

BIJZONDER MINDFUL

Mindfulnessstraining voor kinderen met
psychosociale en psychiatrische
problemen

Janet Bosma, Fanny Mulder,
Caroline Ploeg en Margreet Tijink

LANNOO
CAMPUS

Inhoud

Voorwoord **7**

Inleiding **9**

- 1 Mindfulness in relatie tot stress, psychopathologie en behandeling **13**
 - 1.1 Het boeddhisme en mindfulness **15**
 - 1.2 Het ontstaan van automatische patronen, stress en psychopathologie **17**
 - 1.3 Automatische patronen en mindfulness **23**
 - 1.4 De plaats van mindfulness in de behandeling **27**
- 2 Richtlijnen voor de praktische toepassing van Bijzonder mindful **35**
 - 2.1 De doelgroep **37**
 - 2.2 De groepssamenstelling **39**
 - 2.3 De betrokkenheid van ouders **39**
 - 2.4 De professionaliteit van de trainers **40**
 - 2.5 De opzet van de training **43**
 - 2.6 De belangrijkste elementen binnen de training **49**
- 3 Handleiding van de training **63**
 - Kennismakingsgesprek **65**
 - Ouderbijeenkomst 1: Uitleg mindfulness **69**
 - Ouderbijeenkomst 2: Uitleg training **75**
 - Bijeenkomst 1: Nieuwsgierige aandacht **83**
 - Bijeenkomst 2: Van top tot teen **91**
 - Bijeenkomst 3: Je adem is er altijd **99**
 - Bijeenkomst 4: Gedachten heen en weer **107**
 - Ouderbijeenkomst 3: Uitwisseling ervaringen **115**
 - Bijeenkomst 5: Kijk in je lichaam **123**
 - Bijeenkomst 6: Bijna net niet **131**
 - Bijeenkomst 7: Wat is er op dit moment? **139**
 - Bijeenkomst 8: Sterk als een berg **147**
 - Evaluatiegesprek **155**
 - Terugkombijeenkomst **157**

Tot besluit **161**

Over de auteurs **165**

Literatuur **167**

Voorwoord

De kinder- en jeugdpsychiatrie is een onderdeel van de zorg voor jeugd waar kennis van psychologie, geneeskunde en orthopedagogiek geïntegreerd worden. Het is ook een sector waarin wordt gewerkt aan het steeds beter vormgeven van een organisatie van zorg die volgens de principes van *evidence based practice* werkt: steeds dat bieden waarvan bekend is dat dat het beste antwoord geeft op de vraag van een kind en ouders. Evidence based practice betekent ook dat je steeds door wilt ontwikkelen. Op basis van literatuur wordt een nieuwe behandelvorm bedacht, die waarschijnlijk beter is dan wat tot nu toe geboden wordt bij een bepaald probleem. Die behandelvorm wordt dan onderzocht in kleinere groepen en bij gebleken werkzaamheid en als er niet meer bijwerkingen zijn dan voordelen, steeds verder uitgerold. Ook dan blijf je onderzoeken of het misschien toch nog beter kan. Overigens kun je misschien beter niet alleen spreken van behandelen. Technieken die zijn ontwikkeld om te behandelen, blijken in de praktijk soms heel welkom om iemand met een of andere zwakke plek wat beter te ondersteunen. Als je als kind heel verlegen bent en daar veel last van hebt, kun je waarschijnlijk goed geholpen worden met een techniek om angst te behandelen.

Mindfulness is zo'n nieuwe behandelvorm die de laatste jaren zijn plek begint in te nemen en soms andere behandelingen vervangt, of die toegepast wordt bij problemen die we eerder minder goed wisten te behandelen. Eerst werd hij al met succes toegepast in de psychiatrie voor volwassenen, inmiddels ook in de kinder- en jeugdpsychiatrie. Mindfulness blijkt onder andere werkzaam bij sommige kinderen met ADHD of angst. Het is daarmee een voorbeeld van hoe gestaag doorzoeken een behandelmethode kan opleveren die voor sommige groepen beter werkt, minder bijwerkingen heeft, goedkoper is et cetera. Wellicht kan mindfulness deels andere behandelmethoden vervangen of bekorten.

