

zaterdag, 22 maart 2008

# Mediteren op het werk komt mogelijk in CAO

**Door Berrit de Lange**

**DEN HAAG** ■ Meditatie wordt mogelijk opgenomen in de CAO voor werknemers in de sector welzijn en maatschappelijke dienstverlening. Op initiatief van de CAO-partijen loopt in deze sector sinds kort het proefproject 'Meditatie op de werkvloer', waarbij wordt onderzocht of meditatie daadwerkelijk een positief effect heeft op het welzijn van werknemers.

Als de uitkomsten van de proef positief zijn, wordt het recht op bezinning en reflectie als secundaire arbeidsvoorwaarde verankerd in de CAO voor de zeventigduizend werknemers in de branche, zegt Lizelotte Smits van CNV Publieke Zaak. Verschillende medische onderzoeken hebben volgens Smits al aangetoond dat mensen die regelmatig mediteren, minder stress ervaren en een betere mentale conditie hebben. Het gevolg is minder ziekteverzuim en een betere weerbaarheid. Tijdens het proefproject, dat wordt uitgevoerd door het kenniscentrum voor arbeidsmarkt-vraagstukken FCB, krijgen medewerkers van zes organisaties een professionele meditatie-training. Hun ervaringen worden gedurende een halfjaar vastgelegd. Verder wordt aan leidinggevenden gevraagd of ze veranderingen waarnemen bij de mediterende medewerkers. De resultaten worden aan het einde van het jaar verwacht.