



‘Mindfulness’ in het secundair onderwijs

Project gerealiseerd met de steun van de Stichting Ga voor Geluk –

www.stichtinggavoorgeluk.be

‘Mindfulnessstraining’ bij adolescenten als middel tot het vergroten van weerbaarheid tegen stress en het verminderen van de kans op (herval in) depressie.

Concrete doelstelling:

Via dit project willen we jongeren tussen 14 en 18 jaar laten kennis maken met mindfulness met als doel ze vaardigheden aan te leren om beter te kunnen omgaan met stress en negatieve emoties.

Waarom ?

Ook jongeren hebben af te rekenen met toenemende stress. De recente kwantitatieve toename van zelfdoding bij jongeren zorgt er voor dat zelfdoding nu al de tweede doodsoorzaak is (na het verkeer). Naast onzekerheid, faalangst, examenvrees, is er ook een overaanbod aan entertainment, en jongeren worden vaak overgestimuleerd. Het toenemende besef dat stress en emoties al op jeugdige leeftijd aandacht dienen te krijgen ondersteunt de idee om mindfulness ook een plaats te geven op school.

Tot dusver is het vooral in de Verenigde Staten, waar Jon Kabat-Zin het MBSR programma ontwierp, en in Canada dat mindfulness wordt toegepast in een groeiend aantal scholen. De eerste onderzoeksresultaten zijn positief en tonen aan dat eenvoudige op mindfulness gebaseerde technieken een gunstige uitwerking hebben op jongeren, en dit op verschillende manieren. Via aandachtstraining leren ze hun eigen gedachten en gevoelens beter begrijpen en trainen ze vaardigheden om op een gezonde en verantwoorde manier te reageren. Het resultaat is dat ze zich niet langer laten meeslepen door negatieve gedachten, of laten beheersen door angst, boosheid, verdriet of andere ondermijnende gevoelens. Het helpt hen ook hun aandacht bij de leerstof te houden. De concentratie verbetert en het zelfvertrouwen neemt toe, wat doorgaans resulteert in meer enthousiasme en betere schoolresultaten.

De mindfulness trainingen zullen worden aangeboden aan adolescenten tussen 14 en 18 jaar. Deze doelgroep willen we bereiken door het gedachtengoed (de visie, attitude ...) van mindfulness te introduceren op school, een plaats waar jongeren veel tijd doorbrengen en een belangrijke ontmoetingsplaats met leeftijdgenoten.

De trainingen, die ook open staan voor de leerkracht, worden aangepast en afgestemd op de leeftijdsgroep. Per school worden trainingen gegeven in 2 klassen (gemiddeld 20 leerlingen per klas), één klas uit de tweede graad en één klas uit de derde graad. Per semester worden 2 scholen bezocht. In totaal zullen over de ganse duur van het project ca 480 leerlingen een training gevolgd hebben.

De trainingen voor adolescenten zullen wetenschappelijk worden opgevolgd en geëvalueerd.



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

Het project start in april 2009 – er kunnen zich nog steeds scholen aanmelden voor deelname. Indien uw school interesse heeft voor dit project gelieve dan met ons contact op te nemen via email inge@aandacht.be of telefonisch 0473 28 39 88