

Amsterdam, 2022



happy minds.

stressreductie in het primair 'urban' onderwijs

Literatuurstudie Yoga & Urban Stress
Centre of Expertise Urban Education
Hogeschool van Amsterdam
Faculteit Onderwijs en Opvoeding

Drs. Hanneke Velthuisen

happy minds.

Stress reductie in het primair 'urban' onderwijs

Literatuurstudie Yoga & Urban Stress

Centre of Expertise Urban Education
Hogeschool van Amsterdam
Faculteit Onderwijs en Opvoeding
© 2022 Hogeschool van Amsterdam
Drs. H. Velthuisen

Ontwerp & illustraties door **Studio Jee**

dankwoord.

Met dank aan een aantal toegewijde collega's van de Hogeschool van Amsterdam: Marjan Ypma, Patricia Hogervorst, Daphne Wiersema, Claudia van Kruistum, Marie-José Koerhuis-Pasanisi, Emran Riffi Acharki, Rochelle Helms, Esther Michorius, Mirjam Stefels en Marte van der Hoed.

Met bijzondere dank aan: Esther de Bruin (UvAMinds), Puck Euwe (Gemeente Amsterdam), Dhroeh Nankoe (Sri Laksmi School), Mirjam Blok (Willibrordschool), Anne Steigstra (student Pedagogiek) en Josse Willems (Studio Jee).

inhoud.

Dankwoord	3
Inhoudsopgave	4
De aanleiding en context van het onderzoek	6
Het eerste onderzoek op Nederlandse bodem	7
De Amsterdamse context en het maatschappelijk pedagogisch belang	7
1. Waarom stress reductie?	10
Wat is stress?	13
Is stress wel echt zo schadelijk?	16
Urban stress	17
2. Yoga-gerelateerde stress reducerende activiteiten	20
Yoga	23
Meditatie	24
Mindfulness	25
Levenskunde	29
Andere stress reducerende activiteiten	29

3. Het effect van yoga, mindfulness en meditatie in het onderwijs	32
Meditatie gerelateerde activiteiten en het effect op het brein	32
Mindfulness en meditatie op school: een narratief onderzoek	35
Yoga, meditatie en sociaal emotioneel leren	39
Mindfulness Based Interventions: Programma's en methodes	41
Yoga op school en het effect op het mentale en fysieke welzijn van kinderen	42
De mind-body connectie	49
Invloed op pestgedrag	50
Pedagogische aanpak op scholen	54
Voordelen voor de docent	60
Differentiëren naar leeftijd	62
Langdurige beoefening van yoga en meditatie	63
4. Conclusie	67
5. Aanbevelingen	74
Bronnenlijst	79

aanleiding.

Dit is een literatuurstudie naar yoga, mindfulness en meditatie in het primair onderwijs. Het is het eerste onderdeel van een driedelig oriënterend onderzoek ‘Yoga & Urban Stress’ van de Hogeschool van Amsterdam in het kader van Urban Education (2021-2022). Het is een verdieping van het digitale voorlichtingsboekje Happy Minds – Stressreductie in het primair ‘urban’ onderwijs. In dit hoofdstuk worden de aanleiding en de context beschreven.

Een wetenschappelijk onderzoek van de Wayne University ‘Using Yoga to reduce stress and bullying bahaviours among urban youth’ (Centeio et al., 2017) laat zien dat yoga significant bijdraagt aan het reduceren van (urban) stress en verminderen van pestgedrag. Ook ontdekten zij dat kinderen door de yogalessen op school, zich beter konden concentreren tijdens de les, ze hadden meer plezier in schoolse activiteiten, betere schoolresultaten en in hun vrije tijd gingen zij meer sportieve en stress reducerende activiteiten beoefenen. Volgens deze studie bleek dat yoga als niet competitieve vorm van bewegen, kinderen stimuleert om meer te gaan sporten buiten schooltijd.

Het actief reduceren van stress met yoga, kan het welzijn en de schoolprestaties van kinderen, dus positief beïnvloeden en kinderen hebben er ook nog eens plezier in.

