

Richtlijnen Retraites MBP-trainers

Definitieve tekst – 16 april 2022

Opgesteld door de Tijdelijke Werkgroep VMBN-Opleidingsinstituten 2021-2022

Inhoudsopgave

INLEIDING	1
WAAROM RETRAITES VOOR MINDFULNESSTRAINERS	2
WAAROM EEN RICHTLIJN EN GEEN ACCREDITATIE-EISEN.....	2
VOORSELECTIE PRESENTEREN	3
DE RICHTLIJN VOOR RETRAITES EN BEGELEIDERS.....	4
RETRAITES.....	4
BEGELEIDERS	4

Inleiding

Deelname aan begeleide stilteretraites is een onmisbaar onderdeel van de opleiding tot en voortgaande professionele ontwikkeling van mindfulnesstrainers. In het Kaderdocument Nederlandse Trainersopleidingen Mindfulness-Based Programma's wordt van trainers gevraagd zich te verbinden aan een voortdurende persoonlijke mindfulnessbeoefening. En in elke fase van de beroepsontwikkeling wordt deelname gevraagd aan een of meer begeleide stilteretraites.

In dit document beschrijven we allereerst het waarom van het volgen van retraits. Daarna beschrijven we waarom we kiezen voor een richtlijn en niet voor accreditatie-eisen aan retraits. En tot slot formuleren we ons voorstel voor de inhoudelijke richtlijn voor retraits en de begeleiders ervan.

We bouwen hierbij voort op de huidige retraitecriteria van de VMBN, het eerdere werk van Johan Tinge en Nicole Schoonbrood (met ondersteuning van Frits Koster en Jetty Heynekamp) en sluiten aan bij de voorlopige richtlijnen die The Mindfulness Network in Engeland heeft ontwikkeld (zie: <https://retreats.mindfulness-network.org/faq/>).

We hebben geprobeerd richtlijnen te formuleren die inhoudelijk zijn, maar niet meer zeggen dan nodig is. Het kiezen van een goede retraite door mindfulnesstrainers is een inhoudelijke afweging in het kader van de beroepsontwikkeling en wij vragen van trainers (zowel in opleiding als opgeleide) en van opleiders en retraitebegeleiders de keuze van een kwalitatief goede retraite met goede begeleiding ook als een onderdeel van het leerproces tot zelfstandig mindfulnesstrainer te zien.

Om het proces van kiezen van een kwalitatief goede stilteretraite te ondersteunen zullen de VMBN en de opleidingsinstituten aan Stichting Kwaliteitsregister Mindfulnesstrainers vragen om in een gezamenlijke werkgroep jaarlijks een voorselectie met aanbevolen retraits te publiceren.

Waarom retraites voor mindfulnessstrainers

Bij de persoonlijke mindfulnessbeoefening en de voortgaande professionele ontwikkeling van de mindfulnessstrainer past het om ons regelmatig los te maken van de eisen en activiteiten van ons dagelijks leven en tijd te nemen om de aard van onze ervaring te onderzoeken door het intensief beoefenen van mindfulness in een veilige, ondersteunende omgeving. Onderzoek laat ook zien dat deze intensieve beoefening een andere impact heeft dan de dagelijkse thuisbeoefening.

Op retraite hebben we de mogelijkheid om een grotere gevoeligheid voor en inzicht in onze ervaring van moment tot moment te ontwikkelen. We doen dat door formele oefeningen zoals zitmeditatie, loopmeditatie en mindful bewegen, en door informele oefeningen zij aan zij maar in stilte met anderen.

Meditatieretraites vinden over het algemeen in stilte plaats. Stilte biedt ons meer ruimte voor het opmerken van onze directe ervaring, los te komen van de noodzaak tot spreken en onze ervaring te plaatsen met behulp van taal. Binnen de ruimte van stilte, en weg van de eisen en afleidingen van het alledaagse leven, kunnen we helderder de activiteit van onze geest gaan zien en de manieren om daar behulpzaam mee om te gaan.

Dit ervaringsgerichte 'de geest leren kennen' van binnenuit – en vertrouwen ontwikkelen om er bruikbaar mee om te gaan – bevordert welzijn en staat centraal in het trainen van mindfulness.

Voor trainers zijn er samengevat twee doelen voor het deelnemen aan retraites: het leren kennen van de geest en de werkzame processen ervan, zowel voor het eigen welzijn als voor het vermogen om andere te begeleiden in het leren daarvan enerzijds. En anderzijds het ervaringsgericht ondervinden van de basisprincipes van de boeddhistische psychologie, waar de mindfulnessbeoefening zijn oorsprong in vindt.

Waarom een richtlijn en geen accreditatie-eisen

In het Kaderdocument wordt van trainers gevraagd deel te nemen aan begeleide stilteretraites (intensive residentiële meditatiebeoefening) van tenminste vijf tot zeven etmalen per keer. Het is logisch dat we aangeven aan welke criteria deze retraites globaal moeten voldoen. Je zou deze zelfs zover kunnen uitwerken dat ze om te zetten zijn in precieze accreditatie-eisen voor retraites. Toch kiezen we daar niet voor. Er is in binnen- en buitenland een grote hoeveelheid kwalitatief goed retraiteaanbod beschikbaar vanuit diverse tradities, maar het is ondoenlijk voor een beroepsvereniging of kwaliteitsregister om elke afzonderlijke retraite vooraf of achteraf te toetsen.

