

Aandachtgerichte training met mindfulnessstechnieken bij jongeren met psychiatrische problematiek

Mind full or Mindful?



Afstudeerscriptie

Naam: Jozanneke van der Kolk

Studentnummer: s1016117

Scriptiebegeleider: Sandra Verbeeten

Scriptieoordelaar: Esther van der Steeg

Hogeschool Windesheim: School of Human Movements and Sports

Studie: Psychomotorische therapie en Bewegingsagogie

SAMENVATTING

In dit pilotonderzoek is er gekeken naar welke bijdrage het aanbieden van aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken bij jongeren met psychiatrische problematiek in de leeftijd van 13 tot en met 18 jaar aan stressreductie kan leveren. Hierbij waren de verwachtingen dat de jongeren die de trainingsmodule hadden gevolgd na afloop minder stress zouden ervaren ten opzichte van de periode voor de training. De mate van ervaren stress bij de jongeren die geen trainingsmodule volgden zou naar verwachting gelijk blijven. Er werd tevens verwacht dat de stressreductie van de gehele trainingsgroep groter zou zijn dan die van de gehele controle groep. In totaal hebben 6 jongeren in de leeftijd van 13 tot en met 18 jaar de vragenlijst over de ervaren dagelijkse stress ingevuld. Drie jongeren hebben deelgenomen aan de trainingsmodule. De overige drie jongeren bevonden zich in de controle groep.

Door uitval van de participanten uit de trainingsgroep na de eerste sessie was het echter niet mogelijk om de trainingsmodule voort te zetten. Hierdoor is het niet mogelijk om de opgestelde hypothesen te toetsen. Echter is het onderzoek wel voortgezet. Er is voor gekozen om de factoren die mogelijk hebben bijgedragen aan de uitval van de participanten te bestuderen.

Er zijn verschillende factoren naar voren gekomen die mogelijk hebben bijgedragen aan het voortijdig beëindigen van de training. Uit de resultaten is gebleken dat alle drie de jongeren andere verwachtingen van de trainingen hadden dan in de eerste sessie naar voren is gekomen. De jongeren hebben aangegeven een concrete en snel effectieve training willen volgen, wat bij de aandachtgerichte training niet het geval was. Het open naar zichzelf kijken bleek voor de jongeren in dit onderzoek moeilijk. Twee jongeren hebben aangegeven angstig te zijn geweest tijdens de trainingssessie en twee jongeren hebben aangegeven het te druk te hebben op de dag van de training, waardoor zij zich onrustig en gespannen voelden.

Vervolg onderzoek zou deze complicerende factoren goed mee kunnen nemen om de kans op uitval van de participanten te verkleinen.

INHOUDSOPGAVE

SAMENVATTING	2
INHOUDSOPGAVE.....	3
INLEIDING EN THEORETISCH KADER.....	4
METHODE	9
RESULTATEN	12
DISCUSSIE	16
CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN	20
LITERATUURLIJST.....	22
BIJLAGE 1: INFORMED CONSENT	24
BIJLAGE 2: VRAGENLIJST	25
BIJLAGE 3: BEHANDELMODULE AANDACHTGERICHTE TRAINING MET MINDFULNESSTECHNIEKEN.....	28
BIJLAGE 4: UITWERKING TRAININGSMODULE	32
BIJLAGE 5: INFORMATIE VOOR DE PARTICIPANTEN OVER DE TRAINING.....	48

INLEIDING EN THEORETISCH KADER

De pubertijd is voor de meeste mensen een onstuimige periode. Deze periode gaat niet alleen gepaard met lichamelijke veranderingen, maar ook met veel sociale en emotionele veranderingen. In Nederland maken kinderen rond het begin van de pubertijd een overgang van de basisschool naar de middelbare school. Jongeren maken zich langzaam los van de autonomie van de ouders en streven naar meer onafhankelijkheid. Vriendschappen worden steeds belangrijker en intiemer en jongeren worden zich steeds meer bewust van hun status binnen de groep leeftijdgenoten (Spear, 2000; Rose & Rudolph, 2006). Deze 'normale' veranderingen en uitdagingen zijn voor jongeren erg belangrijk, met name voor hun emotionele, sociale en intellectuele ontwikkeling. De meeste jongeren maken tijdens deze onstuimige periode dan ook een goede overgang naar de volwassenheid (Spear, 2000).

Voor jongeren die te maken hebben met psychiatrische problematiek kan de pubertijd een extra zware tijd zijn, met name op sociaal-emotioneel gebied (Tick, Van der Ende, & Verhulst, 2008). Veelvuldig onderzoek heeft uitgewezen dat stressvolle levensgebeurtenissen invloed hebben op de geestelijke gezondheid van jongeren. Onder stressvolle levensgebeurtenissen wordt verstaan: 'gebeurtenissen van buitenaf of chronische aandoeningen die de fysieke of psychologische gezondheid of het welzijn bedreigen van personen van een bepaalde leeftijd in een bepaalde leefgemeenschap' (Grant, Compas, Stuhlmacher, Thurm, McMahon & Halert, 2003). Voorbeelden van stressvolle levensgebeurtenissen zijn: de scheiding van ouders, het verliezen van een goede vriend(in) en een ernstige lichamelijke ziekte of psychiatrische stoornis (Willemen, Koot, Ferdinand, Goossens, & Schuengel, 2008). Jongeren die (veelvuldig) stressvolle levensgebeurtenissen meemaken hebben een hogere kans op het ontwikkelen van internaliserende en externaliserende problemen en psychiatrische stoornissen (Grant, Compas, Thurm, McMahon, & Gipson, 2004), die op hun beurt de jongeren weer bloot kunnen stellen aan meer stress (Kim, Conger, Elder Jr., & Lorenz, 2003).

Stress en coping

Er bestaan meerdere definities van stress. De term stress wordt in verschillende contexten gebruikt om psychologische ervaringen, fysiologische reacties en uitdagende of gevaarlijke situaties uit de omgeving te beschrijven. Het laatste wordt ook wel stressoren genoemd. Binnen dit onderzoek wordt de term stress gebruikt om de psychologische ervaringen te beschrijven. Hierbij wordt de definitie van Gaillard (2003) overgenomen: *"Stress is een toestand waarin iemand niet in staat is of zich niet in staat acht aan de door de omgeving gestelde eisen te voldoen"*. Deze definitie van stress geeft het onbalans weer tussen de externe eisen en het interne cognitieve coping proces van een individu. Deze definitie van stress geeft dan ook het persoonlijke aspect van 'ervaren' stress weer. Bij gelijke eisen van de omgeving kan de mate van stress van persoon tot persoon verschillen (Gaillard, 2003).

Coping is het omgaan met interne en externe eisen die door de persoon zelf of door de omgeving worden opgelegd (Lee & Schepp, 2011). Er bestaan verschillende manieren van coping, die grofweg op te delen zijn in probleemgerichte coping en emotiegerichte coping (Lee & Schepp, 2011). Probleemgerichte coping is gericht op het aangaan van de stressvolle situatie. Voorbeelden hiervan zijn het oplossen van de situatie of (nieuwe) vaardigheden zoeken om om te kunnen gaan met de situatie. Bij emotiegerichte coping probeert men de gevoelens die het probleem veroorzaakt hebben te veranderen. Voorbeelden hiervan zijn vermijding, ontkenning, afleiding zoeken en andere acties die gevoelens van stress kunnen verzachten (Lee & Schepp,

2011). Onderzoek naar copingstrategieën bij adolescenten heeft uitgewezen dat emotiegerichte coping positief correleert met internaliserende en externaliserende stoornissen (Hampel & Petermann, 2006). Dit betekent dus dat er verband bestaat tussen jongeren die veelal emotiegerichte coping toepassen en psychiatrische stoornissen. Probleemgerichte coping wordt daarentegen geassocieerd met positieve psychologische en fysieke gezondheid in stressvolle omstandigheden (Lee & Schepp, 2011).

Mindfulness

Een vrij nieuwe en populaire techniek om om te leren gaan met spanning en stress is mindfulness (Brandsma, 2004-2010). De oorsprong van mindfulness komt vanuit het boeddhisme, waar het 'sati' wordt genoemd. Sati betekent het observeren of in figuurlijke zin oog in oog zijn met wat zich in het nu in of aan ons voordoet. Het impliceert tegenwoordigheid van geest; ontspannen aandacht (Koster, 2001).

Een Nederlandse vertaling die vaak gebruikt wordt voor mindfulness is 'opmerkzaamheid', aandacht of aandachtstraining. Mindfulness heeft als functie mensen te laten beseffen wat in het hier en nu gebeurt. Volgens het platform voor mindfulness-informatie en mindfulnessstrainingen is mindfulness een techniek om bewust te worden van huidige ervaringen. Hierdoor kan men leren om bewust om te gaan met spanning en stress. Mindfulness gaat over de kunst om aanwezig te zijn in het hier en nu, waardoor men intenser kan leven. Door vaker de aandacht te sturen, leert men afstand te nemen van de spinsels in het hoofd. Men kan zich beter concentreren en gemakkelijker ontspannen (Brandsma, 2004-2010).

Mindfulness kent drie belangrijke componenten. Allereerst is er bewustheid en doelbewust aandacht geven. De tweede component is de tegenwoordigheid van geest, het in het huidige moment aanwezig zijn. De derde component van mindfulness is acceptatie. Mindfulness wijst niets af. Het (ver)oordeelt niet, alles wat op het moment plaatsvindt, mag er zijn (Koster, 2001).

Tot slot is er een belangrijk ingrediënt dat benoemd kan worden als 'het niet met het object identificerend gewaar zijn'. Dit verwijst naar een verstrikkende neiging die we als mens allemaal kennen, namelijk dat de mens geneigd is zich te vereenzelvigen met wat men meemaakt. Zo vereenzelvigen we ons met ons lichaam, met onze ouders, bezittingen, enzovoort en beschouwen we het als een verlengstuk van onze persoonlijkheid. Mensen identificeren zich vaak ook met gemoedstoestanden ('mijn woede of 'mijn depressie') en gedachten en kunnen hier volledig in op gaan of geobsedeerd door raken. Mindfulness beschouwt al deze menselijke ervaringen en verschijnselen juist objectief en observeert op een niet ermee vereenzelvigende manier wat zich in het nu voordoet (Koster, 2001).

Wat is er al bekend over de effecten van mindfulness op stress?

Mindfulness heeft de afgelopen dertig jaar steeds meer aandacht gekregen in de westerse wereld, voornamelijk door het werk van wetenschapper en microbioloog Jon Kabat-Zinn. Tijdens zijn werk in het Medisch Centrum van de Universiteit van Massachusetts hield Jon Kabat-Zinn zich veel bezig met het lijden van patiënten en had hij met name oog voor patiënten die met blijvende gezondheidsklachten moeten leren leven. Volgens Jon Kabat-Zinn geeft ziek zijn veel stress, maar tegelijkertijd worden mensen ook ziek door intense of chronische stress. Jon Kabat-Zinn ontwikkelde op basis van de vraag "hoe met stress te leren leven" een training genaamd Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) met een basis van wetenschappelijk onderbouwde westerse kennis uit de medische biologie en psychologie gecombineerd met oosterse psychologische kennis en vaardigheden (van den Hout, 2006).

Naast mindfulness-based stress reduction is er nog een andere stroming ontstaan, genaamd Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT). Deze stroming is ontstaan door het werk van Segal, Williams en Teasdale, psychologen die bemerkten dat mindfulness ook heel goed blijkt te werken bij mensen met een (regelmatig terugkerende) depressie. Zo is er nu naast de MBSR ook een stroming die zich meer richt op affectieve klachten zoals (manische) depressie en angst (Koster, 2001).

Inmiddels is mindfulness een meer gerespecteerde en (wetenschappelijk) erkende behandelwijze geworden binnen de geestelijke gezondheidszorg (Koster, 2001). De effecten van mindfulness zijn de afgelopen jaren uitvoerig onderzocht. Verschillende onderzoeken, uitgevoerd in zowel gezonde als in klinische populaties, hebben aangetoond dat mindfulness effectief is in het verminderen van zelf gerapporteerde stress (Astin, 1997; Monti et al., 2005; Shapiro, Schwartz & Bonner, 1998; Tacon et al., 2003; Williams et al., 2001: In Van der Meulen & Brandsma, 2010) en stresssymptomen bij volwassenen (Specia et al., 2000: In Van der Meulen & Brandsma, 2010). Mindfulness is een vaardigheid die men leert om minder reactief te zijn op wat er in het moment gebeurt. Het instinctieve automatische verzet wordt minder instinctief en minder automatisch. De automatische verzetsreactie wordt vervangen door gewaarzijn in het hier en nu. Dit geeft uiteindelijk een kwalitatief andere houding ten aanzien van pijn, lijden en stress en biedt uiteindelijk meer keuzemogelijkheden om hier mee om te gaan (Hellemans, 2009).

Onderzoeken naar mindfulness bij kinderen en jongeren staat echter nog vol in de kinderschoenen. Over de effecten van mindfulness bij deze doelgroep is dan ook nog weinig bekend. Een aantal onderzoeken laat wel veelbelovende effecten zien van mindfulness trainingen uitgevoerd bij kinderen (Van der Meulen & Brandsma, 2010). Van der Meulen en Brandsma (2010) beschrijven onder andere een onderzoek van Bögels en collega's uit 2008, waarbij jongeren met externaliserende stoornissen na het volgen van een 8-weekse mindfulness training een verbetering lieten zien in aandacht, blijdschap, bewustzijn en een vermindering van psychopathologie. Een ander onderzoek over mindfulness bij kinderen laat zien dat kinderen na het volgen van een training verbetering laten zien in aandacht en een verlaging van angst ervaren. Verder en uitgebreid onderzoek is echter noodzakelijk om een duidelijk beeld te krijgen van de effecten van mindfulness bij kinderen en jongeren (Van der Meulen & Brandsma, 2010).

Mindfulness in de psychomotorische therapie

Mindfulness is als therapeutische methodiek in opkomst. De 'Mindfulness-based Stress Reduction' wordt inmiddels wereldwijd aangeboden door instellingen voor somatische en geestelijke gezondheidszorg. Om mindfulness training te mogen geven is een gerichte opleiding noodzakelijk. De professionele achtergronden van de trainers zijn echter zeer divers, zoals GZ-psychologen, gedragstherapeuten en vaktherapeuten (Van den Hout, 2006).

De laatste jaren komt mindfulness in Nederland steeds meer onder de aandacht van psychomotorisch therapeuten. Dit is niet vreemd, aangezien mindfulness een aantal raakvlakken heeft met psychomotorische therapie.

Een eerste raakvlak is de doelgroep. Mindfulness training en psychomotorische therapie kunnen bij gelijke doelgroepen worden ingezet. Zo richt mindfulness zich op mensen met verhoogde stressgevoeligheid en stress gerelateerde klachten zoals: angst, depressie, aanpassingsstoornis, chronische pijn, chronische vermoeidheid, burn-out, fibromyalgie, whiplash, cognitieve problemen als concentratie en geheugen, diabetes, cardiovasculaire

aandoeningen en immuniteitsstoornissen als astma. Bij deze doelgroepen wordt veelal ook psychomotorische therapie ingezet (Van den Hout, 2006).

Een andere belangrijke overeenkomst tussen mindfulness en psychomotorische therapie is dat het lichaam weer (letterlijk) in de aandacht wordt geplaatst. Stress, pijn en lijden ervaren we in ons lichaam en manifesteren zich uiteindelijk ook in het lichaam. Binnen andere disciplines in de geestelijke gezondheidszorg, zoals psychotherapie of cognitieve gedragstherapie wordt het lichaam vaak nog te veel onderbelicht (Hellemans, 2009). De training van mindfulness begint bij de bewuste waarneming van de ademhaling en lichaamssignalen in rust en beweging; het bouwt verder uit naar het denken, voelen en handelen (Van den Hout, 2006).

