



# Mindfulness in onderwijs en opvoeding: hype of hoop?

Mindfulness wint ook in het onderwijs aan populariteit. Maar ondanks de veelbelovende onderzoeksresultaten is het belangrijk om goed naar je leerlingen te kijken voordat je hiermee in de klas aan de slag gaat.

✎ Bianca Bijlsma • Shutterstock

**M**indfulness, het klinkt wat zweverig. Wat moet je daarmee als ouder, jongere of school? Het is alweer even geleden dat ik een reactie in de krant zag op de aanwezigheid van een 'mindfulness' op scholen. 'Kinderen hebben op school vooral goede doelgerichte instructie nodig van een expert die serene rust in de groep weet te creëren. Daar zijn geen yoga- en mindfulnessoefeningen voor nodig', aldus een directeur van een basisschool. Ik kan zelf ook spontaan met zo'n no-nonsenseopmerking reageren. Maar bij pedagogische onderwerpen overheerst toch meestal nieuwsgierigheid naar wat er precies speelt. In google typte ik meteen 'mindfulness' in. Met één klik verscheen een wereld aan boeken en informatiepagina's. Mindfulness lijkt een ware hype. Maar als mindfulness zo populair is en de trainingswereld voor mindfulness zo goed floreert, dan moet er toch iets positiefs in te vinden zijn? Ik besloot verder op onderzoek te gaan. Waar gaat het bij mindfulness om en wat levert dat op? Edel Maex hielp me in zijn prettig leesbare kleine boekje *Wat mindfulness niet is* snel op weg. Mindfulness blijkt geen geloof (boeddhisme),

geen vorm van zittende meditatie of yoga, geen vlucht uit de stressvolle werkelijkheid, geen vervelende-gedachtenstopper en geen ontspanningsoefening te zijn. Het is zeker ook geen haarlemmerolie waarmee je serene rust in de groep tovert. Maar wat dan wel? Let op! Mindfulness in het onderwijs en de zorg is een methode. Je oefent daarmee om bewuster op een situatie te reageren. Je leert aandachtig te ervaren wat je bezighoudt, je afleidt, en wat gebeurtenissen in je leven nu met je doen. In een training oefen je daarvoor ook met meditatietechnieken en yoga. Met die oefeningen train je je 'aandachtsspier'. Je leert om opener, nieuwsgieriger, minder bevooroordeeld, minder heftig en minder op de automatische piloot te reageren. Je kunt zo ontdekken hoe je je korte lontje iets langer kunt maken. Mindfulness is bedoeld om ons te helpen zo goed mogelijk de regie te houden bij wat ons op dat moment overkomt. Helpt het echt?

## Veelbelovende resultaten

Veel onderzoekers rapporteerden veelbelovende resultaten. In de zorg helpen deze aandachtstrainingen om klachten bij stress, pijn, angsten en chronische ziekten te verminderen. Ouders die het programma

**Mindfulness in onderwijs en zorg is een methode. Je oefent daarmee om bewuster op een situatie te reageren**

Mindful Ouderschap volgden melden minder opvoedingsstress, minder overreageren op situaties en beter welbevinden. Bij kinderen verminderden gedragsproblemen, angst, piekeren en agressie. Bij jeugdigen met ADHD die het My-Mind-programma volgden verminderden ADHD-kenmerken. En ook jeugdigen met een diagnose Autisme Spectrum Stoornis en hun ouders ervaren vermindering van problemen. De positieve ervaringen met mindfulness leidden tot initiatieven om mindfulnessstrainingen breder toegankelijk te maken, zodat meer jeugdigen en hun ouders van deze vaardigheden kunnen profiteren. Er ontstonden online trainingen en mindfulnessprogramma's worden nu ook in de school aan leerlingen aangeboden. Zoals Stilzitten als een kikker, de methode van E. Snel voor het basisonderwijs. De eerste studies over mindfulness op school geven hoop. Het zou immers mooi zijn als blijkt dat jeugdigen door het aanleren van mindfulnessvaardigheden op school mentaal weerbaarder opgroeien. In een wereld vol stress en afleidende prikkels vanuit smartphones en tablets is mindfulness misschien wel een hulpmiddel dat we allemaal kunnen gebruiken om

ons prettiger te voelen en bij de les te blijven.

## Maatwerk aan te raden

Er is echter nog veel onderzoek nodig om goed te weten wanneer en voor wie een mindfulnessstraining de beste keuze is. Ook moeten we beter leren beoordelen wat op korte en langere termijn de meerwaarde is van het aanbieden van mindfulnessstrainingen via het onderwijs. Uit onderzoeken blijkt bovendien dat niet alle kinderen geschikt zijn om mee te doen aan een standaard groepstraining. Groepstrainingen werden voor kinderen met ADHD en autisme al aangepast. Een standaard groepstraining is dus ook in het onderwijs niet vanzelfsprekend voor iedereen succesvol. Ik zou daarom zelf kiezen voor een voorbereiding met de intern begeleider, en zou ook de ouders en de gedragswetenschapper van school hier vooraf bij betrekken. Ik zou bovendien vooraf willen afstemmen met de hulpverleners die jeugdhulp bieden aan leerlingen in de groep. Het mooiste zou zijn als er tegelijk onderzoek wordt gedaan, zodat we meer leren over de effectiviteit van deze toepassingen in het onderwijs. Zo verschuift een (voor)oordeel gemakkelijker van hype naar hoop.



**Bianca Bijlsma**

Dr. Bianca Bijlsma-Smoorenburg is orthopedagoog, moeder van drie kinderen en oma. Zij werkt tot haar pensioen als senior onderzoeker bij Fries Sociaal Planbureau. [bbijlsma-smoorenburg@gmail.com](mailto:bbijlsma-smoorenburg@gmail.com)