Het is mooi dat onderwijs de auteurs van *Bijzonder mindful* heeft geïnspireerd tot het uitproberen van mindfulness in de praktijk en dat dat nu leidt tot een boek dat de kennis overdraagbaar maakt. Ik wens collega's die met het boek gaan werken, veel plezier en de kinderen en jongeren die een mindfulnessbehandeling of -ondersteuning gaan krijgen plezier en succes.

Peter Dijkshoorn
Kinder- en jeugdpsychiater
Raad van Bestuur van Accare

Inleiding

Mindfulness is een bekend begrip geworden. In boeken en tijdschriften wordt erover geschreven, er worden trainingen aangeboden voor volwassenen en binnen het reguliere onderwijs kan mindfulness als training ingezet worden. Ook zijn er meerdere initiatieven om voor specifieke doelgroepen een mindfulnessstraining uit te werken en het effect ervan te onderzoeken. Deze initiatieven zijn vooral gericht op volwassenen of kinderen met specifieke kinderpsychiatrische problematiek.

Bij ons als medewerkers van Accare (instelling voor kinder- en jeugdpsychiatrie Noord-Nederland) en auteurs van dit boek is steeds meer de wens ontstaan om een mindfulnessstraining te ontwikkelen voor de doelgroep waarmee we werken, namelijk kinderen met psychosociale en psychiatrische problemen. De inspiratie hiervoor is ontstaan vanuit de opleiding tot mindfulnessstrainer. Gedurende de opleiding zijn we gestimuleerd om na te gaan hoe mindfulness ingebed zou kunnen worden binnen een behandeling. Dit is in praktijk gebracht door vervolgens een aantal mindfulnessoefeningen als ‘proef’ te integreren binnen de training ‘Hoe word ik boos?’ (Blokzijl & Ploeg, 2009). Uit de evaluaties hiervan kwam naar voren, dat de kinderen met meer aandacht naar hun omgeving konden kijken en deze neutraler en met minder oordelen konden waarnemen. Ook werden de kinderen zich meer bewust van hun gedachten, gevoelens en gedrag. Ze konden hier met meer afstand naar kijken, waardoor ze meer grip op hun gedachten, gevoelens en gedrag kregen. Het automatische gedrag kon hierdoor gemakkelijker gestopt worden en de kinderen pasten de geleerde gedragsalternatieven bewuster toe. Tevens leerden de kinderen milder en vriendelijker naar zichzelf en hun gedrag te kijken, waardoor ze hun ‘bijzonderheden’ beter konden accepteren. Deze positieve evaluatie heeft het proces in gang gezet om een compleet uitgewerkte mindfulnessstraining te ontwikkelen. De ontwikkeling van *Bijzonder mindful* is ondersteund door het management van Accare en is mede mogelijk gemaakt door de financiële steun van de Stichting Vrienden van Accare en het Hart de Ruyterfonds, een ‘fonds op naam’ van het Fonds Psychische gezondheid.

Bijzonder mindful is een mindfulnessstraining voor kinderen met verschillende psychosociale en psychiatrische problemen. De training is geschreven voor kinderen in de leeftijd van acht tot en met veertien jaar, maar is goed te generaliseren naar iets oudere kinderen. De training is als groepstraining uitgewerkt, maar kan ook individueel toegepast worden. In de beschrijving

wordt steeds de term kinderen of het kind gebruikt en de mannelijke vorm 'hij'. Dit is gekozen omwille van de leesbaarheid, ook jongeren en het vrouwelijke 'zij' worden hiermee bedoeld. Ook wordt alleen de term 'ouders' gebruikt; hiermee worden diegenen die het kind opvoeden en verzorgen bedoeld.

De training is bijzonder eenvoudig qua opzet, terwijl het bijzonder veel expertise vraagt van de trainers om de training vorm te geven. Het is belangrijk dat de trainers die de training verzorgen professioneel geschoold zijn.

