

Hartger Wassink

Hartger Wassink is hoofd wetenschappelijk forum bij NIVOZ, zelfstandig adviseur en redacteur van De Nieuwe Meso. E-mail: post@hartgerwassink.nl.

Vorbij de hype

Mindfulness in het onderwijs

Mindfulness duikt op steeds meer plekken op, ook in het onderwijs. In de Amsterdamse scholenchallenge was er zelfs een voorstel voor een mindfulness-school. We zouden het kunnen afdoen als de zoveelste hype, maar interessant genoeg steekt er uitgebreid en stevig onderzoek achter. Hartger Wassink gaat op zoek naar mogelijke toepassingen van mindfulness in het onderwijs.

Mindfulness is een vorm van aandachtstraining. Grondlegger is de Amerikaan Jon Kabat-Zinn. Hij ontwikkelde vanaf eind jaren zeventig een achtweekse training in concentratie en bewustzijn, die bekend is geworden als de *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). In de kern gaat het bij mindfulness om het leren stilstaan in het hier en nu, om zonder oordeel aandacht te hebben voor wat je waarneemt: lichamelijke sensaties, gevoelens en gedachten waar we ons doorgaans niet bewust van zijn. Dit zintuiglijke, oordeelloze waarnemen als ingang op het bewustzijn is een van de belangrijkste kenmerken waarmee mindfulness zich onderscheidt van andere methoden. Die zijn meestal minder 'fysiek' gericht en hebben doorgaans een cognitieve benadering op het bijstellen van gedachten en overtuigingen (Flook, Goldberg, Pinger, Bonus,

& Davidson, 2013). Mindfulness is dus een ervaringsgerichte benadering, in plaats van een cognitieve.

Mindfulness wordt vaak in de vorm van een specifiek trainingsprogramma aangeboden, maar kan feitelijk op allerlei manieren worden geoefend. Het gaat bij mindfulness om het verkrijgen van meer aandacht bij onze dagelijkse handelingen en om het accepteren van situaties daarbij zoals ze zijn. Het is volgens Kabat-Zinn meer een manier van leven dan een losse techniek (Venhuizen, 2015). Mindfulness kent om die reden geen vaste definitie of strikte omschrijving van de vaardigheden of handelingen waar het uit bestaat. Een beknopte beschrijving zou kunnen zijn: 'het bewust en zonder oordeel aandacht geven aan het moment.' (Flook et al., 2013).

Werking van mindfulness

Sinds de jaren negentig is een stroom onderzoek op gang gekomen naar het effect van interventies gebaseerd op mindfulness bij mensen met verschillende psychische problemen. Dit onderzoek laat zien dat deze op mindfulness gebaseerde interventies (MBI's) een positieve uitwerking hebben op het verminderen van stress, angstgevoelens en gevoelens van depressie (Flook et al., 2013; Khoury et al., 2013). Doorgaans bestaan MBI's uit een combinatie van oefeningen in bewustzijn, acceptatie, het loslaten van oordeel en het leggen van verbanden tussen lichamelijke sensaties met gedachten en gevoelens. Deze vaardigheden kunnen worden getraind door middel van meditatietechnieken, onder andere uit de boeddhistische traditie. Overigens werd al in de jaren '60, geschreven over de waarde van zenboeddhisme voor de gangbare, westerse benadering van psychoanalyse (zie Suzuki, Fromm & Martino, 1960).

Mindfulness heeft op verschillende manieren effect op het bewustzijn (Radboud Centrum voor Mindfulness, 2015; Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach, 2014):

- met meer interesse waarnemen wat er gebeurt en de situaties zonder oordeel te accepteren;
- betere concentratie, minder snel afdwaelende gedachten;
- meer aandacht voor gevoelens en gedachten en verbanden leggen met lichamelijke sensaties.

Door deze effecten zijn mensen beter in staat te herkennen vanuit welke automatische, onbewuste patronen ze op bepaalde situaties reageren. Ze creëren ruimte om bij zichzelf na te gaan of deze patronen wel zo vruchtbaar zijn en wat ze er eventueel aan zouden willen veranderen. Uiteindelijk leidt dit ertoe, dat mensen minder vooringenomen naar situaties kijken en deze opener tegemoet treden. Mensen leren



met meer compassie naar zichzelf te kijken. Daarmee ontwikkelen zij ook meer compassie en empathie voor anderen (Flook e.a., 2013).

Wat weten we uit onderzoek?

