

# Bidden en mediteren op het werk

**Bidden met collega's of mediteren op de werkplek: het gebeurt steeds vaker. Vooral de groei van de christelijke gebedsgroepen springt in het oog. Inmiddels zijn er zo'n 250 groepen binnen bedrijven als ABN AMRO, Corus, TNT Post, Unilever, ProRail en binnen bijna alle ministeries. Ook onder een aantal moslims bestaat de behoefte om te bidden op het werk. Bij andere werknemers is meditatie juist in zwang. Ondanks de verschillen, is er een overeenkomst aan te wijzen: we hechten steeds meer waarde aan geestelijk welzijn op de werkvloer.**

TEKST THEO BRAND | FOTO'S HOLLANDSE HOOGTE

## 'Een hulpmiddel om je werk beter te

**C**NV-lid Kees van de Heuvel is senior financieel medewerker bij de Dienst Stedenbouw en Volkshuisvesting van de gemeente Rotterdam. Elke donderdag bidt hij samen met andere christelijke collega's tijdens de middagpauze. De locatie is toepasselijk: een kapel in een klooster tegenover het kantoor waar hij werkt. Van den Heuvel: "Soms zijn we met ons vijven en soms wel met vijftien mensen. Collega's van alle leeftijden doen mee. We lezen een bijbelgedeelte. Daarna zetten we onze gebedspunten op een rij. We delen persoonlijk lief en leed door samen te bidden. Ook danken we God voor het goede dat hij schenkt. We merken namelijk dat bidden helpt. Dat collega's wijsheid en kracht ontvangen om het goede te doen en dat bijvoorbeeld spanningen minder worden."

### Signalen opvangen

Maarten Pijnacker Hordijk herkent zich in het verhaal van Van den Heuvel. "Lang niet alle christenen hebben behoefte om te bidden om het werk. Maar bij een toenemende groep bestaat die behoefte wel. Op [www.bedrijfsgebed.nl](http://www.bedrijfsgebed.nl) heb ik een

overzicht gemaakt in welke bedrijven en instellingen gebedsgroepen bestaan. Op dit moment zijn er 130 vermeldingen. Vaak hebben grotere bedrijven meerdere vestigingen met eigen groepen. Naar schatting zijn er in Nederland nu zo'n 250 van deze gebedsgroepen." Pijnacker Hordijk is planontwikkelaar/adviseur bij ProRail in Utrecht en al ruim twintig jaar betrokken bij de bedrijfsgebedsgroepen. "In 1986 ben ik begonnen met bidden op mijn werk," vertelt hij. "Ik deelde een kamer met een collega die ook christen is. Samen vingten we signalen op over collega's en over het bedrijf. Positieve signalen, maar ook signalen die ons zorgen baarden. We besloten ervoor te gaan bidden. Dat groeide uit tot een groepje bij NS. Inmiddels is NS opgeknipt in diverse bedrijven die nu allemaal een eigen gebedsgroep hebben." "Bidden geeft mij kracht", vervolgt Pijnacker Hordijk. "Je kunt elkaar bemoedigen, opbeuren, troosten of vermanen als dat nodig is. Samen bidden, en ook de gesprekjes die je na afloop voert, kan je behoeden voor kortzichtigheid of eenzijdigheid. Het helpt me om mijn werk beter

te kunnen doen. Door te bidden krijg ik meer oog voor het positieve: de kansen in plaats van de problemen. Het geeft me energie en relativeringsvermogen."

### Geen wondermiddel

Maar roept het geen weerstanden op wanneer collega's zich afzonderen met gelijkgestemden? "Dat hangt er vanaf,"

### Ruimte: geen recht maar overleg

Met het recht op meditatie wordt in de cao Welzijn 2007/2008 een voorzichtig begin gemaakt. Maar een algemeen recht op bidden of mediteren op de werkplek bestaat niet. Christelijke gebedsgroepen komen meestal samen in de pauze of voorafgaand aan de werkdag: buiten werktijd dus. En dat is prima, vinden ze. Maar ze hebben wel een plek nodig. In goed overleg met de werkgever valt dat vaak wel te organiseren. Maar lang niet altijd. Voor biddende christenen en moslims én voor mensen die graag mediteren, geldt vooral de vraag: is er een goede plek beschikbaar? Juist op dit punt kan de rechtspositie van werknemers verbeterd worden.