Hoofdstuk 1 – Mindfulness in relatie tot stress, psychopathologie en behandeling

Dit hoofdstuk plaatst de training in een theoretisch kader. Eerst wordt ingegaan op de oorsprong van mindfulness, het boeddhisme, en worden de belangrijkste principes van mindfulness besproken. Daarna volgt een beschrijving van de totstandkoming van automatische patronen, stress en veelvoorkomende psychopathologie bij kinderen. Vervolgens is er aandacht voor hoe de beoefening van mindfulness tot bewustwording van de automatische patronen kan leiden. Tot slot wordt de plaats van mindfulness binnen de behandeling beschreven. De effectiviteit van mindfulnessstrainingen komt hierin aan bod en eveneens welke plaats mindfulness binnen de behandeling kan innemen.

Hoofdstuk 2 – Richtlijnen voor de praktische toepassing van Bijzonder mindful

In dit hoofdstuk worden de richtlijnen beschreven die van belang zijn bij de praktische toepassing van de training. Ook wordt de vertaalslag gemaakt van de theorie naar de praktijk. In de training wordt rekening gehouden met de bijzondere kwaliteiten en bijzondere kwetsbaarheden van kinderen met psychosociale en psychiatrische problemen. Ook het belang van de betrokkenheid van ouders komt aan bod en er wordt beschreven hoe dit vormgegeven wordt.

Hoofdstuk 3 – Handleiding van de training

Het laatste hoofdstuk is het draaiboek van de training *Bijzonder mindful*. De inhoud van de training wordt in dit hoofdstuk beschreven, van kennismaking, ouder- en kindbijeenkomsten tot de evaluatie en de terugkombijeenkomst. De aandachtsoefeningen van de training zijn als audiobestanden via de site van de uitgever te downloaden. Ook de werkbladen voor de kinderen, inclusief de thuisoefeningen, zijn digitaal beschikbaar.

Tot besluit

In dit afsluitende deel zijn de ervaringen van de auteurs rond de ontwikkeling en de uitvoering van de training beschreven en worden de resultaten van het pilotonderzoek weergegeven. Ook is er een woord van dank gericht tot diegenen die een bijdrage hebben geleverd aan de totstandkoming van dit boek.

Juist als er in de ontwikkeling problemen zijn, is het belangrijk het leven te ervaren zoals het is, met al die kleine momenten die het leven zo bijzonder maken. Deze training kan ervoor zorgen dat kinderen met psychosociale en psychiatrische problemen hierin, samen met hun ouders, weer een stap verder komen.

Hoofdstuk 1

Mindfulness in relatie tot stress, psychopathologie en behandeling



1.1 HET BOEDDHISME EN MINDFULNESS

Mindfulness vindt haar oorsprong in de boeddhistische filosofie. Mindfulness is de Engelse vertaling van het Pali-woord *sati*, de taal van de oudste boeddhistische teksten. *Sati* betekent: ‘alert aanwezig zijn in het hier en nu’ (Hellemans, 2009).

Boeddha leefde zo’n vijfhonderd jaar voor Christus. De kern van zijn overtuigingen was ‘Er is lijden’ (*dukkha*) en ‘Alles is veranderlijk’. In de loop der tijd is de boeddhistische filosofie verder tot stand gekomen. Centraal hierin staat dat *in het leven lijden is*, lichamelijke pijn of pijnlijke gevoelens zoals angst, verdriet of boosheid. Of lijden dat voortkomt uit het voorbijgaan van een prettig gevoel. *De oorsprong van het lijden komt voort uit gehechtheid*. Gehechtheid wordt gezien als het niet los willen laten van prettige ervaringen, het nastreven van prettige ervaringen en het zich afkeren van onprettige ervaringen. Dit menselijk streven naar geluk en naar het vermijden van pijn is universeel en past bij de menselijke aard (Baar, 2009). Vervolgens wordt gesteld dat *de mens het lijden kan beëindigen* door ‘wakker te worden’ in de zin van bewustwording van het feit dat ‘alles veranderlijk’ is. In het woord *boeddha* zit deze bewustwording al. Vertaald vanuit het Sanskriet betekent *boeddha* zowel ‘wakker worden’, als ‘weten’.

