

Niet zweverig en niet voor geitewollensokkentypes

Meditatie als manage

Zweverig en geitenwollen sokken, dat is waar veel mensen bij het woord mediteren in eerste instantie aan denken. Dat het ingezet kan worden als effectief gezondheid-managementinstrument is veel minder bekend. Jammer, want het levert werkgevers en werknemers veel op en het vraagt weinig van de organisatie.

Meditatie is een techniek om het bewustzijn te verbreden en te verdiepen. 'Mediteren doe je in stilte. Je kunt het zittend op een meditatiekussen doen, maar als je liever op een stoel zit kan dat ook. Het is allemaal niet zo strikt. Het gaat om het bewust bereiken van een staat van rust. Hoe je dat doet, is daar eigenlijk ondergeschikt aan', vertelt Marietje Geverink, projectleider van de pilot 'Meditatie op de werkvloer'(*). 'Een andere vorm van mediteren is bijvoorbeeld aandachtig lopen. Dat wil zeggen dat je niet in vliegende vaart naar het koffiezetapparaat holt, maar er bewust naartoe loopt. Door alleen daarmee bezig te zijn, doorbreek je de spiraal van activiteiten en gedachten die je bezighouden, en creëer je een moment van rust. Aandachtig theedrinken is een andere vorm. Even bewust van een kop thee genieten, geeft rust en maakt dat we ons daarna beter kunnen concentreren.'

Voordelen

In de pilot 'Meditatie op de werkvloer' is gekeken naar verschillende voordelen die aan mediteren worden toegekend: concentratie, (zelf)bewustzijn en mentale conditie, werktevredenheid en vitaliteit. Door aan het begin van de pilot een nulmeting uit te voeren kon na afloop gemeten worden wat de meditatiecursus had opgeleverd. Uit de respons van de deelnemers bleek dat

- *'Meditatie: ik kan beter focussen en ik ben meer ontspannen'*



op alle punten hoger werd gescoord. Uitspraken als 'ik heb meer energie en ben meer ontspannen', 'ik kan beter focussen' en 'ik ervaar een betere balans tussen werk en privé' onderstrepen dit. Daarnaast werden ook voordelen aangegeven die niet direct gemeten werden, zoals een gevoel van verbondenheid met collega's die ook mediteren en het gevoel een cadeautje te krijgen van de werkgever.

Voorwaarden

Stoelmassage en een fitnessruimte zijn ondertussen ingeburgerde managementinstrumenten, maar ook mediteren is een effectieve gezondheidmanagement-tool. De voordelen voor werkgevers en werknemers die uit de pilot naar voren komen zijn: groter concentratievermogen, meer mentale weerbaarheid, toenemend plezier in het werk, minder stress en naar verwachting minder ziekteverzuim.

Omdat meditatie in het personeelsbeleid een sociale

mentinstrument



innovatie is – nieuw werkgeverschap en het op andere wijze binden en boeien van medewerkers –, is commitment van directie en OR van belang. Daarnaast vraagt het om besluitvorming, het benoemen van beoogde resultaten en heldere communicatie binnen de organisatie. In praktische zin vraagt het aanbieden van meditatie slechts enkele faciliteiten: (werk)tijd, een ruimte, een coördinator, materialen als meditatiekussens en een leraar. Voor een groep van 15 à 20 medewerkers die acht lessen volgen, zullen de initiële kosten rond de 300 euro per persoon liggen. Een relatief kleine investering voor een praktische en effectieve management-tool.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie over meditatie op de werkvloer op www.fcbwjk.nl. Hier vindt u een digitale folder over de voordelen, hulpmiddelen voor als u meditatie aan wilt bieden en interessante links. ■

Positief

In opdracht van de CAO-partijen - MO Groep Welzijn & Maatschappelijke dienstverlening, Abvakabo en CNV Publieke Zaak - heeft FCB in 2008 de pilot 'meditatie op de werkvloer' uitgevoerd. Doel van de pilot was nagaan of, en onder welke voorwaarden, de effecten van meditatie in de praktijk waarneembaar zijn. De pilot verliep goed en de resultaten zijn positief. De CAO-partijen hebben dan ook geconcludeerd dat mediteren zeker kan worden ingezet als een van de mogelijke instrumenten om gezondheidmanagement praktisch vorm te geven. Ook organisaties in de Jeugdzorg kunnen leren van deze ervaringen.