

# Mindfulness is niet de oplossing tegen werkstress

Mindfulness los van Boeddhisme

**Tegenwoordig is er veel aandacht voor mindfulness. Ondanks dat het een aspect is van het Boeddhisme, wordt het steeds meer gebruikt voor therapeutische doeleinden en wordt het vaak ingezet als middel om werkstress tegen te gaan. Dit is echter niet de juiste oplossing. Stress wordt zo namelijk verpersoonlijkt, terwijl het een globale kwestie is. Laten we dus eerst het daadwerkelijke probleem oplossen en ons dan richten op een mindful leven.**

## Etienne Henrij

Boeddhisme leert dat veel van ons lijden niet het gevolg is van onze fysieke omstandigheden, maar van hoe we ermee omgaan. Door bewust te worden van onze gedachten

## Misplaatste schuld

Fans van mindfulness wijzen vaak op empirische claims zoals dat bepaalde oefeningen de bloeddruk verlaagt en dat ze helpen om depressie en angsten tegen te gaan. In een wereld waar steeds meer mensen werkgerelateerde stress ondervinden, is hier ook steeds meer behoefte aan. Alleen al in Nederland ervaren één miljoen werknemers stress of burn-out klachten en veel van deze mensen zitten hierdoor langdurig ziek thuis. Hierdoor is er een steeds grotere markt voor zo goedkoop mogelijke 'oplossingen' tegen stress. Met wat mindfulness cursussen en consultancy kan het lijken alsof er iets gedaan wordt aan stressgerelateerde klachten, maar eigenlijk wordt de verantwoordelijkheid voor de mentale gezondheid van een werknemer afgeschoven op de

te hard en te lang moeten werken, en mindfulness kan dit probleem niet oplossen. Mensen die chronisch moeten overwerken, moeten dit blijven doen, alleen hebben ze nu een app die hun ervan overtuigt dat hun stress vooral hun eigen probleem is.

Dit verpersoonlijken van stress is goed te zien bij het nieuwe initiatief van het Amerikaanse e-commerce-bedrijf Amazon. Het is goed bekend dat medewerkers van Amazon ontzettend slechte werkcondities ondervinden. Een voorbeeld hiervan is een sociale media campagne waar medewerkers uit protest foto's van flessen vol urine deelden. De reden hiervoor was dat de medewerkers zo opgejaagd werden dat ze als ze normaal naar de wc zouden gaan, ze hun targets niet zouden halen en

organiseren over hoe vreselijk vakbonden zijn. Mede door deze actie en vele anderen was er uiteindelijk niet genoeg steun voor een vakbond. Als reactie op deze vakbondsoprichting en uit angst dat er meer protesten zouden komen, kwam Amazon met het initiatief *AmaZen*. Dit is een programma waarbij meerdere AmaZen kiosken in de pakhuizen van Amazon worden neergezet, waar onder andere begeleide meditaties, mindfulness oefeningen en kalmerende scènes te zien zullen zijn. Individuele werkers kunnen zich hier dan 'opladen' als ze zich gestrest voelen.

Tegenwoordig zijn er ook meer en meer apps die een slaatje proberen te slaan uit onze collectieve stress. De bekendste hiervan is *Headspace*, waarbij met een kalmerende stem wordt verteld dat je niet gestrest hoeft te zijn. Stress is zogenaamd een keuze en het is goed mogelijk om je volledig te ontspannen. De eerste grote cliënten van Headspace waren niet geheel onverwacht juist de grote bedrijven zoals Google en LinkedIn, die de autonomie en het welzijn van hun werknemers *niet* op de eerste plaats zetten. Dit zijn ook gelijk de bedrijven met de slechte werkcondities en die vakbonden verhinderen om zich op te richten. Mindfulness

wordt aan deze bedrijven verkocht als iets dat de productiviteit verhoogt en ervoor zorgt dat mensen langer kunnen doorwerken ondanks de hoge werkdruk en de zware werkomstandigheden, en niet als iets dat het welzijn van de medewerkers verhoogt.

verlichten zodat mensen minder hard hoeven te werken. Oplossingen zijn bijvoorbeeld het aannemen van meer personeel of het maken van afspraken waarbij mensen na werktijd niet meer gebeld of gemaaild mogen worden. De mentale en fysieke gezondheid van

## 'Een mens is geen machine'

Hoe stressverlichting als symptoom wordt bestreden, is ook te zien in Wageningen. Tegenwoordig wordt de rij voor de studentenpsycholoog steeds langer en zijn er initiatiefweken als *surf your stress away* om stress op te lossen. De oorzaken voor deze grote stress onder studenten heeft met veel factoren te maken, maar ze zijn niet los te zien van een maatschappij die steeds instabieler en duurder voor hen wordt. Zo bouwen studenten gemiddeld niet alleen tienduizenden euro's aan schuld op, maar is ook de huisvesting duurder en zijn stabiele contracten verder weg dan ooit. Ook is er door de bezuinigingen en schaalvergroting minder begeleiding per student beschikbaar en is de druk om zo snel mogelijk af te studeren erg groot.

