

Een onvoldoende voor mindfulness?

Onlangs vertelde een voormalig collega dat haar dochter van bijna één jaar oud haar allereerste rapport had gekregen van de opvang. Met maar op één aspect een onvoldoende, te weten: mindfulness. Volgens de leidsters leek het alsof ze moeite had om in het hier en nu te zijn. Want als ze de handen op haar rug legden terwijl ze Hansje Pansje Kevertje zongen, probeerde ze steeds om te draaien. Vandaar de onvoldoende voor mindfulness dus. Nu is baby-mindfulness wellicht wat extreem, maar op steeds meer scholen is er aandacht voor yoga en mindfulness. Duizenden leraren zijn inmiddels 'mindful' leraar, honderden scholen passen mindfulness-technieken toe er zijn zelfs scholen die al de schoolbrede aanpak 'Mindful School' toepassen (www.mindfulonderwijs.nl). Vraag is of dit nodig en wenselijk is. Zou iedere leerling een voldoende moeten scoren op mindfulness?

Mindfulness wordt vaak geassocieerd met boeddhisme. Hoewel het gebruik maakt van technieken uit het boeddhisme, is het geen boeddhisme. Sinds de jaren '60 worden de technieken los van de levensbeschouwing toegepast in klinische settings, onder meer bij behandeling van depressiviteit en stress. Doel van mindfulness is het door ontspanning oefenen om lichaam en geest te focussen en niet afgeleid te raken. In de loop der tijd is het meer wijdverbreid geraakt en inmiddels wordt het dus ook op veel scholen ingezet. Leerlingen doen de body check, zitten stil als een kikker, focussen op geluiden, proeven aandachtig een rozijn, etc. Volgens Zenner, Herrnleben-Kurz en Walach (2014, p.2) is dit ook volkomen terecht: "Mindfulness can be understood as the foundation and basic pre-condition for education." Want leerlingen moeten hun aandacht leren reguleren, omgaan met frustratie, focussen, etc. Mindfulness brengt leerlingen de kwaliteiten bij die nodig zijn in de 21^{ste} eeuw. Mindfulness technieken "...enable children to deal with future challenges of the rapidly changing world..."

De 'rapidly changing world' bevat ook nogal wat 'challenges'. En het lijkt erop dat jongeren moeite hebben om met deze uitdagingen om te gaan. De psychische gezondheid van jongeren is significant verslechterd de afgelopen tien jaar (RIVM, Trimbos-Instituut, & Amsterdam UMC, 2019). Maar liefst 1 op de 12 jongeren is psychisch ongezond. Analyses laten zien dat de psychische ongezondheid hoger is bij meisjes en vrouwen dan bij jongens en mannen en toeneemt naarmate jongeren ouder worden. 15,5% van de jongeren heeft ooit in haar/zijn leven een depressieve stoornis gehad. Bij meisjes komen vooral emotionele problemen voor, bij jongens vooral gedragsproblemen. Jongeren geven aan druk te ervaren om perfect te moeten zijn, vertellen dat ze niet willen teleurstellen, dat ze alles in één keer goed willen doen, dat ze zorgen hebben om problemen in de wereld, dat ze echt contact missen, dat zich sociaal onveilig voelen, etc. (RIVM, Trimbos-Instituut, & Amsterdam UMC, 2019). En door de coronamaatregelen is het aantal mentale gezondheidsproblemen bij jongeren ook nog eens sterk toegenomen (Nederlands Jeugdinstituut, 2020).

Mindfulness kan jongeren helpen 'copen' met de uitdagingen van de snel veranderende wereld. Zoals het Instituut voor Aandacht & Mindfulness (www.aandacht.be) aangeeft: "In tijden waarin burn-out, stress en angst zowel leerlingen, leraren als directies treffen, kan mindfulness concrete handvatten bieden, aangepast aan de leefwereld en de specifieke context van het onderwijs." Vraag is natuurlijk of empirisch onderzoek dit onderschrijft. Is mindfulness werkelijk zo heilzaam?

Tot op heden zijn vier reviewstudies verricht naar de effecten van zogeheten MBIs bij jongeren: mindfulness-based interventions (Carsley, Khoury, & Heath, 2017; Felver, Celis-de Hoyos, Tezanos & Singh, 2016; McKeering & Whang, 2019; Zenner et al., 2014). Zenner en collega's (2014) rapporteren positieve effecten van MBIs op cognitieve prestaties en de mentale veerkracht. Felver et al. (2016) vinden in het verlengde hiervan dat MBIs leiden tot een reductie van gedragsproblemen, stress en depressie gerelateerde klachten en een toename van executief functioneren. En ook Carsley en collega's (2017) vinden positieve effecten. Probleem van deze reviews is echter, zo stellen McKeering en Whang (2019), dat ze in methodologisch opzicht te wensen overlaten. In de review van Zenner en collega's zijn bijvoorbeeld studies opgenomen die niet 'peer reviewed' zijn en er zit een studie tussen met maar zeven leerlingen in de mindfulness-conditie en vijf in de controlegroep. Andere reviews kennen vergelijkbare tekortkomingen. Daarom hebben McKeering en Whang (2019) de vrij strikte richtlijnen van de 'What Works Clearinghouse' toegepast. Van de 998 gescreende studies naar MBIs waren slechts 13 studies goed genoeg voor de review. De belangrijkste conclusie van deze dertien studies: positieve effecten worden gerapporteerd op 'well-being' uitkomstmaten. De belangrijkste beperking: er is onvoldoende bewijs dat MBIs echt effectief zijn. MBIs kunnen nog niet het label 'evidence based' krijgen.

Meer onderzoek is dus nodig, al lijkt het erop dat mindfulness jongeren inderdaad helpt 'copen' met lastige situaties. Daarmee kan het bijdragen aan een reductie van psychische problemen en een verhoging van de psychische gezondheid. Dit heeft vervolgens weer allerlei gunstige uitwerkingen. Niet alleen zijn psychisch gezonde mensen gelukkiger, het levert de maatschappij ook nog eens veel geld op. De OECD berekende in 2014 dat psychische aandoeningen Nederland maar liefst 20 miljard euro heeft gekost. 10 à 15 procent van de maatschappelijke kosten van veelvoorkomende psychische stoornissen zijn de directe zorgkosten, terwijl 80 à 85 procent van de kosten wordt veroorzaakt door productieverlies. Dus wellicht is het niet zo gek om te meten en te monitoren hoe mindful mensen zijn, inclusief leerlingen in het basis- en voortgezet onderwijs. Want een onvoldoende voor mindfulness op school, zou weleens kunnen resulteren in een onvoldoende voor psychische gezondheid op latere leeftijd. Als school beoogt voor te bereiden op de maatschappij, dan hoort mindfulness daarbij.

De vorige zin zou prima de afsluitende kunnen zijn. Dan zou echter wel een belangrijk aspect buiten beschouwing zijn gelaten, namelijk: de oorzaken van de problemen waarvoor mindfulness een mogelijke oplossing is. Terwijl de vraag naar de oorzaken juist wezenlijk is. Want hoe komt het dat de psychische gezondheid onder jongeren daalt? Hoe komt het dat stress, angst en burn-out leerlingen, leraren en directies treffen? Wat maakt dat mindfulness zo nodig is en de technieken al bij baby's worden toegepast? Door deze vragen te stellen en te beantwoorden verschijnen andere oplossingsrichtingen. Dan ligt de oplossing wellicht niet bij het massaal mindful maken van jongeren, maar bij het veranderen van de context. Dan hoeft niet iedere jongere geleerd te worden om te 'copen' met stress en angst, maar ligt de focus op het veranderen van de 'toxic conditions' die leiden tot stress en angst.

Het grotere probleem is dat geluk, welbevinden en succes steeds meer worden voorgesteld als resultaten van vaardigheden die getraind en beheerst kunnen worden. De vaardigheid om te focussen (op het hier en nu), de vaardigheid om te denken in kansen, de vaardigheid om een groei-mindset te hebben, de vaardigheid om om te denken, de vaardigheid om te denken in win-win situaties, om productief te falen, om in 'flow' te raken, om je kernkwaliteiten in te zetten, om in je kracht te staan,

enzovoorts. Deze vaardigheden en de resultaten ervan kunnen onafhankelijk van externe factoren, relaties of sociale condities ontwikkeld en bereikt worden. Door deze voorstelling van zaken worden problemen, zoals stress en depressie, geframed als uitkomst van persoonlijke keuzes en ligt de oplossing ervoor bij het individu. Ook mindfulness volgt deze logica. Het helpt om te gaan met stress, maar focust niet op de condities die stress veroorzaken. Zoals Purser (2019) duidelijk stelt: “Mindfulness practices do not permit critique or debate of what might be unjust, culturally toxic or environmentally destructive. Rather, the mindful imperative to ‘accept things as they are’ while practicing ‘nonjudgmental, present moment awareness’ acts as a social anesthesia...”

Natuurlijk is de leidster die Hansje Pansje Kevertje zingt niet doelbewust mindfulness aan het inzetten als een ‘social anesthesia’ en zal er geen school zijn die dit ermee beoogt. Maar het roept wel vragen op. Willen we de nieuwe generatie voorbereiden op het ‘copen’ met de ‘challenges’ van de snel veranderende wereld? Of willen we de nieuwe generatie juist op zo’n wijze vormen, dat ze in staat zijn zelf richting te geven aan de wereld? Beschouwen we stress, angst en depressiviteit als iets waarmee alle leerlingen moeten leren omgaan om ‘happy’ te zijn? Of beogen we leerlingen het (denk)gereedschap te bieden om maatschappelijke problemen en de oorzaken ervan te beschouwen en mogelijk te veranderen? Kortom, wat is precies de bedoeling van onderwijs? Waar moet de nadruk op liggen, wat is de kern? En hoe kunnen we de onderwijspraktijk het beste de bedoeling van onderwijs laten weerspiegelen? Mooie vragen om op te focussen, in het hier en nu en met lichaam en geest.

Symen van der Zee, lector Wetenschap & Technologie, s.vanderzee@saxion.nl

Geraadpleegde literatuur

- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. (2017). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>.
- Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C., Tezanos, K., & Singh, N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34–45.
- McKeering, P., Hwang, Y. S. (2019). A systematic review of mindfulness-based school interventions with early adolescents. *Mindfulness*, 10, 593–610.
- Purser, R. (2019). *The mindfulness conspiracy*. Geraadpleegd op <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/jun/14/the-mindfulness-conspiracy-capitalist-spirituality>
- RIVM, Trimbos-Instituut, & Amsterdam UMC (2019). *Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen*. Bilthoven: RIVM, Trimbos-Instituut en Amsterdam UMC.
- OECD (2014). *Mental health and work. Netherlands*. OECD Publishing.