

Mindfulness in het basisonderwijs

Met meer rust en vertrouwen voor de klas

Mindfulness is een aandachtstraining. Het leert je bewust te zijn van alle ervaringen in het hier en nu, zonder ze te willen veranderen. Oorspronkelijk is de training door Jon Kabatt Zinn ontwikkeld bedoeld als training bij depressie en pijn, tot bleek dat het goede resultaten boekte bij stressreductie. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen die een 8-weekse mindfulnessstraining hebben gevolgd onder andere de volgende effecten ervaren: ze hebben meer rust en energie, ze zijn aardiger voor zichzelf en anderen, ze maken bewustere keuzes, ze hebben meer zelfvertrouwen.

Mindful voor de klas

In augustus 2015 start ik met de mindfulnessstraining aan leerkrachten op een basisschool in Amsterdam. De directeur geeft de voorkeur aan mindfulness voor leerkrachten ter preventie van uitval en vermindering van stress. Om zelf goed les te kunnen geven is immers innerlijke rust, aandacht en bewuste aanwezigheid nodig. En als leerkrachten eenmaal de training doorlopen hebben, kunnen ze -vanuit die ervaring- ook zelf eenvoudige oefeningen aan de kinderen geven.

Mindfulness moet je zelf willen

Belangrijk bij mindfulness is dat deelnemers de training echt zelf moeten willen volgen. Opleggen werkt niet. Mindfulness leert je bij alle ervaringen aanwezig te zijn. Ook de lastige. Dit betekent dat je hiervoor moet openstaan. Daarnaast is het uitwisselen van ervaringen een belangrijk onderdeel van de training. Als je hier niet voor openstaat, mis je een belangrijke leerervaring. En het kan zelfs de anderen belemmeren. Niet minder belangrijk is de tijdsbesteding: de training vraagt zeker een uur oefening per dag gedurende 8 weken. De deelnemers moeten vooraf de intentie hebben om dit daadwerkelijk te gaan doen. De ervaring leert dat veel mensen het lastig vinden hiervoor tijd vrij te maken.

Klachten van leerkrachten

Uiteindelijk doen zeven leerkrachten en drie leidinggevenden mee. De een heeft een burn-out gehad en keert net terug in de groep. Ze wil graag leren hoe ze meer naar haar gevoel kan luisteren. Een andere leerkracht heeft na het werk geen energie meer over en slaapt al jaren slecht. Diverse leerkrachten geven aan erg druk te zijn in het hoofd en te weinig focus te hebben. Ook willen ze een betere balans tussen werk en privé. Zorgen om gezinsleden blijkt meermalen voor te komen. Vrijwel iedereen wil meer rust. Continu wordt een beroep op hen gedaan door de kinderen op school, collega's, stagiaires, ouders, thuis door partner en kinderen. Rust en stilte ontbreekt.

Ervaringen delen

De 8-weekse mindfulnessstraining bestaat voor een vrij groot deel uit delen van ervaringen. Er wordt dan niet zozeer over de inhoud gepraat, maar over wat de deelnemers hebben ervaren: wat waren je gedachten? Had je ook emoties? Kon je iets opmerken in je lichaam? Wat was je reactie? We doen dit niet met de bedoeling hier iets aan te veranderen maar om te leren observeren. Om jezelf en je

automatische patronen te leren kennen. En ze te zie voor wat ze zijn. Ook helpt het delen om te zien dat iedereen worstelt, om obstakels te delen en ontwikkelingen.

Fijne en minder fijne ervaringen

Vrij snel word ik gebeld door een van de leerkrachten: ze vindt het erg intensief, is ziek en weet niet of ze door wil gaan. Na doorvragen blijkt ook dat ze het erg lastig vind dat er leidinggevend in de groep zitten waardoor ze het moeilijk vindt om haar ervaringen te delen. Ik snap dat. Ik geef aan dat het andersom mogelijk ook geldt voor de leidinggevend. Ik vertel haar dat het misschien een idee is om eens wat minder te delen en te kijken hoe dat voor haar is.

Ik vertel haar ook dat -als je eenmaal stil staat bij jezelf- je ook minder leuke dingen tegenkomt. Vaak ontwijken mensen lastige gevoelens door in de 'doe-stand' te schieten. Mindfulness is een training in 'zijn', in bewust alles toelaten en dan komt het nogal eens voor dat mensen schrikken van wat ze tegenkomen. Ze zijn niet gewend om te voelen. Ik geef aan om dit stapje voor stapje toe te laten en steeds te voelen hoe het voor haar is. Zou ze doorgaan? Ik hoop het voor haar. De week erna is ze er weer bij. Ze vertelt misschien wat minder dan voorheen, maar ze is er.

