

Publieksverslag

MindfulKids: Een aandachtstraining als stresspreventie programma voor op de basisschool

door E. van de Weijer-Bergsma, Universiteit van Amsterdam
e-mail: e.vandeweijer@uva.nl

Dit publieksverslag gaat over een onderzoek naar de effectiviteit van MindfulKids.

MindfulKids is een aandachtstraining voor basisschoolleerlingen die gebruik maakt van Mindfulness technieken.

De training is ontwikkeld op initiatief van stichting Fonds voor het Hart.

In dit verslag leest u meer over het pilot-onderzoek naar de effecten van de training op stress bij kinderen.



Inleiding

Stress

Iedereen heeft wel eens last van stress. Op zich is daar niets mis mee, omdat stress ons scherp en alert maakt in situaties waarin dat nodig is. Als stress echter langere tijd aanhoudt en chronisch wordt, kan dit negatieve gevolgen hebben voor lichaam en geest. Langdurige stress is een belangrijke oorzaak van hoge bloeddruk, wat op termijn weer een verhoogde kans geeft op een hartaanval of beroerte. Door de vele prikkels die er in de moderne samenleving op ons afkomen, ervaren steeds meer mensen stress. Ook in het leven van kinderen kunnen zich momenten voordoen waarop zij gevoelens van stress en onrust ervaren, bijvoorbeeld tijdens conflicten met vriendjes of voor het maken van een toets. Gelukkig zijn er manieren om stress aan te pakken. Een methode die de laatste tijd veel in de belangstelling staat is Mindfulness.

Wat is Mindfulness?

Mindfulness – wat zich het beste laat vertalen als opmerkzaamheid – betekent aandacht hebben op een specifieke manier, namelijk in het hier en nu, zonder oordeel¹. Mindfulness is gebaseerd op Oosterse meditatietechnieken en kennis uit de Westerse psychologie en maakt gebruik van aandachtsoefeningen om de aandacht te trainen. Onze aandacht heeft vaak de neiging om steeds weer af te dwalen, bijvoorbeeld naar piekergedachten over het verleden of over wat er kan of moet gebeuren in de toekomst. Een veelgebruikte oefening bij Mindfulness is een zitmeditatie, waarbij de afdwalende aandacht steeds weer wordt terug gebracht naar een bepaalde focus, meestal de adem. Mindfulness trainingen worden steeds vaker bij volwassenen gebruikt om stress, pijn, depressie en angsten te verminderen.

Het MindfulKids project

Doelstelling

Vanwege de positieve effecten van Mindfulness op het voorkómen en verminderen van stress heeft stichting **Fonds voor het Hart** een uniek project geïnitieerd: MindfulKids. Het doel van het project is om kinderen al op jonge leeftijd te leren om goed met stress om te gaan, zodat zij daar hun leven lang profijt van hebben.

De MindfulKids training

Met de MindfulKids training leren kinderen hoe hun meest waardevolle instrument, namelijk hun aandacht, werkt. Tijdens een 6-weekse training in de klas (2 sessies per week van 30 minuten) leren zij door middel van de aandachtsoefeningen hoe zij hun aandacht bewuster, in het hier en nu, kunnen gebruiken. Ook leren zij hoe zij zonder oordeel naar hun ervaringen kunnen kijken. Dit kan onder andere positieve effecten hebben op concentreren, het omgaan met stress en spannende situaties, en sociale interacties. De leerkracht neemt ook deel aan de sessies, en wordt gevraagd om op de overige dagen een korte oefening van 5 minuten met de klas te doen. De kinderen ontvangen hand-outs waarin de kern van de les is weergegeven en enkele suggesties voor aandachtsoefeningen thuis. De training is ontwikkeld door Rob Brandsma (gz-psychooloog en Mindfulness trainer) en George Langenberg (Mindfulness trainer, oud-leerkracht en oud-gezinswerker).

