

De kracht van aandacht: mindfulness trainingen op HvA

Annick Nevejan (www.nevejan.net)

Inleiding

Mindfulness training helpt docenten om beter met werkdruk om te gaan. In de afgelopen jaren hebben meer dan 80 docenten en medewerkers van het Domein Onderwijs en Opvoeding achtweekse mindfulness trainingen gevolgd. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat deelnemers aanmerkelijk minder last van werkdruk hebben dankzij deze training. Ook dit jaar heeft P&O aan bureau Nevejan (www.nevejan.net) gevraagd deze training te verzorgen, die eind oktober 2013 weer van start gaat in het Kohnstammhuis. In onderstaand artikel vertelt Annick Nevejan over deze mindfulness trainingen en het onderzoek dat zij deed naar de ervaring van de deelnemers op de HvA. Docenten die de training volgden suggereren in de evaluatie dat mindfulness training een zinvolle bijdrage aan het curriculum van de leraaropleidingen kan zijn.



Sinds voorjaar 2009 geef ik met veel plezier jaarlijks een achtweekse mindfulness training voor docenten en medewerkers van de DOO op de Wibautstraat in Amsterdam in opdracht van P&O.

In een onafhankelijk onderzoek naar de tevredenheid van medewerkers betreffende de aangeboden trainingen ten behoeve van werkdrukvermindering (Michele Smeele, 2011), werden de mindfulness trainingen zeer goed beoordeeld en scoorden het hoogst. De afgelopen twee jaar heb ik zelf ook onderzoek gedaan naar het effect van de mindfulness training met twee groepen van twaalf docenten en medewerkers.

Wat betekent mindfulness?

Na afloop van de training omschreven deelnemers dit als volgt;

'Mindfulness betekent voor mij: leef in het hier en nu. Als je eet, eet je. Als je belt, bel je en doe je niet ook nog eens de afwas.'

'Mindfulness gaat over rust en aandacht hebben voor datgene waar ik mee bezig ben, in het 'nu' zijn. Mindful omgaan met mensen betekent met geduld en rust reageren, zonder direct emotioneel te worden.'

‘Door de verschillende aandachtsoefeningen patronen herkennen bij mezelf en dit kunnen doorbreken. En hier gelukkiger mee zijn.’

‘Mindfulness betekent leren opmerkzaam en mild te zijn ten aanzien van jezelf en anderen.’

Met mindfulness train je het vermogen om doelbewust je aandacht te leren richten op het moment zelf, en een niet-oordelende houding te hebben ten aanzien van ervaringen. Dit klinkt makkelijker dan het is.

Vaak doen we de dingen op het werk of thuis zonder er echt volledig met onze aandacht bij te zijn. Het behoeft geen betoog dat tegenwoordigheid van geest in je werk een groot goed is; je hebt dan al je kennis, kwaliteiten en vaardigheden tot je beschikking om in te spelen op de situatie zoals die zich voordoet van moment tot moment. Dit betekent niet dat het soms heel handig en effectief is om zaken op de automatische piloot te doen, maar doe je dit te vaak en te lang dan overvalt je gemakkelijk het gevoel dat je geleefd wordt in plaats van dat je leeft. Tevens veroorzaakt stress of hoge werkdruk dat je snel geneigd bent om door te rennen, met een kort lontje te reageren en niet meer echt te luisteren naar jezelf en wat je collega's of studenten zeggen. Kortom, je mist geregeld belangrijke informatie, waardoor je minder effectief bent en dit levert op zich weer meer stress op. Deze vicieuze cirkel veroorzaakt een proces van roofofbouw plegen op jezelf. Leren te stoppen, grenzen aan te geven en goed voor jezelf te zorgen is een belangrijk aandachtspunt in de mindfulness training.

