Rapport

Bij de les met Mindfulness

De invloed van mindfulness op het welzijn en de werkstress van docenten

Lectoraat Studiesucces,
16 februari 2022

Linda Adrichem &
Elisabeth Klinkenberg

Bij de les met Mindfulness

De invloed van mindfulness op het welzijn en de werkstress van docenten

Auteurs Linda Adrichem & Elisabeth Klinkenberg

Onderzoekslijnen Studiesucces

Soort object Rapport

Datum 16 februari 2023

Samenvatting

Er is sprake van een hoge werkdruk en stress bij veel docenten. Het docentenwelzijn is belangrijk om uitval van docenten te voorkomen, maar hangt ook samen met het studentenwelzijn. Er zijn wetenschappelijk bewezen voordelen van mindfulness op het welzijn. Er zijn echter veel verschillende toepassingen van mindfulness, waardoor de effectiviteit contextafhankelijk is. Daarom is het relevant om te onderzoeken wat de opbrengsten van een specifieke mindfulness interventie op docenten in het hoger onderwijs zijn.

In dit longitudinale praktijkgerichte onderzoek wordt ingegaan op in hoeverre het volgen van een 8-weekse mindfulness training invloed heeft op het welzijn en de werkstress van docenten en welke veranderingen docenten ervaren tijdens hun werk na het volgen van deze training. Deze inzichten zijn verkregen op basis van een survey, afgenomen voorafgaand (n=21) en na afloop (n=15) van de training. Aanvullend hierop zijn diepte-interviews (n=11) afgenomen.

Uit zowel de survey- als interviewresultaten blijkt dat mindfulness kan bijdragen aan het verminderen van werkstress bij docenten. Het blijkt dat docenten vooral baat hebben bij de bewustwording van het voelen van stress en hoe zich dat lichamelijk uit. Ook het kritisch leren toetsen van eigen gedachten en emoties blijkt waardevol te zijn bij het omgaan met werkstress en draagt uiteindelijk bij aan een meer helpende, of mildere *mindset*. Verder blijken de praktische handvatten die tijdens de training worden aangereikt een nuttige toevoeging te zijn om tijdens de dagelijkse routines te worden ingebed. Tot slot geven de docenten aan dat de verlaging van werkstress ook doorwerkt tijdens het contact met studenten. Doordat ze zich meer ontspannen en rustiger voelen en zich meer bewust zijn van hun emoties en gedachten, hebben ze meer aandacht voor de student. Ook werd de verbondenheid met- en herkenning bij collega’s als een meerwaarde van de training gezien.

Uit dit onderzoek blijkt dat mindfulness kan bijdragen aan het verminderen van werkstress bij docenten. Wel is van belang om in het achterhoofd te houden dat docenten over het algemeen veel werkstress ervaren en het niet voor iedere docent en voor iedere situatie de oplossing is. Door aandacht te hebben voor docentenwelzijn is er indirect ook aandacht voor studentenwelzijn.

1. Inleiding en context

“Live is what happens while you are busy making other plans” - John Lennon –

Verschillende studies laten zien dat er de laatste jaren sprake is van toenemende stress en werkdruk bij docenten (FNV, 2021; Vrielink & De Groot, 2020; Moore, Van Mierlo, Van Woerkom & Bakker, 2021). Docenten geven aan (te) veel taken te moeten uitvoeren binnen te weinig tijd en veel regel- en werkdruk te ervaren. Dit speelt al gedurende een langere tijd, maar tot nu toe lijken interventies om werkstress als gevolg van regel- en werkdruk te verminderen, nog weinig op te leveren (Moore et al., 2021).

Een ander vraagstuk is het welzijn van studenten, dat al enige jaren onder druk staat. Onder andere door een toename van ervaren prestatiedruk en een lager gevoel van verbondenheid (*sense of belonging)* bij studenten (Dopmeijer, 2020). Dit laatste punt hangt mogelijk samen met de toegenomen werkstress bij docenten (FNV, 2021; Vrielink & De Groot, 2020). Door de hogere werkstress bij docenten hebben zij minder tijd en aandacht voor de studenten, waardoor de verbondenheid van studenten kan afnemen. Eerder onderzoek heeft namelijk laten zien dat studentenwelzijn samenhangt met docentenwelzijn en dat docenten een belangrijke hulpbron kunnen zijn voor studenten (Adrichem, Van Herpen & Meijer, 2022; Kiltz et al., 2020).

Beide vraagstukken zijn belangrijk voor onderwijsinstellingen die meer inzicht willen krijgen in zowel docenten- als studentenwelzijn, en hoe docenten en studenten hierbij ondersteund kunnen worden. Onderdeel daarvan is het onderzoeken van interventies en wat deze interventies hierbij kunnen betekenen. In deze mixed-methods studie is onderzocht of een mindfulness training kan werken om het welzijn van docenten te bevorderen en de werkstress te verlagen. Ook is onderzocht welke verandering docenten ervaren tijdens hun werk, en tijdens de interactie met studenten, na het volgen van deze training.

Mindfulness wordt op verschillende manieren toegepast, maar de meest gebruikte vorm van mindfulness-training is het zogeheten Mindfulness Based Stress Reduction program (MBSR). MBSR is een vast programma dat verschillende oefeningen omvat, waaronder: meditatie, ademgerichte aandacht, een bodyscan, het verschuiven van aandacht over de zintuigen heen en het verleggen van aandacht naar het huidige moment. Hoewel mindfulness geworteld is in het boeddhisme, is het in de moderne praktijk populair geworden in het bevorderen van welzijn. Kabat-Zinn (2003), één van de pioniers van mindfulness, definieert het als “*the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment”.* In dit rapport wordt verwezen naar MBSR als gesproken wordt over mindfulness.

De verwachting is dat mindfulness leidt tot hogere cognitieve prestaties en een hogere weerstand tegen stress en werkdruk bij docenten (Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach, 2014). Er zijn aanwijzingen dat het geloof van effectiviteit van docenten groeit na een mindfulness training. Dit medieert een verlaging van gevoelens van stress. Docenten geven ook aan na de training meer adaptieve strategieën te hebben voor de omgang met werkstress. Tevens hebben ze een meer positieve houding tegenover de meer uitdagende studenten (Taylor, Harrison, & Haimovitz, 2016).

Ook zijn er aanwijzingen dat, door de verminderde werkstress van docenten na het volgen van een mindfulness training, dit – via een *spill over* functie – leidt tot minder stress en een hogere betrokkenheid bij studenten. Sociaal-emotionele competenties en welzijn van de docent spelen namelijk een grote rol bij de ontwikkeling en het onderhoud van ondersteunende docent-student relaties en effectief klassenmanagement. Dit zorgt vervolgens voor een gezonde leeromgeving, die bijdraagt aan een positieve academische ontwikkeling van de student (Jennings & Greenberg, 2009; Schussler, Jennings & Sharp, 2016). Tevens kan dit leiden tot betere sociaal-emotionele interacties in de klas (Braun, Roeser, Mashburn & Skinner 2019; Jennings & Greenberg, 2009).