Binnen de psychomotorische therapie wordt het lichaam weer in de aandacht geplaatst door dingen te doen. Die dingen liggen op het gebied van beweging en lichaamservaring. Onder beweging vallen oefensituaties uit de sport en het bewegingsonderwijs, bij lichaamservaring gaat het om het concentreren op de ervaring en beleving van het eigen lichaam, en daarbij kan onder anderen gedacht worden aan ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, sensory-awareness etc. Ook binnen de psychomotorische therapie wordt het bewust worden en het ervaren van het lichaam naar het denken voelen en handelen. Het lichaamsgericht werken, waarbij het concentreren op de ervaring en beleving van het eigen lichaam centraal staat komt daarbij overeen met oefeningen vanuit de mindfulness (NVPMT; Hellemans, 2009).

Belangrijke verschillen tussen mindfulness en psychomotorische therapie zijn echter wel dat mindfulness een houding aanneemt van niet-doen, juist het stil staan in de situatie is hierbij van belang, terwijl psychomotorische therapie juist het doen als uitgangspunt heeft (Van den Hout, 2006). Dit is wat Hellemans (2009) de 'zijn-modus' en de 'doe-modus' noemt. Mindfulness valt daarbij onder de zijn-modus waarin je bewust aanwezig bent met de ervaring in het hier en nu, zonder streven. Het concentreert zich juist op het accepteren en toestaan van wat er is en helpt mensen om onbehagen te verdragen.

In de doe-modus zet je de huidige toestand af tegen een gewenste toestand en streef je ernaar die te bereiken. Psychomotorische therapie valt onder deze 'doe-modus'. Het doel van de psychomotorische therapie, zoals die geformuleerd is door de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Therapie (NVPMT), luidt: "Het tot stand brengen van een gedragsverandering of tenminste een bijdrage te leveren daaraan en daarmee psychosociale of psychiatrische problematiek weg te nemen of te verminderen". Psychomotorische therapie biedt een veilige plek om te experimenteren met ander gedrag. Ook kunnen nieuwe ervaringen op het gebied van voelen en denken opgedaan worden. Tijdens de psychomotorische therapie "krijgt men de gelegenheid om leerervaringen en correctieve emotionele belevingen op te doen" (NVPMT). Mindfulness richt zich niet op de verandering van klachten of aangeleerd gedrag, maar tracht de relatie die men hiermee heeft te veranderen. Hierbij is acceptatie en het niet oordelen van belang. Op deze manier wordt de macht ontnomen van de klachten en conditioneringen die de cliënten in hun greep hielden en zijn zij vrij om keuzes te maken (Van den Hout, 2006).

De rol van mindfulness trainer en psychomotorisch therapeut binnen de training/therapie vertoont ook enkele raakvlakken en verschillen.

Zowel de mindfulness trainer als psychomotorische therapeut maakt gebruik van hun houding, ook wel attitude genoemd.

Een mindfulness trainer kenmerkt zich door een milde en vriendelijke houding, die vooral niet naar resultaat streeft. Een open, milde en niet-reactieve houding. De trainer wil deze nieuwsgierige, niet oordelende, geduldige en accepterende houding overbrengen op de deelnemers en fungeert daarin als het ware als een soort spiegel (Hellemans, 2009).

De houding van de psychomotorisch therapeut, ook wel attitude genoemd, moet bijdragen aan het creëren van een veilig en effectief leerklimaat. Daarnaast is het belangrijk dat de attitude van therapeuten bepaald gedrag bij de cliënten stimuleren dat het leren bevordert en daarmee interfererend gedrag afremmen. Dit suggereert al dat de attitude van de therapeut verschillend kan zijn per cliënt en per situatie. Enkele attitudes die binnen de psychomotorische therapie toegepast worden zijn: directief, structurerend, zorgend, steunend en confronterend (Prins & Bosch, 1998).

Kort samengevat kan worden gesteld dat mindfulness en psychomotorische therapie raakvlakken hebben op het gebied van lichaamsgericht en ervaringsgericht werken. Zowel mindfulness als psychomotorische therapie richt zich daarbij op de bewustwording van de eigen (lichaams)ervaringen, gevoelens en gedachten. Naast raakvlakken kunnen de twee elkaar ook aanvullen. Binnen de psychomotorische therapie kunnen beweging- en ervaringsituaties gecreëerd worden, waardoor ervaringen en gedragingen in het hier en nu opgeroepen en waargenomen kunnen worden (Van den Hout, 2006). Daarbij is het belangrijk de verschillende doelstellingen en attitudes tussen mindfulness en psychomotorische therapie in acht te nemen (Van den Hout, 2006).

Probleemstelling en doelstelling

De populariteit van mindfulness voor kinderen en jongeren neemt enorm toe. Op internet worden veel cursussen en boeken aangeboden over mindfulness voor deze doelgroep. Echter wordt er nog weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van mindfulness voor kinderen en jongeren met psychiatrische problematiek. Onduidelijk is óf en wat mindfulness trainingen kunnen betekenen voor kinderen uit deze klinische doelgroep. Het doel van dit onderzoek is om erachter te komen of het geven van aandachtstraining uit mindfulness aan jongeren met psychiatrische problematiek een positief effect heeft op de vermindering van ervaren stress. Het gaat om een pilotonderzoek, wat inhoudt dat dit onderzoek verkennend onderzoek is. De uitkomsten van dit pilotonderzoek kunnen belangrijk zijn voor verder onderzoek naar de effecten en toepassing van mindfulness binnen de kinder- en jeugdpsychiatrie. Wanneer hier meer evidentie voor is zou mindfulness training meer kunnen integreren in de (psychiatrische) zorg voor kinderen/jongeren.

Vraagstelling en hypotheses

De vraagstelling van dit onderzoek is: *Welke bijdrage aan stressreductie kan het aanbieden van aandachtsgerichte training met mindfulness technieken bij jongeren met psychiatrische problematiek in de leeftijd van 13 tot en met 18 jaar leveren?*

De eerste hypothese is dat de individuele scores op de stress vragenlijst van Lindblad van de jongeren uit de trainingsgroep bij de nameting significant lager zijn ten opzichte van de scores van de voormeting, terwijl de individuele scores van de voor- en nameting van de jongeren uit de controlegroep hier geen significant verschil in laat zien. Dit houdt in dat de jongeren die de trainingsmodule hebben gevolgd minder stress zullen ervaren ten opzichte van de periode voor de training. De mate van ervaren stress bij de jongeren die geen trainingsmodule volgen zal gelijk blijven.

De tweede hypothese van dit onderzoek is dat het verschil in de scores op de stress vragenlijst van Lindblad van de voor- en nameting bij de gehele trainingsgroep significant groter is dan bij de gehele controlegroep. Dit houdt in dat de stressreductie van de gehele trainingsgroep groter is dan die van de gehele controle groep.

METHODE

Participanten

Voor dit pilotonderzoek zijn 7 jongeren benaderd van de behandelgroepen 'Jasmijn' en 'Lavendel' van kinder- en jeugdpsychiatrisch ziekenhuis Karakter, locatie Ede. Deze jongeren zijn geïndiceerd door de behandelend psychiater en door de behandelcoördinator van de groepen.

In totaal hebben 6 jongeren in de leeftijd van 13 tot en met 18 jaar de vragenlijst over de ervaren dagelijkse stress ingevuld. Drie jongeren hebben deelgenomen aan de trainingsmodule. De overige drie jongeren bevonden zich in de controle groep. Alleen jongeren met schriftelijke toestemming van hun ouders/verzorgers hebben deelgenomen aan het onderzoek.

In dit onderzoek zijn de jongeren opgedeeld in een trainingsgroep en een controle groep op basis van de indicatie van de behandelend psychiater en behandelcoördinator en op basis van hun eigen motivatie om deel te nemen aan de trainingsmodule. Van de trainingsgroep was de gemiddelde leeftijd van de jongeren 15 jaar en de sekseverdeling was 1 jongen en 2 meiden. De gemiddelde leeftijd van de controle groep was 14 jaar en deze groep bestond uitsluitend uit 3 jongens.

Gezien de kleinschaligheid van dit pilotonderzoek is er voor gekozen om geen specifieke indeling te maken op sekse, leeftijd of diagnose.

Procedure

Allereerst is samen met de behandelaren van kinder- en jeugdpsychiatrisch ziekenhuis Karakter, locatie Ede gekeken naar de mogelijkheden van het integreren van mindfulness binnen de instelling. Hieruit bleek voldoende vraag te zijn naar (een vorm) van mindfulness.

Voorafgaand aan het onderzoek is in samenwerking met een psychomotorische therapeut en mindfulness trainer binnen Karakter, locatie Zwolle, een trainingsmodule aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken ontwikkeld. Deze trainingsmodule bevat de uitgangspunten en basis vanuit mindfulness en is aangepast om zoveel mogelijk aan te sluiten bij de doelgroep. Binnen dit pilotonderzoek kan er niet gesproken worden over mindfulness training, aangezien voor het aanbieden van mindfulness trainingen een gerichte opleiding vereist is. De termen aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken en mindfulness zullen echter in dit onderzoek door elkaar gebruikt worden gezien zij dezelfde uitgangspunten hebben.

De aandachtgerichte training heeft een duur van acht weken en zal een uur in de week op een vast moment worden aangeboden. (De uitgewerkte versie van de trainingsmodule is te vinden in bijlage 3 en 4.)

Vervolgens is er samen met de behandelend psychiater, de behandelcoördinator en psychomotorische therapeut gekeken naar jongeren die in aanmerking zouden kunnen komen voor deelname aan het onderzoek. Deze jongeren en hun ouders zijn daaropvolgend benaderd. De jongeren hebben in een gesprek informatie ontvangen over het onderzoek en de trainingsmodule. Ouders hebben eerst telefonisch uitleg gekregen over het onderzoek en de training. Vervolgens hebben zij een brief ontvangen met nadere informatie en een toestemmingsstrook waarop kon worden aangegeven of hun kind toestemming kreeg om deel te nemen aan het onderzoek. Uiteindelijk hebben drie jongeren aangegeven deel te willen nemen aan de trainingsmodule en toestemming gekregen voor deelname aan het onderzoek.

Voorafgaand aan de trainingsmodule hebben de jongeren zelfstandig de vragenlijst over ervaren stress ingevuld.

Variabelen

De eerste afhankelijke variabele in dit onderzoek is de mate van ervaren stress van de jongeren. Om deze variabele te meten is gebruik gemaakt van de Nederlandse versie van de vragenlijst van Lindblad (Lindblad, Backman & Åkerstedt, 2008).

De onafhankelijke variabele in dit onderzoek is het al dan niet deelnemen aan de trainingsmodule. De participanten zijn in twee groepen verdeeld, namelijk de trainingsgroep en de controlegroep.

Meetinstrumenten

Stress vragenlijst van Lindblad

Voor het meten van de mate van ervaren stress is gebruik gemaakt van de Nederlandse versie van de vragenlijst van Lindblad (Lindblad, Backman & Åkerstedt, 2008) (zie bijlage 2). Een recente Nederlandstalige vragenlijst die stress meet en geschikt is voor jongeren in de leeftijd van 13 tot en met 18 jaar is moeilijk te vinden. Bij de meting van ervaren stress door een gestructureerde vragenlijst, is de validiteit van de meetmethode van belang. Om hieraan te voldoen is gekozen voor een bestaande meetmethode die voortkomt uit gedegen onderzoek naar de validiteit, in plaats van het zelf opstellen van een reeks stressgerelateerde vragen. De vragenlijst van Lindblad lijkt het beste aan te sluiten bij het doel en de opzet van dit onderzoek. Deze vragenlijst werd ontwikkeld op basis van een onderzoek onder 1124 leerlingen van 12 tot en met 15 jaar oud, van 14 scholen in Zweden. De oorspronkelijke vragen zijn in het Zweeds, maar een Engelse en Nederlandse versie is beschikbaar.

Lindblad onderscheidt in de vragenlijst twee stress dimensies: “Druk” middels 7 items, en “Activatie” middels 4 items (Lindblad, et al., 2008).

De betrouwbaarheid van de vragenlijst is gemeten door middel van de interne consistentie. De interne consistentie is de mate waarin de verschillende vragen in de vragenlijst met elkaar samenhangen. Uit het onderzoek van Lindblad (Lindblad, et al., 2008) is gebleken dat beide dimensies een goede interne consistentie hebben, met Cronbach’s alpha 0,86 voor “Druk” en 0,77 voor “Activatie”. De Cronbach’s alpha coëfficiënt wordt gebruikt om de consistentie of samenhang van de items na te gaan. Deze coëfficiënt is een getal met een waarde tussen 0 en 1, waarbij 0 staat voor geen consistentie en 1 staat voor perfecte consistentie. Een dimensie wordt als consistent of betrouwbaar beschouwd als de waarde van Cronbach’s alpha groter of gelijk is aan 0.65 (Bakker & van Buuren, 2009).

De participanten vullen de vragenlijst op twee momenten in, namelijk voorafgaand aan het onderzoek (de voormeting) en nogmaals na acht weken (de nameting). Deze vragenlijst wordt door de participanten zelf ingevuld en meet de ervaren stress bij jongeren, zoveel mogelijk onafhankelijk van culturele achtergrond en leeftijd. De antwoorden van Lindblad’s vragenlijst worden gescoord op een vijfpuntsschaal; nooit, bijna nooit, soms, vaak, en altijd. Er is dus een middencategorie en de data heeft een ordinaal meetniveau.

Overige vragen

Naast de vragenlijst van Lindblad zijn er een aantal “losse” vragen opgesteld die de jongeren aansluitend op de vragenlijst van Lindblad invullen. Deze vragen zijn gericht op de dimensies “cognitie” en “lichamelijke klachten” (zie bijlage2). Bij deze vragen is niet gekeken naar de betrouwbaarheid en validiteit gezien het feit dat deze vragen slechts ter aanvullende informatie dienen voor de aandachtgerichte training met mindfulness technieken.

Analyses

Om de voor- en nameting van de vragenlijst van Lindblad van de participanten met elkaar te vergelijken wordt er gebruik gemaakt van een t-toets voor afhankelijke groepen. De t-toets voor afhankelijke groepen wordt gebruikt in een within-subjects design. Een voorbeeld van een within-subjects design is dat respondenten op twee tijdstippen getest worden en dat beide metingen (per respondent) met elkaar vergeleken worden.

Om de verschillen op de scores op de vragenlijst van Lindblad tussen de trainingsgroep en de controle groep te vergelijken wordt er een t-toets voor onafhankelijke groepen uitgevoerd. De t-toets voor onafhankelijke groepen wordt gebruikt in een between-subjects design. Dit is een design waarin groepen met verschillende respondenten met elkaar vergeleken worden. De overige vragen worden apart geanalyseerd aan de hand van dezelfde analyses als bij de vragenlijst van Lindblad.

RESULTATEN

De onderzoeksvraag die in dit onderzoek is bekeken is: Welke bijdrage aan stressreductie kan het aanbieden van aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken bij jongeren met psychiatrische problematiek in de leeftijd van 13 tot en met 18 jaar leveren?

De eerste hypothese binnen dit onderzoek is dat de individuele scores op de stress vragenlijst van Lindblad van de jongeren uit de trainingsgroep bij de nameting significant lager zijn ten opzichte van de scores van de voormeting, terwijl de individuele scores van de voor- en nameting van de jongeren uit de controlegroep hier geen significant verschil in laat zien. Om deze hypothese te toetsen zou er een t-toets voor afhankelijke groepen worden uitgevoerd om de voor- en nameting van de vragenlijst van Lindblad van de individuele participanten met elkaar te vergelijken.