# kunnen doen'

meent hij. "Als je er op een verkeerde manier mee omgaat, dan roep je terecht ook weerstanden op. Het gaat er niet om je te onderscheiden of het opzichtig te doen. Nee, het gaat om het contact met God en elkaar. Bidden doe je niet alleen voor jezelf, maar juist samen. Je bidt ook voor je collega's en het hele bedrijf." Na verloop van tijd is Pijnacker Hordijk onderzoek gaan doen naar gebedsgroepen in andere bedrijven. Hij schreef een artikel in de evangelische maandkrant 'Uitdaging' waarop reacties binnenkwamen. Bij Hoogovens (nu Corus) bleek bijvoorbeeld al jaren een gebedsgroep te zijn, zo ontdekte hij. "Later heeft Marc van der Woude van Joel News de overzichtsgegevens op internet gezet. Ik heb de website bedrijfsgebed.nl van hem overgenomen en uitgebreid met onder meer tips en achtergrondinformatie rond 'christen zijn op de werkplek' en 'bedrijfsgebed'. In zo'n vijfhonderd kerkgebouwen hangen inmiddels posters." Over zijn eigen wekelijkse groepsgebed zegt Pijnacker Hordijk: "Ik zou het niet graag willen missen. Het is voor mij heel wezenlijk. Ook omdat je samen en hardop

bidt, persoonlijke dingen deelt en wat voor elkaar kunt betekenen. Nee, bidden is geen wondermiddel en God geen automaat. Maar vaak ben ik ervan overtuigd dat bidden echt iets in gang zet en de situatie verandert. Bij dit alles heb je als mens vooral je eigen verantwoordelijkheid natuurlijk. En bidden bepaalt me daar juist bij."

## Voedingsstoffen voor de ziel

Ook onder een aantal moslims bestaat de behoefte om te bidden op het werk. Voor sommigen is het moeilijk zich strikt aan de regels te houden van hun godsdienst. Moslims die bijvoorbeeld aan de lopende band in een fabriek werken, kunnen hun werk niet zomaar in de steek laten voor het gebed, of kunnen daar misschien geen rustige of schone plek vinden. Wel proberen veel moslims op vrijdag naar de moskee te gaan. Ibrahim Hassan (27) is moslim en werkzaam als creditcontroller bij een woningbouwvereniging in Amsterdam. Het liefst bidt hij vijf keer per dag volgens een vast stramien, zoals de islam voorschrijft. Maar op werkdagen is dat lastig voor

hem. Tot voor kort werkte Ibrahim bij een telecombedrijf waar hij gebruik kon maken van een aparte ruimte. "Bij mijn nieuwe werkgever is dat lastiger. En om die reden ben ik genoodzaakt om mijn gebeden thuis in te halen. Maar het liefst bid ik natuurlijk op mijn werk. Zoals ook bij christenen het geval is, zijn helaas niet alle moslims even intensief met bidden bezig. Maar voor mij en andere moslims is bidden op het werk belangrijk. Het biedt me kracht, rust en zelfvertrouwen. Bidden geeft voedingsstoffen voor de ziel om het werk goed te kunnen doen. Want ook werken is een vorm van aanbidding, je dient God ermee. Het gaat dus om bidden en werken samen. Bidden zorgt voor mij dat ik betere resultaten kan behalen op mijn werk." Hassan legt uit dat het eerste gebed met zonsopgang plaatsvindt en het laatste tussen zonsondergang en zonsopgang van de volgende ochtend. De overige gebeden zitten er tussenin. In de zomer bidt een moslim dus meestal één of twee keer in de baas z'n tijd - en de overige gebeden vinden thuis of elders plaats. In de winter zijn de gebedsmomenten tijdens het >>



>> werk zo'n drie keer per dag, vanwege de 'kortere' dagen. Volgens Ibrahim overschatten mensen de hoeveelheid tijd die bidden in beslag neemt. "Deels kan het in de pauze. En per gebed ben je gemiddeld zo'n vijf minuten bezig. Niet lang dus. De gemiddelde roker is voor een sigaretje langer van z'n werkplek af."

