) wetenschap en (9) bronmateriaal (lees: primary definers). Het schema hieronder geeft de negen axiale codes weer waarin de open codes toe behoren.

Codeschema 1. Categorieën (axiaal) op basis van de open codering.

Code: boeddhisme
Aandacht, aandachtobject, het hier en nu, opmerkzaamheid, (kijk)meditatie, zelfobservatie, compassie, eigen ervaringen, bewustzijn, niet oordelen, Boeddha, mediterende moeders, oplettendheid, met je gedachten, lijden verminderen, dankbaarheid, planeet beschermen, zintuiglijke beleving, goeroes, reïncarnatie, geen onenigheid/wrijving creëren, innerlijke waarheid, omgaan met leed, moraliteit, spiritualiteit, vasten, vipassana, zen, levensbeschouwing, Dharma, ware zelf, mystieke ervaringen.
Code: religie
Christendom, boeddhisme, gedragscodes, Tien Geboden, Karma, leven is lijden, omgaan met leed, moraliteit, gelovigen, geestelijken, ontzuiling, atheïsme, ontkerkelijking, geloof,

spiritualiteit, god voor troost, houvast en hulp, god als opperwezen, heilige verhalen, Bijbel, serendipiteit, vasten, levensbeschouwing.

Code: negatieve emoties

Patiënten, geestelijk ziek, gezondheidszorg beperking, handicap, leren omgaan met de ziekte, tegenslagen, lijf, geneeskunde, dwangstoornissen, behandelingen, medicatie, ouderdom, strijd, dood, diabetes, hartinfarcten, trauma, depressie, machteloosheid, tegenslagen, verdriet, onzekerheid, woede, frustratie, geest, geneeskunde, cognitieve gedragstherapie, dwangstoornissen, behandelingen, medicatie, psychologie, ellende, ouderdom, persoonlijkheidsstoornissen, verslaving.

Code: methode

Herhaling, leren, mediterende moeders, mediteren op een kussen, meditatiemethode, strategie, een set oefeningen voor een positievere mindset, geïntegreerde dagelijkse routine, trainingen, (onorthodox) middel, techniek, online therapie, webtherapie, gesprekstherapie, praktijkgericht, relaxatieoefening, mindfulness-beroepsverenigingen, concentratietechniek, ademhaling, manier van zitten, handen op de buik, luisteren naar je lichaam, groepssessies, bijeenkomsten, bedrijfscursussen, (meditatie)workshops.

Code: effecten

Kalmte, rust, het welzijn van de baby en jezelf, geen last van eetbuien, minder last van verstoord eetgedrag, lichaamstevredenheid, verzadigd gevoel, geen buikpijn, escape-momentje, spontaniteit, genieten, overzicht creëren, behouden van vrijheid, creativiteit, vrijheid, mindfulness als oplossing voor stressvermindering, emotionele intelligentie, groei in de cortex, rust in het hoofd, analytisch vermogen, strategisch inzicht, charisma, stressreductie, veerkrachtig zijn, positivisme, waardering, inspiratie, ontspanning, hogere productiviteit, gezonde werkomgeving, zelfvertrouwen, persoonlijke ontwikkeling, overwinning van tegenslagen, emoties onder controle krijgen, lichaamsbewustzijn, beter anticiperen op spanning, betere nachtrust, vrije geest.

Code: werkdruk

Kantoor, stress, werkdruk, chaos, individualisme, het moeten presteren, burn-outs, streven naar perfectionisme, afleidingen, presentatiestress, lawaaistress, informatiestress, verkoopstress, kantoortijgers, overplannen bij zaken en projecten, stressvolle vergaderingen, verliezen van overzicht, internationale bedrijfsleven, carrière maken, bewijsdrang, chaotisch leven, gestreste werknemers, reorganisaties, incompetent topmanagers, bezuinigingen, prestatiedruk op het werk, te veel aan prikkels, het moderne kantoorleven, informatiemaatschappij, multitasken, mindful e-mailen, bedrijfscursussen, leiderschap(kwaliteiten).

Code: prestatie

De druk voelen om de perfecte moeder te zijn, perfectionistisch, alles heel snel en tegelijkertijd willen weten, onzekerheid, verliezen van overzicht, het stellen van einddoelen, het streven naar perfectionisme, roadmappen, zoveel mogelijk willen realiseren op privé en werkgebied, topprofessionals, aan de top willen komen, ongelukkig door jezelf te vergelijken

met anderen die ‘beter’ zijn, carrière maken, bewijsdrang, op diverse domeinen een hoop willen bereiken, streven naar perfectie, maatschappijkritisch, kritische zelfblik, bereiken van doelen.

Code: wetenschap

Onderzoeken vanuit Universiteit Amsterdam, Universiteit Maastricht, Universiteit Twente, Oxford University, onderzoekers, MBTI, hersenonderzoek (Google), promotieonderzoek, Harvard Review, niet zweverig, stress kun je ‘meten’ (vragenlijsten), publicaties over mindful eten, zichtbaarheid in boeken, harde feiten, groei in de cortex, boeken, cursussen, wetenschappelijke artikelen, The British Journal of Psychiatry, tijdschrift Happiness, ratio, natuurwetten, tijdschrift Contemporary Buddhism, websites, succespercentages, statistiek, statistische resultaten, methodologie, analyses, experimenten, effecten, medicijnstudies.

Code: bronmateriaal (primary definers)

Instituut Behandelcentrum, kinderpsycholoog, onderzoekers, instituut de Wereldgezondheidsorganisatie, Universiteiten, journalisten, timecoach en auteur, docent, organisaties als Google, Ikea, Apple, Facebook, Stanford University, Jon Kabath-Zinn, actrice Wendy van Dijk (!), (hoog)leraren psychiatrie, wetenschappers, therapeuten, Psychological Science, wetenschapsfilosoof, beoefenaars van mindfulness, artsen, kinderyogadocenten, mindulnesstrainers, Steve Jobs, Arianna Huffington, General Mills, Green Peace en Plan (ook dus de goede doelen), filosofen, docenten, televisiepersoonlijkheid Ruby Wax, Thich Nhat Hanh.

5.2 Uitleg van de axiale codes

Categorie (1): boeddhisme

Het boeddhisme waaruit mindfulness voortkomt wordt nog regelmatig in de artikelen aangekaart. Echter gebeurt dit alleen om de oorspronkelijke rol uit te leggen, want in de beoefening is dit vaak niet eens zo zichtbaar. Het volgende tekstfragment uit *Trouw* (2015) is hier een goed voorbeeld van:

“Het boeddhisme waaruit zij voortkomt is ontmanteld. Gestript is het centrale boeddhistische idee dat het leven lijden is. Gestript zijn ook de fundamentele uitgangspunten zoals karma en reïncarnatie. Gestript is het hooghouden van een traditionele morele gedragscode - zoals het verbod op het genieten van seks en alcohol. Gestript zijn de lange dagen van zwijgen, vasten en mediteren. Een minicursus van acht avonden is genoeg.”

Over de praktisering van mindfulness als meditatievorm (als typerende meditatiemethode van het zitten op een kussentje) wordt daarentegen wel nog geschreven, maar nog vaker wordt benadrukt dat er ook andere mogelijkheden of alternatieven zijn om mindfulness te beoefenen (die wat praktischer overkomen). Een voorbeeld is het uitvoeren van concentratieoefeningen die zelfs op het kantoor te doen zijn. Een ander element dat steeds terugkeert in de artikelen is aandacht. Aandacht in het hier en nu is een kenmerkend boeddhistische term, en wordt met regelmaat geassocieerd aan mindfulness. Een goed voorbeeld is het volgende fragment uit *De Volkskrant* (2015) waarbij westerse termen als ‘lummeltijd’ gerelateerd worden aan boeddhistische termen als aandacht in het hier en nu:

“Voor iedereen is het goed om ook lummeltijd te hebben. Daarin rust je uit en komen soms de beste ideeën in je op. Daarnaast geniet je meer van wat je aan het doen bent, mits je het met aandacht doet en niet in je hoofd alweer drie afspraken verder bent.”

Heb dus aandacht bij wat je doet: aandachtig e-mailen, aandachtig eten, gewoon bezig zijn met wat belangrijk is in het nu en niet te snel verder willen denken. Het element aandacht wordt dus wel op zo’n manier toegepast dat het een westers doel rechtvaardigt. Boeddhistische termen als oplettendheid, bewustzijn, acceptatie en aanvaarding komen ook nog wel eens naar voren, maar wederom enkel om de oorspronkelijke rol van mindfulness uit te leggen, en niet op een manier dat deze elementen nog steeds een praktische rol spelen in het beoefenen van mindfulness.

Categorie (2): religie

Dat er, oppervlakkig gezien, niks religieus meer aan mindfulness zit is een beeld dat de media graag naar buiten brengen. Zo valt het woord religie maar een paar keer in de krantenartikelen, en niet op een manier waaruit blijkt dat mindfulness ook religieuze onderdelen bevat. Wanneer religie wél genoemd wordt, wordt dit ook vaak gebonden aan boeddhisme, terwijl dit in feite geen religie is, maar een levensbeschouwing. Het volgende tekstfragment uit *Trouw* (2015) laat dit goed zien:

“Mindfulness heeft een religieuze achtergrond. Dat hardop zeggen is volgens religiejournalist Koert van der Velde een taboe, maar hij wil ons graag waarschuwen (Verdieping, 14 december). Volgens hem is mindfulness immers een sterk 'gestripte' vorm van boeddhisme. Gestript van het centrale boeddhistische idee dat het leven

lijden is, van de fundamentele uitgangpunten zoals karma en reïncarnatie, van de hoge morele gedragscode, van vastendagen, enzovoort.”

Hieruit blijkt in ieder geval dat de media ons het idee kunnen opleggen dat boeddhisme als religie beschouwd kan worden en te maken kan hebben met mindfulness maar dat dit echter niet gebruikelijk is ('taboe'). Ook wordt benadrukt dat het seculiere imago waaraan het zich ontleend mindfulness juist zo laagdrempelig maakt.

Categorie (3): wetenschap

Dat mindfulness laagdrempelig is volgens de media, heeft ook te maken met het feit dat mindfulness continu met wetenschappelijke feiten wordt geassocieerd. Ook dit is een manier van populariseren, omdat hiermee de context van de oosterse zweverigheid uit mindfulness en onderzoeksresultaten vaak in procenten of met statistische gegevens uitgedrukt worden. Jon Kabat-Zinn legt in een artikel van *Trouw* (2015) het volgende uit:

“Dat mindfulness eigenlijk ook een diep-religieuze, spirituele ontwikkelingsweg is, kan beter binnenskamers blijven. Om zo veel mogelijk het risico te vermijden over te komen als een boeddhist of new ager of zwever. Want dat zou het streven ondermijnen om mindfulness te presenteren als gewoon common sense, bewezen, en een erkend onderdeel van de mainstream medische zorg”.

Ook het volgende tekstfragment uit *Trouw* (2015) laat deze wetenschappelijke laagdrempeligheid goed naar voren komen:

“Het bijzondere van het Search Inside Yourself programma dat al door meer dan 3000 Google-medewerkers werd gevolgd, is dat het een uiterst toegankelijke methode is. Heel down-to-earth. Er is echt niets zweverigs of geitenwollensokkerigs aan. Alle oefeningen zijn wetenschappelijk onderbouwd met hersenonderzoek.”

Er staat dus veel op het spel: de integratie in de reguliere gezondheidszorg en andere sectoren van de samenleving (zoals het hierboven beschreven bedrijfsleven). Dat kan volgens de media alleen op basis van wetenschappelijke feiten, en is onmogelijk op basis van religieuze voorstellingen.

Categorie (4): effecten

Ook de effecten spelen hierin een rol, omdat de media continu de effecten van mindfulness benadrukken. En die effecten variëren enorm. Van lichaamstevredenheid naar strategisch inzicht tot een betere nachtrust. Bijna elk probleem lijkt dus opgelost te kunnen worden met mindfulness en dat klinkt natuurlijk heel aantrekkelijk. Zeker als die effecten ook nog wetenschappelijk onderbouwd worden, kunnen de media ons doen geloven dat we eigenlijk allemaal eens een cursus of oefening mindfulness moeten volgen. Een goed voorbeeld wat de effecten van stress aantoont in wetenschappelijke zin is het volgende tekstdeel uit *Trouw* (2015):

"Dat is veel, en deze cijfers zijn aan de voorzichtige kant", zegt kinderpsycholoog en onderzoeker Eva Potharst. Haar cursus 'Mindful met je baby' is een van de trainingen waarmee ze aan de Universiteit van Amsterdam het effect van mindfulness op stress bij ouders meet."

Door mindfulness onder andere meetbaar te maken, kan een oorspronkelijk oosters verschijnsel veel toegankelijker gemaakt worden voor de nuchtere Nederlander.

Categorie (5): negatieve emoties

Fysische klachten, psychische stoornissen of sociale belemmeringen zijn terugkerende onderwerpen in een groot aantal artikelen. Een gezondheidsprobleem, een gedragsstoornis, het zoeken naar geluk maar het niet kunnen vinden, of misschien wel alles tegelijk. We kunnen er flink stuk van raken. Het idee dat nare emoties minder met je aan de haal gaan als je er mindful mee omgaat is dan ook waar de media maar al te graag over schrijven. Woorden als chaos, stress, klachten, trauma, depressie, ziekte zijn terugkerende elementen in de artikelen en worden geassocieerd met de oplossing: het beoefenen van mindfulness. Het volgende tekstfragment uit *De Volkskrant* (2015) is hier een goed voorbeeld van:

"Binnen de psychiatrie heerst nog de illusie dat je mensen altijd ergens vanaf moet helpen. Als we dat gen maar vinden, of die neurotransmitter. Een mooi streven, maar niet het hele verhaal. Zo keert een depressie vaak terug of wordt chronisch. We hebben aangetoond dat mindfulness de kans op terugkeer verkleint en we weten dat het angst, depressie en pijn vermindert."

Het volgende tekstfragment uit *Trouw* (2015) beschrijft zelfs hoe mindfulness kan helpen bij het verminderen van trauma's van soldaten.

“Het afgelopen decennium hebben miljoenen Amerikaanse soldaten gediend in Irak en Afghanistan. Honderdduizenden lijden bij terugkomst aan depressie, angstaanvallen en posttraumatische stress-stoornis (ptss). Medicijnen en gedragstherapie blijken daar onvoldoende tegen te helpen, constateerden onderzoekers gelieerd aan het leger. Dus namen ze hun toevlucht tot een onorthodox middel: mindfulness, een op het boeddhisme geënte techniek om je aandacht beter vast te houden en bewust in het hier en nu te leven.”

Opmerkelijk is in alle artikelen de emoties benadrukt worden die uiterst negatief zijn (voornamelijk fysisch en psychisch) en hoe die hevig aangedikt worden door de media; hierdoor ontstaat al gauw het beeld dat er iets mis met je is. De media spelen dus een grote rol in het creëren van een probleem, ons erop attenderen dat het gevaar op de loer ligt. Dit is ook een manier om mindfulness bekender te maken, omdat de media stellen dat het verschijnsel voor al die pijnlijke symptomen een oplossing biedt. En gek is het niet, want zelfs stoere soldaten die aan trauma's lijden overwegen om deel te nemen aan een mindfulness cursus, dus waarom zouden wij dat ook niet doen als we lichamelijke of psychische klachten hebben? Misschien wel als alternatief voor het slikken van medicijnen, bijvoorbeeld? Het volgende tekstfragment uit *NRC Handelsblad* (2015) geeft hier een voorbeeld van:

“Waar het bij mindfulnessstraining om gaat, is afstand te nemen van de maalstroom van gedachten, en even niet mee te gaan in een tegenslag of emotie. Wie erin slaagt om zo ruimte in zijn hoofd te creëren, is nadien beter in staat om met tegenslagen om te gaan en ze op den duur wellicht te overwinnen. Door de oorzaak van je problemen aan te pakken, biedt mindfulness een structureel alternatief voor het slikken van antidepressiva.”

Het volgende tekstfragment uit *NRC Handelsblad* (2015) schets zelfs een bepaalde maatschappelijke goedkeuring van mindfulness als alternatief in de gezondheidszorg:

“Het onderzoek evalueerde de effectiviteit van mindfulness in vergelijking met die van antidepressiva bij mensen die al drie of meer depressieve periodes gehad hebben. Dit zijn geen mensen die alleen maar bezig zijn met geluk, zoals Paulien stelt. Dit zijn geen mensen die slechts bezig zijn met symptoombestrijding, maar mensen die langdurig geholpen willen worden. Het feit dat ze al meerdere depressieve periodes hebben gehad, betekent immers dat de kans op een nieuwe depressie in de toekomst

groot is. En gelukkig kan mindfulness hierbij helpen. Niet op korte termijn, nee, het kan het risico op een nieuwe depressie de daaropvolgende twee jaar substantieel verminderen. Niet beter dan antidepressiva, wel net zo goed. Ik zou wel weten waar ik voor koos.”

Mindfulness wordt in de meeste teksten dan ook beschreven als instrument om mensen te helpen, en niet om geld mee te verdienen. Daarom is een kosten-baten plaatje ook niet van toepassing, omdat deze niet naar voren komt in de artikelen. Enkel wordt gezegd dat mindfulness vergoed wordt door verzekeraars (wel alleen bij terugkerende depressie).

Code (6): werkdruk

Ook leiderschapskwaliteiten worden veelal gepromoot door de media als een must. Iedereen heeft last van werkdruk in het bedrijfsleven waardoor deze capaciteiten niet optimaal benut worden, aldus de media. Het volgende tekstdeel uit *Trouw* (2015) laat dit goed naar voren komen:

“Deze, tegenwoordig op de arbeidsmarkt zeer gevraagde leiderschapskwaliteiten kun je vergroten door dagelijks een of meerdere keren te mediteren. Door je aandacht regelmatig uitsluitend op een object te richten, train je jezelf om ook aandachtig met anderen te spreken. Hierdoor kunnen managers bijvoorbeeld moeilijke conversaties, zoals salarisonderhandelingen of ontslaggesprekken, beter voeren. In het tweedaagse seminar besteden we extra aandacht aan dit soort gesprekken middels speciale oefeningen. Doel is om een positievere mindset te ontwikkelen, die tot stressreductie leidt en meer veerkracht leidt. Dat is nodig, want de wereld verandert sneller dan organisaties op dit moment veerkrachtig zijn.”

Er spreekt dus een zekere urgentie uit de tekst, omdat we allemaal het gevaar lopen om bijvoorbeeld burn-outs te krijgen of om moeten kunnen gaan met werkstress. Het volgende tekstdeel uit *De Volkskrant* (2015) geeft ditzelfde gevaar weer:

“Plannen helpt om grip te krijgen op de chaos van het bestaan. Soms dreigt het gevaar van overplannen: stress doordat je probeert stress te voorkomen.”

Het benadrukken van deze urgentie door de media speelt een belangrijke rol in het populariseren van mindfulness. Daarnaast probeert de media ook te benadrukken dat het gevaar van een chaotisch en stressvol bestaan al een tijdje is ingeburgerd in onze samenleving

en dat dit des te meer reden is om te zorgen voor verandering bij jezelf en anderen. Het volgende tekstfragment uit *De Volkskrant* (2015) is hier een goed voorbeeld van:

“Je bezorgt daarbij niet alleen jezelf stress, maar ook anderen. Wanneer bijvoorbeeld een vergadering later begint dan wel uitloopt, krijg je keuzestress. Gooi je de zorgvuldig gemaakte plannen om - wat een domino-effect heeft en weer stress geeft? Of zet je een punt achter datgene wat niet exact in je planning past en bezorg je anderen stress? Dit dilemma vormt al jaren de voedingsbodem voor stress bij de overplanner.”

Code (7): prestatie

Daarnaast is het willen presteren op zoveel mogelijk gebieden ook een onderwerp dat in vele teksten naar voren komt. Dit kan op het werk zijn, zoals het volgende tekstdeel uit *Trouw* (2015) mooi laat zien:

“Met een rustig hoofd presteer je beter. Topmanagers of professionals die optimaal willen presteren, ook onder grote druk, moeten niet alleen fysiek, maar tevens mentaal gezond blijven. Naast sport wordt meditatie daarom steeds vaker als een must gezien. Mindfulnessstrainingen veroveren dan ook in rap tempo het internationale bedrijfsleven: van Google, LinkedIn en Samsung tot ING, Philips en KPMG.”

Maar buiten het werk, kan de prestatiedwang zichtbaar zijn. De rol van de media is daarin groot, omdat deze een samenlevingsbeeld schetsen waarin we continu bezig zijn met het onhaalbare, het willen presteren op zo veel mogelijk gebieden. Het volgende tekstfragment uit *NRC Handelsblad* (2015) laat dit goed zien:

“Onze maatschappij heeft steeds minder ruimte voor rafelrandjes. Alles moet vooral leuk zijn: onze relatie moet spannend zijn, ons werk uitdagend, ons seksleven opwindend en ons sociale leven interessant. Deze geweldige lifestyle leggen we graag vast in selfies om deze vervolgens te delen met de buitenwereld. We maken elkaar helemaal gek met al deze leukigheid, duwen elkaar in een wedloop van gave momenten.”

Het willen presteren is dus niet alleen werk-gerelateerd, maar betreft ook privé domeinen, zoals de beste moeder willen zijn. Een citaat uit *Trouw* (2015) beschrijft:

“Ik was vooral druk met de perfecte moeder uithangen en verzon van alles om hem bezig te houden. Ik plande zijn hele dag vol en projecteerde mijn ideeën over de opvoeding op hem. Daar kregen we allebei stress van. Nu laat ik hem z'n gang gaan en zie ik beter wat hij echt nodig heeft.”

Doordat de media ook problemen aanhalen die zichtbaar zijn in levensfases, zoals het moederschap, kan het verschijnsel mindfulness ook gepopulariseerd worden.

Al met al is onze manier van leven volgens de media verkeerd. We zitten in een crisis, een crisis die zichtbaar is op verschillende domeinen, zowel op het werk als in het privéleven. Werkdruk en prestatiedwang behoren daar ook bij. Het is een vorm van stress die iedereen heeft, en aan deze stress (onder andere werkstress en prestatiestress) ontkomen we ook niet, als we de media moeten geloven. In het volgende voorbeeld uit *De Telegraaf* (2015) spreken de media wederom van een zekere urgentie, een manier van populariseren.

“In deze tijd willen veel mensen zo veel mogelijk realiseren, zowel privé als op het werk”, zegt loopbaancoach Sandra Meijer. “Twintigers die zijn gaan werken en dertigers met een pril gezin raken overbelast omdat ze alles honderd procent willen blijven doen. Mindfulness - het vermogen om in het hier en nu te zijn en te accepteren wat daar is - is een waardevol antgif tegen deze vorm van stress.”

Code (8): methoden

Een ander onderdeel dat steeds terugkeert in de artikelen is de wijze waarop mindfulness beoefend kan worden. Opvallend is dat de media mindfulness eerder als een set oefeningen zien, een concentratietechniek die iedereen in zijn of haar leven op de momenten dat het even tegenzit kan toepassen. Het wordt dan ook weinig omschreven als een attitude in het dagelijks leven (zoals in het boeddhisme). Daarnaast komt mindfulness als boeddhistische meditatievorm wel nog naar voren, maar is er een merendeel van de artikelen dat beschrijft dat de mindfulness eerder gepraktiseerd wordt door het uitvoeren van een set oefeningen, het volgen van trainingen en cursussen of zelfs het bijwonen van een online/web-therapie. Het volgende tekstfragment uit *De Volkskrant* (2015) geeft dit weer:

“Onderzoeker Wendy Pots van de UT, als klinisch psycholoog werkzaam in de ggz, is gecharmeerd van de mindfulness gebaseerde stroming en vergeleek voor haar onderzoek drie groepen patiënten. Mensen die op een wachtlijst voor hulp staan,

mensen die een webtherapie kregen en mensen die een webtherapie op basis van schrijfofdrachten kregen.”

Daarnaast wordt mindfulness ook vaak aangehaald als behandelmethode in de gezondheidszorg. Het volgende tekstfragment uit *NRC Handelsblad* (2015) laat dit goed zien:

“Veel patiënten bij Maudsley hadden chronische behandelresistente klachten. Ze hadden er vooral baat bij ermee te leren leven. Bij mindfulness gaat het om erkenning, de realiteit onder ogen zien. Als je leert kijken naar je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties, ga je je er minder mee vereenzelvigen. Je hebt gedachten en gevoelens, maar je bént ze niet. Dat inzicht helpt ook bij het onderkennen van gedragspatronen. Oké, ik heb de neiging voor mijn angst weg te lopen, maar is het zinvol mijn leven daar naar in te richten? Mindfulness kan zo een vicieuze cirkel doorbreken. In die zin is het een behandelmethode.”

Maar ook kan mindfulness nog toegankelijker worden gemaakt, doordat oefeningen zo te kopen zijn in winkels. Het volgende tekstfragment uit *NRC Handelsblad* (2015) is hier een goed voorbeeld van:

“Hele pakketten kun je tegenwoordig kopen met 'mindful inspiratie'. Ik kwam een site tegen waarop een BOX werd aangeboden „met opdrachten, kaartjes met quotes, oefeningen, meditaties, schriftjes vol uitleg, geheugensteuntjes en wijsheden van grote en kleine denkers" om je hoofd mee vol te proppen als je gestrest bent.”

Doordat mindfulness zo praktisch gemaakt wordt, gezien als een methode die iedereen overal kan uitvoeren, wordt het verschijnsel wederom gepopulariseerd door de media. In andere woorden, doordat de media mindfulness met een praktische insteek beschrijven kan het idee van zweverigheid bestreden worden en mainstream gemaakt worden.

Code (9): bronmateriaal

Het bronnenmateriaal wat de media gebruiken in de artikelen speelt in de toegankelijkheid van mindfulness ook een grote rol. Mindfulness wordt namelijk op een positieve (wetenschappelijke) manier beschreven door diverse primary definers. Voornamelijk psychologen en wetenschappers vertellen over het verschijnsel (en de daaraan gebonden

doeltreffende effecten), maar ook grote organisaties als Google en Ikea worden geassocieerd met mindfulness. Daardoor kan het idee ontstaan dat mindfulness maatschappelijk geaccepteerd is (“zelfs grote bedrijven werken er aan mee”). Het onderstaande tekstfragment uit *Trouw* (2015) is hier een goed voorbeeld van:

“Naast sport wordt meditatie steeds vaker als een must gezien. Mindfulness trainingen veroveren dan ook in rap tempo het internationale bedrijfsleven: van Google, LinkedIn en Samsung tot ING, Philips en KPMG.”

Primary definers uit het bedrijfsleven zorgen dus ook voor een bepaalde acceptatie, zeker wanneer het omschreven wordt als een vorm van sport. Opmerkelijk is wel dat (tegen mijn verwachting in) weinig tot geen celebrities gekoppeld worden aan het verschijnsel. Alleen actrice Wendy Van Dijk is in een artikel naar voren gekomen, maar daar is het verder bij gebleven; wetenschappers en psychologen namen duidelijk de overhand.

5.3 Van axiaal naar selectief coderen: drie kerncategorieën

In deze fase vindt er een laatste selectieve manier van coderen plaats waarin de specifieke, overgebleven categorieën gedefinieerd zullen worden. Kerncategorieën zullen worden geformuleerd aan de hand van het interpreteren van de gegevens en deze te relateren aan de gelezen literatuur. Zoals beschreven in het vorige onderdeel, zal gekeken worden naar de axiale codes en deze plaatsen in grotere kaders. Niet alle axiale codes zijn namelijk even belangrijk, omdat ze bijvoorbeeld minder aan bod komen in de artikelen of niet genoeg geassocieerd worden met mindfulness. Uiteindelijk zijn er dan ook drie kerncategorieën tot stand gekomen. Deze categorieën worden hieronder beschreven en zullen vervolgens in verband worden gebracht met de relaties tot elkaar en met de literatuur.

Kerncategorie (1): wetenschap

Omdat een religieuze vorm van mindfulness weinig tot geen aandacht in de artikelen krijgt en wetenschap en de effecten wel continu aan bod komen, vervalt de code religie en worden de effecten (die ontstaan vanuit de wetenschappelijke onderzoeken) ondergebracht onder de noemer (selectieve code): wetenschap. De media portretteren graag onderzoeken naar de werking van mindfulness en daarmee wordt de westerse wetenschap dan ook omhelst en ingezet als objectief instrument om de resultaten te meten. Mindfulness is dus gepopulariseerd doordat het niet meer alleen om oosterse wijsheden of morele gedragscodes draait, maar ook

bevestigd kan worden in (westerse) wetenschappelijke nuchterheid. Mindfulness krijgt met dat seculiere imago in het westen een ruimere betekenis dan het oorspronkelijk boeddhistisch begrip. Dit sluit aan bij het theoretisch kader waarin gesteld werd dat de periode voor de jaren '60, waarin het leven van een groot deel van de Nederlanders geleid werd door vaste rituelen, theologische dogma's en kerkelijke voorschriften, niet meer typerend is voor onze huidige moderne samenleving.

Vervolgens wordt de code 'bronmateriaal' ook onder de noemer wetenschappelijke effecten geplaatst, omdat westerse primary definers (voornamelijk de psychologen en wetenschappers die in overvloed met mindfulness geassocieerd worden) met hun wetenschappelijke onderzoeken ook bijdragen aan het toegankelijk maken of ontnuchteren van een oorspronkelijk oosters verschijnsel. De media zelf zijn namelijk maar secundaire 'definers', maar primary definers hebben een nog grotere macht over het vormen of definiëren van een bepaald fenomeen, zoals mindfulness (Cricher, 2008). De problemen die in de artikelen naar voren gekomen worden geassocieerd via zowel persoonlijke ervaringen als via de woorden van wetenschappers en psychologen. Wetenschappers en psychologen worden keer op keer met grote nadruk in de artikelen aangehaald, voornamelijk om de wetenschappelijke effecten te versterken. Hall et al. (1999) stelde al dat de personen die in de media naar voren komen en daarmee bijdragen aan het populariseren van een verschijnsel voornamelijk elites in de politiek of in het zakenleven hier, in dit geval van mindfulness zijn het dus de elites van de wetenschap. Door deze personen aan te halen in de artikelen dragen zij bij aan het definiëren van het maatschappelijk debat rondom mindfulness; een debat dat voornamelijk georiënteerd is op wetenschappelijke bewijzen en effecten.

Kerncategorie (2): gezondheid

Omdat de klachten die de media voortdurend aanhalen in de artikelen voornamelijk fysisch en psychisch zijn, en sociale klachten minder beschreven worden, worden deze eerste twee axiale codes samengevoegd onder de noemer (selectieve code): gezondheid en vervalt de code sociale emoties. Dat mindfulness ook hevig wordt verwoord als training of methode bij patiënten en mensen die zich psychisch niet goed voelen kan met de resultaten dus bevestigd worden. Jon Kabat-Zinn heeft het verschijnsel al eerder verwoord als aandachtstraining voor in de gezondheidszorg, en dit is dan ook een element dat in een merendeel van de artikelen weer terug komt. Daarmee draait het verschijnsel niet alleen meer om religieus-boeddhistische opvattingen, maar voornamelijk over hoe het een therapie of training kan zijn voor mensen

die onder depressie leiden of negatieve emoties niet de overhand willen laten nemen (Dryden & Still, 2006). Toch valt in de verwoording van het welzijn van de mens het een en ander op te merken. ‘Let op je gezondheid’ zou bijna een overkoepelende slogan kunnen zijn voor een merendeel van de artikelen. De media spreken veelal over het gevaar, een urgentie (in de gezondheid of het welzijn van de mens) waarin het toepassen van mindfulness als therapie bijna noodzakelijk geschikt lijkt zijn. Het idee dat er iets mis met je is, dat je daar erg in moet hebben, wordt vaak benadrukt. Daarnaast is het zo dat wanneer geschreven wordt vanuit boeddhistische fysisch-psychologische theorieën je in deze benadering eerder ‘zweverige beschrijvingen’ vindt dan wanneer men het over het toepassen van mindfulness heeft bij westerse therapieën. Ook hierin speelt de media een rol omdat zij bevestigen wat John Kabat Zin al aangaf: spirituele laag uit boeddhisme gehaald en daardoor blijven er Westerse technieken over genaamd mindfulness, los van de zweverige religie. Het benadrukken van mindfulness in de media als techniek los van de zweverige boeddhistische context (in ieder geval wanneer het benadrukt wordt in de gezondheidszorg en psychologie) is ook een vorm van internalisatie, omdat men op deze manier een bepaalde ‘eigen’ betekenis geeft aan het verschijnsel.

Kerncategorie (3): maatschappelijke stress

De codes werkdruk en prestatie worden samengevoegd onder de noemer (selectieve code): maatschappelijke stress, omdat iedereen in onze samenleving met deze problemen te maken hebben. Daarmee kan gelijk ingegaan worden op de theorie van Putnam (1995) die stelt dat ons sociaal kapitaal in verval is doordat lidmaatschappen van groepsverbanden zoals verenigingen verdwijnen en steeds meer mensen alleen sporten. Die individualisering stelt dan dat het individueel praktiseren van mindfulness sociale relaties kan doen verminderen. Echter wordt mindfulness eerder in collectief verband geplaatst doordat de problemen als stress, werkdruk en een chaotisch bestaan maatschappelijke problemen zijn en deze ook aan de hand van collectieve trainingen of andere meditatievormen aangepakt kunnen worden. Het menselijk handelen is in deze vorm dus een collectieve activiteit waarin de samenleving als geheel steeds meer technieken van mindfulness en meditatie is gaan toepassen. Dit is tevens een vorm van internaliseren (Tennekes, 1990).