De tweede hypothese van dit onderzoek is dat het verschil in de scores op de stress vragenlijst van Lindblad van de voor- en nameting bij de gehele trainingsgroep significant groter is dan bij de gehele controlegroep. Om deze hypothese te toetsen zou er een t-toets voor onafhankelijke groepen worden uitgevoerd om de verschillen op de scores op de vragenlijst van Lindblad tussen de trainingsgroep en de controlegroep te vergelijken.

Door uitval van de participanten uit de trainingsgroep na de eerste sessie was het echter niet mogelijk om de trainingsmodule voort te zetten. Hierdoor is het niet mogelijk om de opgestelde hypothesen te toetsen. Echter is het onderzoek wel voortgezet. Gezien het feit dat het een pilotonderzoek betreft, waarbij er nog zeer weinig bekend is over de effecten van aandachtgerichte training bij jongeren, is er voor gekozen om de factoren die mogelijk hebben bijgedragen aan de uitval van de participanten te bestuderen. Deze factoren zouden in eventueel vervolgonderzoek meegenomen kunnen worden en de kans op uitval mogelijk verkleinen.

De resultaten van dit onderzoek zullen dan ook bestaan uit een beschrijving van de opbouw van de eerste trainingssessie, de observatie van de trainer, een beschrijving van wat er na afloop van de trainingssessie is voorgevallen en de evaluatiegesprekken met de jongeren, ouders en sociotherapeuten over de beweegredenen om hun deelname aan de trainingsmodule voortijdig te beëindigen.

Opbouw van de eerste trainingssessie

Tijdens de eerste sessie waren alle drie de participanten uit de trainingsgroep aanwezig. Daarnaast nam een iemand van de groepsleiding deel aan de training om de participanten, indien nodig, bij te staan en voor de transfer naar de woongroep.

Aan het begin van de training werd er nogmaals kort uitgelegd wat de training inhield (zie bijlage 5). Er was tevens ruimte voor vragen en/of opmerkingen vooraf. Vervolgens werd de sessie opgepakt, zoals beschreven in bijlage 4; week 1.

Observatie van de trainer

Tijdens de eerste trainingssessie viel het op dat alle participanten wat afwachtend waren. Op de vraag of zij het spannend vonden antwoordden zij allemaal bevestigend. Ondanks de spanning namen de jongeren steeds meer actief deel aan de training. Zij zetten zich goed in tijdens de activiteiten en waren bereid hun ervaringen te delen tijdens de besprekingen. Per participant zal kort besproken worden wat de trainer is opgevallen, om zo een beeld te geven van de situatie en het gedrag van de participanten tijdens de trainingssessie.

Participant D.

D. deed goed mee met de oefeningen. Ze kon haar gedachten en ervaringen goed verwoorden. Bij de ademhalingsoefening gaf D. aan dat ze bang was om te gaan hyperventileren. Zij gaf daarbij aan vaker last van hyperventilatie te hebben wanneer zij bewust op haar ademhaling moet letten. D. kreeg daarom de mogelijkheid om de ademhalingsoefening op haar eigen manier mee te doen. Dit hield in dat zij haar aandacht ook op iets anders mocht richten in de zaal, als de aandacht naar de ademhaling angst bij haar opriep. D. is hiermee akkoord gegaan en liet tijdens de oefeningen geen angst, spanning of onrust zien.

Aan het einde van de sessie vertelde D. de training kinderachtig te vinden. Op de vraag wat zij kinderachtig vond kon D. echter geen antwoord geven.

Er bestaat enige incongruentie tussen hetgeen D. tijdens de training heeft laten zien en wat zij verbaal heeft geuit.

Participant J.

J. begon goed met de training. Hij deed in spel fanatiek mee. J. was gespannen tijdens de sessie, wat zich in eerste instantie uitte in motorische en verbale onrust (veel en snel praten). In de loop van de sessie gaf J. zelf aan last te hebben van (paniek)aanvallen en veel drukte in zijn hoofd. Dit uitte zich in een snelle hartslag en ademhaling. J. ging op de grond zitten en gaf aan niet door te kunnen gaan met de activiteit. J. kreeg vervolgens de ruimte om rustig te kunnen worden, terwijl de trainingssessie doorging. Hij kon elk moment weer invoegen zodra hij hieraan toe was. J. heeft een oefening lang de tijd genomen om weer rustig te worden en is toen op eigen initiatief weer ingevoegd bij de groep. J. had tijdens de training moeite om zijn ervaringen te delen. Hij gaf aan dat het hem niet goed lukte zijn aandacht te richten, omdat het druk was in zijn hoofd.

Participant K.

K. deed goed mee tijdens de training. Zij leek meer los te komen door de activiteiten. Ze was fanatiek in het spel en lachte veel. Ook deed zij serieus mee tijdens de rustige oefeningen. In het delen van haar ervaringen was K. terughoudend. Hierbij leek haar mening beïnvloed te worden door de mening van D. Zo sloot K. zich aan het einde van de training aan bij de mening van D., die aangaf de training kinderachtig te vinden. K. liet tevens enige incongruentie zien in haar gedrag en wat zij verbaal aangaf, aangezien zij veel plezier leek te hebben tijdens de oefeningen.

Afloop eerste trainingssessie

Na afloop van de eerste trainingssessie is gebleken dat met name D. en J. veel spanning hadden. Dit hebben zij op de woongroep geuit door middel van het gooien van spullen en schreeuwen. Op de groep gaven de jongeren aan niet meer naar de training te willen. Dit is echter pas voor aanvang van de tweede sessie aan de trainer medegedeeld. K. kwam ook bij aanvang van de tweede sessie met de mededeling niet door te willen gaan met de training. Zij heeft op de woongroep slechts verteld tegen de training op te zien.

Op basis hiervan zijn er gesprekken geweest met de jongeren, de sociotherapeuten van de woongroep en enkele ouders, om duidelijk te krijgen wat er precies bij de jongeren heeft gespeeld. Er is bij de evaluatie per participant bekeken of het goed zou zijn om de training weer op te pakken (met eventuele aanpassingen) of om de training voortijdig te beëindigen.

Evaluatie met de participanten, ouders en sociotherapeuten

Participant D.

D's eerste reactie was dat ze de training te kinderachtig vond en geen effect merkte van de oefeningen. Op de groep heeft D. aangegeven veel spanning te hebben ervaren en in paniek te raken bij de ademhalingsoefening. De ademhalingsoefeningen vond ze lastig en heel beangstigend omdat ze dan bang was om te gaan hyperventileren. Daarnaast snapte D. niet hoe ze van de oefeningen die gedaan werden, moest ontspannen (Dit was overigens niet het doel van de oefeningen).

D. gaf aan andere verwachtingen te hebben van de training. Wat zij precies verwachtte wist ze niet. Zowel de moeder van D. als de sociotherapeut heeft aangegeven dat D. op het moment van de training een lastige periode doormaakt. Dit in verband met de wisseling van haar medicatie, waar ze erg op reageert: hierdoor is ze heel instabiel in haar emoties en gedrag, zowel thuis als op school, als op de groep. Moeder merkt ook op dat het zelfbeeld van D. erg laag is en ze liever niet te veel naar zichzelf wil kijken.

Samen met moeder en de sociotherapeut is op basis van het bovenstaande besloten dat het voortzetten van de training op dit moment niet goed zou zijn voor D. Momenteel lijkt de training D. te overvragen.

Participant J.

J. was na de eerste sessie erg van slag en zag het niet zitten om door te gaan met de training. J. gaf aan een heel drukke dag te hebben op de dag van de aandachtgerichte training en dat dit hem veel spanning gaf. Ook heeft hij het idee dat hij niets aan de training zal hebben. Zijn hoofd zat erg vol en tijdens de sessie zat hij tegen een paniekaanval aan.

Ook J. heeft aangegeven dat de training anders was dan hij had verwacht. Hij dacht meer ontspanningsoefeningen te gaan doen. Zowel moeder als de sociotherapeut geeft aan dat J. vaak veel spanning heeft in nieuwe situaties. J. weet vaak niet goed hoe hij hiermee om kan gaan en gaat het liever uit de weg.

Volgens moeder heeft J. veel moeite met lichaamsinzicht. J. voelt niet goed aan hoe warm of koud het is of dat kleding te groot of te klein is. J. vindt het volgens moeder ook moeilijk om naar zichzelf te kijken en schuift dit liever van zich af. Ook het kijken naar anderen vindt hij lastig en kan spanning geven.

De sociotherapeut herkent ook een stuk pubertijd: "ik heb geen zin om mij in te zetten voor iets waar ik geen behoefte aan heb en ik heb genoeg andere leuke dingen te doen".

Als laatste benoemen J. en de sociotherapeut dat J. veel aan het oefenen is met zelfstandigheid en dat dit erg goed gaat. Hij is bang dat dit door de spanning van de training minder zal worden. Er wordt dan ook besloten om de training niet voort te zetten.

Participant K.

K. gaf voorafgaand aan de tweede sessie aan dat zij erg tegen de training op zag. Ze heeft het idee er niets aan te hebben en dat de oefeningen te makkelijk voor haar waren.

K. geeft aan dat de aandachtgerichte training anders was dan zij had verwacht. Ze kan niet goed aangeven wat ze wel had verwacht maar zegt het idee te hebben dat ze niets aan de training heeft. De oefeningen vond ze stom en die wil ze niet meer doen.

Op de vraag welke oefeningen K. stom vond benoemt ze de adem oefening en de loopoefening (zie bijlage 4, week 1). Op de vraag wat ze er stom aan vond antwoordde K. dat ze de oefeningen nutteloos vond. Ze gaat dan denken dat het stom is en dat ze er niets aan heeft en wordt dan onrustig. K. komt dan in een negatieve spiraal van gedachten wat veel weerstand bij haar

oproep. K. geeft aan creatieve dingen leuk te vinden, zoals knutselen, koken en sieraden maken. Sporten vindt ze soms wel leuk maar niet altijd. Net als J. heeft K. een erg drukke dag op de dag dat de training wordt aangeboden. K. heeft het gevoel erg veel te moeten op deze dag, wat er toe leidt dat ze onrustig wordt en veel negatieve gedachten heeft.

De sociotherapeut geeft aan dat K. veel moeite heeft met het naar zichzelf kijken. Dit is vaak erg confronterend voor haar en ze gaat dit liever uit de weg.

K. zelf had gehoopt dat het rustiger in haar hoofd zou worden door de training maar de oefeningen in de zaal leiden daar niet toe aldus K. Ze wil iets wat concreet is en snel effect heeft.

De aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken is echter een training waarbij dit niet mogelijk is. K. geeft dan duidelijk aan niet meer deel te willen nemen.

De sociotherapeut geeft als laatste nog aan dat de motivatie van K. tijdens andere therapieën erg laag is waardoor gewenste effecten steeds uitblijven.

DISCUSSIE

In dit pilotonderzoek is er gekeken naar welke bijdrage het aanbieden van aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken bij jongeren met psychiatrische problematiek in de leeftijd van 13 tot en met 18 jaar aan stressreductie kan leveren. Door het voortijdig afbreken van de trainingsmodule is het niet mogelijk om deze vraag te beantwoorden. Er is echter voor gekozen dit onderzoek voort te zetten, waarbij er is gekeken naar het verloop van de trainingssessie en de beweegredenen om de trainingsmodule voortijdig af te breken.

De resultaten kunnen als volgt worden samengevat:

- 1) Alle drie de jongeren geven aan andere verwachtingen van de trainingen te hebben gehad dan in de eerste sessie naar voren is gekomen.
- 2) Alle drie de jongeren hebben aangegeven het idee te hebben niets aan de aandachtgerichte training te hebben. Zij willen een concrete en snel effectieve training volgen.
- 3) Alle drie de jongeren hebben moeite met het open naar zichzelf kijken.
- 4) Twee jongeren hebben aangegeven angstig te zijn geweest tijdens de trainingssessie.
- 5) Twee jongeren hebben aangegeven het te druk te hebben op de dag van de training, waardoor zij zich onrustig en gespannen voelden.
- 6) Een jongere bevindt zich tijdens de trainingssessie in een moeilijke periode in verband met wisselingen in medicatie. Hierdoor is zij instabiel in haar emoties en gedrag.

Gezien het feit dat er nog weinig onderzoek is verricht naar mindfulness trainingen bij jongeren, al dan niet met psychiatrische problematiek, was het lastig om voorafgaand aan dit pilotonderzoek te controleren voor mogelijk storende effecten, bijvoorbeeld factoren die kunnen leiden tot uitval van de participanten. Hieronder zullen mogelijke verklaringen worden gegeven wat betreft het verloop van dit onderzoek.

In dit onderzoek is bij het ontwikkelen van de trainingsmodule veel rekening gehouden met de belevingswereld van jongeren om te voorkomen dat zij overvraagd zouden worden. De pubertijd is immers voor de meeste mensen een onstuimige periode, die gepaard gaat met veel veranderingen op lichamelijk, sociaal en emotioneel gebied. Voor jongeren die te maken hebben met psychiatrische problematiek kan de pubertijd een extra zware tijd zijn, met name op sociaal-emotioneel gebied (Tick, Van der Ende, & Verhulst, 2008). Binnen dit onderzoek werd gedacht dat de originele opbouw vanuit mindfulness, wat meteen begint met de lichaamsscan, meditaties, het doorbreken van de automatische piloot en ademruimte, te confronterend zou zijn. Daarnaast wordt vanuit mindfulness geadviseerd om deelnemers elke dag een uur lang te laten mediteren, om zo mindfulness steeds meer te laten integreren in het dagelijks leven (Gijzen, 2011). Ook hiervan werd gedacht dat het te veel van de jongeren zou vragen. De trainingsmodule is daarom aangepast. De focus van de aandacht gerichte training met mindfulnesstechnieken lag op het bewust sturen van de aandacht en het doorbreken van de automatische piloot. De opbouw begint bij het bewust sturen van de aandacht naar de verschillende zintuigen, omdat hiervan werd gedacht dat dit een veilige ingang zou zijn. Men gebruikt de zintuigen immers elke dag. De huiswerkopdrachten van de jongeren werden tevens korter gemaakt en waren gericht op het toepassen in het dagelijks leven. Het is echter goed mogelijk dat de aandachtgerichte training/mindfulness niet zozeer in opbouw aangepast hoeft te worden aan de doelgroep. Gezien het feit dat de jongeren die deel hebben genomen aan dit pilotonderzoek goed geconcentreerd aan de oorspronkelijke mindfulness oefeningen hebben kunnen deelnemen, bestaat nu het vermoeden dat de oorspronkelijke opbouw ook toe te passen is. Binnen dit pilotonderzoek lag de nadruk meer op de interventie, het aanleren van een

techniek, (namelijk het bewust sturen van de aandacht) in plaats van op een manier van 'zijn', wat mindfulness oorspronkelijk wil bereiken (Van den Hout, 2006).

De scholing van de trainer is in dit geval ook erg belangrijk. Binnen mindfulness wordt van de trainer verwacht dat deze belichaamt wat hij overdraagt. Dit houdt in dat van de trainer wordt verwacht dat hij zelf ook dagelijks mindfulness beoefend (Hellemans, 2009). Men gaat er vanuit dat een trainer slechts vanuit zijn eigen ervaring kan ingaan op de ervaringen van de cliënt (Hellemans, 2009). Binnen dit pilotonderzoek wordt deze visie sterk herkend. In dit onderzoek had de trainer geen mindfulness opleiding gevolgd en was er slechts enige ervaring met mindfulness oefeningen. Dit maakte het aanbieden van de training erg lastig, gezien het feit dat er veel gebeurde bij de jongeren op het gebied van emoties en gedachten. Hierdoor heeft de trainer de begeleiding van de jongeren op dit gebied als moeilijk ervaren.