Zoals gezegd zijn de genoemde effecten vooral vastgesteld in onderzoek bij mensen met psychische problemen. De vraag is of mindfulness ook nuttige effecten kan hebben als het toegepast wordt door 'normale' mensen, bijvoorbeeld in het onderwijs. De aandacht voor werken met mindfulness in het onderwijs is sterk gegroeid in de afgelopen jaren. Dit heeft geleid tot een groei in

evaluatieonderzoek naar de werking ervan. Twee onderzoekspublicaties zijn met name interessant. In de eerste plaats een meta-analyse van onderzoek dat zich richt op het effect bij leerlingen (Zenner e.a., 2014) en in de tweede plaats een pilot-onderzoek dat is gedaan bij leraren (Flook e.a., 2013).

Toepassing bij leerlingen

Charlotte Zenner en haar collega's voerden een statistische meta-analyse uit op 24 kwantitatieve studies waarin de invloed werd onderzocht van MBI's bij leerlingen. Ze onderscheiden vijf categorieën van effecten:

- cognitieve prestaties;
- emotionele problemen;
- omgang met stress;
- persoonlijke veerkracht (onder andere zelfbeeld en welbevinden);
- beoordelingen door derden.

De auteurs zijn voorzichtig positief in hun conclusies. Over al deze studies heen kwamen zij gemiddeld uit op een klein tot middelmatig positief effect van op mindfulness gebaseerde interventies. Daarbij moet worden aangetekend, dat de grootste effecten gevonden werden in studies met kleinere aantallen respondenten. Juist in de studies met grote aantallen respondenten waren de effecten, hoewel nog steeds positief, het kleinst. Uitgesplitst naar categorie waren de effecten het sterkst zichtbaar op de cognitieve prestaties. Ook op de omgang met stress en op persoonlijke veerkracht waren de effecten sterk, zij het minder dan op de cognitieve prestaties. Opmerkelijk is dat de mate van oefenen met mindfulness een belangrijke factor in het te bereiken effect blijkt te zijn. Zij vonden dat de hoeveelheid tijd die besteed wordt aan mindfulness, voor de helft de positieve invloed op de genoemde effectcategorieën bepaalt. Met andere woorden: hoe meer je het doet, hoe groter het effect.

Mindfulness en leraren

Lisa Flook en collega's voerden een kleinschalig pilotonderzoek uit onder 18 basisschoolleraars. Zij onderzochten met een breed aantal instrumenten of het volgen van een training mindfulness door leraren effect had op hun stressniveaus en op hun lespraktijk in de klas. Voor hun onderzoek maakten zij onder andere gebruik van vragenlijsten, speekselmonsters om cortisolniveaus te bepalen en lesobservaties. Zij vonden dat mindfulness de leraren in hun onderzoeksgroep inderdaad hielp minder stress te ervaren en genuanceerder over bepaalde situaties te denken. Het hielp hen ook in hun dagelijkse lespraktijk, vooral voor wat betreft de organisatorische aspecten van het omgaan met de klas. Minder duidelijk was het verschil op het geven van instructie of het bieden van emotionele ondersteuning aan leerlingen.

Deze positieve resultaten werden gevonden na een achttwekweekse training van ongeveer 2,5 uur per week (plus oefeningen van 15 tot 45 minuten per dag in de eigen tijd). Dat betekent dat een relatief bescheiden training al zichtbare effecten op diverse gebieden kan hebben. Verder is het interessant dat er een samenhangend effect is, zowel op de vermindering van gevoelens van stress bij de leraren, als op tijdens klasobservaties zichtbare verbetering in de manier waarop zij met hun klas omgaan. Daarmee biedt mindfulness volgens de onderzoekers een interessante vorm van professionele ontwikkeling van leraren, die op een breed vlak positieve effecten kan hebben.

Coassistenten en mindfulness

Bovenstaand onderzoek kreeg ik aangereikt door Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie aan het Radboud UMC in Nijmegen. Zij doet onderzoek naar mindfulnessstrainingen voor coassistenten en artsen-in-opleiding. Coassistenten hebben het berucht zwaar: ze zijn de 'jongste bedienden' op de afdeling, maken lange

werkdagen, met aan het begin of het einde vaak nog een vergadering. 's Avonds nog studeren en weinig mogelijkheden zelf de eigen tijd in te delen: het is goed vergelijkbaar met de situatie waarin startende docenten zich bevinden. In een onderzoeksproject (gerandomiseerde trial) bleek dat coassistenten die de mindfulnessstraining volgden, een grotere psychische gezondheid en een grotere tevredenheid over het leven hadden. Dit effect kon ook na twee jaar nog worden vastgesteld (Speckens, 2014).

Wat kunnen we ermee in het onderwijs?

