



**EVA KAM**

mindfulness en meditatie

---

# Burgerschapsvorming in het voortgezet onderwijs

*hoe mindfulness hierin een bijdrage kan leveren*

Eva Kam

Derde Kostverlorenkade 1huis

1054 TN Amsterdam

[www.evakam.nl](http://www.evakam.nl)

[info@evakam.nl](mailto:info@evakam.nl)

06 – 239 09 299

Burgerschapsvorming in het voortgezet onderwijs  
*hoe mindfulness hierin een bijdrage kan leveren*

- ❖ Inleiding
  
- ❖ Wat is burgerschapsvorming?
- ❖ Waarom burgerschapsvorming in het voortgezet onderwijs?
- ❖ Wat is mindfulness?
- ❖ Waarom mindfulness in het voortgezet onderwijs?
  
- ❖ Hoe kan mindfulness een toegevoegde waarde zijn binnen het programma van burgerschapsvorming in het voortgezet onderwijs?

## ❖ Inleiding

Ik heb dit stuk geschreven naar aanleiding van mijn eigen ervaring als docent Maatschappijleer en mijn eigen persoonlijke zoektocht hoe een goed mens/ burger te zijn in deze complexe samenleving. Laat ik vooropstellen dat ik met dit geschrevene niet pretendeer het ei van Columbus te hebben uitgevonden noch hét antwoord heb op de vraag hoe je een goede burger moet zijn, laat staan dat ik de perfecte burger ben (als die al bestaat...).

Wel wil ik met onderstaande een bijdrage leveren aan de zoektocht naar de invulling van burgerschapsvorming in het Voortgezet Onderwijs. Vanuit mijn eigen ervaring met mindfulness, en hoe deze vaardigheid mij een bewuster mens maakt, deel ik graag mijn kijk op hoe mindfulness een positieve bijdrage kan leveren aan jongeren in het voortgezet onderwijs en een ingang biedt voor de invulling van burgerschapsvorming.

## ❖ *Wat is burgerschapsvorming?*

Sinds 2006 is in de wet vastgelegd dat scholen actief burgerschap en sociale integratie moeten bevorderen. De wetgever gaat ervan uit dat leerlingen op school kennismaken met verschillende achtergronden en culturen van leeftijdgenoten. Zowel in het onderwijs als in de politiek wordt het belang van burgerschapsonderwijs onderschreven. Maar wat wordt er nu precies met burgerschapsvorming bedoelt? Daar is geen eenduidig antwoord op. Scholen moeten er aandacht aan besteden, maar hoe zij er invulling aan moeten of kunnen geven daar zijn de meningen over verdeeld. In het breedste zin van het woord laat burgerschapsvorming jongeren kennis maken met begrippen als democratie, grond- en mensenrechten, duurzame ontwikkeling, conflicthantering, sociale verantwoordelijkheid, gelijkwaardigheid en het omgaan met maatschappelijke diversiteit<sup>1</sup>. Het gaat er niet om dat zij brave burgers worden: democratisch burgerschap geeft juist recht op een afwijkende mening. De essentie van burgerschapsvorming richt zich volgens het SLO dan ook op drie onderdelen (SLO, 2009): democratie, participatie en identiteitsvorming. De school kan voor leerlingen als oefenplaats fungeren om kennis en vaardigheden op te doen en om te ervaren welke houding je aan kunt nemen als burger

---

<sup>1</sup> <http://www.slo.nl/primair/themas/burgerschap/>

in Nederland. Daarnaast moet het onderwijs zich volgens de wet richten op drie pijlers die samen burgerschapsvorming vormen:

1. Het onderwijs gaat er mede van uit dat leerlingen opgroeien in een pluriforme samenleving;
2. Het onderwijs is mede gericht op het bevorderen van actief burgerschap en sociale integratie;
3. Het onderwijs is er mede op gericht dat leerlingen kennis hebben van en kennismaken met verschillende achtergronden en culturen van leeftijdgenoten.