Stress op het werk is onvermijdelijk en op zich geen probleem indien je van binnen een bepaalde veerkracht en rust kunt bewaren. Maar hier zit hem vaak de kneep. Tegenwoordig veroorzaken wij als mensen met name veel stress van binnen door niet realistische hoge eisen aan onszelf te stellen, te denken dat het werk ‘perfect moet zijn’, de faalangst die hiermee gepaard gaat, en het eindeloos blijven malen in het hoofd over hoe het anders of beter kan. Een belangrijke oorzaak hiervan is dat we onze eigenwaarde zijn gaan ophangen aan de mate van succes in het werk. Onderzoek heeft aangetoond dat deze innerlijke kritische veroordelende houding en het malen of piekeren daadwerkelijk stress veroorzaakt in het lichaam met als gevolg chronische micro-ontstekingen en aantasting van het immuunsysteem. Mindfulness biedt praktische oefeningen hoe jezelf te leren ondersteunen temidden van de dagelijkse hectiek en op een gezonde manier meer voldoening in je werk te ervaren.

De mindfulness training op de HvA

In de mindfulness training worden in 8 sessies oefeningen gedaan, achterliggende theorie bestudeerd en ervaringen besproken. Deelnemers ontvangen een CD en een handboek met concrete aandachtsoefeningen om tussendoor zelf toe te passen op het werk. Zowel aan het begin als aan het eind van de training is er een individueel coach gesprek. Dit om de motivatie en het eigen leerdoel helder voor ogen te hebben en om aan het eind terug te blikken op wat men heeft geleerd en wil voortzetten na de training. Aan het einde van iedere training evalueren we hoe de training is geweest voor ieder persoonlijk en als geheel.

Kwalitatieve evaluatie

In de evaluaties blijkt dat de deelnemers het aanbod als veelzijdig ervaren en dit heel prettig vinden, omdat het keuzevrijheid geeft hoe de training aan te pakken. De cd's en het handboek zijn ondersteunend bij de huiswerkopdrachten en helpen om ook na de training door te gaan. De training heeft ook tot gevolg dat men meer verbinding met elkaar ervaart als collega's en dit wordt als heel waardevol beschouwd.

In de evaluatie geeft men tevens aan dat het wellicht een verplicht onderdeel kan zijn voor studenten in opleiding voor een tweede graads opleiding leraar. Docent zijn, is een stressvol beroep en men denkt dat het goed is voor aankomende leraren om bij zichzelf stil te staan, bewust te zijn van hun gedachten en hoe daarmee om te gaan. Kortom mindfulness als een vorm van stressreductietraining. Over het algemeen vind men de mindfulness training een aanrader voor iedere werknemer die werkdruk beleeft, maar ook als dit niet het geval is, is de training waardevol.

Hier volgen enkele uitspraken van deelnemers over wat zij als een merkbaar effect van de training ervaren.

Ik ben me er meer van bewust als ik te weinig rust neem. Dit werk nodigt niet uit om voldoende pauzes te nemen. Ik ben in staat een kort pauzemoment ook 'mindful' door te brengen. Het helpt om me iets minder druk te maken over wat ik doe in het werk en of ik dat wel goed doe.'

Mindfulness leert mij aandachtiger omgaan met mijn stressmomenten en negatieve gedachten. Door de afstand die ik creëer tussen mezelf en die gedachten kan ik beter loslaten en schiet ik minder snel in de stress.

De training is voor mij ondersteunend geweest in het houden van rust en verbinding in (advies)gesprekken. Wat mij helpt is om voorafgaand aan een gesprek even een adempauze te nemen. Ik kies er telkens voor om dit te doen. Op die momenten laat ik mijn mails en kort-cyclische taken even los. De training is daardoor ook ondersteunend bij het stellen van de juiste prioriteiten.

Ik heb het idee dat ik beter de mogelijkheden kan toepassen van een "helikopter-view"; het af en toe afstand nemen, beschouwen, en reflecteren.

Ik ben milder in mijn oordeel richting mijzelf en anderen; of ik ben me er tenminste bewust van! Ik neem sneller en bewuster een pauze tijdens het werk.

Na een lange vergader sessie kan ik nu beter omschakelen naar andere werkzaamheden.

Ik voel me minder druk en kan rustiger reageren. Ik ben zichtbaar minder snel geïrriteerd, opvliegend of prikkelbaar. Ik voel me meer in balans als ik de oefeningen doe.