Ook kan de stelling van Schmidt (2011) besproken worden, omdat hij aan geeft dat de interesse voor vormen van meditatie, spiritualiteit en mindfulness te maken heeft met de sterke nadruk die in onze westerse cultuur op individualisatie is komen te liggen, waardoor bij

veel mensen de behoefte groeit aan verbinding met anderen en verbinding met een groter geheel. De media portretteren onze wereld als problematisch doordat we alleen maar bezig zijn met onszelf, het beste willen zijn en de druk voelen om te moeten presteren op het werk, thuis of elders. We leven dus te individualistisch, daardoor ontstaat stress en de diverse vormen van meditatie, spiritualiteit en mindfulness voorzien in de behoefte om dat onder controle te krijgen. Tot slot kan nog opgemerkt worden dat mindfulness niet alleen een hulp kan bieden voor de typerende patiënt met depressie, maar dat het verschijnsel ook nieuwe mogelijkheden tot welzijn biedt in andere maatschappelijke levensfasen. Daar valt het kantoorleven (vaak jonge mensen die net met een nieuwe baan beginnen) onder, maar bijvoorbeeld ook het moederschap is een domein geworden waarbij mindfulness toegepast kan worden, aldus de media. Doordat de media het idee creëren dat de samenleving als geheel steeds meer technieken en culturele producten zoals yoga, mindfulness en meditatie kan gaan beoefenen in niet alleen de gezondheidszorg, maar ook in het dagelijks leven (lees: levenssferen of levensfasen), kan er een collectieve manier van betekenisgeving plaatsvinden. Dit sluit aan bij het proces van objectivering waarbij ideeën van individuen (bij bijvoorbeeld ideeën omtrent de richting waarin de maatschappij zich ontwikkelt of zou moeten ontwikkelen en de wijze waarop mensen leven of zouden moeten leven) uitlopen op een trend met een eigen dynamiek” (Tennekes, 1990, p. 23). Doordat er naast de wetenschappelijke effecten en de nood in de gezondheidszorg ook veel over stress in mainstream levensfasen wordt geschreven, is het ook zo dat we ons bijna automatisch identificeren met de veranderingen die onze smaak onder invloed van cultuurveranderingen hebben ondergaan. Dit sluit aan bij het proces dat door Tennekes (1990) internalisatie wordt genoemd. We gaan de praktijken van mindfulness dus als ‘gewoon’ beschouwen. “Geloof mij, over vijf jaar is mediteren net zo normaal als naar de sportschool gaan” (Trouw, 2015).

6. Conclusie

In dit laatste hoofdstuk zullen de conclusies geschreven worden aan de hand van de resultaten. Alles komt in dit deel samen waarmee tegelijkertijd de deelvragen en uiteindelijk de hoofdvraag beantwoord zullen worden.

6.1 Beantwoording deelvraag één

- *Vanuit welke domeinen wordt in de Nederlandse landelijke dagbladen over mindfulness geschreven en wie zijn hierin de 'primary definers'?*

De domeinen gezondheidszorg en de daaraan gebonden psychologie zijn overduidelijk aanwezig in de data. De verwachting voor deze domeinen was dat de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) methode – die volgens Jon Kabat-Zinn veel aanhang heeft geworven in de gezondheidszorg – keer op keer zou terugkomen in de data. Echter is dit opvallend weinig gebeurd, op paar artikelen na. Meer werd gesproken over de negatieve symptomen zoals depressies en trauma's waarbij mindfulness als een alternatief hulpmiddel of beter gezegd als gangbare techniek voor dient. Zoals in het theoretisch kader al vermeld is de angst ontstaan dat mindfulness in het westen ook slechts als techniek gebruikt wordt waardoor de spirituele en boeddhistische laag ervan verloren gaat. Boeddhistisch leraar Sogyal Rinpoche (1995), schreef daarover al: "In the West, people tend to be absorbed by what I call "the technology of meditation." The modern world, after all, is fascinated by mechanisms and machines and addicted to purely practical formulas. But by far the most important feature of meditation is not the technique but the spirit: the skilful, inspired and creative way in which we practice, which could also be called "the posture". Naar aanleiding van de analyse kan ik stellen dat deze angst vanuit boeddhisten gegrond is. De boeddhistische context is deels vervallen en het praktiseren van mindfulness als een snelle (simpele) methode of techniek, toepasbaar in voornamelijk de gezondheidszorg en bij het verminderen van diverse vormen van stress (zowel op de werkvloer als in de privésferen), is een belangrijk element dat veelal terugkeert in de artikelen.

De primary definers, aldus de personen of instituten, waarmee mindfulness continu geassocieerd wordt, zijn grotendeels psychologen en wetenschappers. Zij leggen maar al te graag hun onderzoeksresultaten uit waaruit blijkt dat mindfulness inderdaad een positieve werking heeft op het algemene welzijn van de mens. Ook worden er met regelmaat de beoefenaars van mindfulness, mindfulnessstrainers of leraren (afdeling psychologie)

aangehaald. Daarnaast worden ook grote bedrijfsnamen als Google en Ikea of instituten als de Marechaussee geassocieerd met het verschijnsel. Hieruit blijkt dus hoe mainstream mindfulness eigenlijk is. Niet alleen wetenschappers of psychologen staan achter de werking, maar ook de gewone Nederlander die uit interesse een cursus of training volgt en zelfs de meest nuchtere zakenlui die mindfulness inzetten om stress op de werkvloer bij het personeel te verminderen. Hiermee kan bevestigd worden dat mindfulness persoonlijk eigen is gemaakt door de jaren heen omdat meerdere lagen in de samenleving ermee in aanraking komen. Ook kunnen die vormen waarin mindfulness aanwezig is wel individueel gepraktiseerd worden, maar het acceptabel maken van zo'n fenomeen heeft in deze zin alsnog te maken met een collectieve manier van betekenisgeving, omdat de samenleving als geheel - van zakenmensen tot huisvrouwen - steeds meer technieken en culturele producten zoals mindfulness en meditatie is gaan beoefenen in hun leven. Het benadrukken van die enorme gelaagdheid in de mindfulness-aanhang speelt ook een rol in het populariseren (en acceptabel maken) van een oosters verschijnsel voor een breed (westers) publiek.

6.2 Beantwoording deelvraag twee

- *In hoeverre wordt in de Nederlandse dagbladen mindfulness, een van oorsprong boeddhistisch concept, nog geassocieerd met de boeddhistische levensbeschouwing?*

Het boeddhisme is deels nog een onderwerp dat terugkeert in de teksten. Allereerst wordt het boeddhisme in de teksten af en toe nog als religieus verschijnsel beschreven (terwijl het boeddhisme in feite geen religie maar een levensbeschouwing is). Daarbij wordt wel gesteld dat de religieuze lading uit mindfulness gehaald is en dat het seculiere imago mindfulness juist zo laagdrempelig maakt. Toch wil dit niet zeggen dat ook de boeddhistische lading uit mindfulness is gehaald. De media benadrukken bepaalde boeddhistische elementen namelijk nog wel, alleen op nieuwe of andere (westerse) manieren. Zo wordt het boeddhisme vaak aangehaald om de oorsprong van mindfulness uit te leggen, maar als vervolgens de (westerse) praktisering van mindfulness uitgelegd wordt, vervallen die oorspronkelijke boeddhistische elementen vaak en blijft er wederom slechts een (concentratie)techniek over. Elementen als aandacht of bewustzijn spelen in de praktisering wel een grote rol, omdat deze typisch boeddhistische elementen steeds weer in verband worden gebracht met het mindfulness in het westen. Mindfulness als aandacht om je te concentreren bij één ding wat zich op dat moment voordoet, zodat je bijvoorbeeld veel effectiever met je kantoorwerk bezig bent. Opmerkzaamheid of het leven met de juiste aandacht, wat dus in de boeddhistische meditatie

een grote rol speelt, is zeker ook van toepassing bij de vele praktijken waarin mindfulness beoefend wordt, alleen wordt het vaak beschreven als slechts een middel om een specifiek (westers) doel te behalen. Ook hieruit blijkt er weer een zekere prestatimaatschappij aanwezig te zijn in de huidige westerse samenleving. We stellen doelen voor onszelf, thuis of op het werk, en om die te realiseren is mindfulness als concentratie- of aandachtstechniek in het hier nu van essentieel belang. Dit wil niet zeggen dat het mediteren helemaal niet meer naar voren komt. Met regelmaat zien we mindfulness als meditatievorm terugkeren, maar daarbij moet wel gezegd worden dat er ook veel andere methodes/manieren (denk aan gesprekstherapieën of ademhalingsoefeningen) worden beschreven om mindfulness te beoefenen waardoor de boeddhistische meditatievorm van op een kussentje zitten niet alleen meer lijdend is. Daarmee kan de stelling van Dryden & Still (2006) die al eerder aangaven dat het verschijnsel in de westerse wereld niet alleen meer draait om religieus-boeddhistische opvattingen, maar eerder gaat over hoe je het als therapie of concentratietechniek kan zien, bevestigd worden.

6.3 Beantwoording deelvraag drie

- *Wat zijn de dominante Westerse elementen die in de Nederlandse dagbladen gerelateerd worden aan het begrip mindfulness?*

De dominante westerse elementen die gerelateerd worden aan het verschijnsel mindfulness is half eigenlijk een opsomming van wat hierboven al gezegd is. Zo wordt mindfulness vaak als seculier begrip aangehaald. De religieuze context is weg en de boeddhistische context (zoals terugkerende elementen als aandacht en bewustzijn) bestaat nog wel, maar wordt ook verwesterd in de praktisering van het verschijnsel om specifieke doelen te bedoelen. Het middel is dus misschien nog wel hetzelfde (dit kan ook het mediteren zijn) alleen het doel kan een andere vorm aannemen dan wat boeddhisten gewend zijn na te streven (denk aan minder werkdruk). Ook is gebleken dat mindfulness, voornamelijk in de gezondheidszorg, veelal als techniek wordt aangeprezen. Een toegankelijke techniek die voor iedereen in de samenleving geschikt is. De spirituele laag is dus eigenlijk verwijderd in het westen. Ook is die laag eruit gehaald doordat de westerse media een focus leggen op wetenschappelijke onderzoeken en effecten wanneer over mindfulness gesproken wordt. Door die nuchtere westerse wetenschap los te laten op een oosters verschijnsel kan het bij het publiek ook minder zweverig overkomen. Wetenschappers, psychologen; allemaal plaatsen ze mindfulness in een wetenschappelijk, modern jasje. Typisch iets voor het westen. Nog een westers element dat in

een merendeel van de artikelen benadrukt wordt, is de druk voelen in onze samenleving om altijd maar te moeten presteren, het liefst op zo veel mogelijk diverse domeinen. We willen het beste zijn op het werk, we willen de beste moeder uithangen (stress is dus ook zichtbaar in levensfasen!) en we willen ook nog eens alles weten (informatiemaatschappij). Doordat er zo'n prestatiedruk in het westerse leven aanwezig is, ontstaat er bij veel mensen stress, aldus de media. Stress is dan ook een ander element dat met veel regelmaat terugkeert in de data. Woorden als gevaar, urgentie, worden regelmatig als benaming in de data gebruikt. Een gevaar waar we onszelf allereerst van bewust moeten worden en vervolgens moeten veranderen anders verliezen we de beheersing van ons eigen leven. In de media wordt mindfulness hiervoor als makkelijk toepasbare techniek en als dé oplossing aangeprezen.

6.4 Beantwoording hoofdvraag

Deze masterthesis heeft zich aan de hand van het analyseren van Nederlandse dagbladen gericht op de beeldvorming van mindfulness in de media. De overkoepelende vraag hierbij is:

- *Vanuit welke frames wordt in de Nederlandse dagbladen over mindfulness geschreven (beeldvorming) en hoe wordt dit oorspronkelijk niet-westerse concept voor een breed (westers) publiek gepopulariseerd of acceptabel gemaakt?*

Uitgaande van de theorie van Schulz (2004) dat de inhoud van mediaberichtgeving een sturende werking heeft en de media informatie dus op een bepaalde manier doen presenteren en verspreiden, kan er vanuit worden gegaan dat de manier waarop er over mindfulness in de artikelen gesproken wordt de gedachtegang van burgers omtrent dit specifieke verschijnsel beïnvloedt. Hoe de media mindfulness in hun berichtgeving aanhalen, is dus van groot belang voor het vormen van het publiekelijk debat rondom het fenomeen. Daarbij maken de media gebruik van verschillende frames, ook wel de overkoepelende thema's. Bij het vinden van deze frames is gelet op diverse factoren. Zijn er bepaalde oordelen, stereotypen, bronnen of feiten wel of niet aanwezig? Welke informatie komt er juist wel aan bod, en wat wordt er daarmee ook niet gezegd? Dit heeft geleid tot een set van gedeelde frames over een onderwerp geconstrueerd door de media. Dit onderzoek heeft uitgevonden dat het gaat om een wetenschapsframe, een gezondheidsframe (zowel fysisch als psychisch) en een

maatschappelijk-stressframe.

Allereerst wordt mindfulness in het westen dus gepopulariseerd doordat de artikelen veelal vanuit een wetenschappelijk oogpunt geschreven worden. Diverse onderzoeken van wetenschappers en psychologen worden aangehaald waarbij de effecten van mindfulness ook daadwerkelijk ‘gemeten’ zijn. Mindfulness is dus meetbaar. Hiermee wordt de ‘zweverige’ boeddhistische context uit het fenomeen gehaald en aangevuld met harde feiten en bewijzen voor de nuchtere Nederlander. Om die reden lijkt mindfulness tegelijkertijd enkel als techniek te worden ingezet om bepaalde doelen te bereiken. Dit kan stressvermindering zijn, de behandeling van angst, of zelfs depressie. Dit is een groot verschil met het boeddhisme waarin mindfulness echter niet zozeer als techniek wordt gezien om iets specifiek te verkrijgen. Toch kan er gezegd worden dat er nog enige overlap zit tussen de psychologie wat betreft het omgaan met negatieve emoties hier in het westen en in het oosten, de beschrijving wordt simpelweg op een eigen manier vormgegeven. Dit heet het gezondheidsframe. Zo is de verwoording voor het toepassen van mindfulness in het westen wat letterlijker en directer de wederom ‘wazige en vage’ beschrijving van de boeddhistische levenslessen waarin je de (boeddhistische) boodschap er zelf moet uithalen. Hiermee samenhangend is nog een verschil op te merken: in het boeddhisme wordt mindfulness omschreven als een soort attitude waaraan je complete acceptatie toekent. Je bent dus goed zoals je bent. Echter wordt mindfulness in de westerse cognitieve therapie, waarin gelet wordt op het welzijn en de gezondheid van mensen, eerder gekeken naar wat er niet goed aan je is. Een houding waarin men stelt dat er iets mis is met de gezondheid en waarbij iedereen hulp nodig heeft. Dit zijn twee verschillende benaderingen van mindfulness en kan ook een essentiële rol spelen in de groeiende populariteit van mindfulness. Tot slot wordt mindfulness toegankelijk gemaakt door het maatschappelijk-stressframe, waarin de media voortdurend schrijven over collectieve mindfulnessstrainingen of andere meditatievormen als oplossing voor maatschappelijke problemen als stress, werkdruk en een chaotisch bestaan. Daarin schetsen de media onze wereld als problematisch doordat we individualistisch leven, alleen maar bezig zijn met onszelf, het beste willen zijn en de druk voelen om te moeten presteren op het werk, thuis of elders. De diverse vormen van meditatie, spiritualiteit en mindfulness voorzien in de westerse behoefte om dat weer onder controle te krijgen. Doordat de media dus al die

maatschappelijke vormen van stress op verschillende domeinen benadrukken, zowel op het werk als in de privésferen, kan mindfulness opeens een grote trend zijn, omdat het dé oplossing biedt voor al die symptomen.

Al met al is het zo dat de media een beeld schetsen waarin de samenleving als geheel steeds meer technieken en culturele producten zoals mindfulness en meditatie is gaan beoefenen. Doordat de media benadrukken dat dit onderbouwd kan worden met wetenschappelijke motieven is en dat het ook nodig is om toe te passen is in de gezondheidszorg (er is iets mis met je), kan er een collectieve manier van betekenisgeving plaatsvinden. Dit sluit aan bij het proces van objectivering waarbij ideeën van individuen (bij bijvoorbeeld ideeën omtrent de richting waarin de maatschappij zich ontwikkelt of zou moeten ontwikkelen en de wijze waarop mensen leven of zouden moeten leven) uitlopen op een trend met een eigen dynamiek” (Tennekes, 1990, p. 23). Juist doordat er naast de wetenschappelijke effecten en de alternatieve nood in de gezondheidszorg ook veel over stress in maatschappelijke levensfasen (zoals het moederschap) wordt geschreven, is het ook zo dat we ons bijna automatisch identificeren met de veranderingen die onze smaak onder invloed van cultuurveranderingen hebben ondergaan: het proces van internalisatie (Tennekes, 1990). De praktijken en diverse vormen waarin mindfulness aanwezig is gaan we dus als ‘gewoon’ of acceptabel beschouwen, omdat het toepasbaar is op meerdere domeinen (of levenssferen), op meerdere manieren, waar bijna iedereen in onze samenleving mee te maken heeft. “Geloof mij, over vijf jaar is mediteren net zo normaal als naar de sportschool gaan” (Trouw, 2015).

6.5 Discussie

In deze paragraaf worden een aantal kritische opmerkingen gemaakt over dit afstudeeronderzoek en worden daarnaast voorstellen gedaan voor eventuele vervolgonderzoeken. Allereerst wil ik erop wijzen dat dit onderzoek niet gebaseerd is op 60 krantenartikelen, maar dat de analyse is gedaan over een kleine steekproef, namelijk 40 krantenartikelen. Je zou misschien denken dat dit te weinig is om je resultaten op te baseren, maar ik merkte toen ik bijna alle artikelen geanalyseerd had dat er steeds vaker soortgelijke codes of thema’s uitkwamen: het saturatiepunt was dus bereikt (Boeije, 2010).

Wat betreft vervolgonderzoeken, over het gekozen onderwerp mindfulness is, zoals in

de inleiding aangegeven, wel literaire en maatschappelijke kennis beschikbaar, maar deze kennis is nog eerder niet in verband gebracht met de invloed die media daarin hebben. Met dit kwalitatieve onderzoek is getracht te zoeken naar verbanden of relaties tussen de media en het populariseren van een specifiek fenomeen zoals mindfulness. Daarin zijn drie overkoepelende thema's uitgekomen: de wijze waarop de media het verschijnsel mindfulness hebben geframed. Deze uitkomsten en de daarop gebaseerde theorieën kunnen nu voor nader (en dieper) onderzoek gebruikt worden. Zoals Van Gorp (2007) al stelde dat het zoeken naar frames via de thematische inhoudsanalyse aardig wat tijd vergt, en het onderzoek op slechts een kleine steekproef wordt toegepast, heeft de methode als belangrijkste voordeel dat het de ontdekte frames zichtbaar en bespreekbaar maakt die in een ander onderzoek gebruikt kunnen worden. Een volgend onderzoek zou zich kunnen richten op bijvoorbeeld de beeldvorming (framing) van mindfulness in tijdschriften in plaats van dagbladen. Zelf vond ik dagbladen interessanter, omdat het verschijnsel hierin niet alleen vanuit de persoonlijke sfeer beschreven wordt, maar met de uitkomsten van dit onderzoek kan wel gekeken worden of de frames die ik gevonden heb ook zichtbaar zijn in andere geschreven teksten die juist wel in de persoonlijke sferen liggen.

Literatuurlijst

- Aupers, S. (2000). *New Age. Een godsdiensthistorische en sociologische benadering*. Kampen: Uitgeverij Kok – Kampen.
- Aupers, S. en Houtman D. (2006). Beyond the Spiritual Supermarket: The Social and Public Significance of New Age Spirituality. *Journal of Contemporary Religion* 21(2), 201-222.
- Aupers, S. en Houtman, D. (2010). *Religions of Modernity: Relocating the Sacred to the Self and the Digital*. Leiden: Brill.
- Baarda, D.B. en De Goede, M. P. M. (2006). Basisboek methoden en technieken: Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwantitatief onderzoek. Uitgever: Wolters Noordhoff. ISBN: 902073315X.
- Baarda, B. (2012). Basisboek Kwalitatief Onderzoek (derde druk). Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- Bardoel, J. en Wijfjes, H. (2015). Journalistieke cultuur in Nederland.
- Boeije, H.R. (2010). *Analysis in qualitative research*. Sage: Londen.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J.G.Richardson (Ed.). *Handbook of theory and research* (pp. 241-258). New York: Greenwood press.
- Brookhuis, M. (2011). *Meer mindfulness: terug naar de Boeddhistische bron*. Uitgeverij: AnkhHermes.
- Critcher, C. (2008). Moral Panic Analysis: Past, Present and Future. *Sociology Compass* 2(4): 1127-1144.
- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 24(1), 3-28.
- Entman, R. M. (2004). Projections of Power: framing news, public opinion, and U.S. foreign policy. Chicago: The University of Chicago Press.
- Epstein, R. M. (2003). Mindful practice in action (I): Technical competence, evidence-based medicine, and relationship-centered care. *Families,-Systems,-and-Health* 21(1), 1-9.

- Germer, C. K. (2005). *Mindfulness: What is it? What does it matter?* In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, N. (2008). *Researching social life*. Sage.
- Goldstein, J. & Kornfield, J. (2001). *Seeking the Heart of Wisdom*. Boston: Shambhals.
- Gorp, B. van. (2007). Het reconstrueren van frames via inductieve inhoudsanalyse: uitgangspunten en procedures. *Kwalon*, 12(2), 13-18.
- Hall, S. et al. (1999). "Rethinking the Sociology of Journalism: Source Strategies and the Limits of Media Centrism". *Public Communication*, London: Sage.
- Hanegraaff, W. (1998). *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. Leiden: Brill.
- Hanh, T. N. (2003). Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life. In S. Plous (Ed.). *Understanding prejudice and discrimination*. New York, NY: McGraw Hill.
- Hart, J. de. (2011). *Zwevende gelovigen; oude religie en nieuwe spiritualiteit*. Amsterdam: Bert Bakker/ Prometheus.
- Heelas, P. (1996). *The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Blackwell.
- Hjarvard, S. (2011), The mediatisation of religion: Theorising religion, media and social change. *Culture and Religion: An interdisciplinary Journal* 12(2).
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Foreword to: Didonna, F. (Ed) *Clinical Handbook of Mindfulness*, Springer, New York,
- McCombs, M. and Shaw, D. (1972). The agenda-setting function of mass media, *Public Opinion Quarterly*, 36, 176-187.
- McQuail, D. (2005). *McQuail's Mass Communication Theory*. (5th edition). London: Sage Publications.

- Putnam, R. D. (1995). "Bowling Alone: America's Declining Social Capital," *Journal of Democracy* 6: 65–78.
- Santen, R. van & Zoonen, E.A. van (2009). Popularization and personalization in Dutch politics. A conceptual exploration. *Etmaal voor Communicatiewetenschap*. Nijmegen.
- Schulz, W. Reconstructing mediatization as an analytical concept. *European Journal of Communication*, 2004, 19(1). 87-101.
- Tennekes, J. 1990. *De Onbekende Dimensie: Over Cultuur, Cultuurverschillen en Macht*. Apeldoorn: Uitgeverij Maklu.
- Van Gorp, B. (2007). The constructionist approach to framing: Bringing culture back. *Journal of Communication*, 57, p. 60-87.
- Vasterman, P. (2004). *Mediahype*. Amsterdam: Aksant.
- Vreese, C. H. (2005). News framing: Theory and typology. *Information Design Journal*. Document Design 13(1), 51-62.

Bijlagen (coderingen)

1	Krant: Trouw	Titel: 'Moeder komt tot rust, baby ook'	
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)		Memo's (ik denk dat....)
<p>Moederschap is genieten</p> <ul style="list-style-type: none"> - roze wolk <p>Moederschap is ook stress</p> <ul style="list-style-type: none"> - spanning - depressie - angststoornis - trauma's <p>Onderzoek naar moederschapstress</p> <p>Primary definer: kinderpsycholoog en onderzoeker Eva Potharst</p> <p>Domein: psychologie</p> <p>Mindfulness besproken onderwerp op social media (Facebook)</p>	<p>Moeder worden kan stress opleveren en dat straalt weer op de baby af. Mindfulness helpt, blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Amsterdam.</p> <p>Geniet van die eerste tijd met je baby. Welke kersverse moeder krijgt deze goedbedoelde raad niet? Maar veel vrouwen belanden niet als vanzelf op die roze wolk. Een onverwachte zwangerschap, een huilbaby of alleen al de verantwoordelijkheid voor een jong, nieuw leven kan voor veel stress zorgen.</p> <p>Of erger. Zo'n 10 procent van de Nederlandse moeders krijgt in de eerste drie maanden na de bevalling last van een lichte tot ernstige depressie. Eveneens 10 procent valt ten prooi aan een angststoornis. En minimaal een op de tien vrouwen ervaart de geboorte van hun kind als traumatisch.</p> <p>"Dat is veel, en deze cijfers zijn aan de voorzichtige kant", zegt kinderpsycholoog en onderzoeker Eva Potharst. Haar cursus 'Mindful met je baby' is een van de trainingen waarmee ze aan de Universiteit van Amsterdam het effect van mindfulness op stress bij ouders meet.</p> <p>Ina Stockem (41) stuitte vorig jaar via Facebook op de achtweekse cursus en meldde zich aan. Haar eenjarige zontje sliep slecht en zij daardoor ook. De spanning liep op. "Ik had ooit een cursus mindfulness gevolgd, maar deze sloeg beter aan. De oefeningen waren praktisch, gericht op de omgang met mijn kind."</p> <p>Mindfulness, ook wel aandachtstraining, maakt je bewust van gedachten, emoties en</p>		<p>Probleemschets: stress door moederschap</p> <p>Oplossing: mindfulness</p>

<p>Boeddhisme: aandacht, opmerkzaamheid</p>	<p>lichamelijke prikkels op het moment dat ze zich aandienen. Door continue opmerkzaam te zijn en deze gevoelens te benoemen, zou je beter afstand van ze kunnen nemen. Je laat je er minder door meeslepen en dat maakt stressbestendiger.</p> <p>Stockem wilde de huilbuien van haar zoontje vaak zo snel mogelijk dempen. Tijdens de cursus leerde ze eerst aandachtig naar hem te kijken, om op te merken wat dit bij haar opriep. "Als hij begon te huilen, voelde ik stress en kreeg ik gespannen kaken. Een negatieve emotie, die ik direct uit de weg wilde ruimen. Dat werkte averechts. Eva Potharst legde uit dat deze reactie bij moeders ingebakken zit. Je wilt je kind beschermen tegen gevaar. Maar in onze huidige samenleving valt dat gevaar wel mee en reageren we vaak te gespannen."</p>	<p>Mindfulness trainingen kent meerdere varianten</p>
<p>Moederschapstress is onnodig</p>	<p>Moeders van huilbaby's kunnen al in paniek raken als ze een kreetje horen, vertelt Potharst. "Daar gaan we weer, denken ze dan. Ze zien een uitputtingsslag op zich af komen en voelen zich machteloos. Zij moeten met een frisse blik naar hun kind leren kijken."</p>	
<p>Machteloosheid</p>	<p>Potharst geeft haar trainingen onder de vlag van UvA Minds, Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind. Maximaal zes gestreste moeders starten hun wekelijkse sessies op een meditatiekussen.</p>	
<p>Primary definer: instituut Behandelcentrum</p> <p>Boeddhisme: mediterende moeders</p>	<p>Het valt met de gevoelige afstemming op hun baby's niet mee om de ogen te sluiten, terwijl hun baby's rondscharrelen. Maar een medewerker van baby-expertisecentrum OuderKindLijn, houdt een oogje in het zeil. "We luisterden en observeerden onszelf", vertelt Stockem. De vrouwen leren bewust voor een aandachtsobject te kiezen. Heeft de baby zorg nodig of kunnen ze bij zichzelf blijven? "Door rustig te blijven, ging ik op den duur ook de</p>	<p>Aanstelgedrag</p>

<p>Zelfobservatie</p>	<p>verschillende huiltjes goed onderscheiden."</p> <p>De kalmte van de mediterende moeders straalt af op de kinderen. "Mijn zoontje kwam tussen mijn benen zitten, of de kinderen speelden ongestoord met elkaar."</p> <p>Kijkmeditatie</p> <p>Terwijl een medewerker voor de kinderen zorgt, bespreken de deelnemers hun huiswerk oefeningen en een thema als zelfcompassie, omgaan met stress of afstand en nabijheid. Iedere sessie eindigt met een kijkmeditatie, waarbij de vrouwen hun kinderen aandachtig waarnemen. Zonder direct hun eigen gevoel op hen te projecteren.</p>	
<p>Rustgevoel, meditatie</p> <p>Boeddhisme: compassie, eigen ervaringen, bewustzijn, in het hier en nu</p>	<p>Potharst: "De baby's genieten als ze gevolgd worden door moeders ogen terwijl ze hun gang gaan. En zij ontroeren daarmee hun moeder weer, waardoor die haar zorgen vergeet." Veel moeders denken volgens haar dat ze voortdurend afgestemd horen te zijn op hun kind en het moeten vermaken. Maar baby's spelen ook graag alleen. Een moment waarop de moeder zichzelf kan opladen. En elke dag vijf à tien minuten je baby observeren zonder in te grijpen, kan helend zijn voor de relatie, meent ze.</p>	
<p>Kalmte, rust, het welzijn van de baby en jezelf</p>	<p>Klopt, zegt Stockem die haar zoon voorheen overlaadde met het mooiste speelgoed. "Ik was vooral druk met de perfecte moeder uithangen en verzon van alles om hem bezig te houden. Ik plande zijn hele dag vol en projecteerde mijn ideeën over de opvoeding op hem. Daar kregen we allebei stress van. Nu laat ik hem z'n gang gaan en zie ik beter wat hij echt nodig heeft."</p> <p>En als hij huilt, praat ze hem erdoorheen. "Ik kijk, maak contact en benoem wat er gebeurt: ja, je huilt, je hebt het moeilijk, maar mamma is bij je." De spanning die haar huilende</p>	<p>Kijkmeditatie, een meditatievorm voorheen nog onbekend bij mij</p>

<p>De druk voelen om de perfecte moeder te zijn</p>	<p>zoontje opriep, kwam voort uit 'wat als'-scenario's, zorgen over zaken die nog niet aan de orde waren. Wat als het kind de hele middag zou doorhuilen en zij niet aan andere activiteiten zou toekomen? "Ik werd me bewust dat die zorgen samenhangen met mijn eigen ervaringen en angsten. Dat ze niets van doen hadden met de baby in het hier en nu. Ik oefende door steeds een stap terug te zetten en te checken hoe hij eruit zag en wat hij communiceerde. Nu zie ik bijvoorbeeld dat hij moe is en denk ik: oké, dit is geen ramp, maar op te lossen."</p> <p>Zelfcompassie</p> <p>De grootste winst van de training is zelfcompassie, zegt Eva Potharst. De deelnemers worden vriendelijker voor zichzelf en krijgen warmere gevoelens voor hun kinderen. Vragenlijsten meten het gedrag van de baby's. Die zouden zich volgens de moeders makkelijker laten troosten en meer positieve emoties tonen.</p>	<p>Perfecte moeder uithangen zorgt juist voor stress</p>
<p>Boeddhisme: ervaringen, bewustzijn, aandacht in het hier en nu, zelfcompassie</p>	<p>Maar wie denkt na een cursus mindfulness stressloos door het leven te gaan, heeft het mis. Twee uur training per week zet geen zoden aan de dijk. De kunst is opmerkzaamheid te integreren in het dagelijks leven.</p> <p>Ina Stockem en haar medecursisten herinneren elkaar iedere dag via WhatsApp aan oefeningen uit de cursus. En ze gaan zelfstandig verder met de bijeenkomsten. Met hulp van teksten, cd's en iPods. Om de beurt let een van hen op de peuters tijdens de meditaties.</p>	
<p>Zelfcompassie</p> <p>Stress kun je 'meten' (vragenlijsten)</p>	<p>"Ik vond het een verademing om in de groep te horen dat ik niet de enige moeder ben met stress. Ervaringen uitwisselen is voor mij een heel belangrijk extraatje."</p> <p>Bang voor de bevalling</p> <p>Een op de vijf vrouwen is bovenmatig bang voor de bevalling, zegt Irena</p>	

<p>Moeders gaan zelfstandig met de cursus aan de gang</p> <p>Primary definer: instituut de Wereldgezondheidsorganisatie</p>	<p>Veringa. De verloskundige aan de Universiteit van Amsterdam onderzoekt de effecten van mindfulness op angst en stress bij aanstaande ouders. Vrouwen kunnen buitensporig bang zijn voor lichamelijk letsel bij zichzelf of de baby en voor de verandering in hun leven.</p> <p>Medicalisering van de bevalling is wereldwijd een trend. De Wereldgezondheidsorganisatie vraagt hulpverleners aandacht te schenken aan angst voor de bevalling, en keizersneden enkel uit te voeren als die medisch onvermijdelijk zijn. Veringa: "Angstige vrouwen vragen eerder om een ruggenprik of een keizersnede, om de stress van een bevalling te verminderen. Terwijl je kunt leren daarmee om te gaan. De meditatieoefeningen richten zich op de ademhaling, gedachten, emoties en sensaties. Toegeven aan angst versterkt deze alleen maar."</p>	
---	--	--

<p>Meditatie bij zwangerschap is een trend</p>		
--	--	--

2	Krant: Trouw	Titel: 'In stilte eten, zonder schuldgevoel'	
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
<p>Mindful zijn bij het eten</p> <p>Boeddhisme: niet gedachteloos maar met aandacht en oplettendheid eten</p>	<p>mindful eten</p> <p>Dana Ploeger onderzoekt de jongste voedselhypes en eetpatronen. En probeert ze uit. Dit keer at ze drie maanden lang 'mindful'. Best een opgave voor een gehaaste eter.</p> <p>Tot voor kort beet ik regelmatig op de binnenkant van mijn wang als ik te snel iets at. Een soort misstap in de mond. Gedachteloos mijn boterham opeten achter de laptop en ik zat vaak de hele dag met een pijnlijk wondje. Kennelijk let ik niet goed op, eet ik met te weinig aandacht. En van 'aandacht' is het maar een klein stapje naar 'mindful'.</p> <p>"Mindful eten gaat niet over wat je</p>	<p>Mindful eten is weer wat nieuws, nog niet tegengekomen</p>	

<p>Boeddhisme: aandacht in het nu, bewustzijn, ervaringen, geen oordelen vellen</p>	<p>eet, maar meer om bewustwording van hoe en waarom je eet", lees ik op een van de vele sites over het onderwerp. "Dit bereik je door met aandacht alle ervaringen rond eten te observeren: van smaken en geuren tot gevoelens van honger en verzadiging, tot en met gedachten en emoties. In het nu. Zonder oordeel."</p> <p>Dat is best veel tegelijk. Misschien helpt mijn aanstaande retraite in een klooster in Biezenmortel om mijn eetgedrag beter te doorgronden. Enkele boeddhistische monniken en nonnen zullen ons hier leren aandachtig te leven. Door heel kalm door de gangen te lopen, niet voortdurend te socializen en rustig op een meditatiekussen te zitten. Én door in stilte met aandacht te eten.</p>	
<p>Boeddhisme: meditatie</p>	<p>De eerste avond meld ik me als een van de eersten in de grote eetzaal; dit wil ik van begin tot eind meemaken. Iedereen staat keurig zonder te babbelen te wachten bij het buffet. Ik ben de tiende in de rij en heb mijn bord vlot volgeladen met salade, vegetarische curry en rijst. We wachten kennelijk tot iedereen zit en ik kijk hoe mijn eten heel kalm afkoelt. Wanneer iedereen een plekje heeft, volgen enkele spreuken, de eetcontemplaties. "Dit voedsel is een geschenk van de aarde, de hemel, talrijke levende wezens en hard werken. Laten we in dankbaarheid eten, zodat dit voedsel werkelijk aan ons is besteed. Laten we onze onzorgvuldige gewoontes transformeren en de juiste maat vinden. Laten we met mededogen eten zodat we het lijden van levende wezens verminderen en onze planeet beschermen."</p>	<p>'kennelijk moeten we wachten': straalt een andere verwachting uit (gelijk willen eten –</p>

