

# De meerwaarde van mindfulness in het hbo

Mindfulness krijgt steeds vastere voet in het hoger onderwijs, na eerdere introductie in het primair en voortgezet onderwijs. De vraag is of docenten en studenten voordeel hebben bij deze vorm van 'present moment awareness'. Kleinschalig onderzoek onder docenten en studenten op de Haagse Hogeschool laat zien dat mindfulnessstraining met name een positief effect heeft op de mate van concentratie.

**Astrid Augustinus-Schrama**  
**Sabine van Dijken-Stapel**

Reacties op dit artikel naar: [ahmschrama@gmail.com](mailto:ahmschrama@gmail.com)  
[vandijkenstapel@gmail.com](mailto:vandijkenstapel@gmail.com)

Mindfulness is hot. In veel domeinen wordt er op dit moment een link gelegd naar hoe zaken meer 'mindful' zouden kunnen worden opgepakt. Zoals al eerder in dit tijdschrift beschreven (OI 1, maart 2014) kan mindfulness helpen bij het verminderen en voorkomen van depressie bij tieners. Ook kan het de aandacht en het reguleren van emoties bevorderen. Binnen het primair en voortgezet onderwijs is een beweging op gang gekomen om mindfulness een plek te geven ([www.mentalefitheid2020.nl](http://www.mentalefitheid2020.nl)). Zo werd bijvoorbeeld tijdens de landelijke discussie over de toekomst van het basis- en voortgezet onderwijs, Onderwijs2032, mindfulness door het werkveld vaak genoemd als onderdeel van het toekomstige curriculum. Mindfulness krijgt ook in het hoger onderwijs steeds meer aandacht. Zo biedt Hogeschool Utrecht de minor 'Mindful communiceren' aan, kent de Universiteit van Amsterdam het keuzevak Mindfulness en is er een ruim trainingsaanbod voor studenten en/of docenten (onder andere bij de Hogeschool Arnhem en Nijmegen, Fontys Eindhoven, Avans en de TU Delft). Ook binnen de Haagse Hogeschool (HHs) is er aandacht voor mindfulness. Binnen de training 'Omgaan met stress', die door studentpsychologen wordt aangeboden, worden elementen van mindfulness ingezet.

### Weinig onderzoek

De Nederlandse vertaling van mindfulness die de betekenis het best weergeeft is 'opmerkzaamheid'. Volgens de grondlegger van de mindfulness based stress reduction training (MBSR), Jon Kabat-Zinn, betekent mindfulness 'present moment awareness' (2000). Mindfulness houdt in dat men op een speciale manier aandacht geeft aan de ervaringen in het hier en nu: doelbewust, op het moment zelf en niet-oordelend. Bij het trainen van mindfulness wordt een andere houding tegenover spontaan opkomende gedachten, gevoelens en gewaarwordingen geoeffend: mindful betekent dat iemand zich bewust is van wat er op dat moment is. Het tegenovergestelde is als iemand in gedachten verzonken is en zich mee laat slepen door gedachten over de toekomst, of overdenkingen van wat er gebeurd is.

Naast een positief verband tussen mindfulness en stressmanagement laat steeds meer onderzoek zien dat er mogelijk positieve verbanden zijn tussen het beoefenen van mindfulness en concentratie, leren, creativiteit en probleemoplossend vermogen. Allemaal relevante capaciteiten voor het hoger beroepsonderwijs.

Hoewel het aanbod van MBSR-trainingen binnen het hoger onderwijs in opkomst is, is er nog weinig onderzoek gedaan naar de invloed van mindfulness based interventies binnen de hogeschoolcontext. Wat bijvoorbeeld niet zo eenduidig is, is of mindfulness een meerwaarde heeft in relatie tot studiegedrag en onderwijskwaliteit.

