

Visienota Mindfulness en Onderwijs

Mindfulness en verbindende communicatie in onderwijs: bijdragen aan bewustzijn, welbevinden en veerkracht van jongeren

Inhoud

Samenvatting.....	2
1. Inleiding	3
1.1. Nieuwe sleutelcompetenties voor het leerplichtonderwijs.....	3
1.2. Mindfulness en het onderwijs	4
2. Wat mindfulness niet is.....	4
2.1. Geen crisismangement	4
2.2. Geen zweverig gevoel	4
2.3. Geen psychotherapie.....	4
2.4. Niet 'boeddhisme'.....	5
3. Wat mindfulness dan wel is.....	5
3.1. Een bejegeningwijze.....	5
3.2. Compassie.....	6
3.3. Mentale hygiëne	6
3.4. Verbindende communicatie	6
3.5. Wetenschappelijk onderbouwd.....	6
4. Onderwijs in een snel veranderende samenleving.....	7
4.1. Meerwaarde van mindfulness	7
4.2. Intrinsieke waarde van mindfulness	7
5. Mindfulness op school.....	8
6. Mindfulness en de 16 sleutelcompetenties.....	9
Tweede symposium mindfulness en onderwijs.....	9
Bijlagen	
Bijlage 1. Mindfulness en communicatie	
Bijlage 2. Meerwaarde van mindfulness	
Bijlage 3. The Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Teacher Burnout- a Meta-Analysis	
Bijlage 4. The Prosocial Classroom- Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes	

Deze nota werd opgesteld door de Commissie Onderwijs van vzw Moment

De leden van de Commissie Onderwijs zijn:

Jen Bertels, Marie-Anne Coppens, Sabine De Wilde, Mia Jansen, Goele Luyts, Berti Persoons, Reinhilde Pulinx

De leden werkgroep Sleutelcompetenties & Mindfulness zijn:

Jen Bertels, Marie-Anne Coppens, Yves De Bruycker, Sabine De Wilde, Mia Jansen, Goele Luyts, Hilde Moyson, Berti Persoons, Reinhilde Pulinx, Hilde Van den Steen

Voorzitter van vzw Moment: Edel Maex

www.mindfulmoment.be

Deze nota werd gepubliceerd op 21 juni 2018

Samenvatting

De nieuwe sleutelcompetenties voor het leerplichtonderwijs geven duidelijk aan dat de samenleving een belangrijke taak toekent aan onderwijs voor het psychisch welzijn van onze kinderen en jongeren. Oefenen in mindfulness, door leerlingen en leerkrachten, kan een waardevolle bijdrage leveren aan het vervullen van deze nobele opdracht van het onderwijs.

Mindfulness is een nieuwe ontwikkeling in de psychologie en is wetenschappelijk onderbouwd. Mindfulness heeft wortels in het Oosten en kent een steeds groter wordend draagvlak in het Westen. Het is geen crisismanagement of zweverig gevoel, het is ook geen psychotherapie of religie. Wel is mindfulness een bejegeningwijze (hiermee bedoelen we een nieuwe manier van omgaan met jezelf, de anderen en je omgeving). Mindfulness leert je om op een gezonde manier om te gaan met alledaagse problemen. Mindfulness leert je even uit de drukte te stappen en stil te staan. Mindfulness oefent in concentratie, vermindert afleiding en maakt bewustere keuzes mogelijk. Mindfulness omvat compassie, mentale hygiëne en verbindende communicatie.

Het effect van mindfulness is de afgelopen 25 jaar veelvuldig onderzocht zowel bij jongeren als volwassenen. Onderzoek in binnen- en buitenland toonde heel wat positieve effecten van mindfulness aan, zoals het ervaren van minder stress en onrust, het verminderen van piekeren, en het verhogen van concentratie, zelfbewustzijn en zelfvertrouwen. Deze effecten sluiten sterk aan bij de nieuwe sleutelcompetenties voor het Vlaamse onderwijs en kunnen een meerwaarde betekenen voor leerkrachten en leerlingen.

De schoolcontext leent zich uitstekend tot het beoefenen van mindfulness. Volwassenen en jongeren zijn er samen aanwezig. Mindfulness kan op tal van verschillende manieren geïntegreerd worden in de school- en klaspraktijk: van één kort moment per dag tot het aanbieden van een volledige training.

Vzw Moment wil leerkrachten en leerlingen, en andere betrokken onderwijsactoren, informeren over mindfulness en de potentiële impact op diverse aspecten eigen aan de onderwijscontext. We geloven sterk in de kracht van inspireren, uitnodigen en voorleven.

1. Inleiding

Mindfulness beantwoordt aan een toenemend verlangen, bij jongeren en volwassenen, om even uit de drukte en gejaagdheid van het dagelijkse leven te stappen, en stil te staan. Het is niet iets wat je moet doen, respect voor de individuele autonomie blijft steeds centraal staan. Mindfulness helpt je om een gezondere identiteit te ontwikkelen. Het is een vaardigheid om te leren omgaan met het 'schuren' van het leven.