In de boeddhistische filosofie is het beoefenen van *het achtvoudige pad de manier om het lijden te beëindigen* (Hulsbergen, 2009). De basis hiervan is niet-oordelende bewustwording. Dit houdt in dat de mens een houding aanneemt met aandacht voor de juiste inzichten, de juiste intenties, de juiste woorden, het juiste handelen, de juiste leefwijze, de juiste inspanning, de juiste opmerkzaamheid en de juiste concentratie (op het hier en nu). Het boeddhisme is een spiritueel pad met als einddoel verlichting. Hierbij is een aantal inzichten rond de karakteristieken van het bestaan, zoals die binnen het boeddhisme benoemd worden, belangrijk om te weten. Ten eerste *de leer van het afhankelijke bestaan*; hiermee wordt de onderlinge samenhang van

alles op de wereld bedoeld. Er ontstaat niets los van iets anders, alles hangt met elkaar samen. Bij een individu leiden gedachten tot gevoelens, en gevoelens tot een bepaalde reactie. En daarnaast beïnvloeden mensen elkaar onderling en is er een relatie met alles wat er op de wereld gebeurt. Ten tweede *de leer van vergankelijkheid*; dit duidt op het continue ontstaan en verdwijnen van dingen. De werkelijkheid ontstaat van moment tot moment opnieuw. Ten derde *de leer van het 'niet-zelf'*; dit is het idee dat het zelf ook geen vaststaand gegeven is. De ervaring van een permanent 'Ik' is een illusie. Lijden kan beëindigd worden door de gehechtheid aan gevoelens, gedachten en gedrag los te laten. Dit geeft bevrijding (Watson, 2001).

John Kabat Zinn heeft mindfulness geïntegreerd in de westerse psychologie. In het Nederlands wordt voor de uitleg van het begrip mindfulness vaak zijn omschrijving gebruikt (Kabat-Zinn 2008, p. 27) . Hij spreekt van:

*'Aandacht geven op een bijzondere manier:
doelbewust, niet oordelend, in het huidige moment.'*

Deze korte omschrijving omvat twee centrale principes van mindfulness, namelijk:

- > Open aandacht, zonder oordeel in het huidige moment.
- > Een accepterende, vriendelijke houding tegenover alle ervaringen die zich voordoen.

Open aandacht, zonder oordeel in het huidige moment is het eerste belangrijke principe van mindfulness. Hiermee wordt het bewust aandacht geven aan gebeurtenissen, die zich van moment tot moment voordoen in de interne en externe wereld, bedoeld. Nieuwsgierige, vriendelijke aandacht, zonder te oordelen. Het is neutraal waarnemen, gericht op de zintuiglijke ervaringen: kijken, horen, voelen, ruiken, proeven. Waarnemen van hoe iets is, niet meer en niet minder. Intern zet deze zintuiglijke ervaring het denkproces in werking. Dit leidt tot bewustzijn. In het bewustzijn spelen herinneringen, concepten, ideeën en oordelen een rol. Omdat mensen van 'nature' geneigd zijn informatie onder te verdelen in goed of slecht, prettig of onprettig, is het opmerken van eigen oordelen vooral belangrijk. Door dit op te merken kan het oordeel losgelaten worden en kan er met een heldere blik worden waargenomen wat er gebeurt in het huidige moment. Ook is het menselijke brein erop ingesteld betekenis te geven aan ervaringen en deze te labelen met talige concepten, om zodoende greep op de gebeurtenis te krijgen. Ook dit proces kan met open aandacht opgemerkt worden.

Het tweede belangrijke principe van mindfulness is *een accepterende, vriendelijke houding tegenover alle ervaringen die zich voordoen*. Alle ervaringen worden benaderd vanuit compassie en mildheid. Met daarbij vriendelijkheid voor de eigen persoon en de ander. Dit binnen een context van geduld

en vertrouwen. Wanneer er met mildheid gekeken kan worden naar de patronen in het leven, ontstaat ruimte voor verandering. Vaak zijn mensen kritisch ten opzichte van zichzelf: niet snel tevreden met wie ze zijn, hoe het leven verloopt en wat ze doen. Deze kritische houding versterkt wantrouwen en onvrede. Een milde, vriendelijke houding ten aanzien van de eigen persoon en de ander kan ruimte geven om na te gaan wat het beste is voor de eigen persoon en de ander. Het toelaten van onprettige ervaringen, zonder deze te willen veranderen, vraagt een zekere mate van moed, geduld en acceptatie. Door mindful in het leven te staan kan er op elk moment ruimte komen om opnieuw te beginnen, kunnen verwachtingen losgelaten worden en kunnen ervaringen met open aandacht worden aanschouwd.

