

Kaderdocument Nederlandse Trainersopleidingen Mindfulness-Based Programma's

Definitieve tekst – 16 april 2022

Opgesteld door de Tijdelijke Werkgroep VMBN-Opleidingsinstituten 2021-2022.

Inhoud

INLEIDING	1
ALGEMEEN: KWALIFICATIE-NIVEAUS EN ROL OPLEIDINGEN	3
TOELATINGSEISEN DEELNAME TRAINERSOPLEIDING	5
KWALIFICATIE-EISEN BASISRAINER.....	6
KWALIFICATIE-EISEN GEVORDERD TRAINER	8
KWALIFICATIE-EISEN VOOR VOORTGAANDE PROFESSIONELE ONTWIKKELING	10
KWALIFICATIE-EISEN VOOR KERNDOCENTEN	11
EVALUATIE KADERDOCUMENT.....	15
BIJLAGE 1. COMPETENTIES VAN DE MINDFULNESSTAINER.....	16
INTENTIE	16
<i>Definitie competentie</i>	<i>16</i>
<i>Competentie en vaardigheid</i>	<i>16</i>
<i>Plaats en functie van dit document in de beschrijving van het vak</i>	<i>16</i>
<i>Competenties en toetsing.....</i>	<i>16</i>
OVERZICHT VAN DE 8 COMPETENTIES.....	17
<i>Uitwerking van de competenties.....</i>	<i>17</i>
SAMENSTELLING TIJDELIJKE WERKGROEP	29

Inleiding

In dit document beschrijft de Tijdelijke Werkgroep de kwalificatie-eisen waaraan een mindfulnesstrainer moet voldoen. Deze Tijdelijke Werkgroep is ingesteld door de VMBN en de vier opleidingsinstituten (Radboud UMC Centrum voor Mindfulness, Instituut voor Mindfulness, Centrum voor Mindfulness, See True Mindfulness) met een op dit moment geaccrediteerde trainersopleiding tot mindfulnesstrainer (MBSR/MBCT)¹.

Wij onderscheiden bij deze Trainersopleiding Mindfulnesstrainer (nieuwe stijl) om te beginnen een aantal toegangseisen tot de opleiding en vervolgens twee kwalificatieniveaus van trainerschap: basistrainer en gevorderd trainer. Na het bereiken van het niveau van gevorderd trainer zal de professionele ontwikkeling van trainers blijven doorgaan en ook daarvoor hebben wij kwalificatie-eisen geformuleerd die de basis vormen voor de herregistratie van mindfulnesstrainers.

Dit kaderdocument vormt de in de Tijdelijke Werkgroep overeengekomen invulling van de opleidingen tot mindfulnesstrainer van mindfulness-based programma's. Het is een beredeneerde samensmelting van de richtlijnen die voortvloeien uit het internationale *A Framework For The Integrity Of Mindfulness-Based Programs (version July 2021)*, gepubliceerd door Transitional Working Party for the International Integrity Network of Mindfulnessbased (www.iminetwork.org) met de bestaande Nederlandse opleidingspraktijk.

Hieronder beschrijven wij:

- de in Nederland gebruikte kwalificatieniveaus van trainers en de rol van opleidingen in het algemeen
- de toelatingseisen die gelden voor deelname aan de opleiding tot basistrainer
- de kwalificatie-eisen basistrainer
- de kwalificatie-eisen gevorderd trainer
- de kwalificatie-eisen voor voortgaande professionele ontwikkeling
- de kwaliteitseisen voor kerndocenten aan de opleidingen tot mindfulnesstrainer.

In de bijlage besteden wij aandacht aan de competenties die bij het mindfulnesstrainerschap horen. Wij hebben hiervoor een leidraad ontwikkeld die voor opleidingen een handvat biedt voor bevordering van de kwaliteit van het onderwijs. Deze leidraad dient tevens ter ondersteuning van het gesprek over accreditatie van opleidingen.

¹ Voor de samenstelling van de werkgroep verwijzen wij naar het einde van dit document.

Algemeen: kwalificatieniveaus en rol opleidingen

In de opleiding van mindfulnesstrainers wordt uitgegaan van verschillende niveaus van de beroepsontwikkeling, met daarna een voortgaande professionele ontwikkeling. Deze niveaus worden hieronder beschreven. Voor de kerndocenten aan de opleidingen tot mindfulnesstrainer formuleren we eveneens kwalificatie-eisen. Daarnaast geven we ook een algemeen uitgangspunt aan voor de opzet en de vorm van opleidingstrajecten, waarbij het uitgangspunt is dat zij ondanks een verschil in vorm toch één omvattend geheel zijn met een samenhangend programma.

Domein van de richtlijn	Beschrijving van het domein	Reikwijdte van het domein
De kwalificatie van trainers	Het gekwalificeerd zijn als trainer vraagt om permanente educatie (PE). Deskundigheid en vaardigheden worden beoordeeld in assessments.	<p>Trainerscompetenties worden in een professioneel vak voortdurend verder ontwikkeld, en hieronder staat een voorstel voor benamingen:</p> <p><i>Basistrainer:</i> de trainer heeft de opleiding tot mindfulnesstrainer voltooid en kan trainingen gaan geven in het desbetreffende Mindfulness-Based Programma. De trainer kan worden geregistreerd bij het Kwaliteitsregister als basistrainer.</p> <p><i>Gevorderd trainer:</i> heeft na de opleiding tot basistrainer ook voldaan aan de kwalificatie-eisen van het driejarig traject tot gevorderd trainer en is in het Kwaliteitsregister als zodanig geregistreerd. Continue beroepsontwikkeling wordt verondersteld en door de trainer als vanzelfsprekend beschouwd.</p> <p><i>Voortgaande professionele ontwikkeling:</i> na het bereiken van het niveau van gevorderd trainer (na eerste registratie) blijft de mindfulnesstrainer doorgaan met de professionele ontwikkeling en is deze verplicht elke vijf jaar aan de eisen voor herregistratie te voldoen om geregistreerd te blijven.</p>
	De kwalificatie van docent en/of opleider vergt een aparte ontwikkeling en beoordeling	<p><i>Docent en/of opleider:</i> aan docenten of opleiders van MBP's worden kwalificatie-eisen gesteld die waarborgen dat zij geschikt zijn om het trainerschap van de betreffende MBP over te dragen aan nieuwe trainers.</p>