Mindfulness wint snel aan populariteit in het onderwijs. Er verschijnen boeken en andere publicaties over de toepassingsmogelijkheden en er zijn diverse aanbieders van mindfulnessstrainingen, die zich zowel op leraren als leerlingen richten. Is die toename in populariteit gerechtvaardigd? Als we het onderzoek overzien, kunnen we concluderen dat het toepassen van mindfulness in het onderwijs zeker potentie heeft. Voor wat betreft het omgaan met stress en voorkomen van burn-out bij leraren zijn de effecten evident, zeker als we de grote hoeveelheid onderzoek uit andere beroepsgroepen zoals artsen, hierbij in ogenschouw nemen. En onderzoek bij kinderen geeft duidelijke aanwijzingen wat voor hen de positieve effecten zijn. Zo is specifiek aangetoond dat mindfulness een positieve werking heeft op ouders met kinderen met symptomen van ADHD, hoewel er door de leraren van die kinderen in de klas geen verschil werd ervaren (van der Oord, Bögels, & Peijnenburg, 2012). Ook citeren Zenner e.a. (2014) ander onderzoek, dat laat zien dat mindfulness helpt bij het reduceren van gevoelens van onzekerheid bij kinderen met leerproblemen (Beauchemin, Hutchins, & Patterson, 2008).

Nu betreft het hier leerlingen met een specifieke problematiek. De gevonden resultaten sluiten wellicht aan bij een gangbaar beeld van mindfulness als therapievorm bij problemen. Het lijkt

De op mindfulness
gebaseerde
oefeningen zijn
breed en gemakkelijk
toepasbaar voor
iedereen

echter niet heel gewaagd om op basis van resultaten uit andere domeinen te veronderstellen dat alle leerlingen (en leraren en schoolleiders) baat hebben bij het oefenen in mindfulness. De op mindfulness gebaseerde oefeningen zijn breed en gemakkelijk toepasbaar voor iedereen, zonder dat er van een bepaalde problematiek sprake hoeft te zijn. De effecten uit de meta-analyse van Zenner e.a. bleken het sterkst op het cognitieve domein. Dat suggereert dat de waarde van mindfulness zeker niet gelegen is in het oplossen van allerhande probleemsituaties, maar dat (juist) ook op gangbare effectmaten in het onderwijs positieve resultaten verwacht mogen worden.

Mindfulness verweven met de schoolpraktijk

Tot nu toe wordt mindfulness veelal in relatief korte trainingen aangeboden, van in totaal 20 uur verspreid over acht weken. Dit heeft te maken met geschiedenis van mindfulness in therapievorm (MBSR). In principe zijn de vaardigheden op allerlei manieren te oefenen. We zitten dus niet vast aan een standaard trainingsopzet als we er in het onderwijs mee aan de slag willen. Dat betekent dus ook dat er geen dure, voorgeschreven methode hoeft te worden ingekocht. Daarbij is het van belang te bedenken dat er een rechtstreeks effect is gevonden van

Hoewel de toepassing in het onderwijs eenvoudig kan zijn, lijkt het wel verstandig de introductie van mindfulness in de eigen school zorgvuldig aan te pakken

de hoeveelheid tijd die aan mindfulness-training besteed wordt op het resultaat ervan (Zenner e.a., 2014). In het onderwijs zou over een hele schoolloopbaan van een leerling een veelvoud van dat aantal uren gerealiseerd kunnen worden.

Het grote voordeel van het onderwijs als plaats om mindfulness te beoefenen, is dat leerlingen er al een groot deel van de dag zijn. Het toepassen van technieken, waarvan bekend is dat ze een positieve uitwerking hebben, kan met relatief weinig inspanning verweven worden met de praktijk van alledag op school. Uiteraard is het zaak voorzichtig te zijn met het neerleggen van allerlei extra taken bij school. Maar het helpen van leerlingen bij een gezonde emotionele ontwikkeling is een taak die scholen nu ook al tot hun verantwoordelijkheid rekenen. Bovendien laat het beperkte onderzoek dat er is, een sterk effect zien van mindfulness op cognitieve prestaties. In die zin kan het mes aan twee kanten snijden: een evenwichter emotionele ontwikkeling en betere cognitieve resultaten.

Mindfulness en leidinggeven

Er is geen specifiek onderzoek gedaan naar de effecten van mindfulness op schoolleiders.