Na werktijd kan ik meer afstand nemen met behulp van aangeboden oefeningen.

Het werk verandert niet. Dat hoeft ook niet, want het is leuk. De pieken zijn vervelend, omdat ze me opjagen en ik minder constructief word. Dat zie ik en ik kan er wat aan doen door afstand te nemen en aandachtsoefeningen te doen. De volgende piek komt er aan, nu oefenen.

Kwantitatief onderzoek; de Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

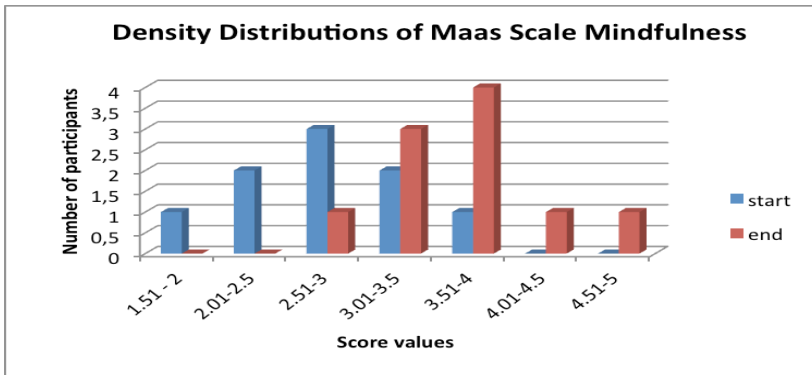
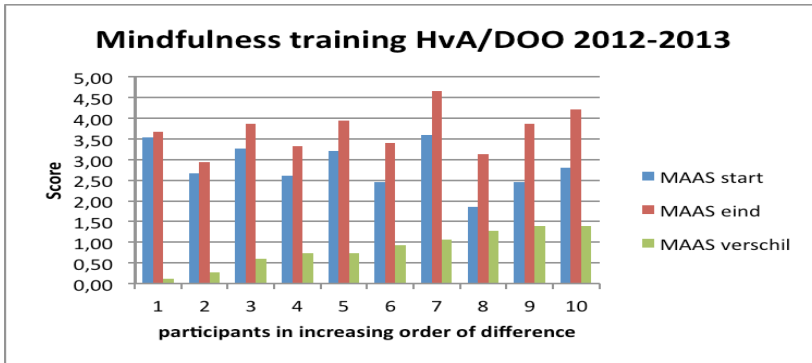
Mindfulness is inmiddels een groot kennisgebied geworden, waar ook wetenschappelijk onderzoek naar wordt gedaan. Persoonlijk ben ik betrokken als student en als docent bij de Master Mindfulness van de Aberdeen University in Schotland. Een van de meer kwantitatieve methoden die daar wordt gebruikt om het effect van een mindfulness training te bepalen is de Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS).

De MAAS is een 15-item vragenlijst, ontwikkeld door Brown en Ryan (2003) en is vertaald door Maya Schroevers, Ivan Nyklíček en Rob Topman. Brown en Ryan stellen expliciet dat ‘an open and receptive attention to and awareness of ongoing events and experiences’ de basis is van mindfulness. Verschillende studies naar de betrouwbaarheid (in termen van de interne consistentie) en validiteit van de MAAS vragenlijst blijken goed te zijn, en laten zien dat de MAAS meet wat hij pretendeert te meten, namelijk een open aandacht voor alledaagse ervaringen en handelingen. Een voorbeeld van de vragen die er gesteld worden, waarbij een schaal van 1 (bijna altijd) tot 6 (bijna nooit) wordt gehanteerd;