<p>Opleidings- trajecten</p>	<p>Omvattend geheel met samenhangend programma</p>	<p>De verschillende onderdelen van de opleiding hangen samen en vormen een geheel.</p> <p>Elk opleidingsprogramma dient de theorie, de rationale en intenties te bevatten voor het MBP waarin wordt opgeleid, met een substantiële hoeveelheid ervaringsleren, samen met ruime tijd voor reflectie, het geven en ontvangen van feedback door de deelnemer zelf, medestudenten en docenten.</p> <p>Een vast onderdeel van een trainingsprogramma is supervisie, hetzij door de docenten hetzij door externe gekwalificeerde supervisors. Co-teaching kan onderdeel zijn van het leertraject, maar kan nooit supervisie vervangen.</p> <p>De voltooiing of het behalen van het certificaat van een MBP-opleiding geeft aan dat de trainer in kwestie gekwalificeerd is om trainingen te geven in de bedoelde MBP.</p>
	<p>Vorm van de opleiding</p>	<p>Opleidingen kunnen in opbouw verschillen (één geheel, deelopleidingen of modulair) en bestaan uit verschillende onderwijsvormen (bijvoorbeeld: fysiek klassikaal, real time online, zelfstudie al dan niet online, ervaringsleren, uitvoeren praktijktraining, zelfreflectie).</p> <p>De vorm van de opleiding dient zodanig te zijn gekozen dat deze het bereiken van de essentiële kwaliteitseisen van het trainerschap, zoals belichaming van mindfulness, mogelijk maakt.</p> <p>Opleidingen waarin één vorm overheerst, bijvoorbeeld online, zijn vanuit dat oogpunt niet zonder meer passend, tenzij sprake is van een situatie van overmacht (bijvoorbeeld: een pandemie), van een bijzondere doelgroep (bijvoorbeeld: internationale groep, of in verband met gezondheidssituatie trainers in opleiding). Ook dient deze uitzonderlijke opleidingsvorm ingebed te zijn in een opleidingsinstituut dat ook de reguliere opleidingsvorm kent met een geldige accreditatie.</p>

Toelatingseisen deelname trainersopleiding

Voor de toelating tot de opleiding tot trainer van mindfulness-based programma's zijn de onderstaande eisen van kracht.

Domein van de richtlijn	Beschrijving van het domein	Reikwijdte van het domein
Toelatingseisen voor deelname aan een trainersopleiding	Beoefening van meditatie en mindful bewegen	Tenminste één jaar persoonlijke dagelijkse beoefening van mindfulnessmeditatie en tenminste één jaar mindful bewegen (zoals mindful yoga, chi gong of tai chi). <i>Geografische en culturele omstandigheden kunnen aanpassingen van deze vereisten noodzakelijk maken.</i>
	Verbintenis	Een verbintenis tot voortgaande persoonlijke beoefening van mindfulnessmeditatie en mindful bewegen en studie van de mindfulness tradities.
	Professionele achtergrond	Een afgeronde HBO-bachelor of -master, of een aantoonbaar vergelijkbaar opleidingsniveau en/of werk- en levenservaring op het gebied van gezondheidszorg, psychologie, geneeskunde, zorg of onderwijs, maar een ander gebied kan ook geaccepteerd worden. Werkervaring van tenminste drie jaar in het veld en beroep waarvoor men is opgeleid is aanbevolen.
	MBSR- of MBCT-training als deelnemer	Afgeronde deelname aan een 8-weekse MBSR/MBCT-training (of te zijner tijd een erkende andere MBP-training waarin men wordt opgeleid), bij voorkeur begeleid door een geregistreerd trainer.

Kwalificatie-eisen Basistrainer

Domein van de richtlijn	Beschrijving van het domein	Reikwijdte van het domein
Basistrainer	Omvang van de opleiding	<p>De opleiding van een basistrainer om met lesgeven te kunnen beginnen bestaat uit 200 studiebelastingsuren (SBU), inclusief supervisie (10 SBU) en intervisie (5 SBU) over een zelfstandig gegeven training. Van de resterende 185 SBU zijn 120 fysieke contacturen (onder fysiek wordt verstaan zowel fysieke aanwezigheid als real-time online onderwijs).</p> <p>In het kader van de opleiding wordt als praktijkervaring zelfstandig een groepstraining gegeven onder supervisie aan een groep van tenminste vier deelnemers. De aan deze training bestede tijd valt buiten de 200 studiebelastingsuren.</p> <p>De omvang in SBU en de praktijktraining worden tezamen beschouwd als het startpunt van een steeds voortgaande professionele ontwikkeling als trainer van mindfulness-based programma's (MBP's).</p>
	Inhoud van de opleiding	<p>De opleiding op het niveau van basistrainer voorziet in tenminste de volgende inhoud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Theorie, achtergrond en intenties van de MBSR/MBCT-training waarop de opleiding betrekking heeft. • Ervaringsleren staat voorop; er is tijd voor reflectie. • Het geven en ontvangen van feedback door en met medeleerlingen en docenten. • De belichaming van mindfulness. • Instructie in het aanbieden van formele en informele mindfulness oefeningen. • Theorie en praktijk van het aanbieden van psycho-educatie van elementen uit het MBSR/MBCT-programma. • Theorie/praktijk van het begeleiden van ervaringsonderzoek (inquiry). • Theorie/praktijk van groepsprocessen (het scheppen van een veilige leeromgeving).

		<ul style="list-style-type: none"> • Persoonlijke zelfreflectie op het proces van lesgeven en de eigen vaardigheden (dat kan bestaan uit geschreven tekst, video, audio, en andere uitdrukingsmiddelen) aan de hand van de MBI-TAC. • Supervisie: tenminste één training geven onder supervisie met vijf sessies van tenminste een uur, bij een erkende supervisor. • Intervisie: tenminste vijf uur intervisie verdeeld over minimaal drie sessies.
	Retraites	<p>Tenminste één begeleide stilteretraite (intensieve residentiële meditatiebeoefening) van vijf tot zeven etmalen is een integraal onderdeel van het opleidingstraject.</p> <p>Van de minimumlengte van vijf etmalen kan worden afgeweken en bestaan uit 2 x 2,5 etmaal retraite, indien de trainer jonge kinderen heeft of andere zorgtaken waarbij de trainer niet langer gemist kan worden.</p>
	Ethische gedragscode	De basistrainer verklaart dat hij de ethische gedragscode inclusief de eisen aan de dagelijkse meditatie/yoga-beoefening naleeft.