Wetenschappelijk onderzoek

Uitvoering van het onderzoek

Het effectiviteitsonderzoek is, met subsidie van stichting Fonds voor het Hart, uitgevoerd door Eva van de Weijer-Bergsma (post-doc onderzoeker en psycholoog) en Susan Bögels (hoogleraar Orthopedagogiek en Mindfulness trainer). Zij zijn beiden werkzaam bij UvA-Virenze, Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind en bij het Onderzoeksinstituut Child Development and Education van de Universiteit van Amsterdam.

De deelnemers

De effecten van de MindfulKids training zijn onderzocht in een pilot-onderzoek op drie Amsterdamse basisscholen. De scholen kunnen getypeerd worden als een 'witte', een 'gemengde', en een 'zwarte' school. De training werd in het voorjaar van 2010 gegeven in acht klassen (groepen 5 tot en met 7). Uit deze klassen deden 200 van de 209 leerlingen (8 tot en met 12 jaar) mee aan het onderzoek, waarvan 110 meisjes (55 %). De ouders en leerkrachten van de leerlingen werden eveneens benaderd voor het onderzoek: 83 ouders en tien leerkrachten vulden op meerdere momenten de vragenlijsten in.

De onderzoeksopzet

Om de effectiviteit van de MindfulKids training te onderzoeken werd de training in twee rondes in de klassen gegeven. Door middel van loting werd bepaald welke vier klassen de training meteen aangeboden kregen (ronde 1) en welke vier klassen op de wachtlijst terechtkwamen. De wachtlijstgroep fungeerde zo als controlegroep en kreeg de training op een later tijdstip (ronde 2). Op verschillende momenten, voorafgaand en na afloop van de training, vulden kinderen, ouders en leerkrachten vragenlijsten in (zie tabel).

Kinderen vulden vragenlijsten in over piekeren², bewustzijn van emoties³ en geluksgevoelens⁴. Daarnaast werd kinderen gevraagd of zij hun leven als begrijpelijk, hanteerbaar en betekenisvol zien, ook wel 'gevoel van coherentie' genoemd⁵. Hun ouders werd gevraagd vragenlijsten in te vullen over het gedrag⁶, de angsten⁷ en de slaapgewoonten⁸ van hun kind. Leerkrachten vulden een vragenlijst in over het klimaat in de klas⁹.

	ronde 1	ronde 2
metingen	Voormeting	Wachtlijstmeting
	Training (6 weken)	-
	Nameting	Voormeting
	-	Training (6 weken)
	Vervolgmeting	Nameting
	-	Vervolgmeting

De bevindingen

Verschillen vóór de training

Kinderen in de eerste trainingsronde verschilden bij aanvang van de studie niet van kinderen in de tweede ronde, op sekse, leeftijd, of één van de uitkomstmaten.

Verschillen *direct na en 8 weken na de training*

Om de directe effecten van de training te onderzoeken, werden veranderingen direct na de training vergeleken met veranderingen in de wachtlijstgroep. Om de langere termijn effecten te onderzoeken werden veranderingen 8 weken na de training vergeleken met veranderingen in de wachtlijstgroep. We bespreken de verschillen tussen metingen zoals gerapporteerd door de kinderen zelf, door hun ouders, en door hun leerkrachten.

Kinderen

Piekeren

Direct na de training werd een afname in piekeren gevonden in vergelijking met kinderen die de training nog niet gevolgd hadden, maar alleen bij kinderen die voor de training hoog scoorden op piekeren. Acht weken na de training was dit effect nog even sterk, en werd bovendien een klein effect in de hele populatie kinderen gevonden.

Bewustzijn van emoties

Kinderen lieten een grote toename zien in het bewustzijn van emoties. Met name kinderen die hier bij aanvang van de training meer moeite mee hadden, konden na de training emoties beter onderscheiden, lichamelijke sensaties beter herkennen en hun emoties beter uiten. Dit effect was 8 weken na de training nog sterker. Kinderen die weinig aandacht hadden voor de emoties van anderen, lieten bovendien ook hierin een verbetering zien, 8 weken na de training.

Geluksgevoelens

Alleen kinderen die voor de training laag scoorden op geluksgevoelens lieten, zowel direct na de training als 8 weken later, een sterke toename in geluk zien.