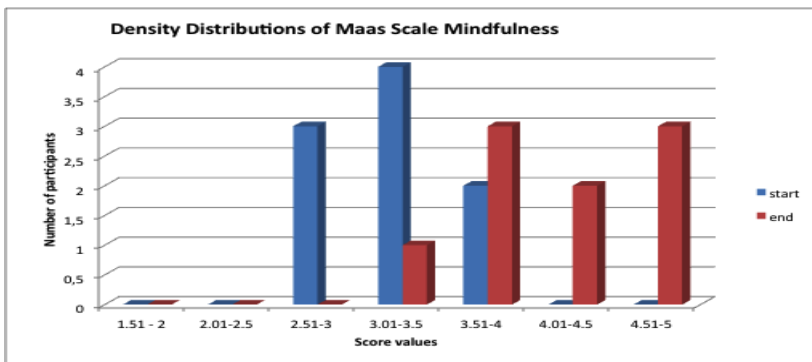
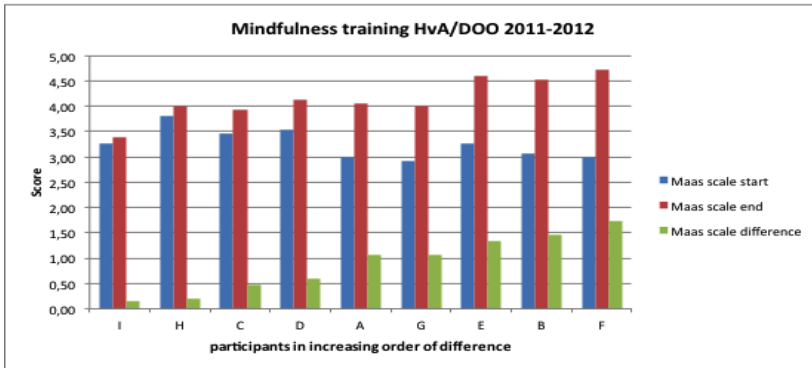
- Ik heb de neiging snel naar mijn bestemming te lopen, zonder aandacht te schenken aan wat ik onderweg meemaak.
- Ik doe klussen en taken automatisch, zonder mij bewust te zijn van wat ik aan het doen ben.
- Ik merk dat ik met een half oor naar iemand luister en ondertussen met iets anders bezig ben
- Ik merk lichamelijke spanning of ongemak pas op als deze echt mijn aandacht trekken.
- Ik eet haastig zonder er bewust van te zijn dat ik aan het eten ben.

Ik heb twee mindfulness cursussen bij de DOO gemeten, met gemiddeld 12 deelnemers per training, waarbij er een begin meting is gedaan vooraf de training (baseline) en een eind meting tijdens de laatste bijeenkomst van de training. Deze zijn uitgezet per deelnemer in oplopende volgorde van het verschil tussen begin en eind. Tevens is een dichtheidsdistributie voor en na de training uitgezet. Uit de grafieken blijkt een duidelijke tendens van toename van mindfulness zoals gedefinieerd door Brown en Ryan.

2012 - 2013



2011/2012



Conclusie en verder onderzoek

Het is mij duidelijk dat mindfulness training een meerwaarde heeft voor de beroepspraktijk van leraar. Zowel in de verschillende kwalitatieve evaluaties van de HvA trainingen, als uit het onderzoek van P&O, als in het kwantitatieve onderzoek dat gebruik maakt van de Mindful Attention Awareness Scale, blijkt dat deelnemers aan de trainingen een aanmerkelijke verbetering ervaren. Dit is niet alleen voor mensen persoonlijk fijn, maar ook voor de organisatie als geheel. Daarbij is het voor mij als trainer in mindfulness iedere keer weer heel bijzonder om te zien hoe blij mensen zijn deze technieken te kunnen toepassen en daardoor hun eigen leven beter in de hand te hebben.

Verder onderzoek kan de suggestie van sommige deelnemers als uitgangspunt nemen. Hoe kan mindfulness in het curriculum van leraaropleidingen een plaats krijgen? Dit is een uitdaging die op termijn veel positief rendement kan geven. Op dit moment wordt er ook onderzoek gedaan naar het effect van mindfulness voor kinderen op school. Een tweede onderzoeksvraag kan zich richten op hoe mindfulness voor studenten tot betere studieresultaten kan leiden.

Graag kom ik in contact met geïnteresseerden die het leuk vinden om hier verder over mee te denken. Je kunt mij bereiken via het volgende email adres; anevejan@xs4all.nl