Er zijn echter veel verschillende toepassingen van mindfulness, waardoor de effectiviteit contextafhankelijk is. Daarom is het relevant om te onderzoeken wat de opbrengsten van een specifieke mindfulness interventie zijn. Deze studie naar mindfulness bij docenten is onderdeel van een uitgebreidere reeks onderzoeken naar de effecten van mindfulness op zowel welzijn als engagement van docenten en studenten.

2. Doel en onderzoeksvragen

Doel van deze studie is om vanuit het docentenperspectief te onderzoeken of een mindfulness training bijdraagt aan de bevordering van docentenwelzijn. Daarnaast is het doel van deze studie om te onderzoeken, hoe docenten hun werk en het omgaan met werkstress ervaren en welke verandering ze ervaren bij het contact met studenten, na het volgen van deze training.

Hoofdvraag:

Wat is de rol die het volgen van een achtweekse online mindfulness training speelt bij het welzijn van docenten en welke verandering ervaren docenten tijdens hun werk na het volgen van deze training?

Deelvragen:

1. Wat is de rol die het volgen van een achtweekse online mindfulness training speelt bij het omgaan met werkstress onder docenten?
2. Welke veranderingen ervaren docenten tijdens hun werk na het volgen van een achtweekse online mindfulness training?
3. Welke concrete handvatten hebben docenten geleerd tijdens de training en passen ze nog steeds toe in hun lessen?

3. Methoden

Design en instrumenten

Voor beantwoording van de onderzoeksvragen is een "mixed-methods" onderzoeksdesign gebruikt. Docenten die deelnamen aan de mindfulness training zijn op twee meetmomenten bevraagd middels een survey. Het eerste meetmoment (T0, n=21) vond plaats voor aanvang van de training. Het tweede meetmoment (T1, n=15) direct na afloop van de training. Hiervoor zijn een aantal gestandaardiseerde schalen gebruikt, waaronder de Utrechtse Burnout Schaal (Schaufeli & Van Dierendonck, 2000), Mindful Attention Awareness Scale (Schroevers, Nyklicek & Topman, 2008), Utrechtste Bevlogenheidschaal (Schaufeli & Bakker, 2003), en een negental items over de veeleisendheid van werktaken, gebaseerd op de Classroom Appraisal of Resources and Demands (Lambert, McCarthy, O'Donnell & Wang, 2009). Daarnaast zijn nog enkele vragen gesteld over stressreacties, nachtrust en algemeen welbevinden.

Er zijn diepte-interviews afgenomen om de belevingen en ervaringen met betrekking tot het volgen van een mindfulness training te onderzoeken en de rol die het volgen van deze training speelt bij het welzijn en het omgaan met werkstress bij docenten (Boeije & Bleijenburgh, 2019). Tijdens deze interviews is gevraagd naar ervaringen met werkdruk en -stress en handvatten die de docenten toepassen om hiermee om te gaan. Daarnaast is aan de docenten gevraagd naar hun algemene welbevinden en betrokkenheid bij hun werk en de interactie met studenten. Zie **bijlage 1** voor de lijst met interviewtoptics. De interviews zijn online via Microsoft Teams afgenomen en duurden ongeveer 30 minuten. Ze zijn afgenomen in de periode van het derde kwartaal van 2020 tot en met het eerste kwartaal van 2022. Alle interviews zijn opgenomen met toestemming van de respondenten.

Selectie van respondenten en context

Inholland docenten konden op eigen initiatief een online mindfulness training volgen.[1] Deze training werd wekelijks over een periode van acht weken verzorgd door een gecertificeerde mindfulness trainer. Tijdens iedere 2,5 uur durende trainingsdag gingen docenten aan de slag met yoga, meditatie en aandachtsoefeningen. De deelnemers aan de trainingen in de periode van mei 2019 tot september 2021 is gevraagd om deel te nemen aan dit onderzoek. In totaal zijn tijdens deze periode vijf trainingen aangeboden en hebben 24 docenten de training volledig gevolgd. Van de 24 deelnemende docenten hebben 21 docenten de eerste survey, voorafgaand aan de training, ingevuld en vijftien docenten ook de tweede survey, direct na afloop van de training. De beschrijvende gegevens van de eerste survey voor de training (T0) en de tweede survey na de training (T1) staan in Tabel 1.

Alle deelnemende docenten zijn tevens benaderd voor een interview dat plaatsvond tussen de zes en twaalf maanden na afloop van de training. Vervolgens is op basis van zelfselectie van de docenten een interview afgenomen. Het principe van theoretische saturatie is gebruikt voor het vaststellen van het benodigde aantal respondenten (Glaser & Strauss, 2017). Dit betekent dat er is gestopt met ophalen van informatie op het moment dat er in de latere interviews geen nieuwe informatie meer werd opgehaald ten opzichte van de eerdere interviews. Elf van de deelnemende docenten zijn op deze wijze via diepte-interviews bevraagd.

[1] De mindfulness training wordt doorlopend aangeboden. Medewerkers van Hogeschool Inholland kunnen op het leerportaal meer lezen over de training en zich aanmelden: https://inholland.plusport.com/scripts/user/trainingregistration/catalogueV2.aspx?_tra_id=75293

Tabel 1
Beschrijving van survey-deelnemers

Achtergrondkenmerken	**T0 (*n*= 21)** *M (SD) / % (n)*	**T1 (*n*= 15)** *M (SD) / % (n)*
Geslacht		
- Man	2 (9,5%)	2 (13,3%)
- Vrouw	19 (90,5%	13 (86,7%)
Leeftijd in jaren	52,2 (9,6)	55,1 (6,5)
- 40 jaar of jonger	2 (9,5%)	0 (0%)
- 60 jaar of ouder	6 (28,6%)	4 (25,0%)
Domein		
- Agri, Food & Life Sciences (AFL)	3 (14,3%)	3 (20,0%)
- Business, Finance & Law (BFL)	4 (19,0%)	3 (20,0%)
- Creative Business (CRB)	4 (19,0%)	2 (13,3%)
- Gezondheid, Sport & Welzijn (GSW)	8 (38,1%)	5 (33,3%)
- Onderwijs & Innovatie (ONI)	2 (9,5%)	2 (13,3%)
- Techniek, Ontwerpen & Informatica (TOI)	0 (0%)	0 (0%)
Eerder deelgenomen aan mindfulness		
- Ja	10 (47,6%)	n.v.t.
- Nee	11 (52,4%)	n.v.t.