Gevoel van coherentie

De training had een positief effect op gevoel van coherentie. Kinderen die voor de training laag scoorden op gevoel van coherentie, lieten direct na de training een toename zien in de mate waarin zij hun leven als begrijpelijk, hanteerbaar en betekenisvol ervaren. Na 8 weken was dit effect nog steeds aanwezig en werd bovendien een klein effect gevonden in de hele populatie kinderen.

Ouders

Angst

Kinderen waren direct na de training minder angstig dan vóór de training. Dit effect bleef ook 8 weken na de training bestaan. Bij kinderen die voor de training hoger op angst scoorden was dit een groot effect.

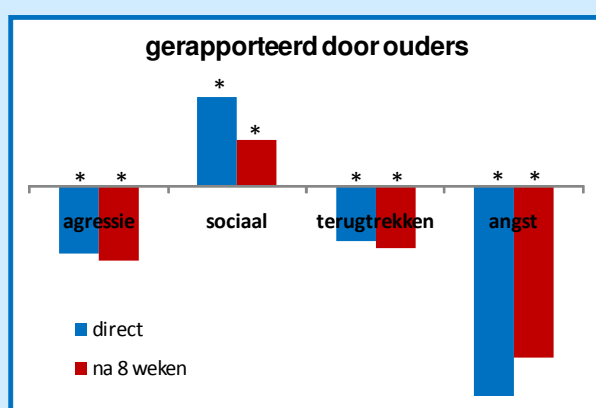
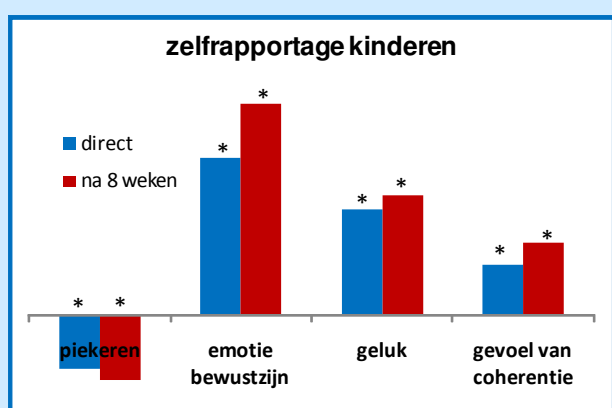
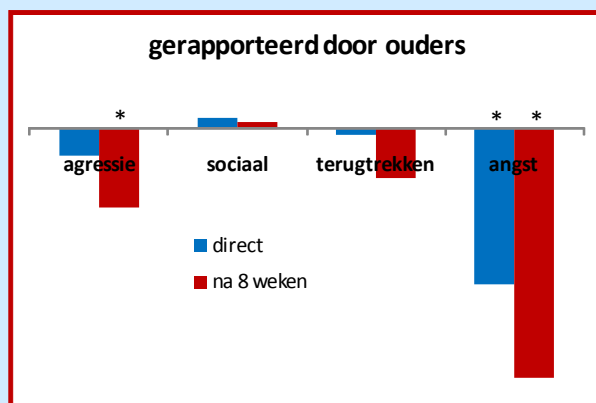
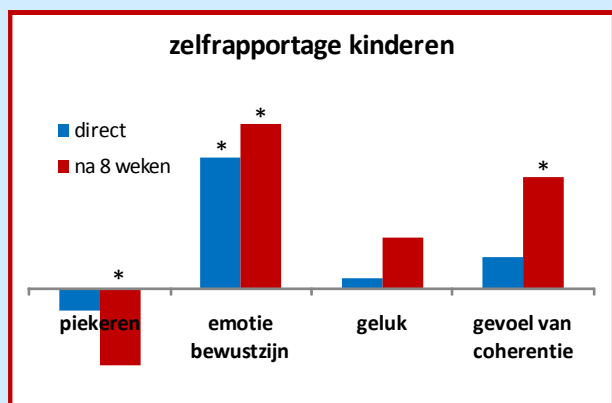
Gedrag

Direct na de training werd gevonden dat kinderen zich minder agressief, meer sociaal competent en minder teruggetrokken gingen gedragen, maar alleen wanneer ouders hun kind voorafgaand als agressiever, minder sociaal competent, en/of meer teruggetrokken hadden beoordeeld. Dit effect bleef bestaan 8 weken na de training. Een klein effect op agressief gedrag werd bovendien na 8 weken ook in de hele groep gevonden. Ook werd er na 8 weken in de hele groep een trend zichtbaar, waarbij kinderen minder teruggetrokken gedrag lieten zien.