Uit dit onderzoek ‘Yoga & Urban Stress’ komen twee producten voort, met als eerste deze literatuurstudie over het effect van yoga, meditatie en mindfulness in het primair onderwijs. Het is een verdiepend naslagwerk van het tweede product, namelijk het eerder genoemde digitale gidsje ‘Happy Minds’ voor scholen in het primair onderwijs, waarin vragen worden beantwoord als: ‘Wat zegt de wetenschap over yoga en kinderen op school? Hoe zou meditatie in de klas kunnen bijdragen aan het reduceren van urban stress?’ Kortom: een handig voorlichtingsboekje met van alles over yoga, meditatie en mindfulness op de basisschool.

Yoga in het Jeugdjournaal

Yoga op de basisschool is al een aantal keer in het jeugdjournaal geweest: hierdoor zouden kinderen beter om leren gaan met corona stress. Bovendien doet de NPO met Zappelin mee met een interactief Youtube kanaal voor ouders en kinderen, waarbij zij spelenderwijs kennis kunnen maken met yoga, mediteren en mindfulness. Yoga komt in ons land steeds vaker

Zij ontdekte dat de groep jongeren tussen 16 en 24 jaar normaal 10 tot 15% kans heeft om psychische problemen te ontwikkelen, nu is dat 50% en dat cijfer blijft zorgwekkend stijgen, met name in de groep die normaliter geen psychische problemen zou ontwikkelen. De meest recente kwartaalmeting voor mentale problemen onder jongeren van het RIVM van 2022, laat zien dat een derde van alle jongeren stress ervaart.

‘Je wordt er heel rustig van. En later kun je ook iets weggooien in je hoofd als het niet leuk was.’

- Leerling Willibrordschool, 2020 -

Wat is stress?

Uit een onderzoek naar mindfulness in de klas van Zenner (2014) blijkt dat de Mindfulness Based Intervention in de klas een positief effect heeft op het cognitieve leren van kinderen en het leren omgaan met stress. De meeste onderzoeken naar yoga, mindfulness en meditatie op de basisschool laten zien dat er met name een positieve invloed is op het leren omgaan met stress, waardoor stress verminderd. Maar wat is stress nou eigenlijk? En wat doet het met je?

Langdurige blootstelling aan stress kan schadelijk zijn

Dit **filmpje** van TED-Ed legt precies uit wat stress met iemand doet. Gezonde stress kan ook heel handig zijn als je scherp moet zijn voor een presentatie, examen of sportwedstrijd. Langdurige blootstelling aan stress kan ervoor zorgen dat het hormoon cortisol verhoogd, wat schade kan veroorzaken in het brein en negatief effect kan hebben op fysiek en mentaal vlak.

Stress volgens Psychologen Nederland

Psychologen Nederland beschrijft stress als volgt:

Stress

Iedereen ervaart weleens stress, maar wat als het langer aanhoudt, hevig is of je stressklachten ervaart? Ernstige stressklachten dragen bij aan de ontwikkeling van een burn-out, depressie of angststoornis. Dat wil je voorkomen.

In het kader van de toename van stress en mentale problemen bij kinderen tijdens de pandemie, zou gezien de voorgaande informatie gesteld kunnen worden, dat de langdurige lockdowns voor kinderen in grootstedelijk gebied, met kleine behuizing en veel mensen in een kleine ruimte voor langere periode, minder kans om buiten te spelen in de natuur en wellicht toename van huiselijk geweld, veelal meer negatieve impact heeft gehad dan op kinderen in een niet-urban setting.