Analysemethode

De analyse van de kwantitatieve data is gedaan met behulp van IBM SPSS Statistics 27. Alle surveydata zijn bij elkaar samengevoegd in een dataset. Schalen voor mindfulness, burn-out (met daarin emotionele uitputting, cynisme en competentie), bevlogenheid (met daarin vitaliteit, toewijding en absorptie) en slaapproblematiek zijn geconstrueerd op basis van gemiddelde schaalscores. Door middel van beschrijvende statistiek zijn de resultaten van de voor- en nameting met elkaar vergeleken.

De analyse van de kwalitatieve data is gedaan met behulp van het herbeluisteren en thematisch samenvatten van de interviews. De open antwoorden in de survey zijn ook bij deze kwalitatieve analyse betrokken. Tijdens de analyse van de interviews heeft er een constante vergelijking van uitspraken plaatsgevonden. Doordat bij ieder interview dezelfde thema’s aan bod zijn gekomen kon er een nauwkeurige vergelijking tussen de verschillende interviews plaatsvinden.

4. Resultaten

Omgaan met werkdruk en stress

Veel docenten hebben dagelijks te maken met diverse urgente en stressvolle werktaken. Het is dan ook niet heel verrassend dat - wanneer aan de interviewdeelnemers wordt gevraagd wat de reden is om deel te nemen aan de mindfulness training - vooral wordt gesproken over het beter leren omgaan met werkdruk en stress. Ook noemen de docenten als reden om deel te nemen aan de training: meer ontspannen, meer balans zoeken en meer rust in het hoofd vinden.
Wanneer dieper ingegaan wordt op het onderwerp werkstress, dan geven veel docenten aan te veel werkstress te ervaren. Dit komt volgens de geïnterviewde docenten vaak door een combinatie van het hebben van veel verschillende taken, een groot verantwoordelijkheidsgevoel en het niet goed kunnen aangeven van grenzen. Er zijn volgens de docenten taak-specifieke factoren van het docentschap die invloed hebben op het ervaren van werkstress, maar ook persoonlijke factoren - of eigenschappen - die hieraan kunnen bijdragen. Bij taak-specifieke factoren kan worden gedacht aan het dagelijks moeten verwerken van veel e-mails en de dynamiek van het docentschap, waarbij een standaard werkdag uit veel verschillende taken bestaat en een docent snel verleid wordt tot *multitasking*. Ook gevoelens van een gebrek aan autonomie, of het niet gezien worden door leidinggevenden, zorgen bij een deel van de docenten voor stress. Bij persoonlijke factoren blijkt dat veel van de ondervraagde docenten worstelen met perfectionisme en daardoor moeilijker prioriteiten kunnen stellen. Of dat een sterk arbeidsethos en een groot verantwoordelijkheidsgevoel ervoor zorgen dat ze te veel en te lang doorwerken. Maar ook moeilijk "nee" kunnen zeggen, zorgt bij een deel van de docenten voor veel werkstress.

“Ik zit soms op vakantie nog mijn mail te beantwoorden, omdat ik maar beschikbaar wil zijn.”

Wat ook opvalt, op basis van de interviews, is dat niet alle werktaken door de docenten als even veeleisend worden beschouwd. Vooral administratieve taken, die er vaak bijkomen, worden als veeleisend ervaren.

"De administratieve slack is de afgelopen jaren zo toegenomen. Het lijkt alsof er steeds meer bij de docent is komen te liggen. Dat is op zich niet zo erg, maar dat wordt niet gefaciliteerd in uren. Aan het eind van de dag denk je dan: ‘oh ja, dat moet ik OOK nog doen.’ En daardoor ervaar je het als extra druk. Ook het mailcontact valt hieronder."

De survey bevestigt dit beeld. Daarin zijn de docenten gevraagd om aan te geven hoe veeleisend verschillende werktaken zijn op een schaal van 1 (helemaal niet veeleisend) tot en met 5 (extreem veeleisend). In Tabel 2 is te zien welk cijfer gemiddeld is gegeven per taak, gericht op de veeleisendheid van deze taak. Hier wordt ook duidelijk zichtbaar dat taken waarbij het directe contact met studenten centraal staat als minder veeleisend worden gewaardeerd, dan taken die meer administratief van aard zijn. Er is geen eenduidig beeld dat de ervaren veeleisendheid is gedaald na de mindfulness training ten opzichte van daarvoor.

Tabel 2
Overzicht van veeleisendheid verschillende werktaken van docenten

	T0 (*n*= 21)		**T1 (*n*= 15)**		**Verschil**	
Werktaken	*M (SD)*	*% erg of extreem veeleisend*	*M (SD)*	*% erg of extreem veeleisend*	*M*	*%*
Nakijken van tentamens en verslagen	3,52 (0,98)	61,9%	3,13 (1,13)	53,3%	-0,39	-8,6%
Papierwerk en administratie	3,24 (0,94)	42,9%	3,40 (1,30)	53,3%	+0,16	+10,4%
Lesmateriaal ontwikkelen	2,57 (1,25)	28,6%	2,93 (1,39)	40,0%	+0,36	+11,4%
Bijwonen van vergaderingen	2,71 (1,06)	23,8%	2,53 (1,06)	20,0%	-0,18	-3,8%
Lessen voorbereiden	2,52 (1,12)	14,3%	2,40 (0,91)	6,7%	-0,12	-7,6%
Begeleiden van studenten	2,29 (1,38)	23,8%	2,00 (1,25)	20,0%	-0,29	-3,8%
Motiveren van studenten	2,10 (1,04)	14,3%	1,67 (0,98)	6,7%	-0,43	-7,6%
Omgaan met studenten die lessen verstoren	1,81 (0,75)	0%	1,80 (1,08)	13,3%	-0,01	+13,3%
Orde houden in de klas	1,48 (0,81)	4,8%	1,53 (0,99)	6,7%	+0,05	+1,9%

Bewustwording van stresssignalen en stressbronnen

Uit de interviews blijkt dat de docenten veel baat hebben bij de bewustwording van het voelen van stress en hoe zich dat lichamelijk uit. De docenten geven aan veel "in hun hoofd" te zitten en dan niet meer goed aan te kunnen voelen wanneer ze stress ervaren, tegen een grens aanlopen, of een pauze nodig hebben. Verschillende docenten geven ook aan door de stress nek- en rugklachten te ervaren of (veel) last te hebben van vermoeidheid.

"Het idee op zich is al belachelijk dat je nergens op een dag een kwartier de tijd vindt om even rustig te gaan zitten."