<p>Boeddhisme: eten als geschenk, dankbaarheid, om het lijden te verminderen, de planeet te beschermen</p> <p>Onder boeddhisten: mindful eten als bewustwordingsproces</p> <ul style="list-style-type: none"> - de koks - de boeren - de zon - de regen - de aarde 	<p>Na enkele klanken van de gong en wat verplichte buigingen kan ik eindelijk eten. Het is ongemakkelijk stil en mijn gedachten vliegen alle kanten op. Inwendig gemopper over het koude eten, irritatie over mijn smakkende tafelgenoten en verlangen naar huis. Zo gauw als sociaal verantwoord is, vertrek ik. Wat een overdreven gedoe. Hoe kan ik nu zo leren bewust te eten?</p> <p>Dat weekend volgen nog zes maaltijden volgens hetzelfde stramien. Halverwege de retraite word ik iets rustiger van binnen. Ik ga wel elke keer bij het raam zitten, dan heb ik tenminste iets te doen tijdens het eten. Maar ik begin wel te wennen aan het stille eten en het niet sociaal zijn. We worden aangespoord na te denken over wie en wat ervoor gezorgd hebben dat we dit kunnen eten. De koks die het klaarmaken, maar ook de boeren die het liet groeien, de zon, de regen, de aarde. Al kauwend zak ik steeds dieper weg in een zintuigelijke beleving van proeven, genieten, smaken herkennen en me goed voelen over het minder belasten van de aarde. Ik voel me steeds dankbaarder.</p> <p>Eenmaal thuis blijkt mindful eten lastiger. Zonder de dwingende blik van de non verval ik snel in mijn gewoonte van snel, snel eten. Tot ik weer een keer pijnlijk op mijn wang bijt. Tijd om mezelf te resetten. Het boek 'Proef, over mindful eten en leven' geeft tips als: 'zorg dat je niet afgeleid wordt tijdens het eten. Neem kleine hapjes, kauw goed en leg je bestek na elke hap neer. Als je een appel eet, eet dan alleen een appel en niet ook nog je boosheid of frustratie. Oordeel minder over</p>	<p>wachten tot iedereen zit)</p> <p>'Verplichtingen': de manier van eten is onder de boeddhisten een normale norm, maar voor een westerse niet</p> <p>'Eindelijk' eten/'ongemakkelijk' stil duidt op irritatie</p>
---	---	--

<p>Mindful eten doe je met al je zintuigen</p>	<p>jezelf als het niet lukt'. Na een paar weken kauw ik beter en vaker, ik eet veel langzamer en ben steeds vaker de laatste aan tafel die klaar is met eten. Ik luister ondertussen naar de belevenissen van mijn tieners en leg geregeld mijn bestek neer. Tenminste als ik het niet vergeet, want vaak ben ik al halverwege de maaltijd als ik aan aandachtig eten denk. Maar dan zeggen de mindfullers: voel je niet rot, je kunt eindeloos opnieuw beginnen.</p>	
<p>Mindful eten is dankbaarheid</p>	<p>Uit onderzoek blijkt dat mindful eten bij meer mensen positief werkt. Een groep Amerikaanse vrouwen met een eetstoornis bleek na een training mindful eten in 89 procent van de gevallen geen last meer te hebben van eetbuien. En de Universiteit van</p>	
<p>Gewoonte om snel te willen eten, te veel afleiding</p>	<p>Maastricht ontdekte dat mensen die mindful eten minder last hebben van verstoord eetgedrag, emotioneel eten en</p>	
<p>Publicaties over mindful eten</p>	<p>lichaamsontevredenheid. Dat komt omdat je minder oordeelt, sneller voelt dat je verzadigd bent en kiest voor ander gedrag dan je</p>	
<p>Tips voor mindful eten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kleine hapjes - goed kauwen - bestek plat 	<p>ingesleten gewoontes.</p> <p>Ik merk dat ook. Net als veel vrouwen heb ik best een ingewikkelde relatie met eten. Mijn focus op zo gezond mogelijk eten, kan ervoor zorgen dat ik me hopeloos schuldig voel als ik eens flink uit de bocht vlieg. En dan heb ik nog diabetes type 1. Dan moet je 24/7 nadenken bij wat en hoeveel je eet om de insuline daar goed op aan te passen. Door het mindful eten, ben ik van binnen wat rustiger. Ik sta vaak even stil bij wat er op mijn bord ligt en hoe het daar is gekomen. Ik graai niet zo snel van alles lekkers uit de kast als ik me minder fit of vrolijk voel. Verder eet ik minder gehaast. Ik ben sneller verzadigd en voel beter</p>	

<p>Mindfulness is oefening en herhaling</p> <p>Weer wetenschappelijk onderzoek</p> <p>Geen last van eetbuien Minder last van verstoord eetgedrag Emotioneel eten Lichaamstevredenheid</p> <p>Primary definer: Universiteit van Maastricht</p> <p>Mindful eten is gezond eten Eten door minder verleiding</p>	<p>wanneer ik vol zit.</p> <p>Na enkele weken heb ik ook geen buikpijn meer na het eten. Oké, het heel langzaam kauwen is er inmiddels wel wat vanaf, maar ik geniet meer. Ik stop geregeld even met werken om achter in mijn tuin in de zon een peertje of zoiets te eten. Die smaakt daar zoveel lekkerder dan achter de laptop.</p>	<p>Mindfullers als benaming voor mensen die mindful eten</p> <p>Het valt me op dat eten continu gekoppeld wordt aan emoties, beleving, etc.</p>
--	--	---

Verzadigd gevoel, geen buikpijn		
Escape-momentje, genieten van eten		

3	Krant: NRC Handelsblad	Titel: 'Stress is voor losers'	
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
<p>Primary definer: journalist Japke-d Bouma</p> <p>Iedereen heeft tegenwoordig stress</p> <p>Presentatiestress, lawaaistress, informatiestress, verkoopstress</p> <p>We willen alles heel snel en tegelijkertijd weten!</p>	<p>Wekelijks rekent journalist Japke-d. Bouma af met jeukwoorden op kantoor.</p> <p>Wat mij dus opvalt: hoe het woord 'stress' is gedevalueerd op kantoor. Als je denkt dat de Braziliaanse real in een vrije val is geraakt, moet je eens kijken wat 'stress' tegenwoordig nog waard is: iedereen heeft het, iedereen krijgt het of is er net van terug. Er zijn zelfs al mensen die twee dagen per week werken en stress hebben.</p> <p>En er zijn ook zoveel soorten stress tegenwoordig! Zo is er 'presentatiestress' - dat je een piepende fluitketel wordt als je een microfoon voor je hoofd krijgt; 'lawaaistress' voor de jongens met baarden die hun koptelefoon zijn vergeten en 'informatiestress' waar je écht zo snel mogelijk ALLES over moet lezen, NU, anders ben je te laat. Ik kwam ook 'verkoop stress' tegen op internet, wat mij een enorm goede tip leek om van je stress af te komen, maar dat bleek 'verkoopstress' te zijn en daar heeft vooral de afdeling sales last van.</p>	<p>Stress wordt dus overschat, want iedereen gebruikt het woord tegenwoordig</p>	

<p>Stress is onzekerheid Stress is voor de zwakkere</p>	<p>Jongens. Ik zeg het maar meteen: stress is voor losers, zeker op kantoor. Stress is voor onzekere mensen die tekstjes van de dalai lama op Facebook zetten. Ja, voor de jonkies op kantoor is het misschien nog van belang om net te doen of je gestresst bent en steeds te zeggen: 'ik ben even stressen', of 'ik heb nu even een stressmomentje'. Maar mensen boven de 30, kom op zeg. Als die nog stress hebben, betekent dat gewoon dat ze niet kunnen organiseren.</p>	<p>Oosterse teksten (dalai lama) worden gerelateerd aan het probleem stress</p>
<p>Stress wordt openbaar gemaakt (via social media/Facebook)</p>	<p>Rennen en stressen is zinloos, alle ervaren kantoorrijders weten dat. Stress is zwakte. Ze hebben het laatst ook op de snelweg uitgerekend: dat het 0,4 minuut uitmaakt ofzo, of je 100 of 130 kilometer per uur rijdt. Zo is het ook op kantoor: van stress komt het werk echt niet eerder af.</p>	
<p>Stress hoort bij de jongeren (onder de 30)</p>	<p>Stress qua woord is sowieso het grootste bedrog ever. Ik heb het even opgezocht, maar stress in de betekenis van 'overspannen door werk' bestaat pas sinds 1955. De Vikingen, Mart Smeets, Winston Churchill? Nooit stress gehad, blijkbaar. De stress deed op kantoor pas zijn intrede toen de vrouwen er een steviger poot aan de grond begonnen te krijgen - maar dat laatste kan natuurlijk ook toeval zijn.</p>	
<p>Stress zichtbaar op de werkvloer ('kantoorrijders')</p>	<p>Weet je wat ik denk? Dat al die stress pas écht begonnen is met de opkomst van de 'mindfulness' en het stressballetje om in te knijpen als je stress hebt. Mindfulness, nog zo'n jeukwoord. Dat is dat je in het heden moet leven. Als je érgens gestresst van wordt, is het wel van in het heden leven, hou eens op zeg. Hele pakketten</p>	
<p>Stress is bedrog</p>		
<p>De trend van stress door</p>		

<p>veranderende rolpatronen (ook de vrouw is werkende)</p> <p>Mindfulness als jeukwoord, als stressballetje</p> <p>Boeddhisme: leven in het heden (hier en nu)</p> <p>Mindfulness oefeningen etc. beschikbaar op internet voor iedereen</p>	<p>kun je tegenwoordig kopen met 'mindful inspiratie'. Ik kwam een site tegen waarop een BOX werd aangeboden „met opdrachten, kaartjes met quotes, oefeningen, meditaties, schriftjes vol uitleg, geheugensteuntjes en wijsheden van grote en kleine denkers" om je hoofd mee vol te proppen als je gestresst bent zodat je totaal overspannen van de ontspanning in een perpetuum mobile van ellende terecht komt. Stress is trouwens ook vaak gewoon een excuus om veel chips en ijs te eten als je thuiskomt.</p>	
--	---	--

5	Krant: De Volkskrant	Titel: 'Agendeer eens een uurtje lummeltijd'	Datum: 06-05-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
Plannen en overplannen zorgen voor stress	Werk Plannen helpt om grip te krijgen op de chaos van het bestaan. Soms dreigt	Er moet nú iets veranderen	

<p>Stress bij zaken en projecten</p>	<p>het gevaar van overplannen: stress doordat je probeert stress te voorkomen.</p> <p>Je hebt personen die nogal onvoorbereid door het leven gaan. Ze beginnen flierefluitend aan zaken en projecten, tot ze hun neus stoten doordat ze niet goed hebben gepland. Anderen gaan planmatig te werk, maar ook zij kunnen zichzelf tegenkomen. Niet alles valt immers te plannen.</p> <p>Het overplannen van de dagelijkse en wekelijkse activiteiten kan zich tegen je keren. En ook dat geeft stress en kan je laten denken dat je maar beter niets had gepland.</p>	<p>Er spreekt een zekere urgentie uit de tekst</p> <p>Ook als je wel gaat plannen, kan stress voorkomen</p>
<p>Stress ook bij wekelijkse activiteiten</p> <p>Primary definer: timecoach en auteur Elizabeth Grace Saunders</p>	<p>De rol van spontaniteit</p> <p>Planningsstress treedt vaak op als mensen geen goed begrip hebben van de rol die spontaniteit speelt bij planning, weet timecoach en auteur Elizabeth Grace Saunders. Zij schrijft over de schijnbare tegenstelling van planning en spontaniteit in de gerenommeerde Harvard Business Review.</p> <p>Verandering moet je volgens haar omarmen als onderdeel van het planningsproces. Als je dat niet doet - of niet goed doet - dreig je klem te raken in je eigen plannen.</p> <p>Je bezorgt daarbij niet</p>	<p>Oorzaak: we willen te veel plannen</p> <p>'Schijnbaar': kennelijk lijkt plannen stress tegen te gaan, maar het effect is averechts</p>

<p>Harvard Business Review</p>	<p>alleen jezelf stress, maar ook anderen. Wanneer bijvoorbeeld een vergadering later begint dan wel uitloopt, krijg je keuzestress. Gooi je de zorgvuldig gemaakte plannen om - wat een domino-effect heeft en weer stress geeft? Of zet je een punt achter datgene wat niet exact in je planning past en bezorg je anderen stress? Dit dilemma vormt al jaren de voedingsbodem voor stress bij de overplanner.</p>	
<p>Stress bij jezelf zorgt ook voor stress bij anderen</p>	<p>Laat dus ruimte over spontaniteit, adviseert ook coach en loopbaanadviseur</p>	
<p>Vergadering → stress wederom gerelateerd aan de werkvloer</p>	<p>Sandra Meijer. 'Dan krijg je geen overvolle agenda en eindeloze to-do-lijstjes.</p>	
<p>Spontaniteit, rust en aandacht als belangrijke pijler om stress te verminderen</p>	<p>Voor iedereen is het goed om ook lummeltijd te hebben. Daarin rust je uit en komen soms de beste ideeën in je op. Daarnaast geniet je meer van wat je aan het doet bent, mits je het met aandacht doet en niet in je hoofd alweer drie afspraken verder bent.</p>	<p>Nieuwe vorm van stress: keuzestress</p>
<p>Stress is al langer ingeburgerd in onze samenleving</p>	<p>Overplannen is vooralsnog geen wijdverbreid fenomeen, maar het komt wel voor. Het gevaar is dat mensen het overzicht op hun werk (en in hun leven) kwijtraken, zegt Meijer. 'Met name als ze tegen een burn-out aan zitten. Dan worden de to-do-lijstjes - hoe</p>	
<p>Spontaniteit Weg overvolle agenda</p>	<p>overzichtelijk en haalbaar</p>	<p>De overplanner als term</p>

<p>Genieten</p> <p>Boeddhisme: aandacht in het hier en nu</p> <p>Overplannen komt vaak voor</p> <p>Verliezen van overzicht</p> <p>Druk op werk, leidt tot burn-outs</p> <p>Westers fenomeen: het streven naar perfectionisme</p>	<p>ook - onoverkomelijke obstakels.'</p> <p>De overplanner kan zich dan verliezen in één ding of detail. 'De oplossing is in gesprek te gaan over de grote druk. Daar zit vaak het streven naar perfectionisme achter, de wens niemand teleur te stellen.</p> <p>Meijer haalt de MBTI-voorkeur aan, de Myer Briggs Type Indicator, als manier om dit inzichtelijk te maken. Daarmee zijn de persoonlijke voorkeuren te meten op vier dimensies. 'Bij de laatste van de vier bekijk je of personen een voorkeur hebben voor (vooruit) plannen, organiseren, overzichtelijkheid, structuur en het vasthouden aan een plan of dat ze een voorkeur hebben voor een flexibele planning, het liefst nog tot op het laatst dingen willen kunnen veranderen, graag het plan omgooien en vrijheid behouden.' De crux is het kennen van je eigen voorkeur en daarnaar te handelen, adviseert Meijer.</p> <p>Wees eens onvolmaakt</p> <p>Elizabeth Grace Saunders geeft in haar boek How to Invest Your Time Like Money zeven tips om effectief om te gaan met werk en privéleven, maar wel op een manier die ruimte laat voor onverwacht</p>	<p>To-do-lijstjes wordt vaker gebruikt wanneer men spreekt over mindfulness/meditatie</p> <p>Westerse termen als 'lummeltijd' worden gerelateerd aan boeddhistische termen als aandacht in het hier en nu</p> <p>Gevaar → wederom spreekt er een urgentie uit de tekst</p>
---	--	--

<p>Stress is te 'meten' (MBTI)</p>	<p>opdoemende invloeden.</p> <p>1 Het gaat om de intentie (bepaal je einddoel)</p> <p>2 Herdefinieer je honderd procent (voor de meeste mensen is 70 procent van wat ze plannen haalbaar).</p> <p>3 Verspil je tijd niet aan perfectionisme (het perfecte plan bestaat niet).</p> <p>4 Zie plannen als een roadmap (plannen geven je richting en meerdere routes).</p> <p>5 Verwacht het onverwachte (met goed plannen kun je reageren op het onverwachte).</p>	
<p>Overzicht creëren</p> <p>Flexibeler plannen</p>	<p>6 Het is geen examen (leer ervan en mik op de volgende keer).</p>	
<p>Spontaniteit, behouden van vrijheid</p>	<p>7 Sta open voor creativiteit (het samenspel tussen intentie en vrijheid).</p> <p>Naast spontaniteit speelt er tegenwoordig nog een factor mee bij plannen en overplannen: mindfulness. 'In deze tijd willen veel mensen zo veel mogelijk realiseren, zowel privé als op het werk', zegt loopbaancoach Sandra Meijer. 'Twintigers die zijn gaan werken en dertigers met een pril gezin raken overbelast omdat ze alles honderd procent willen blijven doen. Mindfulness - het vermogen om in het hier en nu te zijn en te</p>	
<p>Ook zichtbaar in boeken</p>		<p>Onvolmaaktheid wordt hier omschreven als tegenpool van perfectionisme</p>

<p>Werk en privéleven</p>	<p>accepteren wat daar is - is een waardevol antijf tegen deze vorm van stress.'</p>	
<p>Het stellen van einddoelen</p>		<p>Boeddhistische filosofie: 7 wegen die naar minder stress leiden heeft veel weg van achtvoudige boeddhistische pad waarin men ook naar aandacht zoekt en 'vrij' is</p>
<p>Herdefiniëren</p>		
<p>Het streven naar perfectionisme</p>		<p>We willen zo snel mogelijk het beste resultaat behalen wat leidt tot stress</p>
<p>Roadmappen</p>		
<p>Verwacht het onverwachte</p>		
<p>Herhaling, leren</p>		
<p>Creativiteit, vrijheid</p>		

Zoveel mogelijk realiseren, op privé en werkgebied		
Mindfulness als oplossing voor stressvermindering		
Mindfulness in boeddhistische zin: acceptatie, aandacht in het hier en nu		

5	Krant: Trouw	Titel: 'Haal de ruis uit je hoofd'	
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
<p>Primary definer: docent Robert Bridgeman en Google</p> <p>Psychologisch verschijnsel: emotionele intelligentie, rust in het hoofd</p> <p>Topmanagers/professionals → mindfulness zelfs bij het internationale bedrijfsleven</p>	<p>Robert Bridgeman is de eerste Nederlander die is gecertificeerd als docent voor het door Google ontwikkelde Search Inside Yourself-programma. Op 23 en 24 april introduceert hij de methode, die mindfulness technieken paart aan oefeningen die de emotionele intelligentie verhogen, in Amsterdam. Met een rustig hoofd presteer je beter. Topmanagers of professionals die optimaal willen presteren, ook onder grote druk, moeten niet alleen fysiek, maar tevens mentaal gezond blijven. Naast sport wordt meditatie daarom steeds vaker als een must gezien. Mindfulness trainingen veroveren dan ook in rap tempo het internationale bedrijfsleven: van Google, LinkedIn en Samsung tot ING, Philips en KPMG, vertelt Bridgeman.</p> <p>Het bijzondere van het Search Inside Yourself programma dat al door meer dan 3000 Google-medewerkers werd gevolgd, is dat het een uiterst toegankelijke methode is. Heel down-to-earth. Er is echt niets zweverigs of geitenwollensokkerigs aan. Alle</p>	<p>Zelfs grote namen als Google worden aan mindfulness verbonden!</p> <p>Mindfulness wordt vergeleken met een variant als sport (mentale sport!)</p> <p>Grote namen van bedrijven doen er zelfs aan!</p>	

<p>Westerse context: geen zweverigheid rondom mindfulness meer, maar toepasbare methode om een rustig hoofd te krijgen</p> <p>Primary definers: Stanford University, Jon Kabath-Zinn en Daniel Goleman</p> <p>Boeddhisme: bewustzijn, meditatie</p> <p>Deze worden in de tekst gerelateerd aan harde feiten (groei in de cortex)</p> <p>Zelfbewustzijn als belangrijkste strategie om aan de top te komen in het werklev</p>	<p>oefeningen zijn wetenschappelijk onderbouwd met hersenunderzoek.</p> <p>De methode is ontstaan binnen het hippe internetbedrijf Google in samenwerking met wetenschappers van de prestigieuze Stanford University, mindfulness goeroe Jon Kabath-Zinn en Daniel Goleman, de specialist op het gebied van emotionele intelligentie (EQ). Zij ontdekten dat mindfulness het zelfbewustzijn bij mensen vergroot en dat zelfbewustzijn het fundament is voor ons EQ , legt Bridgeman uit.</p> <p>Meditatie kan ons brein in positieve zin veranderen. Letterlijk, want door regelmatig te mediteren vindt er in de cortex, de hersenschors waar empathie huist, werkelijk groei plaats, terwijl de hersengebieden waar agressie en boosheid zetelen in omvang afnemen.</p> <p>Inmiddels is bekend dat intelligentie, het IQ, maar voor een klein deel bepaalt of een leider succesvol is of niet. Natuurlijk heeft een leider analytisch vermogen en strategisch inzicht nodig, maar belangrijker nog is of hij zelfbewust en charismatisch is, mensen kan motiveren en inspireren en of hij politiek bewustzijn heeft.</p> <p>Deze, tegenwoordig op de arbeidsmarkt zeer gevraagde leiderschapskwaliteiten kun je vergroten door dagelijks een of meerdere keren te mediteren. Door je aandacht regelmatig uitsluitend op een object te richten, train je jezelf om ook aandachtig met anderen te spreken. Hierdoor kunnen managers bijvoorbeeld moeilijke conversaties, zoals salarisonderhandelingen of ontslagg gesprekken, beter voeren.</p> <p>In het tweedaagse seminar besteden we extra aandacht aan dit soort gesprekken middels speciale</p>	
---	--	--

<p>Analytisch vermogen, strategisch inzicht, zelfbewust, charisma</p> <p>Boeddhistische elementen: aandacht, meditatie</p> <p>Mindfulness als set oefeningen voor een positievere mindset</p> <p>Stress reductie</p> <p>Veerkrachtig zijn</p> <p>Verwachting: mindfulness wordt nog meer mainstream!</p>	<p>oefeningen. Doel is om een positievere mindset te ontwikkelen, die tot stressreductie leidt en meer veerkracht leidt. Dat is nodig, want de wereld verandert sneller dan organisaties op dit moment veerkrachtig zijn.</p> <p>Mediteren tot een dagelijkse routine maken, is voor beginners vaak niet eenvoudig, geeft hij toe. Mijn advies is: weet waarom je het doet en gebruik de positieve effecten van meditatie als motivatie. Juist door de ruis uit je hoofd te halen, zal je beter slapen, word je socialer en presteer je beter. Geloof mij, over vijf jaar is mediteren net zo normaal als naar de sportschool gaan.</p>	
---	---	--

6	Krant: Algemeen Dagblad	Titel: 'Op zoek naar geluk'	
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
	Gelukkig worden, dat willen we		

Gezamenlijke zoektocht naar geluk	<p>allemaal. Blogs, Youtube-kanalen en geluksroutes krijgen steeds meer bezoekers. 'Geluk delen werkt aanstekelijk.'</p>	
Social media	<p>Urenlang eten. Praten over eten en rondstruinen in buitenlandse supermarkten. Muziek aan op het hoogste volume en nog harder meezingen. Lange strandwandelingen maken en knuffelen met alle honden onderweg. Een halfuur onder de warme douche. Lezen op een terras in de zon. Gesprekken met vrienden tot in de vroege ochtend. Beseffen dat iedereen van wie je houdt (weer) gezond is.</p>	
<p>Wat maakt geluk? Eten, zingen, strandwandelingen, knuffelen, lezen, zon, met vrienden, gezond zijn</p>	<p>Het zijn gedachten en herinneringen die spontaan opkomen bij de vraag: 'Wat maakt jou gelukkig?'</p>	
Gedachten	<p>De vraag wordt gesteld door Sanny Verhoeven (29), oprichter van het onlineprogramma Sanny zoekt Geluk. „Het is een simpele vraag, maar het antwoord is niet altijd eenvoudig. Sommige mensen weten niet wat hen gelukkig maakt. Of ze weten het wel, maar het lukt ze niet ernaar te leven. Ik denk dat heel veel mensen bezig zijn met de zoektocht naar geluk. Daarom ben ik eind 2013 mijn blog en Youtube-kanaal begonnen."</p>	
<p>Probleemschets: niet weten wat je gelukkig maakt of hoe dat te realiseren</p>	<p>Facebook-plaatje</p>	
Social media	<p>Sanny is een bloedmooie, succesvolle vrouw. Ze reist als model de wereld over en presenteert televisieprogramma's als Kampeer TV. Ze heeft een gezellig huis, een leuke vriend en lieve mensen om zich heen. Ogenscheinlijk heeft ze alles mee. „Als het Facebook-plaatje perfect lijkt, wil dat nog niet</p>	
Social media		

<p>Leven op social media en real life verschilt</p>	<p>zeggen dat het ook perfect is. Dat wil ik met mijn programma laten zien. Ik ben net als iedereen bezig met de zoektocht naar geluk. En ik heb net als iedereen weleens een dipje. Mijn lezers herkennen zich in mij. 'Je maakt dingen bespreekbaar waar ik in mijn hoofd hele discussies over heb', was een mooie reactie op één van mijn laatste video's. En: 'Door jou heb ik geleerd positiever naar dingen te kijken en te waarderen wat ik heb'. Dat is precies wat ik wil bereiken. Mensen inspireren en positiever maken. Op mijn manier de wereld een klein beetje verbeteren."</p>	
<p>Dipje -> zoektocht naar geluk</p>	<p>Haar Youtube-kanaal heeft inmiddels bijna 11.000 abonnees. Voor zo'n specifiek onderwerp niet slecht, vindt ze. „Beauty-blogs, modeblogs en foodblogs zullen altijd meer bezoekers trekken. De blogs zelf groeien ook al jarenlang. Ik denk dat er duizenden zijn.</p>	
<p>Probleemschets: Discussies in het hoofd</p>	<p>Positivisme, waardering, inspiratie</p> <p>Toen ik met Sanny zoekt Geluk begon, kon ik nog geen andere blogs of kanalen over geluk ontdekken. Maar de laatste tijd komen er steeds meer bij. Wendy van Dijk begon eind vorig jaar haar zoektocht naar geluk via een magazine en een website, de meiden van Chicks Love Food zijn net begonnen met Chicks Love Happiness, en ik heb onlangs Naomi van Happy B's ontmoet. Ik vind het een goede ontwikkeling. Natuurlijk zijn we concurrenten, maar we doen het allemaal net even anders."</p>	
<p>Er is behoefte aan gelukblogs</p>	<p>Dat geluk zoeken zo populair is, komt doordat mensen steeds bewuster leven, denkt Sanny. „Als ik om me heen kijk, zie ik</p>	<p>Geluksblogs worden dus ook steeds populairder!</p>
<p>Andere soorten blogs:, beauty-blogs, modeblogs, foodblogs</p>		

De behoefte naar geluk wordt ook steeds groter	<p>dat iedereen een beetje klaar is met het oppervlakkige en neppe. Als je je eigen leven vergelijkt met dat van mensen die je op sociale media volgt, is het altijd een stuk minder flitsend en leuk. En als je jouw carrière vergelijkt met die van anderen, zijn er altijd mensen succesvoller. Tegenwoordig zijn er zelfs 13-jarigen met een bloeiend bedrijfje. Ik had ook last van die bewijsdrang en wilde altijd maar leuk zijn. Maar uiteindelijk gaat het om jouw leven en hoe jij je voelt.</p>	Eerste keer dat ik een celebrity tegenkom die in geassocieerd wordt met het onderwerp...
Wendy van Dijk, actrice, als primary definer voor het onderwerp zoektocht naar geluk	<p>Volgens mij komen steeds meer mensen tot dat beseft. Daarom zijn mindfulness, yoga, meditatie en gezond leven ook van die hot topics."</p>	
Boeddhisme: bewustzijn	<p>VVD-stemmers</p> <p>Zingeving en spiritualiteit klonken veel mensen tien jaar geleden zweverig in de oren. Inmiddels hoort het steeds meer bij het dagelijks leven. 's Ochtends tien minuutjes mediteren, 's middags een lesje yoga en voor het slapengaan lezen in De kracht van het Nu: niks gek aan. „Zelfs VVD-stemmers doen aan yoga," grapt filosoof Bas Haring (46). Hij vindt het positief dat die vormen van ontspanning worden omarmd. „Ze zijn een tijdje ingepikt door zweverige mensen, maar in wezen is er niets zweverigs aan. Het zijn manieren om je lekker te voelen. Net als koken, schaatsen en hardlopen, dingen waar ik me lekker door voel."</p>	
Leven op social media is nep	<p>Geluk is een manier van leven, denkt ook Naomi van Putten (28), een geluksblogger die mensen met tips, ervaringen en verhalen probeert te helpen.</p>	
Ongelukkig door jezelf te vergelijken met anderen die 'beter' zijn		
Carrière -> werkdomein		

<p>Door de bewijsdrang zijn mindfulness, yoga, meditatie en gezond leven hip</p>	<p>Samen met Kirsten (34) en Eva (22) schrijft ze sinds vorig jaar op de website Happy B's over onderwerpen als onrust, fouten maken, mindfulness, loslaten, positieve psychologie, zelfhulpboeken, cursussen en toegankelijke wetenschappelijke artikelen.</p>	
<p>Van zweverig naar geïntegreerde dagelijkse routine</p>	<p>Perfectie is een thema dat op Naomi's blog veel langskomt. „Mijn ouders waren vooral gericht op brood op de plank brengen en voor het gezin zorgen. Mijn generatie, en ook de generatie net onder en boven mij, werkt niet meer alleen voor het geld. Het gaat ook om voldoening en erkenning, om bijdragen aan de maatschappij. Er zijn zo veel mogelijkheden, die moet je toch optimaal benutten? Je kunt een heleboel bereiken, maar je wilt ook nog de perfecte partner, vriendin, dochter, moeder en huisvrouw zijn. Daar kun je soms best moe van worden. Kirsten beschrijft op onze blog hoe zij dat niet langer volhield en hoe zij weer leerde genieten van het leven."</p>	
<p>Ontspanning Niet zweverig Manieren om je lekker te voelen Vergelijking met koken, schaatsen en hardlopen</p>	<p>Geluk begint volgens Naomi bij jezelf goed leren kennen. „Mijn definitie van geluk is blij en tevreden zijn met je leven. Alleen jij weet hoe je dat voor elkaar krijgt. Dat hoeft niet door mindfulness of yoga te zijn. Geluk is voor mij ook een opgeruimd huis. Ik geloof dat je gelukkiger bent als je geluk deelt met anderen. Dat laat de film Into the Wild zo mooi zien. Voordat de hoofdpersoon overlijdt, schrijft hij op een briefje: 'Happiness is only real when shared.' Ik hoop dat wat wij delen de lezers ook iets gelukkiger maakt."</p>	

<p>Domein: zoektocht naar geluk hoort bij psychologie</p> <p>Boeken, cursussen, wetenschappelijke artikelen</p> <p>Generatieverandering</p> <p>Op diverse domeinen een hoop willen bereiken</p> <p>Streven naar perfectie</p>		<p>Woordkeuze als "ingepikt" klinkt alsof het nooit bij de zweverige mensen gehoord heeft</p>
---	--	---

<p>Geluk moet je delen, collectieve activiteit</p>		<p>Mindfulness is slechts een alternatief</p>
--	--	---

7	Krant: NRC Handelsblad	Titel: 'Ga toch weg met je mindfulness'	
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
Mindfulness als knoop in de buik	Wie een knoop in z'n buik heeft van ellende wordt in mindfulness geleerd deze knoop wel te voelen maar er		