1.1. Nieuwe sleutelcompetenties voor het leerplichtonderwijs

Op 27 oktober 2017 bereikte de meerderheid in het Vlaams parlement een akkoord over de contouren van de nieuwe eindtermen. De huidige eindtermen zijn meer dan twintig jaar oud en sluiten niet meer aan bij de leefwereld van de jongeren. De samenleving is immers grondig veranderd omwille van sociale, maatschappelijke, demografische, technologische en economische ontwikkelingen. Met deze sleutelcompetenties geeft de maatschappij, via het politieke besluitvormingsproces, aan wat jongeren moeten kennen en kunnen op het einde van het leerplichtonderwijs.

Wat er in deze eindtermen wordt beschreven, is geen medische of wetenschappelijke keuze. Wel een politieke, in de meest nobele betekenis van het woord. De nieuwe sleutelcompetenties willen een antwoord bieden op de vraag naar de competenties - kennis, vaardigheden en attitudes – die de samenleving via onderwijs aan jongeren wil meegeven zodat deze jongeren zich optimaal kunnen ontwikkelen, tot bloei kunnen komen en op hun beurt een bijdrage kunnen leveren aan de samenleving.

De nieuwe eindtermen worden beschreven in 16 sleutelcompetenties. Die moeten de leerlingen verwerven tijdens hun schoolcarrière, van het kleuteronderwijs tot op het einde van het secundair onderwijs. Deze sleutelcompetenties worden nu verder uitgewerkt door diverse ontwikkelcommissies en gegoten in netgebonden leerplannen.

Overzicht van de 16 sleutelcompetenties:

- Competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn en op vlak van lichamelijke, geestelijke en emotionele gezondheid;
- Competenties in het Nederlands;
- Competenties in andere talen;
- Digitale competentie en mediawijsheid;
- Sociaal-relatieve competenties;
- Competenties inzake wiskunde, exacte wetenschappen en technologie;
- Burgerschapscompetenties met inbegrip van competenties inzake samenleven;
- Competenties met betrekking tot historisch bewustzijn;
- Competenties met betrekking tot ruimtelijk bewustzijn;
- Competenties inzake duurzaamheid;
- Economische en financiële competenties;
- Juridische competenties;
- Leercompetenties met inbegrip van onderzoekscompetenties, innovatiedenken, creativiteit, probleemoplossend en kritisch denken, systeendenken, informatieverwerking en samenwerken;
- Zelfbewustzijn en zelfexpressie, zelfsturing en wendbaarheid;
- Ontwikkeling van initiatief, ambitie, ondernemingszin en loopbaancompetenties;
- Cultureel bewustzijn en culturele expressie. Burgerschap, economische, financiële en digitale competenties, maar ook culturele competenties en historisch bewustzijn, of juridische vaardigheden en innovatief denken.

Uit de opsomming van de nieuwe sleutelcompetenties wordt duidelijk dat onderwijs zich richt op de totaalontwikkeling van leerlingen, onder meer de cognitieve, motorische, sociale, emotionele en culturele ontwikkeling. Een aantal van de sleutelcompetenties verwijzen specifiek naar het welbevinden en het welzijn van de leerlingen. Prof. dr. Filip Raes, klinisch psycholoog en hoogleraar (KU Leuven) stelt: "Scholen zijn de uitgelezen plaats om geestelijk welbevinden bespreekbaar te maken."¹ Op school kunnen leerlingen al van jongs af aan bewust leren omgaan met hun emoties en mentale toestand, zelfvertrouwen opbouwen, en leren omgaan met situaties van conflict, verlies en stress.

Uit de nieuwe sleutelcompetenties blijkt eveneens dat de samenleving een belangrijke taak aan het onderwijs toekent, met name het psychisch welzijn van kinderen en jongeren voeden en stimuleren. In deze nota tonen we aan, op basis van toenemende wetenschappelijke onderbouwing, dat het aanleren van open en milde aandacht een waardevolle bijdrage kan leveren aan het vervullen van deze nobele opdracht van het onderwijs (zoals geconcretiseerd in de nieuwe sleutelcompetenties).

1.2. Mindfulness en het onderwijs

Mindfulness is een opvallend nieuwe ontwikkeling in het veld van de psychologie. Mindfulness heeft wortels in het Oosten en kent een steeds groter wordend draagvlak in het Westen. Mindfulness betekent bewust aandacht geven aan wat er is - gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties - zonder te oordelen, op een open en milde wijze. Mindfulness is een wetenschappelijk onderbouwde aandachtstraining en bejegeningwijze. Het is een manier om met jezelf, de anderen en de dingen in jouw omgeving om te gaan. Voor sommige beoefenaars heeft mindfulness het effect creativiteit te stimuleren en communicatie te verbeteren.

Vzw Moment – een vereniging van en voor mensen die met mindfulness werken, onderzoekers en sympathisanten (www.mindfulmoment.be) – is ervan overtuigd dat het integreren van mindfulness in onderwijs een aantal handvatten kan aanreiken om de nieuwe sleutelcompetenties, en enkele sleutelcompetenties in het bijzonder, te realiseren. Het ontwikkelen van een "mindful" basishouding kan bijdragen aan het welzijn en welbevinden van leerkrachten en leerlingen op school en in de klas. Dit lichten we verder toe in deze nota.

2. Wat mindfulness niet is...

Eerst helpen we een aantal misverstanden over mindfulness uit de wereld.