Bij deze bewustwording hoort ook - naast het leren herkennen van stress - het leren identificeren van stressbronnen. Soms betreffen deze stressbronnen iets externs, zoals het continue afgeleid worden door binnenkomende e-mail. Maar soms komt de bron ook van binnenuit, aldus de docenten. De eigen gedachten kunnen bijvoorbeeld een bron van stress zijn. In dit kader blijkt het kritisch leren toetsen van de eigen gedachten erg waardevol te zijn voor de docenten. Want los van dat eigen grenzen niet altijd even goed worden aangevoeld, spelen ook gedachten over het wel of niet serieus nemen van de eigen grens een belangrijke rol. Als een grens ervaren wordt, maar ook veroordeeld, dan wordt deze alsnog overschreden volgens de docenten.

"Vaak als je stress hebt, ga je ook nog eens veroordelen dat je stress hebt. Dan zeg je tegen jezelf: 'wat ben je toch een sukkel. Nou lukt het me ook helemaal niet. Wat zal de teamleiding wel niet van me denken?'"

Deze negatieve gedachten kunnen op hun beurt weer extra negatieve emoties en stress oproepen. Met behulp van de mindfulness training hebben de docenten geleerd deze gedachten eerst te observeren in plaats van ze direct als waarheid te beschouwen.

"Ik heb vrij veel last gehad van de invloed van gedachten die dan meteen emoties oproepen. Ik heb leren checken: 'klopt het wat ik denk?' Het is vaak helemaal niet realistisch wat ik denk en als ik dat dan opmerk, dan zakt de stress ook meteen weer."

Zodra een zekere bewustwording ontstaat van deze (interne- en externe) stressbronnen, kunnen automatische stressreacties herkend, en vervolgens doorbroken worden, aldus de docenten. Het gaat dus een stapje verder dan alleen het leren herkennen van de stress; ook het inzicht in waar de stress precies vandaan komt kan voor de docenten heel helpend zijn.

"Ik voel me snel schuldig als ik niet keihard doorwerk."

Soms kan het bijvoorbeeld al helpen om op een moment van hevige stress, of hoogoplopende emoties, even een korte pauze te nemen. Zo kan ruimte ontstaan om de situatie anders te bekijken, wat de stress vervolgens kan verlagen. Een bijkomend voordeel is dat het docenten ook helpt om beter "nee" te leren zeggen, vaak als reactie op het beter kunnen identificeren van wat stressbronnen zijn.

"Het helpt om stil te staan bij hoe je je op dat moment voelt. Bijvoorbeeld moe, koud, of geïrriteerd. Ik weet niet of ik dat mezelf wel altijd toestond. Nu kan ik er wat aan doen. Anders besefte ik me dat soms pas als ik om half 6 het schoolgebouw weer uitliep."

De survey bevestigt de vermindering van stress door mindfulness (Tabel 3). Zo is ten opzichte van de voormeting, de hoeveelheid stress die wordt ervaren gedaald met gemiddeld 29,2%. Ook het gemiddeld rapportcijfer op stress is met 21,0% afgenomen, en ook slaapproblemen zijn met gemiddeld 18,9% afgenomen. Daarnaast is emotionele uitputting, een belangrijk component van burn-out, met gemiddeld 12,9% afgenomen. Tot slot is ook de gemiddelde score op mindfulness met 12,0% gedaald, wat inhoudt dat de deelnemers bijvoorbeeld dingen met meer aandacht doen en zich meer bewust zijn van het heden. Ten opzichte van de voormeting, scoren docenten dus op meerdere welzijnsaspecten beter. Alleen de scores op de schaal competente is iets afgenomen, wat betekent dat docenten zich iets minder competent vinden voor hun werk. Dit verschil van 1,2% is echter miniem.

Tabel 3
Verandering in welzijn deelnemende docenten voor en na de mindfulness-training

	T0 (*n*=21)	**T1 (*n*=15)**	**Verschil**	
Constructen	*M (SD) / % (n)*	*M (SD) / % (n)*	*M*	*%*
Mindfulness (1-6)	3,66 (0,64)	3,22 (0,62)	-0,44	-12,0%
Algemene gezondheid (1-5)	3,33 (0,73)	3,47 (0,92)	+0,14	+4,2%
- Slecht/matig	10% (2)	20% (3)		
- Neutraal	52% (11)	20% (3)		
- Goed/zeer goed	38% (8)	60% (9)		
Leefstijl (1-5)	3,52 (0,68)	3,60 (0,51)	+0,08	+2,3%
- Ongezond	10% (2)	0% (0)		
- Neutraal	29% (6)	40% (6)		
- Gezond	62% (13)	60% (9)		
Hoeveelheid stress (1-7)	4,52 (1,12)	3,20 (0,86)	-1,32	-29,2%
- Sporadisch / af en toe	24% (5)	53% (8)		
- Regelmatig	24% (5)	47% (7)		
- Dikwijls / zeer dikwijls	52% (11)	0 (0%)		
Rapportscore stress (1-10)	7,24 (0,70)	5,73 (2,31)	-1,51	-21,0%
Burn-out (1-7)	3,33 (0,83)	3,13 (0,90)	-0,20	-6,0%
- Emotionele uitputting (1-7)	3,87 (1,11)	3,37 (0,96)	-0,50	-12,9%
- Cynisme (1-7)	3,00 (1,40)	2,75 (1,22)	-0,25	-8,3%
- Competentie (1-7)	5,03 (0,75)	4,97 (0,96)	-0,06	-1,2%
Bevlogenheid (1-7)	4,51 (0,94)	4,67 (1,10)	0,16	+3,5%
- Vitaliteit (1-7)	4,46 (0,86)	4,71 (1,01)	0,25	+5,6%
- Toewijding (1-7)	4,84 (1,08)	5,07 (1,18)	0,23	+4,8%
- Absorptie (1-7)	4,24 (1,21)	4,24 (1,34)	0,00	0,0%
Slaapproblematiek (1-5)	2,59 (0,77)	2,10 (0,57)	-0,49	-18,9%

Mindset

"Als je niet oordeelt – en dat is onwijs moeilijk natuurlijk en gaat 80.000 keer mis – maar dat je dan tegen jezelf zegt: 'he ik zit weer te oordelen.' En dat je vervolgens tegen jezelf zegt: 'het is er...en dat is het."

Het volgen van de training mindfulness helpt de docenten ook bij het werken aan een andere *mindset*, aldus de docenten. Dit kan eigenlijk gezien worden als een gevolg van de eerdergenoemde bewustwording van stress, stressbronnen en automatische stressreacties. Vanuit deze bewustwording ontstaat namelijk ruimte om anders naar de huidige situatie te kijken en - vanuit deze ruimte - de keuze anders om te gaan met stress en stressreacties. Dat keuzemoment blijkt heel waardevol te zijn, omdat stress dan niet meer iets is dat een eigen leven lijkt te leiden, maar tot op zekere hoogte beïnvloedbaar is. De docenten benoemen bijvoorbeeld dat ze hierdoor hebben geleerd om milder te zijn voor zichzelf en hun omgeving. Of minder te oordelen.