<p>Janken, schreeuwen, borden smijten</p> <p>Primary definer: Paulien Derwort (journalist)</p> <p>Domein: psychologie</p> <p>Stress, burn-outs, werkdruk</p> <p>Boeddhisme: bewustzijn, leven in het hier en nu</p> <p>Resultaten mindfulness: productief, stressbestendig</p> <p>Zintuiglijke beleving</p> <p>Boeddhisme: aandacht</p> <p>Negatieve emoties,</p>	<p>niets mee te doen. Symptoombestrijding dus. Laat mij gewoon een potje janken, de stress van me afschreeuwen of woedend de borden door de kamer smijten, betoogt Paulien Derwort.</p> <p>Voor het eerst zijn meer mensen dit jaar arbeidsongeschikt door psychische dan door lichamelijke klachten. We zijn vaker gestrest of hebben een burn-out. Vooral jongeren kunnen moeilijk overweg met werkdruk. Als wondermiddel ontdekt een toenemend aantal mensen mindfulness: bewust leven in het hier en nu maakt ons gelukkig en gezond. Ook werkgevers sturen hun personeel graag naar een workshop mindfulness, want we worden er productief en stressbestendig van. Maar worden we er ook echt beter van?</p> <p>Mindfulness leert je om het hier en nu bewust te ervaren. In plaats van gedachteloos een appel weg te knagen, 'beleef' je elke hap met alle zintuigen. Door met aandacht te leven, wordt je appel niet alleen smakelijker, ook kun je op termijn beter omgaan met negatieve emoties. Dat werkt. Psychische klachten verminderen, stress verdwijnt als sneeuw voor de zon.</p> <p>Mindfulness past in de trend van het maakbare geluk - 'gelukkig zijn' is een intrinsiek doel. Daar wordt een hele industrie omheen gebouwd: elke dag komen er nieuwe lifecoaches, mindstyleblogs, zelfhulpboeken en bladen bij</p>	
--	---	--

psychische klachten, stress	die je het ultieme geluk beloven, omkleed met vrolijke kleuren en bloemetjes. Je zou bijna denken dat deze Teletubbie-wereld voor iedereen te bereiken is met een mindful style of life. Maar daarin kan de moderne hippie zichzelf nog tegenkomen: in het leven loopt niet alles op roltjes.	
Trend Geluk (is maakbaar) Doelen stellen	Onze maatschappij heeft steeds minder ruimte voor rafelrandjes. Alles moet vooral leuk zijn: onze relatie moet spannend zijn, ons werk uitdagend, ons seksleven opwindend en ons sociale leven interessant. Deze geweldige lifestyle leggen we graag vast in selfies om deze vervolgens te delen met de buitenwereld. We maken elkaar helemaal gek met al deze leukigheid, duwen elkaar in een wedloop van gave momenten.	Nieuw woord: mindstyle ipv mindful
Probleemschets: geluk is niet makkelijk te vinden door chaotisch leven	Jongvolwassenen leggen elkaar een picture-perfect leven op - totaal onhaalbaar, dat wel. Kamp je dan toch met tegenslag, dan kan dat lastig zijn: je ziet zoveel pracht en praal om je heen dat je wel gek lijkt dat het bij jou niet lukt. Maar tegenslag hoort bij het leven en het zijn juist de strubbelingen in het leven waar je het meest van leert.	Mindful style of life
Maatschappij-kritisch Op alle domeinen (relatie, werk, seksleven, sociale leven)	Wie een knoop in z'n buik heeft van ellende, wordt in de mindfulnessmethode geleerd deze knoop wel te voelen maar er niets mee te doen. Toch is het interessant om te onderzoeken waar hij vandaan komt. Is het opgekropte woede? Ingehouden frustratie? Door kritisch naar jezelf, je	Er wordt vaker gepraat over de tekortkomingen van de huidige (prestatie)maatschappij
Perfectie is alleen		

haalbaar op social media	<p>verleden en je omgeving te kijken, kun je tot pijnlijke conclusies komen. Misschien blijkt het dat je wilt veranderen van baan of van partner, zet je vriendschappen op het spel of prik je de schone schijn van je familie door. Wie de kern van zijn problemen opzoekt, zal soms eerst door een dal gaan voordat het beter wordt.</p>	
Het beste, mooiste, prachtigste willen zijn	<p>Maar de moderne mens wroet liever niet in zijn problemen en laat de negatieve emoties voor wat ze zijn: voel het, ervaar het, en blaas het weg. En het resultaat van deze berusting mag er zijn: instant geluk, een positievere kijk op het leven en minder stress.</p>	Mindfulness wordt vaker als methode, techniek of manier aangehaald, en niet zo zeer als een (oosterse) attitude of houding
Mindfulness is een methode	<p>Recent onderzoek wijst zelfs uit dat mindfulness net zo effectief kan zijn als antidepressiva. Maar daarmee is de methode gelijk ook slechts</p>	
Woede, frustratie	<p>symptoombestrijding. De klachten kunnen dus op korte termijn wel verdwijnen, de wond ettert van binnen gewoon door.</p>	
Kritische zelfblik	<p>Bovendien zit er een raar taboe op ongeluk. Wie niet te allen tijde helemaal in balans is, zal wel ziek zijn. Onze geluksmaatschappij laat weinig ruimte voor de wispelturigheid van lichaam en geest. Wie zijn emoties de vrije loop laat, wordt bestempeld als labiel en wie boos is als hysterisch. Terwijl het juist zo gezond is om al die opgekropte emotie eruit te gooien. Een flinke huilbui, woedend dat bord kapot smijten - het kan heerlijk zijn. En een fikse ruzie met je</p>	
Verandering in baan of thuis (liefde, familie, vriendschap)		De moderne mens -> vroeger was de omgang met problemen dus anders
De moderne mens		
Problemen, negatieve		

<p>emoties</p> <p>Positieve mindset Minder stress</p> <p>Onderzoek: vergelijking mindfulness en antidepressiva</p> <p>Mindfulness als tijdelijk hulpmiddel</p> <p>Geluksmaatschappij</p>	<p>liefje om vervolgens stoom af te blazen in bed kan enorm opluchten. Sommige mensen moeten zelfs overgeven of boeren als ze zich niet goed voelen. Ons lijf is het beste kompas voor onze geest: het laat je voelen wat je op je lever heb en geeft je de kans om 'je hart te luchten'. Maar we zien elkaar liever niet op die kwetsbare, 'lelijke' momenten en negeren liever signalen van ons lijf.</p> <p>Anno 2015 is het lichaam in plaats van een nuttig instrument vooral een visitekaartje dat mooi moet zijn.</p> <p>Natuurlijk kan het nuttig zijn om met aandacht te leven en stil te staan bij 'het moment'. Maar wie alleen leeft in het hier en nu, trekt geen lessen uit het verleden en bekommert zich niet om de toekomst. Als we onze eigen issues al niet onder ogen durven zien, hoe kunnen we dan de grote problemen in onze maatschappij als geheel adresseren? Onze korte termijnvisie en focus op de buitenkant weerhoudt ons van een kritische blik naar binnen. We plakken liever pleisters. Zo creëren we een kudde struisvogels: allemaal staan we met ons hoofd ingegraven helemaal mindful te zijn.</p> <p>Iedereen is zo druk bezig met het geluk dat de pech wordt overgeslagen. Vergeet daarom dat optimistische gezwets en stop met zweven. Sta met beide benen op de grond en leer van je pijn. Schreeuw het uit, sla om je heen en schrijf, zing, of huil</p>	<p>Er komt steeds weer een onderzoek naar mindfulness aan bod!</p> <p>Nieuwe benaming: geluksmaatschappij</p>
--	---	---

Lijf en geest	de stress van je af. Focus je niet op het geluk zelf, maar op dat wat je wilt worden of bereiken. Dan komt met een beetje geduld dat geluk vanzelf wel een keer.	
Lichaam als visitekaartje		
Alles moet mooi zijn		
Boeddhisme: aandacht, het moment (hier en nu)		
Kritiek op mindfulness		
Eigen problemen klein in vergelijking met de grotere problemen in onze maatschappij		
Kudde struisvogels		

<p>Geluk</p> <p>Zweven</p> <p>Prestatie: Bereiken van doelen</p>		
--	--	--

8	Krant: NRC Handelsblad	Titel: 'Je hebt gedachten, maar je bent ze niet'	
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
<p>Primary definer: hoogleraar psychiatrie Anne Speckens</p> <p>Domein: gezondheidszorg</p> <p>Manier van leven</p> <p>Religie en filosofie</p>	<p>Anne Speckens (50) is hoogleraar psychiatrie. Ze wil erkenning van mindfulness in de reguliere zorg.</p> <p>„Stilstaan bij wat je belangrijk vindt in het leven en bij hoe je wilt leven. Dat kreeg ik mee van thuis en dat heb ik doorgezet in mijn eigen leven. Mijn vader was marineofficier, een Zeeuw. Mijn nuchterheid en koppigheid soms, heb ik van hem. Mijn moeder was onderwijzeres. Later is ze theologie gaan studeren en werd ze pastoraal werker. Ik ben gelovig opgevoed, maar vanaf de puberteit kreeg ik een ruimere blik op religie, filosofie en de verschillende wijsheid tradities. Ik wilde iets in en voor de wereld doen, iets meer werelds dan mijn moeder. Dat werd geneeskunde."</p> <p>Fascinatie</p>	<p>Onderscheiding psychologie en gezondheidszorg</p>	

Geneeskunde	<p>„Psychiatrie was de meest holistisch richting, die ging over de mens als geheel. Het lichaam staat niet los van de ziel, dat sprak me aan. Daarnaast ben ik me gaan specialiseren als cognitief gedragstherapeut, eigenlijk het terrein van psychologen. Ik promoveerde op onverklaarde lichamelijke klachten. In 2000 kreeg ik de geweldige kans te</p>	
Cognitieve gedragstherapie	<p>gaan werken in Maudsley Hospital in Londen, de bakermat van de cognitieve gedragstherapie. We behandelden vooral patiënten met ernstige dwangstoornissen, vaak met een lange behandelgeschiedenis. Een collega daar maakte me attent op het bestaan van mindfulness."</p>	
Patiënten, behandelingen, dwangstoornissen	<p>Kern</p> <p>„Veel patiënten bij Maudsley hadden chronische behandelresistente klachten. Ze hadden er vooral baat bij ermee te leren leven. Bij mindfulness gaat het om erkenning, de realiteit onder ogen zien. Als je leert kijken naar je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties, ga je je er minder mee vereenzelvigen. Je hebt gedachten en gevoelens, maar je bént ze niet. Dat inzicht helpt ook bij het onderkennen van gedragspatronen. Oké, ik heb de neiging voor mijn angst weg te lopen, maar is het zinvol mijn leven daar naar in te richten? Mindfulness kan zo een vicieuze cirkel doorbreken. In die zin is het een behandelmethode."</p> <p>Acceptatie</p> <p>„Ik werk veel samen met neurologen, maag-</p>	

<p>Behandelmethode in de zorg</p>	<p>darmspecialisten, oncologen. Zij beseffen dat hun behandelingen niet alles zijn. Natuurlijk zijn bestralingen of medicijnen van groot belang, maar mensen worden niet altijd beter. Dan is het belangrijk h�oe ze omgaan met hun ziekte, met de beperking, de achteruitgang, met de dood soms. Angst, onzekerheid en verdriet horen bij het leven. Het idee dat iedereen jong, rijk en mooi moet zijn en het eeuwige leven heeft, zoals onze maatschappij voorspiegelt, doet meer kwaad dan goed, vind ik. Als mensen continu verlangen naar wat ze niet hebben, haalt het ze weg bij waar ze zijn."</p>	
<p>Boeddhisme: acceptatie</p>	<p>Controverse</p>	
<p>Tekortkomingen van andere behandelingen als medicatie</p>	<p>„Binnen de psychiatrie heerst nog de illusie dat je mensen altijd ergens vanaf moet helpen. Als we dat gen maar vinden, of die neurotransmitter. Een mooi streven, maar niet het hele verhaal. Zo keert een depressie vaak terug of wordt chronisch. We hebben aangetoond dat mindfulness de kans op terugkeer verkleint en we weten dat het angst, depressie en pijn vermindert. Toch beschouwt de beroepsvereniging mindfulness nog steeds niet als een reguliere behandeling. Zonder weerstand geen verandering, denk ik dan. Maar dat het ook leidt tot een soort isolement binnen de beroepsgroep vind ik wel moeilijk."</p>	
<p>Angst, onzekerheid, verdriet</p>	<p>Droom</p>	<p>Mindfulness is dus niet om ziektes weg te halen, maar om ermee leren om te gaan</p>
<p>Alles moet perfect zijn</p>	<p>„Naast patiënten bieden we sinds enkele jaren ook arts-assistenten in het Radboud trainingen mindfulness. Het is</p>	<p>Het in de tekst aanhalen van onze maatschappij als ‘alles moet perfect zijn’ en dat er daardoor druk op de mensen komt te staan wordt wel heel erg vaak in de artikelen aangegeven!</p>

<p>Illusie</p> <p>Depressie</p> <p>Mindfulness: kans op depressie verkleinen, angst en pijn verminderen</p> <p>Mindfulness nog steeds geen erkenning als reguliere behandeling in de zorg</p> <p>Mindfulness trainingen</p> <p>Onderzoek voor werkenden met werkdruk, jonge mensen (typerend)</p>	<p>een groep met een notoir hoge werkdruk: lange werkdagen, vaak een jong gezin, soms nog een promotieonderzoek. Ik hoop ze iets mee te geven waarmee ze zich staande kunnen houden, en uiteindelijk ook betere patiëntenzorg kunnen bieden. Minder reactief, gelijkwaardiger, met compassie. We doen ook onderzoek naar hun welbevinden, de kans op burn-out en de kwaliteit van zorg. Ik hoop dat onze inzichten door die wetenschappelijke publicaties een nieuwe generatie artsen bereiken."</p>	
---	---	--

<p>Boeddhisme: compassie</p>		<p>Wetenschappelijke publicaties worden wel vaker in de teksten aangehaald, is ook een manier van populariseren!</p>
------------------------------	--	--

9	Krant: NRC Handelsblad	Titel: 'De rozijn'	
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
<p>Mindfulness is een modern verschijnsel</p> <p>Middel tegen depressie</p> <p>Primary definer: psycholoog en wetenschapper Jon Kabat-Zinn</p> <p>Filosofie</p> <p>Onderwerpen als yoga en filosofie voor iedereen beschikbaar (winkels)</p> <p>Probleemschets: stijve geest, te veel afleidingen</p>	<p>Het is jammer dat ik tot dusver maar niet ontvankelijk wilde zijn voor de moderne zegeningen van mindfulness. Misschien moet ik eerst flink depressief worden? Mindfulness helpt daar ook al tegen, heb ik begrepen. Ik las in NRC Handelsblad het interview met de grondlegger, Jon Kabat-Zinn, en ik voelde steken van jaloezie.</p> <p>Ik heb dat ook met yoga en verwante filosofieën. Laatst liep ik langs een yogawinkeltje dat zich in de vitrine aanpreef met de tekst: yoga eases the stiff mind. Mooi gezegd: yoga ontspant de stijve geest. Waarom wil mij dat maar niet lukken, waarom blijft mijn geest een stijve hark? Iemand heeft mij eens proberen te hypnotiseren, maar het wilde niet, ik liet me te veel afleiden door de zwetende bovenlip van de hypnotiseur.</p> <p>Alleen al van de charmante, beschermende manier waarop Kabat-Zinn de NRC-interviewster tegemoet treedt, zou ik veel kunnen leren. Hij stelt haar voor een bankje in het zonnetje te zoeken, haar lijkt dat vanwege de drukte een onmogelijk verlangen, maar hij</p>		

<p>Boeddhisme: oplettendheid</p> <p>Zintuiglijke ervaringen</p> <p>Goeroes</p>	<p>heeft een onfeilbaar oog voor dat ene plekje dat juist vrij komt. Hoe vaak heb ik niet met een vrouw aan mijn zij staan hannesen op overvolle terrassen? Nog gezwegen van de schande dat zij als eerste een plekje zag en ook meteen opeiste.</p> <p>En Kabat-Zinn laat het daar niet bij. Als zijn interviewster wil gaan zitten, waarschuwt hij haar nog net op tijd voor „een klodder vogelpoep". Hier zou ik als enige minpuntje (toch weer kinnesinne?) willen noteren dat hij die klodder ook eerder had kunnen registreren.</p> <p>Daarna beginnen ze een fascinerend gesprekje over wat je allemaal kunt doen met een rozijn. Het klinkt ronduit erotisch: vasthouden, zien, aanraken, ruiken, plaatsen, proeven, doorslikken, volgen. Die goeroes zijn altijd sexy jongens. Ik had nooit eerder met al die mogelijkheden rekening gehouden, althans niet bij de rozijn, voor mij nooit veel meer dan een gedroogde druif zonder veel kraak of smaak.</p> <p>Maar je mag de rozijnen van mindfulness niet opschrokken als een handjevol pinda's. „Neem de tijd om hem echt te zien; bekijk hem zorgvuldig en aandachtig. Laat je ogen elk deeltje ervan verkennen, de deeltjes waarop het licht valt, de donkere holten, de plooitjes en ribbeltjes, de asymmetrische en bijzondere facetten."</p> <p>Een ontbijt bij mindfulness zal naadloos overgaan in het avondeten. Maar wat is daar tegen? Je kunt er ook voor kiezen niet te handelen, zegt Kabat-Zinn. „Go with the flow.</p>	
--	---	--

--	--	--

10	Krant: Trouw	Titel: 'Waarschuwing tegen mindfulness misplaatst'	
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)		Memo's (ik denk dat...)
<p>Waarschuwing mindfulness: gevaar?</p> <p>Religie</p> <p>Primary definer: religiejournalist Koert v.d. Velde</p> <p>Boeddhisme: leven is lijden, karma, reïncarnatie, gedragscodes</p> <p>Mindfulness is schijn</p>	<p>De overeenkomsten tussen christendom en boeddhisme zijn groot, meent Hessel Posthuma. Dus vanwaar die waarschuwing tegen mindfulness?</p> <p>Mindfulness heeft een religieuze achtergrond. Dat hardop zeggen is volgens religiejournalist Koert van der Velde een taboe, maar hij wil ons graag waarschuwen (Verdieping, 14 december). Volgens hem is mindfulness immers een sterk 'gestripte' vorm van boeddhisme. Gestript van het centrale boeddhistische idee dat het leven lijden is, van de fundamentele uitgangpunten zoals karma en reïncarnatie, van de hoge morele gedragscode, van vastendagen, enzovoort.</p> <p>Kortom: in de ogen van Van der Velde is mindfulness boeddhisme in een soort schaapskleren en daar moeten wij niet met open ogen in tuinen.</p> <p>Waar zo aan voorbij wordt gegaan, is dat het boeddhisme in een heel andere tijd en cultuur is ontstaan dan het christendom, een heel andere ontwikkelingsgeschiedenis kent. Kortom: heel andere manieren</p>		<p>Eindelijk een artikel dat religie koppelt aan mindfulness!</p>

<p>Verschil boeddhisme en christendom: geschiedenis</p>	<p>van denken, spreken en doen heeft om religieuze noties vorm te geven.</p> <p>Een van de gedragscodes in het boeddhisme is dat het zeer ongepast is om onenigheid en wrijving te scheppen. Waar een protestant zich vrijelijk wenst te uiten, houdt een boeddhist al gauw zijn mond. Het gaat hem om de innerlijke waarheid en hij gelooft niet dat die via het uitspreken van meningen op tafel komt. Dit is de achtergrond van het strippen, waarbij het oogmerk is dat mensen kunnen profiteren van mindfulness en voor zichzelf de waarde en de positieve kanten ervan kunnen ontdekken, zonder de obstakels van misvattingen.</p>	
<p>Boeddhistische waarden: geen onenigheid/wrijving creëren, innerlijke waarheid</p>	<p>Wat de taaluitingen betreft: wie een spade dieper graaft dan de oppervlakte, beseft dat hier niet zozeer grote en onoverkomelijke verschillen liggen, maar juist overeenkomsten met het christendom. De stoa droeg al uit dat het leven lijden is, en dat heeft in christelijke kringen tot ver in de vorige eeuw de omgang met leed bepaald.</p>	
<p>Mindfulness in het westen: alleen de positieve kanten zien en geen obstakels</p>	<p>Tien Geboden</p>	
<p>Overeenkomst christendom en boeddhisme: het leven is lijden, omgaan met leed</p>	<p>Karma is een uitwerking van ons idee dat wat mensen zaaien, ze ook zullen oogsten. Het nieuwtestamentische zondebegrip ligt daar dicht tegenaan. De hoge morele gedragscode en zaken als vastendagen zijn het christendom eveneens niet vreemd. Zo kun je de boeddhistische 'tien geboden' gemakkelijk naast de oudtestamentische Tien Geboden leggen, inclusief de uitleg daarvan in de Heidelbergse Catechismus.</p>	
<p>Boeddhisme beïnvloedt door christendom, niet andersom</p>	<p></p>	

<p>Gedragscodes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tien Geboden - Karma <p>Vergelijking mindfulness met christendom: Tien Geboden is mindfulness door kenmerken als oplettendheid</p> <p>Veroostering van christendom</p> <p>Innerlijke behoeften van:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gelovigen - Geestelijken 	<p>Het lijkt mij dat een leven volgens de Tien Geboden de beoefening van mindfulness vraagt: om oplettendheid van wat je denkt, zegt en doet en om bewustzijn van je verantwoordelijkheden.</p> <p>Mindfulness is ook niet het enige dat aan is komen waaien. De tendens van de afgelopen vijftig jaar is dat het christendom ongemerkt steeds meer oosterse elementen heeft opgenomen. Deze 'veroostering' van het christendom heeft plaatsgevonden als gevolg van religieuze vragen en innerlijke behoeften van gelovigen en geestelijken, waar de kerk geen antwoord op had. Ze zijn gaan shoppen, eerst bij het existentialisme en uiteindelijk bij het boeddhisme.</p> <p>Dit geeft aan waar de behoefte van de gelovigen ligt: bij de verinnerlijking van de boodschap, bij echte verdieping. De mindfulness-alert van Van der Velde gaat ook daar volstrekt aan voorbij.</p>	
--	---	--

--	--	--

11	Krant: Trouw	Titel: 'Bedrijven misbruiken mindfulness'	Datum: 22-12-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat...)	
<p>Religie Social media (Twitter)</p> <p>Primary definer: journalist Koert v.d Velde</p> <p>Gevaar: 'beangstigend'</p> <p>Radicaliseren</p> <p>Boeddhisme: Boeddha</p> <p>Goedkeuring van de overheid, toepasbaar bij openbare scholen</p> <p>'gehersenspoeld'</p> <p>Meditatiemethode</p> <p>Onschuldige toepassingen</p>	<p>'Mindfulness is religie. Enge gedachte', tweekete een bang geworden lezeres in reactie op het artikel van Koert van der Velde (de Verdieping, 14 december). Begrijpelijk, want de suggestie dat er een religieuze samenzwering gaande is, eropuit om zich stiekem onze seculiere levens binnen te wurmen, is beangstigend.</p> <p>Voordat je het weet, radicaliseren we en staan we met een automatisch wapen op het Leidseplein onder het roepen van 'Gotama Boeddha'. En, als wij dat niet zijn, dan wel onze kinderen die met goedkeuring van de overheid via mindfulness op hun - openbare - scholen worden gehersenspoeld.</p> <p>Wat deze gratis beweringen doen, is de aandacht afleiden van veel belangrijker zaken. Want, de onlosmakelijke gevolgen van popularisering - zoals wildgroei en uitholling - zijn ook deze meditatiemethode niet vreemd. En daarmee opent de methode ontegenzeggelijk ook de deur naar minder heilzame en onschuldige toepassingen.</p> <p>Wat te denken van bedrijven die stress en de daaraan gerelateerde klachten als individueel probleem zien? Die mindfulnesscursussen aanbieden om hun gestresste werknemers minder te laten uitvallen en een hogere productiviteit te laten behalen?</p>		

<p>Stress -> mindfulness op de werkvloer</p> <p>Individueel probleem</p> <p>Mindfulnesscursus</p> <p>Effecten: Hogere productiviteit Gezonde werkomgeving</p>	<p>Waarbij mindfulness ingezet wordt om organisaties te ontslaan van de verantwoordelijkheid een gezonde werkomgeving (lees: zonder een onmenselijk hoge werkdruk en stressniveau) te scheppen. Waarbij een methode om in het hier en nu te zijn een oplossing moet bieden voor een giftige omgeving die voor niemand goed is. Dat de zoveelste reorganisatie, incompetente topmanagers, bezuinigingsronde en toenemende werkdruk gladgestreken worden door werknemers en masse een dure mindfulnesscursus aan te bieden. Oftewel, mindfulness als tool om het ondraaglijke dragelijk te maken, zoals auteur en therapeut Zoë Krupka het mooi verwoord in een stuk op theconversation.com.</p>	
<p>Boeddhisme: hier en nu</p> <p>Problemen: reorganisaties, incompetente topmanagers, bezuinigingen, werkdruk</p>	<p>Volgens mij is dat een van de kanttekeningen die je kunt plaatsen bij het fenomeen mindfulness dat nu al jaren aan de gang is. Aan deze ontwikkelingen worden dagelijks tienduizenden mensen blootgesteld. Kritische noten kraken over de inzet van deze methode voor ander gebruik dan het welzijn van mensen, lijkt me zinnig. Veel minder zinnig is het om angst te zaaien door suggesties dat onze maatschappij bedreigd wordt door een maffiose samenzwering met religieuze intenties.</p>	
<p>Primary definer: therapeut Zoë Krupka</p>	<p>Angst zaaien over oorsprong mindfulness is vooral weinig zinnig</p>	
<p>Mindfulness steeds populairder</p>		

Menselijk welzijn		Mindfulness; nieuwe benaming voor het verschijnsel
-------------------	--	--

12	Krant: De Volkskrant	Titel: 'Feestje van de week'	Datum: 18-04-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
Filosofie	Waar de intelligentsia de intelligentie viert. Deze week: Madelon Meester tussen de filosofen.		
Social media (Facebook)	Het is maar goed dat het Groninger Forum gaat uitbreiden, want de vierde editie van de Groningse Nacht van de Filosofie zit rammetje vol. Vooraf werd op de Facebookpagina van het evenement gebedeld om kaartjes, de organisatie moest zelfs een keuze maken in wie er van de pers mocht komen. De Volkskrant had mazzel.		
Mindfulness, yoga en meditatie	25 filosofen uit binnen- en buitenland delen in vijf zalen hun gedachten met het publiek. Stine Jensen liet de organisatie een paar dagen van tevoren schrikken door haar lezing over 'spelen' in te wisselen voor een queeste naar mindfulness, yoga en meditatie. Iedereen lijkt tegenwoordig zijn heil te zoeken in spiritualiteit, waar komt die behoefte vandaan?		
Spiritualiteit	Sommige bezoekers zijn niet op de hoogte van de wijziging, om hen te kalmeren heeft Jensen een meditatieoefening bedacht. 'Zet uw voeten op de grond, leg uw handen op uw knieën, adem in door uw neus en uit door uw mond.' Het publiek doet braaf wat Jensen zegt, waarmee meteen duidelijk wordt dat ze gelijk heeft.		
Boeddhisme: kalmte, mediteren	Als zelfs nuchtere Groningers voor de bijl gaan voor meditatie en		

<p>Nuchterheid Veroosterst</p>	<p>mindfulness, kun je definitief stellen dat Nederland 'veroosterst' is.</p> <p>Pieter Hoexum, auteur van het boek Kleine filosofie van het rijtjeshuis, geeft een spoedcursus 'Hoe bewoon ik als filosoof een rijtjeshuis?' De meeste filosofen willen er niet dood gevonden worden, maar zeven op de tien mensen in Nederland woont erin. 'Onder hen zullen heel wat mensen met filosofische gedachten zitten, dus hebben we te maken met een groot probleem.'</p>	
<p>Primary definer: auteur Pieter Hoexum</p>	<p>Floris van den Berg is verrast dat er zo veel mensen zijn gekomen naar zijn lezing over atheïsme, want iedereen hier is toch ouder dan 10? Dus iedereen weet toch dat God niet bestaat? 'Hoeveel religies zijn er eigenlijk? Het merendeel van de religies die ooit hebben bestaan, bestaat niet meer. Betekent dit dat die goden ineens niet meer bestaan? De diversiteit aan religies, maakt de kans dat jouw religie de ware is heel klein.' Hij schreeuwt zijn steekhoudende betoog de zaal in. Een aantal mensen vertrekt.</p>	
<p>Er is een probleem</p> <p>Ontzuiling; verdwijnen van religies</p>	<p>De lezing van Rutger Bregman is de populairste van de avond. Een lange rij staat voor aanvang voor de deur, sommigen kunnen niet meer naar binnen. In zijn gele broek legt de historicus uit waarom vuilnismannen meer zouden moeten verdienen dan bankiers. Om het belang van een beroep aan te geven, moet je kijken naar wat er gebeurt als mensen staken, zegt hij. 'Een stad houdt het één à twee weken uit als vuilnismannen staken, maar wat gebeurt er als een researchmanager staakt?'</p> <p>Ook als bankiers staken, gebeurt</p>	

	<p>er weinig, illustreert Bregman met een voorbeeld uit 1970. Toen staakten bankiers in Ierland zes maanden lang. De hel brak niet los, Ieren tekenden eigen geld achter op sigarendoosjes. Er ontstond een nieuw financieel systeem. Zonder een financiële sector kunnen we dus niet, besluit Bregman, maar wel zonder veel van de poeha eromheen.</p>	
--	---	--

13	Krant: De Volkskrant	Titel: 'Wetenschapsnieuws'	Datum: 12-07-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
	<p>Vroeg heelal gespot</p> <p>Je ziet ze niet, maar ze zijn er wel: talloze verre, zwakke sterrenstelsels aan de rand van het waarneembare heelal. De Hubble Space Telescope keek terug tot slechts 500 miljoen jaar na de oerknal, en ontdekte dat er in dat verre verleden tien keer zo veel kleine stelseltjes waren dan eerder was gevonden - de bouwstenen van grotere stelsels zoals onze eigen Melkweg. Dat blijkt uit statistisch onderzoek aan de beeldruis op infraroodfoto's: die vertoont net wat meer structuur dan verwacht. Door elke pixel en elk opgevangen foton te analyseren, hebben Amerikaanse astronomen echt alles uit Hubble gehaald wat erin zit.</p> <p>Parkiet peilt plek in pikorde</p> <p>Monniksparkieten houden als ware strategen bij wie hun naaste belagers zijn. Ze bekijken gevechten tussen andere parkieten en houden een mentale pikorde bij, waarop ze hun volgende aanval baseren. Parkieten die veel sterker of zwakker zijn negeren ze, terwijl vogels op hetzelfde</p>		

<p>Keerzijde van mindfulness: vergeetachtigheid</p> <p>Onderzoekers Wetenschap</p>	<p>niveau vaak worden uitgedaagd voor een duel. De klassementsleiders winnen uiteindelijk de beste foerageerplekken en hebben de hoogste voortplantingskans. Amerikaanse onderzoekers schrijven in PLOS Computational Biology hoe ze de uitslagen noteerden van meer dan tweeduizend parkietduels, waarbij de winnaar de verliezer bijvoorbeeld van het stokje tikte. Uit de gegevens blijkt dat de parkieten vooral duels aangaan met gelijkwaardige tegenstanders. De resultaten geven inzicht in de cognitieve vaardigheden die vogels gebruiken voor hun strategische groepsgedrag, aldus de onderzoekers.</p> <p>Mindful vergeten</p> <p>Mindfulness heeft volgens Amerikaanse onderzoekers een keerzijde: je geheugen wordt er slechter van. De onderzoekers beschrijven in Psychological Science drie experimenten waarin proefpersonen een lijst woorden moesten onthouden. Het bleek dat proefpersonen die een kwartier mindfulness-meditatie ondergingen, vervolgens vaker woorden opnoemden die niet in de lijst voorkwamen dan proefpersonen die geen mindfulness deden. Mindfulness-proefpersonen zouden hun ingebeelde herinneringen uit de meditatie sessie mogelijk verwarren met echte herinneringen en daardoor de mist in gaan bij de geheugentest.</p>	
--	--	--

Psychological Science Domein: psychologie		
Meditatie		
Herinneringen		

14	Krant: De Volkskrant	Titel: 'Onlinetherapie blijkt te helpen bij behandeling van depressies'	Datum: 22-09-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
<p>Online therapie Depressie</p> <p>Primary definers: onderzoekers van de UT</p> <p>Wetenschap: The British Journal of Psychiatry</p> <p>Webtherapie = goedkoop Gesprekstherapie = duur</p> <p>Domein gezondheidszorg</p> <p>Gebaseerd op mindfulness, is hip</p> <p>Mindfulness als positieve psychologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zelfvertrouwen - Veerkracht - Pers. Ontwikkeling 	<p>Ook onlinetherapie werkt bij de behandeling van depressieve klachten. Dat schrijven onderzoekers van de Universiteit Twente (UT) in het vakblad The British Journal of Psychiatry.</p> <p>Aangezien webtherapie veel goedkoper is dan gesprekstherapie zou het tot een flinke kostenbesparing in de geestelijke gezondheidszorg kunnen leiden. De onderzochte webtherapie is gebaseerd op ACT en mindfulness. Dat zijn therapievormen die momenteel erg in zwang zijn en behoren tot de stroming van de 'positieve psychologie'. Die richt zich, zoals de naam doet vermoeden, op positieve zaken, zoals zelfvertrouwen, veerkracht en persoonlijke ontwikkeling.</p> <p>Onderzoeker Wendy Pots van de UT, als klinisch psycholoog</p>	<p>Therapie online nog niet eerder gelezen</p> <p>Benaming positieve psychologie ook nieuw</p>	

<p>Primary definer: psycholoog Wendy Pots</p> <p>Verschillende soorten therapie/patiënten</p> <p>Webtherapie -> beste resultaten, wel bij hoogopgeleiden</p>	<p>werkzaam in de ggz, is gecharmeerd van deze stroming en vergeleek voor haar onderzoek drie groepen patiënten. Mensen die op een wachtlijst voor hulp staan, mensen die een webtherapie kregen en mensen die een webtherapie op basis van schrijfpoddrachten kregen.</p> <p>Op de korte termijn - na zes maanden - bleek de webtherapie op basis van ACT de beste resultaten te boeken. Wel voegt Pots toe dat het voornamelijk hoger opgeleide vrouwen waren die deelnamen aan de studie. 'Dat zien we eigenlijk altijd met webtherapieën. Blijkbaar is dat de groep die zich tot deze therapievorm aangetrokken voelt.'</p> <p>Maar dat doet niets af aan de conclusie dat onlinehulp een goed alternatief kan zijn voor mensen met milde of gematigde depressieve klachten, vindt de onderzoekster. 'Ik denk dat het vooral belangrijk is om mensen de keuze te bieden. U kunt wachten tot uw klachten vanzelf verdwijnen, maar met deze therapie kunt u sneller van uw klachten afkomen. Op de korte termijn werkt het zelfs beter dan bijvoorbeeld een interventie met schrijven over de emoties. Het zou mooi zijn als dit op termijn depressies kan voorkomen of de druk op de ggz kan verlichten.'</p> <p>Hoogleraar klinische psychologie Pim Cuijpers van de Vrije Universiteit in Amsterdam is minder uitbundig. Hij noemt het onderzoek degelijk, maar de uitkomst weinig verrassend. 'Ik</p>	
--	--	--

	<p>wil collega's niet afvallen, maar het was te verwachten dat deze therapievorm zou werken. Er bestaan al meer dan twintig studies die aantonen dat andere onlinetherapieën ook werken bij depressies.'</p>	
<p>Mindfulness om de druk van de ggz te verlichten</p>	<p>Het idee dat de bevindingen van de onderzoekers tot een kostenbesparing zouden kunnen leiden, wimpelt hij weg.</p>	
<p>Primary definer: hoogleraar psychologie Pim Cuijpers</p>	<p>'Er wordt nu zo'n veertig jaar onderzoek gedaan naar therapieën voor het behandelen van depressies. Of</p>	
<p>Domein: psychologie</p>	<p>het nu cognitieve gedragstherapie, psychodynamische therapie, mindfulness of acceptance and commitment-therapie (ACT, red.) is, allemaal werken ze en de een niet beter dan de ander.'</p>	
<p>Niet specifiek mindfulness onlinetherapie, maar online therapie in het algemeen is werkend bij depressie</p>	<p>Ook de vorm waarin de therapie wordt aangeboden blijkt niet uit te maken. Met een therapeut, individueel, in een groep of online - alles werkt, zegt Cuijpers. Het stoort hem daarom juist dat er telkens</p>	
<p>Kostenbesparing</p>	<p>nieuwe therapieën verschijnen die met veel pretenties worden gepresenteerd, maar na uitgebreide studie even effectief blijken als reeds bestaande methodes.</p>	
<p>Onderzoeken vergen tijd</p>	<p>Geldverspilling, volgens Cuijpers. 'Ga door met wat we al hebben en richt je op de groepen die we niet goed kunnen helpen, zoals mensen met chronische depressies, mensen bij wie bestaande therapieën niet aanslaan en het hoge terugvalpercentage.'</p>	
<p>Cognitieve gedragstherapie</p>	<p>Het onderzoek is volgens hoog- leraar Cuijpers degelijk, maar de uitkomst weinig</p>	
<p>Boeddhisme: acceptatie</p>		
<p>Geen onderscheid tussen de diverse therapieën</p>		
<p>Zowel inhoud als vorm maakt geen verschil als therapie</p>		

Therapie zowel individueel als collectieve behandeling	verrassend.	
Mindfulness therapie enkel als methode		
Mindfulness therapie is geldverspilling		
Eerdere therapieën zijn ook goed/slaan ook aan bij bepaalde patiënten		
		Ik kom niet vaak een negatief bericht tegen t.o.v. mindfulness, maar deze meneer vindt dat er kennelijk al genoeg goede onderzoeken bestaan en dat MF geldverspilling is...

