



Happy U

Zenmeditatie, loopbaanschrijven en een diversiteitsdialoog in De Haagse Hogeschool

Reinekke Lengelle, Paul Pouw, Mijke Post & Simten Goren

De coronapandemie heeft opnieuw laten zien dat we in een onderling afhankelijke wereld leven. Wat daar gebeurt, heeft hier ook een weerslag. Er is een groeiend besef dat een kritisch en empathisch bewustzijn cruciaal is voor nationale en internationale samenwerking en vrede en dat dit meer vergt dan het ontwikkelen van culturele sensitiviteit of sociale actieplannen (Lengelle, Jardine, & Bonnar, 2018). Wereldburgerschap wordt gezien als een belangrijk thema in het hoger onderwijs en UNESCO beschouwt de sociaal-emotionele ontwikkeling van studenten als fundamenteel onderdeel daarvan¹. Het probleem is daarbij wel: wat zijn effectieve manieren om dit leerproces op gang te brengen binnen wereldburgerschapsonderwijs?

¹UNESCO benoemt het belang van cognitief en gedragsmatig leren binnen Wereldburgerschapsonderwijs. De nadruk ligt hierbij op kennis en actie. UNESCO noemt echter een derde domein: de noodzaak van sociaal-emotioneel leren. Het sociaal-emotionele leerdomein betreft bewustzijn over de "waarden, attitudes en sociale vaardigheden die mensen in staat stelt zich affectief, psychosociaal en fysiek te ontwikkelen zodat ze respectvol en vreedzaam samen kunnen leven met anderen." (UNESCO) <https://en.unesco.org/themes/gced/definition>

De onderzochte interventie 'Happy U', die zenmeditatie, loopbaanschrijven en een dialoog over diversiteit combineerde in een (online)² onderwijsaanbod, is gestoeld op het idee dat de interne dialoog van fundamenteel belang is voor de externe dialoog: dat wil zeggen de democratie die we trachten te verwezenlijken in de maatschappij is afhankelijk van de kwaliteit van de interne democratie (Hermans & Bartels, 2020).

Voor het onderwijsprogramma Happy U werd de sociaal-emotionele ontwikkeling daarom geoperationaliseerd als een leerproces dat via concrete oefeningen gericht is op de bevordering van zelfreflectie en zelfzorg (Schellhammer, 2018). Deze keuze gaat uit van het principe dat we beter in staat zijn een ander te begrijpen wanneer we onze eigen gevoelens

en gedachten kunnen waarnemen, onze emoties en ingesloten reacties kunnen inzien met empathie en deels kunnen reguleren en menselijke behoeftes (onze en die van anderen) kunnen peilen en benoemen (Rosenberg, 2003).

De onderzoeksvraag bij Happy U was: draagt dit driedelig onderwijsprogramma bij aan de sociaal-emotionele ontwikkeling van studenten binnen wereldburgerschapsonderwijs?

De interventie en deelnemers

In dit programma leerde een groep van twaalf studenten (1) zenmeditatie (2) loopbaanschrijven (Lengelle & Meijers, 2015) en nam deel aan een begeleide (3) dialoog over diversiteit. Deelnemers waren studenten van De Haagse Hogeschool met