"Mildheid. Dat was ook mijn laatste woord. We moesten een eindwoord benoemen voor de training, dat was voor mij mildheid. Ik mag wel wat aardiger voor mezelf zijn."

Ook geven verschillende docenten aan dat ze het gevoel hebben minder van zichzelf te moeten, en vanuit die gedachte beter “nee” te kunnen zeggen, meer taken te delegeren en meer pauzemomenten te nemen. Het meer aandacht besteden aan alle zintuigen en hier de tijd voor mogen nemen van zichzelf, wordt ook veel genoemd. Dit kan allemaal gezien worden als een andere, meer helpende, mildere *mindset*.

“Je hebt als docent veel verschillende taken en verantwoordelijkheden, maar dat kun je ook in alle rust doen, dat hoeft niet per se stress te veroorzaken. Je hebt een keuze in hoe je daarmee omgaat."

Tot slot helpt het kritisch onderzoeken van de *mindset* de docenten die worstelen met perfectionisme. Ze kunnen hierdoor beter prioriteiten stellen en een houding aannemen van: "goed is goed genoeg” of “je hoeft niet altijd 110 procent te geven”. Zo helpt het de docenten om beter leren bepalen wat echt belangrijk is en daar vervolgens de aandacht op te richten.
"Eigenlijk wil je gewoon dat dit een soort standaard onderdeel wordt van je leven, net als tanden poetsen. Het is eigenlijk gewoon zorgen voor je mentale welzijn, en dat is heel belangrijk."

Door deze mildere, meer helpende *mindset* ervaren de docenten minder werkdruk en stress. Doordat er eerst bewustwording en vervolgens een keuzemoment is ontstaan hoe te acteren tijdens deze momenten van stress, hebben ze meer controle over hoe ze reageren op stress.

Praktische handvatten en oefeningen

De praktische handvatten die tijdens de training zijn aangereikt blijken voor de docenten een nuttige toevoeging te zijn om tijdens de dagelijkse routines te worden ingebed. Zo geven veel docenten aan dat ze nog vaak gedurende de dag tijd maken voor een korte aandachtsoefening. Een veel gebruikte oefening hiervoor is het met de ogen dicht voelen waar in het lichaam spanning of stress zit. Ook wel “*even checken hoe je je voelt”,* aldus een van de docenten. Ook het nemen van meer korte pauzes, op vaste momenten, wordt nog steeds veel toegepast. Wat veel docenten ook noemen is dat ze niet meer continue hun e-mail open hebben staan, maar deze alleen op vaste momenten openen. Zo is er meer rust en aandacht voor de taken van dat moment. En minder afleiding.

“Het helpt echt als je af en toe even gas terugneemt, juist voor je mentale gestel.”

Verder doen veel docenten door de dag heen nog steeds korte meditatie- of ademhalingsoefeningen, zoals de “drie minuten adem” oefening. Juist deze korte oefeningen, die tijdens de training zijn aangeboden, kunnen vrij eenvoudig worden ingepast binnen een dagelijkse routine of tussen de ingeroosterde lessen door. Deze oefeningen kosten niet veel tijd om te doen, maar helpen de docenten wel om zich met meer aandacht en rust op hun werkzaamheden te kunnen richten.

“Mindfulness was iedere week weer een lichtpuntje… in die struggle, die je dan met alles hebt. Even lekker ontspanningsoefeningen doen. En bedenken: ‘hoe kan je OOK werken?’ ”

Verder worden van de langere oefeningen de “bodyscan” en het “mindful wandelen” nog door enkele docenten toegepast. Zie **bijlage 2** voor enkele voorbeelden van oefeningen die tijdens de mindfulness training aan de orde komen.

Effecten in de klas en tijdens de interactie met studenten

Naast de directe effecten van mindfulness op het eigen welzijn, benoemen de docenten ook indirecte effecten. Gevraagd naar de rol van mindfulness bij de interactie met studenten, geven vrijwel alle docenten aan dat de verlaging van werkstress doorwerkt bij het contact met studenten. Doordat ze zich meer ontspannen en rustiger voelen en zich meer bewust zijn van emoties en gedachten, hebben ze meer aandacht voor de student. Ook wel "*de eigen rust op de student projecteren”,* aldus een van de docenten.

"Je bent zelf wel een spiegel en jouw stemming krijg je terug van de studenten."

Concreet gezien helpt het de docenten bijvoorbeeld om bij hoger oplopende emoties - bijv. boosheid - even een *time-out* te nemen, alvorens te reageren in de klas. Daarnaast geven veel docenten aan over het algemeen meer de tijd te nemen, zowel voor het contact met studenten, maar ook tussen de lessen door, voor een korte pauze. Of heel rustig aan de les op te starten, en tijd maken voor contact,

in plaats van meteen inhoudelijk te beginnen. Het lijken hele kleine aanpassingen, maar het maakt volgens de docenten wel verschil. En dit krijgen ze vervolgens ook weer terug van de studenten, die volgens de docenten meer betrokken zijn bij de les, of actiever meedoen. Ook geven de docenten aan beter in de gaten te hebben wat er speelt in de klas.

“Ik merk wel dat als ik zelf ontspannen ben, dat ik veel lekkerder de les kan geven en beter in kan spelen op wat er in het moment gebeurt.”

Tot slot benoemen verschillende docenten zich meer bewust te zijn van hoe ze feedback geven en dat de manier waarop ze dit doen ook weer effect heeft op de student. Ze kunnen zich beter afstemmen op de stemming van de student, hebben meer geduld en zijn ook beter in staat een student te steunen, mocht dit nodig zijn.

Wat dragen de docenten over aan hun studenten?

Hoewel niet alle docenten dit doen, zijn er verschillende docenten die naar aanleiding van de training mindfulness, deze kennis weer overdragen aan hun studenten. Zo vertelde een docent dat ze, voorafgaand aan (spannende) presentaties, met studenten even de aandacht richt op de ademhaling. Een andere docent gaf aan enkele oefeningen uit de mindfulness training te gebruiken tijdens een training “omgaan met stress”, die studenten bij haar volgen. Andere docenten vinden hun lessen hier niet echt geschikt voor of voelen zich hierbij toch te ongemakkelijk.

“Mogelijk dat ik studenten beter op hun gemak kan stellen nu, doordat ik zelf rustiger ben, maar ik pas het zelf tijdens de lessen niet actief toe.”

Het lijkt ook een beetje afhankelijk te zijn van het soort lessen dat de docent zelf geeft, of ze mogelijkheden zien. Vooral docenten die studieloopbaanbegeleiding (slb) of coaching geven, zien mogelijkheden om ook samen met studenten te werken aan het anders leren omgaan met stress. En dus ook voor de integratie van mindfulness tijdens de lessen.