❖ *Waarom burgerschapsvorming in het voortgezet onderwijs?*

Waarom is burgerschapsvorming van belang binnen het voortgezet onderwijs? Het onderwijs is één van de belangrijkste spelers, naast familie, vrienden en (sport)verenigingen, in het ontwikkelingsproces van jongeren. Jongeren brengen een groot deel van hun tijd op school door en na deze periode spreiden zij hun vleugels en gaan de weide wereld in. Om te kunnen participeren in deze weide wereld is het van belang dat jongeren middels scholing het een en ander is bijgebracht over hoe de wereld en zichzelf in elkaar zitten. In eerste instantie dienen zij zichzelf te leren kennen alvorens de wereld om hun heen te kunnen begrijpen. Pas wanneer een persoon inzicht in zichzelf heeft kan hij ook een ander begrijpen, zich inleven in de ander.

Volgens Eva Kam is een belangrijk doel van het onderwijs onder andere dat leerlingen leren verantwoordelijkheid te nemen voor hun leven om hierdoor een effectieve bijdrage te kunnen leveren aan de samenleving. Pas wanneer een mens bewust is van zichzelf, kapitein is van zijn eigen schip, kan hij vanuit zijn volle potentie deelnemen aan de maatschappij. Hierin heeft het onderwijs mede als taak om haar leerlingen bij te brengen dat alles onderling met elkaar verbonden is en samenhangt. Wanneer jongeren dit inzien, begrijpen zij zichzelf en de wereld om hun heen beter. Burgerschapsvorming zou in eerste instantie dan ook gericht moeten zijn op het ondersteunen van het bewustwording- en ontwikkelingsproces van jongeren: het identiteitsproces. Jongeren op de middelbare school in de leeftijdscategorie 14-18 jaar zitten midden in hun identiteitsontwikkeling. Deze periode is voor hen essentieel omdat zij bewust worden van zichzelf en van de wereld om hen heen. Dit is een ingewikkelde periode voor jongeren en gaat veelal gepaard met onzekerheid, angst, ergens bij willen horen,

uitproberen, opstandig zijn et cetera. Wanneer de overheid verlangd van deze jongeren dat zij 'goede burgers' worden (wat hier de precieze definitie van is, zijn de meningen over verdeeld), dienen zij de juiste tools in handen te krijgen om zich hiernaar te kunnen ontwikkelen. Hierbij zijn volgens Eva Kam onlosmakelijk begrippen als *verantwoordelijkheid, kwetsbaarheid, compassie, verbinding, zelfleiderschap* en *liefde* sleutelwoorden.

❖ *Wat is mindfulness?*

Mindfulness of 'opmerkzaamheid', is een vaardigheid waarmee jongeren leren hun aandacht te sturen en terug te brengen naar het NU. Het leert jongeren aandachtig aanwezig te zijn in het moment. Mindfulness training is dan ook een 'aandachtstraining'.

In onze drukke maatschappij, waar veel van jongeren wordt verwacht maar waar zij ook veel van zichzelf verwachten met daarbij continu prikkels van smartphone en social media, is het moeilijk om echt rust te vinden. Jongeren ervaren dan ook steeds meer last van stress, onzekerheid, slapen slecht en blijven maar door piekeren. Door middel van het beoefenen van mindfulness krijgen jongeren praktische tools in handen waarmee zij kunnen oefenen om in het hier en nu terug te komen en om te gaan met alle drukte om hen heen en in hun hoofd. Deze mindfulness oefeningen hebben een positief bewezen effect; jongeren ervaren meer rust, piekeren minder, kunnen zich beter concentreren, worden zich bewuster van hun eigen emoties en gedrag en voelen zich meer verbonden met elkaar.

