

Mindfulness-Based Stress Reductie voor basisschoolleerkrachten

een verkenning van de
mogelijkheden en effectiviteit



FACTSHEET

De informatie in deze factsheet is gebaseerd op de inzichten uit het proefschrift 'Mindfulness-Based Stress Reduction for Elementary School Teachers, Exploring feasibility and effectiveness' van dr. Bernadette Lensen, gesuperviseerd door Prof. dr. R.H.J. Scholte, Radboud Universiteit, Prof. dr. A.E.M Speckens, UMC Radboud en Prof. dr. M. Kleinjan, Universiteit Utrecht. In het proefschrift is de effectiviteit van de Mindfulness-Based Stress Reductie (MBSR) training bij Nederlandse basisschoolleerkrachten onderzocht.

Waarom is onderzoek naar stressvermindering onder leerkrachten belangrijk?

Lesgeven is een mooi en tevens uitdagend beroep dat op de meeste plekken in de wereld gepaard gaat met hoge cijfers van burn-out en ziekteverzuim [1]. Deze uitdaging bestaat uit de veelheid aan werk gecombineerd met de emotionele zwaarte van het beroep [14]. Zo ook in Nederland, waar één op de vijf basisschoolleerkrachten binnen de eerste vijf jaar het beroep verlaat, wat de noodzaak om in te zetten op stressreducerende interventies benadrukt [21,27]. Onderzoek naar stressinterventies voor basisschoolleerkrachten is echter beperkt. Tussen 2018 en 2023 heeft in Nederland het eerste onderzoek plaatsgevonden naar stressreductie op basis van mindfulness training onder basisschoolleerkrachten.

Stress bij leerkrachten kan leiden tot:

- ▶ Ondermijning van de mentale en fysieke gezondheid van leerkrachten, wat kan leiden tot burn-out, vermoeidheid en andere gezondheidsproblemen [8,30].
- ▶ Negatieve beïnvloeding van de prestaties en het geloof in eigen kunnen van leerkrachten, wat een negatieve invloed heeft op de kwaliteit van het klasklimaat, didactische vaardigheden en leerlingresultaten [6,20,25].
- ▶ Negatieve beïnvloeding van het vermogen om sociale vaardigheden voor jonge kinderen te modelleren [13].

Het aanpakken van stress is cruciaal voor de gezondheid van leerkrachten en hun effectiviteit in de klas.

Hoe verminder je stress?

Stress ontstaat met name door hoe iemand stressvolle situaties interpreteert en hoe goed die persoon zijn of haar emoties kan reguleren [18]. Emotieregulatie heeft te maken met hoe je omgaat met gevoelens; hoe je ze ervaart en er uiting aan geeft, maar ook je vermogen om ze te kunnen aanpassen en beheersen [11]. Het verbeteren van de emotieregulatie van leerkrachten moet dus een prioriteit zijn bij interventies om stress te verminderen [11]. Mindfulness verbetert de emotieregulatie [12,28,32] en bevordert daarnaast ook de zelfcompassie, wat de empathie en vriendelijkheid naar zichzelf en anderen vergroot en wat eveneens helpt om de negatieve effecten van stress te verminderen [22,23].



Mindfulness-Based Stress Reductie

Mindfulness-Based Stress Reductie helpt bij het focussen op het huidige moment en om gedachten, gevoelens en gedrag zonder oordeel te observeren [15]. Dit vergroot het bewustzijn van automatische reacties en ingesleten patronen van denken, voelen en handelen en de regie daarover. Hierdoor kan iemand bewuster en beter omgaan met stressvolle gedachten en 'negatieve' emoties en zal minder reactief op situaties reageren, wat weer stressverlagend werkt.

In dit onderzoek volgden leerkrachten in de interventiegroep de standaard MBSR-training bestaande uit 8 wekelijkse sessies en een stiltedag. Iedere sessie bestaat uit psycho-educatie, meditatieoefeningen en dialoog.

Onderzoeksopzet

Het onderzoek bestond uit twee delen: enerzijds een kwantitatief interventieonderzoek waarbij 146 basisschoolleerkrachten verdeeld over de MBSR-interventiegroep en de controlegroep werden gevolgd door het invullen van vragenlijsten op een voor- na- en 3 maanden follow-upmeting, anderzijds een zogeheten kwalitatieve studie waarbij 46 leerkrachten in groepen geïnterviewd werden over hun ervaringen met de mindfulness training.