15	Krant: De Volkskrant	Titel: 'God is het domein van dromenstof'	Datum: 05-01-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)		Memo's (ik denk dat....)
Geloof Atheïsme Ontkerkelijking	Eens in de zoveel tijd laait die heerlijke discussie tussen geloof en atheïsme op. Dat ik nauwelijks kerkgaand meer ben betekent zeker niet dat ik geestelijk versteend ben geraakt, of spiritueel alzheimerend . Als je zo bijbels bent opgevoed als ik is Onze Vader gewoon een familielid. Vrij naar Sylvia Witteman, is		Een artikel over religie, spiritualiteit en mindfulness

Geloof geïntegreerd door familie, opvoeding	God een soort huisgenoot G.	
Geloof en spiritualiteit	Ik ben een spiritueel allesvreter, bovendien. Een speelse geest die het wonderbaarlijke, van winti tot wicca, net zo boeiend vindt als het stoffelijke . Als hipsterspiritueel snoep ik ook wel eens elders, met wisselend resultaat. Zweethutyoga is niet aan mij besteed en mindfulness... Een zachtmoedige relatie aangaan met wat zich in het nu aandient klinkt mooi, maar als je nu jeuk hebt heb je mindful dus helemaal jeuk. Mijn christelijke roots zijn wat dat aangaat praktischer . Je bidt: God, laat die jeuk stoppen.	Hipsterspiritueel; nieuw woord Zweethutyoga; ook nog niet tegengekomen
Boeddhisme : Mindfulness als aandacht in het nu	'Theologie is de grootste verliespost in de westerse geschiedenis', foeterde	Vaak wordt mindfulness juist als praktische methode gezien!
Geloven in christendom is praktischer dan mindfulness	wetenschapsfilosoof Maarten Boudry . 'Als God goed is, waarom behoren strijd, ellende, ouderdom en dood dan tot de essentie van het leven? Deze vraag heeft geen enkele filosoof in 25 eeuwen bevredigend beantwoord', jemieerde	
Ontkerkelijking	filosoof Pouwel Slurink . Maar religie ontleent juist zijn grootste bestaansrecht aan het	
Primary definer: wetenschapsfilosoof Maarten Boudry	menselijk lijden , aan strijd ,	
Westers vraagstuk: Bestaat God als er zoveel ellende/dood in de wereld is?	Want het idee dat er een God is die mogelijk groter dan die ellende is, die je bijstaat in de grotere en kleinere	Filosofen komen niet vaak in de teksten naar voren, maar hier wel. Dat is opmerkelijk: als het over religie gaat, worden veel filosofen daarbij aangehaald.
Geloof en filosofie!	dieptepunten in het leven, is juist de reden dat mensen geloven. Uit behoefte aan	
Primary definer: filosoof Pouwel Slurink	troost , aan houvast en, toegegeven, aan concrete alledaagse hulp van een Opperwezen.	
Menselijk lijden (ook boeddhistisch element)	Strijd	
Ellende	Mensen geloven niet uit	
Ouderdom, dood	behoefte aan rationele	
	verklaring van natuurwetten .	
	Dat het scheppingsverhaal niet	

<p>God voor: Troost, houvast, hulp</p>	<p>strookt met de oerknal, het zal wel. Religie heeft te maken met spirituele symboliek, met sprookjesachtige metaforen, met ethiek, sociologie, culturele antropologie, psychologie, maar niet noodzakelijkerwijs met natuurwetenschap. Meer dan tachtig procent van de mensheid gelooft, wil je de mens in essentie begrijpen, dan kan je om godsdienst niet heen.</p>	
<p>God als Opperwezen Ratio Natuurwetten</p>	<p>Waar wetenschap de behoefte heeft werkelijkheid en waarheid te bewijzen, probeert godsdienst die juist te ontstijgen. Het idee dat een bovennatuurlijke, persoonlijk betrokken God groter is dan de alledaagse realiteit die u probeert weg te bidden, is het troostrijke. Bijvoorbeeld: u bent blut. Ziek. Moet een examen halen. Onbeantwoord verliefd. Op zoek naar een parkeerplaats. Een waarheid als een koe, volgens het popperiaans falsificatieprincipe feilloos wetenschappelijk aantoonbaar. Maar wat heeft u daaraan?</p>	
<p>Religie is niet ratio of natuurwetenschap, maar spiritualiteit, sociologie, psychologie, etc.</p>	<p>Ik ben opgevoed met het idee dat God een vader is, die zich tot in detail met jouw persoonlijke sores bezighoudt. Een alziend oog, een almachtig oor, een liefdevol hart. Het is volstrekt niet uit te leggen aan atheïsten en misschien heeft men wel gelijk dat je eigenlijk gewoon tegen jezelf aan babbelt. Maar wat zou het? Bidden is een ritueel dat je rust geeft, en spiritueel gezelschap.</p>	
<p>Godsdienst is groot, maatschappelijk</p>	<p>Natuurlijk, rationeel weet ik dat ik gek ben om te denken dat er een God is, die ik bovendien in een wereld vol erbarmen</p>	
<p>Wetenschap is bewijzen, harde feiten</p>	<p>Godsdienst juist niet!</p>	
<p>Godsdienst haalt je weg uit de realistische 'ellende'</p>		
<p>Waarheid is niet alles</p>		

	<p>egocentrisch kan aanroepen om een weinig verheven aanleiding als dat ik graag een trein wil halen. Maar het zit er een beetje ingebakken.</p>	
<p>God is familie</p>	<p>De kinderbijbel, die ik nu weer regelmatig voorlees, soms voorzien van licht blasfemisch commentaar, zie ik de heilige verhalen weer in perspectief.</p>	
<p>God als een oog, een oor, een hart</p>	<p>De Bijbel is eeuwenoude metaforische spirituele self help. De kleine David die de reus Goliat verslaat, omdat God aan zijn zijde stond, bijvoorbeeld. Op momenten in het leven dat we een grote strijd leveren is dat wat ons, kleine mensen, inspireert. Dat er een machtige, liefdevolle partij is die jou steunt, en die je aan het eind van je wankele levensreis opwacht in het Licht, waar alles eindelijk goed is, het geeft rust.</p>	
<p>Rust, spiritueel gezelschap</p>	<p>In tijden van crisis en rouw in mijn leven heb ik er gewoon veel aan gehad.</p>	
<p>God is niet rationeel God is geloven</p>	<p>Is het zelfbegoocheling? Misschien. Is er niets tussen hemel en aarde? Liefde, intuïtie, serendipiteit, verbeelding, dromen, creativiteit: het is allemaal het domein van buiten de rede. Is alles wat er is stoffelijk, of is het ook magisch, wonderbaarlijk, verbeelding?</p>	
<p>Heilige verhalen Bijbel als zelfhulp</p>	<p>Een onomstotelijk, popperiaans onweerlegbaar feit is natuurlijk dat het onderbewuste, zelfs voor de meest broodnuchtere atheïst, een groot deel van ons menselijk bestaan beslaat. In een gemiddeld mensenleven slapen en dromen we maar liefst 32 jaar.</p>	
<p>Bijbel inspireert</p>		

<p>Domein rede:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stoffelijk <p>Domein religie is meer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liefde - Intuïtie - Serendipiteit - Verbeelding - Dromen - Creativiteit 		
--	--	--

16	Krant: De Volkskrant	Titel: 'Haat en nijd'	
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
Geen luchtige berichtgeving	Het mag dan zomer zijn; de weekbladen doen weinig aan luchtige berichtgeving. IS, neonazi's en meer van dat.	Recente ontwikkelingen, hard nieuws!	
Niet vrolijk	Niks geen vrolijke, want hoogzomerse bereidingen van komkommer. Jodenhaat en ander nijd is de maizena die de nieuwste edities van de weekbladen bindt.		
Jodenhaat Nijd	'Zijn de neonazi's terug?', vraagt Nieuwe Revu zich op de cover af. In elk geval zijn de fascistten weer van de partij, constateert het blad. Met drie verhalen plonst het tijdschrift in het pierenbad van extreem-rechts.		
Fascisten	Een verslaggever ging		

Extreemrechts	<p>undercover in podiumcafé de Graauwe Hengst in Schiedam voor een avond</p>	
Haatzaaiherrie Hakenkruisen	<p>'haatzaaiherrie tussen de hakenkruisen'. Hij zag potige kale mannen bier over elkaar heengooien in de moshpit en een enkeling de Hitlergroet brengen, een gebaar dat de kroeguitbaters volgens hem negeerden. 'Als ze het al gezien hebben.' De observatie mondt uit in een slotzin die je van Revu kunt verwachten: 'Sie haben es nicht gewusst, zullen we maar zeggen.'</p>	
Hitlergroet		
Vrij Nederland	<p>In Vrij Nederland komt Jodenhaat ter sprake in een fijn interview met de Israëlische schrijver Etgar Keret. Jeroen Vullings reisde af naar diens woonplaats Tel Aviv om met Keret te praten over leven in wat hij 'een posttraumatische samenleving' noemt, en over falen als noodzaak om te schrijven.</p> <p>Dat laatste legt Keret uit aan de hand van een voorbeeld. 'Als er geen obstakel is, hoef je niet te schrijven. Als je verliefd bent op een meisje en ze wil je niet, dan schrijf je een kort verhaal. Wil ze wel, dan ga je met haar naar bed en moet je op bezoek bij haar ouders.'</p>	
Posttraumatische samenleving Falen Noodzaak	<p>De cover belooft ook grote borsten als onderwerp van gesprek, maar dat blijkt in het interview toch meer een klassiek lokkertje. Voor wie het weten wil: Keret heeft niks tegen grote borsten. Mooi zo.</p> <p>Het verhaal van de week in Elsevier moet zich zonder seks verkopen. Het gaat over de politie, door een reeks incidenten op het beklagdenbankje geplaatst</p>	

<p>Gewelddadig</p> <p>Primary definer: misdaadverslaggever Gerlof Leistra</p> <p>(fysieke) agressie Politiegeweld</p> <p>Kijken naar jezelf (zelfobservatie als boeddhistisch element)</p> <p>Populariteit van mindfulness</p> <p>Zingevingzoeker</p>	<p>onder de noemer 'te gewelddadig'. Dreigt de politie van 'beste vriend' favoriete vijand te worden?, vraagt misdadverslaggever Gerlof Leistra zich af.</p> <p>De conclusie van zijn analyse is een tikje belerend. De boze burger die van mening is dat de politie te agressief is, moet Van Leistra in de spiegel kijken. 'Het politiegeweld is vaak een reactie op zijn eigen grote mond en fysieke agressie. [...] De burger krijgt de politie die hij verdient.'</p> <p>Naar jezelf kijken is ook een thema in De Groene Amsterdammer, dat de populariteit van mindfulness probeert te verklaren. Mindfulness biedt de zingevingzoeker een 'niet-religieuze religie', is een deel van het antwoord. Het oppert een doodoener van een oplossing voor alle problemen: focus met al je aandacht op het hier en nu en aanvaard dat het is zoals het is.</p> <p>Makkelijker kan de wereld het de tere westerse ziel niet maken. Wel moeilijker. Probeer in de Groene maar eens het doorwrochte essay over de Islamitische Staat door te komen, een les in nadenken over IS.</p> <p>Ingewikkelde toestanden die de wat gedachtelozere lezer in sluimerstand doen snakken naar ten minste één hap luchtig komkommerschuim.</p>	<p>Een misdaadverslaggever als definer ben ik nog niet tegengekomen, benieuwd wat de relatie met mindfulness is!</p> <p>Mindfulness wordt hier duidelijk beschreven als niet-religieus verschijnsel</p>
---	---	---

<p>Niet-religieuze religie</p> <p>Mindfulness als oplossing voor ALLE problemen</p> <p>Boeddhisme: aandacht in het hier en nu, aanvaarding</p> <p>Tere westerse ziel</p> <p>Mindfulness is niet ingewikkeld</p> <p>Maar juist....</p> <p>Mindfulness is luchtig</p>		
--	--	--

17	Krant: Trouw	Titel: 'Zo religieus is mindfulness'	
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
<p>Boeddhisme: meditatie Populair Mindfulness en religie is taboe!</p> <p>Mindfulness bij diverse domeinen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bedrijfsleven - Gezondheidszorg - Scholen - Overheid <p>Mindfulness als methode Effecten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verminderen van stress <p>Stress is de kwaal van deze tijd Wetenschappelijk bewezen!</p> <p>Primary definers: de beoefenaars van MF</p> <p>Boeddhisme: leven is lijden, karma, reïncarnatie</p>	<p>Mindfulness-meditatie is zeer populair. Het heeft ook een religieuze kant. Dat hardop zeggen is echter taboe.</p> <p>Mindfulness duikt tegenwoordig overal op: in het bedrijfsleven, in de gezondheidszorg op scholen en bij de overheid. Want deze methode vermag veel, zoals het tegengaan van stress, dé kwaal van deze tijd. De werking is wetenschappelijk bewezen, zeggen beoefenaars.</p> <p>Het boeddhisme waaruit zij voortkomt is ontmanteld. Gestript is het centrale boeddhistische idee dat het leven lijden is. Gestript zijn</p>	<p>De religieuze kant wordt niet vaak besproken in de teksten, maar hier wel uitvoerig!</p> <p>Duidelijke oorsprong boeddhisme</p>	

<p>Traditionele gedragscode: geen seks en alcohol, zwijgen, vasten, mediteren</p> <p>Cursussen aangeboden</p> <p>Mindfulness ontbonden van religie</p> <p>Boeddhisme wordt gekoppeld aan mindfulness (is dit wel hetzelfde?)</p> <p>Primary definer: Jon Kabat-Zinn</p> <p>Er is ook een westerse variant, zonder boeddhisme/religie</p> <p>Of zelf spiritualiteit</p> <p>Mindfulness heeft een seculier imago</p> <p>Mindfulness is laagdrempelig</p> <p>Tijdschrift Contemporary Buddhism</p> <p>Doelgroep: hoogopgeleide westerse boeddhisten</p>	<p>ook de fundamentele uitgangspunten zoals karma en reïncarnatie. Gestript is het hooghouden van een traditionele morele gedragscode - zoals het verbod op het genieten van seks en alcohol. Gestript zijn de lange dagen van zwijgen, vasten en mediteren. Een minicursus van acht avonden is genoeg.</p> <p>Oppervlakkig gezien zit er niks religieus meer aan, en dat is een beeld dat men graag naar buiten brengt. Zo valt het woord boeddhisme maar een paar keer in het bijna 500 bladzijden tellende standaardwerk 'Handboek meditatief ontspannen' van de inmiddels 71-jarige Amerikaan Jon Kabat-Zinn, de ontwikkelaar van de westerse variant van mindfulness. Ook op de beginnerscursus hoor je bij de meeste trainers weinig of niks spiritueels. Het seculiere imago maakt mindfulness laagdrempelig.</p> <p>Dat mindfulness eigenlijk ook een diep-religieuze, spirituele ontwikkelingsweg is, kan beter binnenskamers blijven. Kabat-Zinn legt uit waarom in Contemporary Buddhism, een tijdschrift voor hoogopgeleide westerse boeddhisten: "Om zo veel mogelijk het risico te vermijden over te komen als een boeddhist of new ager of zwever. Want dat zou het streven ondermijnen om mindfulness te presenteren als gewoon common sense, bewezen, en een erkend onderdeel van de mainstream medische zorg." Er staat veel op het spel: de integratie in de reguliere gezondheidszorg en</p>	<p>(maar is dat ook religie?)</p>
--	---	-----------------------------------

<p>Boeddhist – new ager – zwever</p> <p>Mindfulness is common sense</p> <p>Mindfulness is wetenschap (domein: gezondheidszorg)</p> <p>Mindfulness is mainstream</p> <p>In onze samenleving is geen ruimte voor een religieuze vorm van mindfulness! Enkel een wetenschappelijk bewezen vorm van mindfulness wordt geaccepteerd</p> <p>Spirituele oriëntatie onderdeel van religieuze vorm van mindfulness?</p> <p>Boeken, websites (media)</p> <p>Mindfulness is relaxatieoefening voor de boefenaars</p> <p>Mindfulness als instrument om mensen te helpen / geld te verdienen</p> <p>Boeddhisme: meditatie, spiritueel</p>	<p>andere sectoren van de samenleving. Dat kan alleen op basis van wetenschappelijke feiten, en is onmogelijk op basis van religieuze voorstellingen. Voor religieuze mindfulness is hoogstens een marginale rol als alternatieve geneeswijze weggelegd.</p> <p>Spirituele oriëntatie</p> <p>Op het eerste gezicht is er niets religieus meer aan, maar veel trainers zijn er privé wel zeer mee bezig, blijkt uit een rondgang langs populaire mindfulness-boeken en websites. Voorzichtig hint men altijd wel even op de eigen spirituele oriëntatie. Voor trainers is mindfulness veel meer dan een relaxatieoefening, een effectief instrument om mensen te helpen of een manier om geld te verdienen. De religieuze kant van mindfulle meditatie en leven houdt hen bezig. Ze zien in hun beoefening van meditatie een spiritueel pad om het leven zin te geven en zich op levensbeschouwelijk gebied te ontwikkelen. Ze verdiepen zich al oefenend ook in boeddhistische vipassana en zen, doen aan yoga of lezen boekjes met wijsheden uit de verschillende religieuze tradities - 'mindfulness reminders'. Ook de mindfulness-beroepsverenigingen stimuleren hun leden boeddhistische meditatie-trainingen te volgen.</p> <p>Wie zich verder in mindfulness verdiept, kan bijna niet om de religieuze kant heen. Dat komt doordat mindfulness in het</p>	<p>New ager eindelijk eens tegengekomen!</p> <p>Onthouden van quote: “Er staat veel op het spel: de integratie in de reguliere gezondheidszorg en andere sectoren van de samenleving. Dat kan alleen op basis van wetenschappelijke feiten, en is onmogelijk op basis van religieuze voorstellingen.”</p>
--	--	---

<p>pad om leven te beteren, vipassana, zen</p>	<p>hart religieus is: wie alles wat naar levensbeschouwelijheid ruikt zou mijden, houdt niet meer dan een</p>	
<p>Yoga (wordt niet vaak genoemd)</p>	<p>concentratietechniek over waarvan er dertien passen in een dozijn. Kabat-Zinn heeft mindfulness weliswaar gestript van boeddhistische kanten om haar in een seculiere, reguliere gezondheidszorg te kunnen introduceren. Maar daarmee is de boeddhistische kern niet verdwenen, schreef hij in Contemporary Buddhism. Daarin verzekert hij zijn geestverwanten dat het zijn taak is de boeddhistische leer, de 'dharma' te verspreiden. Het gaat er om 'de dharma onder woorden te brengen zonder ooit het woord dharma te gebruiken'.</p>	
<p>Mainstream: mindfulness-beroepsverenigingen</p>		<p>Termen als yoga niet heel vaak gezien</p>
<p>Boeddhistische meditatie</p>		
<p>Mindfulness als religie (en levensbeschouwing)</p>		
<p>Versus</p>		
<p>Mindfulness als concentratietechniek</p>		
<p>Kabat-Zinn heeft MF uit religieuze/boeddhistische oorsprong gehaald!</p>		
<p>Gezondheidszorg</p>		
<p>Dharma vertalen naar westerse taal zonder de oorsprong van</p>	<p>Centraal voor Kabat-Zinn staat dat je door te mediteren de werkelijkheid tot in haar essentie kunt doorzien, en dat die essentie 'heelheid' is. Heelheid komt volgens hem van het Latijnse mederi en zou ook mediteren en 'meten' betekenen. Meten zegt hij 'in een platonische betekenis' te bedoelen. 'Dit is het idee dat alle dingen hun eigen 'juiste innerlijke maat' hebben die ze maakt tot wat ze zijn, die ze hun eigenschappen geeft. Meditatie is het door niet-oordelende zelfobservatie rechtstreeks waarnemen van de juiste innerlijke maat van je eigen wezen.' Zo zag hij zijn cursisten door meditatie 'kennismaken met hun eigen heelheid', hun 'ware zelf', zouden anderen zeggen. Deze 'rechtstreekse ervaring van heelheid' werkt volgens hem bevrijdend.</p>	<p>Komt overeen met theoretisch kader (mf uit boeddhistische context)</p>

<p>boeddhisme erin kwijt te raken</p> <p>Boeddhisme: met mediteren kun je de werkelijkheid uitpluizen (heelheid)</p> <p>Meten</p> <p>Boeddhisme: niet oordelen, zelfobservatie, rechtstreeks waarnemen, innerlijke maat van je eigen wezen, ware zelf, eigen ervaring</p> <p>Cursussen, overal</p> <p>Verschil meditatie en ontspanning: heelheid</p> <p>Boeddhisme: heelheid als spirituele waarheid, verkregen door meditatie</p>	<p>Mystieke ervaringen</p> <p>Precies in deze ervaring zit voor Kabat-Zinn het verschil tussen gewone ontspanningsoefeningen en mindfulness. Heelheid is volgens hem een spirituele waarheid, die door meditatie steeds meer diepte kan krijgen. Zoals met de ervaring van het individuele bewustzijn als een golf in een oceaan van bewustzijn - een vorm van onsterfelijkheid. Uiteindelijk worden zo mystieke eenheidservaringen mogelijk.</p> <p>De religieuze kant van mindfulness wil Kabat-Zinn niet van de daken schreeuwen, om zijn levenswerk niet in gevaar te brengen. Als hij deze kant al aanroert, presenteert hij die liefst in een wetenschappelijk jasje. Dan stelt hij dat zijn inzichten stoelen op wetenschap die al vooruitloopt op een paradigmaverschuiving die gaande zou zijn - een typisch new age-idee.</p> <p>Kabat-Zinn heeft het traditionele boeddhistische theologische bouwwerk zo gerenoveerd, dat het beter past bij onze cultuur en tijd. Wij geloven niet dat alles in de kern alleen maar lijden is en zoeken daar geen permanente ontsnapping van. We willen juist nóg meer uit het leven kunnen halen. Waarbij het wel twijfelachtig is geworden of de Boeddha zich nog zou herkennen in een op deze nieuwe leest geschoeide samenvatting van zijn leer. Neem die in het spirituele tijdschrift Happinez: 'De weg</p>	
--	--	--

<p>Individueel bewustzijn</p>	<p>van het boeddhisme bestaat uit acht waardevolle lessen die je helpen om lichter en gelukkiger in het leven te staan'.</p> <p>Ook het Nederlandse leger kent op experimentele basis verplichte mindfulness.</p> <p>Alexander Poot was plaatsvervangend brigadecommandant bij de Marechaussee. Met geld van het ministerie van binnenlandse zaken en met behulp van TNO heeft Poot een aantal jaren geleden een proef gedaan met twintig marechaussees van de Hoog Risico Beveiliging op Schiphol. "Zij kregen een mindfulness-training</p>	
<p>Mindfulness in een wetenschappelijk jasje</p>	<p>aangeboden. We deden dat in een jasje van martial arts - om bij de jongens draagvlak te krijgen. Opeens zaten ze in yogahouding op hun ademhaling te mediteren. Dat gaf eerst nog wat gegiechel.</p>	
<p>New Age</p>	<p>Voor hen is zoiets al snel van dezelfde orde als bomen knuffelen. Het begon met acht minuten afgewisseld met vechtkunst, en dat werd</p>	
<p>Geen theologie of boeddhisme in MF past bij onze cultuur, onze tijd</p>	<p>steeds verlengd. Ze kregen ook huiswerk mee", vertelt hij. Poot denkt dat mindfulness pas echt effectief wordt als je</p>	
<p>Geen permanente ontspanning</p>	<p>verder kijkt dan naar het directe effect, als je het gedurende langere tijd doet, en het een vast deel uitmaakt van je leven. En de inzichten die je erdoor krijgt in je leven integreert. "De training heeft deuren voor de mannen geopend, nieuwe belevingen opgeroepen, inzichten gegeven waar ze nog nooit aan hadden gedacht." Kun je een methode die uiteindelijk moet leiden tot een zo vergaande</p>	

<p>Tijdschrift Happinez</p> <p>Het Nederlandse leger doet ook aan mindfulness!!! (mainstream!)</p> <p>Primary definer: Alexander Poot; commandant bij de Marechaussee</p> <p>Mindfulness trainingen bij de marechaussees</p> <p>Yogahouding, mediteren</p> <p>Mindfulness zichtbare effecten op langere termijn en niet op korte</p> <p>Als je het toepast in je dagelijkse gang van leven, dan werkt het</p>	<p>levensbeschouwing aan je personeel voorschrijven? Poot vindt van wel: "Er zijn beroepen waar we allemaal van verlangen dat er een bepaalde levenswijze op na wordt gehouden. We willen dat zulke mensen optimaal presteren. Niemand vindt dat de werkgever hier niet over gaat."</p>	
---	---	--

(net als antidepressiva)	<p>blijkt dat Paulien niet goed op de hoogte is van het onderzoek en van wat mindfulness eigenlijk is.</p>	
Onderzoek	<p>Wat liet het onderzoek dat zij aanhaalt eigenlijk zien? Het evalueerde de effectiviteit van mindfulness in vergelijking met die van antidepressiva bij mensen die al drie of meer depressieve periodes gehad hebben. Dit zijn geen mensen die alleen maar bezig zijn met geluk, zoals Paulien stelt. Dit zijn geen mensen die slechts bezig zijn met symptoombestrijding, maar mensen die langdurig geholpen willen worden. Het feit dat ze al meerdere depressieve periodes hebben gehad, betekent immers dat de kans op een nieuwe depressie in de toekomst groot is. En gelukkig kan mindfulness hierbij helpen. Niet op korte termijn, nee, het kan het risico op een nieuwe depressie de daaropvolgende twee jaar substantieel verminderen. Niet beter dan antidepressiva, wel net zo goed. Ik zou wel weten waar ik voor koos.</p>	
Geluk	<p>En wat is mindfulness nu eigenlijk? Inderdaad leert mindfulness je om het hier en nu bewust te ervaren. Mindfulness staat namelijk voor aandachtstraining waarbij je leert aandacht te geven zonder te interpreteren of het anders te willen. Dus juist niet zoals Paulien concludeert alleen aandacht hebben voor leuke momenten. Het is juist het leren accepteren dat er lijden is in ons leven. Dus precies zoals Paulien het wil zien. Mindfulness doet dat op een gestructureerde manier,</p>	
Symptoombestrijding		
Mensen die langdurige hulp nodig hebben		
Depressieve periodes		
Effecten MF: kans op depressie verkleinen		

<p>Boeddhisme: bewustzijn, in het hier en nu, aandacht, acceptatie, leven is lijden</p> <p>Aandachtstraining</p>	<p>gebaseerd op eeuwenoude ervaringen en goed onderzocht. Dus niet zoals Paulien voorstelt: schreeuw het uit, sla om je heen of huil de stress er af. Dit zijn methodes die bij kleine incidentele problemen kunnen helpen om de symptomen te bestrijden. Maar dit is natuurlijk niet de manier om bij structurele grotere problemen stress te reduceren of om inzicht te geven zodat je problemen in de toekomst kan voorkomen of verlichten.</p>	
<p>Mindfulness is gestructureerd Ervaringen Onderzoeken</p>	<p>Karin Bruynesteyn Arts-epidemioloog</p> <p>De bewering van Paulien Derwort dat je bij mindfulness je gedachten en emoties slechts waarneemt maar er niets mee doet, klopt niet (30/5). Waar het bij mindfulnessstraining om gaat, is afstand te nemen van de maalstroom van gedachten, en even niet mee te gaan in een tegenslag of emotie. Wie erin slaagt om zo ruimte in zijn hoofd te creëren, is nadien beter in staat om met tegenslagen om te gaan en ze op den duur wellicht te overwinnen. Door de oorzaak van je problemen aan te pakken, biedt mindfulness een structureel alternatief voor het slikken van antidepressiva. Dit is inmiddels door onderzoek bewezen, dus daar is volgens mij niets zweverigs aan.</p>	
<p>Methodes Problemen</p>		
<p>Stress verlichten</p> <p>Primary definer: arts-epidemioloog Karin Bruynesteyn</p>		
<p>Domein: gezondheidszorg</p> <p>Gedachten, emoties, waarnemen</p>		<p>Opvallend: negatieve beweringen over MF worden onderuit gehaald door artsen of mensen iig werken in de gezondheidszorg (hechten we</p>

<p>Mindfulnessstraining</p> <p>Maalstroom van gedachten</p> <p>Tegenslagen, emoties</p> <p>Overwinning</p> <p>Weer onderzoeken erbij! Dus niet zweverig!</p>		<p>vaak meer waarde aan, betrouwbaarder, kan ook een manier van populariseren of overtuigen zijn)</p> <p>MF wordt steeds uit 'zweverige' context gehaald door feiten (harde onderzoeken) erbij te betrekken</p>
--	--	---

19	Krant: Algemeen Dagblad	Titel: 'Klas een stille'	Datum: 31-10-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat...)	
<p>Gedachten</p> <p>Scholen (mainstream)</p> <p>Mindfulness is relaxed</p> <p>Kinderoefeningen voor mindfulness</p> <p>Ademhaling, manier van zitten, handen op de buik</p>	<p>'Gedachten die wegvliegen als zeepbellen'; kijk niet raar op als je je kind dat hoort zeggen.</p> <p>Op steeds meer scholen wordt les gegeven in mindfulness en yoga. 'Meester, dit is relaxed. Het lijkt wel of ik stoned ben!'</p> <p>Voel je billen op de stoel en je voeten op de grond. Een denkbeeldig touwtje aan je hoofd zorgt ervoor dat je mooi rechtop zit. Richt je op je ademhaling, leg je hand op je buik om die te voelen. En ga dan in je stille lichaam zitten."</p> <p>De kinderen van groep 6 op basisschool De Kleine Reus in Amsterdam hebben allemaal</p>	<p>Nieuwe doelgroep: kinderen!</p> <p>Mindfulness als een jointje onder de kinderen? Grappige vergelijking</p>	

<p>Mindfulness training Milde vorm van meditatie</p> <p>Boeddhisme: aandacht, bewustzijn, hier en nu gedachten, focus, ontspanning</p> <p>Scholieren</p> <p>Doel/effecten:</p> <p>Resetten Concentratie Welzijn</p> <p>Luisteren naar je lichaam</p>	<p>hun ogen dicht.</p> <p>Hier en daar wordt wat gewiebel, maar de rest zit opvallend stil op z'n stoel. Voor de klas staat Lot Portier. In zes lessen van twee keer een half uur per week geeft zij hier mindfulness- training, een milde vorm van meditatie waarmee je je aandacht leert richten. Dat maakt je bewust van het hier en nu, van je eigen lichaam en gedachten en helpt je om meer ontspannen en gefocust te zijn. Heel heilzaam dus voor scholieren, van wie voortdurend van alles wordt verwacht. Na een hele dag opletten en je best doen, kan een momentje om even te 'resetten' wonderen doen. Niet alleen voor de concentratie, maar ook voor het gevoel van welzijn. „Voel hoe je hart klopt in je borstkas," zegt Portier tegen de klas. „Stel je voor dat je voor de spiegel staat en naar jezelf kijkt. Wat zie je? Wat doe je? Wat heb je nu nodig? Stel je die vraag en stuur jezelf dan een wens of compliment." Na nog een moment van stilte laat ze een belletje klinken. De kinderen openen hun ogen. „Is het gelukt?" vraagt Portier. „Nee," zegt een meisje. „Het licht kwam door mijn ogen. Ik kon me niet concentreren." Portier knikt. „Je werd afgeleid. Dat is interessant. Hoe hadden we ook alweer geoefend dat je je aandacht weer kon terugbrengen?" Een jongetje steekt zijn vinger op: „Je kunt terug naar je ademhaling, juf."</p> <p>„Precies," zegt Portier. „Als je goed luistert naar jezelf, merk je allerlei dingen op. Een kriebel, een kramp, een slapende voet of een bepaalde gedachte. Maar dat verdwijnt weer als je je</p>	
--	---	--

	<p>aandacht op je ademhaling richt. En zo kom je weer in je stille lichaam."</p>	
<p>Afleiding</p>	<p>Wie z'n kind van school of de buitenschoolse opvang haalt, moet niet vreemd staan te kijken als het vrolijk vertelt over yoga of meditatie. Steeds vaker worden kinderyoga- docenten</p>	
<p>Terug naar de ademhaling</p>	<p>en mindfulnessstrainers</p>	
<p>MF is herhaling, een cyclus</p>	<p>gevraagd om naar de klas of de opvang te komen. De meeste kinderen vinden het leuk, al was het alleen maar vanwege de onderbreking van de dagelijkse routine. Maar ook hebben ze er baat bij, zo blijkt uit onderzoek van de UvA naar</p>	
<p>Boeddhisme: opmerkzaamheid</p>	<p>mindfulnessstraining op scholen. Kinderen die voorafgaand aan de training moeilijk met emoties omgingen, konden dat na de training beter. Het vergroot het lichaamsbewustzijn, waardoor ze beter leren luisteren naar zichzelf en kunnen anticiperen op bijvoorbeeld spanning en nervositeit. En ouders rapporteerden dat kinderen beter slapen na een cursus mindfulness.</p>	
<p>Jouw stille lichaam</p>	<p>rapporteerden dat kinderen beter slapen na een cursus mindfulness.</p>	
<p>Implementatie bij kinderen: ze vertellen er vrolijk over</p>	<p>rapporteerden dat kinderen beter slapen na een cursus mindfulness.</p>	
<p>Kinderyogadocenten Mindfulnessstrainers</p>	<p>Weliswaar leven jonge kinderen van nature al behoorlijk in het hier en nu, maar dat verandert als ze naar school gaan, zegt</p>	
<p>Als onderbreking van de dagelijkse routine</p>	<p>George Langenberg. Hij is oprichter van MindfulKids, een mindfulnessstraining in de schoolklas. „Tijdens een schooldag sta je voortdurend 'aan', je moet presteren en je brein wordt als het ware uitgeput. Een moment van stilte kan dan heel goed zijn. Je maakt weer even contact met jezelf, om te checken hoe je ervoor staat. Ben je gespannen of onzeker, heb je veel gedachten, doet je lijf ergens pijn? Als je daar aandacht aan geeft, kun je daarna op een</p>	
<p>Effecten:</p>	<p>Weliswaar leven jonge kinderen van nature al behoorlijk in het hier en nu, maar dat verandert als ze naar school gaan, zegt</p>	
<p>Emoties onder controle krijgen</p>	<p>Weliswaar leven jonge kinderen van nature al behoorlijk in het hier en nu, maar dat verandert als ze naar school gaan, zegt</p>	