De houding van de trainer is tevens van belang bij het aanbieden van de aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken. Zoals vermeldt in de inleiding kenmerkt een mindfulness trainer zich door een milde en vriendelijke houding, die vooral niet naar resultaat streeft (Hellemans, 2009). Het is dan ook van belang om als trainer geen of niet te hoge verwachtingen te scheppen van de training. Gezien de specifieke onderzoeksvraag, namelijk de bijdrage van aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken aan stressreductie bij de jongeren, is het goed mogelijk dat er in de uitleg van de training sprake is geweest van bias. Gezien het feit dat de onderzoeker open is geweest over de inhoud en motieven van het onderzoek is het goed mogelijk dat de jongeren grote verwachtingen hebben gehad ten aanzien van stressreductie. Zoals uit de resultaten naar voren is gekomen hebben alle drie de jongeren aangegeven andere verwachtingen van de training te hebben gehad, waarbij twee jongeren specifiek aangaven meer ontspanningsoefeningen te hebben verwacht. Het is dan ook goed mogelijk dat de verwachtingen van de participanten een belangrijke rol hebben gespeeld in het voortijdig willen stoppen met de training.

Een andere factor die mogelijk ook te maken heeft met de verwachtingen van de participanten is hun motivatie. Alle drie de jongeren hebben aangegeven het idee te hebben niets aan de aandachtgerichte training te hebben. Zij willen een concrete en snel effectieve training volgen. Mindfulness is echter training waarbij de effecten pas op langere termijn merkbaar worden. Op korte termijn moet er veel tijd en energie geïnvesteerd worden zonder dat er meteen merkbare of gewenste veranderingen optreden in het klachtenpatroon waarmee mensen zich aanmelden. Pas op langere termijn, na een aantal weken of maanden van toegewijd oefenen en het inpassen van de geleerde oefeningen in het dagelijks leven, ontstaan er geleidelijk aan effecten en veranderingen die, zeker in het begin, weliswaar subtiel zijn, maar die op den duur als zeer gewenst en plezierig worden ervaren (Gijzen, 2011). Gijzen (2011) stelt dat het erg belangrijk is om deelnemers voorafgaand aan de training bewust te maken van hun eigen motivatie. Hierbij stelt hij de volgende vragen: Van welke gedachten, gevoelens of lichamelijke klachten wens je verlost te worden? Welke verwachtingen koester je ten aanzien van de training? Ben je bereid om te blijven zitten en te blijven kijken wanneer er zich in het schouwtoneel van je eigen bewustzijn voorstellingen beginnen af te spelen die je voorheen als ongewenst, ontoelaatbaar of zelfs als absoluut verwerpelijk hebt beschouwd? Ben je bereid om juist die negatieve en pijnlijke gevoelens, voorstellingen, gedachten, herinneringen, angsten etc. onder ogen te zien die je juist zou willen verbannen uit jouw leven? Wanneer iemand hier echt toe bereid is neemt de kans om optimaal van de training kunnen profiteren toe (Gijzen, 2011).

Het motiveren van de jongeren is dus erg belangrijk om ze optimaal te kunnen laten profiteren van de training. Dit lijkt ook een lastig punt te zijn bij deze doelgroep. Het is belangrijk om de jongeren te motiveren om de oefeningen te (blijven) doen ondanks de confrontatie met hun gedachten, gevoelens en belevingen, die ook onaangenaam kunnen zijn. Juist doordat jongeren in een ontwikkelingsfase zijn waarin er al zoveel verandert in hun lijf, in relaties en hun denken, vergt het veel moed en vertrouwen om deze confrontaties aan te gaan. Bögels, Hoogstad, Van Dun, De Schutter en Restifo (2008) hebben onderzoek gedaan naar de effecten van mindfulness training bij adolescenten in de leeftijd van 11 tot en met 18 jaar met externaliserende stoornissen, zoals aandachttekort stoornis met hyperactiviteit (ADHD), (oppositieel-opstandige) gedragsstoornissen (ODD en CD) en autisme spectrum stoornissen (ASS). Bij het onderzoek is op verschillende fronten gebleken dat het motiveren van de jongeren een moeilijke opgave was. Ten eerste was er een hoog uitval percentage onder de jongeren, namelijk 36%. Daarnaast hebben de onderzoekers geprobeerd de jongeren te motiveren door een beloningssysteem in te voeren. Jongeren konden punten verdienen voor hun aanwezigheid en actieve deelname tijdens de sessies en voor het maken van de huiswerkopdrachten. Deze punten konden de jongeren inwisselen bij hun ouders voor beloningen zoals een mobiele telefoon of uit eten gaan. Daarnaast werd aan de jongeren beloofd dat zij een tegoedbon van 20 euro zouden verdienen als zij de gehele training zouden voltooien. In het onderzoek hebben de jongeren aangegeven dat deze beloningen de voornaamste motivatie waren om de training te blijven volgen (Bögels et al., 2008). Bögels en collega's (2008) geven daarbij nog aan dat zij het aanbieden van de training als erg zwaar hebben ervaren, gezien het feit dat een aantal jongeren die deelnamen aan de training openlijk opstandig gedrag lieten zien. Zo speelden zij tijdens oefeningen met hun telefoon, luisterden zij naar hun mp3spelers of liepen zij naar buiten om te roken. Het lijkt er hierdoor op dat jongeren pas gemotiveerd raken voor dergelijke trainingen indien zij duidelijk weten welke effecten zij kunnen verwachten en zij het idee hebben er zelf iets positiefs aan over te houden.

Een factor die mogelijk ook een bijdrage heeft geleverd aan het voortijdig willen beëindigen van de training is de copingstijl van de jongeren. Over de individuele copingstijlen van de participanten in dit onderzoek kunnen geen uitspraken worden gedaan. Wel kan er gekeken worden naar theorieën over copingstijlen van jongeren en jongeren met psychiatrische problematiek in het algemeen. Zoals eerder in dit onderzoek is beschreven heeft onderzoek bij adolescenten uitgewezen dat emotiegerichte coping positief correleert met zowel internaliserende en externaliserende stoornissen (Hampel & Petermann, 2006). Jongeren met psychiatrische problematiek passen dus veelal emotiegerichte coping toe. Bij emotiegerichte coping probeert men de gevoelens die het probleem veroorzaakt hebben te veranderen. Voorbeelden hiervan zijn vermijding, ontkenning, afleiding zoeken en andere acties die gevoelens van stress kunnen verzachten (Lee & Schepp, 2011). Tijdens de aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken werden de participanten juist gestimuleerd om een open houding naar zichzelf en naar hun ervaringen, zowel positief als negatief, te kijken. Zoals gezegd kan dit in de ontwikkelingsfase van jongeren, waarin er zo veel verandert, erg confronterend zijn. Uit de resultaten van dit pilotonderzoek is gebleken dat alle participanten een zekere mate van spanning hebben ervaren, waarbij er bij twee participanten zelfs sprake is geweest van angst tijdens de eerste trainingssessie. Het is dan ook goed mogelijk dat de copingstijl van de jongeren er toe heeft geleid dat zij in deze situatie ervoor hebben gekozen zich terug te trekken uit de training in plaats van samen tot mogelijke oplossingen te komen om de training aangenamer te kunnen maken.

Een laatste mogelijke factor bij de uitval van de participanten die in dit onderzoek bekeken is, is groepsdruk. Zoals uit de resultaten is gebleken leek een van de participanten tijdens de trainingssessie beïnvloedbaar te zijn door de mening van de anderen. Gezien het feit dat de trainingsgroep erg klein was en dat de participanten samen op een woongroep leven, bestaat er ook een kans dat zij elkaar na afloop van de training hebben beïnvloed, door openlijk hun mening met elkaar te delen en emoties te uiten. Het kan in dit onderzoek echter niet met zekerheid worden gesteld dat dit daadwerkelijk het geval is geweest. Daarnaast kan het ook moeilijk zijn voor de jongeren om in groepsverband open te zijn over hun ervaringen, gedachten en gevoelens, omdat zij mogelijk niet buiten de groep willen vallen. Het zou daarom beter kunnen zijn om de training individueel aan te bieden aan jongeren.

In dit onderzoek heeft de aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken plaats gevonden binnen de psychomotorische therapie. Zoals eerder in de inleiding is genoemd hebben mindfulness en psychomotorische therapie enkele raakvlakken, maar ook belangrijke verschillen. In dit onderzoek is naar voren gekomen dat psychomotorische therapie een belangrijke rol heeft gespeeld in het creëren van ervaringsgebieden in de zaal. Tijdens de eerste trainingssessie hebben de participanten veel ervaren, naar aanleiding van de verschillende activiteiten in de zaal. Het lijkt er echter op dat hetgeen de jongeren tijdens de trainingssessie hebben ervaren hen enigszins heeft overspoeld en confronterend is geweest. Vanuit de 'doe-modus' werd van hen gevraagd stil te staan bij de 'zijn-modus'. Juist de 'zijn-modus' is voor veel mensen nieuw en onbekend. Mogelijk is het verstandiger om jongeren eerst meer bekend te laten worden met de 'zijn-modus' en hen te leren stil te staan bij wat zij voelen. Wanneer zij hier meer gewend aan raken zouden de gecreëerde oefen- en ervaringsituaties vanuit de psychomotorische therapie een mooie toevoeging kunnen zijn om vanuit de 'doe-modus' weer in het hier en nu te komen en stil te staan bij je ervaringen. In de zaal leren jongeren dan nog onder begeleiding van de trainer om vanuit het doen weer bij zichzelf stil te staan, waarna zij uiteindelijk de stap kunnen maken om dit zelfstandig in het dagelijks leven toe te kunnen passen. Op die manier kan er via de activiteiten in de in stappen naar de transfer naar het dagelijks leven worden gewerkt.

CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

In dit pilotonderzoek is er gekeken naar welke bijdrage het aanbieden van aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken bij jongeren met psychiatrische problematiek in de leeftijd van 13 tot en met 18 jaar aan stressreductie kan leveren. Hierbij waren de verwachtingen dat de jongeren die de trainingsmodule hadden gevolgd na afloop minder stress zouden ervaren ten opzichte van de periode voor de training. De mate van ervaren stress bij de jongeren die geen trainingsmodule volgden zou naar verwachting gelijk blijven. Er werd tevens verwacht dat de stressreductie van de gehele trainingsgroep groter zou zijn dan die van de gehele controle groep.

Uit de resultaten kan geconcludeerd worden dat er geen antwoord gegeven kan worden op de onderzoeksvraag. Beide hypothesen kunnen noch aangenomen noch verworpen worden, gezien het feit dat er geen verdere data over de mate van ervaren stress verzameld kon worden. Daar waar verwacht werd dat het aanbieden van de aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken tot een vermindering van stress zou leiden, lijkt er in dit onderzoek sprake te zijn geweest van toegenomen stress na afloop van de eerste trainingssessie, wat er mogelijk toe heeft geleid dat de participanten voortijdig met de training zijn gestopt.

Doordat er nog weinig onderzoek is gedaan naar mindfulness bij jongeren, was er voorafgaand aan dit pilotonderzoek weinig bekend over eventuele complicerende factoren voor het aanbieden van mindfulness bij deze doelgroep. In de discussie van dit onderzoek zijn een aantal factoren bekeken die mogelijk een complicerende werking hebben gehad.

Op basis van dit onderzoek zou kunnen worden geconcludeerd dat mindfulness echt een eigen behandelstrategie is, met een eigen werkwijze, waarbij de opleiding, ervaring en houding van de trainer belangrijke factoren zijn om mindfulness op adequate wijze aan de deelnemers over te kunnen brengen. Daarnaast is uit dit onderzoek gebleken dat jongeren met psychiatrische problematiek een moeilijke doelgroep is voor mindfulness, gezien het feit dat jongeren in een ontwikkelingsfase zitten waarin er zoveel verandert in hun lijf, in relaties en hun denken. Dit vergt veel moed en vertrouwen om de confrontaties aan te gaan die mindfulness van hen vraagt.

Dat de trainingsmodule in dit onderzoek niet succesvol is gebleken wil niet zeggen dat mindfulness training niet bij jongeren toegepast zou kunnen worden.

Dit pilotonderzoek geeft een beeld van verschillende factoren die het aanbieden van aandachtgerichte training/ mindfulness bij deze doelgroep kunnen bemoeilijken en geeft hopelijk een aantal aangrijpingspunten voor vervolgonderzoek.

Vanuit dit pilotonderzoek kunnen een aantal aanbevelingen gegeven worden. De eerste aanbeveling vanuit dit onderzoek richt zich op de mindfulness trainer. Voor vervolgonderzoek naar mindfulness training bij jongeren is het aan te raden om een het geven van de trainingen over te laten aan een opgeleide mindfulness trainer. Bij mindfulness is het belangrijk om vanuit de eigen ervaringen in te gaan op de ervaringen van de ander. Een opgeleide mindfulness trainer heeft veel ervaring met de mindfulness oefeningen en de houding, die bij mindfulness erg belangrijk is, waardoor hij anderen beter zou kunnen begeleiden tijdens de training.

Tevens belangrijk voor vervolgonderzoek is om van te voren duidelijk te weten of de jongeren gemotiveerd zijn. Het geven van goede en open uitleg over de inhoud van de mindfulness training is belangrijk om geen onhaalbare of verkeerde verwachtingen te scheppen bij de jongeren. Het is dus belangrijk om bias vanuit een eventuele onderzoeksvraag te voorkomen.

Binnen dit onderzoek zijn veel factoren naar voren gekomen die het aanbieden van de training aan jongeren met psychiatrische problematiek mogelijk hebben beïnvloed. Er zijn verschillende verbanden gelegd tussen hetgeen mindfulness vraagt (open, nieuwsgierige, accepterende houding richting de eigen ervaringen, gedachten en gevoelens) en de beleefwereld en ontwikkelingsfase van jongeren (motivatie, copingstijl, groepsdruk). Het zou interessant kunnen zijn om deze verbanden in vervolgonderzoek nader te onderzoeken om erachter te komen of en in welke mate dit belemmerende factoren kunnen zijn bij het aanbieden van mindfulness aan jongeren. Daardoor kan er mogelijk een duidelijker beeld worden geschetst van de indicaties en contra-indicaties voor het aanbieden van mindfulness bij deze doelgroep.

Een specifieke aanbeveling voor het aanbieden van mindfulness binnen de psychomotorische therapie is, naast de bovengenoemde punten, om te beginnen met het meer lichaamsgericht werken vanuit de 'zijn-modus'. Op die manier kunnen jongeren rustig wennen aan het naar zichzelf kijken en bewust worden van wat er in hun omgaat. Wanneer jongeren vanuit rust hun aandacht meer op zichzelf kunnen richten en hebben kunnen oefenen met een open en accepterende houding, kan de stap gemaakt worden naar het creëren van verschillende ervaringssituaties in de zaal. Zo kunnen zij leren om ook bij zichzelf stil te staan vanuit de 'doe-modus'. Een laatste fase zou zich dan kunnen richten op de implementatie van het zelfstandig beoefenen van mindfulness in het dagelijks leven.

Daarbij blijft het belangrijk om als psychomotorisch therapeut een mindfulness training te volgen, aangezien er belangrijke verschillen zijn in de werkwijze. Daar waar psychomotorische therapie zich veelal richt op het tot stand brengen van een gedragsverandering of tenminste een bijdrage te leveren daaraan en daarmee psychosociale of psychiatrische problematiek weg te nemen of te verminderen, richt mindfulness zich niet op de verandering van klachten of aangeleerd gedrag, maar tracht de relatie die men hiermee heeft te veranderen. Hierbij is acceptatie en het niet oordelen van belang. De trainer wil deze nieuwsgierige, niet oordelende, geduldige en accepterende houding overbrengen op de deelnemers en fungeert daarin als het ware als een soort spiegel. Om cliënten dus zo goed mogelijk te kunnen begeleiden vanuit mindfulness is eigen ervaring en training dus van groot belang.