De resultaten

De MBSR-training liet grote effecten bij de leerkrachten zien op bijna alle uitkomstmaten. Zij ervoeren significante afname in ervaren stress en significante toename in: algeheel welzijn, mindfulnessvaardigheden, emotieregulatie, zelfcompassie, het geloof in eigen kunnen en de ervaren kwaliteit van het klasklimaat.

De leerkracht-leerling relatie werd ook onderzocht maar bleef gelijk, ongeacht of mensen de training hadden gevolgd of niet.

In de groepsinterviews gaven deelnemers aan dat ze op 3 gebieden duidelijke veranderingen bemerkten:

Verandering in persoonlijk functioneren:

- ▶ meer bewustzijn van de eigen niet-helpende patronen
- ▶ beter kunnen omgaan met emoties en stress

Verandering in professioneel functioneren:

- ▶ verbeterd vermogen om meer aan te sluiten bij de behoefte van de groep/de leerling
- ▶ integratie van mindfulnessoefeningen gedurende de lesdag voor henzelf en/of de leerlingen

Veranderingen die effect hebben op de leerlingen:

- ▶ ervaren van een goede sfeer in de groep
- ▶ opmerken dat de leerlingen meer plezier hebben

De interviews benadrukken de onderlinge verbondenheid tussen persoonlijke en professionele vaardigheden van basisschoolleerkrachten en de impact op het klasklimaat, wat de bevindingen vanuit de eerder genoemde vragenlijsten ondersteunt.

Door leerkrachten deel te laten nemen aan de MBSR-training, kunnen leerlingen indirect al profiteren zonder dat mindfulness direct in het curriculum hoeft te worden opgenomen.

Ik merk dat het vooral dingen zijn van werk die ik meeneem naar huis, maar ik merk ook dat als er in de klas wat gebeurt, dat ik het heel fijn vind om even een stapje achteruit te doen en letterlijk even afstand te nemen van de situatie. Dan kan ik even nadenken en rustig worden en goed reageren. Dat merk ik dus voor mijn werk, maar ik merk ook thuis dat ik het beter een plekje kan geven. (M2-p5)

Ik merk dat ik vaker rustmomenten inlas en meer aandacht besteed aan de kinderen. Dit geldt ook tijdens gesprekken met hen: meer focus op het kind en de communicatie. Daarnaast let ik er beter op om mijn pauzes te nemen. Voorheen was ik zo druk bezig dat ik maar doorging en snel iets at, zonder echt te pauzeren. (F1-p1)

Samenvattend: Door het volgen van de MBSR-training verbeterden bij de leerkrachten de mindfulnessvaardigheden (observeren, beschrijven, niet-oordelen, bewust handelen en non-reactief zijn) en de zelfcompassie, wat leidde tot een verbeterde emotieregulatie, minder stress en een verhoogd welzijn. Daarnaast heeft de training bijgedragen aan het toegenomen geloof in eigen kunnen van leerkrachten, wat vervolgens geleid heeft tot een verbetering van de door hen ervaren kwaliteit van het klasklimaat.

De MBSR draagt dus bij aan significante stressreductie van basisschoolleerkrachten en biedt waardevolle voordelen voor hun welzijn en persoonlijk en professioneel functioneren. Daarbij verbetert het de kwaliteit van het door de leerkracht ervaren klasklimaat.



MBSR in de praktijk: handvatten, tips en aanbevelingen

Diverse onderzoeken geven handvatten, tips en aanbevelingen met betrekking tot het optimaal integreren en implementeren van mindfulness en/of de MBSR in het (basis)onderwijs. Hier volgen de belangrijkste bevindingen:

Zorg voor communicatie en informatie op maat

Vooroordelen en overtuigingen over mindfulness en meditatie onder leerkrachten kunnen obstakels vormen voor deelname aan mindfulness trainingen. Goede communicatie, voldoende informatie en wetenschappelijk bewijs van de voordelen is essentieel voor leerkrachten [29,35].

Vrijwillige versus verplichte deelname

Vrijwillige deelname bevordert een hogere motivatie en geeft de meeste kans op effect - en is dan ook het sterkst aan te raden [7,8,36]. Als toch voor verplichte deelname gekozen wordt, zorg dan dat deelnemers het belang ervan begrijpen, bij voorkeur aan de hand van goede informatie en wetenschappelijk bewijs. [3,31].

Locatie en trainer zijn van invloed op de acceptatie en effectiviteit van MBSR

Zorg bij voorkeur voor een locatie in de buurt van de school (niet erin) met een comfortabele, ontspannen sfeer en minimale afleiding [17]. Trainers met een onderwijsachtergrond en geaccrediteerde training hebben de voorkeur [29,33].