Een voorbeeld van een mindfulness training speciaal ontwikkeld voor jongeren is de **.b methode**. De naam .b staat voor '**Stop, Breathe, and just Be**'. Met andere woorden stilstaan, stoppen waar je mee bezig bent, ademen en gewoon even 'zijn'. Het is een interactieve methode speciaal ontwikkeld in Engeland door het [Mindfulness in Schools Project](#) (MiSP) voor middelbare scholieren. De training bestaat uit 10 lessen, iedere week 1 (les)uur. Iedere les behandelt een specifiek thema rondom mindfulness zoals piekeren, je gedachten herkennen, wat is stress, maar ook compassie en dankbaarheid. Tijdens de lessen krijgen de leerlingen zowel theorie m.b.t. onze emoties, gedachten en gedrag en wordt er geoefend met de praktische oefeningen. Samen vormen de theorie

en de oefeningen **'life long learning skills'** waar zij de rest van hun leven baat bij hebben.

❖ *Waarom mindfulness in het voorgezet onderwijs?*

Jongeren hebben het druk. Ze hebben het druk op school, ze hebben het druk na school, ze hebben het druk op social media en door dit alles hebben zij het heel druk in hun hoofd. Rust is tegenwoordig zeldzaam bij jongeren. Dit leidt tot stress, angsten, slechte nachtrust, piekeren, onzekerheid en zelfs tot burn-out. Zo meldt het GGZ<sup>2</sup> dat driekwart van de jongeren last heeft van stress en burn-out klachten. Dit betekent dat de generatie die zo meteen van school gaat en moet gaan participeren in de samenleving daar eigenlijk al niet meer toe in staat is omdat zij is opgebrand. Dat is een zorgelijke zaak, met name omdat het percentage burn-out onder jonge werknemers tussen de 25 en 35 jaar ook al schrikbarend hoog is: volgens het CBS<sup>3</sup> (2014) heeft maar liefst zeventien procent burn-out klachten. Uit onderzoek van Metro<sup>4</sup> (2017) onder 1816 jongeren tussen de 18 en de 34 jaar blijkt dat 38 procent momenteel in therapie is vanwege zware werkdruk, de druk van het sociale leven of de combinatie daarvan. Uit datzelfde onderzoek blijkt dat 24 procent dagelijks bang is burn-out te raken.

Door middel van het beoefenen van mindfulness leren jongeren hoe hun emoties, fysieke sensaties, gedachten en gedrag met elkaar in relatie staan. Aan de hand van simpele oefeningen krijgen zij praktische tools in handen die zij altijd en overal zelf kunnen toepassen om de continue stroom van (stressvolle en angstige) gedachten tot rust te laten brengen. Het gevolg hiervan is dat jongeren zich weer leren ontspannen, stilte in hun hoofd krijgen en hun aandacht weer kunnen richten op wat echt belangrijk voor ze is. Door mindfulness worden jongeren zich dan ook bewust van zichzelf en van de wereld om hen heen. Het doet ze stilstaan en geeft hen de mogelijkheid om zelf op de pauzeknop te drukken waardoor er keuzeruimte ontstaat in hoe om te gaan met een (stressvolle) situatie. Op deze manier leveren scholen in plaats van opgebrande

---

<sup>2</sup> <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/burn-out-bij-kinderen-en-jongeren/item67965>

<sup>3</sup> [http://www.monitorarbeid.tno.nl/dynamics/modules/SFIL0100/view.php?fil\\_Id=149](http://www.monitorarbeid.tno.nl/dynamics/modules/SFIL0100/view.php?fil_Id=149)

<sup>4</sup> <https://www.metronieuws.nl/nieuws/dossier/2017/06/longread-waarom-we-ziek-worden-van-drukke>

jongeren, zelfbewuste en gezonde jonge mensen in de samenleving die met gezonde levensenergie hun bijdrage aan de samenleving kunnen leveren, met oog voor zichzelf én voor de ander.

❖ *Hoe kan mindfulness van toegevoegde waarde zijn binnen het programma van burgerschapsvorming in het voortgezet onderwijs?*

Als we jongeren willen ondersteunen in het proces naar 'goed burgerschap' zullen we moeten kijken naar de essentie van wat we onder een 'goede burger' verstaan. Dit gaat voorbij kennis hebben over democratie, rechtsstaat en pluriforme samenleving; begrippen die uitvoerig aan bod komen bij het verplichte vak maatschappijleer.

