

LESBRIEF

MINDFULNESS

NIVEAU
MBO

Stress, faalangst, gebrek aan concentratie, somberheid. Dat zijn problemen waar veel van je studenten mee te maken krijgen. Hoe kun je hen helpen om die te begrijpen, terug te dringen en zelfs te voorkomen?

Breng ze in aanraking met 'mindfulness'! Deze lesbrief vertelt je hoe.

WAT IS MINDFULNESS?

Mindfulness draait om aandacht. Als je mindful bent, merk je zo geconcentreerd mogelijk op wat je ervaart in het hier en nu. Daarbij gaat het niet alleen om de buitenwereld; om je fysieke, zintuiglijke ervaringen ('wat hoor, zie, ruik en voel ik met mijn lichaam?'). Het gaat evengoed om de binnenwereld; om je ervaringen van emoties en gedachten. Deze opmerkzaamheid gaat gepaard met een bepaalde afstandelijkheid. Je laat je niet door je ervaringen meeslepen, maar staat erbij stil en observeert ze zo neutraal mogelijk.

WAAROM LES OVER MINDFULNESS?

Als studenten mindful leren te zijn, kan dat allerlei positieve effecten hebben. Hieronder vind je een greep uit die effecten:

Rust. Net als iedereen zitten ook studenten maar al te vaak in een maalstroom van gedachten en gevoelens. Vaak zijn dat zorgen over het verleden en de toekomst. Oordeelloze aandacht voor ervaringen haalt hen uit die maalstroom en brengt ze automatisch in het hier en nu. Dat zorgt vaak voor rust.

Plezier. Aandacht voor ervaringen zorgt niet alleen voor rust. Zulke opmerkzaamheid vergroot ook vaak de waardering voor de zintuiglijke buitenwereld. Studenten kunnen bijvoorbeeld meer en makkelijker genieten van de zon op hun gezicht, vogels die fluiten of een bepaalde geur. Dat maakt hen blijer, energiever en ontvankelijker.

Reflectie. Als je studenten mindful zijn, creëren ze de ruimte in zichzelf om eerlijk te reflecteren op hun ervaringen. Ze zien dan bijvoorbeeld dat hun gevoelens en gedachten - hun ervaringen - tijdelijk zijn. Dat leidt vaak tot meer relativeringsvermogen, zelfkennis, eigen regie en zelfvertrouwen.

Preventie. Studenten die geregeld mindful zijn, leren vanzelf waarschuwingssignalen te herkennen. Denk aan verkrampde lichaamsdelen of negatieve gedachten over zichzelf. Hoe eerder ze dit soort signalen herkennen, hoe sneller ze in hun volle, drukke leven lichamelijke of mentale gezondheidsproblemen kunnen voorkomen – inclusief stress.

Concentratie. Wie aan mindfulness doet, oefent automatisch zijn concentratievermogen. Mindfulness draait immers om focus; op de kunst je ergens op te richten en je daarbij zo min mogelijk te laten afleiden door dingen die er op dat moment niet toe doen. Dit vermogen komt studenten van pas bij het leren – op school en thuis.

Neutraal observeren. 'We hebben allemaal herinneringen, ambities en verlangens. Die kunnen onder andere leiden tot ongeduld, irritatie, onzekerheid en faalangst; gevoelens en gedachten die ons een bepaalde kant op lijken te duwen. Maar als je mindful bent, kun je dat "geduw" naast je neerleggen; dan kun je dit soort gevoelens en gedachten opmerken zonder dat je er iets mee hoeft. Je observeert ze dan zo zuiver mogelijk, zonder dat je ergens anders naar streeft dan het observeren zelf. Je accepteert je ervaringen en oordeelt daar niet over, want je weet: ervaringen zijn niet goed of slecht in zichzelf.'