Het verstrekken van duidelijke, op feiten gebaseerde informatie en het selecteren van geschikte locaties en trainers zijn cruciaal voor het succes van mindfulness-trainingprogramma's voor leerkrachten.

Integreer mindfulness in studiedagen en (na) scholingsaanbod

Overweeg om MBSR-training onderdeel te maken van het scholingsaanbod voor persoonlijke en professionele ontwikkeling van leerkrachten om zo stress te verminderen en de kwaliteit van het onderwijs te verbeteren.

Geef extra aandacht aan startende leerkrachten

Startende leerkrachten ervaren vaak meer stress dan de meer ervaren collega's als gevolg van gevoelens van slecht voorbereid zijn, verwarring, twijfel aan zichzelf en onzekerheid [2,5,19,24]. MBSR kan hen ondersteunen in het omgaan met deze uitdagingen.

Werkgevers die MBSR aanbieden tonen een proactieve houding ten opzichte van het welzijn van hun leerkrachten, wat bijdraagt aan een ondersteunende werkcultuur en het risico op burn-out en stressgerelateerde problemen vermindert.

Overweeg om mindfulness training op te nemen in het Pedagogische Academie voor Basis Onderwijs (Pabo) curriculum

Pabostudenten ervaren veelal hogere stressniveaus in vergelijking met andere hbo-studenten [2]. Het aanbieden van veerkrachtvaardigheden kan hen voorbereiden op de uitdagingen van het onderwijsveld door veerkrachtvaardigheden te ontwikkelen die hen helpen om stress beter te beheersen tijdens studie en stage [2]. De MBSR zou hier onderdeel van kunnen zijn.

Zet breder in op het welzijn en de veerkrachtvaardigheden van leerkrachten én leerlingen

Veel onderzoeken tonen aan dat mindfulness training ook bij basisschoolleerlingen effectief is [5,10, 26, 37]. Bovendien laat onderzoek zien dat heleschoolbenaderingen die veerkracht bevorderen effectiever zijn dan losstaande programma's [16,34]. Het is dus aan te bevelen om een heleschoolbenadering te kiezen waarbij zowel de leerlingen als de leerkrachten geschoold worden in veerkrachtversterkende en stressreducerende vaardigheden zoals mindfulness.

Neem veerkracht en welzijn op in het school(bestuur)beleid

Stel duidelijke doelen voor de ontwikkeling en implementatie van welzijnsinitiatieven. Richt je daarbij niet alleen op leerlingen, maar ook op leerkrachten, door het creëren van omgevingen die de professionele groei en het persoonlijke welzijn van beide groepen bevorderen. Dit kan worden bereikt door concrete maatregelen zoals regelmatige evaluaties van het welzijn, trainingen voor leerkrachten in stressmanagement en veerkrachtvaardigheden, en door veerkracht en welzijn te integreren in de curricula en werkomstandigheden.



Uitspraken van leerkrachten

Ik heb zelfs het idee dat het invloed heeft op de kinderen naar elkaar toe. Hoe zij op elkaar reageren. Want ik merk dat ik nu vooraf veel meer aan het toetsen ben of ze ontspannen zijn en hoe ze zich voelen. We bespreken dat met elkaar en dan zegt een kind bijvoorbeeld ook tegen een ander kind dat ze niet nerveus hoeft te zijn. Het lijkt dus alsof ze dat naar elkaar toe ook steeds meer gaan aanpassen. Heel leuk om te zien. (F1-p6)

De kinderen waren heel erg gespannen. Dat heeft mindfulness ook gebracht, dat ik de spanning van anderen sneller ontdek. En ik dacht van "ja, wat ik zelf met de mindfulness heb gedaan, kan ik natuurlijk ook met de kinderen doen". (F1-P6)

En ik merk echt het verschil in mezelf, of ik denk dat ik het allemaal op één dag moet doen, want zodra ik dat denk, begin ik me gehaast te voelen. Terwijl als ik denk: "Ik zal doen wat ik kan en het me misschien niet lukt om alles te doen, maar wat ik doe, zal ik goed doen", dat geeft me zoveel rust, en ik kan echt zien dat het ook een positief effect heeft op de kinderen. (F3-p3)

Wat ik ook merk, is dat er meer balans is tussen werk en privé. Voorheen deed ik nog wel eens wat in het weekend. Nu heb ik echt tegen mezelf gezegd "Prima als je doordeweeks 's avonds nog iets doet als het niet anders uitkomt in je agenda, maar in het weekend moet je toch wel echt loslaten en even goed weekend houden en leuke dingen doen". (F1-p1)