Spreken zonder beoordeeld te worden. Luisteren zonder meteen een oordeel te hebben. Dat is alleen hier. Het helpt om je te leren uiten, om je te durven uiten. De houding van respect, geduld en vriendelijkheid ontmoeten, geeft een deugddoend gevoel (jongere tijdens mindfulnessstraining).

2.1. Geen crisismangement

Mindfulness is iets waarin je je oefent. Daarmee begin je best niet als het huis in brand staat. Je begint de parachute niet te weven voor de open deur van het vliegtuig. Mindfulnessstraining is iets van dag tot dag, van leuke dagen en van slechte dagen.

2.2. Geen zweverig gevoel

Een zweverig gevoel krijg je door je mentaal uit de werkelijkheid terug te trekken. Hoe begrijpelijk het soms ook is om te willen ontsnappen aan de werkelijkheid, in mindfulness maken we precies de omgekeerde beweging: we gaan de werkelijkheid aan.

2.3. Geen psychotherapie

Mindfulness is geen psychotherapie, maar wel een training van

¹ <https://www.klasse.be/49286/mindfulness-op-school-8-dingen-zeker-moet-weten/>

een open, milde aandacht. Aan de hand van oefeningen leren leerkrachten én leerlingen om even te stoppen met doen en met een vrije, open en milde aandacht te kijken naar wat zich in het moment aandient: gedachten, gevoelens, stemmingen

2.4. Niet 'boeddhisme'

Mindfulness is geen 'boeddhisme'. Zeker, mindfulness maakt gebruik van meditatietechnieken die in het boeddhisme ontwikkeld zijn. Maar we zijn heel duidelijk: het is geen boeddhisme. Deze meditatietechnieken zijn trouwens ook terug te vinden in andere grote godsdiensten. In mindfulness zijn ze uit hun boeddhistische context gehaald en ontdaan van alle religieuze symbolen en connotaties. Dit maakt dat deze technieken toepasbaar zijn voor iedereen, ongeacht de eigen levensbeschouwelijke achtergrond, en in verschillende contexten, zoals het ziekenhuis of het onderwijs. Mindfulness is dus geen boeddhisme, het is geen religie.

De veiligheid en de warmte die hieruit voortkomt, geeft een gerust gevoel. Het is OK zoals ik ben. Ik mag er zijn zoals ik ben. Zo is er veel meer mogelijk. De ontdekking dat niet iedereen dezelfde gedachten heeft terwijl we naar hetzelfde kijken. Dat is een belangrijke eye-opener (jongere tijdens mindfulnessstraining).

3. Wat mindfulness dan wel is

Mindfulness is ... omgaan met wat is, zowel het aangename als het onaangename, het makkelijke en het moeilijke. Mindfulness leert concrete vaardigheden aan om bewuster en flexibeler met veranderingen in het leven om te kunnen gaan. Mindfulness oefent in concentratie en focust op één ding per keer, om zo minder afgeleid te worden. Dit betekent niet dat de prikkels er niet meer zijn, maar dat je er niet meer door meegetrokken wordt.

3.1. Een bejegeningwijze

Mindfulness is een bejegeningwijze (hiermee bedoelen we een nieuwe manier van omgaan met jezelf, de anderen en je omgeving). Het begint met mildheid, respect en waardigheid. In de eerste plaats is het omgaan met onszelf en bij uitbreiding met anderen en met de wereld. Met die mildheid kijken we, met open aandacht, zonder weg te kijken. Of het nu prettig is of moeilijk, we gaan het aan. Bij dat kijken blijven we aandachtig.

Doorheen verschillende omschrijvingen van mindfulness komen een aantal kenmerken en kwaliteiten terug: niet-oordelende aandacht, mildheid, het huidige moment, stoppen en stil staan, omgaan met stress en piekeren.

Zodra we merken dat we meegesleept worden of zodra we merken dat we dingen ontlopen, keren we terug, met mildheid, met vriendelijkheid. Het gaat uiteindelijk om het maken van de keuze om zelf aan het stuur te zitten, zodat je je niet ongewild laat meedrijven of dingen op je pad probeert te ontlopen. Concreet kan mindfulness bijdragen aan het verminderen van faalangst en meer vertrouwen hebben in het eigen kunnen.

Deze open, milde aandacht laat toe meer te genieten van kleine dingen, minder stress te ervaren, minder te piekeren en helpt om een bewustere keuze te maken. Je kan beter omgaan met uitdagingen. Mindfulness houdt het midden tussen de werkelijkheid negeren en meegesleept worden in een maalstroom.

3.2. Compassie

Mindfulness is niet 'waardevrij'. Er is immers geen mindfulness zonder mildheid, respect en waardigheid. Mededogen of compassie staat niet naast of tegenover mindfulness, ze is er een wezenlijk element van. Dat betekent niet dat mindfulness je een levensbeschouwing opdringt. Integendeel, mindfulness betekent net dat de trainingen worden gegeven in vol respect voor ieders overtuigingen. Mindfulness kan hierdoor op een krachtige manier bijdragen aan verdraagzaamheid en sociaal-relatieve competenties (samen met verbindende communicatie).