Slapen

Bij kinderen die voor de training meer moeite hadden met inslapen en doorslapen werd direct na de training een verbetering gevonden. Ook rapporteerden ouders een afname in nachtmerries, wanneer kinderen hier voor de training last van hadden. Deze positieve effecten werden ook 8 weken na de training nog gevonden. De training had bovendien een direct effect op vermoeidheid overdag, als kinderen hier voor de training last van hadden, maar na 8 weken was dit effect verdwenen. Er werd geen effect gevonden op lichamelijke onrust bij kinderen tijdens het (in)slapen (zoals spiertrekkingen of praten in de slaap).

In de onderstaande tabellen vindt u een weergave van de gemiddelde toe- of afname op uitkomstmaten bij kinderen, direct na de training en 8 weken na de training, zoals gerapporteerd door kinderen en hun ouders. In de bovenste twee grafieken met de **rode rand** zijn alle kinderen opgenomen, in de onderste twee grafieken met de **blauwe rand** alleen de kinderen die vóór de training hoog of juist laag scoorden op de uitkomstmaat. Kolommen onder de horizontale as geven een afname weer, kolommen boven de horizontale as een toename. Een * geeft aan dat het verschil met de voormeting statistisch significant is.



Leerkrachten

Klimaat in de klas

Leerkrachten rapporteerden direct na de training een toename in de invloed die leerlingen op hun omgeving hadden. Dit effect was 8 weken na de training echter weer verdwenen. Ook werd direct na de training een toename in het respect tussen leerlingen binnen de klassen gerapporteerd, hoewel deze trend niet statistisch significant was. Daarnaast werd een toename in vriendschap en betrokkenheid tussen leerlingen gevonden, maar de zelfde toename werd ook in de wachtlijstgroep gevonden. Het effect was 8 weken na de training wel sterker. Het is dus niet helemaal duidelijk of dit effect aan de training is toe te schrijven. Het kleine aantal leerkrachten die aan het onderzoek deelnamen, maakt de resultaten lastig te interpreteren.

Conclusies

De resultaten uit het pilot-onderzoek zijn veelbelovend en laten zien dat de MindfulKids training positieve effecten heeft op weerbaarheid tegen stress en het functioneren van leerlingen in groep 5 t/m 8. Kinderen piekerden minder na de training, waren zich meer bewust van hun emoties, ervoeren meer geluksgevoelens en ervoeren hun leven meer als begrijpelijk, hanteerbaar en betekenisvol. Volgens hun ouders waren kinderen na de training bovendien minder angstig en lieten zij een verbetering zien in hun gedrag. Ook zagen ouders een vermindering in slaapproblemen na de training. Er zijn aanwijzingen dat de effecten van de training ook door de leerkrachten werden teruggezien in een verbeterd klimaat in de klas. De meeste positieve effecten bleven ook 8 weken na de training nog zichtbaar. Hoewel de meeste positieve effecten ook in de hele onderzoeksgroep gevonden werden, zijn de effecten het grootst bij kinderen die hier het meeste behoefte aan hebben. De training helpt dus zowel bij het voorkómen als bij het verminderen van stress en gerelateerde problemen.