Kwalificatie-eisen Gevorderd trainer

Domein van de richtlijn	Beschrijving van het domein	Reikwijdte van het domein
Niveau Gevorderd trainer	Voortgaande training en ontwikkeling	Het bereiken van het niveau van gevorderd trainer vereist substantiële voortgaande training en een langere periode van trainerservaring aansluitend op de opleiding tot basistrainer. Wij verwachten dat trainers deze processen binnen drie jaar doorlopen en daarom vindt de eerste herregistratie van het trainerschap en de erkenning van de overgang van basistrainer naar gevorderd trainer plaats na drie jaar.
	Omvang van de kwalificatie-eisen	<p>De deelnemer heeft over de periode van drie jaar na afronding van de opleiding tot basistrainer tenminste vijf trainingen gegeven met minimaal vier deelnemers per training.</p> <p>Hiervan wordt tenminste één training gegeven onder supervisie, met vijf sessies van tenminste een uur, bij een erkende supervisor en met een reflectieverslag.</p> <p>Voorts zijn 100 studiebelastingsuren nascholing gevolgd, waarvan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 SBU's supervisie. • 10 SBU's intervisie. • 80 SBU's geaccrediteerde nascholing, waarvan in elk geval 12 SBU's theorie en praktijk van het begeleiden van ervaringsonderzoek (inquiry) en 6 SBU's boeddhistische psychologie als onderdeel van de theoretische grondslagen van het MBP-programma. • Van de 80 SBU's geaccrediteerde nascholing worden tenminste 60 uren ingevuld als fysieke contacturen (onder fysiek wordt verstaan zowel fysieke aanwezigheid als real-time online onderwijs). <p>Binnen de geaccrediteerde nascholing bestaat de mogelijkheid voor specialisatie in MBP's.</p>
	Inhoud van de kwalificatie-eisen (verbredend en verdiepend	De scholing tot gevorderd trainer voorziet in tenminste de volgende inhoud:

	voortbouwend op de kwalificatie-eisen van basistrainer	<ul style="list-style-type: none"> • Vertrouwd raken met en het analyseren van alle elementen van het curriculum (thema's, oefeningen, educatieve voordrachten; leeractiviteiten en groepsproces) zowel in afzonderlijke groepen als in het programma als geheel. • Belichaming van mindfulness. • Instructie in het aanbieden van formele en informele mindfulness oefeningen. • Theorie en praktijk van het aanbieden van psycho-educatie van elementen uit de betreffende MBP's. • Theorie en praktijk van het begeleiden van ervaringsonderzoek (inquiry). • Theoretische grondslagen van het programma. • Theorie en praktijk van het creëren van en zorgdragen voor een veilige leeromgeving in de groep. • Persoonlijke zelfreflectie op het proces van lesgeven en de eigen vaardigheden (dat kan bestaan uit geschreven tekst, video, audio, en andere uitdrukingsmiddelen) aan de hand van de MBI-TAC. • Geven/ontvangen van feedback aan zichzelf, met medestudenten en docenten. • Supervisie: tenminste één training geven onder supervisie met vijf sessies van tenminste een uur, bij een erkende supervisor. • Intervisie: tenminste tien uur.
	Retraites	<p>De basistrainer volgt tenminste tien etmalen een begeleide stilteretraite (intensieve residentiële meditatiebeoefening). Het aantal vereiste etmalen mag over twee periodes van elk tenminste vijf etmalen verdeeld zijn, binnen de periode van drie jaar.</p> <p>Van de minimumlengte van vijf etmalen kan worden afgeweken en bestaan uit 2 x 2,5 etmaal retraite indien de trainer jonge kinderen heeft of andere zorgtaken waarbij de trainer niet langer gemist kan worden.</p>
	Ethische gedragscode	De trainer verklaart dat hij de ethische gedragscode inclusief de eisen aan de dagelijkse meditatie/yoga-beoefening naleeft.

Kwalificatie-eisen voor voortgaande professionele ontwikkeling

De verwachting is dat gevorderde mindfulnesstrainers zich voortgaand professioneel blijven ontwikkelen en aan de volgende eisen voldoen.

Domein van de richtlijn	Beschrijving van het domein	Reikwijdte van het domein
Voortgaande professionele ontwikkeling	Omvang en aard van de gekwalificeerde beroepsuitoefening en ontwikkeling	<p>De geregistreerde gevorderde trainer verbindt zich aan de intentie om elke vijf jaar tenminste acht trainingen met minimaal vier deelnemers of zestien trainingen met minder dan vier deelnemers te geven.</p> <p>Iedere vijf jaar besteedt de geregistreerde gevorderde trainer tenminste een totaal van 85 SBU aan professionele nascholing op het gebied van mindfulness, waarvan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 SBU's aan supervisie of intervisie (tenminste vijf supervisies van tenminste één uur of tien intervisies van tenminste één uur, waarbij een mix van beide mogelijk is). • De resterende 75 SBU's kunnen worden ingevuld op basis van de in het registratiereglement vastgestelde ruimte voor geaccrediteerde nascholing of vrije ruimte. <p>De geregistreerde gevorderde trainer verbindt zich aan de intentie om zich in de eigen beoefening te blijven ontwikkelen, en laat zich daar desgewenst persoonlijk in begeleiden door een ervaren meditatie leraar of trainer.</p>
	Retraites	<p>De geregistreerde gevorderde trainer volgt iedere vijf jaar gedurende tenminste tien etmalen een begeleide stilteretraite. Het aantal vereiste etmalen mag over twee periodes van elk tenminste vijf etmalen verdeeld zijn.</p> <p>Van de minimumlengte van vijf etmalen kan worden afgeweken en bestaan uit 2 x 2,5 etmaal retraite indien de trainer jonge kinderen heeft of andere zorgtaken waarbij de trainer niet langer gemist kan worden.</p>
	Ethische gedragscode	De trainer verklaart dat hij de ethische gedragscode inclusief de eisen aan de dagelijkse meditatie/yoga-beoefening naleeft.

Kwalificatie-eisen voor kerndocenten

De hier geformuleerde kwalificatie-eisen geven de minimumcriteria en kwaliteiten aan die van kerndocenten/-opleiders van MBP-trainers worden verwacht. Vanzelfsprekend worden vanwege het specifieke karakter van bepaalde MBP's unieke eisen gesteld aan docenten/opleiders voor die opleiding, die verder gaan dan deze algemene criteria.

Domein van de richtlijn	Beschrijving van het domein	Reikwijdte van het domein
Geschiktheid docentschap	Geschiktheid docentschap	Een docent heeft tenminste een afgeronde HBO-master of een aantoonbaar vergelijkbaar opleidingsniveau. Docenten moeten gekwalificeerd zijn op tenminste het niveau van gevorderd trainer of gelijkwaardig.
Vereisten docentschap	Meditatie-ervaring	Tenminste zeven jaar ervaring in meditatie én mindful bewegen. Tenminste vijf begeleide stilte retraites (intensieve residentiële meditatiebeoefening) van tenminste vijf etmalen, waarvan er tenminste twee in de westerse inzichtmeditatie traditie of vipassana of in de seculiere mindfulness. Voorbeelden hiervan zijn: Vipassana, Zen, Dzogchen en Shambhala.
	Trainerservaring	Trainersverantwoordelijkheid voor tenminste vijftien mindfulness-based trainingen over een periode van tenminste vijf jaar (specifieke programma's kunnen meer vereisen). Doorgaan met het trainen van erkende MBP's, naast het doceren aan trainers.
	Opleiding tot docent	Getraind om docent te zijn door leerlingenschap, door mentoring en supervisie, of door de competentie in het trainen van anderen getoond te hebben naar het oordeel van een ervaren docent.

	Leidinggeven aan opleidingsprogramma	Indien verantwoordelijk voor een opleiding moet de docent zich bewust zijn van de verantwoordelijkheid die het opleiden van anderen met zich meebrengt en voldoende ervaring hebben in de educatie en het trainen van trainers, curriculumontwikkeling, supervisie, etc. om een team van docenten te kunnen leiden en inspireren.
Criteria bekwaamheid in groepsdynamiek	Het leiden van groepen	<p>Vaardigheid in het creëren en handhaven van een veilige leeromgeving voor de studenten in opleiding tot MBP-trainer, zowel in het leren en exploreren in het aangezicht van stress, pijn, ziekte en lijden als in het ontwikkelen van een positieve levensstijl.</p> <p>Vaardigheid in het begeleiden van kleinere en grotere groepsdialogen en het proces van samen onderzoeken als groepsproces.</p>
Goed ontwikkelde vaardigheden op specifieke gebieden	Supervisie en mentoring	<p>Gekwalificeerd en ervaren in het aanbieden van supervisie en mentoring aan mindfulnesstrainers. Supervisie is gericht op persoonlijke groei in de belichaming van het trainerschap en mentoring is omschreven als werkbegeleiding in de vorm van een wijze raadsman/-vrouw, speciaal met het oog op het geven van en de inzet van middelen bij mindfulnesstraining.</p> <p>In staat zijn tot en vaardig zijn in het geven van feedback om studenten te ondersteunen in het identificeren van hun sterktes en leerbehoeftes en in het ondersteunen van nieuwe trainers.</p>
Begrip van mindfulness	Begrijpen van complexiteit, potentie, doelen en intenties	<p>Laat experiëntieel begrip zien van de complexiteit van mindfulness als benadering en zijn transformatieve potentie.</p> <p>Heeft een diepgaand begrip van de doelen en intenties van alle onderdelen van het curriculum van een bepaalde MBP.</p>
	Theoretische principes	<p>Heeft een diepgaand begrip van de onderliggende theoretische principes van een bepaalde MBP.</p> <p>Kent en doorvoelt mindfulness, op basis van zowel de relevante actuele wetenschap als de spirituele en filosofische oorsprongen van mindfulnessbeoefening, inclusief de boeddhistische.</p>

MBP in verschillende contexten	Verschillen onderkennen tussen MBP's, verschillende omgevingen, culturele contexten, en velden van toepassing	<p>Is toegerust met het begrip en vermogen om anderen de principes te doceren die ten grondslag liggen aan aanpassingen van MBP's in andere contexten en deelnemerspopulaties.</p> <p>Heeft werkervaring op het gebied van de desbetreffende toepassing.</p>
Belichaming	Verbonden aan het continue werken aan het belichamen van mindfulness	<p>Het vermogen om diepgaand te luisteren, belangstelling, en compassie voor alle studenten te tonen.</p> <p>Gevoel voor het gebruik van taal bij het begeleiden van meditatieoefeningen en het navigeren van de dynamiek in de groep.</p> <p>Gevoel voor taal, cultuur, gedrag en andere domeinen in relatie tot thema's van diversiteit, gelijkheid en inclusie.</p> <p>Een meelevende en sterke teamspeler in het docententeam en in relatie tot andere docenten.</p>
Ethiek	Verbinding aan ethische standaarden voor trainers/docenten	<p>Is bereid elke klacht adequaat binnen de organisatie te adresseren volgens de huisregels.</p> <p>De opleidingsorganisatie heeft zijn eigen ethische code of vermeldt in zijn huisregels helder welke ethisch beleid geldend is.</p> <p>Verbindt zich om advies, externe supervisie of mentoring te zoeken indien noodzakelijk, in het bijzonder in het geval van onoplosbare schendingen of klachtenprocedures.</p> <p>Het hoofd van de opleiding en de docenten verbinden zich in het bijzonder andere opleidingen en de gedragsregels die zij in het ethisch beleid hebben vastgelegd te respecteren.</p>
Voortgaande ontwikkeling	Persoonlijke mindfulnessbeoefening	<p>Voortgaande deelname aan begeleide stilte retraites.</p> <p>Volgehouden en voortgaande persoonlijke mindfulnessbeoefening, inclusief de beoefening van meditatie, ervaringsonderzoek en mindful bewegen, versterkt door voortgaande studie bij meditatie leraren.</p>

	Professionele ontwikkeling	Houdt het bestaande en zich ontwikkelende wetenschappelijke bewijs voor mindfulness-based interventies bij, met bijzondere nadruk op het expertisegebied van de opleiding.
	Zelfbewustzijn en persoonlijke ontwikkeling	Voortgaande verkenning en onderzoek van de eigen persoonlijke gedragspatronen door supervisie, counseling, psychotherapie, of een ander pad van persoonlijke ontwikkeling.