LITERATUURLIJST

- Bakker, E. & van Buuren, H. (2009). *Onderzoek in de gezondheidszorg*. Groningen/Houten, Noordhoff Uitgevers bv.
- Brandsma, R. (2004-2010). Mindfulness bij aandachtstraining.info. Retrieved September 30, 2010, from <http://www.aandachttraining.info/>
- Bögels, S., Hoogstad, B., Van Dun, L., De Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness Training for Adolescents with Externalizing Disorders and their Parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, p. 193-209.
- Gaillard, A.W.K. Stress, productiviteit en gezondheid. SDU Amsterdam, 2003.
- Gijzen, M. (2011). Mindessence. Retrieved 18 mei, 2011, from <http://www.mindessence.nl>
- Grant, K. E., Compas, B. E., Stuhlmacher, A. F., Thurm, A. E., McMahon, S. D., & Halpert, J. A. (2003). Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mechanisms of risk. *Psychological Bulletin*, 129, 447-466.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E., McMahon, S. D., & Gipson, P. Y. (2004). Stressors and child and adolescent psychopathology: Measurement issues and prospective effects. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 412-425.
- Hampel, P. & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38, 409-415.
- Hellemans, J. (2009). Mindfulness en Psychotherapie, in: Leerboek Psychotherapie, red: S. Colijn, H.Snijders, M.Thunnissen, S.Bögels. W.Trijsburg. De Tijdstroom.
- Kim, K. J., Conger, R. D., Elder, G. H., & Lorenz, F. O. (2003). Reciprocal influences between stressful life events and adolescent internalizing and externalizing problems. *Child Development*, 74, 127-143.
- Koster, F. (2001) Bevrijdend inzicht: Een kennismaking met de boeddhistische psychologie en inzichtmeditatie. Nieuwerkerk a/d IJssel: Asoka
- Lee, H. & Schepp, K. G. (2011). Ways of coping in adolescents with schizophrenia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18, 158-165.
- Lindblad F, Backman L, Åkerstedt T. (2008). Immigrant girls perceive less stress. *Acta Paediatrica*, 97, 889-893.
- Mindfulkids (n.d.). Aandachtstraining voor kinderen op school. Retrieved Oktober 14, 2010, from www.mindfulkids.nl
- Prins, P. J. M. & Bosch, J. D. (1998). *Methoden en technieken van gedragstherapie bij kinderen en jeugdigen*. Houten: Bon Stafleu Van Loghum.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132, 98-131.
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 24, 417-463.
- Tick, N. T., Van der Ende, J., & Verhulst, F. C. (2008). Ten-year trends in self-reported emotional and behavioral problems of Dutch adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 349-355.
- Van den Hout, I. (2006). Mindfulness-based stress reduction: Een nieuwe invalshoek voor psychomotorische therapie? *Tijdschrift voor vaktherapie*, 3, 10-16.
- Van der Meulen, R. & Brandsma, R. (2010). Onderzoek naar de effectiviteit van mindfulness. *Platform aandachtstraining.info*. Amsterdam.

Willemen, A. M., Koot, H. M., Ferdinand, R. F., Goossens, F. A., & Schuengel, C. (2008).
Change in psychopathology in referred children: The role of life events and perceived
stress. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49, 1175-1183.

BIJLAGE 1: INFORMED CONSENT

Geachte ouder/verzorger,

Mijn naam is Jojanneke van der Kolk en ik ben vierdejaarsstudent van de opleiding psychomotorische therapie en bewegingsagogie aan de hogeschool Windesheim in Zwolle.

Voor mijn afstuderen ben ik bezig met een onderzoek naar de effecten van aandachtgerichte trainingen met mindfulnesstechnieken op het stressniveau van jongeren van de kliniek. Dit onderzoek voer ik uit onder begeleiding van psychomotorisch therapeute Karen Huis in 't Veld.

Aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken is gebaseerd op Mindfulness training. Mindfulness training is een combinatie van Westerse kennis over stress en Oosterse Boeddhistische principes. Mindfulness betekent: doelbewust aandacht geven, zonder oordeel, in het huidige moment. Mindfulness is een techniek om bewust om te gaan met spanning en stress. Deze vorm van aandachtstraining kan ook een positief effect hebben op de aandacht en concentratie en kan impulsiviteit, agressie en andere gedragsproblemen verminderen.

De populariteit van mindfulness en aandacht trainingen voor kinderen en jongeren neemt enorm toe. Op internet worden veel cursussen en boeken aangeboden over mindfulness voor deze doelgroep. Echter wordt er nog weinig onderzoek gedaan naar de effecten van mindfulness voor kinderen en jongeren met psychiatrische problematiek. Onduidelijk is óf en wat mindfulness trainingen kunnen betekenen voor kinderen uit deze klinische doelgroep. Het doel van dit onderzoek is om erachter te komen of het geven van aandachtgerichte training met mindfulness technieken aan jongeren met psychiatrische problematiek (jongeren van de kliniek) een positief effect heeft op de vermindering van ervaren stress. Het gaat om een pilotonderzoek, wat inhoudt dat dit onderzoek meer een vooronderzoek of verkennend onderzoek is. De uitkomsten van dit pilotonderzoek kunnen belangrijk zijn voor verder onderzoek naar de effecten en toepassing van mindfulness binnen de kinder- en jeugdpsychiatrie.

Om de effecten van de aandachtgerichte training te onderzoeken zal ik een 8 weken durende training aanbieden. De training vindt eenmaal per week plaats en duurt ongeveer 60 min. Per bijeenkomst zal er een ander thema uit Mindfulness centraal staan doormiddel van verschillende oefeningen. Ook krijgen de jongeren oefeningen mee, die zij zelf kunnen uitvoeren op de groep of in de thuissituatie.

Voorafgaand aan de 8 trainingen zullen de jongeren een vragenlijst invullen over hun stressniveau. Deze vragenlijst zullen zij na afloop van de trainingen opnieuw invullen.

Door middel van deze brief wil ik u en uw kind om toestemming vragen om mee te doen aan dit pilotonderzoek. Deelname is anoniem en de gegevens worden vertrouwelijk behandeld. Bij belangstelling kan een samenvatting van de onderzoeksresultaten aan u worden toegezonden.

Als u vragen of opmerkingen heeft, dan kunt u contact opnemen met Karen Huis in 't Veld.

Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

Met vriendelijke groet,

Jojanneke van der Kolk
Stagiaire psychomotorische therapie, Karakter Ede

BIJLAGE 2: VRAGENLIJST

Vragenlijst

Datum :

Naam:

Leeftijd:

Geslacht:

Op welke groep zit je?

- | | | | | | |
|--|------------|---------------------|-----------|-----------|-------------|
| 1. Ik voel me onrustig | 0
Nooit | 0
bijna
nooit | 0
soms | 0
vaak | 0
altijd |
| 2. Ik heb haast ook als ik genoeg tijd heb | 0
Nooit | 0
bijna
nooit | 0
soms | 0
vaak | 0
altijd |
| 3. Ik eet heel snel (ook als het niet hoeft) | 0
Nooit | 0
bijna
nooit | 0
soms | 0
vaak | 0
altijd |
| 4. Ik blijf de hele dag haast hebben | 0
Nooit | 0
bijna
nooit | 0
soms | 0
vaak | 0
altijd |
| 5. Ik vind het moeilijk om te ontspannen | 0
Nooit | 0
bijna
nooit | 0
soms | 0
vaak | 0
altijd |
| 6. Ik doe (te) veel dingen tegelijkertijd | 0
Nooit | 0
bijna
nooit | 0
soms | 0
vaak | 0
altijd |
| 7. Ik heb te weinig tijd (om te doen wat ik wil) | 0
Nooit | 0
bijna
nooit | 0
soms | 0
vaak | 0
altijd |
| 8. Ik moet heel veel van school (huiswerk, taakjes) | 0
Nooit | 0
bijna
nooit | 0
soms | 0
vaak | 0
altijd |
| 9. Ik moet heel veel van thuis, ouders, groepsleiding (opruimen, afwassen etc.) | 0
Nooit | 0
bijna
nooit | 0
soms | 0
vaak | 0
altijd |
| 10. Ik moet heel veel van mijzelf (lezen, sporten, spelen etc.) | 0
Nooit | 0
bijna
nooit | 0
soms | 0
vaak | 0
altijd |

11. Ik voel mij hulpeloos	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
---------------------------	------------	---------------------	-----------	-----------	-------------

Eventuele aanvulling op de vragenlijst: Cognitie

12. Als ik iets leuks doe geniet ik minder door mijn volle hoofd	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
--	------------	---------------------	-----------	-----------	-------------

13. Door mijn volle hoofd is het moeilijk om te concentreren	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
--	------------	---------------------	-----------	-----------	-------------

14. Ik kan mijn gedachten bijna niet stoppen	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
--	------------	---------------------	-----------	-----------	-------------

15. In mijn hoofd blijf ik veel nadenken over de dingen die gebeurd zijn	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
--	------------	---------------------	-----------	-----------	-------------

16. In mijn hoofd blijf ik veel nadenken over de dingen die nog moeten komen	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
--	------------	---------------------	-----------	-----------	-------------

17. Ik zou het graag iets rustiger in mijn hoofd willen	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
---	------------	---------------------	-----------	-----------	-------------

18. Mijn gedachten gaan op volle toeren	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
---	------------	---------------------	-----------	-----------	-------------

Extra aanvulling met vragen over ervaren stress op lichamelijk/ emotioneel niveau.

Hoe vaak heb je in de afgelopen maand last gehad van de volgende klachten?

19. Vermoeidheid	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
------------------	------------	---------------------	-----------	-----------	-------------

20. Slaapklachten	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
-------------------	------------	---------------------	-----------	-----------	-------------

21. Gespannenheid	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
-------------------	------------	---------------------	-----------	-----------	-------------

22. Neerslachtige stemming	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
23. Snel geïrriteerd raken	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
24. Niet tegen drukte of herrie kunnen	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
25. Angstigheid	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
26. Snel geëmotioneerd raken	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
27. Vergeetachtigheid	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
28. Lusteloosheid	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
29. Geen plezier meer beleven aan dagelijkse dingen	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
30. Zich niet in staat voelen problemen aan te pakken	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
31. Interesse verlies	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
32. Zich lichamelijk niet goed voelen (hoofdpijn, buikpijn etc.)	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd
33. Minder presteren	0 Nooit	0 bijna nooit	0 soms	0 vaak	0 altijd

BIJLAGE 3: BEHANDELMODULE AANDACHTGERICHTE TRAINING MET MINDFULNESSTECHNIKEN



BEHANDELMODULE 'Aandachtgerichte training met mindfulnessstechnieken'

Voor wie

Voor alle medewerkers die lid zijn van een vakgroep

Doel

De module geeft een beschrijving van de inhoud van de aandachtgerichte trainingen met mindfulnessstechnieken.

Begrippenkader

Een module bestaat uit een samenhangende bundeling van verschillende activiteiten en is een als zodanig herkenbare en in tijd en omvang begrensd onderdeel van zorgprogramma's. Een module kan onderdeel zijn meerdere programma's. Patiënten uit verschillende programma's kunnen aan één module deelnemen¹.

De opbouw van een module:

Een module wordt aan de hand van de volgende (sub-) hoofdstukken opgebouwd:

1. Voor welke medewerkers is de module bedoeld.

De module is bedoeld voor psychomotorische therapeuten eventueel in samenwerking met andere disciplines (zoals psychologen, sociotherapeuten, gedragstherapeutisch medewerkers etc.) die betrokken zijn bij de cliënt.

2. Voor welke zorgprogramma's is de module bedoeld.

Deze module kan ingezet worden bij de volgende zorgprogramma's: depressieve stoornissen, ADHD, autisme spectrum stoornissen, hechtingsstoornissen, gedragsstoornissen, angststoornissen, psychosen.

3. Behandel-/ hulp-/ zorgvraag

3.1. Doelgroep:

Voor de aandachtgerichte training met mindfulnessstechnieken komen jongeren (met diverse psychiatrische problematiek) in aanmerking.

3.1.1. Indien relevant specificeren naar leeftijdscategorieën

Deze module is ontwikkeld voor jongeren in de leeftijdscategorie van 13 t/m 18 jaar.

¹ Waar het woord "behandel-" staat kan soms ook "zorg-" gelezen worden.

3.1.2. Indien relevant specificeren naar intelligentieniveau.

Deze module is ontwikkeld voor jongeren met een gemiddeld of bovengemiddeld intelligentieniveau.

3.2. Doelstelling (van de module)

Het doel van de module is het aanreiken van praktische oefeningen gericht op het bewust sturen van de aandacht. Hierbij leren de jongeren meer in het huidige moment te leven en worden zij zich meer bewust van hun eigen ervaringen, gedachten en (automatische) reactiepatronen.

3.2.1. Aard van de doelstelling

Ervaringsgericht, lichaamsgericht en bewegingsgericht.

3.2.2. Concrete inhoud van de doelen, gespecificeerd in te bereiken resultaten

- Na het volgen van de training lukt het de jongeren om hun aandacht bewust en gericht te sturen.
- Na het volgen van de training zijn de jongeren zich meer bewust van hun gedachten en gevoelens.
- Na het volgen van de training lukt het de jongeren op een meer open en milde manier naar hun gedachten en gevoelens te kijken.
- Na het volgen van de training ervaren de jongeren dat zij een keuze hebben in hun manier van reageren in verschillende situaties.

3.3. Indicaties en contra-indicaties

Indicaties:

- Jongeren met een psychiatrische stoornis
- Jongeren die moeite hebben in het hier en nu te komen of te blijven
- Jongeren die (te) veel bezig zijn met (negatieve) gedachten

Contra-indicaties:

- Indien er geen overeenstemming met cliënt en/of ouders kan worden bereikt over het volgen van de module.
- Indien de behandelende psychiater of behandelcoördinator een contra-indicatie aangeeft.
- Indien het voor de cliënt als dermate onveilig wordt ervaren dat behandelen niet mogelijk is.

4. Behandel- c.q. zorgaanbod

4.1. In hoofdlijnen vastlegging van de activiteiten die uitgevoerd worden

Er wordt in de zaal gebruik gemaakt van bewegings- en/of lichaamsgerichte activiteiten, die vervolgens ook kort besproken worden.

4.2. Sessieopbouw

- Sessie 1 Introductie: kennismaking met de therapeut en uitleg over de training. Activiteiten gericht op het doorbreken van de automatische piloot: zintuig zien. Oefening: aandacht voor de ademhaling. Voorbespreking oefenopdrachten voor thuis of op de groep.

- Sessie 2: Bespreken van de afgelopen week en oefenopdrachten. Activiteiten gericht op het doorbreken van de automatische piloot: zintuig horen. Oefening: aandacht voor de ademhaling. Voorbespreking oefenopdrachten voor thuis of op de groep.
- Sessie 3: Bespreken van de afgelopen week en oefenopdrachten. Activiteiten gericht op het doorbreken van de automatische piloot: zintuig voelen. Oefening: drie minuten ademruimte. Voorbespreking oefenopdrachten voor thuis of op de groep.
- Sessie 4: Bespreken van de afgelopen week en oefenopdrachten. Activiteiten gericht op het sturen van de aandacht/ het opmerken van gedachten. Oefening: drie minuten ademruimte. Voorbespreking oefenopdrachten voor thuis of op de groep.
- Sessie 5: Bespreken van de afgelopen week en oefenopdrachten. Oefening: Bodyscan. Activiteiten gericht op het opmerken van gedachten en gevoelens. Voorbespreking oefenopdrachten voor thuis of op de groep.
- Sessie 6: Bespreken van de afgelopen week en oefenopdrachten. Oefening: zitmeditatie. Theorie over cirkels van controle en activiteit gericht op het ervaren van controle(verlies). Oefening: met aandacht eten/drinken. Voorbespreking oefenopdrachten voor thuis of op de groep.
- Sessie 7: Bespreken van de afgelopen week en oefenopdrachten. Activiteiten in de buitenlucht gericht op het hier en nu/aandacht voor de omgeving. Voorbespreking oefenopdrachten voor thuis of op de groep.
- Sessie 8 Afsluiting: Bespreken van de afgelopen week en de opdrachten. Bespreking wat we de afgelopen weken hebben gedaan en wat je er aan hebt gehad? Wat neem je mee na de training? Eventueel aandacht voor herhaling. Met aandacht afsluiten.