Referenties

- ¹ Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology, 10*, 144-156.
- ² Jellesma, F.C. Meerum Terwogt, M., Reijntjes, A.H., Rieffe, C.J., & Stegge, H. (2005). De vragenlijst Non-Productieve Denkprocessen voor Kinderen (NPKD). *Kind en Adolescent, 26*, 368-378.
- ³ Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A.C., Meerum Terwogt, M., & Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents; the Emotion Awareness Questionnaire revised. *Personality and Individual Differences, 45*, 756-761.
- ⁴ Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*, 137-155.
- ⁵ Jellesma, F.C., Meerum Terwogt, M., & Rieffe, C. (2006). De Nederlandstalige Sense of Coherence vragenlijst voor kinderen. *Gedrag en Gezondheid, 34*, 18-26.
- ⁶ Muris, P., Bodden, D., Hale, W., Birmaher, B., & Mayer, B. (2007). *SCARED-NL. Vragenlijst over angst en bang-zijn bij kinderen en adolescenten*. Amsterdam: Boom.
- ⁷ LaFreniere, P. J. & Dumas, J. E. (1996). Social competence and behavior evaluation in children ages 3 to 6 years: The short form (SCBE-30). *Psychological Assessment, 4*, 442-450.
- ⁸ Bruni, O. Ottaviano, S., Guidetti, V., Romoli, M., Innocenzi, M., Cortesi, Fl., & Giannotti, Fl. (1996). The Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC) Construction and validation of an instrument to evaluate sleep disturbances in childhood and adolescence. *Journal of Sleep Research, 5*, 251-261.
- ⁹ Verhoeven, S. H., Winter, M. de, & Hox, J. (2007). *Klasklimaatvragenlijst voor leerkrachten* (intern rapport). Utrecht: Universiteit Utrecht, Langeveld Instituut.

De toekomst

MindfulKids in uw school?

De MindfulKids training kan op iedere basisschool in Nederland worden toegepast. Dit kan door de trainers van MindfulKids in de school uit te nodigen, maar ook door interne medewerkers van de school middels een cursus op te laten leiden tot gecertificeerd MindfulKids trainer. Op deze manier haalt u nieuwe expertise in de school. Voor meer informatie, zie de website van Mindfulkids.

Andere doelgroepen

Aangepaste trainingen Mindfulkids voor andere groepen, zoals de lagere groepen in het basisonderwijs, het voortgezet onderwijs en toepassing in het speciaal onderwijs, zijn in voorbereiding.

Verder onderzoek

Om meer zicht te krijgen op de effecten van de MindfulKids training is meer onderzoek nodig. Hierbij kunt u denken aan onderzoek naar langere termijn effecten, de effecten van een vervolgentraining, of de effecten op aandacht en leren in de klas.

De MindfulKids training

- leert kinderen hun aandacht bewuster te gebruiken met aandachts- en meditatie oefeningen
- is geschikt voor leerlingen van groep 5 t/m 8 van de basisschool
- bestaat uit 12 sessies van 30 minuten gedurende 6 weken

Meer informatie...

...over de initiatiefnemers en financiers van het project, stichting Fonds voor het Hart, vindt u op www.voorhethart.nl

...over de MindfulKids training en de trainersopleiding vindt u op www.mindfulkids.nl

...over de onderzoekers vindt u op www.cde.uva.nl en www.uva-virenze.nl

Dit publieksverslag is tot stand gekomen in een samenwerkingsverband van

Stichting Fonds voor het Hart

MindfulKids

Onderzoeksinstituut CDE, Universiteit van Amsterdam

Met dank aan

Maarten Willem Rijksen en Stephanie Mizrahi (onderzoeksassistenten)

Anne Pranger (onderzoeksstagiair)



Contactgegevens

Fonds voor het Hart

Vijzelgracht 53 C
1017 HP Amsterdam
tel: 020 - 6256233
e-mail: info@voorhethart.nl

MindfulKids

Rob Brandsma &
George Langenberg
Herengracht 607
1017 CE Amsterdam
tel: 020 - 6651765

Onderzoeksinstituut CDE

Universiteit van Amsterdam
Eva van de Weijer-Bergsma
Nieuwe Prinsengracht 130
1018 VZ Amsterdam
tel: 020 - 5251262 (woe & do)
e-mail: e.vandeweijer@uva.nl