Evaluatie Kaderdocument

Dit Kaderdocument is in 12 april 2022 vastgesteld door de Tijdelijke Werkgroep van VMBN en de Opleidingsinstituten met een geaccrediteerde MBP-trainersopleiding in Nederland (Gentle Minds/Instituut voor Mindfulness, See True Mindfulnessstraining en -opleiding, Radboudumc Centrum voor Mindfulness en Centrum voor Mindfulness).

Het is geïnspireerd op het internationale het internationale *A Framework For The Integrity Of Mindfulness-Based Programs (version July 2021)*, gepubliceerd door Transitional Working Party for the International Integrity Network of Mindfulnessbased (www.iminetwork.org) en geschreven vanuit de Nederlandse situatie.

Wij nemen ons voor dit Kaderdocument regelmatig, dat wil zeggen tenminste eenmaal per twee jaar, te evalueren aan de hand van:

- Nieuwe edities van het Integrity Framework
- Nieuwe wetenschappelijke kennis over mindfulness en compassie
- Nieuwe inzichten uit de onderwijspraktijk van mindfulness- en compassietraining.

Bijlage 1. Competenties van de mindfulnesstrainer

Intentie

Ieder vak heeft zijn vaardigheden en competenties. De vaardigheden zijn het zichtbare ‘kunnen’ in de uitoefening van het vak. Een competentie is meer een vermogen om adequaat te handelen in een bredere context.

Definitie competentie

Een competentie is een vermogen, een bekwaamheid, die zichtbaar wordt in het vertonen van succesvol gedrag in een bepaalde context gebonden situatie. Een competentie bestaat uit een geïntegreerd geheel van kennis, vaardigheden en attitudes, waarbij persoonskarakteristieken en aspecten van het professioneel functioneren op een bepaalde manier invloed uitoefenen op de (ontwikkeling van) competenties.

Competentie en vaardigheid

Het begrip ‘competentie’ is daarmee ruimer dan de vakvaardigheden die in het *Kaderdocument Nederlandse Trainersopleidingen Mindfulness-Based Programma's* is beschreven en waarop ook de MBI:TAC van toepassing is. Een competentie beschrijft niet zozeer wat de trainer in de klas moet kunnen, maar meer in de bredere context daaromheen, in de wereld zagezegd. De competentiebeschrijving is een soort landschap waarin het vak gedijt en dat mindfulnesstrainers adequaat moeten kunnen vormgeven.

Plaats en functie van dit document in de beschrijving van het vak

Omdat vaardigheden en competenties naadloos met elkaar verbonden zijn, hoort deze competentiebeschrijving ook bij het Kaderdocument, als een soort onderlegger. Ze voegen hieraan ook iets toe, kwaliteiten die vooral met inspiratie en bezieling te maken hebben, ze brengen de kernwaarden van de trainer in, en completeren daarmee de beschrijving van het vak.

Competenties en toetsing

Competenties zijn vooral een richtsnoer. Zij lenen zich dan ook minder voor toetsing dan vaardigheden en zijn vooral aanleiding tot gesprek over blijvende ontwikkeling. Omdat competenties evenzeer belangrijk zijn als vakvaardigheden, is het wel van belang dat er in opleidingen tot mindfulnesstrainer aandacht aan wordt geschonken. Bij het accreditatieproces zal daarom door de opleidingsorganisatie toegelicht dienen te worden in welke mate aan de vorming en het belang van iedere competentie aandacht wordt besteed in de opleiding. (Als dit (qua uren) niet past binnen de opleiding zelf, zou de opleidingsorganisatie aan kunnen geven hoe dit onderdeel dan aangeboden wordt in een nascholingsprogramma.)

Voor de bespreking tijdens het accreditatieproces zijn in de laatste kolom de bespreekpunten opgenomen.

Overzicht van de 8 competenties

1. Belichaming van mindfulness in uitdagingen van leven en werk
2. Overdragen mindfulnessvaardigheden
3. Doorgronden van het MBSR/MBCT-curriculum
4. Verwerven van vak relevante kennis
5. Professionaliteit en ethiek
6. Samenwerken
7. Organiseren
8. Maatschappelijk bewust handelen

Uitwerking van de competenties

Hieronder staan deze competenties uitgewerkt in vier kolommen:

1. Competentie (naam)
2. Reikwijdte van het domein
3. Uitwerking: uitgebreide beschrijving.
4. Bespreekpunten: een vertaling van de uitgebreide beschrijving in bespreekpunten waarmee een opleidingsorganisatie kan laten zien hoe aan deze competentie aandacht wordt besteed in de opleiding.

Noot over de totstandkoming van dit document

Als uitgangspunt voor het overzicht van de competenties is genomen het CanMEDS model. Het huidige overzicht is een bewerking van een eerste opzet die in 2021 gemaakt is door een commissie van de werkgroep Accreditatie van de beroepsverenigingen VMBN, VVM en de mindfulness trainersopleidingen. Bij deze hartelijk dank aan deze commissie, en met name de leden: Nol van Drunen, Linda Schipper en Rob Brandsma.

