



Vereniging voor Mindfulness-Based Trainers Nederland (VMBN)

VMBN staat voor kwaliteit

De Vereniging voor Mindfulness-Based trainers Nederland (VMBN) is met haar circa 1.000 leden de grootste beroepsvereniging voor mindfulness-trainers in Europa. We bewaken actief het professionele trainersniveau van onze leden en zetten ons in voor de integratie van mindfulness in de verschillende domeinen van de maatschappij: gezondheidszorg, educatie, arbeid & organisatie en justitie. Dit alles staat in dienst van een meer humane, aandachtige en compassievolle maatschappij.

Het opleidingsniveau van de leden en de kwaliteit van de door hen geleverde trainingen zijn ingebed in de missie van de VMBN. Bij de aanvraag om lid te worden van de VMBN en geregistreerd te worden in het ledenregister wordt uitgebreid onderzocht of de trainer aan de gestelde kwaliteitseisen voldoet. Deze toetsing wordt herhaald bij herregistratie. Ook stimuleert de VMBN haar leden om zich voortdurend te blijven bijscholen en helpt ze bij het vinden van relevante en betrouwbare wetenschappelijke informatie, om de professie blijvend op een hoog niveau uit te kunnen oefenen. Hier hoort uiteraard belangenbehartiging bij in de vorm van een klachtenregeling en een vertrouwenspersoon-regeling, zodat trainers en deelnemers bij de VMBN terecht kunnen voor objectief advies en oordeel. De VMBN doet er alles aan om de kwaliteitsniveau van Mindfulness-Based Programs in Nederland te vergroten en te borgen, waarmee het VMBN-lidmaatschap een 'kwaliteitskeurmerk' is.

(Inter)nationale samenwerking

De VMBN bouwt en innoveert voortdurend samen met nationale en internationale partners, zoals:

- EAMBA en BAMBA, de Europese, resp. Britse koepel voor erkende mindfulnessverenigingen
- Integrity Network Mindfulness-Based Approaches, het Europese netwerk voor het ontwikkelen van kaders betreffende integriteit en kwaliteit van mindfulness
- The Mindful Initiative UK
- Bangor University UK
- Oxford Mindfulness Centre UK
- UMass Memorial Center for Mindfulness USA
- Opleidingsinstituten Mindfulness Nederland
- Zustervereniging VVM

Op dit moment werken we in Europees verband aan het ontwikkelen van toetsingscriteria voor MBP's (Mindfulness-Based Programs).

Verder denkt de VMBN mee met het initiatief 'De Mentale Vooruitgang' en is gesprekspartner bij initiatieven op het gebied van leefstijlgeneskunde.



Mindfulness in Ontwikkeling

Mindfulness-Based Programs (MBP's) zijn gebaseerd op een samenkomen van contemplatieve tradities met wetenschappelijke inzichten op het gebied van onder andere psychologie, neurowetenschap, geneeskunde en onderwijs.

Deze programma's nodigen deelnemers uit tot het aangaan van een evenwichtige relatie met ervaringen van het leven door bewuste vriendelijke aandacht in het nu, door zich minder te identificeren met opkomende lichamelijke gewaarwordingen, emoties en gedachten én door een open niet-oordelende houding naar alle uitdagingen die het leven met zich meebrengt.

Het adequaat kunnen begeleiden van MBP's is een vak: het vak van mindfulnesstrainer. Van trainers van MBP's wordt gevraagd dat ze zich blijvend verdiepen en ontwikkelen in hun vak: in de breedte, in de diepte en in al zijn diversiteit.

Mindfulness-Based Programs (MBP's) hebben de *evidence based* Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) als basis, en zijn toegespitst op specifieke doelgroepen en gezondheidsthema's.

Behalve in de zorgsector en in het onderwijs wordt mindfulness ook in toenemende mate ingezet in het bedrijfsleven. Mindfulnessstraining helpt met name in de preventieve sfeer om werknemers én leidinggevendenden (mentaal) gezond en veerkrachtig te houden en draagt ook bij aan gezonde relaties op het werk. Gezien de – wetenschappelijk aangetoonde – positieve effecten op onder andere ziekteverzuim is het aantrekkelijk voor werkgevers om in een collectieve ziektekostenverzekering hier specifieke afspraken over te maken.

Wetenschappelijke onderbouwing

Er wordt voortdurend (internationaal) wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van Mindfulness-based programma's als MBSR en MBCT. De inhoud en werkwijze van deze trainingen zijn geprotocolleerd en in toenemende mate *evidence based (best practice)*.

De wetenschap op het gebied van mindfulness is stevig in ontwikkeling en er is aangetoond dat op mindfulness gebaseerde programma's positieve effecten hebben op:

- veerkracht bij stress
- angst en depressie
- sommige verslavingen
- chronische pijn
- kwaliteit van leven bij kanker
- beroepsoverstijgende competenties van zorgprofessionals
- relaties (thuis en op het werk)



Welke werkingsmechanismen hier precies aan ten grondslag liggen vraagt om vervolgonderzoek, maar wetenschappelijk onderzoek wijst in de richting van neuroplasticiteit, vermindering van ontstekingsfactoren in het bloed en verlenging van telomeren. Mindfulnessstraining heeft in elk geval effect op tenminste drie componenten van zelfregulatie, namelijk: regulatie van aandacht, regulatie van emoties en zelfbewustzijn (Tang et al. 2015).

De VMBN hecht grote waarde aan wetenschappelijke onderbouwing en wil dit graag bevorderen en haar leden hierover informeren. Daarom geeft de VMBN maandelijks de nieuwsbrief VMBN & Wetenschap uit (waarop ook u zich kunt [abonneren via onze website](#)). In de laatste nieuwsbrief stond bijvoorbeeld wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van het online aanbieden van MBP's centraal.