Verbondenheid onder collega's

Tot slot leverde de training mindfulness ook nog enkele voordelen op die vooraf niet verwacht waren. De deelnemende docenten gaven aan het prettig te vinden om nieuwe collega's te leren kennen en hun ervaringen met werkdruk en stress met elkaar te kunnen delen.

"Herkenning bij mede-cursisten. We hebben allemaal een soort van dwang dat je altijd maar door moet gaan. Ook door de altijd-vragende studenten. Het helpt om te zien dat het belangrijk is om grenzen aan te geven."

Vaak waren dit, doordat het om een online training ging, en docenten uit alle domeinen en vestgingen konden deelnemen, geen directe collega's uit het eigen team, maar wel collega-docenten bij Hogeschool Inholland. En juist het feit dat het geen directe collega's waren, verlaagde het de drempel om zorgen, vragen, tips en ervaringen te delen. Door de afstand binnen de organisatie konden de docenten "samen sparren” en elkaar een stukje sociale steun geven dat in de dagelijkse onderwijspraktijk niet altijd aanwezig is. Ook benoemden docenten dat het een "feest van herkenning" was, wanneer bleek dat veel collega's tegen dezelfde uitdagingen aanliepen in de dagelijkse onderwijspraktijk.

"Het is heel intiem. Je wordt aangesproken op een terrein dat je normaal gesproken niet met collega's bespreekt."

Deelnemende docenten noemden de training ook wel een "eilandje van rust", "lichtpuntje" of "rustmoment" in de week. Zo boden deze gezamenlijke momenten een extra toegevoegde waarde die eigenlijk buiten het bereik van dit onderzoek lag, maar wel heeft bijgedragen aan het welzijn van de deelnemers.

5. Conclusie en Discussie

Uit dit onderzoek blijkt dat mindfulness kan bijdragen aan het verminderen van werkstress bij docenten. Het blijkt dat docenten vooral baat hebben bij de bewustwording van het voelen van stress en hoe zich dat lichamelijk uit. Ook hebben ze baat bij het leren herkennen van wat interne- en externe stressbronnen zijn. Daarnaast blijkt het kritisch leren toetsen van eigen gedachten en emoties waardevol te zijn, wat uiteindelijk bijdraagt aan een meer helpende, of positieve *mindset*. Docenten geven bij dit laatste punt aan vooral milder en aardiger te zijn geworden voor zichzelf, minder van zichzelf te moeten, beter prioriteiten te kunnen stellen en beter hun grenzen aan te kunnen geven. Zo wordt stress van een externe factor die een eigen leven lijkt te leiden, iets dat tot op zekere hoogte beïnvloedbaar is.

Verder blijken de praktische handvatten die tijdens de training werden aangereikt een nuttige toevoeging te zijn om tijdens de dagelijkse routines te worden ingebed. Vooral de korte oefeningen worden volgens de docenten nog dagelijks toegepast en helpen de docenten om zich rustiger en meer ontspannen te voelen. De wat langere oefeningen vonden de docenten moeilijker om in te bedden in hun dagelijkse routine, dus deze oefeningen worden minder vaak nog structureel toegepast na de training.

Tot slot blijkt dat een verlaging van werkstress bij docenten ook doorwerkt in het contact met studenten. Doordat docenten zich meer ontspannen en rustiger voelen en zich meer bewust zijn van emoties en gedachten, kunnen ze zich beter afstemmen op hun studenten, hebben ze meer aandacht voor de studenten en kunnen ze de studenten beter steunen, mocht dit nodig zijn. De docenten benoemen tevens zich meer bewust te zijn van hoe ze feedback geven en dat de manier waarop ze dit doen ook weer effect heeft op de studenten. Ook wordt de verbondenheid met- en herkenning bij collega’s als een meerwaarde van de training gezien.

Waar ligt de verantwoordelijkheid voor docentenwelzijn?

Het is van belang om in het achterhoofd te houden dat docenten over het algemeen veel werkstress ervaren en mindfulness niet voor iedere docent en voor iedere situatie de oplossing is (Moore et al., 2021). Ook is het van belang om goed na te denken over waar de verantwoordelijkheid ligt om docentenwelzijn binnen een hoger onderwijsinstelling te faciliteren. Als docenten structureel kampen met een te hoge werkbelasting is dit ook iets waar op institutioneel niveau aandacht voor moet zijn. Zo blijkt uit dit onderzoek dat de docenten nakijk- en papierwerk als veeleisende werktaken beschouwen. Ook na de mindfulness-training was geen grote afname van deze vormen van werkdruk zichtbaar. Ondanks dat de docenten een andere *mindset* hebben waardoor ze anders met taken omgaan, wordt de veeleisendheid nog steeds ervaren.

Relatie docenten- en studentenwelzijn

Het is uit eerder onderzoek bekend (Adrichem, Van Herpen & Meijer, 2022; Kiltz et al., 2020) dat studentenwelzijn samenhangt met docentenwelzijn. Ook in dit onderzoek blijk dat docenten beter hun werk kunnen uitvoeren en meer aandacht voor hun studenten hebben als ze zelf ontspannen zijn en goed in hun vel zitten. Door aandacht te hebben voor docentenwelzijn is er indirect dus ook aandacht voor studentenwelzijn. Aandacht voor het verbeteren van docentenwelzijn kan hierdoor een interessante insteek zijn om ook aandacht te besteden aan het verbeteren van studentenwelzijn.

Limitaties en implicaties van dit onderzoek

De gevonden resultaten vallen niet los te koppelen van de coronasituatie met het online noodonderwijs. Dit is een periode die over het algemeen gekenmerkt wordt door een hoger stressniveau, zowel bij docenten als studenten (De Boer, 2021). Ook vallen sommige metingen net voor- of na een vakantie, wat invloed kan hebben op de betrouwbaarheid van de surveyresultaten. Zo kan de afname in ervaren werkdruk voor het nakijken van tentamens samenhangen met een periode met minder nakijkwerk. Echter, de interviews laten vergelijkbare resultaten zien, wat de validiteit en betrouwbaarheid van de surveyresultaten verstrekt.

