



**De Universiteiten van Bangor, Exeter en Oxford**

**Op Mindfulness Gebaseerde Interventies  
Training Assessment Criteria  
(MBI:TAC)**

**Samenvatting**

Nederlandse Vertaling door Karin Rekvelt

Rebecca Crane\*<sup>1</sup>, Trish Bartley<sup>1</sup>, Catrin Eames<sup>3</sup>, Alison Evans<sup>1</sup>, Melanie Fennell<sup>2</sup>, Margaret Fletcher<sup>4</sup>, Richard Hastings<sup>5</sup>, Karunavira<sup>1</sup>, Lynn Koerbel<sup>6</sup>, Kay Octigan<sup>7</sup>, Sophie Sansom<sup>1</sup>, Sarah Silverton<sup>1</sup>, Judith Soulsby<sup>1</sup>, Christina Surawy<sup>2</sup>, Alison Yiangou<sup>2</sup>, Mark Williams<sup>2</sup>, Vici Williams<sup>1</sup>, Willem Kuyken<sup>2</sup>

Bijdragen auteurs:

*Conceptualisatie:* Crane, Eames, Hastings, Kuyken,

*Auteurs eerste versie:* Crane, Eames, Kuyken, Soulsby,

*Fondswerving voor eerste onderzoek en ontwikkeling:* Eames, Crane, Williams

*Oorspronkelijk psychometrisch onderzoek:* Crane, Eames, Kuyken, Hastings, Williams, Bartley, Evans, Silverton, Soulsby, Surawy,

*Aanpassing en bijdragen volgende versies:* Crane, Bartley, Evans, Fennell, Koerbel, Silverton, Soulsby, Kuyken

*Opleiding:* Crane, Fletcher, Karunavira, Koerbel, Kuyken, Octigan, Sansom, V. Williams, Yiangou

Eerste versie: 2010

Tweede versie: 2018

(2019: Nederlandse vertaling Karin Rekvelt met hulp van D.D. Sprenger, N. Schoonbrood en J. Hellemans)

Derde versie: 2021

1. Centre for Mindfulness Research and Practice, Bangor University
2. Oxford Mindfulness Centre, Oxford University
3. Liverpool John Moores University
4. East Coast Mindfulness
5. Warwick University
6. Center for Mindfulness, Brown University
7. Exeter University

\*Correspondentieadres:

Rebecca Crane / Centre for Mindfulness Research and Practice

School of Psychology / Brigantia Building, Bangor University, Bangor, LL57 2AS

Email: [r.crane@bangor.ac.uk](mailto:r.crane@bangor.ac.uk)

Voor de Nederlandse versie: email: [karinrekvelt@keyworks.nl](mailto:karinrekvelt@keyworks.nl)

## **Introductie**

De assessmentcriteria maken het mogelijk om de competentie en getrouwheid van het mindfulness trainerschap te bepalen. De criteria zijn sinds 2008 ontwikkeld binnen de context van het Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) programma en van het Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) programma in het Verenigd Koninkrijk. De Mindfulness Based Intervention (MBI) programma's refereren aan deze twee oorspronkelijke trainingsprogramma's. De ontwikkeling van het instrument werd geleid door de Universiteit van Bangor samen met collega's van de mindfulness centra van de Universiteiten van Exeter en Oxford. De assessmentcriteria worden tegenwoordig ook ingezet voor het bepalen van competentie en getrouwheid bij andere MBI's en in sommige gevallen zijn de beschrijvende kenmerken op maat gemaakt voor het aangepaste trainingsprogramma. De onderhavige versie van 2021 is ontstaan door het instrument opnieuw te bekijken met oog voor trauma sensitiviteit en meer expliciet voor traumaverschijnselen die kunnen opkomen naar aanleiding van meditatie beoefening. Verder worden MBI's ontwikkeld over de hele wereld en kwesties als diversiteit en globaal bewustzijn vragen om een breder perspectief op het vaststellen van competenties en getrouwheid, rekening houdend met verschillende culturen, etniciteit en een grote variëteit aan populaties. Deze samenvatting is bedoeld voor het gemak, nadat de volledige versie is eigen gemaakt.

## **De structuur van de training assessment criteria**

### **De zes competentiedomeinen binnen de MBI:TAC**

Domein 1: Inhoud, tempo en organisatie van het curriculum

Domein 2: Relationale vaardigheden

Domein 3: Belichaming van mindfulness

Domein 4: Begeleiden van mindfulness oefeningen

Domein 5: Overbrengen van inhoudelijke thema's door interactieve inquiry en educatie

Domein 6: Faciliteren van de leeromgeving van de groep ('holding')

**Niveaus van competentie en getrouwheid in de MBI:TAC  
(Afgeleid van de Dreyfus Schaal van Competentie, 1986)**

Competentie bereik	Algemene definitie van globaal competentieniveau	Numeriek bereik
<b>Incompetent</b> <i>Het trainerschap laat zien: afwezigheid van hoofdkenmerken, zeer ongepast handelen of gedrag dat schadelijk is.</i>	Hoofdkenmerken worden niet getoond. De trainer maakt voortdurend fouten en traint op een slechte en onacceptabele manier, wat negatieve therapeutische gevolgen kan hebben. Trainer geeft geen blijk de grondbeginselen van het MBI trainerschap eigen te hebben gemaakt.	<b>1</b>
<b>Beginner</b> <i>Het trainerschap toont basis aspecten van MBI competentie binnen tenminste één hoofdkenmerk.</i>	In elk domein is ten minste één hoofdkenmerk competent aanwezig, maar alle andere hoofdkenmerken vertonen significant inconsistente niveaus. De andere hoofdkenmerken behoeven aanzienlijk meer ontwikkeling om te kunnen spreken van adequaat trainerschap. De trainer begint enkele basis aspecten van MBI competentie te ontwikkelen.	<b>2</b>
<b>Gevorderde Beginner</b> <i>Het trainerschap laat duidelijk competentie zien bij twee hoofdkenmerken binnen elk domein. Er wordt goed gezorgd voor de emotionele en lichamelijke veiligheid van de deelnemer.</i>	In elk domein zijn ten minste twee hoofdkenmerken aanwezig op een competent niveau, maar er zijn één of meer belangrijke tekorten bij de andere hoofdkenmerken. Het trainerschap heeft ontwikkeling nodig om meer consistentie op de competentie niveaus te bereiken binnen de hoofdkenmerken en domeinen. Het trainerschap is op zeer basaal niveau 'klaar voor de praktijk'.	<b>3</b>
<b>Competent</b> <i>Het trainerschap is competent, met enkele tekorten en/of inconsistenties.</i>	Alle hoofdkenmerken zijn voor het merendeel aanwezig binnen alle domeinen op een competent niveau met mogelijk enkele goede hoofdkenmerken, maar er zijn nog enkele inconsistenties aanwezig. De trainer toont een goed bruikbaar competentieniveau en is duidelijk 'klaar voor de praktijk'.	<b>4</b>
<b>Bekwaam</b> <i>Toont doorlopende competentie met enkele of minieme tekorten en/of inconsistenties.</i>	Alle hoofdkenmerken zijn in alle domeinen aanwezig met zeer weinig en minieme inconsistenties en er is blijk van goede deskundigheid en vaardigheden. De trainer is in staat om deze vaardigheden consistent te tonen in het hele scala aan aspecten van het MBI trainerschap.	<b>5</b>
<b>Gevorderd</b> <i>Uitstekend of zeer goed trainerschap, ook bij moeilijkheden van deelnemers.</i>	Alle hoofdkenmerken zijn met een aanzienlijke deskundigheid aanwezig. Het trainerschap is bijzonder inspirerend, vlot en uitstekend. De trainer gebruikt niet langer regels, richtlijnen of principes. Hij/zij heeft een diep impliciet begrip van de thema's en is in staat om op originele en flexibele wijze te werken. De vaardigheden worden getoond ook bij uitdagingen in de groep.	<b>6</b>

## Opleidingsroute voor het gebruik van de MBI:TAC

De details van de opleidingsroute kunnen online worden bekeken via de volgende link <http://mbitac.bangor.ac.uk/training.php.en>. Hieronder volgt een samenvatting van de drie fasen



## **Domein 1: Inhoud, tempo en organisatie van het curriculum**

**Overzicht:** Dit domein gaat over de mate waarin de trainer trouw is aan de inhoud van het curriculum en de mate waarin de trainer dit adequaat naleeft. Het gaat om de aanwezigheid van een vaardige balans tussen de behoeftes van de individuele deelnemer en die van de groep enerzijds en de eisen van het trainerschap anderzijds. Ook dient de trainer de trainingshulpmiddelen en het relevante cursusmateriaal goed samengesteld bij de hand te hebben. De zaal dient goed te zijn ingericht voor de groep. Elke bijeenkomst is zowel 'in tijd goed verdeeld' ten opzichte van het curriculum als goed gedoseerd met gevoel voor ruimte en stabiliteit en zonder tijdsdruk. Uitweidingen worden tactvol en met gemak teruggebracht naar het curriculum van de sessie.