Ik denk dat de kinderen zich gelukkiger voelen in mijn klas nu ik mijzelf ook gelukkiger voel. We maken veel meer plezier, we lachen elke dag, we maken grapjes, we weten ook dat we serieus moeten werken maar we zijn er ook voor elkaar dus de sfeer is goed en ik denk dat dat vooral ook komt omdat ik me ook fijner in mijn vel voel. (F2-p8)

Er zijn situaties in de klas, dat er zoveel op mij afkomt en mijn emoties de overhand willen nemen, dat ik even de ademhalingsoefeningen doe. Dan kom ik even tot rust. Dat is denk ik ook wel fijn voor de kinderen dat ik niet mijn emoties de overhand laat nemen, maar dat ik echt even bewust nadenk over mijn reactie. (M2-p9)

Ik voel mij veel positiever en vrolijker en ik begin de dag vrolijker (F2- p8)

Dat ik mijn gedachten als gedachten kan zien, en niet als feiten. Als gevolg hiervan ben ik minder veroordelend, maar nog niet zo oordeelloos als ik zou willen zijn. (M2-p1)

Ik wacht en zie meer, en ik probeer de kinderen dingen voor zichzelf te laten oplossen of vragen te stellen zodat ze hun eigen oplossingen kunnen vinden. Ik ben meer ontspannen. (F2- p3)

Daarna heb ik nog een paar oefeningen gedaan en zei ik: "Nu kunnen we de toets doen." En de kinderen zelf zeiden: "Oh wauw, dit is eigenlijk een hele leuke manier om te beginnen, juffrouw!" En ze gaven aan dat ze zich beter konden concentreren, dus op deze manier heeft het ook een domino-effect. (F1-P6)



Referenties

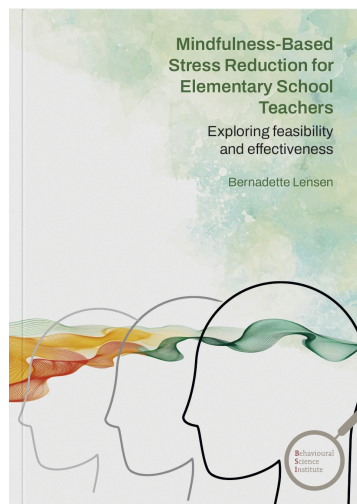
- [1] Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- [2] Bakker, M. (2021, 26 januari). *Maak beginnende leraren veerkrachtig om uitstroom te beperken*. ScienceGuide -. Retrieved from <https://www.scienceguide.nl/2021/01/maak-beginnende-leraren-veerkrachtig-om-uitstroom-te-beperken/> Accessed, April 7, 2024
- [3] Baldwin, T. T., Magjuka, R. J. and Loher, B. T. (1991), 'The perils of participation: Effects of choice of training on trainee motivation and learning', *Personnel Psychology*, 44, 1, 51–65.
- [4] Black, D. S., & Fernando. R. (2014). Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. *Journal of Child and Family Studies*, 23 (7), 1242-1246.
- [5] Buckworth, J. (2017). Issues in the Teaching Practicum. In G. Geng, P. Smith, & P. Black (Eds.), *The Challenge of Teaching: Through the Eyes of Pre-service Teachers* (1 ed., pp. 9-17). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-10-2571-6_2.
- [6] Chong, W. H., & Kong, C. A. (2012). Teacher collaborative learning and teacher self-efficacy: The case of lesson study. *The journal of experimental education*, 80(3), 263-283.
- [7] Curado, C., Lopes Henriques, P. and Ribeiro, S. (2015), 'Voluntary or mandatory enrollment in training and the motivation to transfer training', *International Journal of Training and Development*, 19, 2, 98–109
- [8] De Carvalho, J. S., Oliveira, S., Roberto, M. S., Gonçalves, C., Bárbara, J. M., de Castro, A. F., Pereira, R., Franco, M., Cadima, J., Leal, T., Lemos, M. S., & Marques-Pinto, A. (2021). Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Teachers: a Study on Teacher and Student Outcomes. *Mindfulness*, 12(7), 1719–1732. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01635-3>
- [9] Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1(20), 416-436.
- [10] *Education-based mindfulness: Evidence and outcomes*. (2023, December). mindfulnessinschools.org/research-papers. Retrieved from <https://mindfulnessinschools.org/research-papers/> Accessed April 15, 2024
- [11] Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP Emotion Preconference: Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition & emotion*, 25(5), 765-781. Doi: 10.1080/02699931.2011.555753
- [12] Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- [13] 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. doi.org/10.3102/0034654308325693
- [14] Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., Rasheed, D., DeWeese, A., DeMauro, A. A., Cham, H. & Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for Teachers Program on Teachers' Social and Emotional Competence and Classroom Interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109 (7), 1010-1028. doi: 10.1037/edu0000187.
- [15] Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living*, revised edition. New York: Bantam.
- [16] Kleinjan, M., Bolier, L., Onrust, S., & Monshouwer, K. (2016). *Mentale weerbaarheid en mentaal welbevinden in de schoolsetting*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- [17] Krueger RA. *Focus groups: a practical guide for applied research: Focus Groups*, 1994.
- [18] Lazarus, R.S. (1991) Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834
- [19] Le Cornu, R. (2013). Building Early Career Teacher Resilience: The Role of Relationships. *Australian Journal of Teacher Education*, 38(4). <https://doi.org/10.14221/ajte.2013v38n4.4>
- [20] Meristo, M., & Eisenschmidt, E. (2014). Novice teachers' perceptions of school climate and self-efficacy. *International Journal of Educational Research*, 67, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2014.04.003>
- [21] Ministry of Education, Culture and Science, (2022). *Uitval startende leraren primair onderwijs*. *Primair Onderwijs | OCW in Cijfers*. Retrieved from <https://www.ocwincijfers.nl/sectoren/primair-onderwijs/personeel/uitval-startende-leraren-primair-onderwijs>. Accessed May 14, 2023
- [22] Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. *Handbook of mindfulness and self-regulation*, 121-137.
- [23] Phillips WJ, Hine DW. 2021. Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health Psychol. Rev.* 15(1):113–39 <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- [24] Richardson, S. (2014). *The role of school culture in supporting beginning teachers: A case study* (Doctoral dissertation, Oklahoma State University).
- [25] Robertson, C., & Dunsmuir, S. (2013). Teacher stress and pupil behaviour explored through a rational-emotive behaviour therapy framework. *Educational Psychology*, 33(2), 215-232. <https://doi.org/10.1080/01443410.2012.730323>
- [26] Roeser, R., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. (2012). Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167-173. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x>
- [27] Statistics Netherlands (2022, 14 november) *Werknemers relatief lang afwezig bij verzuim door werkdruk*. Retrieved from <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/46/werknemers-relatief-lang-afwezig-bij-verzuim-door-werkdruk>. Accessed November 17, 2022
- [28] Tang, Y.Y., Hölzel, B. & Posner, M. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Review Neuroscience* 16, 213–225 (2015). <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- [29] Todd, C., Cooksey, R., Davies, H., McRobbie, C., & Brophy, S. (2019). Mixed-methods evaluation comparing the impact of two different mindfulness approaches on stress, anxiety and in school teachers. *BMJ open*, 9(7), e025686
- [30] Travers, C. (2017). Current knowledge on the nature, prevalence, sources and potential impact of teacher stress. *Educator stress: An occupational health perspective*, 23-54.
- [31] Tsai, W. and Tai, W. (2003), 'Perceived importance as a mediator of the relationship between training assignment and training motivation', *Personnel Review*, 32, 2, 151–63.
- [32] Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>
- [33] Wassink, H. (2015, 2 juni). Mindfulness en het onderwijs. Stand van zaken en toepassingsmogelijkheden. <https://nivoz.nl>. Retrieved from <https://nivoz.nl/nl/nro/mindfulness-en-het-onderwijs-stand-van-zaken-en-toepassingsmogelijkheden>. Accessed April 8, 2024.
- [34] Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promotion International*, 26, 29-69. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>
- [35] Williams, A. L., Van Ness, P., Dixon, J., & McCorkle, R. (2012). Barriers to meditation by gender and age among cancer family caregivers. *Nursing research*, 61(1), 22-27.
- [36] Yardley, S. D. (2003), 'Perceptions/comparisons: Voluntary and mandatory pre-employment government training', *Journal of European Industrial Training*, 27, 7, 341–54.
- [37] Zenner, C., Herrleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 603.

Voor uitgebreide informatie over de opzet, uitkomsten en achtergronden van dit onderzoek, inclusief een Nederlandse samenvatting, gebruik de onderstaande QR code of link met toegang tot de flip-boek versie van het gehele proefschrift.

<https://www.publicatie-online.nl/publicaties/Bernadette-Lensen>



Voor overige vragen:
Bernadette.lensen@rvko.nl



RVKO

Rotterdamse Vereniging voor Katholiek Onderwijs

Dit onderzoek is tot stand gekomen dankzij de steun van de Rotterdamse Vereniging voor Katholiek Onderwijs (RVKO).

Lay-out en design proefschrift en factsheet:
Britt de Kroon (persoonlijkproefschrift.nl)