Verder heeft de nameting direct na de training plaatsgevonden, waardoor het onduidelijk is of de effecten van de mindfulness training in stand blijven na een langere periode. Een tweede nameting (T2) zes maanden na de training was door te weinig deelnemers ingevuld om betekenisvolle analyses te doen (*n*=5). Echter, de interviews die zes tot twaalf maanden na de training waren gehouden, geven wel aanwijzingen dat docenten langdurig voordelen ervaren van de training.
Tot slot lijkt het logisch om aan te nemen dat docenten die al extra stress ervaren sneller de neiging hebben om zich in te schrijven voor een training mindfulness. Daarnaast blijkt uit eerder onderzoek dat op mindfulness-gebaseerde interventies vrouwen meer aantrekken dan mannen (Katz & Toner, 2013), wat de sterke oververtegenwoordiging van vrouwen in ons onderzoek kan verklaren. Er is hierdoor sprake van een vorm van zelfselectie, wat betekent dat deze resultaten waarschijnlijk niet representatief zijn voor alle Inholland docenten. Bovendien zijn de effecten van een specifieke mindfulness-training binnen Hogeschool Inholland onderzocht. De inhoud en duur van de training, de trainer(s) en de sociale cohesie binnen de groep cursisten zijn allerlei factoren die het effect van de interventie (mede)bepalen. Nader onderzoek naar werkstress en stressbronnen bij docenten en interventies om dit te verlagen, valt hierom aan te bevelen.

Referentielijst

Adrichem, L., van Herpen, S. G. A., & Meijer, J. (2022). *Gezien en gehoord worden op de hogeschool een verdiepend onderzoek naar het fenomeen 'verbondenheid'*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland. Haarlem, Nederland.

Boeije, H., & Bleijenbergh, I. (2019). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. Amsterdam: Boom Uitgevers.

Braun, S.S., Roeser, R.W., Mashburn, A.J. & Skinner, E. (2019). Middle School Teachers

Mindfulness, Occupational Health and Well-Being, and the Quality of Teacher-Student Interactions. *Mindfulness* 10**,** 245–255, https://doi-org.inholland.idm.oclc.org/10.1007/s12671-018-0968-2

De Boer, H. (2021). COVID-19 in Dutch higher education. *Studies in higher education*, *46*(1), 96-106.

Dopmeijer, J.M. (2020). *Running on empty. The impact of challenging student life on wellbeing and academic performance.* Academisch proefschrift. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.

FNV Onderwijs en Onderzoek (2021). *Werkdruk Hogescholen. Resultaten van een onderzoek over werkdruk voor en tijdens de coronapandemie.* Geraadpleegd via: https://www.fnv.nl/getmedia/38ff3eb3-b6ba-4bee-80d6-7d93e44c578b/210516-fnv-rapport-werkdruk-hogescholen-3.pdf

Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2017). Theoretical sampling. In *Sociological methods* (pp. 105-114). Routledge.

Jennings, P. A. & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525, https://doi.org/10.3102/0034654308325693

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, *10*(2), 144-156.

Katz, D., & Toner, B. (2013). A systematic review of gender differences in the effectiveness of mindfulness-based treatments for substance use disorders. *Mindfulness*, *4*(4), 318-331.

Kiltz L., Rinas R., Daumiller M., Fokkens-Bruinsma M. & Jansen E.P.W.A. (2020). 'When They Struggle, I Cannot Sleep Well Either': Perceptions and Interactions Surrounding University Student and Teacher Well-Being. *Frontiers in Psychology* 11:578378. https://doi.org/ 10.3389/fpsyg.2020.578378

Lambert, R. G., McCarthy, C., O'Donnell, M., & Wang, C. (2009). Measuring elementary teacher stress and coping in the classroom: Validity evidence for the classroom appraisal of resources and demands. *Psychology in the Schools*, *46*(10), 973-988.

Moore, H. L., Van Mierlo, H., Van Woerkom, M., & Bakker, A. B. (2021). *Regeldruk in relatie tot werkdruk in het hoger onderwijs*. Erasmus School of Social and Behavioral Sciences, Erasmus Universiteit Rotterdam.

Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J. & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice. *Child Development Perspectives,* 6(2), 167-173.

Schaufeli, W., & Bakker, A. B. (2003). De Utrechtse Bevlogenheid Schaal: handleiding. *Utrecht: Vakgroep Sociale en Organisatiepsychologie*.

Schaufeli, W. B., & Van Dierendonck, D. (2000). Handleiding van de Utrechtse burnout schaal (UBOS) [manual Utrecht burnout scale]. *Lisse: Swets Test Services*, 177-196.

Schroevers, M., Nykliček, I., & Topman, R. (2008). Validatie van de nederlandstalige versie van de Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Gedragstherapie*, 41, 225-240.

Schussler, D.L., Jennings, P.A. & Sharp, J.E. (2016). Improving Teacher Awareness and Well-Being Through CARE: a Qualitative Analysis of the Underlying Mechanisms. *Mindfulness* 7**,** 130–142, https://doi-org.inholland.idm.oclc.org/10.1007/s12671-015-0422-7

Taylor, C., Harrison, J., & Haimovitz, K. (2016). Examining Ways That a Mindfulness-Based Intervention Reduces Stress in Public School Teachers: a Mixed-Methods Study. *Mindfulness* 7**,** 115–129, https://doi-org.inholland.idm.oclc.org/10.1007/s12671-015-0425-4

Vrielink, S. & De Groot, S. (2020). *Medewerkers universiteiten ervaren (zeer) veel werkdruk.* Den Haag: Vereniging van Universiteiten.

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 603(5), https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603

Bijlage 1: Topiclijst diepte-interviews

Flexibel qua volgorde en structuur

Topics:

- Algemene gegevens.
- Wat vond je van de training?
- Stress (ervaringen voor training en nu. Wat is invloed van training): handvatten?
- Mindfulness (ervaringen voor training en nu. Wat is invloed van training): handvatten?
- Werkdruk/taken van docent (voor en nu): handvatten?
- Wat gebruik je nu nog?
- Wat pas je toe (tijdens werk en lessen)?
- Contact met studenten: wat pas je toe/wat helpt? Waar merk je dat aan?
- Ook gebruik van mindfulness met studenten voor de studenten zelf? Of tijdens lessen?
- Welke mogelijkheden zie je voor gebruik mindfulness met/voor studenten?
- Voordelen van de training.
- Mogelijkheden voor de toekomst.
- Tips voor de training/andere praktische zaken.

Bijlage 2: voorbeelden van oefeningen uit de mindfulness training

Oefening 1: de ademruimte (of drie minuten adem)

De adem is een prachtig instrument om je te helpen terug te keren naar het hier-en-nu. De adem (net als het lichaam) is er altijd en je kunt hem gebruiken als anker door de dag heen, een veilig punt om steeds weer naar terug te keren en je af te vragen: hoe is het met mij, nu, op dit moment? En hoe is het met de adem?

Het is goed om een aantal vaste momenten van de dag in te ruimten voor een ademruimteoefening van zo'n drie minuten. Het zijn de ogenblikken waarop je terug kunt keren naar het huidige moment en daarmee kun je je even op laden.

Daarnaast zijn er altijd onverwachte momenten waarop je langer of korter de ademruimte kunt oefenen. In de supermarkt voor de kassa, wachtend op de trein, in de wachtkamer bij de tandarts of op de wc.