### **Vijf hoofdkenmerken ter beoordeling van dit domein:**

1. Trouw zijn aan inhoud, thema's en draaiboek van het curriculum per bijeenkomst.
2. Responsiviteit en flexibiliteit in het naleven van het curriculum.
3. Op juiste wijze toepassen van thema's en inhoud, afgestemd op de fase in het programma en op de ervaring van de deelnemers.
4. Wijze van organiseren door de trainer, het op orde hebben van trainingsruimte en materialen.
5. De mate waarin de bijeenkomst soepel verloopt en het juiste tempo heeft.

### **N.B.**

- i. Assessoren dienen zelf veel directe trainerservaring te hebben met het specifieke programma dat beoordeeld wordt.
- ii. De assessor heeft een uitgeschreven draaiboek nodig van het specifieke trainingscurriculum dat wordt gevolgd. Als er aanpassingen zijn gemaakt aan het curriculum, dan moeten de redenen hiervoor duidelijk zijn gemaakt aan de assessor.

## Domein 1: Inhoud, tempo en organisatie van het curriculum (vervolg)

	Voorbeelden
Incompetent	<p>MBI curriculum wordt niet gevolgd of is zeer ongepast. Er is geen poging om de tijd te structureren. Sessie lijkt doelloos, te rigide of schadelijk.</p>
Beginner	<p>Tenminste één van de vijf hoofdkenmerken is aanwezig op een geschikt niveau voor adequate MBI-training, maar er zijn significante inconsistenties bij alle andere hoofdkenmerken.</p> <p>Voorbeelden: het thema van de sessie is aanwezig, maar het trainerschap dient responsiever te zijn en beter afgestemd op de groep en het niveau; curriculum bevat relevante inhoud, maar er zijn significante tekorten of ongepaste toevoegingen; sessies blijven rigide of erg ongestructureerd; thema's zijn ongeschikt voor de trainingsfase; trainer is ongeorganiseerd of heeft significante tekorten in het doseren en faseren. Tijdmanagement heeft verbetering nodig: het tempo is te langzaam of te snel en de trainer houdt zich niet aan tijdsgrenzen.</p>
Gevorderde Beginner	<p>Tenminste twee van de vijf hoofdkenmerken zijn aanwezig op een competent niveau, maar er is duidelijk een tekort en/of inconsistentie bij de andere hoofdkenmerken.</p> <p>Voorbeelden: enige vaardigheid wordt getoond in het volgen van het curriculum, maar een belangrijk curriculumelement mist, of er wordt een nieuw element geïntroduceerd zonder duidelijke reden; soms rigide of te ongestructureerd; inhoud en curriculum thema's zijn meestal juist, maar met enkele tekorten, zoals: trainer introduceert zo nu en dan een juist thema, maar met een verkeerde timing ten opzichte van de trainingsfase; trainer is soms ongeorganiseerd en komt niet uit met tempo of tijdmanagement: te langzaam of te snel en houdt zich niet aan tijdsgrenzen.</p>
Competent	<p>Alle hoofdkenmerken zijn aanwezig op een goed vaardigheidsniveau, met enkele kleine inconsistenties.</p> <p>Voorbeelden: het curriculum wordt redelijk goed gevolgd; trainer gebruikt tijd effectief door het begrenzen van marginale en onproductieve discussies; past het tempo van de sessie aan op de groep; doorgaans juiste inhoud van de thema's; trainer meestal goed georganiseerd.</p>
Bekwaam	<p>Alle hoofdkenmerken zijn consistent aanwezig.</p> <p>Voorbeelden: trouw aan het programma en het curriculum, met gemak en ruimte; gebalanceerde tijdsindeling; trainer heeft juiste controle over flow van dialoog en inquiry; inhoudelijke thema's zeer toepasselijk; juist niveau van flexibiliteit bij programmakeuzes; goed georganiseerd.</p>
Gevorderd	<p>Alle hoofdkenmerken zijn op hoog vaardigheidsniveau aanwezig.</p> <p>Voorbeelden: uitstekende inhoud, tempo en organisatie van het curriculum; hoge mate van flexibiliteit, responsiviteit en ruimtelijkheid met het juiste tempo, terwijl eveneens gegronde aandacht aanwezig is voor de inhoudelijke thema's van de sessie. Moeilijk voor assessor om 'ontwikkelpunten' terug te koppelen.</p>

## Domein 2: Relationale vaardigheden

**Overzicht:** mindfulnessstraining is bijzonder relationeel in die zin dat de oefeningen ons helpen een nieuwe relatie te ontwikkelen met onszelf en met onze ervaringen. De kwaliteiten die een trainer naar de deelnemers en naar het trainingsproces brengt, weerspiegelen de kwaliteiten die de deelnemers leren om naar zichzelf te brengen. Mindfulness is het bewustzijn dat zich manifesteert door op een specifieke manier aandacht te geven aan ervaringen: *weloverwogen* richt de trainer zich doelbewust en gefocust op de deelnemers in de sessies; *in het huidige moment* heeft de trainer de intentie om met het hele hart aanwezig te zijn met de deelnemers; *zonder oordeel* verhoudt de trainer zich tot de deelnemers met interesse, diep respect en acceptatie (Kabat-Zinn, 1990).

### Vijf hoofdkenmerken ter beoordeling van dit domein:

1. Authenticiteit en kracht – zich tot de deelnemers verhouden op een oprechte, eerlijke en zelfbewuste manier.
2. Verbondenheid en acceptatie – actief aandacht geven aan en verbinden met deelnemers en met hun ervaring in het moment en blijk geven van een accuraat en empathisch begrip.
3. Mededogen en warmte – diepgaand gewaar zijn, sensitiviteit, waardering en openheid tonen voor de ervaring van de deelnemer.
4. Nieuwsgierigheid en respect – oprechte interesse tonen naar elke deelnemer en diens ervaring, met respect voor kwetsbaarheden, grenzen en behoefte aan privacy.
5. Wederkerigheid – betrokken zijn bij de deelnemers op basis van samenwerking en wederzijdsheid.

### N.B.

- i. Het innerlijke relationele aspect binnen het mindfulness trainerschap wordt beoordeeld in **Domein 3** Belichaming van mindfulness.
- ii. De interpersoonlijke verbinding tussen de trainer en de individuele deelnemers wordt beoordeeld in **Domein 2**.

## Domein 2: Relationale vaardigheden (vervolg)

	Voorbeelden
Incompetent	<p>Trainer heeft slechte relationele en interpersoonlijke vaardigheden.</p> <p>Voorbeelden: voortdurend 'het punt missen' van wat deelnemers communiceren; aspecten van het interpersoonlijke proces zijn destructief.</p>
Beginner	<p>Tenminste één van de vijf hoofdkenmerken is aanwezig op een geschikt niveau voor adequate MBI training, maar er zijn significante inconsistenties bij alle andere hoofdkenmerken. Het relationele proces is soms onveilig of schadelijk voor deelnemers.</p> <p>Voorbeelden: gebrek aan acceptatie van deelnemers; gebrek aan afgestemde aandacht; gebrek aan sensitiviteit voor kwetsbaarheid van deelnemers; trainer zet zichzelf buiten het proces.</p>
Gevorderde Beginner	<p>Tenminste twee van de vijf hoofdkenmerken zijn aanwezig op een competent niveau, maar er is duidelijk een tekort en/of inconsistentie aanwezig bij de andere hoofdkenmerken. De veiligheid van deelnemers is niet in het geding en er zijn geen aanwijzingen voor een destructief relationeel proces voor de deelnemers.</p> <p>Voorbeelden: stijl van trainer belemmert om een relatie aan te gaan die een nieuwsgierig verkenningsproces mogelijk maakt, d.w.z. er is een gebrek aan verbinding en responsiviteit. Nieuwsgierigheid wordt niet overgedragen; twijfelende stijl; intellectualisering en een oordelende toon.</p>
Competent	<p>Alle hoofdkenmerken zijn aanwezig op een goed vaardigheidsniveau, met enkele kleine inconsistenties.</p> <p>Voorbeelden: in het algemeen worden effectieve werkrelaties gevormd met deelnemers; relationele stijl van trainer faciliteert dat deelnemers zich op hun gemak, geaccepteerd en gewaardeerd voelen; trainer is vertrouwenwekkend, aandachtig en geïnteresseerd in de deelnemers; trainer brengt zichzelf op een gepaste manier in het leerproces (wederzijdsheid).</p>
Bekwaam	<p>Alle hoofdkenmerken zijn consistent aanwezig.</p> <p>Voorbeelden: trainer toont zeer goede relationele vaardigheden en is sterk afgestemd op de deelnemers; de interacties zijn sensitief, responsief en respectvol; vorming van goede samenwerking en wederzijdse werkrelaties; grenzen en kwetsbaarheden van deelnemers worden met zorg gerespecteerd; trainer creëert een relationeel proces dat ervoor zorgt dat deelnemers diep betrokken raken bij hun leerproces.</p>
Gevorderd	<p>Alle hoofdkenmerken zijn op hoog vaardigheidsniveau aanwezig.</p> <p>Voorbeelden: trainer laat uitstekende relationele effectiviteit zien met scherp gevoel voor de wereld van deelnemers; trainer toont consistent goede niveaus van samenwerking, compassie, openheid, warmte, acceptatie en responsiviteit naar de deelnemers. Moeilijk voor assessor om 'ontwikkelpunten' terug te koppelen.</p>



### Domein 3: Belichaming van mindfulness

**Overzicht:** De trainer is zeer ervaren in mindfulness beoefening en heeft deze zich goed eigen gemaakt. Dit komt met name tot uiting in de lichaamstaal van de trainer en is zichtbaar door diens lichamelijke en non-verbale expressie. Belichaming van mindfulness impliceert dat de trainer verbinding en responsiviteit toont in contact met wat er van moment-tot-moment gebeurt (in de trainer zelf, in de individuele deelnemer en in de groep) en dat hij/zij hierbij een voorbeeld is voor het oefenen met en het eigen maken van de houdingskwaliteiten van mindfulness. Deze houdingskwaliteiten zijn: niet hoeven oordelen, geduld, frisse blik, vertrouwen, niet hoeven streven, aanvaarding en laten gaan (Kabat-Zinn, 1990).

#### Vijf hoofdkenmerken ter beoordeling van dit domein:

1. Focus op het huidige moment – zichtbaar door gedrag, verbale en non-verbale communicatie.
2. Responsiviteit in het huidige moment – soepel werken met dat wat opkomt in het huidige moment.
3. Evenwichtigheid en vitaliteit – tegelijkertijd kalmte, gemak, non-reactiviteit én alertheid uitstralen.
4. Toelaten – het gedrag van de trainer is niet-oordelend, geduldig, vertrouwenwekkend, aanvaardend en niet-strevend.
5. Natuurlijke aanwezigheid van de trainer – het gedrag van de trainer is authentiek aan de eigen intrinsieke handelwijze.

#### N.B.

- i. Beoordeling van het bewustzijn van het huidige moment en responsiviteit met betrekking tot inhoud en tempo van **het trainingsproces** vindt plaats in **Domein 1** Inhoud, tempo en organisatie van het curriculum, en met betrekking tot **het groepsproces** in **Domein 6** Faciliteren van de leeromgeving van de groep ('holding').
- ii. De kwaliteiten van mindfulness worden overgebracht gedurende het gehele trainingsproces. Dit domein beoogt te vatten hoe deze kwaliteiten 'impliciet' overgebracht worden door de non-verbale aanwezigheid van de trainer.

### Domein 3: Belichaming van mindfulness (vervolg)

	Voorbeelden
Incompetent	<p>Belichaming van mindfulness wordt niet uitgedragen.</p> <p>Voorbeelden: afwezigheid van focus op het huidige moment of van responsiviteit. Houdingskwaliteiten van mindfulness worden niet getoond, en die wel worden getoond dragen de potentie om schade toe brengen.</p>
Beginner	<p>Tenminste één van de vijf hoofdkenmerken is aanwezig op een geschikt niveau voor adequate MBI-training, maar er zijn significante inconsistenties bij alle andere hoofdkenmerken.</p> <p>Voorbeelden: ontbreken van consistente focus op het huidige moment of van responsiviteit; trainer is niet: kalm, op het gemak en alert; houdingskwaliteiten weinig overtuigend; stijl van trainer brengt onrust en ongemak; trainer lijkt niet 'thuis' in zichzelf of in de ruimte.</p>
Gevorderde Beginner	<p>Tenminste twee van de vijf hoofdkenmerken zijn aanwezig op een competent niveau, maar er is duidelijk een tekort of inconsistentie aanwezig bij de andere hoofdkenmerken. Veiligheid van deelnemers is niet in het geding; geen enkel aspect van het belichaamde proces is destructief voor deelnemers.</p> <p>Voorbeelden: trainer toont belichaming van een aantal principes van mindfulness beoefening binnen het trainerschap, maar het ontbreekt aan consistentie, d.w.z. trainer toont soms vaardige interne en externe verbinding met het huidige moment, maar dit wordt niet volgehouden; trainer lijkt 'evenwichtig', maar het ontbreekt aan vitaliteit in de ruimte of vice versa; lichaamstaal van trainer laat soms te wensen over, zoals bijvoorbeeld een zichtbaar gevoel van gejaagdheid, ergernis of streven.</p>
Competent	<p>Alle hoofdkenmerken zijn aanwezig op een goed vaardigheidsniveau, met enkele kleine inconsistenties.</p> <p>Voorbeelden: trainer toont over het algemeen de vaardigheid om de houdingskwaliteiten van mindfulness beoefening over te brengen door lichamelijke aanwezigheid en is meestal gefocust in het huidige moment en responsief; trainer lijkt in het algemeen natuurlijk en op het gemak.</p>
Bekwaam	<p>Alle hoofdkenmerken zijn consistent aanwezig met een goed vaardigheidsniveau.</p> <p>Voorbeelden: consistente focus in het huidige moment gedurende de hele training net als zichtbaarheid van de diverse mindfulness houdingskwaliteiten met erg weinig inconsistenties; lichaamstaal van de trainer brengt impliciet de kwaliteiten van mindfulness over; trainer is natuurlijk en op het gemak; trainer is authentiek zowel naar zichzelf als naar de kwaliteiten van mindfulness.</p>
Gevorderd	<p>Alle hoofdkenmerken zijn op hoog vaardigheidsniveau aanwezig.</p> <p>Voorbeelden: trainer toont uitstekende niveaus van bewustzijn en responsiviteit in het huidige moment gedurende het hele trainingsproces; trainer heeft hoge niveaus van interne en externe verbinding; trainer heeft mindfulness houdingskwaliteiten op een bijzonder inspirerende manier paraat; trainer is zeer authentiek naar zowel zichzelf als naar de kwaliteiten van mindfulness. Moeilijk voor assessor om 'ontwikkelpunten' terug te koppelen.</p>

#### **Domein 4: Begeleiden van mindfulness oefeningen**

**Overzicht:** De begeleiding van de trainer beschrijft nauwkeurig wat van de deelnemer wordt verwacht tijdens het doen van de oefening. De trainer verwoordt op een uitnodigende wijze de leerpunten die de oefening in zich draagt. De begeleiding zorgt ervoor dat de deelnemers zich vaardig leren verhouden tot het afdwalen van de geest en dat zij het afdwalen leren zien als een natuurlijk mentaal proces. Het gaat om het ontwikkelen van de vaardigheid in het opmerken wanneer de aandacht is afgedwaald en om deze weer vriendelijk maar beslist terug te brengen. Door de juiste begeleiding leren de deelnemers de houdingskwaliteiten naar zichzelf en naar ervaringen te brengen tijdens de oefening. Er dient verder in de oefeningen een balans te zijn tussen ruimte en precisie. Het vaardig gebruik maken van taal is een voorwaarde voor een goede begeleiding.

#### **Drie hoofdkenmerken ter beoordeling van dit domein:**

1. De taal is duidelijk, precies, nauwkeurig, toegankelijk en in balans met ruimtelijkheid.
2. De trainer begeleidt de oefeningen op een manier die de leerpunten van elke oefening beschikbaar maakt voor de deelnemers (zie checklists voor elke oefening in de handleiding).
3. De specifieke aandachtspunten bij het begeleiden van elke oefening zijn op een juiste manier aanwezig (zie checklists voor elke oefening in de handleiding). Het gaat hierbij ook om overwegingen van praktische aard, veiligheid en trauma gevoeligheid.

#### **N.B.**

- i. De belichaming van mindfulness is van cruciaal belang bij het begeleiden van een oefening en dient te worden beoordeeld binnen **Domein 3** Belichaming van mindfulness. Dit geldt ook voor de manier waarop mindfulness impliciet door lichaamstaal van de trainer overgebracht wordt. Echter de taal die gebruikt wordt om de kwaliteiten van mindfulness over te brengen, wordt in **domein 4** beoordeeld.
- ii. Dit is het enige domein dat een concreet 'curriculumelement' bevat en is daarom anders gestructureerd. De hoofdkenmerken hebben betrekking op specifieke leerdoelen. De begeleidingsoverwegingen voor elke oefening worden in deze handleiding uitgelegd. Richtlijnen voor hoofdkenmerk 1 worden bij 'taal' weergegeven. Richtlijnen voor de hoofdkenmerken 2 en 3 zijn speciaal voor specifieke meditaties gemaakt en worden weergegeven met een box voor elke oefening voor hoofdkenmerk 2 Leerpunten per oefening en voor hoofdkenmerk 3 Aandachtspunten bij de begeleiding van een oefening.

#### Domein 4: Begeleiden van mindfulness oefeningen (vervolg)

	Voorbeelden
Incompetent	Begeleiding is onnauwkeurig en onduidelijk. De aandachtspunten bij het begeleiden van oefeningen zijn afwezig. De begeleiding creëert een onveilige groeps sfeer.
Beginner	Tenminste één van de drie hoofdkenmerken is aanwezig op een geschikt niveau voor adequate MBI training, maar er zijn significante inconsistenties bij alle andere hoofdkenmerken.  Voorbeelden: trainer poogt geschikte begeleiding aan te bieden, maar er zijn significante fouten, tekorten en inconsistenties aanwezig; taal is onnauwkeurig en nodigt niet uit tot ruimtelijkheid; omgaan met af dwalen van de geest wordt niet vaardig begeleid, d.w.z. het wordt gezien als een probleem.
Gevorderde Beginner	Tenminste twee van de drie hoofdkenmerken zijn aanwezig op een competent niveau, maar er is duidelijk een tekort of inconsistentie aanwezig bij de andere hoofdkenmerken. Juiste zorg voor emotionele en fysieke veiligheid van deelnemers.  Voorbeelden: sommige begeleiding wordt duidelijk, nauwkeurig en toepasselijk aangeboden, maar de taal bevat een streven naar resultaten; de leerpunten van de oefeningen niet altijd beschikbaar voor deelnemers; de aandachtspunten bij de begeleiding van elke oefening zijn niet altijd aanwezig.
Competent	Alle hoofdkenmerken zijn aanwezig op goed niveau met enkele kleine inconsistenties.  Voorbeelden: de begeleiding is over het algemeen duidelijk en nauwkeurig, maar het ontbreekt hier en daar aan precisie; gevoel van ruimtelijkheid wordt niet overgebracht en de taal is niet altijd uitnodigend; de leerpunten zijn in het algemeen beschikbaar voor deelnemers; de aandachtspunten bij de begeleiding van elke oefening zijn in het algemeen aanwezig.
Bekwaam	Alle hoofdkenmerken zijn consistent aanwezig met een goed vaardigheidsniveau.  Voorbeelden: de begeleiding van oefeningen is goed, met zowel precisie als ruimtelijkheid; de aandachtspunten bij de begeleiding zijn duidelijk geïntegreerd; bij elke oefening zijn de leerpunten beschikbaar voor deelnemers.
Gevorderd	Alle hoofdkenmerken zijn op hoog vaardigheidsniveau aanwezig.  Voorbeelden: uitstekende begeleiding met alle hoofdkenmerken consistent aanwezig met een zeer hoog vaardigheidsniveau. Creatieve en inspirerende begeleiding bij het omgaan met fysieke en emotionele 'schuurpunten' en grenzen. Moeilijk voor assessor om 'ontwikkelpunten' terug te koppelen.

## **Gedetailleerde uitleg van de drie hoofdkenmerken van Domein 4**

De begeleiding van mindfulness oefeningen biedt voor deelnemers zowel specifieke instructies, als ruimte om te ervaren en te experimenteren. Gezien de subtiliteit van de boodschappen die overgebracht worden en de paradox die erin besloten ligt, is verfijning en sensitiviteit nodig bij het begeleiden. De trainer dient te laten zien vertrouwd te zijn met zowel de kerndoelen van mindfulness beoefening in het algemeen als met de specifieke intenties voor elke oefening.

### Hoofdkenmerk 1: De taal is duidelijk, precies, nauwkeurig, verstaanbaar, toegankelijk en in balans met ruimtelijkheid

Algemene richtlijnen:

- Gebruik toegankelijke taal, d.w.z. maak gebruik van alledaagse of gewone taal en vermijd mindfulness jargon of esoterische taal. Mindfulness begeleiding heeft een ritme en dosering die langzamer kan zijn dan conversatie spreektaal, maar is niet hypnotiserend of trance bevorderend.
- Gebruik woorden die horen bij de verschillende zintuigen om het bereik van het ervaren van sensaties te ondersteunen, zoals voelen, zien en horen. Gebruik bijvoorbeeld gevoelswoorden zoals 'voelen', 'voor het geestesoog', 'luisteren naar signalen van'. Sommige woorden zijn algemeen voor verschillende zintuigen, zoals bijvoorbeeld 'waarnemen', 'ervaren' en 'gewaarworden'.

**Het taalgebruik dient duidelijk te zijn wat betreft de volgende drie gebieden:**

#### **1. Begeleiding van 'waar de aandacht te plaatsen'**

De begeleiding van de trainer over waar de aandacht te plaatsen, dient zo nauwkeurig en precies mogelijk te zijn, d.w.z. een duidelijke uitspraak over waar de deelnemer specifiek toe wordt uitgenodigd om de aandacht te plaatsen.

#### **2. Begeleiding van 'omgaan met het afdwalen van de geest'**

De begeleiding van de trainer dient duidelijk te maken dat het afdwalen van de geest een natuurlijk proces is: onze intentie is niet om de aandacht alleen gefocust te houden op welk object dan ook dat we hebben gekozen om met aandacht bij te blijven, maar om de activiteiten van onze geest op te merken telkens als we de aandacht uitnodigen naar een specifieke plek. Het is dus niet onze 'taak' om de afdwalingen van de geest te stoppen, maar om ervan bewust te worden dat de geest is afgedwaald. De trainer dient hardop:

- te erkennen dat de aandacht is afgedwaald;
- de aandacht terug te brengen naar het object van gewaar zijn, vooral met *mildheid* en vriendelijkheid, maar ook met vastberadenheid;
- dit telkens opnieuw te doen, met gemak en zonder oordelen, maar het ook te weten op welk moment verkramping en veroordeling zich voordoen;
- periodes van stiltes aan de deelnemers aan te bieden om zelfstandig te oefenen, met zo nu en dan een herinnering. De lengte van de stilte kan toenemen met de ervaring van de groep.

### 3. Begeleiding van 'het cultiveren van de houdingskwaliteiten'

Het is belangrijk om te onthouden dat de taal die gebruikt wordt om de kwaliteiten van mindfulness over te brengen, in dit domein wordt beoordeeld. Echter, de manier waarop mindfulness impliciet door de lichaamskwaliteiten van de trainer wordt overgebracht wordt beoordeeld in Domein 3 Belichaming.

Let bij het beoordelen van het trainerschap vooral op de aan- of afwezigheid van:

- Begeleiding die uitnodigt tot vriendelijkheid, lichtheid van gevoel, nieuwsgierig naar de zich ontvouwende ervaringen; zachtheid in balans met een duidelijke intentie; zelfzorg; het laten gaan van oordelen en zelfkritiek.
- Aanmoediging van niet-streven door deelnemers te herinneren aan het laten gaan van moeten of willen om iets te 'doen': de ervaring opmerken en te laten zijn zoals deze is; de adembeweging niet te hoeven veranderen.
- Taal vermijden waarmee een gevoel van streven wordt gevoed: woorden als 'proberen', 'werken', 'kijken of je kunt...' hoeven niet behulpzaam te zijn.
- Taal vermijden die de beoefening in een bepaalde richting brengt, zoals dat yoga plezierig is, of dat de geest of het lichaam zullen ontspannen, of dat de oefeningen tot vrede zullen leiden. In het algemeen geldt dat je maar beter gebruik van het woord 'ontspanning' kunt laten, omdat we met de beoefening niet streven naar ontspanning of niet ergens specifiek naar toe bewegen.
- Ruimtelijkheid: stilte passend afwisselen met begeleiding en een spaarzaam taalgebruik.
- Gebruik van tegenwoordige deelwoorden, zoals aandacht *gevend*, bewustzijn *brengend* enz. om een gevoel van uitnodiging over te brengen, in plaats van voorschrijvend, om weerstand te verminderen.
- Het af en toe gebruiken van 'de' in plaats van 'jouw', bijvoorbeeld 'de adembeweging' – om deelnemers aan te moedigen zich minder te identificeren met het lichaam.

#### Richtlijnen voor hoofdkenmerken 2 en 3:

*Hoofdkenmerk 2: de trainer begeleidt oefeningen op een manier die de leerpunten van elke oefening beschikbaar maakt voor de deelnemers.*

*Hoofdkenmerk 3: de specifieke aandachtspunten bij het begeleiden van elke oefening zijn op een juiste manier aanwezig.*

De richtlijnen voor deze twee hoofdkenmerken staan voor elke meditatieoefening op de volgende bladzijden beschreven.

## Rozijn/eetmeditatie

### **Beschikbaar maken van de leerpunten bij de meditatie begeleiding en de uitwisseling (HK 2):**

- Ervaren van het verschil tussen opmerkzaam gewaar zijn en de automatische piloot. Als we op de automatische piloot bezig zijn, hebben we niet door wanneer onze stemming verandert of wanneer stress opkomt. De rozijnoefening helpt ons beseffen dat er andere dingen zijn die opgemerkt kunnen worden; dat er meer in het leven is dan onze vooroordelen, conclusies, meningen en theorieën; dat het vertragen van zelfs de meest routineuze activiteiten deze kunnen veranderen; en dat aandacht geven aan onze ervaring op deze ‘nieuwsgierige’, open manier ons aspecten van onze ervaring kan tonen die we nog niet eerder gezien hebben; de ervaring zelf is anders.
- Ervaren dat het aandacht geven aan directe ervaring, nieuwe aspecten aan het licht kan brengen en de manier waarop we ons verhouden tot gewone gebeurtenissen en gedragingen potentieel kan veranderen.
- Het huidige moment is het enige moment om echt iets te weten. Er zijn verschillen tussen het op deze manier eten en onze gewoonlijke houdingen tot eten; impulsen rond voeding zijn vaak onbewust, krachtig en ongecontroleerd. *En*, mindfulness beoefening leert ons dit helder bewust te zijn.
- Ervaren hoe de geest afdwaalt. De geest is altijd associaties aan het maken vanuit ervaringen in het huidige moment: naar herinneringen, naar een dieper niveau van begrip, verhalen enz., maar we zijn ons meestal niet bewust van waar het ons naartoe brengt. Meestal *kiezen* we niet waar onze geest naartoe gaat. We zien hoe moeilijke mentale toestanden het over kunnen nemen, als we niet opletten. Het analyseren van het verleden en het zorgen maken over de toekomst kan een ‘tweede natuur’ van ons zijn.
- Herkennen dat mindfulness meditatie niet een speciale of verheven activiteit is – maar nogal gewoon is en beschikbaar op elk moment.

### **Rozijn/eetmeditatie – aandachtspunten bij het begeleiden (Hoofdkenmerk 3):**

- Hygiënische overwegingen – gebruik een lepel, schone kom en rozijnen. Pak de rozijnen in het bijzijn van de deelnemers, tissues bij de hand.
- Bied de mogelijkheid aan om de rozijn niet te eten, maar te verkennen met de andere zintuigen.
- Kies ervoor om de deelnemers slechts één, twee of drie rozijnen aan te bieden. Je kunt bijvoorbeeld de eerste keer de groep interactief begeleiden door de deelnemers uit te nodigen om *zintuigelijke* woorden hardop te noemen, zodat geproefd wordt aan wat de bedoeling is; bij de volgende rozijn kun je vragen om het in stilte te eten met jouw begeleiding erbij. De keer erop kan volledig in stilte zijn zonder begeleiding. Slechts bij één rozijn: vraag de deelnemers in stilte te eten met jouw begeleiding.
- Nodig deelnemers uit om hun weten van dat dit een rozijn is, los te laten en het in plaats daarvan ‘fris’ te zien als een kind dat iets voor de eerste keer ervaart.
- Benadruk de houding van nieuwsgierigheid, interesse en verkenning, zoals een wetenschapper onderzoek doet.
- In de uitwisseling erna zijn er diverse gebieden die onderzocht worden met de deelnemers:
  - Moedig het direct opmerken van de sensaties van de ervaring via alle zintuigen aan.
  - Nodig uit tot waarneming van wat anders is dan de gewone ervaring bij het eten van een rozijn.
  - Help de groep observaties verzamelen over de aard van onze geest, de manier waarop we gewoon zijn aandacht te geven en hoe dit verband houdt met ons welzijn.
  - Toestemming, opties en manieren om de beoefening aan te passen, inclusief ermee stoppen, worden vaardig aangeboden tijdens de gehele begeleiding.

## Lichaamsverkenning

### **Lichaamsverkenning – beschikbaar maken van de leerpunten (hoofdkenmerk 2):**

- Direct experiëntieel leren kennen van fysieke sensaties.
- Intentioneel leren wat betreft de wijze waarop we aandacht geven.
- Vaardig leren omgaan met het afdwalen van de geest als het zich voordoet: opmerken en terugbrengen.
- Leren omgaan met moeilijkheden (slaperigheid, ongemak, enz.) door zelfzorg (persoonlijke keuzes maken) en door moeilijkheden niet als problemen te zien. Toestemming geven om de oefening te stoppen, om van houding te veranderen of te bewegen en om het gewaar zijn naar een neutrale focus van aandacht te brengen.
- Aandacht geven aan het lichaam, aanwezig zijn met hoe het van moment tot moment is – zonder iets te hoeven veranderen, zonder doelen te bereiken, zonder een ‘juiste’ manier voor het lichaam om te voelen.
- Beginnen met het *opmerken* en *je op een andere manier verhouden tot* sensaties en mentale staten, inclusief verveling, irritatie, impulsen enz.

### **Lichaamsverkenning – aandachtspunten bij het begeleiden (hoofdkenmerk 3):**

- De trainer neemt de ruimte zo in dat hij deze kan overzien wat betreft veiligheid, het kunnen volgen van de deelnemers, verstaanbaarheid en in contact met de eigen lichaamsverkenning.
- Begin met aandacht voor de verschillende houdingen: liggend, astronaut, zittend of staand. Geef opties om de ogen te mogen openen en van houding te mogen veranderen (speciaal om een bevroren houding te vermijden of een gevoel van stil te moeten liggen). Het kan comfortabel en beschermend zijn om een dekentje te hebben.
- Begin en eindig met aandacht brengen naar het gehele lichaam.
- Breng speciale aandacht naar details van lichamelijke gewaarwordingen; geef voorbeelden van woorden die deze gewaarwordingen beschrijven, zoals warm, koud, zwaar, tintelend, stijf, gemak of lichtheid.
- Geef mogelijkheden om terug te komen naar een neutraal anker of om de ogen te openen op welk moment dan ook, om de aandacht te stabiliseren of als er sprake is van overweldigd worden; en herinner de deelnemers hieraan tijdens de oefening.
- Laat de afwezigheid van bepaalde sensaties of gewaarwordingen even belangrijk zijn als hun aanwezigheid.
- Instrueer deelnemers om een lichaamsdeel los te laten voordat de aandacht verder beweegt naar een volgend lichaamsdeel of communiceer helder de continuïteit van gewaar zijn als de aandacht naar een volgend gebied gaat.
- Wees precies in het begeleiden van waar en hoe deelnemers hun aandacht plaatsen.
- Varieer instructies tussen zowel een nauwe blik, gedetailleerd gewaar zijn van een klein lichaamsdeel en een bredere blik, gewaar zijn van een groter lichaamsdeel, zoals de romp of het hele lichaam.
- Bied regelmatig tijdens de oefening begeleiding aan voor het omgaan met afleiding. Erken dat gedachten en emoties kunnen worden opgewekt; het is niet nodig om deze weg te duwen. Keer eenvoudig terug naar het lichaamsdeel dat wordt verkend.
- Herken dat sensaties veranderen: ze komen en gaan, blijven soms wat hangen, zijn intenser, lossen dan weer op – soms heel subtiel, soms wat sterker.
- Bied begeleiding aan die deelnemers uitnodigt om liever direct ‘te zijn met’ lichaamsgebaarwordingen, dan ernaar te kijken vanaf een afstand.
- Balanceer begeleiding die enerzijds uitnodigt tot het zijn met, toelaten en accepteren en anderzijds uitnodigt tot verkenning, nieuwsgierigheid, levendigheid en avontuur.



**Zitmeditatie** (NB De vorm en lengte van deze oefening ontwikkelt zich door de sessies en het programma heen op specifieke wijze. In domein 1 komt de betrouwbaarheid van de oefenvorm aan bod en of dit in lijn is met de intenties van de sessie.)

**Zitmeditatie – beschikbaar maken van de leerpunten (hoofdkenmerk 2):**

- Aandacht in het huidige moment brengen via lichamelijke sensaties, geluid of een andere specifieke focus.
- Vaardig omgaan met het afdwalen van de geest.
- Vriendelijk leren zijn, nieuwsgierigheid aanmoedigen, leren aanvaarden.
- Een aandachtig opmerken van de 'gevoelstoon van ervaringen' (prettig, onprettig, neutraal) en reacties hierop.
- Aversie opmerken, dat wat niet welkom is.
- Voortzetten van flexibiliteit van aandacht (vanaf lichaamsverkenning): verkleinen/verruimen van de lens,
- Opmerkzaam zijn van de natuurlijke stroom van ervaringen.
- Ontwikkelen van vol aanwezig zijn met ervaringen én tegelijkertijd een observatorhouding aannemen.
- Leren ervaring te ontvangen zoals deze is, apart van mentale labels, verhalen erover enz.
- Leren herkennen van terugkerende patronen in de geest en hoe deze zich ontwikkelen, zich uitkristalliseren, enz.
- Dieper kijken in de aard van menselijke ervaringen.
- Leren om voor zichzelf te zorgen: het herkennen van overweldiging of afwezig raken. Dit beantwoorden door van houding te veranderen, de ogen te openen, energie te brengen door een bewust diepere ademhaling of door de oefening te stoppen of te veranderen.

**Zitmeditatie – aandachtspunten bij het begeleiden (hoofdkenmerk 3):**

***Houding...***

- Geef praktische informatie over een behulpzame houding bij het gebruik van een stoel, kruk of kussen om de intentie van de oefening te verduidelijken en de overgang te faciliteren naar een periode van het bewust cultiveren van de 'zijn-modus'.

***Verankeren...***

- Veranker in het huidige moment door gebruik te maken van een specifiek aspect van de ervaring. Geef begeleiding bij het kiezen van een betrouwbaar, toegankelijk en neutraal anker, zoals bijvoorbeeld voeten, handen, contactpunten (heupen en zitvlak), adem of geluid. Geef de deelnemers veel gelegenheid om over de sessies heen de impact van verschillende ankers te ervaren.
- Gebruik taal die aanmoedigt om direct in verbinding te staan met het anker in plaats van erover te denken.

***Lichamelijke gewaarwordingen...***

- Overgang van het anker – de aandacht uitbreiden rondom de sensaties van het anker (of van het gehoor/geluid) naar een gewaar zijn van sensaties in het lichaam als geheel.
- Geef concrete begeleiding bij hoe en waar de aandacht te plaatsen.
- Geef duidelijke begeleiding bij de opties voor het omgaan met ongemak, pijn of intensiteit, opkomend vanuit fysieke of emotionele bronnen.

***Geluiden...***

- Horen van geluiden zoals deze komen en gaan; luisteren naar geluiden als geluiden, bijv. opmerken van volume, toon, lengte, enz.; opmerken van betekenislagen die worden toegevoegd aan de directe ervaring van geluiden.

***Gedachten en emoties...***

- Aanschouwen van gedachten op eenzelfde manier als hoe we geluiden gewaar zijn – opkomend en voorbijgaand.
- Zien van terugkerende patronen en hoe deze zich ontwikkelen en uitkristalliseren in de geest.
- Gebruiken van metaforen om te helpen uitdrukken waartoe hier wordt uitgenodigd.
- Erkennen van uitdagingen en niet uitgaan van een specifiek idee over hoe we gedachten 'moeten' zien.
- Het anker gebruiken om weer naar terug te keren als de geest verward raakt of de aandacht verloren.
- Aandacht uitbreiden naar emoties, deze benoemen en zien opkomen als lichamelijke sensaties.

***Opmerkzaamheid van het gehele bereik aan ervaringen, d.w.z. keuzeloos gewaar zijn ...***

- Open aandacht brengen naar wat dan ook opkomt of op de voorgrond is, van moment tot moment: adembeweging, lichaam, gedachten, geluiden, emoties, enz.
- Opmerken van terugkerende patronen in lichaam en geest.
- Terugkomen naar het gekozen anker, zo vaak als nodig is.

## Met aandacht bewegen

### **Met aandacht bewegen – beschikbaar maken van de leerpunten (hoofdkenmerk 2):**

- Voortbouwen op de basis van de lichaamsverkenning om te leren hoe we aandacht naar lichamelijke ervaring of sensatie kunnen brengen en deze direct gewaar zijn.
- Ervaren van het gewaar zijn van het lichaam in beweging, zoals we dit dagelijks meemaken.
- Op een vriendelijke manier leren verbinden met het lichaam.
- Leren dat bewegingen en houdingen een belichaming van levenservaringen en -processen in zich dragen.
- Zien hoe gebruikelijke neigingen zich tonen.
- Omgaan met fysieke grenzen of intensiteit op een manier parallel aan omgaan met emotionele ervaringen; ervaren hoe fysieke beweging emotionele ervaringen kan doen veranderen.
- Leren ervaren en experimenteren met het aanvaarden van het huidige moment, inclusief onze fysieke beperkingen, en leren je op nieuwe manieren te verhouden tot pijn – geen ‘perfecte’ houding, nergens naar streven, maar is het mogelijk om de lichamelijke behoeften vandaag te beantwoorden met verwondering en mildheid?
- Nieuwe manieren leren om voor onszelf te zorgen.

### **Met aandacht bewegen – aandachtspunten bij het begeleiden (hoofdkenmerk 3):**

***Het is belangrijk dat bij de begeleiding van de bewegingsoefeningen de trainer ervoor zorgt dat deelnemers meedoen met de oefeningen op manieren die veilig en respectvol voor hun lichaam zijn, inclusief:***

- Helder en precies manieren aanreiken van omgaan met fysieke grenzen aan het begin van de oefeningen.
- Tijdens de oefeningen de deelnemers regelmatig herinneren aan het bewaken van veilige grenzen voor hun lichaam op dit moment.
- Bieden van begeleiding, specifiek wat betreft:
  - Mogelijke aanpassingen van de houdingen.
  - De deelnemers eraan herinneren een houding niet langer vast te houden dan passend is voor de deelnemer, ongeacht hoe lang de trainer of anderen de houding vasthouden.
  - De deelnemers eraan herinneren dat het OK is om een houding niet aan te nemen en dan iets anders te doen, of om te zitten of liggen en bijvoorbeeld het lichaam te visualiseren dat de houding aanneemt.
- Altijd deelnemers aanmoedigen om aan de voorzichtige en zorgzame kant te blijven.
- Altijd deelnemers aanmoedigen om te luisteren naar de wijsheid van hun eigen lichaam en toelaten dat dit altijd voorrang heeft boven de instructie die wordt gegeven.
- Deelnemers eraan herinneren om niet competitief met zichzelf of met anderen te zijn.

#### ***Adem begeleiding...***

##### ***Behulpzame begeleiding bij de adem, inclusief:***

- Deelnemers aanmoedigen om bij beweging vrij te ademen, op een manier die het meest natuurlijk aanvoelt.
- Begeleiding bij ontspannen in de houdingen en ademen naar, met of binnen gebieden met de meeste intensiteit.

##### ***Begeleiding die uitnodigt tot een gedetailleerd bewustzijn van de moment-tot-moment ervaring, inclusief:***

- Deelnemers aanmoedigen de creatieve grens te exploreren en te ontdekken tussen enerzijds verkennen / onderzoeken / ontdekken en aanvaarden / laten zijn / zijn met.
- Veel ruimte geven binnen en tussen houdingen om gedetailleerd opmerken mogelijk te maken.
- Precieze taal gebruiken, zodat deelnemers hun aandacht op hun innerlijke wereld kunnen richten in plaats van dat ze zich afvragen of er nog meer is te zien hier.

**De drie stap ademruimte (3SBS)** (kern oefening in de MBCT en vaak ook in andere MBI's)

**De drie stap ademruimte – beschikbaar maken van de leerpunten (hoofdkenmerk 2):**

Er wordt geleerd binnen elke stap van de oefening en elke stap dient duidelijk overgebracht te worden. Bereid dit voor door los te komen van de automatische piloot en begin dan met de drie stappen:

**Stap 1. Gewaar zijn** – herkennen en erkennen van de huidige ervaring: gedachten, emoties, sensaties.

**Stap 2. Samenbrengen** – de aandacht richten op de sensaties in een ankerpunt in een specifiek lichaamsdeel, zoals de adembeweging, de voeten, handen enz.

**Stap 3. Uitbreiden** van de aandacht naar het lichaam als geheel, in contact met de specifieke gewaarwordingen van het anker en openstaand voor alle ervaringen die worden waargenomen.

**De drie stap ademruimte – aandachtspunten bij het begeleiden (hoofdkenmerk 3):**

**Begeleiding van de houding** – nodig de deelnemers uit tot het aannemen van een waardige en ontspannen rechtop houding. Als dit niet mogelijk is, bijvoorbeeld bij het gebruik van een toegevoegde 3 stap ademruimte in moeilijke situaties, begin dan met het aanmoedigen van de deelnemers dat alleen al het *bewust worden* van hun houding behulpzaam is.

**Wees precies in het overbrengen van de drie stappen van de oefening tijdens de begeleiding.**

**N.B.**

De 3 stap ademruimte en andere oefeningen dienen vergezeld te worden van een trainingsproces dat deelnemers ondersteunt in het thuis oefenen en integreren van het proces in hun dagelijkse leven. Dit aspect van het trainerschap wordt beoordeeld in **Domein 5** Het overbrengen van inhoudelijke thema's door interactieve inquiry en educatie. Voorbeelden van hoe hier aandacht aan te geven bij de 3 stap ademruimte zijn:

- ***Deelnemers voorbereiden om dit te integreren in hun dagelijks leven*** – moedig deelnemers aan om de oefening te verbinden met een specifieke activiteit op de dag.
- *Het is behulpzaam om de oefening te begeleiden en dan achteraf de drie stappen uit te leggen, eventueel gebruik makend van een flipover.*
- ***Deelnemers aanmoedigen om de 3 stap ademruimte te gebruiken als een natuurlijke eerste stap*** – Bijvoorbeeld als dingen moeilijk voelen of als er verwarring is; tijdens de training als er sterke emoties zijn of als er een andere behoefte is om opnieuw te gronden in de ervaring van het huidige moment.
- ***Ontwikkelen van duidelijkheid over de toepassing van de 3 stap ademruimte gedurende het verloop van de MBCT-training.*** (Zie Segal et al., 2013 voor details)

## Domein 5: Overbrengen van inhoudelijke thema's door interactieve inquiry en educatie

**Overzicht:** Dit domein beoordeelt de vaardigheid om de inhoudelijke thema's interactief over te brengen aan de deelnemers. Soms worden ze expliciet uitgelicht en onderstreept door de trainer en op andere momenten komen ze impliciet naar boven. Het domein omvat inquiry, groepsdialoog, gebruik van verhalen en gedichten, faciliteren van groepsoefeningen, het richten van aandacht van deelnemers op de thema's en educatie.

Een groot deel van elke sessie wordt besteed aan interactieve trainingsprocessen, inclusief: onderzoeken of verkennen van de ervaringen binnen mindfulness oefeningen tijdens de sessie en thuis; het uitlichten van ervaringen tijdens en na groepsoefeningen; educatie op een interactieve en participerende manier. De onderzoekende manier om ervaringen te benaderen werpt licht op de gebruikelijke neigingen en patronen van de menselijke geest en biedt training in het exploreren en omgaan met ervaringen die verder reiken dan het programma. Moeilijkheden van deelnemers, zoals bijvoorbeeld vermijding, ongemak en emotionele reactiviteit tijdens de bijeenkomsten bieden goede mogelijkheden om thema's over te brengen. De manier waarop de trainer op deze momenten werkt, dient meegewogen te worden bij de algemene beoordeling en bij dit domein in het bijzonder.

### Vijf hoofdkenmerken ter beoordeling van dit domein:

1. *Focus op de ervaring – deelnemers aanmoedigen de verschillende elementen van directe ervaring en hun onderlinge samenhang, op te merken en te beschrijven; inhoudelijke thema's worden consistent gelinkt aan deze directe ervaring.*
2. *Verkennen van de verschillende lagen binnen het proces van inquiry (directe ervaring, reflectie op directe ervaring, en beide linken aan breder leren) met de focus vooral op proces en niet op inhoud.*
3. *Overbrengen van inhoudelijke thema's door vaardig trainerschap met gebruik van verschillende trainingsbenaderingen, waaronder inquiry; educatie; experiëntiële en groepsoefeningen; verhalen; gedichten; en action methods.*
4. *Soepel, deskundig en vertrouwd zijn met het materiaal.*
5. *Het trainerschap is effectief in het op gang brengen van leerprocessen.*

### N.B.

- i. Hoewel de inhoudelijke thema's overgebracht worden door alle trainingselementen, omvat dit domein alleen de vaardigheid van de trainer gedurende het **inquiry proces, educatie en het faciliteren van groepsoefeningen** (dus niet de begeleiding van mindfulness oefeningen).
- ii. Dit domein beoordeelt de vaardigheid waarmee de trainer de inhoudelijke thema's overbrengt – de aanwezigheid van de thema's zelf wordt beoordeeld in **Domein 1** Inhoud, tempo en organisatie van het curriculum.
- iii. Belichaming van mindfulness is een cruciale onderbouwing van interactief trainerschap en dient beoordeeld te worden bij **Domein 3** Belichaming van mindfulness.
- iv. Inquiry bouwt voort op de aanwezigheid van een behulpzame relationele verbinding tussen de trainer en deelnemer: **Domein 3** Relationele Vaardigheden, en een vaardige 'holding' van de groep: **Domein 6** Faciliteren van de leeromgeving van de groep.

## Domein 5: Overbrengen van inhoudelijke thema's door interactieve inquiry en educatie (vervolg)

	Voorbeelden
Incompetent	<p>Trainerschap onduidelijk en inconsistent met principes van mindfulness training.</p> <p>Voorbeelden: trainer doet geen poging om specifieke elementen van directe ervaring uit te lichten; trainer niet vertrouwd met het materiaal; te veel afhankelijk van educatie, debat of overreding; het inquiry proces heeft de potentie om schade toe te brengen.</p>
Beginner	<p>Tenminste één van de vijf hoofdkenmerken is aanwezig op een geschikt niveau voor adequate MBI training, maar er zijn significante inconsistenties bij alle andere hoofdkenmerken.</p> <p>Voorbeelden: trainingsproces voornamelijk op één niveau, d.w.z. trainer oogst directe ervaringen, maar verweeft deze niet met essentiële inhoudelijke thema's; trainer brengt enkele thema's over, maar zeer inconsistent; trainingsstijl is saai, niet uitnodigend en stroef; trainingsbenadering brengt de training niet tot leven voor de deelnemers.</p>
Gevorderde Beginner	<p>Tenminste twee van de vijf hoofdkenmerken zijn aanwezig op een competent niveau, maar er is duidelijk een tekort of inconsistentie aanwezig bij de andere hoofdkenmerken; trainerschap adequaat maar basaal. Veiligheid van deelnemers is niet in het geding; geen enkel aspect van het inquiry proces is destructief voor deelnemers.</p> <p>Voorbeelden: trainer gebruikt specifieke aspecten van directe ervaring en integreert deze met inhoudelijke thema's, maar het ontbreekt aan soepelheid en duidelijkheid in het communiceren van de thema's; niet vertrouwd met het materiaal; trainingsbenadering brengt sommige thema's over.</p>
Competent	<p>Alle hoofdkenmerken zijn aanwezig op goed niveau, met enkele kleine inconsistenties.</p> <p>Voorbeelden: trainer brengt op begrijpelijke en toegankelijke wijze inhoudelijke thema's over; maakt effectief gebruik van diverse trainingsmethoden om de thema's tot leven te brengen; is redelijk soepel en vertrouwd met het materiaal; er zijn enkele tekorten, d.w.z. trainer integreert directe ervaring van deelnemers niet volledig in het materiaal.</p>
Bekwaam	<p>Alle hoofdkenmerken zijn consistent aanwezig.</p> <p>Voorbeelden: trainer is zeer vertrouwd met het materiaal; directe ervaring van deelnemers grondig geïntegreerd in de training; training is 'levend' en er wordt duidelijk geleerd; diverse creatieve trainingsbenaderingen worden gebruikt om inhoudelijke thema's overtuigend uit te lichten.</p>
Gevorderd	<p>Alle hoofdkenmerken zijn op hoog vaardigheidsniveau aanwezig.</p> <p>Voorbeelden: zeer vaardige en inspirerende trainersvaardigheden brengen precies en sensitief ervaringselementen naar boven; trainer werkt interactief en participierend met de groep om ervaringen te verkennen; diverse thema's worden op zeer toegankelijke en uitnodigende manier overgebracht en verbonden met de persoonlijke directe ervaring van deelnemers en trainer; trainer zeer 'thuis' in en bekend met het materiaal, vanuit diverse invalshoeken; training voelt 'levend' en zeer uitnodigend. Moeilijk voor assessor om 'ontwikkelpunten' terug te koppelen.</p>

## Domein 6: Faciliteren van de leeromgeving van de groep ('holding')

**Overzicht:** Het gehele trainingsproces vindt plaats binnen de context van een groep die, indien op de juiste wijze gefaciliteerd, een instrument wordt om deelnemers te verbinden met het universele karakter van de processen die worden verkend, en waar ook ruimte wordt gemaakt voor de oneindige verscheidenheid aan mensen die aan de training deelnemen. De trainer creëert een 'container' of leeromgeving die de groep 'bij elkaar houdt' en waarin de training effectief plaats kan vinden. De trainer werkt op een responsieve manier met het groepsproces door een passende leiderschapsstijl; door zorg voor groepsveiligheid, vertrouwen en begrenzing; erkenning voor de individuele deelnemer binnen de groep en met aandacht voor de behoeftes van beide; het benutten van het groepsproces om universele inhoudelijke thema's te belichten; het werken met en beantwoorden van groepsprocessen met oog voor de verschillende fasen van groepsvorming, -ontwikkeling en -afroning. De trainer is in staat om 'af te stemmen op', te verbinden met, en gepast te antwoorden op verschuivingen en veranderingen in groeps sfeer en groeps kwaliteiten. Bovendien is de trainer afgestemd op de context van de tijdgeest en op de specifieke behoeftes van de populatie, afhankelijk van waar de MBI wordt aangeboden. Dit omvat zowel de aanwezigheid van trauma alsook duidelijke of meer verborgen verschillen, zoals nationaliteit, sociale klasse, opleidingsniveau, genderidentiteit, nationale of regionale sociale of politieke invloed e.d. Als bijvoorbeeld de training wordt aangeboden aan een werkgroep, dan onderkent de trainer dat door potentiële machtskwesties het onderling delen van kwetsbaar persoonlijk materiaal meer op de proef wordt gesteld. De trainer zorgt voor een juist balanceren tussen de behoefte aan privacy en de mogelijkheden om op een dieper niveau ervaringen te delen. Bij uitdagende tijden van sociale onrust, politieke onzekerheid of economische turbulentie dient de trainer zowel de actuele omstandigheden te kennen en te erkennen, terwijl de lijn van de beoefening in de gaten dient te worden gehouden. Dit versterkt het vermogen van deelnemers om te blijven oefenen onder de meest uitdagende omstandigheden.

### **Vier hoofdkenmerken ter beoordeling van dit domein:**

- 1. Leeromgeving – creëren en onderhouden van een rijke leeromgeving die veilig is door het zorgvuldig hanteren van onderwerpen zoals basisregels, grenzen en vertrouwelijkheid, en die tegelijkertijd ook ruimte biedt voor de deelnemers om te exploreren en risico's te nemen.*
- 2. Groepsontwikkeling – helder faciliteren van processen van groepsontwikkeling tijdens de acht weken, vooral in termen van beginstadium, eindstadium en uitdagingen.*
- 3. Van persoonlijk naar universeel leren – de trainer opent op consistente wijze het leerproces in de richting van verbinding met het universele karakter en de gedeelde menselijkheid van de processen die verkend worden.*
- 4. Leiderschapsstijl – de trainer biedt een voortdurende 'holding' en laat autoriteit en gezag zien, zonder dat de zienswijzen van de trainer aan de deelnemers worden opgelegd.*

## Domein 6: Faciliteren van de leeromgeving van de groep ('holding')

	Voorbeelden
Incompetent	Leeromgeving van de groep wordt ineffectief en onveilig aangestuurd.
Beginner	<p>Tenminste één van de vier hoofdkenmerken aanwezig op een geschikt niveau voor adequate MBI training, maar significante inconsistenties bij alle andere hoofdkenmerken.</p> <p>Voorbeelden: trainer geeft niet adequaat aandacht aan groepsgrenzen en veiligheid en het ontbreekt aan vaardigheden voor het aansturen van groepsfasen en processen; leiderschapsstijl ineffectief of ongepast; de beweging van persoonlijk verhaal naar universele thema's is afwezig.</p>
Gevorderde Beginner	<p>Tenminste twee van de vier hoofdkenmerken zijn aanwezig op een competent niveau, maar er is duidelijk een tekort of inconsistentie aanwezig bij de andere hoofdkenmerken; veiligheid van deelnemers niet in het geding.</p> <p>Voorbeelden: enige inconsistentie bij het aansturen van het groepsproces; communicatiestijl tijdens inquiry te gefocust op de individuele deelnemer zonder bewustzijn van het groepsproces; bewustzijn van normale groepsontwikkelingsprocessen niet duidelijk geïntegreerd in het trainerschap; leiderschapsstijl geschikt, maar mist soms 'sterkte'.</p>
Competent	<p>Alle hoofdkenmerken aanwezig op goed niveau, met enkele kleine inconsistenties.</p> <p>Voorbeelden: sensitiviteit voor en bewustzijn van het groepsproces is over het algemeen goed geïntegreerd in het trainerschap; juiste omgang met veiligheid; inbedding voor het leren goed beheerd door de trainer, waardoor deelnemers betrokken zijn bij het proces; individuele ervaring wordt gezien binnen de context van breder leren; leiderschapsstijl duidelijk en over het algemeen goed vormgegeven.</p>
Bekwaam	<p>Alle hoofdkenmerken zijn consistent aanwezig.</p> <p>Voorbeelden: trainer toont goed ontwikkelde vaardigheden in het faciliteren van de groepsleeromgeving; trainer neemt de groep vaardig op in het veld van zijn/haar bewustzijn; is in verbinding met thema's die opkomen in de groep en beantwoordt deze op gepaste wijze; beweegt vlot en respectvol van persoonlijk verhaal naar universele thema's; leiderschapsstijl is uitnodigend, vertrouwenwekkend en gezaghebbend.</p>
Gevorderd	<p>Alle hoofdkenmerken zijn op hoog vaardigheidsniveau aanwezig.</p> <p>Voorbeelden: trainer toont uitstekende groepsvaardigheden door zeer responsieve en vaardige manier van omgang met het groepsproces, terwijl ook aan individuele behoeften tegemoet wordt gekomen; zeer uitnodigende leiderschapsstijl. Moeilijk voor assessor om 'ontwikkelpunten' terug te koppelen.</p>

## Beoordelen van MBI trainer competentie

Trainer:

Datum van de sessie en sessienummer:

Assessor:

Datum van beoordeling:

Video-opname

Live observatie



OP MINDFULNESS GEBASEERDE INTERVENTIES: TRAINING ASSESSMENT CRITERIA – SAMENVATTING FORMULIER							
Domein	Hoofdkenmerken (Gebruik de volgende bladzijde om kwalitatieve feedback te geven)	Incompetent 1	Beginner 2	Gevorderde Beginner 3	Competent 4	Bekwaam 5	Gevorderd 6
<b>Inhoud, tempo en organisatie van het curriculum</b>	<i>Trouw zijn aan het curriculum Programma responsiviteit en flexibiliteit Juiste inhoudelijke thema's Organisatie van trainer, ruimte en materialen Sessie flow en tempo</i>						
<b>Relationele vaardigheden</b>	<i>Authenticiteit en kracht Verbinding en acceptatie Compassie en warmte Nieuwsgierigheid en respect Wederzijdsheid</i>						
<b>Belichaming van mindfulness</b>	<i>Focus op het huidige moment Responsiviteit in het huidige moment Evenwicht en alertheid Houdingskwaliteiten Persoon van de trainer</i>						
<b>Begeleiden van mindfulness oefeningen</b>	<i>Taal – precies en ruimtelijk Leerpunten bij elke oefening beschikbaar Aandachtspunten bij het begeleiden</i>						
<b>Overbrengen van inhoudelijke thema's door interactieve inquiry en educatie</b>	<i>Experiëntiele focus Gelaagdheid binnen het inquiry proces Trainersvaardigheden Soepelheid Effectief trainerschap</i>						
<b>Faciliteren leeromgeving van de groep ('holding')</b>	<i>Veilige leeromgeving Groepsontwikkeling Gedeelde menselijkheid Leiderschapsstijl</i>						

**OP MINDFULNESS GEBASEERDE INTERVENTIES: TRAINING ASSESSMENT CRITERIA – KWALITATIEVE FEEDBACK FORMULIER**

<b>Domein</b>	<b>Sterke trainerskwaliteiten</b>	<b>Ontwikkelpunten</b>
1. Inhoud, tempo en organisatie van het curriculum		
2. Relationale vaardigheden		
3. Belichaming van mindfulness		
4. Begeleiden van mindfulness oefeningen		
5. Overbrengen van inhoudelijke thema's door interactieve inquiry en educatie		
6. Faciliteren leeromgeving van de groep ('holding')		