Dit is de aanleiding geweest voor onderzoekers van de HHs om die meerwaarde van mindfulness verder te onderzoeken binnen de hogeschoolsetting. De onderzoekers hebben zich daarbij toegeleid op de theorie van Rechtschaffen, die vier wegen beschrijft om mindfulness binnen het (hoger) onderwijs vorm te geven:

1. Via docenten. Door het trainen van docenten in mindfulness kunnen zij vervolgens als rolmodel en facilitator van mindfulness ingezet worden.
2. Via training. Het direct trainen van studenten in mindfulness buiten de school of binnen de school als apart aanbod.
3. Via mindfulness-based curricula. Door het verweven van mindfulness-oefeningen en -concepten in het bestaande curriculum.
4. Via een geïntegreerde aanpak. Hierin worden de bovengenoemde wegen gecombineerd.

In de onderzoeksopzet hebben tien docenten uit verschillende faculteiten van de HHs de MBSR-training gevolgd en twaalf eerstejaars International Business Management Studies-studenten hebben tijdens een zesweekse workshopserie kennisgemaakt en geoefend met mindfulness. In deze opzet werden punt 1 (docenttraining) en punt 2 (studenttraining) direct aan de orde gesteld. Vervolgens is, door middel van brainstormsessies, explorierend onderzoek uitgevoerd naar de vraag hoe

mindfulness ook via de twee andere wegen (punt 3 en 4) geïntegreerd zou kunnen worden binnen de HHs.

## Mindfulness voor studenten

Uit individuele interviews die gehouden zijn met de studenten bleek dat zij de invloed van mindfulness op een aantal domeinen hebben ervaren (zie box 1).

### Box 1: Merkbare veranderingen door het trainen van mindfulness bij studenten

Domein	Resultaat
1 Inzicht	Rust brengt soms meer dan doorgaan. Patronen kun je doorbreken.
2 Studiegedrag	In staat om zich langer te concentreren. Stresservaringen zijn minder van invloed op het studiegedrag. Minder uitstellen van huiswerk. Zich bewust zijn wanneer aandacht afneemt. Beter aandacht gericht blijven houden.
3 Open houding	Zich met een meer open houding verhouden tot een ander.

Inzicht, zo gaven zij aan, is een gevolg van de bewustwording die je krijgt door het beoefenen van mindfulness. Studenten herkenden beter de eigen gedragingen en patronen en ervoeren dat ze die zelf konden doorbreken. Zo werd een deadline voor huis- of leerwerk voorheen als een enorme 'berg werk' ervaren waardoor ze moeite hadden om te beginnen. Een aantal studenten doorbrak dit patroon door het werk op te splitsen in overzichtelijke delen.

Studenten gaven ook aan dat ze minder hun werk afraffelden omdat ze de stress beter konden reguleren. Ook het leerproces werd minder geblokkeerd omdat er minder stress werd ervaren. Daarnaast werd opgemerkt dat door een simpele handeling als het wegleggen van de mobiele telefoon in een andere kamer, ze langer en geconcentreerder konden werken. Dat was op zich geen nieuw inzicht, echter het inzien en ervaren dat dit storend is voor de concentratie en dat het doorbreken van dit patroon effectief is, was wel nieuw voor de studenten.

Vervolgens brachten de studenten naar voren dat ze door mindfulness een meer open houding hadden gekregen ten op zichte van anderen waar ze voorheen moeite mee hadden.

Vanzelfsprekend kostten de mindfulnessoefeningen de studenten (extra) tijd. Toch werd die extra tijdsinvestering waardevol gevonden omdat het gevoel van stress zowel tijdens de voorbereiding van tentamens, als tijdens het maken de tentamens (en van huiswerkopdrachten), verminderde en zij zich sneller konden herpakken op het moment dat zij stress ervoeren. Zoals een

van de studenten het verwoordde: *"Nou, ik heb twee gigantische toetsen gehad midden in de workshopserie dus ik moest ook nog mediteren maar dan doe je even een 'breathing space' en dan ga je er gewoon doorheen".*

Daarnaast werd ervaren dat door de mindfulnessoefeningen er een denkbeeldige aandachtsspier getraind kon worden, waardoor het mogelijk werd om de concentratie langer vast te houden tijdens het huiswerk. Met name de ervaring dat je hier zelf invloed op kunt hebben, werd als verrassend ervaren.