<p>Lichaamsbewustzijn Beter anticiperen op spanning</p>	<p>andere manier verder. Je wordt je bewust van hoe je in je vel zit en wat je nodig hebt om je beter te voelen. Je kunt bijvoorbeeld even iets anders gaan doen, dieper in- en uitademen of misschien een rondje door de klas lopen."</p>	
<p>Betere nachtrust</p>	<p>Mindfulness gaat over het waarnemen van gevoelens, die gevoelens accepteren en op basis daarvan keuzes maken, vervolgt Langenberg. „Tijdens een oefening in de klas had een meisje zichzelf getekend onder een paraplu, met daarboven de woorden boos, blij, verdrietig. Daaronder stond: Ik wacht.</p>	
<p>Primary definer: George Langenberg, mindfulnessstrainer voor kinderen</p>	<p>Mooi als je dat leert: dat je die emoties kunt observeren, zonder dat ze jou te pakken nemen."</p> <p>Inmiddels leidt Langenberg volwassenen op om zelf mindfulnessstrainingen aan kinderen te geven. Ook Portier volgde haar opleiding bij hem. Ze geniet van de cursus die ze geeft op De Kleine Reus. „Ik wilde dat ik als kind zo'n handvat had gekregen," zegt ze. „Dat ik toen al geleerd had dat je zelf je aandacht kunt sturen en dat je bange of verdrietige gedachten gewoon kunt laten voorbijgaan. Want het zijn maar gedachten, geen feiten. Je kunt ze opmerken en je aandacht dan weer richten op iets anders. Kinderen worden de hele dag afgerekend op hun cognitieve kwaliteiten, dus het is heel gaaf als je zoiets ernaast kunt zetten."</p> <p>Concentratiespier</p> <p>Er is veel belangstelling voor mindfulness voor kinderen, ziet Langenberg. Wellicht heeft het te maken met de stortvloed</p>	
<p>Waarnemen van gevoelens</p>		

<p>(observeren) Acceptatie Keuzes maken</p> <p>Steeds meer mindfulness trainingen!</p> <p>Gedachten, geen feiten</p> <p>Belangstelling wordt steeds</p>	<p>aan prikkels die er in groeiende mate op ons afkomt. Geconcentreerd zijn wordt steeds moeilijker, en voor leerlingen kan mindfulness een tool zijn om de aandacht te trainen. Al is het niet zo dat je je concentratiespier traint, benadrukt Langenberg. „Je ontwikkelt opmerkzaamheid, dus ook hoe je met je gedachten en met jezelf omgaat. Sommige ouders vinden dat niks. Die vinden dat school er is om te leren schrijven en rekenen, niet voor dit soort 'zweverige shit'. Maar om taal en rekenen te leren, is het ook belangrijk dat je je hersens af en toe kunt resetten. Niet voor niets willen internationale scholen mindfulness opnemen in hun curriculum. Want om te kunnen excelleren is mindful bewustzijn heel belangrijk. Niet de grootste talenten schoppen het 't verst, maar de kinderen die het best stress kunnen hanteren."</p>	
---	---	--

<p>Boeddhisme: aandacht in het hier en nu</p> <p>Bedrijfsleven Carrière</p> <p>Mindfulness is een methode</p> <p>Oorsprong boeddhisme Meditatie</p> <p>Focus</p>	<p>er kwamen allemaal andere gedachten voorbij. De e-mail die ze nog moet versturen. Haar afspraak van vanmiddag. En toen werd ze afgeleid door dat rare, suizende geluid - wat was dat toch, de verwarming? Op het laatst dacht ze eigenlijk alleen nog maar: 'Goh, ik heb eigenlijk best wel trek.'</p> <p>„Heel goed“, zegt Rasmus Hougaard. De 41-jarige Deen glimlacht nog iets breder dan hij al deed. De eerste oefening van deze workshop heeft het beoogde resultaat bereikt: iedereen ziet in dat het vrijwel onmogelijk is om één gedachte langer dan een paar seconden vast te houden. Het brein is continu bezig met dingen uit het verleden of die mogelijk nog gaan plaatsvinden, zegt Hougaard, en daarom is het moeilijk om aanwezig te zijn in het 'hier en nu'. „Onze geest is nu eenmaal een beetje gek.“</p> <p>Rasmus Hougaard verruilde het bedrijfsleven - hij werkte onder meer bij Sony - zo'n vijftien jaar geleden voor een carrière gericht op het trainen van mindfulness. Deze methode, die zijn oorsprong heeft in het boeddhisme en meditatie, leert je 'met aandacht te leven'. Deze week was Hougaard in Nederland voor de promotie van zijn boek Voorsprong door focus. Het is gebaseerd op zijn ervaringen als oprichter van The Potential Project: een organisatie die mindfulnessstrainingen geeft aan bedrijven.</p> <p>Want mindfulness is al lang niet meer alleen voor new-agegoeroes. Hougaard heeft klanten als Microsoft, Accenture, Google, KLM en Ikea.</p>	<p>Nieuw domein steeds weer zichtbaar: het bedrijfsleven (om stress of negatieve impulsen te verminderen)</p>
---	---	---

<p>Trainingen aan bedrijven</p>	<p>Maar wacht even. Vinden al die snelle zakenmensen mindfulness dan geen zweverig gedoe?</p>	
<p>New-agegoeroes</p>	<p>Natuurlijk krijgt hij wel eens sceptische reacties, zegt Hougaard. „Veel mensen beschouwen mindfulness nog altijd als iets wolligs en mystieks."</p>	
<p>Wederom grote bedrijfsnamen!</p>	<p>Maar zijn trainingen gaan vooral over het verhogen van</p>	
<p>Zakenmensen</p>	<p>productiviteit, en met zijn praktische insteek probeert hij dat idee van zweverigheid te bestrijden.</p>	
<p>Zweverig Wolligs Mystiek</p>	<p>En trouwens, een beetje scepsis vinden ze bij The Potential Project helemaal niet verkeerd. „Het lokt juist interessante discussies uit", zegt Petra Keuchenius, een van de Nederlandse trainers. Als ze merkt dat de boodschap niet overkomt, dan heeft ze nog wel een trucje. „Je hoeft het niet altijd over mindfulness te hebben. Soms noem ik het gewoon 'aandacht', dat werkt net zo goed."</p>	<p>Grappig eigenlijk, mindfulness krijgt nog een rood streepje als 'onbekend woord' in Microsoft Word, terwijl Microsoft als bedrijf toch ook aan mindfulnessstrainingen doet. Zou het woord binnenkort als een 'normaal' geaccepteerd Nederlands woord gaan tellen.....?</p>
<p>Doel MF in bedrijfsleven: - Verhogen van productiviteit</p>	<p>De reden dat bedrijven hem inschakelen is vrijwel altijd dezelfde, zegt Hougaard. De mensen die er werken zijn overbelast. Niet zo gek, vindt hij, want het moderne kantoorleven verandert competente werknemers in chaotische onderpresteerders. Ze krijgen een oneindige stroom aan informatie over zich heen, worden voortdurend afgeleid, staan onder grote druk en altijd 'aan'.</p>	
<p>MF is praktisch Niet zweverig</p>	<p>In een powerpointpresentatie laat hij zien wat er misgaat. Door de voortdurende afleiding en overvloed aan informatie schiet ons brein in de multitaskstand, het probeert aan alles tegelijk aandacht te besteden. Maar echt multitasken kunnen we helemaal niet, zegt Hougaard.</p>	
<p>Nog een mindfulnesstrainer als primary definer!</p>		
<p>Mindfulness benoemen als aandacht Want aandacht is geaccepteerder?</p>		
<p>Overbelasting</p>		

Moderne kantoorleven	En we denken dan misschien dat	
Chaos	we multitasken, maar we zijn	
	eigenlijk bezig met wat met een	
Informatie maatschappij	lelijke term ' taakwisseling ' of	
	'serieel tasken' heet: onze	
	aandacht snel verleggen van de	
	ene taak naar de andere.	
Grote druk	Dat is misschien wel de slechtst	
	denkbare reactie op een overkill	
	aan informatie. Want continu	
	switchen kost tijd, energie en	
	gaat ten koste van onze	
	creativiteit , zo blijkt uit	
	verschillende onderzoeken .	
Informatie	Adviesbureau McKinsey	
Afleiding	concludeerde bijvoorbeeld in een	
Het niet kunnen	onderzoek dat multitaskende	
multitasken	mensen niet alleen minder	
	productief zijn, maar ook minder	
	goed in staat om goede	
	beslissingen te nemen.	
	Waarom blijven we er dan mee	
	doorgaan? Simpel, zegt	
	Hougaard: omdat het verslavend	
	is. In zijn boek verwijst hij naar	
	een studie aan Harvard waarin	
	werd aangetoond dat multitasking	
	zorgt voor een dopamine-injectie	
	in de hersenen. Vanwege die	
	instant beloning is het brein	
	voortdurend op zoek naar snelle,	
	makkelijk uit te voeren taken	
	zoals het beantwoorden van een	
	mailtje of een Whatsapp-bericht.	
	We zijn „ action addicts ”	
	geworden.	
Het wisselen van	Het mag duidelijk zijn: de	
aandacht kost tijd,	menselijke geest heeft een	
energie, creativiteit	natuurlijke neiging om af te	
	dwalen en met de komst van de	
	computer, smartphone en	
	internet is dat alleen maar erger	
	geworden.	
Onderzoeken!	Hoe gaat mindfulness dat	
	veranderen? In zijn boek geeft	
	Hougaard voorbeelden van	
	organisaties die mindfulness op	
	grote schaal hebben ingevoerd.	
	Wat opvalt: zijn tips zijn erg	
Ook kun je minder		
goede beslissingen		

nemen	praktisch.	
Verslaving van multitasken	Hij geeft richtlijnen bij dagelijkse, energielurende taken zoals e-mailen, vergaderen en plannen. Kies je momenten, beantwoord niet de hele dag je mail. Sta even stil bij waar je precies over wilt vergaderen, in plaats van gewoon zomaar te gaan zitten. Kortom: werk met aandacht .	
Erkenning bij Harvard!	Mindful e-mailen	
Hersenonderzoek	Wat voor werk je ook doet, e-mail neemt waarschijnlijk een aanzienlijk deel van je werktijd in beslag. Als je de hele dag door mail checkt en beantwoordt, ben je niet volledig gefocust op je werk. Zet daarom alle meldingen uit, adviseert Hougaard. In plaats van je aandacht te verleggen zodra er een mail binnenkomt, kun je beter vaste tijdstippen op de dag kiezen om je volledig op e-mail te focussen. Vooral niet doen: 's ochtends vroeg je mail openen. „Dat zorgt onmiddellijk voor een stortvloed aan kortetermijnproblemen. ”	
Informatie maatschappij	Probeer minstens een half uur te wachten voordat je je inbox checkt.	
Informatie bronnen	Mindful vergaderen	
Mindfulness is praktisch	Een helder doel, een duidelijke agenda, afspraken over spreektijden zijn allemaal goede richtlijnen voor effectief vergaderen. Maar zelfs als aan al die zaken is voldaan, is een vergadering alleen effectief als iedereen er met zijn aandacht bij is.	
Mindfulness bij dagelijkse taken (o.a. e-mailen, vergaderen)	Hougaard raadt in zijn boek aan om de vergadering op te delen in drie fasen: de voorbereiding, de vergadering zelf en de afronding. „Nodig voordat je een agenda voorlegt de deelnemers simpelweg uit om even een korte	

<p>Je kan mindful vergaderen (deel van de dagelijkse routine)</p> <p>Boeddhisme: aandacht</p>	<p>mentale pauze te nemen; om te ontspannen, de geest vrij ten maken en aanwezig te raken in het vertrek."</p> <p>Dit kan bijvoorbeeld door eerst even stil te zijn. Uitvergaderd? Laat de bijeenkomst een paar minuten eerder eindigen dan gepland, zodat iedereen tot rust kan komen voor een volgende activiteit.</p> <p>Mindful forenzen</p> <p>Als je toch gevangen zit in het verkeer, waarom zou je daar dan geen gebruik van maken? Als je per fiets of auto reist, zorg dan dat je de rit ontspannen begint en eindigt. Volgens Hougaard gaat dit zo: zet de eerste en de laatste vijf minuten de radio of muziek uit en richt je volledige aandacht op het rijden of fietsen. Laat alle andere gedachten die in je opkomen los.</p> <p>Reis je met het openbaar vervoer? Helemaal mooi: dit is volgens Hougaard een uitgelezen moment om een mindfulnessoefening te doen. Al zul je in een overvolle spitscoupé wellicht wat meer afleiding ervaren.</p> <p>Mindfulness gaat over afleidingen herkennen en kunnen voorkomen dat die je dag overnemen, zegt Rasmus Hougaard. „Mindfulness betekent simpelweg: getrainde aandacht. Het is net als naar de sportschool gaan, maar dan mentaal."</p>	
---	---	--

<p>Mentale pauze Ontspanning Vrije geest</p>		
<p>Rust, dan weer activiteit</p>		
<p>Je kan ook mindful forenzen!</p>		
<p>Gedachten loslaten</p>		
<p>Aandacht i.p.v. afleiding Dit is te trainen! Mentale sport</p>		<p>Telkens weer de term aandacht! Aandacht bij je werk is dus belangrijk. Aandacht (mindfulness) en het bedrijfsleven worden dus steeds aan elkaar gekoppeld.</p>

21	Krant: De Volkskrant	Titel: 'Therapie moet meer zijn dan een modegril'	Datum: 19-07-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat...)	
Primary definer: leraar/psycholoog aan de VU	Omdenken Marcus Huibers Wie: Marcus Huibers . Hoogleraar klinische en experimentele psychologie aan de Amsterdamse VU. Geeft een dag in de week cognitieve gedragstherapie .		
Domein: psychologie	Wat: Stop met het bedenken van wéér nieuwe therapieën.		
Nieuwe therapieën	In deze rubriek besteden we deze zomer aandacht aan een aantal tegendraadse ideeën uit de wetenschap , die het in zich hebben om de wereld te veranderen.		
Ideeën om de wereld te veranderen	Het hangt hem flink de keel uit. Al die energie en centen die we verspillen aan nieuwe vormen van psychotherapie . De teller staat nu op ongeveer 200. Bij aanvang beloven de bedenkers verbluffende resultaten, vaak ook nog wetenschappelijk onderbouwd.		
Psychotherapie	Maar als het stof is neergedwarreld, blijken de nieuwe therapieën niet beter dan de oude. Die verbluffende resultaten bleken eenmalig.		
Wetenschap	Andere wetenschappers - die niet betrokken zijn bij het ontwerp van de therapie - kunnen de werking niet bevestigen.		
Nieuwe therapieën niet beter dan de oudere	Maar ja, tegen die tijd is er een heuse nieuwe industrie ontstaan rond de therapeuten die EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), mindfulness, ACT (Acceptance and Commitment Therapy) of provocatieve therapie aanbieden.		
Wetenschappers	Laat duizend bloemen bloeien? Maar ze bloeien niet. De helft van de cliënten heeft geen baat bij psychotherapie - ongeacht		
Therapievormen			

<p>Mindfulness is een therapie</p> <p>Boeddhisme: acceptatie</p>	<p>welke vorm ze kiezen. Dat weten we al decennia. Laten we nou eerst eens de bestaande therapieën verbeteren door uit te zoeken waarom ze bij de ene mens wel aanslaan en bij de ander niet. En vooral: welke elementen van therapie werkzaam zijn en welke niet. Een succespercentage van hooguit 50 procent is niet genoeg.'</p> <p>Als oude therapievormen niet voldoen, ga je nieuwe zoeken. Dat is toch niet zo vreemd?</p>	
<p>Liever: bestaande therapieën verbeteren</p>	<p>'Als je ze nader beschouwt zijn nieuwe therapieën eigenlijk helemaal niet zo nieuw. Het zijn vaak dingen die we allang deden, maar die in een andere soepketel zijn overgegoten.</p>	
<p>Succespercentages</p>	<p>'Neem mindfulness. Dat is vooral ouderwetse cognitieve gedragstherapie in een modern jasje. Na één onderzoekje, waarin effect werd gevonden op een subgroep van depressieve patiënten, ging men massaal om. Ook voor de behandeling van andere klachten. Maar nu weten we dat mindfulness niet beter is dan andere therapieën. Recent onderzoek laat trouwens zien dat als je het element mindfulness uit de therapie haalt, dat helemaal niet uitmaakt voor de effectiviteit.'</p>	<p>Therapieën worden nog meer feitelijk: door uitdrukking in percentages!</p>
<p>Mindfulness therapie afgeleid van oudere therapieën</p>	<p>Therapeuten zullen zeggen dat ze een therapie moeten kunnen kiezen waar ze zelf in geloven.</p>	
<p>Mindfulness als cognitieve gedragstherapie Ouderwets, maar in modern jasje</p>	<p>'Klopt; ik heb dan ook voor heel wat vijandige zaaltjes gestaan. Maar volgens mij is het tijd om nu eens te kijken naar wat goed is voor de patiënt, niet alleen waarbij therapeuten zich senang voelen. Het minste is wel dat een therapie wetenschappelijk is onderbouwd. Helaas zie ik vaak het omgekeerde gebeuren: hoe</p>	<p>Mindfulness is dus niet nieuw!</p>
<p>Klachten: Depressie</p>		

Onderzoek	<p>slechter onderbouwd des te populairder de therapie. De enorme versnippering leidt bovendien tot een continue stammenstrijd in ons vakgebied. We zijn niet in staat om tegen de minister te zeggen: áls je moet bezuinigen, laat dan deze zaken ongemoeid.'</p>	
Therapeuten	<p>Zal het lukken het aantal therapieën terug te dringen?</p> <p>'Nee. Zeker niet op korte termijn. Er zitten alweer nieuwe in de pijplijn. Nieuw is sexy. Met iets nieuws haal je publiciteit. En we willen als wetenschappers allemaal graag duizend keer geciteerd worden. Ego's spelen een grote rol. De verleiding is groot.'</p>	
Wetenschappelijk onderbouwde therapie	<p>Hoe kunnen therapeuten ermee leven dat 50 procent van de patiënten geen baat heeft bij een therapie?</p>	
Verschil tussen wetenschap en populariteit van de therapie	<p>'Ze zien geen procenten maar mensen. In de praktijk is het lastig te beoordelen hoe effectief je bent. Hoeveel patiënten zeggen tegen hun therapeut na twintig sessies dat ze er niets aan hebben gehad? Het ontbreekt aan prikkels om het werk zo goed mogelijk te doen - om bij te houden welke resultaten je boekt. Het ontbreekt te vaak aan een academische houding om onze werkwijze bij te stellen op grond van de nieuwste wetenschappelijk inzichten.</p>	
Bezuinigingen: Terugdringen van therapieën	<p>'Dat begint al aan de universiteit. De meeste studenten psychologie willen later mensen helpen. Dat is heel nobel, maar een academicus moet ook belangstelling hebben voor methodologie, statistiek en wetenschappelijk onderzoek.'</p>	Opmerkelijk, want mindfulness is een populair verschijnsel, maar wordt ook vaak onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek, klopt dit dan niet?
'nieuw is sexy'		

<p>Publiciteit werven (populariseren!)</p>	<p>Veel nieuwe therapieën zijn welbeschouwd helemaal niet zo nieuw.</p>	<p>Door iets sexy te noemen, door iets nieuw te noemen, kan je hetgeen ook populariseren (door publiciteit)</p>
<p>Academische houding</p> <p>Wetenschappelijke inzichten</p>		<p>Wederom uitdrukkingen in percentages</p>
<p>Academicus Methodologie Statistiek Weten. Onderzoek</p>		

--	--	--

22	Krant: NRC Handelsblad	Titel: 'Mindfulness is meer dan mediteren'	Datum: 07-01-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
Domein: psychologie Stress, angst, depressie, pijn Mindfulness is een therapie Boeddhisme : aandacht Cognitieve gedragstherapie Primary definers: Amerikaanse artsen Harde feiten: Literatuuronderzoek Analyses Experimenten Oosterse culturen:	Mindfulness vermindert de psychologische stress die wordt veroorzaakt door angst, depressie en pijn. Een op mindfulness gebaseerde therapie werkt iets beter dan zomaar aandacht en tijd geven aan patiënten, zonder therapie. Bij mantrameditatie (waarbij steeds een woord of mantra wordt herhaald tijdens het mediteren) is dat niet het geval. En mindfulness lijkt net zo effectief als cognitieve gedragstherapie , de meest gegeven therapie voor de behandeling van psychologische klachten als depressie en angsten. Dit schrijven Amerikaanse artsen in JAMA Internal Medicine (6 januari), op basis van een literatuuronderzoek en meta-analyses , gebaseerd op 47 experimenten . Het is dus niet zo'n grote studie. Toch willen de onderzoekers een signaal afgeven geven aan therapeuten: schroom niet om mindfulness in te zetten. Mindfulness en mantrameditatie zijn beide geïnspireerd op spirituele meditatietechnieken uit oosterse culturen en de laatste decennia overgewaaid naar de westerse gezondheidszorg . Mantrameditatie heeft als doel om een 'totale stilstand van de gedachten' te bereiken, zodat	Nieuwe vorm van meditatie: mantrameditatie	

Spiritualiteit Meditatietechnieken	<p>stress, angst en pijngevoelens tijdelijk worden onderbroken. Mindfulness leert patiënten om hun problemen los te laten door hun gedachten af te leiden van het probleem en hun aandacht te richten op het 'nu': wat is concreet het probleem en wat kan ik er nu aan doen?</p>	
Westerse gezondheidszorg	<p>Het is erg lastig om nieuwe psychotherapieën, zoals meditatietechnieken, te testen.</p>	
Stilzetten van gedachten	<p>Bij medicijnstudies wordt het effect van een nieuwe pil vergeleken met een placebo, waardoor factoren als aandacht,</p>	
Problemen: stress, angst, pijngevoelens	<p>het gevoel van een effectieve tijdsbesteding en de verwachtingen van de patiënt van de behandeling worden uitgesloten. De context van een gedragstherapie kan minder makkelijk worden gescheiden van de therapie zelf. Critici zeggen dat het effect van meditatietherapieën waarschijnlijk alleen gebaseerd is op positieve verwachtingen.</p>	
Boeddhisme: aandacht in het nu	<p>Om deze mogelijkheid uit te sluiten selecteerden de Amerikaanse artsen alleen studies die het effect van mindfulness en mantrameditatie vergeleken met dat van andere interventies. Bijvoorbeeld met informatie geven over de psychische klachten, met aandachtstraining of met oefeningen om de spieren te ontspannen.</p>	
Mindfulness is een meditatietechniek	<p>Dat mindfulness net zo goed werkt als cognitieve gedragstherapie is geen verrassing voor Pim Cuijpers,</p>	
Medicijnstudies	<p>hoogleraar klinische psychologie aan de Vrije Universiteit. De twee therapieën lijken namelijk tamelijk veel op elkaar, vindt hij.</p>	
Positieve verwachtingen	<p>„Gedragstherapie en mindfulness komen nogal overeen in strategie; vaak</p>	
Amerikaanse artsen		

<p>Studies, effecten</p> <p>Psychische klachten Aandachtstraining Spieroefeningen</p> <p>Primary definer: leraar/psycholoog aan de VU</p> <p>Mindfulness-strategie lijkt op cognitieve gedragstherapie</p> <p>Mindfulness is een hype</p> <p>Wetenschap</p>	<p>worden ze ook samen toegepast."</p> <p>De hevige discussie over mindfulness heeft volgens Cuijpers daarom wel wat weg van een hype. „Ik zie liever dat de wetenschap zich richt op therapieën voor mensen bij wie noch cognitieve therapie, noch mindfulness werkt. Zulke échte alternatieven zijn er nog niet."</p>	
---	---	--

23	Krant: NRC Handelsblad	Titel: 'Mindfulness werkt net zo goed als pillen tegen nieuwe depressie'	Datum: 21-04-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat...)	
<p>Mindfulness als alternatief voor medicijnen slikken</p> <p>Depressie</p> <p>Dip</p> <p>Mindfulness is een therapie</p>	<p>Mindfulness verlaagt de kans op een nieuwe depressie net zo goed als medicijnen slikken. En is waarschijnlijk zelfs beter.</p> <p>Mensen die al vaker depressief zijn geweest, en zich tegen een nieuwe dip willen beschermen, kunnen net zo goed mindfulness therapie nemen als medicijn blijven slikken. Dat komt uit onderzoek in Engeland, vandaag gepubliceerd in The Lancet.</p>		

Onderzoek Publicaties	<p>Er deden 424 mensen aan mee die al zeker drie depressies hadden gehad en aan het begin van de studie niet depressief waren. Van de 212 (ex-)patiënten die twee jaar lang preventief antidepressiva bleven slikken kreeg 47 procent opnieuw een depressie, tegen 44 procent van de mindfulnesspatiënten. Het verschil was te klein om mindfulness 'beter' te kunnen noemen.</p>	
Mindfulnesspatiënten	<p>Dat veranderde toen de onderzoeker twee eerdere, kleinere vergelijkende onderzoeken naar depressiepreventie met pillen of mindfulness erbij betrokken. Daar kwam uit dat mindfulness de kans op een nieuwe depressie met 24 procent verlaagt. Dat resultaat was statistisch hard.</p>	
Onderzoeken Depressiepreventie	<p>In mindfulness therapie - officieel 'op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie' - leren mensen hun gevoelens, gedachten en lichaamssensaties te herkennen die optreden bij een beginnende depressie. En om daar niet over te piekeren, maar zich ervan te bevrijden.</p>	
Resultaten: mindfulness verlaagt depressie		
In procenten! Statistische resultaten Harde resultaten	<p>Mindfulness is ontwikkeld, schrijven de onderzoekers van Oxford University, om mensen met terugkerende depressies te helpen gezond te blijven. De standaardbehandeling tegen terugval is het langdurig slikken van antidepressiva. De vraag was of mindfulness een goed alternatief is voor mensen die geen medicijnen willen.</p>	
Mindfulness gebaseerde cognitieve therapie		
Gevoelens Gedachten Lichaamssensaties		
Bevrijding	<p>Het onderzoek was opgezet om mensen te laten stoppen met antidepressiva. Dat lukte ruim 70 procent van de deelnemers die mindfulness therapie kregen. Ruim 10 procent slikte door. De</p>	
Primary definers: onderzoekers van Oxford University		

MF therapie om mensen gezond te houden	anderen reduceerden hun dosis. Ze kregen de therapie in acht wekelijkse groepssessie van ruim twee uur, met om de drie maanden nog eens vier herhaalbijeenkomsten.	Onderzoeken komen vaak vanuit de universiteiten
Mindfulness als alternatief		
Geen medicijnen slikken		
Mindfulness therapie		
Groepssessie		
Bijeenkomsten		
(collectieve activiteit)		

24	Krant: NRC Handelsblad	Titel: 'Zoeken in jezelf, dat kan ook met Google'	Datum: 24-03-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
Mindfulness als bedrijfscursus	Mindfulness. De bedrijfscursus van de zoekgigant komt naar Nederland: Search Inside Yourself.		
Het zoeken binnen jezelf	De mindfulnesscursus die Google aan zijn medewerkers aanbiedt, komt naar Nederland. In april 2015 kunnen maximaal 200 mensen van grote Nederlandse bedrijven het tweedaagse programma van 'Search Inside Yourself' volgen. Ze krijgen onder meer meditatieles , doen zelfonderzoek en leren empathie en omgaan met woede . Enthousiaste deelnemers kunnen de twee dagen opvolgen met verdere training .		
Collectieve activiteit, voor alle medewerkers			
Boeddhisme : meditatie, empathie, zelfobservatie			
Woede	Mindfulness is in feite: je met aandacht bewust zijn van wat er		

<p>Boeddhisme: aandacht, bewustzijn, acceptatie</p>	<p>is. Van sensaties in en buiten je lichaam. Van de gedachten en gevoelens die door je hoofd en lijf dwarrelen. En dat alles accepteren als iets 'wat er is'.</p>	
<p>Gedachten Gevoelens</p>	<p>Mindfulnessmeditatie is een oefening waarbij mensen dat proberen (want makkelijk is het niet). Een andere bekende oefening is met volledige aandacht een rozijn eten - vasthouden, bekijken, ruiken, proeven, doorslikken, voelen hoe hij naar binnen glijdt. Eén rozijn.</p>	
<p>Meditatie Oefening</p>		
<p>Zintuiglijke beleving van bijv. eten</p>	<p>Zie je drukke zakenmensen zoiets niet doen? Tegenwoordig is het best gangbaar. Steve Jobs mediteerde al; Arianna Huffington doet dat ook volop. De Amerikaanse voedselgigant General Mills (van Häagen-Dazs ijs en een breed spectrum aan ontbijtgranen) biedt</p>	
<p>Zakenmensen -> werkdomein</p>	<p>leidinggevenden een cursus Mindful Leadership aan. „En we zien het ook bij onder andere Samsung, Apple, Facebook, KPMG en zelfs het Amerikaanse marinierskorps", zegt Robert Bridgeman, die als eerste Nederlander een gecertificeerde Search Inside Yourself- leraar is geworden.</p>	
<p>Primary definers: Steve Jobs, Arianna Huffington, General Mills</p>		
<p>Grote namen! Zelfs leidinggevenden doen de cursus</p>		
<p>Wederom grote namen! (mainstream)</p>	<p>Mindfulness is populair. Het wordt gebruikt als therapie bij mensen met allerlei lichamelijke en psychische klachten, in combinatie met cognitieve gedragstherapie of op zichzelf. Het helpt volgens velen tegen stress, angst, pijn en depressieve symptomen, en het zou ook stress helpen voorkomen. Er zijn talloze trainers die zulke cursussen van acht weken aanbieden, op basis van de training die de Amerikaanse emeritushoogleraar geneeskunde Jon Kabat-Zinn eind jaren zeventig ontwikkelde.</p>	
<p>Mindfulness als therapie Lichamelijke klachten, psychische klachten Cognitieve gedragstherapie Symptomen: angst,</p>		

<p>stress, pijn, depressie</p> <p>Primary definer: Jon Kabat-Zinn</p> <p>Mindfulness als klinische hulp</p> <p>Effecten: Bestrijden van burn-outs en depressies</p> <p>Leiderschap, performance, welzijn</p> <p>Optimisme ontwikkelen</p> <p>Boeddhisme: innerlijke kracht empathie, compassie</p> <p>Primary definer: Daniel Goleman</p> <p>Wetenschappelijke publicaties</p>	<p>Kabat-Zinn werkte mee aan het ontwikkelen van het programma van Google. „Mindfulness is meer klinisch en gericht op het voorkomen en bestrijden van burnouts en depressies“, legt Bridgeman uit. „Search Inside Yourself gaat om leiderschap, performance en welzijn.“ In de workshop leren mensen onder meer zich bewust te worden van hun emoties en van wat ze waardevol vinden, ze leren innerlijke kracht en optimisme te ontwikkelen, empathisch naar anderen te luisteren en hen „met compassie“ te leiden en beïnvloeden.</p> <p>Daniel Goleman, schrijver van diverse populair-wetenschappelijke boeken over emotionele intelligentie, werkte er ook aan mee. Bij Google is Chade-Meng Tan, functieomschrijving 'Jolly Good Fellow', verantwoordelijk. Hij schreef de bestseller Search Inside Yourself over het programma.</p> <p>Naar de effectiviteit van Search Inside Yourself is geen wetenschappelijk onderzoek gedaan. „In Nederland gaan we de effecten ontdekken“, zegt Bridgeman. Op een trial bij onder meer Greenpeace en Plan kreeg hij naar eigen zeggen zeer positieve reacties.</p>	
--	--	--

Goede doelen zijn zelfs positief over op mindfulness gebaseerde methodes!		Hier is mindfulness wetenschappelijk én populair! Zit elkaar dus niet in de weg....
---	--	---

25	Krant: De Telegraaf	Titel: 'Proef de tijd. Eetcultuur door de jaren heen'	Datum: 27-08-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
<p>Primary definer: verslaggeefster van De Telegraaf</p> <p>Eetculturen</p> <p>Vroeger versus nu: Structuur versus chaos?</p> <p>Informatie maatschappij (door middelen als iPad, telefoon)</p> <p>Graascultuur</p> <p>Bewust eten/proeven</p> <p>Wederom structuur van toen</p> <p>Chaos nu</p> <p>Boeddhisme: leven in het hier en nu</p>	<p>Van een onzer verslaggeefsters ECHT, LIMBURG. Pijnlijk duidelijk wordt het verschil tussen de eetcultuur vroeger en nu op de tentoonstelling Proef! in Het Museum van de Vrouw. Van een mooi gedekte tafel toen, naar een haastig broodje in de auto nu. Museumdirecteur Liselotte van Beusekom: Destijds stond moeder de vrouw uren in de keuken. Ze kookte met de seizoenen mee, samen aan tafel was standaard, nu nuttigen we een magnetronmaaltijd terwijl we nog even onze iPad of telefoon raadplegen. We zijn naar een graascultuur gegaan, waarbij eten voor de tv heel normaal is. Vraag is: hoe bewust eten we en proeven we nog?</p> <p>Liselotte noemt de oude geheel ingerichte linnenkast in het museum een goede graadmeter voor de veranderende tijden. Kijk eens hoe mooi alles opgestapeld is. Hoe liefdevol gestreken. Tegenwoordig smijten we het zo van de droger, hup de kast in. We vergeten in het hier en nu te leven.</p> <p>Bouwstoffen Hetzelfde geldt voor eten, vindt ze. Vroeger at men wat er in de natuur aanwezig was. Want sla is dan wel heel goed voor je lijn, in de winter bevat het niet de bouwstoffen die</p>		