Competentie	Beschrijving	Reikwijdte van het domein	Bespreekpunten
1 Belichaming van mindfulness	Het vermogen mindful om te gaan met uitdagingen van leven en werk	<p>De trainer heeft begrip van wat een grondhouding van mindfulness is, en is in staat deze te herkennen bij zichzelf. Een grondhouding van mindfulness wordt niet alleen verwacht in de trainingssessie, maar ook bij verdere uitdagingen die met het trainerswerk samenhangen, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • het inpassen van het trainerswerk in eigen leven, verantwoordelijkheden en tijdsbesteding • het gebruik maken van steunnetwerken en hulpbronnen indien gepast/nodig • het in stand houden van balans in het eigen leven ook met de (extra) inspanning om een training te organiseren en voor te bereiden • blijven zorgen voor eigen bronnen van voeding • kunnen reflecteren op innerlijke reactiviteit, kwetsbaarheden en signalen van overbelasting en indien gepast hierover vroegtijdig signalen kunnen afgeven aan relevante samenwerkingspartners. 	<ul style="list-style-type: none"> • De opleiding bespreekt de extra belasting van het trainerschap bij een vol en druk leven ⇒ licht dit toe. • De opleiding geeft de student op een passende vorm feedback wanneer deze in de uitdagingen rond het trainerschap reactief of inadequaat handelt op een wijze die schadelijk kan zijn voor hem- of haar zelf, voor de deelnemer, het trainingsproces of het trainersvak ⇒ licht dit toe.
2 Overdragen mindfulness-vaardigheden	Het vermogen om het MBP-curriculum zodanig aan te bieden dat het optimaal de ontwikkeling van mindfulness ten goede komt	<p>De vaardigheden die hiervoor nodig zijn worden beschreven in de MBI:TAC. Hieraan wordt toegevoegd: het vermogen om trainingskandidaten adequaat door een toelatingsproces te begeleiden, met als kern het voorgesprek. De trainer is in staat om de volgende onderdelen in het voorgesprek te behandelen, over te brengen en te beoordelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de financiële en praktische zaken; • diagnostiek t.b.v. screening op contra-indicaties; 	<ul style="list-style-type: none"> • De taken van de opleiding bij het overbrengen van dit vermogen zoals beschreven in het <i>Kaderdocument Nederlandse Trainersopleidingen Mindfulness-Based Programma's: 'Persoonlijke zelfreflectie op het proces van lesgeven en de eigen vaardigheden (dat kan bestaan uit geschreven tekst, video, audio, en andere uitdrukkingsmiddelen) aan de hand van de MBI-TAC.'</i> ⇒ licht dit toe.

		<ul style="list-style-type: none"> • het vertrouwen in het proces en de trainer; • de inzet om de oefeningen te doen; • voldoende basisinformatie over training en onderwerp (mindfulness). 	<ul style="list-style-type: none"> • Daarnaast geeft de opleiding onderwijs in belang en inhoud van een voorgesprek voorafgaand deelname aan de groepstraining ⇒ licht dit toe.
3 Doorgronden van het MBP-curriculum	Het vermogen om de MBP-methodiek zodanig te doorgronden dat er begrip is van de werkzaamheid van de inhoud en de plaats van de methodiek ten opzichte van andere methodieken	<p>Deze competentie valt uiteen in de volgende onderdelen.</p> <p>A. De trainer heeft inzicht in welke onderdelen in welk curriculum thuishoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat zijn de onderdelen, wat is hun opbouw, lengte etc. • Wat is de reden dat een onderdeel juist op deze plek zit, zijn bijdrage aan het geheel? • Wat is de oorsprong van een onderdeel qua historie (bv afkomstig uit MBSR dan wel MBCT) • Wat is de oorsprong van een onderdeel (bv bodyscan), en de plaats in de training • Wat is de historische context van het curriculum (bv MBSR is ontwikkeld in de ziekenhuis setting voor medisch uitbehandelde patiënten met restklachten) <p>Bij MBSR en MBCT-opleiding: inzicht in de curricula van zowel MBSR en MBCT, welke variatiebreedte binnen deze curricula zit en welke elementen eventueel in aanmerking komen voor cross-over gebruik (zoals de Ademruimte).</p> <p>B. Inzicht in de familiekenmerken van MBP's, waarvan tenminste:</p>	<p>A. Inzicht in de onderdelen van het curriculum:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De opleiding geeft onderwijs in het curriculum: zie ook Kaderdocument Trainersopleiding MBP. Hieraan toe te voegen: historische context van onderdelen en curriculum ⇒ licht dit toe. • De opleiding geeft inzicht in de integriteit van een curriculum, en de waarde van het behoud hiervan ⇒ licht dit toe. • De opleiding geeft inzicht in de variatie die mogelijk is binnen een curriculum en welke indicaties de trainer kan gebruiken voor keuzes hierin ⇒ licht dit toe. • De opleiding geeft inzicht in de reikwijdte en relatieve waarde van het verrijken van het programma met elementen van buiten het oorspronkelijke curriculum (bv Ademruimte toevoegen aan het MBSR-curriculum) ⇒ licht dit toe. <p>B. Inzicht in de familiekenmerken</p>

- dat oefenen en eigen ervaring centraal staan;
- dat lichamelijke, emotionele en mentale aspecten van de ervaring centraal staan, en niet het narratief over deze ervaring;
- dat ervaringen onderzocht worden op een open, niet-oordelende, nieuwsgierige manier;
- dat mindfulness twee aspecten kent: het inzicht en het houdingsaspect;
- dat iedere MBP drie basiswerkvormen kent: beoefening, enquiry en educatie;
- dat kernoefeningen als lichaamsverkenning en zitmeditatie ervan deel uitmaken;
- dat er aandacht is voor toepassing in het dagelijks leven;
- dat de zijnmodus wordt gecultiveerd;
- dat wijsheid van de groep en de kracht van gedeelde menselijkheid wordt ingezet.

C. Oriëntatie van het eigen curriculum binnen het veld van MBP's, met tenminste het inzicht:

- dat het ook anders kan en dat dus de aangeleerde methode relatief is en zijn eigen historische plaatsbepaling kent;
- dat voor mensen met bepaalde uitdagingen en kwetsbaarheden wellicht een andere MBP dan MBSR/MBCT meest aangewezen is.

- De opleiding geeft inzicht in de kenmerken die een mindfulness-based programma (MBP) tot een mindfulness-based programma maken ⇒ **licht dit toe.**

C. Oriëntatie van het eigen curriculum binnen in het veld van MBP's

- De opleiding besteed aandacht aan het veld van vigerende MBP's, wat hun onderscheidende kenmerken zijn en welke plek het MBP van de opleiding daarin inneemt ⇒ **licht dit toe.**