Karen Molhoek, mindfulness-trainer

VOORBEREIDING

- Neem deze lesbrieft goed door.
- Doe de oefeningen die je studenten wilt laten doen eerst zelf. Zo begrijp je beter wat zij straks wellicht ervaren. En kun je inspelen op hun eventuele ongemak.

Weerstand indammen. 'Als studenten de voordelen van mindfulness horen, zal hen dat mogelijk nieuwsgierig maken en motiveren om mee te doen aan je les. Maar ook dán kan het voor hen ongemakkelijk voelen om iets nieuws te doen in groepsverband. Zeker als dat lichamelijke oefeningen zijn. Door begrip te tonen voor hun ongemak, maar die oefeningen wel met hen te doen, zorg je dat dit gevoel afneemt. Dat gebeurt ook als je je les toegankelijk en luchtig houdt. Bijvoorbeeld door de oefeningen niet te moeilijk te maken. En door af en toe met vrolijke zelfspot te vertellen over je eigen eerste ongemak. Zelf merk ik dat het helpt om de sfeer niet te serieus te maken. Humor is belangrijk. En wil een student echt niet meedoen? Dwing hem dan niet. Vraag hem hoogstens naar zijn weerstand te kijken. Waarom is die er? En wat zou er nodig zijn om dat gevoel kleiner te maken? Dat is eigenlijk net zo goed een mindfulness-oefening.'

INTRODUCTIE

- Vertel je studenten dat ze in deze les kennis gaan maken met mindfulness. Niet door te luisteren naar een theoretisch verhaal, maar door oefeningen te doen.
- Vraag wie wel eens stress heeft en hoe hij dat merkt. Vraag ook wie weet wat mindfulness is. Laat een aantal studenten kort aan het woord.
- Zet een paar kernwoorden over mindfulness op het bord, zo mogelijk op basis van die antwoorden. Vat samen wat mindfulness is. Gebruik eventueel deze lesbrieft.
- Zorg dat duidelijk is dat mindfulness hen kan helpen om stress te verlagen, mentaal en fysiek gezond te blijven en zelfs beter te presteren.

Karen Molhoek, mindfulness-trainer

OEFENINGEN

Je kunt kiezen uit meerdere oefeningen. Hieronder geven we per oefening een samenvatting en link naar video's die tonen hoe het eruitziet.

1. PRATEN AAN TAFEL

- Verdeel je groep in eerste instantie in duo's. En deel aan iedereen een papier uit met daarop een menselijk figuur getekend (de contouren zijn voldoende). Zorg ook dat iedereen een pen of potlood heeft.
- Vraag al je studenten van welk deel van hun lichaam ze last hebben als ze gestrest zijn. De buik, de schouders, een ander lichaamsdeel? Laat ze dat 'stresspunt' aankruisen of inkleuren op hun papier. Doe dit zelf voor op je eigen papier.
- Laat ze als duo hun papier aan elkaar zien en hierover met elkaar in gesprek gaan. Vragen zijn bijvoorbeeld: waar in je lichaam heb jij last bij stress? Wat voel je dan precies? Wanneer verdwijnt dit gevoel? Doe je daar iets voor?

- Breid de groepjes eventueel uit naar drie- of viertallen. Laat hen hetzelfde gesprek voeren als de duo's. Zorg wel dat er een veilige sfeer blijft bestaan. Voor sommige studenten kan dit type gesprek als heel persoonlijk voelen.
- Evalueer klassikaal. Wat viel je studenten bijvoorbeeld op in de gesprekken? Hebben ze iets gehad aan wat ze hoorden over de manier waarop anderen met hun fysieke stresssignalen omgingen? Gaan ze iets nieuws proberen.

Deze oefening duurt circa 10 minuten. Je kunt ze vooraf nog een video laten zien van circa 5 minuten waarin op een speelse manier over stress wordt verteld (youtu.be/nKHV9NVmNFQ). Samen met de introductie heb je hiermee ruim een halve les gevuld. De oefening maakt jouw studenten bewuster van hun lichaam én benadrukt de link tussen stress en lichaam. Als je meer oefeningen wilt doen, is deze goed om mee te beginnen!