Daarom kiezen we voor een richtlijn, in de omschrijving van Van Dale: een aanwijzing hoe men zich dient te gedragen. Zo ingevuld geeft een richtlijn dus een heldere, inhoudelijk onderbouwde invulling aan de kwaliteitseisen voor retraites en de begeleiders.

Een richtlijn zal naar onze verwachting dan in de praktijk door trainers-in-opleiding en opgeleide trainers gebruikt worden om een goede afweging te maken voor deelname aan retraites die bijdragen aan hun professionele ontwikkeling en hun verantwoordelijkheid naar hun toekomstige deelnemers toe: het ervaringsgericht kunnen uitleggen van de basisprincipes van intensieve beoefening van mindfulnessmeditatie. En voor opleiders en retraitebegeleiders geeft de richtlijn de mogelijkheid studenten of mogelijke deelnemers te adviseren of een retraite en de begeleider passen bij de opleiding tot trainer of het vervolg van de professionele ontwikkeling.

Voorselectie presenteren

Zoals aangegeven is er een enorm groot aanbod van retraits en is het ondoenlijk voor opleidingen en beroepsverenigingen alle aanbod van retraits vooraf te accrediteren. Tegelijk beseffen we onze verantwoordelijkheid om studenten die mindfulnessstrainer willen worden hierin ook de weg te wijzen. Wij denken dat het aanbieden van een voorselectie van kwalitatief goede retraits via het Kwaliteitsregister een goede tussenweg is.

Wij zullen dan ook aan het Kwaliteitsregister vragen een werkgroep Retraites in te stellen die jaarlijks of halfjaarlijks een lijst opstelt en publiceert van aanbevolen retraits die passen bij de opleiding of nascholing van mindfulnessstrainers. Deze lijst zal niet allesomvattend zijn, maar een goede indicatie geven welke retraits passen in de richtlijn. Studenten kunnen daarnaast in het kader van hun (her)registratie zelf ook andere retraits voorleggen aan de registratiecommissie. Deze kan desgewenst advies vragen aan de werkgroep Retraites.

De richtlijn voor retraites en begeleiders

De kwaliteit van retraites die de ontwikkeling van mindfulnessstrainers ondersteunen en bevorderen hangt af van twee samenhangende elementen: de inhoud en vorm van de retraite zelf én de opleiding, ervaring, competenties en ethische grondhouding van de retraitebegeleider(s). Retraites in het kader van de opleiding en voortgaande professionele ontwikkeling zijn begeleidde stilteretraites, ook wel intensieve residentiële meditatiebeoefening genoemd. In deze richtlijn beschrijven wij hieronder beide elementen in samenhang.

Retraites

Retraites omvatten:

- Een meerdaagse (tenminste vijf etmalen durende) intensieve begeleidde meditatiebeoefening in stilte, met een programma dat overwegend uit zitmeditatie en loopmeditatie bestaat.
Gewoonlijk vindt een stilteretraite plaats op een afgezonderde plek, maar tijdens bijzondere omstandigheden zoals bij een pandemie kunnen retraites tijdelijk ook online gevolgd worden.
- Onderdelen als meditatie-instructie, dhammalezingen, en mindful bewegen zijn daarnaast gewoonlijk aanwezig.
Voorbeelden van meditatietradities waarin deze onderdelen adequaat worden aangeboden zijn Vipassana, Zen, Dzogchen en Shambhala, maar ook seculiere mindfulnessretraites zoals gegeven door Bodhi College. Er is echter zo'n grote verscheidenheid aan retraites binnen elke traditie dat het noodzakelijk en verstandig is elke voorgenomen retraite te vergelijken met de hier geformuleerde richtlijnen.

Begeleiders

Begeleiders van stilteretraites beschikken over de volgende opleiding, ervaring, competenties en ethische grondhouding:

- Een grondige training in de theoretische kaders van zowel de oorspronkelijke boeddhistische als de moderne westers psychologische context van mindfulnessbeoefening.
- Ze hebben bij voorkeur zelf een MBSR/MBCT-training gevolgd.
- Een meerjarige mentoring van hun persoonlijke mindfulnessbeoefening door een ervaren en erkende retraitebegeleider.
- Deelname over een langere periode van jaren aan langduriger (tenminste vier tot zes weken) intensieve meditatie-retraites in stilte is sterk aanbevolen.
- Begeleiding van retraites als trainee zij aan zij met ervaren retraitebegeleiders.
- Competenties en vaardigheden op het gebied van:
 - Groepsdynamica.
 - Relationale vaardigheden.
 - Begeleiden van meditatieprocessen van deelnemers in de context van retraites.
 - Het opstellen en geven van lezingen over de beoefening van mindfulness.

- Het in acht nemen van de principes die de veiligheid van deelnemers onderling en in relatie tot de begeleider waarborgen in een residentiële omgeving.
 - Het in staat zijn om te kunnen werken met kwetsbare mensen en met mensen die mentale problemen hebben.
 - Het gedachtegoed van de contemplatieve tradities in toegankelijke taal kunnen vertalen naar de hedendaagse wereld.
- Zij houden zich aan de ethische codes van hun tradities en beroepsverenigingen.