Bij de evaluatie in de laatste les deelt ze met de groep dat het voor haar een moeilijk proces is geweest, ook qua samenstelling van de groep. Ze vertelt ook dat ze wat sceptisch was en bang voor een hoog zweverig-gehalte. Ze geeft aan er veel aan te hebben gehad, ze is veel rustiger. Ik zie meerdere leerkrachten bevestigend knikken.

Een andere leerkracht geeft al vrij snel aan dat ze het erg fijn vindt: het mediteren, de rust. Op een bepaald moment merkt ze dat ze zich onprettig voelt. Haar vriend wijst haar erop dat ze twee dagen niet heeft gemediteerd. Kort daarna vertelt ze dat ze voor het eerst sinds 16 jaar weer energie over heeft na het werk en dat ze weer goed slaapt. Ze wordt er emotioneel van, zo blij is ze.

Wat is stress?

Waar wat verwarring over is, is over stress. Diverse leerkrachten geven aan geen stress te ervaren. Ze ervaren wel irritatie. Dan vraag ik hoe dat voelt, irritatie. Levert dat geen stress op? Of de druk die ze de hele dag ervaren: misschien is het eerste moment niet stressvol, maar wel als het de hele dag doorgaat. Het lijkt of ze zich niet goed realiseren wat ze aan stress ervaren. Misschien is het wel normaal voor ze geworden. Tijd om daar anders mee om te gaan.

Een voorbeeld. Een leerkracht geeft aan zich enorm te irriteren aan geeltjes met opdrachten of opmerkingen van collega's die ze op haar computer vindt na een ochtend voor de groep. Ik stel haar wat vragen: Wat gebeurt er als je al die geeltjes ziet? Hoe voelt dat? Waar in je lichaam voel je dat? Ze geeft aan zich daardoor enorm opgejaagd te voelen. 'Heeft ze dan geen moment rust tussendoor?' Terwijl ze haar verhaal vertelt, kijken enkele collega's -de daders- elkaar aan, er wordt wat geschoven, gelachen. Ze hadden geen idee dat dit zo bij hun collega speelde. Het was ook helemaal hun bedoeling niet om haar op te jagen. Dit voorbeeld laat maar weer eens zien dat de stress die ze ervaart niks te maken heeft met de feitelijke

geeltjes, maar met haar reactie erop. De eerste stap op weg naar minder stress is je hiervan bewust zijn. De kans is groot dat ze volgende keer dat ze weer een geeltje aantreft al anders reageert.

Stilteochtend

Na les 6 is er een stilteochtend: vaak een moment waar mensen wat zenuwachtig van worden. Ik merk het ook hier. Een hele ochtend stil zijn, hoe zou dat zijn? Ik geef nogmaals aan hoe de dag eruit ziet: dat ik de oefeningen begeleid en de tijd in de gaten houd, dus dat ze niks hoeven te doen. Alleen te 'zijn'. Door de dag heen doen we oefeningen uit de training, ik lees een gedicht, een verhaal, we eten in stilte. Het is een prachtige, zonnige dag dus we gaan ook naar buiten. In het park doen we een loopmeditatie en eenvoudige yoga-oefeningen. Dat weekend krijg ik van verschillende leerkrachten een mail als dank.

De les erna bespreken we de dag gezamenlijk. De reacties zijn overweldigend: heerlijk, mooi die gedichten, fijn om zo buiten te zijn. Je ervaart alles veel intenser. Een leerkracht blijft erg stil: ik vraag naar haar ervaring. Ze zegt jaloers te zijn op de anderen. Ze had een heel andere ervaring. Ze vond het erg moeilijk. Dan vertellen ook de anderen over hun moeilijke momenten. Dat stomme klingeltje, die zweverige bergmeditatie, het eten van die mandarijn, de lunch in stilte. Wat de één geweldig vindt, vindt de ander vervelend.

En dat geeft precies aan waar mindfulness over gaat. Ieder mens reageert anders op precies dezelfde ervaringen. Mindfulness leert je om je bewust te worden van je eigen reactiviteit. We oordelen continu: over onszelf, de ander, situaties, gedachten, emoties. Overall plakken we een label op. Maar is dat label, dat oordeel waar? Nee, dat hoeft zeer zeker niet het geval te zijn. Mindfulness laat je anders naar je leven kijken. Naar jezelf en naar anderen. Als je dat beseft kun je andere keuzes maken dan voorheen. Jij bepaalt of datgene wat je denkt of voelt waar is, of je zult reageren en op welke manier. Dan kom je weer aan het stuur van je eigen leven te staan.