<p>Workshops</p> <p>Eten kan dus mindful!</p> <p>Haastig Terug naar slow cooking?</p> <p>Mindful eten is eten zoals kinderen dat doen</p> <p>Eten bestuderen</p> <p>Aandacht bij je eten</p> <p>Bewustzijn bij je eten</p>	<p>we nodig hebben. Het is pas sinds kort dat we een koelkast hebben en helemaal recent is dat alles continu verkrijgbaar is, dus dat we op elk moment alles kunnen eten.</p> <p>Vanavond wordt in het museum de workshop mindful eten gegeven door Mylene Ruyters eigenaar van Gewichts Consulenten Nederland. Liselotte daarover: Mindful eten, bewust eten, past heel goed bij de tentoonstelling. Je ziet ook alweer een verschuiving van dat hele gehaaste naar slow cooking. Eigenlijk zoals onze grootmoeder het deed, met suddervlees dat uren op het vuur stond.</p> <p>Mylene Ruyters: Doel van mindful eten is om voedsel te bekijken als een kind. Speel ermee, bekijk het van alle kanten, bestudeer het, haal het uit elkaar. Echt, je zult zien dat zo'n broccoli is een heel mooie groente is. Zonde om het zo in een keer in je mond te stoppen. Uiteindelijk gaat het erom dat je kunt kiezen wat eten voor een functie heeft, een stukje bewustzijn te scheppen. Ben je jezelf aan het vullen of aan het voeden? Ik prikkel mensen om uit hun patroon te stappen.</p> <p>Op de tentoonstelling zijn ook authentieke Limburgse recepten te zien. Kijk voor de recepten op www.vrouw.nl. 15 oktober is er de workshop Wat is gezond? U kunt zich aanmelden via het museum.</p>	<p>Mindful eten is al een keer naar voren gekomen in een ander artikel. Apart, eten kan dus ook mindful wat betekent dat misschien alle dagelijkse routines mindful aangepakt kunnen worden! In deze zin is het meer een houding i.p.v. een methode?</p>
--	---	--

--	--	--

26	Krant: De Telegraaf	Titel: 'Speurtocht naar wat ons aantrekt in oosterse wijsheid	Datum: 19-12-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat...)	
<p>Primary definer: filosoof, docent, columnist en programmamaker Stine Jensen</p> <p>Niet gelovig Toch yogacursus</p> <p>Meditatie (boeddhisme)</p> <p>Collectieve activiteit</p> <p>Ontgiffing van lichaam</p> <p>Yoga/meditatie wordt</p>	<p>Als Stine Jensen de paklijst bekijkt voor het eerste weekend van haar cursus yoga leest ze dat ze beter geen boeken kan meenemen. Geen romans, geen thrillers. Daar is ze even stil van. Geen boeken!</p> <p>Haar hele leven heeft ze gewijd aan lezen en schrijven. Ze is filosoof, universitair docent, columnist en programmamaker. Boeken analyseren, kritisch nadenken en verhalen vertellen, dat is haar beroep. Dat ligt in de cursusgroep niet zo lekker. Een medecursist verzekert haar dat hij liever 'mensen leest' dan boeken.</p> <p>Wat doet iemand als Stine Jensen, overtuigd atheïst, op een yogacursus? Tijdens de cursus wordt gemediteerd, geschreeuwd, gehuild, gekotst (door onze ik-figuur); er worden groepsgewijs koude douches genomen, lichamen ontgift, tulbanden opgezet, mantra's gepreveld en de goddelijke schepping wordt bezongen. Ze leert dat het 'ik' een illusie is, dat iedere ervaring slechts 'een gedachte' is.</p> <p>Ook Jensen vraagt zich af waarom ze hier is. Het was een crisis die haar deze kant</p>	<p>Yoga kom ik niet heel vaak tegen, terwijl men dat vaak wel relateert aan meditatie/mindfulness</p>	

gerelateerd aan godsdienst	opstuurde. Een verbroken relatie, alleenstaand moederschap, altijd deadlines. Heel precies beschrijft ze die crisis niet. Boosheid, hoofdpijn, rugpijn en vermoeidheid zijn signalen dat haar manier van leven verkeerd is - een wel erg snelle conclusie. Haar nuchtere tweelingzus wenst haar veel geluk, maar ontgift zelf 'liever met een bonbonnetje'.	Woorden als ervaringen, gedachtes en negatieve emoties komen opvallend vaak in de artikelen naar voren! Dat is dus waar mindfulness in het algemeen om draait, aldus de media
Ervaringen, gedachten		
Negatieve emoties door: Verbroken relatie Alleenstaand moederschap Altijd deadlines		
Het is een crisis Symptomen: Boosheid, hoofdpijn, rugpijn, vermoeidheid	Twee dingen kloppen niet aan dit boek: de titel en de ondertitel. Stine Jensen gaat niet richting oosten , zelfs niet in de geest. We blijven hier, waar de filosofe zich intensief bezighoudt met een razend populaire 'oosterse' manier om in het leven te staan. Het 'oosten' is een metafoor geworden voor wijsheid, ontspanning, geduld, berusting en andere eigenschappen die wij in het Westen, 'met onze grote ego's', helaas ontberen. Zou je wel 'east' gaan, dan is de vraag of de mensen daar, in Bombay bijvoorbeeld, zoveel gelukkiger leven.	
Manier van leven is verkeerd		
Nuchterheid		
Geest		
Oosterse manier om in het leven te staan		
Oosten: Wijsheid, ontspanning, geduld, berusting	Go East is evenmin een 'reis door de wereld van yoga, mindfulness en spiritualiteit '. Het boek gaat nauwelijks over mindfulness - moest dat op de cover om lezers te trekken? -, maar wel over yoga. En dan speciaal over kundaliniyoga , een spirituele vorm van yoga die door Sikh wordt beoefend en die ervan uitgaat dat in het lichaam (achter het stuitje) een grote hoeveel ongebruikte, krachtige energie huist. Na enige oefening heeft Jensen die overweldigende, orgiastische gewaarwording , aanzwelend vanuit het stuitje. Ze volgt zelfs een docentencursus yoga en hé, het helpt! Dus moet er, ondanks bezwaren, iets goed aan zijn. Omdat Jensen levendig	
Westen heeft een ego		
Gelukkiger leven		
Yoga, mindfulness, spiritualiteit		

Kundaliniyoga (spirituele yoga)	en beeldend schrijft en vragen durft te stellen, ook hinderlijke, is dat simpele gegeven stof voor een lezenswaardig boek.	
Lichaamsenergie als orgiastische gewaarwording	Want de manier waarop ze haar onderwerp uiteenrafelt, is wel degelijk die van de oude, nog niet erg spirituele Stine. Gelukkig maar. Ze onderzoekt wat ons zo aantrekt in die oosterse wijsheid . Ons kritische denken leerde ons wel scherp te kijken naar allerlei tekortkomingen, ook van dat denken zelf, maar bood ons geen aanwijzingen hoe we konden leven - wat de kerkelijke godsdiensten wel deden.	
Ambitie om les te willen geven in spirituele methodes	Jensen maakt ook daarvan een scherpe analyse, in een hoofdstuk met veel zelfspot: de hang van ongelovige mensen naar exotische religieuze rituelen , waar ze zo rustig en 'heel' van worden. Ze ziet ook wel dat deze leer van 'ikloosheid' juist heel narcistisch kan zijn. Ze vraagt zich af of haar yoga-groep niet een sekte is, geleid door een goeroe - daar lijkt het, vindt ze, verdacht veel op. Ze hoort zichzelf babyklanken murmelen en zingen over het goddelijke. Maar ja, het bewijs is geleverd: ze voelt zich stukken beter.	
Oosterse wijsheid is spiritueel	Jensen concludeert dat het elkaar niet hoeft te bijten: het lezen en het denken, en de oefeningen en de mantra's, het kan in één leven.	
Tekortkomingen	Na enige oefening heeft Jensen die overweldigende, orgiastische gewaarwording.	
Kerkelijke godsdienst versus spirituele godsdienst		
Ongelovige mensen Exotische religieuze rituelen		

Rustig en heel worden		godsdienst, kennelijk is godsdienst ook spirituele godsdienst en kerkelijke godsdienst het geloof van het christendom, bijv.
Goeroe (oosters woord)		Conclusie: kerkelijke godsdiensten worden (bijna) niet aan mindfulness gerelateerd maar benamingen als spirituele godsdiensten komen wel vaker voor in de teksten
Resultaten zichtbaar: beter voelen		Die komen vaak voor omdat mindfulness wel nog wat religieuze (voornamelijk boeddhistische) rituelen kent. Boeddhisme is echter geen religie, maar zo wordt dit wel meerdere malen uitgedrukt in de artikelen
Mindfulness/yoga is oefenen		

27	Krant: NRC Handelsblad	Titel: 'Minder snel zin krijgen in seks? Dat kan met mindfulness'	Datum: 30-10-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)		Memo's (ik denk dat....)
Gedachten Gevoelens Als tijdelijke constructie Om verleiding tegen te gaan	Mensen die hebben geleerd hun gedachten en gevoelens te beschouwen als tijdelijke constructies die opduiken en weer kunnen verdwijnen, geven minder snel toe aan verleidingen. Ze kiezen gezonder voedsel en zien minder snel een potentiële (seks)partner in mensen.		Weer gedachtes, gevoelens..
Nieuw effect: minder snel zin in seks!	Dat blijkt uit onderzoek van drie Utrechtse psychologen en een Amerikaan, dat deze week online is gezet bij Journal of Personality and Social Psychology .		
Domein: psychologie Primary definers: psychologen			
Observeren van eigen gevoel is simpel	Het simpelweg observeren van eigen gevoelens en gedachten is één onderdeel van mindfulness. Mindfulness wordt vaak verschillend gedefinieerd; de psychologen stellen nu een definitie met twee componenten voor. De tweede component is het leren reguleren van de aandacht . Bij mindfulnessmeditatie richten mensen hun aandacht in het algemeen op de eigen ademhaling . Zodra ze merken dat hun gedachten afdwalen, brengen ze hun		
Reguleren van aandacht			

Boeddhisme: meditatie, observatie	aandacht daar weer bij terug. Daarbij helpt component één: alles wat zich in de geest aan gedachten en gevoelens afspeelt, observeren en beschouwen als voorbijgaand.	
Ademhaling		
Mindfulness is in de geest	De psychologen onderzochten alleen die eerste component, het observeren - mindful attention noemen ze dat. Ze leerden mensen in twaalf minuten om tijdens het kijken naar foto's van voedsel, mooie mensen en schattige en enge beestjes hun gedachten en gevoelens afstandelijk te observeren . Studenten die zo'n korte training hadden gevolgd, waren bijvoorbeeld minder snel geneigd om aantrekkelijke personen op foto's als potentiële partner te beschouwen. In de controlegroep was het zo dat studenten die makkelijker over en vaker aan seks dachten, meer mensen als potentiële partner zagen. Maar de getrainde studenten vonden de mensen op de foto's niet zo snel aantrekkelijk, zelfs niet als ze over het algemeen snel in waren voor seks.	
Mindful attention		
Mindfulness is observatie		
Mindfulness is een korte training		
Studenten doen aan mindfulness (mainstream)	De onderzoekers denken dat de training ook zinvol kan zijn bij mensen die van irrationele angsten of fobieën af willen.	
Angsten, fobieën		'Controlegroep': experimenten worden uitgevoerd met mindfulness

28	Krant: NRC Handelsblad	Titel: 'Mindfulness helpt tegen depressie bij diabetes'	Datum: 20-09-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)		Memo's (ik denk dat...)
Domein: gezondheidszorg	Gezondheid		
Negatieve	Diabetespatiënten hebben minder negatieve gedachten als ze hun ziekte		

gedachten Boeddhisme: acceptatie	leren accepteren. Maar verzekeraars korten op de therapie.	Eindelijk een kostenplaatje; verzekeraars die de therapie niet volledig vergoeden
Depressie Cognitieve gedragstherapie	Mindfulness helpt net zo goed tegen depressieve klachten als cognitieve gedragstherapie . Althans bij mensen met diabetes. Die hebben tweemaal zo vaak depressieve klachten als mensen zonder die chronische ziekte.	
Primary definer: psycholoog Annika Tovote	Dat blijkt uit het proefschrift van psychologe Annika Tovote . Ze promoveerde deze week aan de Rijksuniversiteit Groningen. Het is een van de eerste onderzoeken waarin beide therapieën met elkaar werden vergeleken.	
Onderzoeken	De Nederlandse zorgverzekering vergoedt sinds begin dit jaar mindfulness alleen nog maar voor een depressie die al een aantal keren is teruggekeerd. Dat is gebeurd omdat er te weinig wetenschappelijk bewijs is voor de werking van de methode die zijn oorsprong in boeddhisme en meditatie heeft. Cognitieve gedragstherapie wordt wel vergoed.	
Mindfulness wordt zelfs vergoed door verzekeraars (wel alleen voor terugkerende depressie)	Tovote vindt die beslissing van de minister slecht onderbouwd. „Er is een toenemend aantal, goed opgezette studies”, zegt zij, „dat aantoon dat mindfulness behulpzaam is voor diverse groepen mensen met lichamelijke of psychische klachten , mits aangeboden door speciaal opgeleide therapeuten.”	Doordat verzekeraars mindfulness vergoeden, wordt het erkend als therapie of methode in de gezondheidszorg!
Meditatie		Zit echter nog steeds verschil met cognitieve gedragstherapie dat volledig vergoed wordt
Studies		
Meerdere patiënten: Lichamelijke of psychische klachten	Diabetespatiënten zijn vatbaar voor depressieve stoornissen , doordat de ziekte hoge eisen stelt aan de patiënt. Die moet regelmatig zijn bloedsuikerspiegel bewaken, letten op wat hij eet en drinkt en zorgen voor voldoende lichaamsbeweging. Deze druk leidt ertoe dat ze vaak slechter voor zichzelf zorgen, minder bewegen en hun bloedsuiker niet goed onder controle krijgen. Op termijn dreigt ernstige gezondheidsschade. Effectieve behandelingen van die depressies zijn dan ook hoog nodig.	
Depressieve stoornissen		
Niet in staat om voor jezelf te zorgen	Mindfulness en cognitieve gedragstherapie (CGT) bestrijden allebei de negatieve gedachten die bij een depressie de overhand hebben. Bij CGT leert de patiënt	

Geen controle	die kritisch te beschouwen en er nieuwe gedachten tegenover te zetten. Bij de mindfulness staat acceptatie voorop. De negatieve gedachte is er wel, maar de patiënt leert dat hij of zij er niet altijd direct iets mee hoeft. Hij leert, met meditatie technieken , om meer in het 'hier en nu' te leven. Zo neemt de kans af dat hij in gepieker over het verleden of de toekomst verzandt.	Er is een dreiging, dus er spreekt een weer een zekere urgentie uit de tekst die stelt dat nieuwe methodes nodig zijn!
Negatieve gedachten	Tovote gebruikte een goed gedefinieerde vorm van individuele mindfulness-based cognitieve therapie (MBCT). Depressieve klachten, angsten en diabetes -gerelateerde stress namen daardoor af en het gevoel van welbevinden nam toe.	Telkens het gevaar van ongezond of niet fit kunnen zijn benadrukken is ook een manier van populariseren!
Boeddhisme: meditatie-technieken, hier en nu	MBCT bleek net zo effectief als de geaccepteerde CGT. De deelnemers van de therapiegroepen lieten via vragenlijsten weten dat hun klachten na afloop duidelijk waren afgenomen, terwijl die voor patiënten uit een controlegroep nog steeds bestonden. Een follow-up na negen maanden liet zien dat de resultaten beklijven.	Verschil CGT en MF: CGT: nieuwe gedachten creëren MF: het accepteren van bestaande (negatieve) gedachten
Individuele therapie		
Angst, stress, diabetes		

29	Krant: De Telegraaf	Titel: 'Hartinfarct'	Datum: 08-01-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
Optimisme -> mindere kans op hartinfarct	Van de week op tv gezien: een semiwetenschapsquiz waarin werd beweerd dat als je optimistisch van aard bent, de kans op een hartinfarct minder is. Ai, dat is pijnlijk nieuws.		
Collectief somberen	Het wordt ietsje beter, maar wij hebben met z'n allen toch erg de neiging tot somberen . Ik denk dat dat, in ieder geval bij mijn generatie, vooral wordt ingegeven door het calvinisme. Je leeft om te werken, genieten gebeurt later. Wanneer wordt er niet bij gezegd. Ik herinner me		
Calvinisme			

Werken Dan genieten	goed dat ik in Amsterdam was en tussen twee afspraken een half uurtje overhad. Lekker ff kijken in de P.C. dacht ik, maar ik voelde me schuldig Niet te geloven. Omdat je niet echt voor een generatie kunt spreken, misschien eigenlijk wel nooit voor een ander, zal ik het voor mezelf doen.	
Schuldgevoelens	Waarom moet er altijd zo gepiekerd worden over dingen die je gedaan hebt (en dus toch niet meer terug zijn te draaien) of dingen die je zult gaan doen? Daar begint het mee: van het nu genieten. Als je probeert op het moment zelf te leven, wordt het al een stuk gemakkelijker om opgewekt te blijven. Dit heet ook wel mindfulness en het is echt aan te leren, want ik heb het ook gedaan en daarmee is een hoop zinloos gepieker van de baan.	
Piekeren		
Genieten van het nu (boeddhisme)	Mindfulness is gebaseerd op het boeddhisme . Ze noemen het een vorm van meditatie waarbij je je op niet-reactieve manier bewust bent van het moment . Het schijnt ook je agressie te verminderen en het wordt gebruikt om mensen te helpen bij het genezen van een burn-out . Als je het een beetje doorkrijgt, ga je er ontzettend veel plezier aan beleven. Wat ik nu vertel vinden jullie misschien kinderachtig, maar neem nou maar van mij aan dat je je er prettiger door voelt. En dat je daarmee dus, wie weet, minder snel een hartinfarct krijgt.	
Mindfulness om zinloos piekeren te verminderen		
Om gelukkiger te worden in het algemeen		
Boeddhisme: meditatie, bewustzijn, het moment		
Agressie en burn-outs verminderen		
Mindfulness is plezier	Ik moest vanochtend om mezelf lachen toen ik een kopje koffie maakte. Ik dacht ineens: 'Wat te gek eigenlijk dat dit koffiemachientje elke morgen een kopje koffie maakt dat elke keer weer precies in het kopje past.' Op het gevaar af nu totaal voor gek te worden versleten: dit soort kleine, dagelijkse dingen maken je leven gewoon aangenamer.	
Prettiger leven -> kleinere kans op hartinfarct	Kijk ook eens aandachtig naar jezelf in de spiegel. Niet roef, roef, die jurk staat wel, nee: denk eens wat een leuk mens staat daar eigenlijk. Ze is wel niet de jongste meer (dat is nou eenmaal een feit waar je niet omheen kunt, je moet ook realist blijven), maar ze weegt nog steeds geen honderd kilo, wat makkelijk had gekund als	
Bewustwording		

Geloof is achterhaald	omdat het een meting betreft binnen een voorgegeven kader, waarin ik niet geplaatst wil worden. Een theïstisch kader namelijk. En dat lijkt mij achterhaald.	
God is niet meer de persoonlijke god (klassiek beeld)	Als iemand aan mij vraagt: 'Geloof je in God?' is mijn antwoord steevast: 'Heb je even?' Want zowel het woord 'geloof' als het woord 'God' is niet eenduidig. 'Geloof' wordt door de meeste mensen opgevat als 'geloven dat': geloof je dat (er een) God bestaat? Bij het woord 'God' wordt bijna altijd uitgegaan van het klassieke beeld van de persoonlijke god, een bovennatuurlijk wezen , het zogenoemde theïstische godsbeeld .	
Geloof is niet ratio of argumenten	In beide interpretaties herken ik me niet. De vraag op bovengenoemde wijze opgevat - en in het onderzoek ook zo bedoeld - is van een rationele orde, alsof het een keuze betreft op grond van argumenten . Maar zo werkt het niet in geloofszaken. Het ligt veel genuanceerder en gecompliceerder dan je met een meting kan weergeven. Zo'n meting heeft dan ook niets te maken met de wijze waarop mensen hun religiositeit ervaren.	
Geloof kan je dan ook niet meten	Psychologische ervaring	
Psychologie	Laten we eens kijken naar de universeel menselijke ervaring los van geloof of ongelooft. Ieder mens kan een innerlijke rust ervaren, bijvoorbeeld door meditatie.	
Ervaring	Het beste voorbeeld daarvan zagen we onlangs in het interview met Sam Harris, naar aanleiding van zijn pas verschenen boek 'Het huidige moment'. Harris, zelfverklaard atheïst, vertelt over de	
Ervaring los van geloof (of ongelooft)	vrijheid die hij ervaart in de beoefening van mindfulness. Hij kan op zo'n moment van rust, zoals hij zelf zegt, niet haten. Het zal uiteraard niet in Harris opkomen om deze ervaring van verlichting met het woord 'God' aan te duiden. Hij gebruikt het woord zelftranscendentie .	
Innerlijke rust	Over soortgelijke ervaringen hoor ik ook mensen die zichzelf gelovig noemen in theïstische zin (de 17 procent). Vanuit hun interpretatiekader associëren zij de	Hier wordt duidelijk beschreven dat je ervaringen (als onderdeel van mindfulness/meditatie) los staan van geloof én ongelooft
Vrijheid		

<p>Niet haten</p> <p>Meditatie en mindfulness ervaringen kunnen zowel gekoppeld worden aan God als aan atheïsme</p>	<p>ervaring wel degelijk met God. Je zou daaruit kunnen afleiden dat er een kloof is tussen theïsme en atheïsme die onoverbrugbaar is, zelfs als er sprake is van vergelijkbare ervaringen.</p> <p>Maar echt spannend wordt het als ik de ervaring signaleer in - bijvoorbeeld - het dagboek van Etty Hillesum. Zij was een seculiere Joodse, die zich zeker niet tot de gelovigen zou hebben gerekend. Zij was zo vrijgevochten dat ze zich sowieso niet liet inkaderen. Maar zij was wel filosofisch ingesteld en kende een sprankelend geestelijk leven (ik vermijd met opzet het woord spiritueel).</p> <p>Innerlijke rust</p> <p>Hillesum kon zich in haar geest terugtrekken, zoals in het oude Griekenland de stoïcijnen dat konden. Als ze dat deed overkwam haar een diepe innerlijke rust. Een rust die in zichzelf, zoals bij Harris, niets met religie van doen hoeft te hebben. Maar wat schrijft Etty Hillesum? "Dat allerdiepste en allerrijkste in mij, waarin ik rust - dat noem ik God."</p>	
<p>Filosofie</p> <p>Geestelijk leven</p>	<p>Het is blijkbaar een keuze. De ervaring is dezelfde. Het gaat in die ervaring niet om de vraag of er een wezen God is dat al dan niet bestaat, ook niet of er een hogere macht is, maar of je een ervaring al dan niet duidt als 'goddelijk' of 'God'. God als metafoor, zogezegd. Waar anderen bij een overstijgende ervaring kiezen voor een ander beeld, zoals Mulisch voor 'heilige vijver', Hans Andreus voor 'licht', Leo Vroman voor 'systeem'.</p>	
<p>Innerlijke rust</p> <p>De rust die men kan vinden door mindfulness of meditatie (die ervaringen) wordt als God beschreven</p> <p>Het gaat om de ervaringen</p>	<p>Ik denk dat deze wijze van spreken over God meer aansluit bij wat we het moderne levensgevoel zouden kunnen noemen. Vanuit de VS is de term 'anatheïsme' overgewaaid: het theïsme voorbij. Anatheïst: een categorie die alle andere overbodig maakt.</p>	

--	--	--

31	Krant: De Volkskrant	Titel: 'Tijdgeest'	Datum: 06-06-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
Vele boekpublicaties Nieuwe onderwerpen	<p>Tijdgeest De laatste aflevering van deze rubriek. Een middelgrote en een kleine Ikea-kast staan door de enorme hoeveelheid boeken op bezwijken. Zegt de inhoud van al die boeken ook iets over 'de tijdgeest'? Drie hoofdthema's dringen zich onmiskenbaar op, zodra je je ogen over de titels laat glijden.</p>		
Lichaamsbewustzijn	<p>1) Mensen van nu zijn bezig met hun lichaam.</p> <p>In de Tijdgeestkasten wemelt het van de boeken die direct betrekking hebben op het fysieke, of het nou om dieetboeken, voedingsboeken, hardloopboeken, wandelboeken, fitnessboeken, yogaboeken of boeken uit het genre 'je bent zo oud als je je voelt' gaat. Zegt dat iets over het Nederland van nu? Volgens mij in elk geval dat het een land is met veel welvarende inwoners met veel vrije tijd.</p>		
Nederland als welvarend land Veel vrije tijd	<p>Reis naar minder welvarende gebieden en de boeken met tips hoe je je lichaam jeugdig en vitaal houdt, verdwijnen uit de schappen: mensen zijn domweg te druk met overleven van dag tot dag. In de Tijdgeestkasten staan diverse Indiase auteurs die westerse mensen tal van gezondheidsadviezen verstrekken. Vorig jaar bezocht ik een paar boekhandels in Delhi. Ik vond die boeken daar niet terug.</p>		

<p>Leven van dag tot dag</p>	<p>Naar een grote afdeling 'lichaam en gezondheid' was het vergeefs speuren.</p> <p>2) Mensen van nu zijn bezig met leiderschap en gezag.</p> <p>Leiderschap is hét thema waar Nederlandse auteurs ideeën over spuien en elkaar tegenspreken. Is er in Nederland sprake van een gezagsvacuüm? Heeft Nederland behoefte aan nieuwe leiders? Moet leiderschap robuust zijn of mindful, aards of spiritueel?</p>	
<p>Leiderschap Gezag</p> <p>Gezagscrisis: Leiders -> mindful? Leiders -> robuust? Leiders -> spiritueel?</p>	<p>Je kunt beweren dat een lawine aan boeken over leiderschap duidt op een gezagscrisis. Je kunt er ook iets positiefs uit distilleren: hoe meer soorten leiderschap ergens worden gepropageerd, hoe minder geconcentreerd en homogeen het gezag is. In Saoedi-Arabië is de plank over vrouwelijk leiderschap overbodig. In de wereld van de oude KGB doen ze niet aan mindful leiderschap. In Noord-Korea zoek je vergeefs naar de vertaling van Hoe je een geboren leider wordt van personal coach Frank Schaper. Hoed je voor plekken waar erg duidelijk is wie er de leiding heeft.</p>	
<p>Persoonlijk geluk</p>	<p>3) Mensen van nu zijn, misschien wel het meest, bezig met hun persoonlijk geluk.</p> <p>Tegen het geluksgenre leggen alle andere het af, in elk geval in kwantitatieve zin. Zijn er tien, twaalf of vijftien manieren om gelukkig te worden? Is geluk bereikbaar in zes weken, drie maanden of een jaar? Moet je er specifiek naar streven of je erdoor laten overvallen? Bereik je het via een project (Het Geluk Project, Gretchen Rubin), via het spirituele pad of met hulp van de oude stoïcijnen? Van één ding ben ik zeker: als het voor iedereen voor het oprapen lag, had je er niet zoveel boeken over.</p>	
<p>Geluk is kwalitatief</p>		

--	--	--

32	Krant: De Volkskrant	Titel: 'Leiderschap'	Datum: 26-01-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
Boeken over leiderschap	<p>Billy bezweek aan boeken over leiderschap, kun je zeggen. Misschien is Billy trouwens een Besta of Borgsjö. Al die kasten zijn ontworpen door Zweedse designers aan wier foto in de Ikea je ziet dat ze ook na liters Närke Kaggen-bier niet gek gaan doen. Mijn Ikea-Billy was een paar jaar terug speciaal voor de boeken uit deze rubriek in gebruik genomen. Helaas had ik destijds verzuimd de kast aan de muur vast te spijkeren. De boeken bleven komen, ik stapelde en propte door tot Billy topzwaar was. Midden in de nacht klonk er gestommel, slechts te vergelijken met die keer dat ik aan de Roemeense kust een Turkse aardbeving door de hotelkamer voelde gaan.</p> <p>Was Billy overdag omgedonderd, dan was ik bedolven onder rotsblokken als De ultieme anti-stressgids voor vrouwen, De 9 kamers van geluk en Leven vanuit compassie. Nu trof ik 's ochtends op en rond mijn bureau bergen boeken aan. Toen Billy was gereanimeerd, bedacht ik dat dit een gelegenheid was de Tijdgeest-boeken op onderwerp te sorteren. De grootste plank reserveerde ik voor geluk en gelukkig worden, die eronder voor het genre van het gezonde eten, diëten en bewegen.</p> <p>Om erachter te komen waarom ik al die boeken over leiderschap had verdrongen, zou ik een paar jaar in analyse moeten. Om alle leiderschapstitels op te sommen die onder het puin vandaan kwamen, zou ik de rest van de pagina nodig hebben. Je kunt een hele Billy vullen met subcategorieën: inspirerend leiderschap, vrouwelijk leiderschap, spiritueel leiderschap. Pas verschenen is mindful leiderschap (Business Contact) van Wibo Koole, management consultant en mindfulnesstrainer. Het lag helemaal bovenop. Vlak daaronder vond ik Vol in de wind - Topmannen en topvrouwen over leiderschap (Bert Bakker) van Monique de</p>		
Antistress gids Geluk Compassie			
Vele publicaties over leiderschap			

<p>Inspirerend leiderschap Vrouwelijk leiderschap Spiritueel leiderschap Mindful leiderschap</p>	<p>Vos, directrice van Chasse Executive Search. Ook recent verschenen en uit de hoge regionen van de berg opgevisst: Leiderschap: feiten en fictie (Boom) van Jo Caris, academic director met dertig jaar leidinggevende ervaring.</p> <p>Je kunt beweren dat zo veel boeken over leiderschap duiden op een gezagscrisis. Maar je kunt uit zo'n lawine ook iets positiefs distilleren. Hoe meer soorten leiderschap ergens in boekvorm worden gepropageerd, hoe minder geconcentreerd en homogeen het gezag is. Op plekken waar duidelijk is wie de baas is, heb je al die boeken niet nodig. In Saoedi-Arabië is de plank over vrouwelijk leiderschap overbodig. In de wereld van de oude KGB doen ze het zonder mindful leiderschap. In Noord-Korea is het vergeefs zoeken naar de vertaling van Hoe je een geboren leider wordt van personal coach, trainer en consultant Frank Schaper. Immers: niemand hoeft een geboren leider te worden als er al een geboren leider is.</p> <p>Als duidelijk is wie de baas is, is mindful gezag overbodig</p>	
<p>Gezagscrisis</p>		
<p>Mindful leiderschap is overbodig</p>		

33	Krant: Trouw	Titel: 'Let op je examenhaling'	Datum: 07-05-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat...)	
<p>Mindfulness bij pubers (meerdere lagen van de bevolking krijgen er mee te maken!)</p>	<p>Mindfulness kan pubers helpen bij alles wat er door hun hoofd en lijf jaagt. Eline Snel ontwikkelde trainingen voor pubers, en handleidingen voor leraren en ouders. Geen wonderolie tegen stress, maar misschien wel handig in de examenperiode, die maandag begint. De what'sapp-berichtjes op de telefoon</p>		

Gemediatiseerde Samenleving Informatie-maatschappij	piepen onophoudelijk om aandacht, via instagram stromen de foto's binnen die subiet becommentarieerd moeten worden, Facebookvrienden dienen per omme gaande te worden geantwoord. Dat klinkt als spitsuur, met je ouders hijgend in je nek omdat het huiswerk wacht en de eindexamens aanstaande zijn.	
Mindfulness niet tegen stress of spanning, maar voor rust en bewustwording van je ademhaling	Mindfulness is geen wonderolie voor spanningen , geen oplosmiddel tegen stress , zegt Eline Snel. "Maar een training kan voor pubers wel een eyeopener zijn. Even stoppen met steeds maar doorgaan. Een moment tot rust komen, bewust ademen ."	
Publicatie kinderboek over mindfulness	Snel (60) schreef het boek 'Stilzitten als een kikker, mindfulness voor kinderen '. Op verzoek van leraren en ouders, zo zegt ze. "Om kinderen van 5 tot 12 jaar hun 'binnenwereld' te leren kennen waardoor ze weerbaarder worden, zich beter kunnen concentreren en zich beter staande kunnen houden in de buitenwereld."	
Mindfulness om je beter te concentreren	Het werd een succes: 20.000 verkochte exemplaren in Nederland. En het boek werd uitgebracht in elf andere talen, in 27 landen. "Totaal onverwacht. Het boekje kwam spelenderwijs tot stand. En na dat eerste boek volgde meteen de vraag om een vervolg. Om oefeningen voor pubers en hun ouders."	Mindfulness voor kinderen komt steeds vaker voor (het wordt dus steeds geaccepteerder door het al bij kinderen in hun leven te integreren)
Mindfulness onder kinderen is populair (en internationaal)	Het vervolg heet 'Ruimte geven & dichtbij zijn' en kwam tot stand na vijf pilots die Snel en collega-trainers van haar Academie voor Mindful Teaching draaiden op middelbare scholen. "Dat waren sessies van anderhalf uur. De eerste botsing ontstond vaak al bij binnenkomst, als we duidelijk maakten dat hun telefoon al die tijd uitgeschakeld moest zijn. Pubers denken dat de wereld ten onder gaat als ze niet bereikbaar zijn. De pleuris is tijdens die sessies echt wel eens uitgebroken. Maar over het algemeen lukte het vrij snel een veilige plek te creëren waar de jongeren durfden te praten over gevoelens , waar ze verder leerden kijken, niet meteen te oordelen maar onbevangen te luisteren."	
Mindfulness oefeningen	Mindful puberen , het lijkt zwarte sneeuw: een contradictio in terminis. Pubers stuiten alle kanten op, met hun gierende hormonen en gillende onzekerheid. Zijn soms onhandelbaar, ruziën met alles en iedereen, maar worstelen bovenal met zichzelf.	
Middelbare scholen	De belangrijkste les voor die hyperende tieners is, volgens Snel, dat er door het hoofd van ieder mens per etmaal 50.000 gedachten schieten, maar dat die niet	
Gevoelens		

Niet oordelen	allemaal waar zijn. 'Ik haal mijn examen nooit'. Of: 'Mijn vriendje gaat vreemd'. 'Die meiden roddelen over me'. Snel: "Over het merendeel van die gedachten hoef je je geen zorgen te maken. Het is de opwinding niet waard. Pubers moeten dat leren."	Mindful puberen; nog niet eerder tegengekomen in deze benaming!
Mindful puberen	Pubers oordelen niet alleen snel over anderen, ze zijn ook extreem kritisch op zichzelf. Snel: "Mensen vinden dat gevoelens als twijfel, verdriet, onzekerheid, woede of eenzaamheid er niet mogen zijn. Bij mindfulness leer je die gevoelens met vriendelijke aandacht tegemoet te treden, zoals je dat bij een vriend zou doen. Zo leer je ze te accepteren."	
Waarheid van gedachten	Avontuur 'Ruimte geven & dichtbij zijn' biedt ouders handvatten het pubergedrag mindful te doorgronden en beter om te gaan met de grillen van hun pubers. "Iedereen die pubers opvoedt, weet dat het in alle opzichten een groot avontuur is waarbij slechts één ding vaststaat: je weet niet wat je overkomt", stelt Snel. "Pubers zijn grappig, kwetsbaar, onvoorspelbaar en soms ronduit vervelend. Ze hebben moeite met regels en experimenteren met alles wat verboden is. Hoe kun je als ouder grenzen stellen en toch voldoende ruimte geven aan je puber?"	
Gedachten zijn niet meer dan gedachten	"Want in de puberteit komt het erop aan", stelt Snel. "Zwakke plekken of een te dun laagje beton kunnen in je relatie met pubers zorgen voor nodeloos veel stress of voor een overdosis aan ergernissen ."	
Zelfkritisch	In die toch al spannende levensfase voor pubers en hun ouders, is de periode van eindexamens de ultieme stresstest, zegt Snel. Ze biedt in de cursussen aan pubers veel ontspanningsoefeningen aan. In het boek geeft ze ouders tips voor de spannende examentijd: " Stress in die periode is tijdelijk onvermijdelijk. Je kunt het niet voorkomen, je hoeft het niet te negeren. Maar probeer te voorkomen dat je kinderen of jij automatisch en vaak negatief reageren op de gevoelens en gedachten die bij die stress horen."	
Twijfel	"Het zijn gedachten, geen feiten. Je kunt ze stoppen door een paar tellen naar de beweging van de adem in je buik te gaan. Zo komt je geest tot rust . En met die rust kun je samen met je kind op zoek naar de balans tussen de discipline opbrengen te gaan leren en de discipline regelmatig te durven ontspannen ."	
Verdriet		
Onzekerheid		
Woede		
Eenzaamheid		
Boeddhisme: aandacht, acceptatie		
Pubergedrag mindful reguleren		