Naast deze inzichten werd er door diverse studenten ook een verandering waargenomen tijdens het studeren, zowel thuis als in de les. Studenten gaven aan dat ze zich er meer van bewust waren dat ze afgeleid werden door andere (vervelende) gedachten en dat ze vervolgens door mindfulness beter de aandacht konden richten. Met name bij het lezen van grote stukken tekst werd dit door studenten als zeer nuttig ervaren. Ook hadden ze het idee dat die toegenomen focus een positieve invloed had op het plannen van hun werk. Het werd als 'student-eigen' gezien dat de meeste studenten vaak (te) laat beginnen aan huiswerkopdrachten. Door de mindfulnessoefeningen kreeg een aantal studenten meer vertrouwen in een goede afloop en ging op tijd aan de slag met de huiswerkopdrachten. Ze hadden ervaren dat ze minder uitstelgedrag vertoonden en meer hun planning aanhielden.

Die studenten vertoonden minder uitstelgedrag en hielden meer hun planning aan. Door het werk op te delen in overzichtelijke stukken, kwam er ook overzicht in het hoofd van de studenten waardoor effectiever met de tijd werd omgegaan.

## Mindfulness voor docenten

Uit gesprekken met docenten zijn drie domeinen naar voren gekomen waarop zij merkbare veranderingen hebben gesignaleerd als gevolg van de MBSR-training (zie box 2).

### Box 2: Merkbare veranderingen door het trainen van mindfulness bij docenten

Domein	Resultaat
1 Werkdrukbeleving	Er wordt minder stress ervaren. Beter in staat stressoren te herkennen en hierop te acteren.
2 Open houding	Minder (snel) oordelen. Communicatieverbetering in de interactie tussen student en docent.
3 Kwaliteitsverbetering	Concentratieverbetering. Creëren van overzicht.

Zo gaven docenten aan dat ze minder stress ervoeren doordat ze zich door mindfulness meer bewust waren van de dingen die





hen energie gaven en die energie vroegen. Daardoor keken ze meer beschouwend naar de omgeving of situatie waarin ze verkeerden. Vaak waren dit situaties die stress opleverden, echter door de situatie van een afstand te aanschouwen en minder (snel) te oordelen waren ze bijvoorbeeld beter in staat om 'energieslurpers' om te zetten in energiegivers. Een docent:

*"Situaties leiden minder tot stress of stressgevoelens. Je wilt ook niet weg uit die situatie, omdat je het gewoon accepteert. Ik kan nu beter sturen in plaats van dat het me overkomt."*

Door een meer open houding oordeelden docenten minder snel. Dat werkte zowel naar anderen toe als ook naar zichzelf. Door minder te oordelen over eigen patronen, bijvoorbeeld een docent die steeds op zijn telefoon keek en dat eerst vervelend vond van zichzelf, stonden de docenten meer open voor de eigen gedragingen als ook die van de omgeving, bijvoorbeeld van studenten. Tijdens SLB-gesprekken, zo werd als voorbeeld gegeven, hielp het om 'het probleem' bij de student te laten door stiltes te laten vallen en niet direct de oplossing te bieden. Hierdoor kon met betrokkenheid, maar ook met gepaste afstand, het gesprek gevoerd worden waardoor de student zelf in de lead bleef. Ook bij gesprekken met geagiteerde studenten had het goed luisteren naar de ander zonder te oordelen soms al een de-escalierend effect: *"...wanneer je van die studenten hebt die helemaal over de pis gaan en als je dan eerst alleen maar luistert, dan worden ze vanzelf rustiger want dat effect heb je dan op ze en dat is heel fijn."* Overigens hadden niet alle docenten deze ervaringen. Sommigen gaven aan nog niet zo getraind te zijn in het 'minder oordelen'. Daarnaast was het soms ook confronterend. Docenten waren zich steeds vaker bewust van momenten waarop zij niet mindful waren, maar in gedachten verzonken of afgeleid waren.