Een 'goede burger' is volgens Eva Kam een mens met een hart, een mens met emoties, een mens met gedachten, een mens die bewust is van zichzelf en van de ander en zich realiseert dat hij/zij in verbinding staat met de ander. Een 'goede burger' heeft daarom kennis over zichzelf en vaardigheden in zijn/haar handen nodig om vertrouwd te raken met zichzelf. Met deze kennis en vaardigheden kan de mens zich beter in de ander verplaatsen, ongeacht cultuur, afkomst, land, religie of gender. Een 'goede burger' is dan ook nooit uitgeleerd of uitontwikkeld; het leven is een continu proces van ervaringen.

Het uitgangspunt om 'goed burgerschap' te kunnen ontwikkelen en te blijven ontwikkelen gedurende het leven, is mindfulness of bewuste aandacht. Om bewuste aandacht te hebben betekent in eerste instantie dat we stilstaan en gaan waarnemen wat er in het huidige moment gebeurt. Door dit waarnemen gaan we onszelf en de mensen om ons heen echt zien. We zien hoe onze gedachten, emoties en gedrag met elkaar in relatie staan en door deze bewustwording realiseren wij dat het bij een ander net zo werkt. Dit heeft tot gevolg dat wij in situaties minder snel geneigd zullen zijn 'de ander' de schuld te geven als wij pijn of frustratie ervaren, maar eerder bij onszelf te rade gaan. Hierdoor nemen wij als mens *verantwoordelijkheid* voor onze eigen gevoelens, gedachten, emoties en ons handelen wat daaruit voortvloeit. Deze kennis ondersteunt het vermogen om *zelfleiderschap* te ontwikkelen over ons leven. Door niet meer de ander verantwoordelijk te stellen voor jouw lijden of geluk ontstaat *compassie* voor jezelf en voor de ander, waardoor wij ons meer in *verbinding* zullen voelen met onszelf en de ander.

De kracht van mindfulness is het gezamenlijk beoefenen ervan. Door samen te oefenen geven we elkaar de ruimte om onszelf beter te leren kennen maar ook om ons *kwetsbaar* op te stellen. Door het delen van ervaringen ontwikkelen we aandachtig luisteren naar de ander en maakt dat wij onszelf gezien voelen door de ander. Dit zorgt weer voor het verbindende effect en gevoel '*common humanity*'. Op deze manier is mindfulness als een positieve spiraal: door samen mindfulness te beoefenen, delen wij onze ervaringen, zien we dat ieder mens hetzelfde is, hebben we oog voor onszelf en de ander en voelen wij dat we met elkaar in verbinding staan. Dit zorgt uiteindelijk voor begrip, compassie, dankbaarheid en liefde voor onszelf en onze mede mens.

Als het onderwijs medeverantwoordelijk is voor het vormen van hun leerlingen tot 'goede burgers' middels burgerschapsvorming, is het noodzaak om het probleem wat zich nu in de huidige maatschappij afspeelt aan te pakken. Dit probleem is dat jongeren al op jonge leeftijd stress, onzekerheid, angst en zelfs vormen van burn-out vertonen. Wat voor 'goede burger' levert het onderwijs dan af in de samenleving? Hoe denkt de politiek dat jongeren in de samenleving kunnen deelnemen wanneer zij al zijn opgebrand voordat zij überhaupt hun waarde kunnen toevoegen? Wanneer we vanuit dit perspectief burgerschapsonderwijs bekijken, is het niet te vermijden om te erkennen dat 'goed burgerschap' begint bij zelfkennis, bewustwording en jezelf in relatie tot de ander zien. Pas dan kan een mens zich ontwikkelen tot een 'goede burger' en zijn/haar bijdrage leveren aan de maatschappij.