Brandsma (2012a, p. 129) omschrijft de combinatie van deze twee centrale principes van mindfulness kernachtig als volgt: 'Er is helderheid nodig om te zien (zo is het ...) en een hart om dit te accepteren (... en het is oké).' In de westerse samenleving wordt mindfulness toegepast om geestelijke balans te bereiken. Het onderzoeken van eigen ervaringen, vanuit een open aandacht en zonder vooronderstellingen, is voor ieder mens te doen, ongeacht welke levensovertuiging diegene aanhangt. Mindfulness beoefenen staat in de westerse wereld veelal los van het einddoel verlichting, zoals dit binnen het boeddhisme uitgedragen wordt. Het is wel zinvol om als mindfulnessstrainer de boeddhistische oorsprong voor ogen te houden om het volledige potentieel wat mindfulness te bieden heeft te kunnen benutten.

1.2 HET ONTSTAAN VAN AUTOMATISCHE PATRONEN, STRESS EN PSYCHOPATHOLOGIE

De mens is een organisme dat in staat is tot leren. Tijdens zijn leven doet de mens door deze mogelijkheid tot leren allerlei leerervaringen op. Een voorbeeld:

Manon, tien jaar, is een jaar geleden gebeten door een hond. Zodra zij ergens een hond ziet, ook al is het op grote afstand, begint zij te gillen en weg te rennen. In haar brein is een verband gelegd tussen 'het zien van een hond' en 'gevaar'. Door het voorval met de hond heeft zij geleerd dat honden gevaarlijk zijn. Zij gaat ook alle honden vermijden. Ze wil niet spelen bij een klasgenoot, omdat zij een hond hebben. Ook wil ze bijna niet meer buiten spelen. Door dit vermijdingsgedrag wordt het beeld dat Manon heeft van honden ('die zijn gevaarlijk') niet bijgesteld. Het beeld blijft in stand en zo ook het gedrag. Bij het zien van honden zal Manon steeds opnieuw gillen en wegrennen. Honden uit de weg gaan is het automatische gedrag van Manon geworden. Aangeleerd automatisch gedrag kan het ontstaan en voortbestaan van een angststoornis verklaren, in dit geval een specifieke fobie.

Als gedrag eenmaal is aangeleerd, is het grotendeels geautomatiseerd. Dat wil zeggen dat het gedrag zonder gerichte aandacht uitgevoerd kan worden en meestal ook zo uitgevoerd wordt (Hermans, Eelen & Orlemans, 2007). In de literatuur worden automatische patronen conditioneringen genoemd (Korrelboom & ten Broeke, 2004). Er zijn twee vormen omschreven: de klassieke conditionering en de operante conditionering.

Bij klassieke conditionering gaat het om de vraag hoe de mens betekenis toe leert kennen aan situaties. In het voorbeeld van Manon heeft de situatie 'het zien van een hond' een speciale betekenis gekregen, namelijk honden zijn gevaarlijk. Er is voor haar een samenhang ontstaan tussen de gebeurtenis en het door haar verwachte onplezierige gevolg. Ook kan een andere prikkel (bijvoorbeeld het zien van een hond op de televisie) haar doen denken aan de eerdere (emotionele) gebeurtenis, met een angstige reactie als gevolg. Allerlei situaties, die voor anderen meer neutraal zijn, zijn betekenisvol geworden voor de desbetreffende persoon, omdat ze op de een of andere manier doen denken aan de eerdere of de verwachte (onprettige) gebeurtenis. Er ontstaat een automatische, emotionele reactie. Inzicht in het leren via klassieke conditioneringen kan onverwachte, emotionele reacties van mensen begrijpelijk maken.