Wel blijkt uit bovenstaande studies en ander onderzoek dat beschikbaar is, dat mindfulness tot stressreductie leidt bij een breed scala aan beroepen en rollen: artsen, leraren, verpleegkundigen en ouders. Het is daarom heel aannemelijk dat mindfulness ook voor leidinggevenden in het onderwijs gunstige effecten kan hebben. Het hoeft niet te betekenen dat je als leider iedere dag zou moeten beginnen met meditatie. Mindfulness kent, zoals gezegd, geen vaste methode, maar is alleen het 'bewust en zonder oordeel aandacht geven aan het moment.' Dat kan op diverse manieren. Er zijn inmiddels verschillende publicaties verschenen over de toepassing mindfulness op de werkplek, bijvoorbeeld 'Mindfulness op het werk' (Dijkstra, 2015). Daarin worden onder andere de volgende voorbeelden gegeven van de toepassing van mindfulness door leidinggevenden:

- bewust worden van gevoelens en emoties en proberen ze zonder oordeel waar te nemen, zonder er iets mee te 'moeten'; dit wordt ook wel 'gevoelssurfen' genoemd;
- het ontdekken en ontwikkelen van je innerlijke zekerheid, die losstaat van de rollen die je hebt, zodat je als die rol verandert - bijvoorbeeld omdat je een stapje terug moet doen in je positie - beseft dat jij dezelfde persoon blijft;
- het waarnemen van het verschil tussen moeten en willen, om na te gaan of datgene wat je vindt dat je moet ook datgene is wat je wilt; vervolgens kun je bepalen wat je kunt doen om die meer met elkaar in overeenstemming te brengen.

Dit lijken heel voor de hand liggende tips. Dat is ook logisch, omdat mindfulness niet pretendeert heel ingewikkeld te zijn. Wel blijkt het nodig regelmatig te oefenen in mindfulness, oftewel in het bewust richten van je aandacht, om daadwerkelijk te kunnen wat hierboven staat. We laten ons zo snel meevoeren in onze emotie; we vereenzelvigen ons zo snel met onze rol, zodat

we niet meer weten wat we nu zelf, diep van binnen eigenlijk willen; en we zijn al zo snel geneigd alles te doen, waarvan we denken dat het moet.

Marc Coenders schreef in DNM 2.2 onder de titel 'De wijsheid van India' een interessante beschouwing, waarin hij laat zien dat meditatie, of je het nu mindfulness noemt of niet, 'een weg naar binnen kan zijn', waarmee we wijsheid ontsluiten, die we anders niet zouden kunnen bereiken. Het is die wijsheid die mindfulness wellicht een stukje dichterbij kan brengen.

Tot slot

Vanuit wat we nu al weten, lijkt mindfulness inderdaad een veelbelovende benadering te zijn. Het is wetenschappelijk onderbouwd, relatief eenvoudig toe te passen, en breed en integraal toepasbaar bij zowel leerlingen, leraren en schoolleiding. Die brede toepassing maakt het eenvoudig om met mindfulness te beginnen in de school. Daarbij ligt het voor de hand dat schoolleiders en leraren ermee beginnen, zodat zij direct ervaren wat de opbrengst ervan kan zijn. Zodra zij merken hoe het stress reduceert, het hen positiever met situaties laat omgaan en hen empathischer maakt, kunnen zij vanuit die ervaring ook leerlingen begeleiden in het beoefenen van mindfulness.

Hoewel de toepassing in het onderwijs eenvoudig kan zijn, lijkt het wel verstandig de introductie van mindfulness in de eigen school zorgvuldig aan te pakken. Zoals gezegd: het aanbod aan trainingen en publicaties is groot en het verdient aanbeveling na te gaan in hoeverre aanbieders geaccrediteerde trainingen hebben gevolgd en op de hoogte zijn van actueel onderzoek. Door het zorgvuldig te doen, ga je voorbij de hype en kan mindfulness van duurzame waarde voor de school blijken te zijn. ■

Een eerdere versie van dit artikel verscheen op het NIVOZ Forum: www.nivoz.nl/forum.

Literatuur

- Beauchemin, J. e.a. (2008). Mindfulness Meditation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve Academic Performance Among Adolescents With Learning Disabilities. In: *Complementary Health Practice Review*, 13 (1), 34-45.
- Dijkstra, P. (2015). *Mindfulness op het werk*. Zaltbommel: Thema.
- Flook, L. e.a. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy. In: *The Official Journal of the International Mind, Brain, and Education Society*, 7 (3).
- Khoury, B. e.a. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. In: *Clinical Psychology Review*, 33 (6), 763-71.
- Radboud Centrum voor Mindfulness. (2015). Wat is mindfulness? <https://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl/mindfulness/>
- Suzuki, D. T. e.a. (1960). *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. New York: Harper Collins.
- Van der Oord, S. e.a. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. In: *Journal of Child and Family Studies*, 21 (1), 139-147.
- Venhuizen, G. (2015). Zonder mindfulness lag ik in de goot. Interview met Jon Kabat-Zinn, grondlegger mindfulness. In: NRC Handelsblad, 4 mei 2015
- Zenner, C. e.a. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. In: *Frontiers in Psychology*, 5, 603.