		<p>D. Inzicht in de toepasbaarheid van het eigen curriculum voor de groep waarmee men werkt, vanuit het inzicht in het gemiddelde profiel van de groepsdeelnemers, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • waar ligt het lijden, wat zijn de mechanismes hierachter en hoe kan mindfulness hierop ingrijpen? (bijvoorbeeld stress (en van welke factor), beperkte gezondheid, somberheid, eenzaamheid.; • cultureel/maatschappelijke achtergrond (landelijk/stedelijk, man/vrouw/cultureel divers/eenvormig); • relatie tussen achtergrond deelnemers en setting van de training (open inschrijving, klinisch, bedrijfssetting). <p>E. Inzicht in toepasbaarheid en inzetbaarheid van verschillende cursusvormen, zoals training met fysieke aanwezigheid, online training en blended learning.</p> <p>F. Inzicht in de veranderingen die optreden als trainingen die, als groepstrainingen zijn ontwikkeld, individueel of aan zeer kleine groepen worden aangeboden.</p>	<p>D. De opleiding onderwijst het belang van inzicht in de gemiddelde achtergrond van de deelnemers van eigen groepen en gewaarzijn van het belang van een ‘match’ tussen het aangeboden curriculum en deze achtergrond ⇒ licht dit toe.</p> <p>E. De opleiding besteedt aandacht aan de ontwikkeling van inzicht in deze verschillende cursusvormen ⇒ licht dit toe.</p> <p>F. De opleiding besteedt aandacht aan deze veranderingen bespreekt de wenselijkheid of onwenselijkheid ervan en verwijst eventueel naar aanvullend onderwijs om de veranderingen te ondervangen ⇒ licht dit toe.</p>
<p>4 Verwerven van vak relevante kennis</p>	<p>Het vermogen om zich zelfstandig op de hoogte te houden van</p>	<p>De trainer kan zichzelf actief op de hoogte houden van nieuwe inzichten rond mindfulness, de toepassing en effectiviteit van mindfulness en het</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De opleiding draagt bij aan een open en nieuwsgierige houding omtrent de waarde van

	relevante ontwikkelingen van het vak	<p>nieuws rond mindfulness in populaire media, wetenschappelijke artikelen en beroepsfora. De trainer kan nieuws en wetenschappelijk onderzoek op hoofdlijnen begrijpen en op merites beoordelen.</p> <p>Indien relevant zoekt de trainer bijscholing, bv door middel van abonnementen, collegiale intervisie, cursussen of workshops over wetenschap en mindfulness.</p>	<p>wetenschappelijk onderzoek rond mindfulness ⇒ licht dit toe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De opleiding draagt belang en relevantie van vak relevant weten uit ⇒ licht dit toe. • De opleiding stimuleert het lezen van vak- en wetenschappelijke artikelen en biedt deze ook tijdens de opleiding aan, enerzijds als verplichte literatuur en anderzijds als suggesties tot verdiepend lezen ⇒ licht dit toe. • De opleiding verwijst naar mogelijkheden als nascholing tot verdiepen en bijhouden vak relevant weten bij het eigen of ander opleidingsinstituut ⇒ licht dit toe.
5 Professionaliteit en ethiek	Het geïnternaliseerd hebben van competenties, taken en verantwoordelijkheden behorend bij het vak	<p>Professionaliteit en ethisch verantwoord kunnen handelen kan ruwweg worden omschreven met de volgende kwaliteiten.</p> <p>De trainer is:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respectvol: de trainer is in staat (kandidaat-) deelnemers en het collegiale veld vanuit een respectvolle houding te benaderen. • Transparant: de trainer is helder in de voorlichting over de training en proceskanten rond deelname. • Betrouwbaar: de trainer kan adequaat met informatie omgaan en integer en consequent handelen. • Communicatief: de trainer kan adequaat en vertrouwenwekkend communiceren rondom mindfulness, trainerschap en aanbod van trainingen. Dit geldt voor zowel deelnemers 	<ul style="list-style-type: none"> • De opleiding draagt de waarde van professionaliteit en ethiek van het vak expliciet en impliciet uit ⇒ licht dit toe. • De opleiding verwijst naar mogelijkheden ethische regels te borgen, zoals aansluiting bij beroepsverenigingen en het werken met algemene voorwaarden en klachten reglementen ⇒ licht dit toe. • De opleiding geeft basale voorlichting over rechten en plichten in de professionele relatie met deelnemers, vergoedingsmogelijkheden enzovoort ⇒ licht dit toe.

		<p>afzonderlijk, als de hele groep en overige betrokkenen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensitief: de trainer is in staat gevoelig om te gaan met persoonlijke kwetsbaarheden en het gevoel van veiligheid. • Zorgvuldig: de trainer kan vertrouwelijk en zorgvuldig omgaan met informatie en behoeften van (kandidaat-)deelnemers en het collegiale veld. • Zorgzaam: de trainer kan zorgzaam omgaan met de kwetsbaarheden en behoeften van de deelnemer. • Zakelijk: de trainer kan passende zakelijke afspraken maken en deze nakomen. 	
6 Samenwerken	Adequaat kunnen bijdragen aan functionele samenwerkingsrelaties	<p>De trainer is in staat om deel te nemen aan vormen van samenwerking. Deze waar nodig te initiëren en netwerken op te zetten en te onderhouden die functioneel zijn voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • het organiseren van trainingen; • het in contact komen en werven van kandidaat-deelnemers; • het verbreden en verdiepen van vak relevante kennis, ervaring en collegiale ondersteuning; • het kunnen verwijzen bij specifieke kwetsbaarheden, talenten, behoefte zich na de training door te ontwikkelen (sociale kaart); • het versterken van maatschappelijke relevantie en inbedding. 	<ul style="list-style-type: none"> • De opleiding benoemt het belang van samenwerking en stimuleert de daadwerkelijke ontwikkeling daarvan ⇒ licht dit toe. • De opleiding biedt een beeld van beroepsgroepen en samenwerkingsrelaties die mogelijk en gewenst zijn ⇒ licht dit toe. • Het opleidingsinstituut vervult een voorbeeldfunctie met haar eigen functionele samenwerkingsrelaties ⇒ licht dit toe.