3.3. Mentale hygiëne

Je kan mindfulness beschouwen als een soort mentale hygiëne voor de hersenen. Na een periode van training heeft mindfulness effect op hoe je met jezelf en anderen omgaat. Wie getraind is, kan een impulsieve onbewuste reactie ombuigen tot een bewuste handeling met meer keuzevrijheid.

3.4. Verbindende communicatie

Mindfulness stimuleert de verbindende communicatie. Het is een levenshouding die leerkrachten en leerlingen uitnodigt om met meer mededogen naar zichzelf en de medemens te kijken.

Verbindende communicatie brengt leerkrachten en leerlingen meer inzicht in hun communicatie, in zichzelf, in anderen, én leert hen op zo'n manier te communiceren dat er meer verbinding, samenwerking en mededogen ontstaat. Het is een uitnodiging om eigen keuzes te maken en dit als zodanig te communiceren.

(zie Bijlage 1. Mindfulness en communicatie, pagina 10)

3.5. Wetenschappelijk onderbouwd

Het effect van mindfulness is de afgelopen 25 jaar veelvuldig onderzocht, zowel in het buitenland als in Vlaanderen. De effecten van mindfulness bij kinderen, jongeren en volwassenen werden in tal van studies aangetoond. Uit dit onderzoek blijkt dat mindfulness kan bijdragen tot het:

- Ervaren van minder stress en onrust;
- Verminderen van piekeren;
- Beter leren omgaan met stressvolle situaties;
- Verhogen van de concentratie;
- Toenemen van het leervermogen;
- Beter kunnen leren en verbeteren van het geheugen;
- Verhogen van zelfbewustzijn en zelfvertrouwen;
- Verbeteren van het zelfmanagement systeem.

Al deze opgesomde effecten van mindfulness sluiten sterk aan bij de nieuwe sleutelcompetenties voor het Vlaamse onderwijs. Een korte meditatie van enkele minuten per dag of af en toe een stiltemoment inlassen kan al een positief effect hebben op gezondheid en fitheid, en het algehele gevoel van tevredenheid en geluk verhogen.

Uit een onderzoek van prof. dr. Filip Raes en collega's (KU Leuven) bleek dat leerlingen van het secundair onderwijs na het volgen van een mindfulnessstraining in de klas minder meldingen maakten van depressie, angst of stress. Deze jongeren liepen ook minder risico op uitgesproken klachten die wezen op depressie. Het effect van de mindfulnessstraining was zes maanden nadien nog zichtbaar.

Het wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van mindfulness bij kinderen en jongeren is momenteel nog relatief beperkt, bijkomend onderzoek kan ons nog meer inzicht verschaffen over de effecten van mindfulness in onderwijs.

4. Onderwijs in een snel veranderende samenleving

Onze samenleving is in voortdurende verandering, dat was ook de aanleiding voor de Vlaamse overheid om de eindtermen voor het leerplichtonderwijs te actualiseren. Het voortdurend afstemmen op de veranderende realiteit is een enorme uitdaging voor het onderwijs.

Scholen, directies en leerkrachten zien zich steeds meer voor uitdagingen geplaatst: aanbieden van duurzaam en aantrekkelijk onderwijs; diversiteit en differentiatie, prestatiedruk; digitalisering; medicalisering, mediatisering, specialisering en juridisering.²

4.1. Meerwaarde van mindfulness

Deze evoluties en ontwikkelingen kunnen voor leerkrachten en schoolleiding als bedreigend (onaangenaam) overkomen. Vanuit de bezorgdheid om goed onderwijs te realiseren, ervaren leerkrachten en directies deze ontwikkelingen niet of minder als een realiteit (neutraal) of een opportuniteit (aangenaam). Ook lijken beleidsverantwoordelijken en experts, die onderwijsvernieuwingen voorstellen, de impact van deze veranderingen voor scholen en leerkrachten soms te minimaliseren en te onderschatten.

Mindfulness kan hier een uitnodiging zijn om deze nieuwe evoluties op een wat nuchtere manier te bekijken, zonder meegesleurd te worden door onaangename reacties. Met een 'mindful' basishouding kunnen leerkrachten leren met al dit nieuwe op een bewuste en constructieve manier om te gaan.

Het is uitdagend om te onderzoeken of mindfulness in deze ontwikkelingen een positieve bijdrage kan leveren en leraren en leerlingen kan ondersteunen. Onderwijsmensen die nu al het zaadje van mindfulness in hun school zaaien en hiervan de resultaten ontdekken, zijn ervan overtuigd.

(zie Bijlage 2. Meerwaarde van mindfulness, pagina 11)

Intrinsieke waarde van mindfulness

We linken de meerwaarde van mindfulness in onderwijs wel aan deze recente ontwikkelingen - een training kan ertoe bijdragen dat leraren zich anders gaan verhouden met deze evoluties - maar we willen mindfulness niet alleen aanreiken als een 'oplossing voor problemen'.

Mindfulness heeft een intrinsieke waarde. Het is niet enkel een toolbox voor het wegwerken van tekorten of iets dat je snel en vrijblijvend kan inzetten in probleemsituaties.