Docenten merkten ook een verandering op in hun concentratie, bijvoorbeeld doordat ze zich langer konden concentreren op één taak. Het werk dat dan verricht werd, werd bovendien als kwalitatief beter ervaren. De docenten ervoeren dat ze zich hierbij rustiger voelden omdat ze keuzes maakten. Zo werden bijvoorbeeld taken eerst afgerond voordat er aan iets nieuws werd begonnen. Tijdens nakijkwerkzaamheden - niet het meest favoriete onderdeel voor deze docenten - werd vooraf bepaald hoeveel werkstukken er gecontroleerd moesten zijn voordat er gepauzeerd mocht worden. Hierdoor voelden de docenten zich beter en werd het nakijkwerk ook als minder vervelend ervaren. Met name tijdens het beoordelen, zo werd aangegeven, vonden de docenten het belangrijk dat ze geconcentreerd blijven en een open houding aannemen: *"(...) It's tricky to lose focus and sometimes you notice it. But you should be there and you should give feedback and it's only fair of you to be there for the students as much as possible."*

Een laatste verandering die werd opgemerkt, was het beter in staat zijn om overzicht te houden van alle werkzaamheden. Het opdelen van het werk in verschillende onderdelen zorgde ervoor dat het werk met meer plezier werd gedaan. Bij het uitvoeren van grote taken - het ontwerpen van nieuw onderwijs werd als voorbeeld genoemd - werd er gefocust op een onderdeel van die taak en werden andere onderdelen tijdelijk losgelaten. Dit gaf overzicht waardoor er rustiger naar het werk werd gekeken en er onderscheid gemaakt kon worden tussen urgente en minder urgente zaken. Docenten gaven aan dat door deze merkbare veranderingen er een soort rust ontstond ondanks het gegeven dat het werk er niet minder van werd: *"Mindfulness heeft me geholpen bij het waarnemen en dan een stapje terug te doen."*

### Hoe nu verder?

Aansluitend op de trainingssessies zijn brainstormsessies met docenten georganiseerd over de wijze waarop mindfulness binnen de HHs vorm zou moeten krijgen. De opbrengsten van deze sessies zijn ook voorgelegd aan een aantal IBMS-studenten die de workshopseries hebben gevolgd. De ideeën die hieruit voort kwamen waren divers en omvatten alle vier de mogelijke wegen. Zo ontstond het idee om een keuzevak Mindfulness aan te bieden of, meer geïntegreerd, de mogelijkheid te bieden om de opleiding in een mindful variant te volgen.

Het beeld dat hieruit naar voren kwam was dat de best passende vorm en plek van mindfulness binnen de Haagse Hogeschool verschilt per opleiding en afhankelijk is van met welk doel mindfulness ingezet wordt. Zo kan mindfulness worden ingezet om het welbevinden van studenten of docenten te bevorderen, of om de interactie tussen student en docent te verbeteren. Een ander doel zou kunnen zijn om studenten studievaardigheden bij te brengen, of anders dat er door middel van mindfulness een open houding wordt gestimuleerd, wat een waardevolle kwaliteit is van burgerschap en voorwaardelijk lijkt te zijn voor Bildung / persoonlijkheidsvorming. De resultaten van dit onderzoek en de brainstormsessies geven voldoende aanleiding om deze verkenning, hoe mindfulness van meerwaarde kan zijn binnen het hoger onderwijs, voort te zetten. Bij de HHs wordt op dit moment bekeken welk vervolg hieraan gegeven zal worden.

### Referenties

- Kabat-Zinn, J. (2000). 'Handboek meditatie ontspannen.' Haarlem, Nederland: H.J.W. Becht's Uitgevers-Maatschappij (Gottmer).
- Rechtschaffen, D. (2014): 'The way of mindful education, cultivating well-being in teachers and students'. New York, N.Y.: W.W. Norton & Company.