		<p>Onderdelen van een netwerk zouden kunnen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • collega-mindfulnessstrainers in de regio (ten behoeve van intervisie, afstemming en/of verwijzing naar specialismen); • collega's in belerende beroepen, bijvoorbeeld yogaleraren, meditatieleraren, fysiotherapeuten, psychotherapeuten voor verwijzing bij specifieke kwetsbaarheden of verdere ontwikkeling; • landelijke organisaties ten behoeve van verdieping, verbreding en bescherming van het trainerschap (beroepsverenigingen, opleidingsinstituten); • collega's in een evt. achterliggend beroep: ten behoeve van een 'ambassadeurschap' van mindfulnessstraining bij deze achterliggende professie (met evt. een link met doorverwijzing naar de training). 	
<p>7 Organiseren</p>	<p>Het adequaat kunnen organiseren van voor de training relevante activiteiten</p>	<p>De trainer is in staat een mindfulnessstraining adequaat voor te bereiden en te laten plaatsvinden.</p> <p>Dit betekent bijvoorbeeld op voorbereidingsniveau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De trainer is zich bewust van welke doelgroep men gaat benaderen, waar, wanneer en hoe. • De trainer biedt een programma dat past bij de doelgroep. • De trainer weet welke basiscondities gelden voor een goede training (bijvoorbeeld: noodzaak voorgesprek, maximum 	<ul style="list-style-type: none"> • De opleiding stimuleert bewustwording van een beeld van de doelgroep waarvoor men de training geeft, en reflectie op een passend programma (binnen de kaders van de MBP) ⇒ licht dit toe. • De opleiding besteedt in het onderwijs aandacht aan verschillende die basiscondities die gelden voor een goede training zoals hiernaast beschreven ⇒ licht dit toe. • De opleiding wijst op het belang van een transparante bedrijfsvoering en oriëntatie op vergoedingsmogelijkheden ⇒ licht dit toe.

		<p>groepsgrootte, verschil individuele/ groepstraining).</p> <ul style="list-style-type: none"> • De trainer kan deelnemers werven en is zich bewust van welke condities hiervoor nodig zijn (acquisitie, tijdsinvestering, connecties). • De trainer kan zowel een adequaat en transparant administratie- als financieel systeem opzetten en onderhouden. • De trainer heeft zich georiënteerd op eventuele vergoedingsregelingen voor deelnemers. <p>Dit betekent bijvoorbeeld op uitvoeringsniveau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De trainer heeft het materiaal van de mindfulness training (protocol, werkboek/hand-outs/ geluidsbestanden meditatie enz.) op orde en up-to-date. • De trainer beschikt over een geschikte (schoon, rustig enz.) locatie met de mogelijkheid tot meditatie (meditatie-kussens, stoelen, matjes enz.). • De trainer zorgt ervoor dat tijdige betaling geregeld is. • De trainer zorgt evaluatie van de training. • De trainer heeft een antwoord op vragen over nazorg en vervolg. 	<ul style="list-style-type: none"> • De opleiding wijst op het belang van zorg van de trainer voor de kwaliteit van de materiele randvoorwaarden ⇒ licht dit toe.
<p>8 Maatschappelijk</p>	<p>De trainer is zich bewust van de maatschappelijke</p>	<p>Mindfulnessstraining is niet waarde vrij en de mindfulnesstrainer functioneert niet in een maatschappelijk vacuüm. De trainer dient zich</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De opleiding draagt uit dat thema's als ongelijkheid en privileges in iedere maatschappelijke setting spelen en dat

bewust handelen	context waarin hij/zij werkt en geeft zich rekenschap van de keuzes die hij/zij binnen deze context impliciet of expliciet maakt	hiervan rekenschap te geven en dit vraagt soms om een bewuste respons op een sociale of maatschappelijke context. Enkele voorbeelden van een specifieke maatschappelijke context die om bewuste benadering vragen: <ul style="list-style-type: none"> • <i>diversiteit</i> van de gemeenschap die men dient (bv training aanbieden in een wijk met overwegend diverse etnische achtergrond). • <i>specificiteit</i> van de gemeenschap die men dient (bv een team binnen een bedrijf, de leden van een agrarische gemeenschap, of de bewoners van een verzorgingstehuis, veel deelnemers in een groep die een specifieke kwaliteit of kwetsbaarheid delen). • <i>overkoepelende thema's</i> die spelen in de context waarbinnen men werkt (bv reorganisatie binnen een bedrijf, ecologische bedreiging binnen de regio, angst voor geweld of onderdrukking binnen een bepaalde bevolkingsgroep). • <i>functie</i> die de training in een maatschappelijke context vervult: trekt de training vooral geprivilegieerden in de samenleving aan, of minder geprivilegieerden? Wat is het effect hiervan? En is de trainer zich hiervan bewust? 	mindfulnessstrainers om zich bewust dienen te zijn van de maatschappelijke context waarin wordt werkt ⇒ licht dit toe. <ul style="list-style-type: none"> • De opleiding draagt uit dat het van belang is zich in te zetten voor emancipatorische doelen die inherent zijn aan mindfulness ⇒ licht dit toe.
------------------------	--	---	--

- relatie met *maatschappelijke thema's*: wordt de toepassing van mindfulness op maatschappelijke thema's wel of niet in de training betrokken? (Te denken hierbij valt aan thema's als ongelijkheid, diversiteit, emancipatie, klimaatcrisis.) Of wordt de ontwikkeling van mindfulness strikt binnen het kader van individuele ontwikkeling gelaten en dit ook niet als een potentieel maatschappelijk problematisch paradigma benoemd?
- zich verhouden tot *onheilhame wensen/doelen van deelnemers* met de training: de trainer is zich bewust dat bepaalde wensen van deelnemers schadelijk uitwerken voor individu dan wel maatschappij (bv blijven werken in een ongezonde omgeving, zich hechten aan een verhouding die tot afhankelijkheid of onderdrukking leidt, het volgen van schadelijke gewoontes, gebruiken van schadelijke middelen).

Voorbeelden van een bewuste respons op een sociale of maatschappelijke context:

- *aanpassen* van het trainingsprogramma.
- *samenwerken* met deskundige(n) op bepaalde thema's.
- *overdragen* van een trainingsopdracht aan een trainer die daartoe beter is toegerust.

- *entameren* van een debat over de (impliciete) maatschappelijke context waarbinnen men werkt.

Samenstelling Tijdelijke Werkgroep

De Tijdelijke Werkgroep kent de volgende samenstelling:

- *VMBN*: Ted van Rijt, Frodo de Valk.
- *Opleidingsinstututen*: Nicole Schoonbrood, Anne Speckens (Radboudumc Centrum voor Mindfulness), Maryvonne Verkerke (Instituut voor Mindfulness/Gentle Minds), Rob Vincken (See True), Rob Brandsma en Wibo Koole (Centrum voor Mindfulness).