**Mediteren**

Naast bidden komt ook mediteren in zwang. Begin 2006 timmerde CNV-bestuurder Lizelotte Smits aan de weg met het recht om te mediteren op het werk. Smits heeft haar idee destijds voorgelegd in de cao-onderhandelingen met de postkantoren, het Kadaster en de Kamers van Koophandel. Inmiddels is bij de Cao Welzijn 2007-2008 een proefproject afgesproken, waarbij twee organisaties zich al vrijwillig hebben aangemeld. Werkgevers reageerden positief vanwege het beoogde resultaat: een toename van de arbeidsproductiviteit en een lager ziekteverzuim. Smits: "Ik signaleer steeds meer stress bij werknemers. Aan medewerkers worden hoge eisen gesteld. Daardoor zag ik dat de mens achter het productieproces in de verdrukking kwam. Arbeidsvreugde is van belang en meditatie is een goed instrument om arbeidsvreugde te ervaren." "Ik wijs vaak op onderzoeken die laten zien wat de voordelen zijn van meditatie", vervolgt Smits. "Het verhoogt de concentratie en helpt werknemers zich bewust

te worden van stress. Door middel van meditatie kunnen zij die stress beter hanteren." Energie en vitaliteit nemen toe en het ziekteverzuim daalt, zo stelt Smits. "Ook verbetert meditatie het arbeidsklimaat. Meditatie is een oefening in mededogen, en werknemers worden mentaal weerbaarder. Wat me zelf opvalt: als je mediteert ben je beter in staat het overzicht te bewaren bij complexe vraagstukken. Omdat ik zelf dagelijks mediteer, merk ik wat de voordelen zijn."

**Onderscheid**

Ze onderscheidt meditatie van bidden. Smits: "Ik zie bidden als een religieuze beleving, terwijl meditatie een spirituele activiteit is, puur gericht op je eigen functioneren. Voor mijzelf staat meditatie los van religie. Je hoeft niet gelovig te zijn om te mediteren. Meditatie heeft vooral te maken met zingeving en bezinning. Van

oudsher typische CNV-thema's." Dominee Kick Bras (PKN) is ervan overtuigd dat bidden en mediteren elkaar niet in de weg hoeven te zitten. Volgens de predikant heeft meditatie wortels in de godsdiensten, waaronder het Christendom. "Mediteren kan bijvoorbeeld aan de hand van een bijbeltekst of een christelijk symbool. Als je bidt, spreek je met God; bij meditatie ontvang je van God." ■

**Retraites van CNV Opleiding & Training**

CNV Opleiding & Training biedt CNV-leden regelmatig retraites in een klooster. Centraal staat de relatie tussen arbeid en zingeving. Vaste ingrediënten vormen rust en ruimte, stilte en ontmoeting, bezinning en bezieling. Ook in het najaar van 2007 staan enkele retraites gepland. Kijk hiervoor op [www.cnv.nl](http://www.cnv.nl)

advertentie

**Holland Hotel Dreyeroord** ..... Oosterbeek (Arnhem)

Het Hotel waar u zich "uit" toch "thuis" voelt!

Informeert u bijvoorbeeld eens naar ons Hoge Veluwe Arrangement!

Graag tot ziens! Fam. van der Straaten  
[www.hotelooosterbeek.nl](http://www.hotelooosterbeek.nl) of bel 026 3333169