De basisbehoeften van mensen, ook van leraren en leerlingen, kan je beschrijven als een verlangen naar autonomie, competentie en verbondenheid. Vooral de behoefte aan autonomie wordt bevredigd door gedragingen die intrinsiek gemotiveerd zijn. Autonomie heeft een persoonlijke en maatschappelijke waarde. Ook hieraan kan mindfulness een bijdrage leveren.

Voor goede zelfsturing is goed waarnemen noodzakelijk. Stoppen en aandacht geven aan datgene wat je ervaart, open en met mildheid voor jezelf, en als het kan zonder oordelen. Mindfulness draagt dan ook bij tot zelfbewustzijn en zelfexpressie, tot zelfsturen en wendbaarheid.

² In 'Toekomst van het onderwijs in Vlaanderen. De school, een aantrekkelijke plek voor leren en werken in 2030?' (Departement Onderwijs en Vorming, Koning Boudewijnstichting en de Vlaamse Onderwijsraad) worden deze ontwikkelingen uitvoerig besproken: <http://onderwijs.vlaanderen.be/nl/2030>

Ik ontdekte dat ik dikwijls op dezelfde manier reageerde, automatisch en dat deze reactie niet altijd de beste was. Ik ontdekte dat er meer manieren van reageren waren, dat ik diep in mezelf wist dat het ook anders kan. Door erbij stil te staan kan ik kiezen of en hoe ik reageer (jongere tijdens mindfulnesstraining).

5. Mindfulness op school

Mindfulness is ontstaan in een medische context, gericht op het aanpakken van chronische pijn, depressie, ziekte en burn-out. Het werd ondertussen verder uitgebreid binnen en buiten deze medische context, waaronder ook in het onderwijs. De aandacht voor het werken met mindfulness in onderwijs is de afgelopen jaren sterk gegroeid. Dit heeft geleid tot een beter aanbod maar ook tot een groei in het evaluatieonderzoek naar de werking van mindfulness. Daarnaast wordt mindfulness ook steeds meer gezien als onderdeel van een pad van persoonlijke ontwikkeling. Het kan leerkrachten en leerlingen de kans bieden om te herbronnen en contact te maken met de stille, wijze plaats in zichzelf.

De schoolcontext leent zich uitstekend tot mindfulness. We hebben alle kinderen en jongeren voor ons. Er is een ontzettend spectrum aan mogelijkheden, van één moment per dag of per week tot een volledige training. Op school, eventueel naschools, kan een training georganiseerd worden voor kinderen en jongeren die dat wensen. Of één keer per week, bv. een half uurtje tijdens de middagpauze, kunnen minfulnessoefeningen aangeboden worden. Of een kort 'mindful' moment bij de start van een les, of tussen twee lessen.

Leerkrachten of trainers die mindfulness aanbieden aan kinderen of jongeren werken rond specifieke thema's zoals:

- Wat is aandacht en hoe kun je die trainen?
- Thuis zijn in je lichaam;
- De adem;
- Bewegen met aandacht;
- Observeren van gedachten;
- Niet-oordelende, milde aandacht voor jezelf en de anderen;
- Herkennen van piekeren;
- Omgaan met emoties, stress;
- Verbindende communicatie.

We willen leerkrachten en leerlingen informeren over mindfulness, een nieuwe bejegeningwijze leren kennen, hen nieuwe oplossingsstrategieën laten ontdekken. We geloven sterk in de kracht van inspireren, uitnodigen en voorleven, in plaats van opleggen – verplichten is geen 'mindful' aanpak.

Leerkrachten zijn bereid om inspanningen te leveren die een positief effect op het welzijn en welbevinden van hun leerlingen hebben. Wel vragen zij de nodige garanties dat deze inspanningen tot positieve resultaten leiden bij de kinderen en jongeren. Zoals hoger aangegeven, tonen studies aan dat mindfulness tot gunstige effecten bij leerlingen kan leiden. Toch willen we beklemtonen dat het begint bij de leerkracht. Wanneer leerkrachten zelf de positieve effecten van mindfulness ervaren (stress kunnen reduceren, positiever kunnen omgaan met moeilijke situaties, toenemende empathie opmerken), dan kunnen zij vanuit hun eigen ervaringen leerlingen begeleiden in het beoefenen van mindfulness.

(zie Bijlage 3. The Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Teacher Burnout- a Meta-Analysis , pagina 15;

Bijlage 4. The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes, pagina 16)

6. Mindfulness en de 16 sleutelcompetenties

De vaardigheden en inzichten die aangeleerd worden tijdens mindfulnessstraining en beoefening, vanuit het aannemen van een 'mindful' basishouding zijn bevorderend voor het realiseren van de nieuwe sleutelcompetenties, zoals goedgekeurd door het Vlaams Parlement. Een aantal van deze sleutelcompetenties kunnen op een meer directe manier ondersteund worden door mindfulness.

We denken dan meer bepaald aan de volgende sleutelcompetenties:

- Competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn en op vlak van lichamelijke, geestelijke en emotionele gezondheid;
- Sociaal-relatieve competenties;
- Burgerschapscompetenties met inbegrip van competenties inzake samenleven;
- Leercompetenties met inbegrip van onderzoekscompetenties, innovatiedenken, creativiteit, probleemoplossend en kritisch denken, systeemdenken, informatieverwerking en samenwerken;
- Zelfbewustzijn en zelfexpressie, zelfsturing en wendbaarheid;
- Ontwikkeling van initiatief, ambitie, ondernemingszin, burgerschap, economische, financiële en digitale competenties, maar ook culturele competenties en historisch bewustzijn, of juridische vaardigheden en innovatief denken.