Basisinstructie voor de ademruimte:

Deze oefening is gericht op de ademhaling. Het is een kleine en eenvoudige, maar krachtige oefening die je helpt om de automatische piloot uit te schakelen. Hij is vooral geschikt voor die momenten dat je merkt dat je ergens helemaal in zit, bijvoorbeeld in een emotie of in het werk of studieopdracht. Een goede lengte voor deze oefening is drie minuten.

De oefening bestaat uit drie stappen:

STAP 1. BALANS OPMAKEN VAN DE ERVARINGEN VAN HET HUIDIGE MOMENT

Ga zitten, en als je al zit, ga verzitten. Zitvlak stevig op de stoel, gestrekte rug, voeten op de vloer. Sluit je ogen en voel heel bewust je lichaam. Vraag jezelf af: Wat ervaar ik op dit moment? Welke gedachten en gevoelens heb ik, wat zijn mijn lichamelijke gewaarwordingen? Neem nota van je ervaring, ook al is deze niet aangenaam. Je hoeft niets te veranderen, opmerken is genoeg.

STAP 2. AANDACHT NAAR DE ADEMHALING

Breng daarna je volle aandacht terug naar de ademhaling, naar het in- en uitademen.

Je ademhaling kan als een anker fungeren om je naar het heden te leiden en kan je helpen om aandachtig en stil te zijn.

STAP 3. AANDACHT UITBREIDEN

Breid het bewustzijn van je ademhaling zodanig uit dat je je lichaam als geheel voelt, je houding en je gezichtsuitdrukking.

Open hierna rustig de ogen. Neem de tijd. Ervaar hoe de wereld nu op je overkomt. Wellicht voel je iets van afstand en zelfs een gevoel van rust. Je blik is verbreed. Gebruik dit gevoel van ruimte om bewust te kiezen hoe je je dagprogramma wilt voortzetten. Maak daarna aandachtig de overgang naar hervatting van je activiteiten.

Oefening 2: de Bodyscan

We kunnen ons verschrikkelijk druk maken over ons lichaam terwijl we er toch weinig contact mee hebben. Vanuit onze onzekerheid kunnen we allerlei oordelen over ons lichaam vellen: te dik, te dun, te lelijk, te groot, te klein, te slap, te bleek, te oud…

Wanneer we echt stilstaan bij ons lichaam, kan dit onze kijk op ons lichaam en onszelf ingrijpend veranderen. Want hoe het er ook uitziet of voelt, het lichaam is meer dan alleen het uiterlijk of de klacht. Ons lichaam is complex en verandert voortdurend. Lichaamssignalen laten ons weten hoe het momenteel met ons gesteld is.

Om ons lichaam te leren kennen hoeven we alleen maar met onze aandacht bij ons lichaam te zijn, zonder het te veroordelen. Opmerken wat er is, niet meer en niet minder. Daarbij kan de lichaamsverkenning, of ook wel bodyscan genoemd, ons helpen.

Tips voor de lichaamsverkenning/bodyscan:

1. Wat er ook gebeurt (bijvoorbeeld in slaap vallen, concentratie verliezen, blijven denken aan andere dingen, focussen op het verkeerde lichaamsdeel of niets voelen), doe het gewoon! Dit zijn jouw ervaring op dat moment. Wees je er alleen bewust van.

2. Wanneer je veel aan het denken bent, merk dan eenvoudigweg de gedachten op (als voorbijkomende gebeurtenissen) en breng dan de aandacht vriendelijk terug naar de lichaamsverkenning.

3. Laat ideeën los als: “succes”, “mislukken”, “het goed doen”. Het is geen competitie. De enige nodige discipline is regelmatige oefening. Oefen gewoon met een houding van openheid en nieuwsgierigheid.

4. Laat gedachten los over wat de lichaamsverkenning voor je kan doen. Geef de lichaamsverkenning de juiste omstandigheden: rust en regelmatige beoefening. Dat is alles.

5. Probeer je ervaring in elk moment te benaderen met een houding van: “Ok, dit is hoe het er nu voor staat”. Wanneer je probeert te vechten tegen onplezierige gedachten, gevoelens, lichaamssensaties, leidt dit je alleen maar af. Wees aandachtig in dit moment en accepteer de dingen zoals ze zijn.

Je hoeft het niet leuk te vinden. Je moet het alleen maar doen!

Tips voor de adem:

In deze training werken we veel met de aandacht voor de adem. Eén van de redenen is, dat je de adem als een anker kunt gebruiken om je aandacht steeds naartoe terug te brengen. De adem is er immers altijd.

Ook in het oefenen met de aandacht bij de adem gebruiken we in deze training een houding van niet-streven. We doen geen ademoefeningen waarmee je de adem manipuleert, maar we nemen simpelweg de adembeweging in het lichaam waar.

Als je begint met het waarnemen van de adem, is het soms prettig een of beide handen op je buik te leggen om de adembeweging gemakkelijker te kunnen voelen. Voel je je adem niet in je buik maar hoger in jouw lichaam, in bijvoorbeeld de borst of bij je middenrif, neem dan daar de beweging van de adem waar.

De adem reageert direct op verschillende gemoedstoestanden. Als je boos bent of opgewonden, is de adem sneller en oppervlakkiger dan wanneer je in diepe rust verkeert. Je zult misschien merken, dat ook wanneer je je aandacht op je adem richt, die soms spontaan verandert van ritme, van diepte of van snelheid. Daar is niets mis mee. Je hoeft helemaal niets te veranderen. Neem alleen waar hoe de adem nu is. Als je voelt dat de adem sneller gaat, merk je dat op. Verdiept de adem zich, dan merk je dat op. Er is niet zoiets als “goed” of “fout” ademen. Er is alleen de adem van dit moment. En dit moment.

En dit moment. En van dit moment.

Oefening 3: loopmeditatie

De loopmeditatie is een andere vorm van meditatie, lopen in aandacht.

Je loopt rechtop, langzaam en je bewust van elke stap die je zet. Je voelt hoe de hak de grond raakt, je voet zich afwikkelt, zich optilt en neerzet.

Als je het buiten doet kun je ook na verloop van tijd, al je andere zintuigen gaan gebruiken. Ruik de geur, hoor de vogels en voel de zin en de wind in je gezicht, bewust aanwezig in het hier en nu.

Als je gedachten afdwalen, breng je ze vriendelijk terug naar het lopen en dit moment.

Gebruik ook je adem om bewust te zijn van dit moment. Misschien wil je lopen op het tempo van je adem. Je kunt de loopmeditatie ook op andere moment gebruiken bijvoorbeeld als je op de trein staat te wachten. Bewust lopen met aandacht, zonder je te haasten.