4.3. Aantal sessies, sessieduur, frequentie (hoe vaak per week/maand)

De behandelmodule omvat acht sessies van een uur. De training vindt één keer week plaats.

4.4. Individuele- of groepsbehandeling; groepsgrootte aangeven

De groepsgrootte is variabel. Het is, gezien de problematiek van de jongeren, aan te raden om de groep niet groter te laten zijn dan 5 personen.

4.5. Betrokken disciplines: welke taken en bevoegdheden

De module aandachtgerichte training met mindfulnesstechnieken wordt uitgevoerd door de psychomotorische therapeut eventueel in samenwerking met een andere discipline. De psychomotorische therapeut heeft hierin de rol van therapeut. De andere behandelaar kan als co-therapeut deelnemen en de therapeut eventueel ondersteunen waar nodig.

5. Theoretische onderbouwing (hierbij ingaan op de impact van leeftijd en intelligentieniveau) en aangeven van de wetenschappelijke status.

Mindfulness heeft de afgelopen dertig jaar steeds meer aandacht gekregen in het westen, met name door het werk van microbioloog (en diepgaand beoefenaar van meditatie en yoga) Jon Kabat-Zinn. Tijdens zijn werk in het Medisch Centrum van de Universiteit van Massachusetts

hield hij zich veel bezig met het lijden van patiënten en had hij met name oog voor patiënten die met blijvende gezondheidsklachten moeten leren leven. Volgens Jon Kabat-Zinn geeft ziek zijn veel stress, maar tegelijkertijd worden mensen ook ziek door intense of chronische stress. Jon Kabat-Zinn ontwikkelde op basis van de vraag “hoe met stress te leren leven” een training genaamd Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) met een basis van wetenschappelijk onderbouwde Westerse kennis uit de medische biologie en psychologie gecombineerd met Oosterse psychologische kennis en vaardigheden (van den Hout, 2006).

Naast mindfulness-based stress reduction is er nog een andere stroming ontstaan, genaamd Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT). Deze stroming is ontstaan door het werk van Segal, Williams en Teasdale, psychologen die bemerkten dat mindfulness ook heel goed blijkt te werken bij mensen met een (regelmatig terugkerende) depressie. Zo is er nu naast de MBSR ook een stroming die zich meer richt op affectieve klachten zoals (manische) depressie en angst (Koster, 2001).

Inmiddels is mindfulness een gerespecteerde en wetenschappelijk erkende behandelwijze geworden (Koster, 2001). De effecten van mindfulness zijn de afgelopen jaren uitvoerig onderzocht. Onderzoek, uitgevoerd in zowel gezonde als in klinische populaties, heeft aangetoond dat mindfulness effectief is in het verminderen van zelfgerapporteerde stress (Astin, 1997; Monti et al., 2005; Shapiro, Schwartz & Bonner, 1998; Tacon et al., 2003; Williams et al., 2001; In Van der Meulen & Brandsma, 2010) en stresssymptomen (Specia et al., 2000; In Van der Meulen & Brandsma, 2010).

Over de effecten van mindfulness bij kinderen en jongeren is veel minder bekend. Een aantal onderzoeken laat wel veelbelovende effecten zien van mindfulnesstrainingen uitgevoerd bij kinderen (Van der Meulen & Brandsma, 2010). Van der Meulen en Brandsma (2010) beschrijven onder andere een onderzoek van Bögels en collega's uit 2008, waarbij jongeren met externaliserende stoornissen na het volgen van een mindfulness training een verbetering lieten zien in aandacht, blijdschap, bewustzijn en een vermindering van psychopathologie. Een ander onderzoek over mindfulness bij kinderen laat zien dat kinderen na het volgen van een training verbetering laten zien in aandacht en een verlaging van angst ervaren (Van der Meulen & Brandsma, 2010).

Momenteel loopt er in Amsterdam een pilot-studie naar het effect van mindfulness op drie basisscholen. De eerste resultaten zijn veelbelovend en laten o.a. zien dat kinderen die de training volgden minder angstig werden, in vergelijking met kinderen die de training nog niet aangeboden kregen (Mindfulkids, n.d.).

Binnen de geestelijke gezondheidszorg voor kinderen en jeugdigen zou mindfulness ook een belangrijke bijdrage kunnen leveren. Echter is hier nog te weinig wetenschappelijk onderzoek naar gedaan.

6. Verantwoording behandelresultaten.

6.1. Tevredenheid patiënt

Na afloop van de training vindt er een mondelinge evaluatie plaats met de cliënten (en eventueel groepsleiding of ouders).

6.2. Effectiviteit behandeling

Voorafgaand aan de module en na afloop hiervan vullen de jongeren een vragenlijst in betreffende de dagelijkse stress die zij ervaren.

BIJLAGE 4: UITWERKING TRAININGSMODULE

Week 1:

Introductie:

- Kennismaken met de therapeut en met aandachtgerichte training uit mindfulness
- Wat gaan we de komende 8 weken doen?

Activiteit: Matbal

Instructies:

Er worden twee teams gemaakt. Zij proberen te scoren door op de mat van de tegenpartij te gaan staan en de bal te vangen.

Er mag niet met de bal gelopen worden, je mag alleen overgooien. Het verdedigende team probeert te voorkomen dat het andere team scoort door de bal te onderscheppen.

Waar richt je je aandacht op?

Wat is je opgevallen toen je de zaal binnen kwam? Wat zag je? Hoorde je iets? Hoe rook het hier toen je binnen kwam? Voelde je wat? Proefde je misschien iets op het moment dat je binnen kwam?

Dit zijn best lastige vragen en misschien ben je je helemaal nergens bewust van geweest. Dat is helemaal niet vreemd. De meeste mensen zijn zich minder bewust van wat er via je zintuigen binnenkomt in verschillende situaties. Dit komt omdat we op die momenten niet bewust bezig zijn met onze omgeving. Je staat er niet bij stil, je bent er met je aandacht niet op gericht.

De eerste stap die we vandaag gaan doen is oefenen met je aandacht bewust ergens op richten. Wat merk je wanneer je je aandacht een tijdje op een ding richt?

Oefening: Rondlopen door de zaal

Rationale:

Rustig en met aandacht kijken naar de ander.

Instructies

Loop rond door de zaal. Loop je eigen route. Je mag alle kanten op. Als je iemand anders tegenkomt kijk diegene dan niet aan.

Kijk nu naar de voeten van de ander wanneer je die tegenkomt.

Vervolgens kijk je steeds wat hoger naar de ander tot je bij zijn/haar gezicht bent.

Activiteit: Vervolg Matbal

Rationale

Door de aandacht oefening tussen door te doen is het mogelijk dat de jongeren het spel anders ervaren. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat je de ander in het spel makkelijker ziet, doordat je bijvoorbeeld beter weet wat voor schoenen diegene aan heeft.

Nabespreking:

Heb je een ander wel eens op deze manier bekeken? Hoe was het voor jou?

Heb je een verschil ervaren in het spel na de aandachtsoefening? Zo ja welk(e) verschil(len) heb je gemerkt?

De automatische piloot

Als je eet, tandenpoetst, de deur opent of fietst, doe je dat vaak zonder aandacht. Veel alledaagse dingen voer je uit op de automatische piloot. Dit betekent dat je je niet echt bewust bent van wat je doet terwijl je het doet. Je doet het op de automatische piloot, zoals dat meestal gaat met vertrouwde vaardigheden. Dit helpt om je door het leven te loodsen.

Het heeft echter ook nadelen. Het is mogelijk dat je een groot deel van je leven doorbrengt zonder in het 'hier en nu' te zijn. Je bent afwezig, niet gefocust en in je eigen gedachtewereld, zonder dat je het door hebt.

Je zintuigen: voelen, proeven, ruiken, zien en horen zijn de ingangspoorten om in het hier en nu te komen. Alles wat je zintuigen waarnemen gebeurt op dit moment.

Oefening 2: doorbreek de automatische piloot: zien

Deze week zullen we ons gaan richten op het zintuig zien.

Activiteit: Groot Mikado

Een aantal voorwerpen wordt op een stapel gegooid en daarna probeert ieder om de beurt een voorwerp er af/uit te halen, zonder dat de andere voorwerpen bewegen. Is dat gelukt, dan mag je het voorwerp houden. Aan het eind wordt gekeken wie de meeste voorwerpen heeft. Als voorwerpen kunnen stokken, hoepels, rackets of een stapel stoelen gebruikt worden. Ook kunnen er diverse voorwerpen door elkaar gebruikt worden.

Aan het eind wordt gekeken wie de meeste voorwerpen heeft.

- Kijk eerst eens in de grote stapel: welke materialen zie je allemaal?
- Nu ga je eerst kijken hoeveel voorwerpen je ziet liggen waarvan je denkt ze te kunnen pakken.
- Nummer 1 mag beginnen. Hij moet een voorwerp pakken. Daarbij mogen de andere voorwerpen niet bewegen. De anderen in de groep kijken goed of ze een voorwerp zien bewegen.

Lukt het om een voorwerp te pakken zonder dat de rest beweegt, dan mag je nog een keer. Beweegt er iets, dan is de volgende aan de beurt.

Hoe is het om gericht te blijven op het zien bewegen van materiaal? Lukte het goed of werd je afgeleid? Waardoor werd je da afgeleid? Waren dat je eigen gedachten of was het iets uit de omgeving?

Aandacht voor de ademhaling

Oefening: aandacht voor de ademhaling

Rationale

Met deze oefening kun je leren om je aandacht bewust, met je wil, ergens te plaatsen. Hiervoor moet je wel regelmatig oefenen. We oefenen met je adem, omdat je adem altijd bij je is. Je ademt in het hier en nu, hoe je gisteren ademde maakt niet uit.

Daarnaast kan je ademhaling je veel over jou vertellen. Waar zit je ademhaling als je op je gemak voelt? En waar als je gespannen bent, of boos? Of wanneer je actief bent geweest?

Het steeds weer bewust aandacht geven aan je adem kan je rust geven.

Door dit te oefenen kun je op den duur ook op moeilijkere momenten je aandacht op je adem richten. Bijvoorbeeld wanneer je merkt dat je druk in je hoofd wordt of boos wordt. Je op je adem richten kan dan rust geven.

Je ademhaling hoort bij jou. Je ademt op jou manier en je hoeft dat niet te veranderen. Het is bij deze oefening niet de bedoeling om je ademhaling te controleren. Het enige wat telt is dat je je adem waarneemt en dat je je manier van ademen respecteert. Op die manier kun je je adem leren kennen.

Instructies:

- Zoek een eigen plekje in de zaal en ga daar zitten. Sluit je ogen als je dit prettig vindt.
- Richt je op de plaatsen in je lichaam die contact maken met de stoel of met de grond.
- Terwijl je in- en uitademt, breng je je aandacht naar de gevoelens ter hoogte van je buik. (je mag eventueel je hand op je buik leggen om het te voelen). Voel hoe je buik omhoog gaat bij het inademen en weer omlaag gaat bij het uitademen?
- Geef aandacht aan de pauzes tussen in- en uitademen.
- Laat de adem zichzelf ademen. Je hoeft er dus geen moeite voor te doen.
- Je zult merken dat je afgeleid wordt door gedachten, fantasieën, zorgen, meningen, oordelen en plannen. Je hoeft hier niet over te oordelen. Wees mild.
- Breng gewoon je aandacht weer terug naar je buik. Focus opnieuw op het in- en uitademen.
- Hoe vaak je gedachten ook afdwalen: zie of je steeds opnieuw kunt beginnen, je aandacht steeds weer terug kan brengen naar je adem.

Nabespreking:

- Wat heb je gemerkt tijdens deze oefening? Kwamen er gedachten/gevoelens?
 - Je kunt niet voorkomen dat je gedachten krijgt. Probeer maar eens te denken aan “niets”. Wat gebeurt er dan? Is je hoofd helemaal leeg? → Nee!
 - Je kunt dus niet niet denken. Maar je gedachten hoeven je ook niet meer te verstoren!
- Kon je je gedachten en gevoelens als zodanig herkennen?
- Lukte het om vriendelijk te blijven naar je zelf, zonder oordeel?
- Lukte het om je aandacht terug te brengen naar je adem?

Je adem kan helpen bij aandacht- en concentratieproblemen.

Je adem helpt je bij piekeren

- Als je oordeelt, creëer je vaak nog meer gedachten.

Voorbespreking/ uitleg over oefenopdrachten week 1

Door de oefenopdrachten te maken kun je nog eens extra oefenen met de thema's die we in de zaal hebben behandeld.

Wat zou voor jou een goed moment zijn om de huiswerkopdrachten te maken?

Vind je het belangrijk om de opdrachten te maken? Hoe zouden de opdrachten jou kunnen helpen?

Week 2:

- Bespreken van week en oefenopdrachten

De automatische piloot

Je zintuigen: voelen, proeven, ruiken, zien en horen zijn de ingangspoorten om in het hier en nu te komen. Alles wat je zintuigen waarnemen gebeurt op dit moment.

Deze week richten we ons op het zintuig horen

Oefening: Geluiden omschrijven

Rationale:

We zijn geneigd om de geluiden die we horen meteen toe te schrijven aan voorwerpen of gebeurtenissen. Bij een brommend geluid zeggen we dat we een auto horen, een zoemend geluid noemen we de bel.

Deze oefening is bedoeld om de geluiden die we horen niet meteen toe te schrijven aan voorwerpen of gebeurtenissen, maar om de geluiden eerst te omschrijven.

Op deze manier is je aandacht meer bij het horen en kun je misschien meer onderscheid maken in de geluiden die je hoort.

Instructies:

Zoek een plekje in de zaal waar je je prettig voelt. Je mag je ogen sluiten als je je daar prettig bij voelt. Richt je aandacht op de geluiden om je heen. Wat hoor je? Probeer de geluiden te omschrijven. Zijn ze hard of zacht? Hoog of laag? Is het een toon of kun je meerdere onderscheiden?

Misschien komt er een gedachte in je op die je vertelt welk voorwerp het geluid maakt. Dat is prima, want de geluiden associeer je nu eenmaal met dit voorwerp. Probeer je aandacht dan wel weer terug te brengen naar het geluid en probeer het verder te omschrijven.

Schrijf je bevindingen op.

Nabespreking

Kun je een van de geluiden die je hebt gehoord omschrijven?

Heb je wel eens vaker op deze manier geluisterd naar de geluiden om je heen?

Oefening: blindmijnen veld

Rationale

Het doel van deze oefening is het gericht zijn op het zintuig horen. Hierbij valt het zintuig 'zien' weg, waardoor er een nog groter beroep wordt gedaan op de andere zintuigen.

Instructies:

Een (gedeelte van de) zaal, wordt vol gelegd met voorwerpen (ballen, kegels, hockeysticks, handschoenen, blokken etc.). A leidt blinde B hier verbaal doorheen naar de andere kant. Daarbij mogen de voorwerpen niet aangeraakt worden. Daarna wordt er gewisseld.

Interventie: Er wordt alleen stop geroepen wanneer je bijna ergens tegen aan gaat lopen

Wat heb je gemerkt tijdens het lopen?

Hoe wist je dat er voorwerpen bij je in de buurt waren?

Wat dacht je tijdens het lopen?

Had je er ook gevoelens bij?