Centrum voor Urban and Mental Health

De universiteit van Amsterdam is het Centrum voor Urban and Mental Health (UMH) gestart om antwoorden te vinden op complexe vragen zoals waarom mensen in de stad meer kans hebben om psychische problemen te ontwikkelen:

‘Binnen UMH gebruiken we een complexiteitsbenadering om de dynamiek en samenhang van de vele risico-factoren en actoren die een rol spelen bij geestelijke gezondheid in een stedelijke omgeving te modelleren. Hierbij is speciale aandacht voor de gemeenschappelijke en unieke factoren bij grootstedelijke geestelijke gezondheidsproblematiek (verslaving, angst en depressie) een rol spelen, en hoe die te voorkomen of op te lossen’

bron: www.uva.nl

Recentelijk is het UMH een onderzoek gestart naar de Super Chill app voor docenten en leerlingen in het primair onderwijs, om binnen en buiten het klaslokaal mindfulness vaardigheden te leren.

‘Uitgangspunt is meer aandacht en tijd voor ontspanning en mentale weerbaarheid en minder druk op presteren’

bron: www.uva.nl

acht-weekse mindfulness cursus in één oogopslag.



- Week 1:** Bodyscan – dagelijkse mindfulness
- Week 2:** Bodyscan, logboek prettige gebeurtenissen, 10 minuten zitten met ademhaling
- Week 3:** Strekken, ademhaling en lichaam. Yoga. Logboek onprettige gebeurtenissen. Drie minuten Ademruimte
- Week 4:** Strekken, ademhaling en lichaam met gevoel. Drie minuten ademruimte
- Week 5:** Ademhaling en lichaam, moeilijkheid onderzoeken. Drie minuten Ademruimte. Lichaamsdeur openen
- Week 6:** Ademhaling, lichaam, geluiden en gedachten. Drie minuten Ademruimte, de Gedachtendeur openen
- Week 7:** Om de dag meditatie naar keuze zonder begeleiding, 40 minuten met ademhaling, lichaam, geluiden en gedachten. Drie minuten Ademruimte. De Actiedeur openen.
- Week 8:** De rest van je leven: kies een vol te houden schema voor formele en informele mindfulnessoefeningen.

bron: Kabat-Zinn, 2020

3. het effect van yoga, mindfulness en meditatie in het onderwijs.

In de afgelopen jaren zijn er over de hele wereld heel wat verschillende wetenschappelijke onderzoeken uitgevoerd, om het effect van yoga, mindfulness en meditatie te onderzoeken. In dit hoofdstuk zetten we een topje van de ijsberg op een rij. In eerste instantie zal er gekeken worden naar algemene bevindingen over het effect ervan op het brein, waarna in tweede instantie meer specifiek gekeken zal worden naar de inzet van yoga gerelateerde stress reducerende activiteiten in de klas van het primair onderwijs.

Meditatie gerelateerde activiteiten en het effect op het brein

Als we de wetenschap induiken, blijkt dat stress reducerende activiteiten eigenlijk veel meer met je doen, dan alleen het terugdringen van stress.

Voor Sara Lazar, onderzoeker van Harvard University, startte alles met een onverwachte yogales, vanwege een sportblessure waardoor zij niet meer kon hardlopen, maar stretchoefeningen moest gaan doen van de fysiotherapeut (TedEx Cambridge, 2011). Zij was eerst sceptisch tijdens de yogales: ze wilde eigenlijk alleen maar stretchen en was verbaasd toen de yoga docent beweerde dat ze haar hart meer zou gaan openen met de oefeningen en dat ze meer compassie zou voelen voor anderen en zich zelfs gelukkiger zou gaan voelen. Als wetenschapper geloofde zij dit niet, maar na een aantal weken voelde zij daadwerkelijk een verandering in haar karakter en welzijn: ze voelde zich kalmer, ze kon beter met lastige situaties omgaan, ze voelde meer compassie voor anderen en kon inderdaad het perspectief van de ander beter zien.



**‘De gedachte manifesteert zich als het woord;
Het woord manifesteert zich als de daad;
De daad ontwikkelt zich tot gewoonte;
En gewoonte verhardt in karakter.
Dus let goed op de gedachte en zijn wegen,
En laat het voortkomen uit liefde,
Geboren uit mededogen voor alle mensen.
Zoals de schaduw het lichaam volgt,
Zoals we denken, zo worden we.’**

- Boeddha -





h.m. happy minds.



© 2022 Hogeschool van Amsterdam