<p>Stress Ergernissen</p> <p>Mindfulness is ontspannings- oefeningen</p> <p>Stress is onvermijdelij</p> <p>Gevoelens Gedachten</p> <p>Letten op je ademhaling</p> <p>Rust in je geest</p> <p>Ontspannen</p>		
---	--	--

34	Krant: Trouw	Titel: 'Zen op het spreekuur'	Datum: 30-10-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)		Memo's (ik denk dat...)
<p>Meditatie (boeddhisme) Medici</p> <p>Primary definer: huisarts Martine Schrage</p> <p>Effecten: Minder slaap nodig</p>	<p>Meditatie is heilzaam voor medici, vindt huisarts Martine Schrage. Mede dankzij haar is er nu het Netwerk Artsen en Meditatie. tekst Anke Welten</p> <p>Huisarts Martine Schrage staat dagelijks zonder wekker om kwart voor zes op. Na een douche en voordat haar gezin wakker wordt, zit zij twintig minuten op een meditatiekussen. Het ritueel, zeven jaar geleden begonnen na de geboorte van haar derde kind, maakt haar zoveel fitter, dat ze het niet meer zou willen missen.</p> <p>"Ik heb minder slaap nodig. Een tijdje werd ik zelfs al om vier uur wakker. Mijn leven was zo druk geworden, dat ik tijd voor mezelf miste. Opeens had ik dat weer. Nu word ik later wakker en heb ik die tijd minder nodig. Zenmeditatie volgt je noden</p>		

<p>hebben Fitter voelen</p>	<p>en biedt oplossingen die je nooit bedacht had."</p> <p>Een van die 'noden' is dat Schrage moeite heeft met de richting waarin haar vak zich ontwikkelt. "Mijn dagen zijn lang en intensief. Dat is niet erg, maar soms lijkt het alsof ik meer bezig ben met overleggen dan met mijn patiënten. Dat maakt het pas echt zwaar." Een week mediteren op de vraag 'Wat is mijn doel?' bracht voorlopige verlichting: Schrage wil artsen en meditatie met elkaar verbinden.</p>	<p>Zenmeditatie: nieuw!</p>
<p>Verbinding maken tussen artsen en meditatie</p>	<p>Het hoge burn-outcijfer in haar beroepsgroep en excessen als de zaak Tuitjenhorn (de huisarts die zelfmoord pleegde nadat hij wegens een mogelijk onzorgvuldig uitgevoerde euthanasie op non-actief was gesteld) sterken haar in de overtuiging dat zen voorziet in een behoefte. Schrage voegde de daad bij het woord: vorige maand richtte ze samen met</p>	<p>Heel opvallend dat als mindfulness praktijken in de gezondheidszorg aan bod komen, er in dit artikel gezegd wordt dat het niet voor de patiënten is maar werkend voor de beroepssfeer van o.a. artsten!</p>
<p>Burn-outs</p>	<p>gepensioneerd internist Sietze Graafsma het Netwerk Artsen en Meditatie op. De oprichtingsbijeenkomst in Nijmegen trok twintig artsen - rijp en groen als het gaat om meditatie.</p> <p>Als het aan Schrage en Graafsma ligt, komen de artsen voortaan enkele keren per jaar bijeen om elkaar te ontmoeten en te inspireren. Bovendien willen zij met het netwerk naar buiten treden om meditatie onder de aandacht te brengen als instrument dat het functioneren van artsen verbetert.</p>	
<p>Koppeling naar een nieuw netwerk voor meditatie</p>	<p>Melvin Samsom, bestuursvoorzitter van het Radboud UMC in Nijmegen, spreekt tijdens de oprichtingsbijeenkomst de verzamelde artsen toe. Hij mediteert zelf ook, zegt hij. Maar daar praat hij niet vaak over. "Misschien omdat aan meditatie een hardnekkig beeld van zweverigheid kleeft. Daar heb ik niets mee. Wat mediteren mij gebracht heeft, behalve rust, overzicht en energie, is dat ik de mensen om me heen beter kan 'lezen'. Dat is in de artsenpraktijk van grote waarde."</p>	
<p>Meditatie als instrument om artsen beter te laten functioneren (en niet de patiënten)</p>	<p>Zweverig imago</p> <p>Tijdens het aansluitende diner schuift Samsom aan tafel bij Sietze Graafsma. Er ontspint zich een gesprek over het taboe dat in de medische wereld lijkt te rusten op meditatie. "Ik begrijp niets van dat het zweverige imago", zegt Samsom.</p> <p>"Meditatie is juist een uitstekende manier om je effectiviteit te vergroten."</p>	
<p>Rust, overzicht, energie, het lezen van mensen</p>	<p>Graafsma werkte tot zijn pensioen in 2012 in het Tilburgse Tweestedenziekenhuis en is sinds enkele jaren zenleraar. Hij wijt het taboe op meditatie aan een cultuur waarin</p>	

<p>Erkenning van meditatie door anderen als 'uit de kast komen'</p> <p>Ook in ziekenhuizen meditatie-workshops</p> <p>Onderzoeken</p>	<p>meditatie-workshops aanbieden. Mediteren is zo'n eenvoudig middel met zoveel effect, dat iedereen daar op zijn minst mee moet kunnen kennismaken."</p> <p>Huisarts Martine Schrage schat in dat 'een paar honderd' artsen in Nederland mediteren, net als zijzelf. Onder ziekenhuizen is het Radboud UMC in Nijmegen koploper in zowel onderzoek naar de effecten van meditatie als het aanbieden van mindfulness- en meditatietrainingen, ook aan artsen. Medewerkers en belangstellenden kunnen zes ochtenden in de week mediteren in de voormalige kapel van het ziekenhuis, 'omdat het een effectieve manier is om stress te verminderen en het artsen helpt om aandachtiger naar hun patiënten te luisteren, waardoor zij effectiever kunnen reageren'.</p> <p>Andere ziekenhuizen die hun medewerkers meditatietrainingen aanbieden zijn onder andere het VUmc in Amsterdam (dat een eigen Expertisecentrum Mindfulness heeft) en het Tweestedenziekenhuis in Tilburg. 'Goed tegen stress'</p> <p>'Meditatie helpt me mijn eigen emoties los te zien van die van mijn patiënt. Daardoor ben ik nu beter in staat tot stervensbegeleiding.'</p>	
---	--	--

<p>Stress verminderen Aandachtiger naar patiënten luisteren</p>		
<p>Persoonlijke verrijking</p>		

35	Krant: Trouw	Titel: 'Concentreren, niet veel meer voelen'	Datum: 04-01-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)		Memo's (ik denk dat...)
<p>Verbonden met de natuur</p> <p>Meditatie, spiritualiteit</p> <p>Meditatie en spiritualiteit is zweverig</p>	<p>Het mooiste Nederland: de Baarnse Bossen. Ik hoor in het groen. Mijn hoofd raakt er leeg, mijn ziel gevoed, lijf en leden ontspannen. Ik voel me intens verbonden met de natuur, dus wat kan een meditatieve of spirituele wandeling mij bieden?'</p> <p>Mijn nieuwsgierigheid wint het van de aversie tegen (en, eerlijk is eerlijk, de angst voor) 'zweverig gedoe'.</p> <p>Het is eind december. De Baarnse bossen zijn in winterrust. Kronkelend proberen kale takken de hemel te bereiken, de zon fonkelt in de rijp op een dode stam, en de grond ruikt nog steeds naar herfst. Vinkjes scharrelen tussen afgevallen blad en hoog in de bomen krakelen twee eksters. Een perfecte dag voor een fikse wandeling. De pas er in blijkt echter niet de bedoeling. Natuurcoach Esther Hasselman slentert en ik slenter mee. Eerst een geruststelling: "Er wordt ingewikkeld gedaan over mediteren, maar het gaat er om steeds opnieuw in het hier en nu te komen. Dat je gedachten zullen afdwalen, geeft niets; kom via de concentratie op je voeten</p>		

<p>Primary definer: natuurcoach</p> <p>Boeddhisme: hier en nu , concentratie Gedachten</p> <p>Mindfulness is aarden in het nu</p> <p>Concentratie Aandacht</p> <p>Meditatie en mindfulness is herhaling</p>	<p>steeds opnieuw terug naar het nu."</p> <p>Het concentreren lukt goed; eigenlijk te goed want de naweeën van een verstuurde enkel vragen alle aandacht. Dat kan toch niet de bedoeling zijn? "Toch wel", zegt Esther Hasselman. Mediteren hoeft niet prettig te zijn, volgens haar.</p> <p>"Deze mindfulness betekent aarden in het nu. Niet bezig zijn met herinneringen of verwachtingen. Die enkel hoort daarbij."</p> <p>Het lukt me steeds even om me op mijn voeten te concentreren; daarentegen valt het niet mee om steeds opnieuw de aandacht erop te richten. Ik loop mijn best te doen en daar ben ik meer mee bezig dan met mijn omgeving.</p> <p>Een tondelzwam schittert in bruinnuances, een roodborst zingt haar heldere lied, het klamt tussen de bomen, maar het doet me allemaal helemaal niets.</p> <p>Esther Hasselman ziet mijn gezwoeg en probeert me opnieuw gerust te stellen. "Je leert het niet zomaar. Probeer gewoon steeds opnieuw in het nu te komen. Registreer de vogel, maar focus er niet op."</p> <p>De aanwijzing voelt dwingend en irriteert. Heeft ze dan niet gezien hoe mooi die spin is en hoe vernuftig dat web? Vraagt ze zich niet af hoe die ekster zijn verstopte eikels terugvindt en voelt ze die zon niet? Dan realiseer ik me dat ik haar en mezelf heb beloofd om geen toeschouwer te zijn maar deelnemer. Dat helpt. Opeens valt op wat een oorverdovend lawaai dode bladeren maken als we eroverheen lopen. Mijn opgetrokken schouders gaan omlaag en ik moet vreselijk gapen.</p> <p>Dan vraagt de coach de aandacht niet alleen op de voeten te richten, maar ook ogen, oren, en huid bewust in te schakelen. Dat lijkt me een mooi idee; zo immers kan de natuur in al haar overweldigende aanwezigheid binnenkomen.</p> <p>Maar dat gebeurt niet.</p> <p>Ik blijf buitenstaander, een toeschouwer, en het lukt me niet de ingang naar de natuurkracht te vinden. Dat wat natuur altijd voor me is als ik zonder benoemde spirituele lading naar buiten ga, lijkt ik te zijn kwijtgeraakt. Zo vind ik natuur wel heel erg kaal.</p> <p>We ronden de meditatieve wandeling af. Even later, bij een kop koffie, toont Esther Hasselman zich tevreden over mijn progressie. "Wat jij benoemt als hinderlijk, namelijk toeschouwer blijven zonder de gebruikelijke overweldiging, is</p>	<p>Zo'n primary definer nog niet tegengekomen, sowieso niet de verbinding tussen natuur en meditatie/spiritualiteit en mindfulness gezien</p>
--	--	---

<p>Zintuiglijke belevenis</p>	<p>in mindfulness juist een doel. Je bereikt dan een toestand van gelijkmoedigheid, van rust en ruimte in het moment. Meditatie en mindfulnessstraining is niet perse bedoeld om prettig te zijn. De oefening is om steeds terug te keren naar het moment, en dat geeft je gereedschap voor moeilijke tijden. Het helpt je bij stress, angst of piekeren."</p>	
<p>Natuurkracht</p>	<p>Wijze woorden. Ondertussen vraag ik me toch af of er soms iets mis is met deze Baarnse Bossen. Ligt het aan het overlopen groen dat de natuur zich niet opdringt op de door mij zo geliefde wijze? Ik neem de proef op de som en maak nog een wandeling in mijn eentje. En, o, gelukkig: daar is het weer! De dansende wintermuggen maken me lichtvoetig, een miauwende buizerd trekt een glimlach op mijn toet en ik raak gefascineerd door het vlekkenpatroon van de zon door de takken. De geest wordt stil, de ziel vervuld. Zie: ik ben weer thuis.</p>	
<p>Toeschouwend</p> <p>Doel: gelijkmoedigheid, rust, ruimte</p>	<p>Wie op het web gaat zoeken, komt een overweldigend aanbod stilte-, meditatie-, bezinnings-, spirituele-, mindfulness- en andere vormen van 'verdiepende' wandelingen tegen. De begrippen worden door elkaar gebruikt zodat vergelijken ingewikkeld is.</p> <p>Ik blijf buitenstaander, een toeschouwer. Dat wat natuur altijd voor me is als ik zonder spirituele bedoelingen naar buiten ga, lijk ik te zijn kwijtgeraakt.</p>	
<p>Stress, angst, piekeren</p>		

Stille geest Vervulde ziel		
Mindfulness wandeling = verdiepende wandeling		

36	Krant: Trouw	Titel: 'Psychiaters, therapie, maar alleen mindfulness hielp'	Datum: 25-08-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)		Memo's (ik denk dat....)
Primary definer: televisiepersoonlijkheid Ruby Wax Depressie Studie Psychotherapie Domein: psychologie Op zoek naar remedie Cognitieve therapie	<p>Na een paar jaar stilte hoort Nederland vanavond weer van Ruby Wax. Mindfulness hielp haar uit een depressie</p> <p>Haar laatste Nederlandse televisieoptreden dateert alweer uit 2009, toen de Amerikaanse comédienne en televisiepersoonlijkheid Ruby Wax in de serie 'Ruby goes Dutch' op bezoek ging bij Nederlandse cabaretiers als Claudia de Breij en Hans Teeuwen. Vanavond is Wax gast in het televisieprogramma 'College Tour'.</p> <p>Een van de redenen voor haar lange afwezigheid is dat Wax zich de laatste jaren intensief op een studie tot psychotherapeut heeft gestort. Gedreven door de ernstige depressies waaraan ze lijdt, ging ze op zoek naar een voor haar werkende remedie. Die vond ze uiteindelijk in de op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie. Haar eigen ervaringen en de ontdekkingen die ze deed tijdens haar studie in Oxford, waar ze afgelopen september haar master behaalde, tekende ze op in haar recent in het Nederlands verschenen boek 'Tem je geest'.</p> <p>Onlangs was Wax in Londen, waar ze over haar ervaringen vertelde. Bij het indrukwekkende Mandarin Oriental Hotel, waar Wax heeft afgesproken, helpen twee heren in lange rode jassen met gouden tressen arriverende gasten uit hun limousines. Wax komt op de fiets</p>		Eindelijk eens een celebrity die aan mindfulness gekoppeld wordt!

<p>Depressies Innerlijke reis Zoektocht binnen jezelf</p>	<p>- stipt op tijd, op gympen, zonder make-up en met haar T-shirt binnenstebuiten. Ze hijgt nog even uit op de immense bank in de lobby en begint dan met zachte stem aan het gesprek. Ze vertelt dat haar voortdurende depressies de belangrijkste reden waren om een 'innerlijke reis' te ondernemen.</p> <p>Wax: "Ik had ze in het begin maar eens in de drie jaar, maar de frequentie nam toe. Een depressie haalt je volledig onderuit. Het is alsof je met cement bent volgestort. Als je depressief bent, kun je het podium niet op. Je kunt zelfs geen therapie volgen. Je moet gewoon wachten tot het over gaat. Ik slikte medicijnen en ik heb in de loop der jaren veel geld aan psychiaters uitgegeven. Die helpen je wel om je verhaal helder te krijgen, maar ik werd alleen maar zieker door dat verhaal steeds te vertellen."</p> <p>De Joodse ouders van Wax vluchtten in 1939 uit Oostenrijk voor de nazi's en vestigden zich in de Verenigde Staten. Wax schrijft in haar boek 'Tem je geest': 'Mijn achtergrond leidt meestal tot een carrière als comédienne of als seriemoordenaar'. Ze reageert bijna verontschuldigend. "Dat is natuurlijk komedie. Ik ben opgegroeid tussen Oostenrijks geschreeuw. Dat was heftig, maar toch ben ik geen psychopaat geworden. Mijn moeder was waarschijnlijk depressief, mijn vader was ziek maar niemand wist wat het was, dus de psychiaters zeiden dat ze waarschijnlijk door een levensverandering heen gingen. Dan zei ik: 'Ja, al 87 jaar lang zeker.'"</p> <p>Toen Wax' televisiecarrière op een laag pitje kwam te staan, begon ze aan een studie psychotherapie. "Ik zocht een nieuw doel. Bovendien wilde ik wel eens weten waar die therapeuten nou precies 90 euro per uur voor rekenden. Ik heb zelf ook korte tijd als therapeut gewerkt, maar ik voelde me soms zelf nog slechter dan degene die tegenover me zat. Ik dacht: ik moet eerst mezelf op orde krijgen, en ik ging onderzoeken wat het beste werkt om terugkerende depressies te voorkomen. Ik ben toen uitgekomen bij cognitieve mindfulness. "Daarnaast wil ik kunnen begrijpen wat er precies in de hersenen gebeurt", zegt Wax. "Je ontwikkelt door mindfulness bijvoorbeeld meer grijze hersencellen. De werking van mindfulness op het brein is echt zichtbaar in hersenscans. Je brein is</p>	
<p>Therapie Psychiatrie hielp niet</p>		

Depressies	vergoed bij patiënten met herhaalde ernstige depressies . Dat staat in een rapport van het College voor Zorgverzekeringen (CvZ), de adviseur van het kabinet als het gaat om het basispakket in de zorg .	
Domein: Gezondheidszorg		
Boeddhisme : hier en nu	Mindfulness is een uit het Boeddhisme afkomstige aanpak die stilstaan in het 'hier en nu' propageert.	
Aandacht	De aandachtstherapie wordt door steeds meer behandelaars in de geestelijke gezondheidszorg ingezet. Niet alleen bij depressies, ook bij angstproblemen , chronische pijnklachten , persoonlijkheidsstoornissen en zelfs bij verslaving . Om hoeveel patiënten het op dit moment gaat is onduidelijk, omdat mindfulness vaak onder een andere noemer wordt gedeclareerd bij de zorgverzekeraar .	
Angstproblemen, pijnklachten, persoonlijkheidsstoornissen, verslaving		
Mindfulness kan zelfs gedeclareerd worden		
Onderzoeken	Het CvZ liet een inventarisatie maken van onderzoeken naar de effectiviteit van mindfulness bij al deze stoornissen . Daaruit komt naar voren dat de therapievorm MBCT (een combinatie van mindfulness en cognitieve gedragstherapie) duidelijk effect heeft bij mensen die al minstens drie keer een ernstige depressie hebben doorgemaakt en op het moment van behandeling niet depressief zijn. Deze behandeling moet volgens het college worden vergoed.	
Mindfulness is een therapievorm		
Bij terugkerende depressie		
	Voor de werking bij andere psychische klachten is nog onvoldoende overtuigend bewijs . Soms zijn er wel aanwijzingen dat mindfulness werkt - bij sommige angstklachten - maar is het bewijs nog te dun. Zorgverzekeraars kunnen deze therapievormen wel opnemen in het aanvullend pakket. Minister Schippers beslist uiteindelijk of ze het advies overneemt.	
Zoeken naar bewijzen om mindfulness te versterken		
Mindfulness als erkende therapie (zelfs zorgverzekeraars gooien het in het zorgpakket)		

38	Krant: Trouw	Titel: 'Aandachtige roker pakt (even) minder'	Datum: 06-09-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	

<p>Verslaving: sigaretten</p> <p>Domein: psychologie</p> <p>Aandachtstraining</p> <p>Meditatie Steeds meer onderzoeken</p> <p>Cognitieve therapie</p> <p>Depressies</p> <p>Verslavingsinstellingen!!</p> <p>Mindfulness is ondersteunende therapie</p> <p>Lichamelijke pijn Boeddhisme: acceptatie</p> <p>Mindfulness is een behandelvorm</p> <p>Primary definer: journalist</p> <p>Vermindering van roken Experimenten</p> <p>Lichamelijke ontspanning</p> <p>Aandachtstraining Met meditatie</p>	<p>Wie training krijgt in mindfulness, is een poosje geneigd zijn sigarettenconsumptie te beperken Het werkt, maar hoe? Na aanvankelijke scepsis raken ook psychologen steeds meer overtuigd van de werking van mindfulness, de aandachtstraining die is geïnspireerd op boeddhistische meditatie. Het aantal onderzoeken naar de effectiviteit is de laatste jaren dan ook flink gestegen. Zo bleek de aanpak in combinatie met cognitieve therapie net zo effectief tegen herhaalde depressies als de standaard aanpak van enkel cognitieve gedragstherapie of medicatie. Ook in verslavingsinstellingen wordt mindfulness toegepast, maar op dit moment enkel nog als ondersteunende therapie. Bij het omgaan met (chronische) lichamelijke pijn - bijvoorbeeld bij kanker – kan mindfulness, gericht op acceptatie van klachten, ook helpen. Of de aanpak beter is dan andere behandelvormen, daar is niet iedereen het over eens. Over de precieze lichamelijke werkingen van de aanpak - werkt het bijvoorbeeld via verlaging van de bloeddruk en wat zijn de effecten in de hersenen? - is nog geen volledige duidelijkheid. Edwin Kreulen (journalist) Een training met mindfulness zorgt er mogelijk voor dat mensen minder gaan roken. Die aanwijzing levert een experiment dat een Chinese en Amerikaanse neuropsycholoog uitvoerden onder 27 verstokte rokers. De helft onderging een 'Integrative Body-Mindtraining', met daarin lichamelijke ontspanning en mindfulness onder begeleiding. De overige rokers deden enkel ontspanningsoefeningen. Beide vormen van begeleiding waren niet gericht op het stoppen met roken. De tweede groep bleek na de training stug door te paffen. De mindfulnessgroep, die een aandachtstraining kreeg die is geïnspireerd op boeddhistische meditatie, niet. Die mensen zeiden aanmerkelijk minder trek in een sigaret te hebben. De onderzoekers deden ook lichamelijke testen waaruit bleek dat deze groep 60 procent minder nicotine had ingenomen. Bij de controlegroep bleef het teergehalte gelijk. De winst bleek betrekkelijk, want een paar weken na de training was een deel van de eerst succesvolle mindfulnessgroep teruggevallen, zo</p>	<p>Mindfulness en sigaretten: nog niet tegengekomen! Ik als roker ben benieuwd...</p>
--	---	---

<p>Hard onderzoek (procenten, meten)</p>	<p>rapporteren neuropsychologen in het wetenschappelijke onlinetijdschrift PNAS.</p>	
	<p>Beide groepen werden ook in de hersenscan gelegd. Uit een meting voor de trainingen bleek dat ze weinig activiteit vertoonden in hersengebieden die verbonden zijn met zelfbeheersing. Na de training was er niets veranderd in de controlegroep, terwijl de mensen die mindfulness hadden ondergaan meer hersenactiviteiten lieten zien.</p>	
<p>Primary definers: neuropsychologen Publicaties in wetenschappelijke tijdschriften</p>	<p>Volgens Anneke Goudriaan, hoofdonderzoeker verslaving bij het Academisch Medisch Centrum Amsterdam en GGZ-instelling Arkin, staat nog niet onomstotelijk vast dat mindfulness via meer zelfbeheersing het aantal sigaretten drukt. "De training die wordt beschreven, zorgt ook voor een reductie van stress. En we weten dat roken vaak een manier is om met stress om te gaan." In dat geval moeten mensen de oefeningen wel blijven doen om structureel minder te roken. "Dat blijkt ook uit het feit dat een deel van de groep al binnen een paar weken terugvalt. Misschien is er langer blijvend effect als zo'n training langer duurt."</p>	
<p>Hersenactiviteiten</p>	<p>Het experiment is bovendien te kleinschalig om direct conclusies te trekken, zegt Goudriaan. "Maar het lijkt zeker de moeite waard om in een groter onderzoek precies uit te zoeken hoe dit werkt."</p>	
<p>Effecten: Zelfbeheersing Reductie van stress</p>	<p>'Misschien is er langer blijvend effect als zo'n training langer duurt'</p>	
<p>Experimenten Onderzoek</p>		

39	Krant: Trouw	Titel: 'Mindfulness'	Datum: 11-03-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)	Memo's (ik denk dat....)	
<p>Boeddhisme: aandachtigheid, observatie, meditatie, in het hier en nu</p> <p>Lichaam en geest Primary definer: Thich Nhat Hanh</p> <p>Concentratie</p> <p>Boeddhisme: Boeddhabeeld</p> <p>Doelgroep: twintigers</p> <p>Groepsverband: collectieve activiteit</p>	<p>Trouw trekt door Nederland en test 'tempels' van velerlei soort. Vandaag: een cursus mindfulness.</p> <p>Mindfulness is een van oorsprong boeddhistische vorm van oefenen in aandachtigheid. De beoefenaar observeert en registreert tijdens een meditatie wat zich van moment tot moment in of aan hem voordoet in lichaam en geest. In het Westen is het bekend geworden door het werk van onder anderen Thich Nhat Hanh, een Vietnamese monnik die verbannen is en nu in Frankrijk woont en lesgeeft. Mensen die geregeld aan mindfulness doen, zeggen dat zij zich beter kunnen concentreren.</p> <p>Aandacht oefenen Het eerste wat opvalt In een matig verlicht zaaltje liggen zes matjes op de vloer met een bijpassend kussen. Hierop mogen we gaan zitten of liggen. Dat maakt niet uit. "Voel je vooral thuis hier", zegt Mark van de Leur die de meditatie leidt. Er branden waxinelichtjes, in de hoek staat een boeddhabeeld. Op een tafel is een verse bos bloemen neergezet die een nogal eenzame indruk maakt.</p> <p>Er lijken vooral twintigers te zijn afgekomen op de proefles mindfulness. Ik ben met mijn 47 jaar veruit de oudste. Zij zijn ervaren in het loslaten van al het bestaande, voor mij is het de eerste keer dat ik me in groepsverband overgeef aan de stilte.</p> <p>Praktische punten Kom op tijd. Ik was iets te laat van huis gegaan, waardoor ik te weinig tijd had om mijn auto goed te parkeren in de binnenstad van Den Bosch. Uiteindelijk heb ik 'm op een plek moeten zetten waar de kraanwagens op de loer liggen. Hierdoor kan ik mijn aandacht niet helemaal bij de eerste oefening houden, ook al omdat ik mij plotseling herinner dat ik mijn telefoon heb laten aanstaan. Dit alles zorgt voor nogal wat afleiding. Volgens Mark zijn dit soort gedachten als plantjes: zolang je ze geen water geeft, verdwijnen ze vanzelf. Maar die auto op de stoep en die gsm als een tijdbom in mijn jas, aan de kapstok, in de meditatieruimte, vragen behoorlijk wat water.</p> <p>Mark leidt de oefeningen. Hij lacht veel en vraagt na elke oefening hoe we het gevonden hebben. Daar neemt hij de tijd</p>	<p>Eindelijk komt één van de grondleggers weer eens naar voren. Opmerkelijk dat hij zo weinig wordt benoemd in de artikelen!</p>	

<p>Gedachten als plantjes</p>	<p>voor. De jongen naast mij vertelt dat hij tijdens een bepaalde oefening een denkbeeldige douche over zich heen heeft gekregen. "Was het een warme of een koude douche?", vraagt Mark. Dat weet de jongen niet. Hij zegt dat het vooral prettig was. Op een gegeven moment gaan we ons lichaam observeren en letten op prikkels, sensaties en pijntjes. Wees vriendelijk voor jezelf, zegt Mark erbij. Ik zie vooral mijn kromme, pijnlijke rug. Makkelijk zittende kleding meenemen, wordt aanbevolen. Stop ook een warme trui in die Albert Heijntas, want van stilte kun je het behoorlijk koud krijgen.</p>	
<p>Mindfulness is een set oefeningen</p>	<p>Is er een collecte? De proefles is net als de cursus gratis. Wel staat er op tafel een doosje, bescheiden van omvang, waarin je een donatie kunt achterlaten. Het kost nog heel wat moeite om het briefje van vijf door de nauwe opening te krijgen.</p>	
<p>Lichaams-observatie, prikkels, sensaties, pijntjes</p>	<p>Reden om niet te gaan? Mensen die de dingen graag op een rijtje willen hebben, kunnen op donderdagavond beter hun boekhouding gaan doen. En ja, soms is het allemaal best wel vaag. Dat we allemaal deel hebben aan dezelfde energie en zo. Maar misschien hoeven we niet altijd alles te begrijpen.</p>	
<p>Gratis cursus, maar men is bereid ervoor te betalen</p>	<p>Reden om wel te gaan? Mark is een prettige leraar. Hij is er vooral om ons te helpen en toont veel begrip voor mijn gestuntel op het spirituele pad. Als ik na een oefening vertel dat ik nog niet helemaal 'geland' ben in de meditatie ruimte en met mijn gedachten bij heel andere dingen zit, stelt hij mij gerust: "Je bent er altijd, Stijn." Maar dan toch: na heel wat gedraai en zoeken naar een goede houding, gebeurt aan het eind van de proefles een wonder. Daar lig ik te midden wildvreemden met mijn ogen dicht op een matje. Mark noemt langzaam alle lichaamsdelen op: hoofd, schouders, armen. Als we bij mijn voeten zijn, heb ik me helemaal overgegeven en val ik bijna in slaap.</p>	
<p>Mindfulness is vaag</p>	<p>Eenmaal buiten staat mijn auto gewoon op mij te wachten. Helemaal zen.</p>	

Mindfulness is spiritualiteit		
Gedachten		
Lichamelijke bewustwording		
Zen		

40	Krant: Trouw	Titel: 'Amerikaanse mariniers mediteren hun trauma weg.'	Datum: 30-10-2015
Codes (open)	Tekst (met kernwoorden)		Memo's (ik denk dat...)
Mindfulness om soldaten te beschermen tegen stress en trauma's	Het Amerikaanse leger overweegt een nieuwe manier om soldaten te beschermen tegen stress en trauma's : mindfulness-meditatie .		Dit is ook heeeel nieuw! Zelfs het leger komt in contact met mindfulness!
Contrast stoere soldaten – zweverige meditatie	Ooit een marinier zien mediteren? Ruige , op actie gerichte soldaten, getraind in het doden van andere mensen, die in lotushouding hun ademhalingen tellen? Sinds kort gebeurt dat. Het Amerikaanse leger overweegt mindfulness in te voeren als een techniek om soldaten beter te laten presteren onder stress en hun bij terugkomst ook nog eens van hun trauma's af te helpen. De commandant van de geallieerde troepen in Afghanistan heeft interesse getoond, zo weet de The Washington Post te melden.		
Mindfulness als een techniek	Het afgelopen decennium hebben miljoenen Amerikaanse soldaten gediend in Irak en Afghanistan. Honderdduizenden lijden bij terugkomst aan depressie , angstaanvallen en posttraumatische stress-stoornis (ptss). Medicijnen en		
Primary definer: werkenden binnen het leger			
Publicaties			

Depressie, angstaanvallen, posttraumatische stress-stoornis	gedragstherapie blijken daar onvoldoende tegen te helpen, constateerden onderzoekers gelieerd aan het leger. Dus namen ze hun toevlucht tot een onorthodox middel : mindfulness, een op het boeddhisme geënte techniek om je aandacht beter vast te houden en bewust in het hier en nu te leven.	
Onderzoekers		
Mindfulness als onorthodox middel	In 2010 werden de resultaten van een eerste pilot-studie bekendgemaakt. De studie richtte zich op zestig mariniers die een intensieve training kregen voor ze naar Irak werden gestuurd. Sommige van hen kregen instructie in mindfulness en mediteerden tijdens de training vijftien minuten per dag. Na twee maanden bleken zij veel minder aan stress en angst te lijden dan de overige mariniers. De mariniers vertrokken naar Irak. Bij terugkomst in 2008 werden ze weer onderzocht. Wat bleek? De soldaten die in Irak waren doorgedaan met mediteren hadden minder problemen met hun korte termijngeheugen â ' een kenmerk van ptss â ' dan de andere veteranen.	
Boeddhisme: aandacht, bewust leven in het hier en nu		
Studie		
Mindfulness verbeterd het geheugen	Een van de deelnemers aan de test, Del Cochran (nu 50), had voordat hij meedeed aan de pilot-studie al acht maanden gediend in Irak. Thuisgekomen was hij aan de drank geraakt, had hij woede-aanvallen en was zijn huwelijk op de klippen gelopen. Mediteren maakte hem kalmer , zegt hij in The Washington Post . Zijn boosheid had hij beter onder controle. Tijdens zijn tweede missie bleef hij elke dag een kwartier mediteren. Veel van zijn medesoldaten volgden zijn voorbeeld toen ze zagen hoe het hem hielp. Tijdens deze tweede missie was hij naar eigen zeggen veel meer gefocust dan tijdens de eerste.	
Woede-aanvallen	Een vergelijkbaar onderzoek richtte zich op 320 mariniers die zich voorbereidden op een missie in Afghanistan. In een nagemaakt Afghaans dorp in Californië ondergingen zij stressvolle situaties die zich in Afghanistan voordoen, zoals een zelfmoordaanslag. Enkele mariniers kregen een mindfulness-training. Zij bleken kalmer te zijn tijdens de simulaties; hun bloeddruk bleef lager. De angst van sommige leidinggevenden in het leger dat mediteren van stoere soldaten slappe monniken zou maken, bleek onterecht: de mediterende mariniers bleken juist sneller te reageren onder stress. Mindfulness is dus moreel neutraal . Het helpt ook bij oorlogvoeren .	
Onderzoek	Minder stress en angst en ook nog een stoere kerel .	

Mindfulness helpt bij oorlog voeren		
-------------------------------------	--	--