Wie zijn onze leden?

Achtergrond en opleidingsniveau van VMBN-mindfulnesstrainers

VMBN-gecertificeerde mindfulnesstrainers zijn hoog opgeleid¹:

- 51% heeft een HBO opleiding
- 47% heeft een WO opleiding

Naast het mindfulnesstrainerschap zijn VMBN-leden werkzaam in de volgende sectoren²:

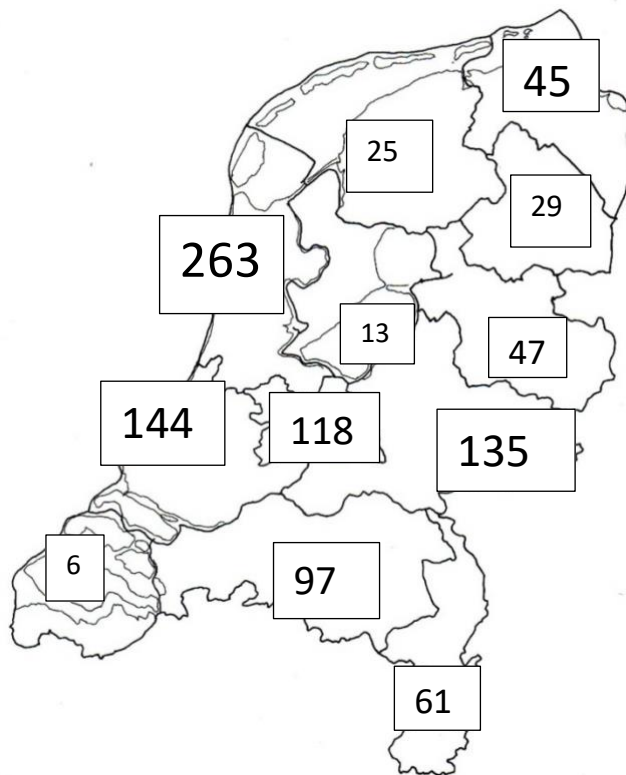
- gezondheidszorg: 66% (waarvan een derde met BIG- en/of AGB-code);
- onderwijs: 11% (waarvan de helft als docent in hbo);
- bedrijfsleven: 17% (waarvan de helft in directie of MT);
- overheid: 2% (waarvan bijna de helft in management)

Een derde van de mindfulnesstrainers is ook opgeleid als zorgprofessional met een BIG-registratie (één derde van deze trainers heeft AGB code).

¹ Gegevens uit VMBN survey onder leden in 2019

² Gebaseerd op 736 respondenten

Dekkingsgraad



Figuur 1 Aantal VMBN-gecertificeerde mindfulnesstrainers per provincie (juni 2020)

Categorieën trainers

Alle VMBN-leden zijn gecertificeerd. De VMBN kent daarvoor twee categorieën: categorie 1 en categorie 2. Ruim 90% van de leden heeft de hoogste graad van **categorie 1 mindfulnesstrainer**. In onderstaande tabel vindt u de certificeringseisen voor beide categorieën. Deze gelden voor zowel MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)- als MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)-trainers.

Certificeringscriteria VMBN-leden	Categorie 1	Categorie 2
Vooropleiding minimaal afgeronde hbo	√	√
8-weekse mindfulnessstraining MBSR of MBCT als deelnemer gevolgd, bij voorkeur bij VMBN cat. 1. trainer	√	√
In de afgelopen 4 jaar is een Stilteretraite gevolgd bij een ervaren retraite begeleider	minimaal 10 etmalen	minimaal 7 etmalen
Dagelijkse meditatiebeoefening	periode van 3 jaar	periode van 2 jaar
De trainer heeft zich verdiept in verplichte basis literatuur aangaande MBSR of MBCT	√	√
Ondertekenen VMBN ethische gedragscode	√	√
Commitment tot verder leren > 7 nascholingsdagen per 2 jaar	√	√
De trainer heeft minimaal 7 dagen mindfulness basisopleiding gevolgd, specifiek gericht op de begeleiding van MBSR of MBCT voor volwassenen	√	√
De trainer heeft een volledig opleidingstraject MBSR of MBCT afgerond bij een <u>door de VMBN geaccrediteerde opleiding</u> in Nederland/Vlaanderen of een <u>erkende buitenlandse opleiding</u> . Dit traject omvat minimaal 23 opleidingsdagen (of 150 opleidingsuren), specifiek gericht op de begeleiding van MBSR of MBCT voor volwassenen. Dit traject bevat ten minste de volgende onderdelen: <ul style="list-style-type: none"> - training in het aanbieden van formele en informele MBSR- of MBCT-oefeningen; - theorie en praktijk van psycho-educatie uit MBSR of MBCT; - theorie en praktijk van inquiry uit MBSR of MBCT; en - theoretische onderbouwing van MBSR of MBCT en reflectie hierop 	√	
Supervisie inclusief reflectieverslag over een zelf gegeven MBSR- of MBCT-training in of buiten de opleiding gevolgd	√	
In de beroepsuitoefening wordt aantoonbaar gebruik gemaakt van mindfulnessoefeningen	√	√
De trainer geeft minimaal 2 MBSR- of MBCT-trainingen per jaar	√	

Van de gecertificeerde VMBN-mindfulnessstrainers is 38% in MBSR geschoold, 10% in MBCT en 50% in een combinatie van beide. Specialisaties binnen verschillende maatschappelijke domeinen zijn in opkomst.

Verder lezen? Bezoek de VMBN-website: www.vmbn.nl.