Met mindfulness leren we bewust stil te staan en om te gaan met het dagelijks leven. We leren de eigen grenzen te respecteren en onze zelfwaarde en zelfrespect te verhogen. Deze vaardigheden kunnen gemakkelijk gekoppeld worden aan de sleutelcompetenties over lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn en lichamelijke, geestelijke en emotionele gezondheid. Het erkennen en waarderen van diversiteit en het maken van onderscheid tussen informatie en beleving zijn ook vaardigheden die we via mindfulness aanleren en die het realiseren van de sleutelcompetenties over burgerschap en samenleven bevorderen.

Tweede symposium mindfulness en onderwijs

Op 2 februari 2018 organiseerde vzw Moment in samenwerking met de Universiteit Antwerpen (campus Drie Eiken) een eerste symposium over mindfulness en onderwijs: "Mindfulness in onderwijs: waar staan we? Van kleuteronderwijs tot universitair onderwijs". Het programma van dit symposium (beschrijving van de workshops, beeldmateriaal) is [hier](#) terug te vinden.

Gemotiveerd door de grote opkomst en interesse voor de eerste editie, organiseert vzw Moment een tweede symposium over mindfulness en onderwijs op 7 februari 2019, opnieuw in samenwerking met de UA op de campus Drie Eiken. We geloven dat mindfulness een waardevolle bijdrage kan leveren aan de invulling van de nieuwe sleutelcompetenties van kleuter- tot universitair onderwijs. In de voormiddag nodigen we mensen uit met expertise voor het algemene deel. In de namiddag worden er praktische workshops gegeven door mensen uit het onderwijsveld.

Informatie over het tweede symposium wordt binnenkort [hier](#) gepubliceerd.

BIJLAGEN

Bijlage 1. Mindfulness en communicatie

Mindfulness en communicatie

Als je aan een leraar met relatieproblemen met de directeur vraagt: *'Wat zo er moeten veranderen om de relatie terug te verbeteren?'* is het antwoord meestal: *'De ander'*. Als de directeur maar wat liever was, wat meer begrip had, wat beter kon luisteren, wat beter kon praten, wat meer aandacht had voor dit, wat meer zus en wat minder zo ...

De ander kan je niet veranderen

Op zich is dat antwoord misschien niet eens verkeerd. Misschien zou het inderdaad beter gaan als de ander veranderde, misschien ook niet. Maar je komt er geen stap verder mee. *Filosoferen over hoe de ander zou moeten veranderen is heilloos omdat je de ander nu eenmaal niet kan veranderen.* Dat ligt niet in je macht. Deze misschien ontnuchterende vaststelling kan je een hele hoop frustratie besparen.

Het gaat over jou

Communicatie is altijd met twee en van die twee heb je er maar één (en dan nog maar een beetje) in de hand. Het gaat dus over jou, niet over de ander. Het gaat niet over hoe mensen met elkaar zouden moeten omgaan. Het gaat zeker niet over hoe de ander met jou zou moeten omgaan. Het gaat over jou. Het is bedoeld om je te doen stilstaan bij jezelf, bij jouw rol, bij jouw aandeel, bij de bal die in jouw kamp ligt.

Verbindende communicatie

Mindfulness stimuleert de verbindende communicatie. Het een levenshouding die leraren en leerlingen uitnodigen om met meer mededogen naar zichzelf en de medemens te kijken. Verbindende Communicatie brengen de leraar of de leerling meer inzicht in hun communicatie, in zichzelf, in anderen, én leert hen op zo'n manier te communiceren dat er meer verbinding, samenwerking en mededogen ontstaat. Het is een uitnodiging om eigen keuzes te maken en dit als zodanig te communiceren.

Bijlage 2. Meerwaarde van mindfulness

Meerwaarde van mindfulness

Mindfulness is ontstaan in een medische context, *chronische pijn, depressie, ziekte, burn-out*, maar werd steeds verder uitgebreid binnen en buiten deze medische context: *mindfulness@work*, *mindful eten* en *mindfulness in onderwijs*. Mindfulness wordt steeds meer gezien als *onderdeel van een pad van persoonlijke ontwikkeling*. Het geeft leerkrachten en leerlingen de kans om te herbronnen en contact te maken met de stille, wijze plaats in zichzelf.

We stellen vast dat de aandacht voor werken met mindfulness in het onderwijs sterk is gegroeid in de afgelopen jaren. Dit heeft geleid tot een groei in evaluatieonderzoek naar de werking van mindfulness in het onderwijs.