Oefening: aandacht voor de ademhaling

Instructies:

- Zoek een eigen plekje in de zaal en ga daar zitten. Sluit je ogen als je dit prettig vindt.
- Richt je op de plaatsen in je lichaam die contact maken met de stoel of met de grond.
- Terwijl je in- en uitademt, breng je je aandacht naar de gevoelens ter hoogte van je buik. (Je mag eventueel je hand op je buik leggen om het te voelen). Voel hoe je buik omhoog gaat bij het inademen en weer omlaag gaat bij het uitademen?
- Geef aandacht aan de pauzes tussen in- en uitademen.
- Laat de adem zichzelf ademen. Je hoeft er dus geen moeite voor te doen.
- Je zult merken dat je afgeleid wordt door gedachten, fantasieën, zorgen, meningen, oordelen en plannen. Je hoeft hier niet over te oordelen. Wees mild.
- Breng gewoon je aandacht weer terug naar je buik. Focus opnieuw op het in- en uitademen.
- Hoe vaak je gedachten ook afdwalen: zie of je steeds opnieuw kunt beginnen, je aandacht steeds weer terug kan brengen naar je adem.

Nabespreking:

- Wat heb je gemerkt tijdens deze oefening? Kwamen er gedachten/gevoelens?

Je kunt niet voorkomen dat je gedachten krijgt. Probeer maar eens te denken aan “niets”. Wat gebeurt er dan? Is je hoofd helemaal leeg? Nee!

Je kunt dus niet niet denken. Maar je gedachten hoeven je ook niet meer te verstoren!

- Kon je je gedachten en gevoelens als zodanig herkennen?
- Lukte het om vriendelijk te blijven naar je zelf, zonder oordeel?
- Lukte het om je aandacht terug te brengen naar je adem?

Oefening: Goalbal of buiten lopen en naar de geluiden luisteren (afhankelijk van het weer)

voorbespreking/ uitleg over oefenopdrachten week 2

Door de oefenopdrachten te maken kun je nog eens extra oefenen met de thema's die we in de zaal hebben behandeld.

Wat zou voor jou een goed moment zijn om de huiswerkopdrachten te maken?

Vind je het belangrijk om de opdrachten te maken? Hoe zouden de opdrachten jou kunnen helpen?

Week 3:

- Bespreken van week en oefenopdrachten

Deze week gaan we aan de slag met het zintuig Voelen.

Oefening: Materialen voelen onder een kleed

Rationale

Het doel van de oefening is het aanspreken van het zintuig voelen (tast). Door geen gebruik te kunnen maken van de andere zintuigen, wordt iemand zich meer bewust van zijn tast. De

cliënten moeten benoemen wat ze voelen, waardoor zij met hun aandacht naar dit zintuig worden getrokken.

Instructies

Onder een kleed liggen een aantal materialen. Een iemand van de groep mag beginnen en voelt met zijn handen onder het kleed. Hij pakt een voorwerp en gaat omschrijven wat hij voelt. Is het bijvoorbeeld hard of zacht, welke vorm heeft het, is het koud of warm, groot of klein etc. Daarbij mag hij uiteindelijk ook raden wat het voorwerp is. Daarna mag de volgende persoon. Hoe was het om alleen te mogen voelen? Liet je je al snel leiden doordat je wist wat je vast had of kon je objectief blijven voelen?

Yoga oefeningen

Rationale:

Tijdens de aandachtstraining leer je een aantal yoga oefeningen. Je voert dan aandachtig stretch oefeningen uit. Stramheid en stijfheid, een spier die trekt, een gewricht dat eventjes pijn doet... het hoort er gewoon bij. Yoga leert je omgaan met je innerlijke grenzen. Met milde aandacht laat je ongemak toe, binnen de grenzen van je draagkracht.

Door de oefeningen kun je je meer bewust worden van wat je in en aan je lichaam.

Instructies

Een ieder uit de groep mag uit de bak met 'Yoga- krakelingen' een kaart pakken. Op de kaart staat een yoga oefening afgebeeld. Op de kaart staat ook hoe de oefening uitgevoerd moet worden. Samen met de hele groep worden de oefeningen uitgevoerd.

Nabespreking:

- Hoe heb je de oefeningen ervaren? Makkelijk/moeilijk?
- Wat heb je in je lichaam gevoeld? Pijn? Stijfheid? En waar heb je dit gevoeld?
- Hoe was je ademhaling? Je hartslag?
- Kwamen er gedachten bij je op tijdens de oefeningen?

Drie minuten ademruimte

Rationale:

Is het je ooit opgevallen dat je ademhaling verandert met je stemming? Kort en oppervlakkig als we gespannen of boos zijn, sneller als we opgewonden zijn en voluit als we gelukkig zijn, maar bijna verdwenen als we bang zijn. Je adem is er altijd.

Meestal merk je je ademhaling niet op, het is er gewoon en je denkt er niet aan. Binnen de aandachtstraining is een van de eerste dingen die we doen contact maken met je ademhaling. Dan kun je merken hoe de ademhaling met je stemming, gedachten en de bewegingen van je lichaam verandert.

Door je aandacht bij je adem te brengen verbind je je met het huidige moment en het stelt je in staat om de automatische piloot uit te schakelen. Het zijn kleine rustpauzes in de drukte van je dagelijkse bezigheden. Je laat het 'nu' toe en voegt er geen oordeel aan toe als 'goed' of 'fout' of 'dat moet anders'. Je ontspant met wat er is en je oordeelt niet over wat je nu ervaart. Door niet te oordelen kun je stress verminderen.

Instructies:

Stap 1: Hoe voel je je nu, op dit moment?

Stop met waar je mee bezig bent en sta even stil bij hoe je je nu voelt.

Breng jezelf in het huidige moment door in een rechte houding te gaan staan of zitten. Sluit je ogen en vraag jezelf af: Wat ervaar ik op dit moment, welke gedachten en gevoelens heb ik, wat voel ik in mijn lichaam? Benoem het eventueel voor jezelf.

Misschien voel je je goed. Het kan ook zijn dat je je slecht voelt of de oefening niet leuk vindt. Dat mag, merk het met open aandacht op.

Stap 2: Hoe is je ademhaling nu?

Breng daarna je volle aandacht naar je ademhaling, naar het in- en uitademen. Voel hoe je ademhaling op en neer gaat. Iedere keer als je merkt dat je afgeleid wordt, begin je weer opnieuw, breng je je aandacht terug naar je ademhaling.

Stap 3: Hoe voelt je lichaam nu?

Vervolgens verplaats je je aandacht naar je hele lichaam. Breng je aandacht naar wat er ook in je lichaam te voelen is.

De drie minuten zijn nu om. Je verplaatst nu (langzaam) je aandacht weer naar waar je mee bezig was.

Actieve oefening met drie minuten ademruimte:

Eigen gekozen activiteit, samen of alleen. Na een aantal minuten wordt er een ademruimte ingelast. De therapeut geeft dit aan.

Rationale:

De adempauze wordt nu geoefend in een actieve situatie. Dit wordt gedaan om te ervaren wat er in je lichaam kan veranderen wanneer je actief bezig bent en dat het lastig is om hierbij stil te staan als je druk bezig bent.

De therapeut geeft tijdens het spel aan dat iedereen moet stoppen en loopt de stappen van de adempauze door met de groep. Vervolgens wordt de activiteit weer op gepakt.

Instructies:

Stap 1: Hoe voel je je nu, op dit moment?

Stop met waar je mee bezig bent en sta even stil bij hoe je je nu voelt.

Breng jezelf in het huidige moment door in een rechte houding te gaan staan of zitten. Sluit je ogen en vraag jezelf af: Wat ervaar ik op dit moment, welke gedachten en gevoelens heb ik, wat voel ik in mijn lichaam? Benoem het eventueel voor jezelf.

Misschien voel je je goed. Het kan ook zijn dat je je slecht voelt of de oefening niet leuk vindt. Dat mag, merk het met open aandacht op.

Stap 2: Hoe is je ademhaling nu?

Breng daarna je volle aandacht naar je ademhaling, naar het in- en uitademen. Voel hoe je ademhaling op en neer gaat. Iedere keer als je merkt dat je afgeleid wordt, begin je weer opnieuw, breng je je aandacht terug naar je ademhaling.

Stap 3: Hoe voelt je lichaam nu?

Vervolgens verplaats je je aandacht naar je hele lichaam. Breng je aandacht naar wat er ook in je lichaam te voelen is.

De drie minuten zijn nu om. Je verplaatst nu (langzaam) je aandacht weer naar waar je mee bezig was.

Nabespreking:

Hoe heb je het ervaren om tijdens een activiteit een ademruimte te nemen? Was het prettig, of juist niet?

Heb je tijdens deze adempauze andere dingen gemerkt dan de eerste keer?

Kon je het spel loslaten of bleef je hier met je gedachten nog bij?

voorbespreking/ uitleg over oefenopdrachten week 3

Door de oefenopdrachten te maken kun je nog eens extra oefenen met de thema's die we in de zaal hebben behandeld.

Wat zou voor jou een goed moment zijn om de huiswerkopdrachten te maken?

Vind je het belangrijk om de opdrachten te maken? Hoe zouden de opdrachten jou kunnen helpen?

Week 4:

- Bespreken van week en oefenopdrachten

Aandacht oefeningen: Voorwerpen onthouden

Rationale

Bij deze oefening probeer je je aandacht te richten op de voorwerpen. Je moet je aandacht bewust richten op de voorwerpen en er in je hoofd mee aan de slag. Je kunt daarbij ervaren hoe het voor jou is.

Instructies

Allerlei voorwerpen liggen op een rij. Je mag een paar minuten kijken. Dan gaan de voorwerpen weg. Schrijf de voorwerpen die je je herinnert op papier.

Er komen steeds meer voorwerpen bij. Lukt het om de voorwerpen te onthouden?

Nabespreking:

Wat heb je ervaren tijdens deze oefening. Waren er dingen die je afleidde? Herken je dit in meer situatie (bijvoorbeeld school)?

Blind vang volleybal

Rationale

Deze oefening vraagt geduld van de deelnemers. Hierbij kunnen de cliënten ervaren wat er met hun aandacht gebeurt wanneer zij moeten wachten en niet weten wanneer de bal gaat komen. Lukt het in die momenten om in het hier en nu te blijven? Ben je bedacht op de komst van de bal? Wat heb je opgemerkt aan gedachten en gevoelens?

Instructies

In het midden van de zaal staat een dikke mat recht op. Aan beide kanten staat een cliënt. Het is de bedoeling dat zij met een bal over de mat gooien. Zij kunnen niet zien waar en wanneer de ander de bal gaat gooien.

Drie minuten ademruimte

Instructies:

Stap 1

Breng jezelf in het huidige moment door in een rechte houding te gaan staan of zitten. Sluit je ogen en vraag jezelf af:

Wat ervaar ik op dit moment, welke gedachten en gevoelens heb ik, wat voel ik in mijn lichaam?

Stap 2

Breng daarna je volle aandacht terug naar de ademhaling, naar het in- en uitademen.

Je ademhaling kan als een anker zijn, om je naar het heden te leiden en kan je helpen om aandachtig en stil te zijn.

Stap 3

Breid het bewustzijn van je ademhaling zodanig uit dat je je lichaam als geheel voelt, je houding en je gezichtsuitdrukking.

voorgesprek/ uitleg over oefenopdrachten week 4

Door de oefenopdrachten te maken kun je nog eens extra oefenen met de thema's die we in de zaal hebben behandeld.

Wat zou voor jou een goed moment zijn om de huiswerkopdrachten te maken?

Vind je het belangrijk om de opdrachten te maken? Hoe zouden de opdrachten jou kunnen helpen?

Week 5:

- Bespreken van week en oefenopdrachten

Oefening: De bodyscan

Rationale

De bodyscan is een belangrijke oefening binnen mindfulness. In het woord bodyscan valt je misschien het woord 'scan' wel op. Scannen betekent: observeren, onderzoeken, aftasten.

De bodyscan is dus een oefening waarbij je met vriendelijke aandacht heel je lichaam verkent.

Stapje voor stapje ga je verschillende lichaamsdelen, van je teen tot je hoofd, bij langs.

Via de bodyscan oefen je het richten van je aandacht, het volhouden van je aandacht en het niet oordelen.

Daarnaast kan de bodyscan je helpen om te zien of je gespannen of ontspannen bent. Je lichaam is de poort naar het hier en nu. Soms ben je je er niet van bewust dat je gespannen bent.

Onbewuste spanningen bouwen zich gemakkelijk op en kunnen ervoor zorgen dat je in een neerwaartse spiraal terechtkomt en alles negatief gaat inkleuren. Het kan je dus helpen om in het huidige moment bewust te zijn van je lichaam.

Misschien vraag je je af wat je tijdens de bodyscan gaat voelen. Dit kan heel verschillend zijn. Het kan zijn dat je een tinteling of kriebel voelt, dat een spiertje samentrekt of dat je warmte, koude of jeuk voelt. Misschien voel je wel helemaal niets.

Het kan ook gebeuren dat er emoties naar boven komen. Of niet. Misschien blijf je je gewoonweg neutraal voelen. Ook dat is helemaal oke. Op deze manier aandacht geven aan je lichaam zal je hoe dan ook helpen om beter met emoties om te gaan zoals boosheid, verdriet, wanhoop, verliefdheid. Deze emoties blijven niet alleen in je hoofd hangen. Je merkt ze ook in je lichaam.

Instructies:

Ga zitten op een rustige plek en doe je ogen dicht (als je je daar prettig bij voelt).

Let op je ademhaling en probeer deze niet te sturen. Merk gewoon op hoe je ademhaalt en laat dit als vanzelf zijn gang gaan.

Richt je vervolgens op je voeten, en merk op hoe ze voelen. Doen ze pijn van het vele lopen of van de strakke schoenen die je draagt, of zijn ze juist ontspannen? Merk op wat je voelt en verschuif je aandacht van je linker naar je rechtervoet.

Doe dit ook met je onderbenen, knieën, bovenbenen, je buik, je borst, je bovenarmen, onderarmen en je handen. Eindig bij je hoofd. Merk op hoe je nek voelt, je hoofd en je gezicht.

Neem de tijd om je hele lijf te scannen op gevoelens van spanning of ontspanning zonder dat je probeert je te ontspannen. Als je in gedachten afdwaalt, pak de draad dan gewoon weer op zodra je je hier bewust van wordt.

Hoe vaker je dit oefent, hoe makkelijker de oefening wordt.

Vragen na afloop

Als je wilt mag je voor jezelf opschrijven wat je hebt gemerkt. Je mag in de groep je ervaring vertellen als je dit prettig vindt.

Hoe was het voor je om deze bodyscan te doen?

Wat merkte je op in je lichaam? Waar voelde je het meest? En waar niets?

Wanneer je merkte dat je aandacht afgeleid was, waar was je dan?

Kon je je aandacht weer vriendelijk terugbrengen bij het gevraagde lichaamsdeel?

Had je gedachten? Zo ja, wat dacht je?

Had je gevoelens? Zo ja, wat voelde je?

Oefening: De stoel

Rationale

Bij deze zware oefening dagen we de automatische gedachten uit. Welke gedachten komen er naar boven wanneer het zwaar wordt? Helpen deze gedachten je of juist niet?

Hoe ga je om met de pijn in je benen? Verdring je het of verdrink je erin?

Instructies

Ga met je rug tegen de wand/muur staan en wel zo, dat je voeten plat op de grond staan en je boven- en onderbenen onder een hoek staan van 90 graden. Houd dit zolang vol, dat het gevoel in m.n. de benen niet erg onprettig/pijnlijk wordt.

We gaan de oefening nu nog een keer doen. Benoem voor jezelf de gedachten die bij je opkomen en adem. Ga je ze volgen of juist niet?

Nabespreking

Welke gedachten kwamen er tijdens de oefening op? Riepen deze gedachten ook emoties/gevoelens op? Heb je ze gevolgd of juist niet?