## Betere oplossingen

We moeten als maatschappij de negatieve potentie van mindfulness zien en erkennen dat de grote werkdruk een echt probleem is. De huidige situatie maakt mensen ziek en mindfulness zorgt er alleen voor dat mensen tijdelijk nog harder kunnen werken, maar lost het probleem op de langere termijn niet op. Een mens is geen machine die je kan opgebruiken en dan weer kan opladen. We moeten niet toelaten dat de schuld van onze stress grotendeels bij onszelf wordt gelegd, maar ons ervoor inzetten om de werkdruk te

werknemers moeten niet meer als een kostenpost, maar als een doel op zich worden gezien.

Ik denk dat veel van ons lijden inderdaad door onze gedachten komt en dat bijvoorbeeld veel van de verlangens die mensen hebben, misplaatst zijn. Zelfs als ze vervuld zouden worden, zouden ze niet tot een beter en gelukkiger leven leiden. Maar we moeten dit los zien van de door werkdruk veroorzaakte stress, aangezien dit een situatie in stand houdt waarbij het welzijn van mensen chronisch ondermijnd wordt om geld te besparen. Ook kunnen we pas echt groeien en leren binnen de meditatie en de mindfulness als we meer in balans zijn en onze hoofden niet vol stress zitten. Dit kunnen we er nou eenmaal niet uitpersen door een halfuurtje heel bewust met onze ademhaling bezig te zijn.

Om mindfulness en meditatie te redden is het daarom belangrijk om eerst onszelf te ontdoen van de stress waar mindfulness nu als oplossing voor wordt gebruikt. Samen moeten we streven naar een leven waar we niet voortdurend stress ervaren en we religie en spiritualiteit de ruimte kunnen geven om onze levens te verrijken.

*Etienne Henrij is een afgestudeerd bioloog en was voorheen lid van DWARS. Momenteel is hij werkzaam bij de NVWA.*

## De oorzaak van werkstress is de te hoge werkdruk

en ze zonder oordeel te bekijken, kunnen we een rust over ons krijgen. Mindfulness wordt dan ook vaak gebruikt voor therapeutische doeleinden.

Onder andere Marc de Kessel, hoogleraar Theologie, mystiek en moderniteit aan de Faculteit der Filosofie, Theologie en Religiestudies van de Radboud Universiteit heeft daar een probleem mee: 'Mindfulness komt uit het boeddhisme. Het gaat terug op één rede van de Boedha. Dit soort meditatie is ontleend aan het boeddhisme, als onderdeel van een zwaar programma binnen een uitgesproken spirituele leefwijze. Die mag en kan je niet zomaar gebruiken voor therapeutische doeleinden.' Plaats mindfulness dus in de juiste context en gebruik het niet voor therapeutische of functionele doeleinden. Omdat het ervoor gebruikt kan worden, betekent het nog niet dat het er ook voor gebruikt zou moeten worden.

werknemer zelf, als je je ongelukkig voelt is dat jouw schuld en moet je maar meer mindfulness- of meditatie-oefeningen doen.

De waarheid is echter dat werkstress tegenwoordig geen persoonlijk, maar een wereldwijd probleem is met dodelijke gevolgen. Volgens de *World Health Organisation* zijn er in 2016 meer dan 700.000 mensen vroegtijdig overleden door klachten gerelateerd aan overwerken. Mensen die meer dan 15 uur per week overwerken hebben namelijk gemiddeld 35 procent meer kans op een beroerte en 17 procent meer kans op hartproblemen. In 2016 werkten 8,9 procent van de werkers wereldwijd meer dan 55 uur per week. Door de opkomst van de gig economie ligt dit getal nu waarschijnlijk nog hoger. De grote oorzaak van werkstress heeft dus vooral te maken met de slechte werkomstandigheden waarbij mensen

ontslagen werden. Deze situatie was ontzettend stressvol en had als gevolg dat een locatie in Bessemer, Alabama probeerde om een vakbond op te richten. Uiteindelijk werd dit plan door Amazon ondermijnd door onder andere urenlange verplichte meetings tussen werknemers en managers te