Perspectieven

Mindfulness biedt perspectieven. Prof. Filip Raes stelt in Klasse van 8 september 2016 dat *'uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mindfulness waardevol kan zijn bij 3 dingen: stress, angst en depressie. Mensen die gemakkelijk piekeren zijn daar gevoeliger voor. Net in de adolescentie beginnen veel jongeren te piekeren. Piekeren gebeurt automatisch. Door mindfulness leer je sneller opmerken dat je aan het piekeren bent en leer je er sneller afstand van te nemen zonder extra gedachten die olie op het vuur gooien.'*

Meerwaarde voor leerkrachten

Er wordt veel gevraagd van een leraar, soms te veel. Als het water aan hun lippen komt, kunnen leraren terugvallen in hun automatische emoties en patronen die vaak niet goed zijn voor de onderwijsgevende zelf en voor de leerlingen. Juist in het onderwijs is bewust zijn van eigen automatische emoties en patronen, en deze goed kunnen reguleren, essentieel om goed en gezond te kunnen functioneren.

Waarom zouden leraren een training mindfulness volgen?

De redenen zijn duidelijk.

- Omdat leraren met de oplossingsstrategieën die ze gewoon zijn, niet voldoende verandering verkrijgen op hetgeen hen belast;
- Omdat ze sceptisch zijn t.o.v. mindfulness maar wel bereid zijn een nieuwe benadering toe te laten die wetenschappelijk goed onderzocht is en vooral bereid zijn de waarde ervan af te leiden uit de eigen ervaring.

Toepassing bij leerkrachten

Heeft het volgen van een training mindfulness door leraren effect had op hun stressniveaus en op hun lespraktijk in de klas? Het zijn terechte vragen. Uit onderzoeken blijkt dat mindfulness stress vermindert en dus het welbevinden van leerkrachten verbetert.

Ook dachten zij genuanceerder over bepaalde situaties. Het hielp hen ook in hun dagelijkse lespraktijk, vooral voor wat betreft de organisatorische aspecten van het omgaan met de klas. Daardoor vergroot de

effectiviteit van de leraar en kan hij erin slagen om een positief sociaal-emotioneel klimaat in de klas te creëren.

Twee winnaars dus, de leraar én de leerling.

Kinderen van de basisschool³

Het is echter pas de laatste jaren dat er onderzoek plaatsvindt naar de haalbaarheid, mate van aanvaarding en effectiviteit voor mindfulness bij kindpopulaties (Semple, Lee, Rosa & Miller, 2010).

Onderzoek naar de haalbaarheid en mate van acceptatie van het geven van mindfulness aan kinderen concludeerde dat vanaf een leeftijd van zeven jaar deze technieken aan kinderen kunnen worden aangebracht (Semple, 2005).

Ook geven een pilootstudie van dezelfde auteurs in 2008 en een onderzoek van Saltzman en Goldin (in Semple et al., 2010) aan dat respectievelijk MBCT-C (Mindfulness-based cognitive therapy for children) en een aangepaste MBSR interventie kan aangeboden worden aan kinderen en dat mindfulness een beloftevol middel is om o.m. angstsymptomen tegen te gaan.

Zelfregulatie bij kinderen in de lagere school⁴

Kinderen in de lagere school worden zich meer en meer bewust van gedachten. Hun metacognitie neemt gedurende deze jaren toe. Deze hogere orde denkvaardigheid verwijst naar de ideeën en gedachten die worden gevormd over eigen gedachten of deze van anderen. Deze complexe denkvaardigheden zorgen ervoor dat ook *de reflexieve vaardigheden* verder ontwikkelen.

Kennis over hun gedachten

Hoewel de metacognitie toeneemt tijdens de lagere schooltijd, is het voor kinderen vaak moeilijk om hun kennis over gedachten om te zetten in actie en zichzelf ook daadwerkelijk te reguleren of bij te sturen. In mindfulness worden deelnemers aangemoedigd om gedachten te beschouwen als mentale gebeurtenissen, niet als absolute waarheden. Voor jonge kinderen is dit een moeilijk gegeven.

Toch kunnen kinderen een aantal oefeningen nu al leren en gewoon worden⁵, zeker als ze op het lichaam gericht zijn. Je kan hen tools aanleren om beter met stress om te gaan. Aanleren gaat gemakkelijk. Het moeilijkste is om er een gewoonte van te maken.

Meerwaarde voor jongeren van het secundair onderwijs

Veel kinderen en jongeren hebben moeite met concentreren. Ze slapen niet goed, maken zich druk en hebben zorgen. Ze hebben ook moeite met ontspannen, of zomaar even niets doen. En ze zijn doorlopend online. Hun hoofd is te vol, de prikkels teveel. Ze 'moeten' zoveel waardoor ze geen rust vinden. Ze verliezen hun vertrouwen in het eigen 'kunnen' en 'zijn'. Dit kan leiden tot psychische moeilijkheden.

Scholen kunnen een preventieve rol spelen in het voorkomen van psychische problemen, aldus Prof. Filip Raes (Klasse, 8 september 2016). Pragmatisch gezien zijn scholen een plek waar veel jongeren samen zijn in een leeftijdsperiode waar vaak de eerste klachten tot ontwikkeling komen.

³ https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/460/262/RUG01-001460262_2011_0001_AC.pdf

⁴ https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/460/262/RUG01-001460262_2011_0001_AC.pdf

⁵ <https://www.klasse.be/49252/mindfulness-kinderen-rust-concentratie/>

Meer scholen introduceren mindfulness voor hun leerlingen. Leerlingen worden opmerkzaam gemaakt op het feit dat ze de hele dag in de greep van een stroom van gedachten en gevoelens zijn. Dikwijls reageren ze hierop automatisch en lijkt het erop dat het niet anders kan. Ze hebben niet het gevoel iets te kunnen veranderen, dus nog meer gepieker dat zich meestal omzet in impulsieve reacties van boosheid of verdriet. Leerlingen gaan zich nog meer onmachtig, neerslachtig of gefrustreerd voelen.

Mindfulness biedt hen de mogelijkheid om deze automatische patronen te herkennen om dan door milde, vriendelijke aandacht bewust te handelen. Als een leerling negatieve gevoelens en piekergedachten sneller opmerkt, kan er dus efficiënter ingegrepen worden om te vermijden dat er een neerwaartse spiraal optreedt. Het komt het welbevinden en welzijn van de leerling ten goede.

5.9. Toepassing bij jongeren

Tot nu toe wordt mindfulness veelal in relatief korte trainingen aangeboden, van in totaal 20 uur over 8 weken. Dit heeft te maken met geschiedenis van mindfulness, meestal gericht op volwassenen. Maar in principe zijn de mindfulness-vaardigheden echter op allerlei manieren te oefenen. We zitten dus niet vast aan een standaard-trainingsopzet, om er in het onderwijs mee aan de slag te gaan.

5.10. Voordeel

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.

5.11. Het begint bij de leraar

Leraren zijn bereid om hun inspanningen op te voeren die een positief effect op het welzijn en welbevinden van hun leerlingen hebben, op voorwaarde dat hun inzet leidt tot hoopvolle resultaten bij de kinderen en jongeren. Dat het aanbod van mindfulness aan leerlingen de moeite waard is, valt uit verschillende studies af te leiden.

Nochtans begint alles bij de leraar. Zodra zij merken hoe het stress bij zichzelf kan reduceren, als het opvalt dat ze positiever met moeilijke situaties kunnen omgaan en hen bovendien empathischer maakt, dan kunnen leraren vanuit die ervaring ook leerlingen begeleiden in het beoefenen van mindfulness

5.12. Onderzoek

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 onderscheidden 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.

5.13. Hoe meer je het doet, hoe groter het effect

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.

5.14. Toch nog enkele wetenschappelijke feiten

- Kinderen van 12 jaar die mindfulnessstraining volgden hadden significant lagere niveaus van depressie, negatieve emoties, negatieve coping, somatisatie, piekeren en vijandigheid tegen zichzelf in vergelijking met de controlegroep (Sibinga, Webb, Ghazarian, Ellen, 2016).
- In een studie waarbij lagere schoolkinderen een programma volgden met mindfulness ter ondersteuning van sociale en emotionele gezondheid, bleken de kinderen meer vooruitgang te boeken in hun cognitieve controle en ze ervaarden minder stress. Ze hadden hogere niveaus van empathie, konden beter het perspectief van anderen innemen, hadden een betere emotieregulatie, waren optimistischer. Ze rapporteerden minder symptomen van depressie of agressie. Door hun klasgenoten werden ze beoordeeld als sociaal en ze werden meer aanvaard door leeftijdsgenoten. (Schonert- Reich, Oberle, Lawlor, Abbott, Thomson, Oberlander en Diamond, 2015).

Bijlage 3. The Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Teacher Burnout: a Meta-Analysis

Abstract

We conducted a meta-analysis to investigate the effectiveness of interventions aimed at reducing teacher burnout. Online and reference list searches yielded 513 unique results, and the final sample contains 23 controlled trials (19 journal articles and 4 unpublished dissertations). More than two thirds of the studies had optimal quality, and the risk of bias was not related to the overall effectiveness of the interventions. The overall effects were small, but statistically significant ($d = 0.18$, $SE = 0.05$, $Z = 3.26$, $p < 0.001$, $k = 23$). Separate analyses on each burnout component showed similar intervention effects on emotional exhaustion and personal accomplishment, but almost null effects on depersonalization ($d = 0.03$, $SE = 0.06$, $Z = 0.53$, $p > 0.05$, $k = 11$). Additional moderator analyses suggested that mindfulness interventions had significant effects on exhaustion and personal accomplishment. Interventions on primary and middle school teachers reported effect sizes below the average effect. Similar to previous findings, interventions that lasted less than 1 month had the smallest levels of efficacy.

Iancu, A. e.a. (2018). *The effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Teacher Burnout: a Meta-Analysis*. *Educ Psychol Rev* 30:373–396

Bijlage 4. The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes

Abstract

The authors propose a model of the prosocial classroom that highlights the importance of teachers' social and emotional competence (SEC) and well-being in the development and maintenance of supportive teacher-student relationships, effective classroom management, and successful social and emotional learning program implementation. This model proposes that these factors contribute to creating a classroom climate that is more conducive to learning and that promotes positive developmental outcomes among students. Furthermore, this article reviews current research suggesting a relationship between SEC and teacher burnout and reviews intervention efforts to support teachers' SEC through stress reduction and mindfulness programs. Finally, the authors propose a research agenda to address the potential efficacy of intervention strategies designed to promote teacher SEC and improved learning outcomes for students.

Jennings, P. and Greenberg M. (2009). *The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes*. *Review of Educational Research*, Vol. 79, No. 1, pp. 491-525