Mindfulness met kinderen

Op het moment dat een leerkracht mindful voor de groep staat, verandert er al veel. Maar hoe kun je zelf mindful blijven als het druk is? Als je jezelf niet goed voelt? En welke oefeningen kun je met de kinderen doen? In een van de laatste lessen ontstaat een geanimeerd gesprek over wat de leerkrachten al zijn gaan doen met de kinderen. 'Zitten als een koning of koningin', een paar minuten stil zijn en naar de geluiden om je heen en in jezelf luisteren, een oefening met de handen. Allemaal mooie, eenvoudige oefeningen om ook de aandacht van de kinderen te trainen.

We bespreken de impact van ons taalgebruik. Een leerkracht geeft aan dat ze zich hier nooit zo bewust van was totdat ze in het werkboek hierover las. Ze werd zich ervan bewust hoe vaak we een oordeel leggen in wat we tegen leerlingen zeggen. In plaats van 'wat zijn jullie onrustig', had ze gezegd 'ik merk dat het onrustig is, merken jullie het ook?' Het mooie is dat kinderen dan zelf nagaan of dat zo is. En als leerkracht kun je daarop inspelen met de vraag: 'Wat kunnen we daaraan doen?' De

leerkracht gaf aan echt te gaan proberen dit anders te doen, maar ze gaf ook aan hoe lastig dat is, hoe ingebakken het zit in onze taal.

Mindfulness stopt niet bij jezelf

De laatste les blikken we terug en geven de deelnemers aan wat ze aan inzichten hebben opgedaan. De meeste ervaren de training als heel prettig, ze zijn rustiger, reageren niet meer altijd op de automatische piloot. De leerkracht die net uit de burn out komt, vindt het fijn dat mindfulness haar helpt bij haar proces. De leerkracht die weer energie heeft na haar werk en weer goed slaapt, geeft aan 'dit nooit meer los te laten'. Ze is nog steeds erg gevoelig voor alles wat om haar heen gebeurt, maar ze weet nu hoe ze ermee om moet gaan. De leerkracht die de combinatie met leidinggevenden lastig vond, geeft aan dat het contact met hen anders is geworden, opener, prettiger. En datzelfde geldt voor de sfeer op school.

De meeste leerkrachten geven aan dat ze het mooi vinden dat ze dit proces met elkaar hebben doorgemaakt en dat ze verder willen met mindfulness. Ze merken dat het echt oefening vraagt. Ze willen ook graag een stilteplek in de school. Sommigen voelen zich nog een beginneling. Anderen ervaren nog steeds zoveel gedachten. Ze hebben het idee dat het vaak niet lukt. Ook dat is slechts een oordeel. Wat als je het idee dat je je gedachten los moet laten, nu eens loslaat? Mindfulness gaat erom je bewust te zijn wat er gebeurt op het moment zelf en dat te accepteren. Fijn of niet fijn. Al die gedachten en worstelingen: mogen die er ook zijn? En natuurlijk hebben ze gelijk: ze beginnen net. Maar wat een veranderingen al.

Karin Hoens is mindfulnessstrainer en begeleid in-company groepen in het onderwijs en bij de lokale overheid. Haar workshops, weekenden en retreats in het buitenland zijn voor iedereen toegankelijk. Voor meer informatie: www.karinhoens.nu of karinhoens@gmail.com.

Reactie directeur (in blokje): 'Wat een verschil in 8 weken'

Ik vind de mindfulnessstraining heel waardevol. Voor mij persoonlijk, maar zeer zeker ook voor het proces op school. Ik heb gezien dat mindfulness een positief effect heeft op het welbevinden van mensen. Je leert bewust stil te staan bij jezelf. Je leert mild te zijn voor jezelf en je omgeving.

Samen dit -best moeilijke- proces ondergaan, zorgt voor meer contact en verbinding met elkaar. We hebben enorm gelachen, gehuild, zijn heel eerlijk geweest. We hebben een prachtige stilteochtend gehad: hét moment voor de meesten om te ontdekken hoe bijzonder mindfulness is. Mooie dingen om met elkaar te delen. Het mooiste van de hele training is het effect op de werkvloer. Bij een aantal collega's is echt een enorme kentering in hun manier van zijn. Ze stralen rust en vertrouwen uit. Dat is niet alleen fijn voor de persoon zelf, maar ook voor zijn omgeving.

Samen met mijn mindfulness-collega's wil ik mindfulness op de kaart houden. Ik weet zeker dat dit het pedagogisch klimaat voor kinderen, ouders en leerkrachten ten goede komt, maar zal zeker ook helpen bij het terugdringen van het ziekteverzuim. Met het laatste zijn we al goed op weg.