Bij operante conditionering wordt er bekeken welke samenhang er is ontstaan tussen de situatie, het gedrag en de consequenties die op dit gedrag volgen. Ieder gedrag wordt gevolgd door iets positiefs of iets negatiefs. Als gedrag vooral positieve consequenties heeft, zal dit gedrag vaker herhaald worden. Een veelgebruikt voorbeeld hierbij gaat over een kind dat een snoepje krijgt na lang zeuren bij zijn ouders. Het zeuren om een snoepje is positief bekrachtigd en zal vaker voor gaan komen. Wanneer gedrag geen of negatieve consequenties heeft, zal het gedrag verminderen. Dit past bij de menselijke neiging tot gehechtheid in het nastreven van prettige ervaringen en het zich afwenden van onprettige ervaringen.

Het ontstaan van automatische patronen, of conditioneringen, is enerzijds handig bij het leerproces en de uitvoering van vele dagelijkse, terugkerende handelingen, zoals aan- en uitkleden, een boterham smeren, op de fiets stappen, lezen of een muziekinstrument bespelen. Omdat dingen automatisch gaan, hoeft er niet steeds over nagedacht te worden, waardoor het minder energie kost. De geautomatiseerde patronen kunnen anderzijds belemmerend zijn en klachten veroorzaken. In dit laatste geval levert het geleerde patroon stress op of leidt het tot het ontstaan of het in stand houden van emotionele problemen, al dan niet in combinatie met kwetsbaarheden in de aanleg.

Stress hoort bij een mensenleven; de meeste mensen ervaren dagelijks een aantal (korte) stressmomenten. Stress is een veelomvattend begrip. De ene keer wordt een externe stressprikkel bedoeld, de andere keer een interne stressreactie van de mens zelf.

Het stresssysteem in de hersenen is van nature gevoelig en alert. Een nuttig systeem om bij een stressvolle gebeurtenis (bijvoorbeeld gevaar) te zorgen voor een verhoogde staat van paraatheid (Benoit & Persoons, 2011). Voor de menselijke reactie op stressvolle gebeurtenissen wordt de term stressreactie gebruikt. Deze is, zoals vele menselijke reacties, op te splitsen in:

- > (fysiologische) lichamelijke sensaties, tot stand gekomen door stresshormonen, zoals een versnelde hartslag en trillen;
- > stressvolle gedachten als ‘dit lukt me nooit’ of ‘de hond gaat me bijten’;
- > een gedragsmatige stressreactie in de vorm van vechten, vluchten of bevriezen.

Als de stress te hoog oploopt, schakelt het brein automatisch over van denken naar doen en beschermt hiermee tegen gevaar. Er treedt in eerste instantie een reflexmatige vecht-, vlucht- of bevriesreactie op (Spierings, 2008). Wanneer de ervaring te overweldigend is, kan een dissociatieve reactie ontstaan. Dit is een toestand waarbij het bewustzijn tijdelijk losgekoppeld is van de beleving van het lichaam, de emoties en/of de cognities (Struik, 2010). De automatische werking van het stresssysteem kan beschermend werken als er daadwerkelijk gevaar is. Sommige mensen kunnen ook vlucht- of vechtreacties vertonen op momenten dat hier objectief gezien geen logische aanleiding voor is. Deze reactie is het gevolg van eerdere leerervaringen. Het alarmsysteem in het brein kan dan in werking treden wanneer een gebeurtenis lijkt op een eerdere dreiging, met een stressreactie als gevolg.

De beleving van stress kan ook ontstaan door een stressprikkel in de vorm van pijn of ongemak. Koster (2009) omschrijft dit omgaan met pijn als volgt: een probleem (*trouble*) begint bij de ervaring zelf, de lichamelijke of psychische pijn (bijvoorbeeld buikpijn of een slecht cijfer). De mens is geneigd hier innerlijk op te reageren met een gedachte. Dit is de betekenisgeving aan de ervaring (*double trouble*). Vervolgens is de mens geneigd deze betekenissen van een oordeel te voorzien en dit vergroot de stressreactie (*triple trouble*). Dit proces is een gevolg van het talige vermogen van de mens en past bij de werking van het menselijke brein. Er ontstaat als het ware een sneeuwbaaleffect. In de afbeelding op de volgende bladzijde wordt dit sneeuwbaaleffect zichtbaar: