



## Bidden en mediteren op het werk

*Ibrahim Hassan bidt het liefst op zijn werk. "Het biedt mij kracht, rust en zelfvertrouwen."*

→ Door Theo Brand

**Bidden met collega's of mediteren op de werkplek: het gebeurt steeds vaker. Vooral de groei van christelijke gebedsgroepen springt in het oog. Ook onder een aantal moslims bestaat de behoefte om te bidden op het werk. Anderen kiezen liever voor meditatie. Ondanks de verschillen is er een overeenkomst: we hechten steeds meer waarde aan geestelijk welzijn op de werkvloer.**

CNV-lid Kees van de Heuvel is senior financieel medewerker bij de Dienst Stedenbouw en Volkshuisvesting van de gemeente Rotterdam. Elke donderdag bidt hij met andere christelijke collega's in een klooster, te-

*'Bidden is geen wondermiddel en God is geen automaat'*

genover het kantoor waar hij werkt. Van den Heuvel: "Soms zijn we met vijf, soms met vijftien mensen. We delen lief en leed door samen te bidden. We merken dat dat helpt."

### Signalen opvangen

Maarten Pijnacker Hordijk herkent zich hierin. "Lang niet alle christenen willen bidden op het werk, maar een toenemende groep wel. Op [www.bedrijfsgebed.nl](http://www.bedrijfsgebed.nl) heb ik een overzicht gemaakt in welke bedrijven en instellingen gebedsgroepen bestaan. Op dit moment heb ik 130 vermeldingen, maar naar schatting zijn er zo'n 250 groepen in Nederland."

Pijnacker Hordijk is planontwikkelaar/adviseur bij ProRail in Utrecht en al ruim twintig jaar betrokken bij bedrijfsgebedsgroepen. "In 1986 ben ik begonnen met bidden op het werk. Ik deelde een kamer met een christelijke collega en samen vingen we signalen op over collega's en het bedrijf. We besloten ervoor te bidden, wat uitgroeide tot een groepje bij de NS."

### Geen wondermiddel

Maar roept het geen weerstand op wanneer collega's zich afzonderen met gelijkgestemden? "Dat hangt er vanaf", meent Pijnacker Hordijk. "Als je er op een verkeerde manier mee omgaat, roep je terecht weerstand op. Je hoeft je niet te onderscheiden, het gaat om het contact met God en elkaar. Bidden doe je niet alleen voor jezelf, maar samen." Pijnacker Hordijk doet onderzoek naar gebedsgroepen in andere bedrijven. "Op de website staan ook tips en achtergrondinformatie rond 'christen zijn op de werkplek' en 'bedrijfsgebed'. In zo'n vijfhonderd kerkgebouwen hangen nu posters.

Zijn eigen wekelijkse groepsgebed zou hij niet graag missen. "Het is voor mij heel wezenlijk 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 overtuigd dat bidden echt iets in gang zet en de situatie verandert."

### Voedingsstoffen voor de ziel

Ook een aantal moslims heeft behoefte aan bidden op het werk. Voor sommigen is het moeilijk zich strikt aan de regels van hun godsdienst te houden. Moslims die aan de lopende band werken, kunnen niet zomaar weglopen voor het gebed of vinden misschien geen rustige of schone plek. Wel proberen veel moslims op vrijdag naar de moskee te gaan.

Ibrahim Hassan (27) is moslim en werkt bij een woningcorporatie in Amsterdam. Het liefst bidt hij vijf keer per dag volgens vast stramien, zoals de islam voorschrijft. Op werkdagen is dat lastig. "Dan moet ik mijn gebeden thuis inhalen, maar het liefst bid ik op mijn werk. Het biedt me kracht, rust en zelfvertrouwen. Ook werken is een vorm van aanbidding, je dient God. Het gaat om de combinatie: bidden zorgt ervoor dat ik beter presteer op mijn werk."

Volgens Hassan wordt de hoeveelheid tijd die bidden in beslag neemt overschat. "Deels kan het in de pauze, per gebed ben je zo'n vijf minuten bezig. De gemiddelde roker is voor een sigaretje langer weg."

### Mediteren

Naast bidden wordt ook mediteren steeds populairder. Begin 2006 timmerde CNV-bestuurder Lizelotte Smits aan de weg met het recht om te mediteren op het werk. Smits legde haar idee voor bij een aantal cao-onderhandelingen. Werkgevers reageerden positief op het beoogde resultaat: toename van arbeids-

productiviteit en een lager ziekteverzuim. Smits: "Ik signaleer steeds meer stress bij werknemers. Meditatie is een goed instrument om arbeidsvreugde te ervaren. Ik wijs vaak op de voordelen: het verhoogt de concentratie en werknemers worden zich bewust van stress. Door meditatie kunnen zij die beter hanteren." Ze onderscheidt meditatie van bidden. "Ik zie bidden als religieuze beleving, terwijl meditatie spiritueel is, puur gericht op eigen functioneren. Het heeft vooral te maken met zingeving en bezinning. Van oudsher typische CNV-thema's."

*'Werken is een vorm van aanbidding,  
je dient er God mee'*

### Niet in de cao, wel afspraken

"Iedereen moet de kans krijgen om te bidden", zegt bondsvoorzitter Arend van Wijngaarden. "Bij corporaties en in kantoren van bouwbedrijven zie je steeds vaker dat werknemers en werkgever hierover afspraken maken. Toch blijft altijd de vraag of het praktisch wel kán. Er moet immers een lokaaltje of kamer zijn, de gebedsmomenten van verschillende geloofsgroepen moeten op elkaar afgestemd kunnen worden en mensen moeten de vrijheid krijgen en zich ook vrij voelen om te bidden. Bovendien verschillen de behoeftes van mensen. Op mobiele werkplekken willen werknemers liever gelegenheid krijgen om te bidden voor het eten, voor hen zijn aparte gebedsbijeenkomsten een stap te ver. Ik zie dan ook niet de toekomst in het vastleggen van deze faciliteiten in de cao. Als geloofsbroeders en -zusters elkaar vinden op het werk, kan de bond hen op bedrijfsniveau ondersteunen. Dit vergroot het plezier in het werk, past bij goed werkgeverschap en draagt bij aan de werkplek als gemeenschap van werknemers."