Tabel 1. Happy U – geïntegreerde aanpak

Onderdeel	Doel	Nadruk ligt op
Zenmeditatie	Zitten met geïnternaliseerde aandacht, bewust van gedachten maar niet bezig met gedachten. Resulteert vaak in een meer vredige staat. Het verminderen van stressopwinding (kalmte) is goed voor het individuele welzijn en creëert een meer ontvankelijke staat voor leren en openheid voor anderen	<i>Interne dialoog</i> – er wordt een bewustzijn verworven over innerlijke processen en het vermogen deze te observeren en aanwezig te blijven bij moeilijke gedachten en gevoelens (bijvoorbeeld te merken dat bepaalde negatieve gedachten zich herhalen en stress veroorzaken wat vaak los staat van een concrete situatie)
Loopbaanschrijven (methode uit <i>Writing the Self</i> traditie van transformatief schrijven)	Gestructureerde schrijf oefeningen om persoonlijk inzicht te bevorderen. Dit is een creatieve, expressieve en reflectieve activiteit en de producten ervan kunnen worden gedeeld en worden deel van de dialoog met anderen	De articulatie van de <i>interne dialoog te trainen en de brug te slaan naar de externe dialoog</i> (bijvoorbeeld het bespreken van eigen vaak herkenbare moeilijkheden met anderen)
Dialoog over diversiteit	Gestructureerde en creatieve gesprekken ter bevordering van een dialoog die een groter bewustzijn en empathie voor 'de ander' mogelijk maken door eigen aannames en thema's te exploreren (zoals culturele verschillen, kwesties van discriminatie en/of zelfonderdrukking)	Gesprekken te oefenen over jezelf en met anderen en daarbij de <i>externe dialoog te laten aansluiten bij een ontwikkelende interne dialoog</i> (bijvoorbeeld te erkennen dat je uit een gezin komt waar vrouw-zijn als minder wordt gezien dan man-zijn en dat je eigen houding naar vrouwen is gekleurd door halfbewuste aannames)

²Wegens de coronapandemie moest na twee live bijeenkomsten gewicht worden naar online. Dit gebeurde zonder onderbreking

diverse culturele achtergronden (zoals Nederlands, Amerikaans, Deens, Vietnamees, Soedanees). Deelname aan het programma was vrijwillig en aan de hand van posters en e-mailberichten is de uitnodiging om mee te doen verspreid binnen de hogeschool.

Uitvoering van de interventie en de onderdelen

Zenmeditatie: Paul Pouw

In de overdracht naar de deelnemers is steeds benadrukt dat binnen de Zen-traditie de eigen ervaring iets pas tot werkelijkheid maakt (Suzuki, 2012). Voorafgaand aan de meditatie was er een korte reflectie op een thema (teisho om het onderbewustzijn te triggeren en bij te dragen aan het ontmoeten, verbinden en verstaan van de eigen gedachteprocessen, gevoelens en emoties. Een bewust herkennen van aannames, (voor)oordelen en het oordeelloos kunnen aanvaarden van de diversiteit (waaronder heelheid maar ook beperktheid van het eigen zelfbeeld ervaren en inzien) slaat een brug naar het herkennen van diezelfde innerlijke beweging bij de ander. En vanuit herkenning ontstaat begrijpen.

Zenmeditatie krijgt pas waarde als het een praktische vertaling krijgt naar de activiteiten van alle dag (Suzuki, 2012). Het is weinig zinvol als de studenten als wereldburger verkregen inzichten (satori) gevangenhouden binnen de grenzen van de eigen meditatiemat. Om die reden is steeds de nadruk gelegd op de verinnerlijking, maar misschien nog meer de praktische vertaling van bewustzijn en mindfulness naar de dagelijkse activiteiten.

In de stilte van zenmeditatie en een alert bewustzijn herkennen de studenten langzamerhand de contouren van het eigen verhaal en ontstaat de behoefte dit meer te exploreren.

Loopbaanschrijven (Writing the Self): Mijke Post

Na de meditatie gingen we doorgaans over op een schrijf oefening gebaseerd op Loopbaanschrijven, een interventie die is ontwikkeld en onderzocht door Lenggelle en Meijers (2015) in De Haagse Hogeschool en al jaren wordt ingezet in de context van studieloopbaanbegeleiding en persoonlijke ontwikkeling. De eerste oefening die we vaak herhaalden was



Proprioceptive Writing (Trichter-Metcalf & Simon, 2002). Bij deze schrijfoefening gebruiken we muziek en schrijven de studenten twintig minuten aan de hand van drie instructies: schrijf wat je hoort, luister naar wat je schrijft en stel de vraag 'wat bedoel ik met ...' (bijvoorbeeld: wat bedoel ik met stress thuis?). Vervolgens sluiten ze de oefening af met vier concluderende vragen die ze ook uitschrijven: (1) wat hoorde ik maar heb ik niet opgeschreven, (2) hoe voel ik me nu, (3) van welk groter verhaal is dit een onderdeel, en (4) waar zou ik in de toekomst over willen schrijven? Dit en andere schrijfoefeningen zijn bedoeld om

Studenten ontdekken bijvoorbeeld dat ze moeite hebben om hulp te vragen

op een gestructureerde manier erachter te komen welke verhalen en attitudes ons denken en handelen bepalen. Studenten ontdekken bijvoorbeeld dat ze meer angst koesteren rondom andere culturen dan ze in eerste instantie zouden willen toegeven, of dat ze moeite hebben om hulp te vragen, of beperkende aannames hebben over wat een goed mens zou moeten zijn en doen.

Na de schrijfoefeningen volgde er gelegenheid om uit te wisselen. Dit was bedoeld om zowel de interne dialoog als de externe dialoog te stimuleren. Studenten ervoeren en benoemden de veilige ruimte om persoonlijke verhalen uit te wisselen, iets wat zij ervoeren als uniek en ongewoon in vergelijking met andere onderwijservaringen.

Diversiteitsdialoog: Simten Goren

Het derde onderdeel ging uit van het feit dat studenten primaire dimensies hebben (zoals geslacht, leeftijd, sociale klasse) en uit diverse achtergronden komen (zoals werkervaring, leerstijl, culturele verschillen, tijdorïëntatie) en dit kunnen ze verkennen.

Dat kan bijvoorbeeld met de TOPOI-methode (Hoffman & Verdooren, 2018) die de ontwikkeling van diversiteitscompetentie beoogt en stelt dat: niet culturen, maar mensen elkaar ontmoeten.

De methode is bedoeld als manier om de reflectie tijdens of na de interculturele ontmoetingen te ondersteunen en de ruimte daarbinnen te vergroten. De studenten gingen in gesprek over hun eigen en elkaars grenzen van (in)tolerantie en probeerden te begrijpen hoe deze zone van ongemak voelt wanneer ze de ander ontmoeten.

Het onderzoek en de data

De educatieve interventie Happy U is op een aantal manieren geëvalueerd. De resultaten van het onderzoek zijn gebaseerd op kwalitatieve en kwantitatieve gegevens. Het programma is vooral beoordeeld door intake en outtake questionnaires en verzamelde 'schrijfsels'.

Gebruikmakend van de theorie van James Pennebaker's *expressive writing paradigm* is gekeken naar de woorden die studenten kozen om hun ervaring te duiden. Een narratief dat positieve groei laat zien is gekarakteriseerd door: de aanwezigheid van cognitieve woorden (woorden die duiden op inzicht en op causaliteit), geeft blijk van positieve emotiewoorden (met toch een aantal negatieve emotiewoorden) en wisselende voornaamwoorden (Pennebaker, 2011).

Naast de analyse van geschreven stukken van studenten is er ook een voor- en nameting gedaan, gebruikmakend van de Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer, Smith & Allen, 2004) die bestaat uit 39 vragen (bijvoorbeeld: I watch my feelings without getting lost in them; I find myself doing things without paying attention). Deze vragen werden beantwoord met behulp van vijf-punts Likert-schalen.

De resultaten

Alle deelnemers rapporteerden winst in persoonlijke ontwikkeling en een grotere sociale betrokkenheid

en/of meer bewustzijn van mondiale problemen. Wat vooral opviel aan de resultaten is dat studenten blijk gaven van zelfreflectie en zelfzorg, zoals beoogd, maar ook praatten over waardering en verbinding met anderen. De persoonlijke veranderingen waren vooral te zien in de Five Facet Mindfulness Questionnaire, ook al zijn statische significante uitspraken bij deze kleine groep niet mogelijk.

In alle casestudies was er blijk van de aanwezigheid van cognitieve woorden (zowel woorden die duiden op inzicht als woorden die duiden op causaliteit), positieve emotiewoorden (met een aantal negatieve emotiewoorden), en wisselende voornaamwoorden wijzend op een positief ontwikkelend narratief.

Het is ook opmerkelijk dat gesprekken vanzelf ontstonden over *Sustainable Development Goals*, al lag de nadruk bij dit programma op de sociaal-emotionele ontwikkeling en niet op sociaal wenselijke projecten. Jezelf laten zien, je gehoord voelen, nadenken over een eventuele bijdrage aan een betere wereld vanuit rust en reflectie werden nadrukkelijk verwoord door studenten aan het eind van het programma.

Het is noemenswaardig dat het project Happy U wordt voortgezet in De Haagse Hogeschool (bijvoorbeeld als onderwijsonderdeel bij Leven Lang Ontwikkelen) en dat studenten het zelf ook hebben voortgezet voor andere studenten.

Tot besluit

Ondanks de onderbreking van Covid-19, wat het project en de dataverzameling bemoeilijkt heeft en het programma dwong de plotselinge switch naar online te maken, is Happy U een veelbelovend onderwijsprogramma voor het leerdomein 'sociaal-emotionele ontwikkeling' binnen de doelen van Wereldburgerschapeducatie (UNESCO). Dit kleinschalige onderzoek laat zien dat de effecten positief waren en dat de nadruk op de persoonlijke ontwik-

keling bijdroeg aan meer sociale betrokkenheid en begrip en tijd voor anderen. Zowel het individuele als het sociale belang van het bevorderen van de interne dialoog is in de uitgewerkte casestudies verder te zien. ■

Drie uitgewerkte casestudies van het onderzoek zijn beschikbaar in een uitgebreide versie van dit artikel. Neem contact op met Reinekke Lengelle: rhgerding@hhs.nl

Referenties

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Hanh, T. N. (2018) *Stilte, luisteren in een wereld van lawaai* (6e druk). Utrecht: Ten Have.
- Hermans, H. J., & Bartels, R. (2020). *Citizenship Education and the Personalization of Democracy*. New York: Routledge.
- Hoffman, E., & Verdooren, A. (2018). *Diversiteitscompetentie: Niet culturen, maar mensen ontmoeten elkaar*. Bussum: Coutinho.
- Lengelle, R., & Meijers, F. (2015). Career writing: Creative, expressive, and reflective approaches to narrative career learning and guidance. *The Canadian Journal of Career Development*, 14, 19-31.
- Lengelle, R. (2018). *Jezelf Schrijven*. Oud-Turnhout/'s-Hertogenbosch: Gompel & Svacina.
- Lengelle, R., Jardine, C., & Bonnar, C. (2018). Writing the self for reconciliation and global citizenship: The inner dialogue and creative voices for cultural healing. In F. Meijers, & H.J.M. Hermans (Eds), *The Dialogical Self in Education: A multicultural perspective*. (pp. 81-96). New York, NY: Springer.
- Pennebaker, J. W. (2011). The secret life of pronouns. *New Scientist*, 211(2828), 42-45.
- Rosenberg, M. B., & Eisler, R. (2003). *Life-*

enriching education: Nonviolent communication helps schools improve performance, reduce conflict, and enhance relationships. PuddleDancer Press.

- Schellhammer, B. A. (2020). The philosophy of self-care, individuation and psychodrama: exploring creative means to encountering the “unknown other” in self. *British Journal of*

Guidance & Counselling, 48(1), 114-124.

- Suzuki, D.T. (2012). *Inleiding tot het zenboeddhisme* (11e druk). Utrecht: AnkhHermes.
- UNESCO <https://en.unesco.org/themes/gced/definition>
- UNESCO Social-emotional learning <https://mgiep.unesco.org/socio-emotional-learning-for-global-citizenship>



V.l.n.r.: Paul Pouw, Reinekke Lengelle, Simten Goren, & Mijke Post

Dr. Reinekke Lengelle is een onderzoeker bij het lectoraat Duurzame Talentontwikkeling en associate professor bij Athabasca Universiteit in Canada. Zij is de auteur van *Jezelf Schrijven* en het onderscheiden boek *Writing the Self in Bereavement*.

Paul Pouw is werkzaam bij de opleiding Facility Management als docent en afstudeercoördinator. Hij geeft regelmatig workshops, binnen en buiten de Hogeschool, op het gebied van Zenmeditatie, Ikigai en zingeving.

Mijke Post is docent en coach aan de opleidingen Bedrijfskunde, Facility Management en HRM deeltijd. Zij begeleidt graag life en career learning, door schrijven, bewegen en reflectie.

Simten Goren, werkt als adviseur op het gebied van wereldburgerschapeducatie en inclusief onderwijs. Daarnaast is zij docent-opleider en coach bij The Hague Center for Teaching & Learning (HCTL).