2. MINDFUL OP DE STOEL

- Laat je leerlingen recht op hun stoel zitten, met hun gezicht naar jou toe, een rechte rug en beide voeten plat op de grond. Vraag ze de ogen dicht te doen of, als dat fijner voelt, hun blik een halve meter voor hun voeten te houden ('geloken ogen').
- Vraag ze daarna te letten op de beweging van hun ademhaling. Beweegt hun borst bij in- en uitademing, hun buik of beide? Laat ze zich daar bewust van worden. Vertel dat ze nu in hun 'rusthouding' zitten.
- Laat ze achter elkaar (maar steeds vanuit de rusthouding) heel kalm en geconcentreerd delen van hun lichaam bewegen. Welke bewegingen staat je vrij om zelf te bedenken. Vraag ze bijvoorbeeld om:
 - eerst tien keer hun schouders naar voren te draaien en daarna tien keer naar achteren;
 - tien keer om en om enkele seconden hun gezicht aan te spannen en weer te ontspannen;
 - vijf keer de onderrug in de rugleuning te duwen, twee seconden vast te houden en weer los te laten.
- Vraag ze om bij elke beweging te observeren wat ze

lichamelijk ervaren. Het is niet de bedoeling dat ze die ervaring meteen delen met de klas. De eigen ervaring in stilte observeren is genoeg.

- Geef aan dat het niet erg is als ze merken dat ze afgeleid raken door gedachten of gevoelens. Vraag ze om deze te observeren en te accepteren, maar tegelijkertijd te proberen hun aandacht weer te richten op hun lichaam.
- Evalueer klassikaal. Wat viel de studenten op tijdens hun bewegingen? Lukte het ze om zich op hun lichaam te concentreren? Wanneer wel, wanneer niet? Wanneer haakten ze af? Wat gebeurde er toen? Wat voelden ze of dachten ze?
- Rond af door ze weer bewust te maken van hun ademhaling – ditmaal via deze techniek: [mindfulness-trainingen.nl/inspiratie/3-minuten-ademruimte](https://www.mindfulness-trainingen.nl/inspiratie/3-minuten-ademruimte). Vraag je studenten vervolgens hoe dit hen beviel. Merkten ze een verschil met de manier waarop ze aan het begin van de oefening op hun ademhaling letten?

Deze oefening duurt circa 25 minuten. Samen met de introductie heb je hiermee zeker tweederde van je lesuur gevuld. De oefening toont je studenten de impact van (focus op de beweging van) hun ademhaling. Daarbij leren zij om zich te ontspannen; hun concentratie te trainen; hun lichaam, gedachten en gevoelens te observeren; en zelf te beslissen of ze zich laten leiden door gedachten en gevoelens die opkomen.

3. SCANNEN OP DE GROND

- Maak een groep van maximaal 12 leerlingen. Vertel wat ze gaan doen: een bodyscan onder jouw begeleiding. (Gebruik bijvoorbeeld de bodyscan op thieme.meulenhoff.nl/mbo/lesbrieven/mindfulness – of neem daar in je voorbereiding elementen van over, als je 17 minuten te lang vindt.)
- Geef tijdens deze introductie aan dat het niet erg is als ze tijdens de bodyscan merken dat ze afgeleid raken door gedachten of gevoelens. Vraag ze te accepteren dat die gedachten of gevoelens er zijn, maar wel te proberen hun aandacht weer te richten op hun lichaam.
- Vraag iedereen om de schoenen uit te doen en in stilte op de grond te gaan liggen, het liefst in een waaier om je heen, zodat je iedereen goed in de gaten kunt houden. Zet eventueel een zacht muziekje op en doe het licht uit.
- Geef je studenten een dekentje of klein kussen als ze willen. Ze mogen zich afsluiten van hun klasgenoten door hun ogen te sluiten of geloken te houden. Oordopjes indoen of met elkaar kletsen mag niet.
- Check of iedereen prettig ligt. Geef aan dat ze niet bewegingloos hoeven te zijn! Ze mogen best hun houding

aanpassen als ze niet lekker liggen. Het gaat erom dat ze zich ontspannen.

- Vraag ze allereerst te letten op de beweging van hun ademhaling; hoe snel gaat die, bijvoorbeeld, en ademen ze met de buik, met de borst of met allebei? Ga verder met de bodyscan. Als je die scan zelf begeleidt, doe dit dan kalm en duidelijk.
- Is de bodyscan klaar? Laat je studenten dan nog vijf minuutjes liggen. (Nog altijd zonder dat ze mogen praten!) Geef daarna rustig aan dat ze de ogen mogen openen en kunnen gaan zitten en doe het licht aan.
- Evalueer klassikaal. Wat viel de studenten op tijdens de bodyscan? Lukte het ze om zich op elk lichaamsdeel te concentreren? Waar wel, waar niet, wanneer haakten ze af, wat gebeurde er toen? Voelen ze zich na de scan anders dan ervoor? Let op: je studenten kunnen zó ontspannen zijn dat er nauwelijks reacties komen. Dat is ook oké. Bied ze dan wel aan dat ze bij vragen later naar je toe kunnen komen.

Deze oefening duurt circa 35 minuten. Samen met de introductie heb je hiermee één les gevuld. De oefening leert je studenten zich te ontspannen; hun concentratie te trainen; hun lichaam, gedachten en gevoelens te observeren; en zelf te beslissen of ze zich laten leiden door gedachten en gevoelens die opkomen.

Voorzichtig blijven. 'Een klassikale evaluatie is een goede manier om een oefening af te ronden. De ervaring en impact van mindfulness blijven op die manier beter hangen bij je studenten. Maar zet ze daarbij niet onder druk om te delen wat ze aan emoties of gedachten hadden. Lichamelijke mindfulness-oefeningen kunnen namelijk best heftige of uiterst persoonlijke emoties of gedachten bovenbrengen. Laat het dus aan studenten zelf om daarover te praten. Als ze dat willen, prima, als ze niet willen, even goede vrienden. Hou ook in de gaten of studenten, ook al hebben ze de vrijheid om "nee" te zeggen, zich door groepsdruk of prestatiedrang toch gedwongen voelen om observaties te delen. Maak dan extra duidelijk dat dit niet hoeft. Of beslis zo nodig zelf om door te gaan naar een andere vraag.'

Karen Molhoek, mindfulness-trainer

Reacties. 'Je kunt nooit precies inschatten wat er bij mensen bovenkomt als ze een mindfulness-oefening doen. Sommigen komen tijdens zo'n oefening voor het eerst in tijden echt tot rust, vaak zonder door te hebben gehad onder hoeveel spanning ze stonden. Of ze geven voor het eerst ruimte aan bepaalde gevoelens. Er zijn mensen die daardoor opeens beginnen te huilen, zonder dat te zien aankomen en zonder direct te kunnen zeggen waaróm. Anderen worden overweldigd door vermoeidheid en vallen in slaap. Mochten dit soort reacties voorkomen in je les, schrik dan zelf niet en stel je studenten gerust: dit komt geregeld voor en is heel normaal. Het is belangrijk om zelf het goede mindfulness-voorbeeld te geven en dus een accepterende, milde en vriendelijke houding te hebben. Zorg dat je hierbij altijd duidelijk blijft en ook je eigen grenzen respecteert.'

Karen Molhoek, mindfulness-trainer

Deze lesbrief is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met Karen Molhoek. Zij was jarenlang docent Nederlands en Gezondheidskunde op het ROC Midden Nederland en is hier nog altijd accountmanager. Ook werkt ze vanuit haar eigen bedrijf Yes We Coach als mindfulness-trainer, yoga-docent en coach.