Herken je deze gedachten in andere situaties die moeilijk of pijnlijk zijn?

Oefening: Blind naar de muur lopen

Rationale

Deze oefening is behoorlijk spannend. Het zal dan ook veel gedachten en gevoelens op kunnen roepen. Het doel van de oefening is de bewustwording van de eigen gedachten en gevoelens en waar je het meeste op vertrouwd.

Instructies:

Loop vanaf hier langzaam en met je ogen dicht naar de muur en probeer zo dicht mogelijk bij de muur te stoppen. Hoever sta je ervan af?

Kun je je gedachten of gevoelens als zodanig benoemen? Hoe ver van de muur ben je gestopt?

Weet je ook waarom je daar bent gestopt?

Interventies:

- Snel op de muur aflopen- wat roept dit op? Hoe wil je begeleid worden?
- Wanneer iemand alleen op cognities vertrouwd de persoon van te voren rond laten draaien/ op een andere plek zetten (er kan dus niet geteld worden, activiteit puur op gevoel doen).

voorbespreking/ uitleg over oefenopdrachten week 5

Door de oefenopdrachten te maken kun je nog eens extra oefenen met de thema's die we in de zaal hebben behandeld.

Wat zou voor jou een goed moment zijn om de huiswerkopdrachten te maken?

Vind je het belangrijk om de opdrachten te maken? Hoe zouden de opdrachten jou kunnen helpen?

Week 6:

- Bespreken van week en oefenopdrachten

Oefening: Zitmeditatie

Rationale:

De zitmeditatie geeft je de gelegenheid te constateren wanneer je afdwaalt van het huidige moment, op een vriendelijke manier op te merken wat je aandacht afleidde en deze vervolgens weer terug te leiden naar het bewustzijn van het hier en nu. Deze vorm van meditatie duurt iets langer. Lukt het de jongeren om hun aandacht langer te sturen?

Instructies:

Minuut 1:

Ga zitten met een rechte rug. Je kunt gaan zitten op een stoel zolang als de stoel niet uitnodigt tot achterover leunen. Je kunt je handen op je knieën leggen of in je schoot.

Als je begint met mediteren is het handig om je ogen eerst dicht te houden. Op die manier kun je beter je aandacht naar binnen richten en je even los maken van wat er

om je heen is.

Minuut 2 t/m 9:

Begin eerst met op te merken wat er allemaal in je ervaring gebeurt. Ongetwijfeld zijn er nog gedachten, beelden, gevoelens en andere zaken die zich aandienen. Neem dit alles waar met een gelijkmatige aandacht, zonder je erdoor mee te laten nemen. Richt vervolgens je aandacht op de ademhaling. Voel hoe de ademhaling naar binnen stroomt bij je neus en mond en hoe deze naar beneden gaat in je borstkas. Laat de ademhaling door stromen tot onder in je buik. Het enige wat je doet is waarnemen hoe de ademhaling in en uitstroomt.

Wanneer je aandacht wordt afgeleid van de fysieke sensaties van het ademen en je aandacht tijdelijk wordt meegenomen door woorden, gedachten, beelden etc. dan merk je dit eenvoudigweg op en zodra dit het geval is breng je je aandacht weer terug naar het waarnemen van de ademhaling.

Let ook op het moment dat de inademing over gaat in de uitademing. Kun je dit moment waarnemen?

Minuut 10:

Gedurende de laatste minuut van deze meditatie laat je de instructie even los. Je blijft even zitten zonder ook maar iets te doen en neemt simpelweg waar wat er gebeurt.

Theorie Controle

Er zijn situaties waarin je zelf controle kunt hebben, maar er zijn misschien wel meer situaties waar je zelf geen controle over hebt. Ze gebeuren gewoon. Het enige waar je dan nog controle over kunt hebben is je eigen houding. Je kunt er ieder moment voor kiezen om vriendelijke aandacht te geven aan wat er op je af komt en je klaagmolen los te laten om opnieuw in te zoomen op het Nu-moment. En als je het klagen niet los kunt laten, dan kun je ook hier vriendelijk je aandacht naar toebrengen en jezelf de zorg geven die je nodig hebt. Op deze manier houdt je toch enige controle, in plaats van dat de situatie controle krijgt over jou en hoe je reageert.

Spreek: Moge ik de mildheid hebben te accepteren wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik wel kan veranderen en de wijsheid om een onderscheid te maken tussen beide.

Bespreken en invullen controle/geen controle/cirkels van controle

Zoals gezegd vallen sommige situaties en gebeurtenissen binnen het bereik van je controle en anderen helemaal niet. Als je controle probeert te hebben over dingen waar je geen greep op hebt, creëer je onnodige frustratie.

Hieronder staan de cirkels van controle, waar je situaties in kunt plaatsen.

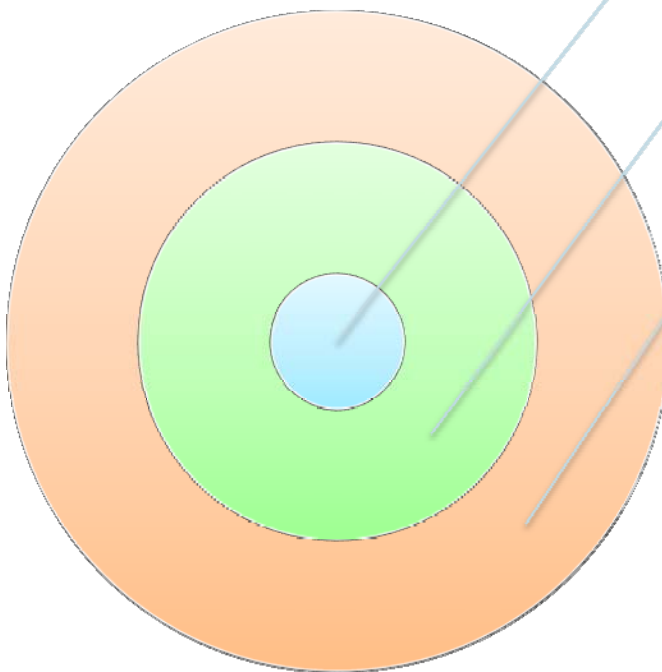
Waar kun je de volgende situaties in plaatsen:

Een boze vriend(in), ziekte, een opdracht voor school...

**Plaats van
innerlijke
kracht/control**

**Weinig tot veel
controle**

**Geen tot weinig
controle**



Oefening: (Blind) klimmen

Rationale

Bij deze oefening heeft de persoon die klimt weinig controle. De persoon is afhankelijk van de ander, die hem moet sturen. Daarbij komt de klimmer op het punt dat hij/zij de muur los moet laten en in het touw moet gaan hangen. Hoe is het voor de klimmer om zo weinig controle te hebben? Welke gedachten komen er naar voren en welke emoties?

(Alternatieve oefening, indien blind klimmen te veel spanning oproept, is blind overgooien).

Oefening: Met aandacht koffie/thee drinken en iets eten

Kijk eerst naar wat je gaat drinken/eten. Neem even een seconde of 10 de tijd om te kijken welke kleuren je drinken/eten heeft en hoe het eruit ziet. Valt je iets op?

Neem nu een moment om heel bewust te ruiken aan wat je gaat drinken/eten. Sluit je ogen en richt je puur op de geur. Als je gedachten roepen dat je drinken koud wordt, dan is dat prima. Het doorbreken van gewoonten gaat altijd gepaard met gedachten die protesteren, dus laat die gedachten maar mopperen.

Stop het drinken/ eten in je mond en merk op hoe het voelt. Hoe ligt het op je tong? Is het licht of zwaar, zacht of hard, warm of koud?

Slik je drinken eens door. Kun je voelen waar het langsloopt?

Begin met kauwen? Wat voor geluid maakt dat?

Eet langzaam en wees je bewust van de smaak.

voorbereiding/ uitleg over oefenopdrachten week 6

Door de oefenopdrachten te maken kun je nog eens extra oefenen met de thema's die we in de zaal hebben behandeld.

Wat zou voor jou een goed moment zijn om de huiswerkopdrachten te maken?

Vind je het belangrijk om de opdrachten te maken? Hoe zouden de opdrachten jou kunnen helpen?

Week 7:

- Bespreken van week en oefenopdrachten

Buiten activiteiten

Oefening: Onbekend voorwerp doorgeven

Rationale:

Deze oefening doet een beroep op de tast. Het is de bedoeling dat de jongeren hun aandacht hier op richten en benoemen wat ze voelen.

Kun je voelen wat voor voorwerp je vast hebt?

Instructies:

Iedereen zoekt iets wat in de hand past, bv een dennenappel, blaadje, klein takje etc, en houdt het geheim voor de anderen. Daarna gaat ieder in de kring staan, schouder tegen schouder, met de gezichten naar elkaar toe. Ieder geeft het eigen voorwerp door naar rechts en ontvangt van links. De voorwerpen gaan net zolang de kring rond tot je je eigen voorwerp weer voelt.

Oefening: Zelf een spel verzinnen met materiaal uit de omgeving

Rationale:

Het doel van het spel is om bewust te worden van wat er in de omgeving aanwezig is. Welk materiaal kom je op dit moment tegen en wat zouden we hiermee kunnen doen?

Instructies:

Kijk om je heen. Je mag hierbij ook een stuk verderop lopen of de bosjes in. Probeer een activiteit te verzinnen met materiaal dat je tegenkomt. (Voorbeelden: Mikado met takken, slootje springen, dennenappel voetbal, boompje wisselen etc.)

Oefening: Tegen een boom zitten

Rationale

Deze oefening doet een beroep op de zintuigen. De jongeren kunnen oefenen met het bewust aandacht richten op deze zintuigen.

Instructies:

Zoek een boom uit waar je je prettig/veilig bij voelt. Voel de ruwheid of gladheid van de stam of bekijk de boom. Ga met je rug tegen de boom zitten. Zorg dat je gemakkelijk zit. De boom steunt je. Voel hoe je op de grond zit. Voel de raakvlakken van je voeten, je benen, je billen (afzonderlijk benoemen en elk de tijd geven) met de grond. De grond draagt je. Voel de raakvlakken van je rug, je hoofd met de boom. De boom steunt je. Laat de boom je steunen. Je kunt rusten tegen de boom.

Voorbespreking/ uitleg over opdracht week 7

Door de oefenopdrachten te maken kun je nog eens extra oefenen met de thema's die we in de zaal hebben behandeld.

Wat zou voor jou een goed moment zijn om de huiswerkopdrachten te maken?

Vind je het belangrijk om de opdrachten te maken? Hoe zouden de opdrachten jou kunnen helpen?

Week 8: Afronding

- Bespreken van week en opdracht

Wat hebben we de afgelopen weken gedaan?

De voordelen van het bewust met gebeurtenissen omgaan, van het accepteren van en met aandacht openstaan voor situaties, in plaats van meteen een reeks voorgeprogrammeerde automatische reacties af te draaien, zijn terugkerende thema's in de training geweest.

Oefeningen om zelf nog eens toe te passen:

Oefening: De drie minuten ademruimte

Instructies:

Stap 1

Breng jezelf in het huidige moment door in een rechte houding te gaan staan of zitten. Sluit je ogen en vraag jezelf af:

Wat ervaar ik op dit moment, welke gedachten en gevoelens heb ik, wat voel ik in mijn lichaam?

Stap 2

Breng daarna je volle aandacht terug naar de ademhaling, naar het in- en uitademen.

Je ademhaling kan als een anker zijn, om je naar het heden te leiden en kan je helpen om aandachtig en stil te zijn.

Stap 3

Breid het bewustzijn van je ademhaling zodanig uit dat je je lichaam als geheel voelt, je houding en je gezichtsuitdrukking.

- Doe een aantal dagelijkse dingen met aandacht, zoals tandenpoetsen, aankleden, douchen en eten. Doorbreek de automatische piloot!
- Ga regelmatig met je aandacht naar je ademhaling.
- Blijf je bewust van een vriendelijke, onderzoekende en niet-oordelende houding. Naar anderen en zeker ook naar jezelf.
- Wees trots op jezelf; je hebt 8 weken lang de discipline opgebracht om de oefeningen te doen en het programma te doorlopen. Een hele prestatie!

Automatische piloot: Traktatie eten

Instructies

- Ga zitten. Eet voor een keer met de hand die je normaal niet gebruikt. Dit kan je helpen je aandacht erbij te houden.
- Wat ga je eten? Kijk naar de kleur, de vorm en de samenstelling van wat er op je bord ligt. Wat merk je op? Wat is nú je ervaring?
- Breng de eerste hap nu langzaam naar je gezicht. Eet het nog niet, maar ruik er eerst aan. Wees je bewust van wat er in je lichaam gebeurt.
- Stop een hap in je mond en voel hoe het in je mond ligt. Voel er eventueel met je tong aan. Wat gebeurt er in je mond?
- Nu mag je langzaam kauwen. Wees bewust van de smaak in je mond en op je tong. Volg ook het slikken.
- Blijf je focussen op wat je proeft terwijl je kauwt, in plaats van al te denken aan wat je hierna gaat eten.
- Zodra er gedachten opkomen, breng je je aandacht terug naar wat je via je zintuigen ervaart.

BIJLAGE 5: INFORMATIE VOOR DE PARTICIPANTEN OVER DE TRAINING

Waarom aandachtgerichte training uit mindfulness?

Iedereen maakt in zijn of haar leven leuke en mooie momenten mee. Op school kan het bijvoorbeeld goed gaan, je hebt leuke vrienden/vriendinnen en je zit goed in je vel. Als mens maak je ook moeilijke momenten mee. Dan zijn er bijvoorbeeld tijden waarbij niets loopt zoals je het graag wil. Niemand kan hieraan ontkomen, want niemand is vrij van tegenslag. Deze moeilijke perioden kunnen veel verschillende gevoelens oproepen, zoals stress, spanning, faalangst, gebroken vriendschappen, verdriet en boosheid. Je kunt boos zijn op de mensen om je heen, maar misschien ook op jezelf. Je krijgt daarbij misschien ook wel negatieve gedachten over jezelf of de mensen om je heen. Dat is niet gek, maar ook niet altijd fijn.

Misschien heb je al wel eens gehoord van mindfulness. Of ben je al meer bekend met ontspanningsoefeningen en mediteren?

Mindfulness betekent: vriendelijk aandacht schenken. Bij 'aandacht' gaat het erom dat je observeert wat er in je omgaat: je gedachten en je gevoelens. Je bekijkt dan wat je op dit moment ervaart. Je doet dit 'vriendelijk' omdat je niet oordeelt. Misschien heb je al wel eens gemerkt dat wanneer je oordeelt en negatieve gedachten hebt je alleen maar meer pijn of stress ervaart. Met mindfulness kun je leren om (negatieve) gedachten meer los te laten.

Mindfulness leert je als het ware te surfen op de golf die iedere nieuwe uitdaging brengt in je leven. Je leert jezelf te accepteren en emotioneel intelligent te leven.

Mindfulness biedt je de kans om vrij te zijn van onnodige angst, pijn en stress en kan je helpen ontdekken wat het meest belangrijk is in je leven. Daarnaast kun je met mindfulness leren om nog meer te genieten van de leuke dingen die je meemaakt.



De training zal bestaan uit 8 sessies waarbij we een sessie per week hebben van ongeveer een uur. Tijdens de sessie gaan we onder andere leuke en misschien ook spannende activiteiten doen, die zowel rustig als actief zijn. Sommige activiteiten kunnen nieuw voor je zijn, anderen ken je misschien al.

Daarnaast is het goed om thuis of op de groep nog eens te oefenen. Deze oefeningen kun je vaak doen tijdens je dagelijkse activiteiten, zoals eten, douchen, fietsen, sms'en, muziek luisteren etc.

Het hoeft je dus niet veel extra tijd te kosten, hooguit extra aandacht.

Deze oefeningen krijg je na afloop van elke sessie mee.