

# Bijzonder Mindful

Mogelijk kennen we allemaal die cliënten. Nooit tevreden met zichzelf, altijd weer bang het fout te doen, druk in het hoofd. En soms hebben ze veel meegemaakt. Cognitieve gedragstherapie helpt hen zeker verder. Maar ze blijven zo hard hun best doen, zo kritisch naar zichzelf. Bij kinderen met deze eigenschappen vraag ik mij wel eens af of zij zouden profiteren van mindfulness.

NELLEKE VAN DER BOON, GZ-PSYCHOLOOG/KLINISCH PSYCHOLOOG,  
GGZ RIVIERDUINEN, AFDELING KINDEREN & JEUGD

Mindfulness is een behandelvorm die steeds meer zijn plek inneemt. In Nederland zijn er zelfs evidentieonderzoeken verricht bij kinderen met problematiek zoals ADHD, angsten en ASS (Nananga & Sizoo, 2012, Bogels e.a., 2013). De resultaten zijn veelbelovend en laten bij deze groepen een reductie zien van hun klachten. Er zijn inmiddels diverse boeken verschenen waarin mindfulnessstrainingen voor kinderen staan beschreven, maar het merendeel daarvan richt zich op de kinderen en jongeren buiten de ggz.

De schrijvers van *Bijzonder mindful* hebben een training ontwikkeld die speciaal bedoeld is voor kinderen en jongeren (8 t/m 14 jaar) die last hebben van verschillende psychosociale en psychische problemen. Om recht te kunnen doen aan hun problematiek volgt de training grotendeels de opzet van de Mindfulness Based Cognitive Therapy: een training die zijn waarde bewezen heeft bij volwassenen met recidiverende depressieve klachten (Segal, Williams & Teasdale, 2013).

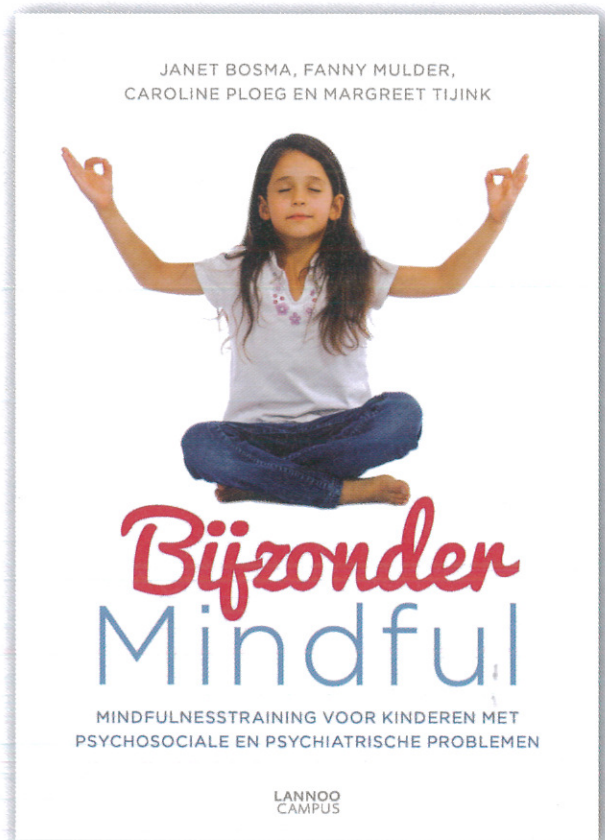
## Van doen naar zijn

De auteurs zetten helder uiteen hoe zij werkzame elementen vanuit de cognitieve gedragstherapie integreren in de mindfulnessstraining. Evenals bij de cognitieve gedragstherapie maken zij gebruik van registratieoefeningen aan de hand van het 5G-schema, waarbij verondersteld wordt dat gedachten en allerlei oordelen bepalend zijn in hoe wij ons voelen en reageren in bepaalde situaties. Negatieve gedachten en oordelen, bij ogenschijnlijk neutrale situaties, werken belemmerend en kunnen allerlei stressklachten geven. Vaak gaan we over op de automatische piloot en stellen onze gedachten, gevoelens en gedrag niet meer bij. In tegenstelling tot de cognitieve gedragstherapie richt mindfulness zich niet op het veranderen van de gedachten, gevoelens of het gedrag. De training heeft meer de intentie om vanuit het 'doen' naar 'zijn' te gaan. Het 'zijn'

kenmerkt zich door een aandachtig, zonder oordeel en met een bepaalde nieuwsgierigheid, aanwezig zijn en een vriendelijk kijken naar jezelf.

In de uitleg naar de kinderen wordt de metafoor van het fietsen gebruikt. Wanneer je fietst, trap je vaak door zonder er bij na te denken. In reguliere trainingen leren kinderen remmen en andere oplossingen te bedenken. In de mindfulnessstraining leren ze even hun voeten van de trappers te halen, stil te houden en te ervaren wat er is. De ruimte die dan ontstaat, kan leiden tot de keuze om anders te gaan doen of denken.

Het praktische deel van het boek bevat onder andere een draaiboek voor de training. Alle bijeenkomsten hebben een vaste structuur, waarbij de aandachtsoefeningen en het nabespreken daarvan aan de hand van het 5G-schema een centrale rol innemen. In elke sessie leren de kinderen zich te focussen op een van de G's van het 5G-schema. Zo leren zij eerst oefenen in het aandachtig en met nieuwsgierigheid richten van de aandacht. In de navolgende sessies richten zij hun aandacht achtereenvolgens op gedachten, gevoelens, (bijna) doen, zijn in het nu en met vriendelijkheid, mildheid en acceptatie kijken naar jezelf. Vanwege de kwetsbaarheden van de doelgroep kent de training veel structuur in de vorm van vaste trainers, plaatsen en steeds



# Bijzonder Mindful

Mogelijk kennen we allemaal die cliënten. Nooit tevreden met zichzelf, altijd weer bang het fout te doen, druk in het hoofd. En soms hebben ze veel meegemaakt. Cognitieve gedragstherapie helpt hen zeker verder. Maar ze blijven zo hard hun best doen, zo kritisch naar zichzelf. Bij kinderen met deze eigenschappen vraag ik mij wel eens af of zij zouden profiteren van mindfulness.

NELLEKE VAN DER BOON, GZ-PSYCHOLOOG/KLINISCH PSYCHOLOOG,  
GGZ RIVIERDUINEN, AFDELING KINDEREN & JEUGD

Mindfulness is een behandelvorm die steeds meer zijn plek inneemt. In Nederland zijn er zelfs evidentieonderzoeken verricht bij kinderen met problematiek zoals ADHD, angsten en ASS (Naninga & Sizoo, 2012, Bogels e.a., 2013). De resultaten zijn veelbelovend en laten bij deze groepen een reductie zien van hun klachten. Er zijn inmiddels diverse boeken verschenen waarin mindfulnessstrainingen voor kinderen staan beschreven, maar het merendeel daarvan richt zich op de kinderen en jongeren buiten de ggz.

De schrijvers van *Bijzonder mindful* hebben een training ontwikkeld die speciaal bedoeld is voor kinderen en jongeren (8 t/m 14 jaar) die last hebben van verschillende psychosociale en psychische problemen. Om recht te kunnen doen aan hun problematiek volgt de training grotendeels de opzet van de Mindfulness Based Cognitive Therapy: een training die zijn waarde bewezen heeft bij volwassenen met recidiverende depressieve klachten (Segal, Williams & Teasdale, 2013).

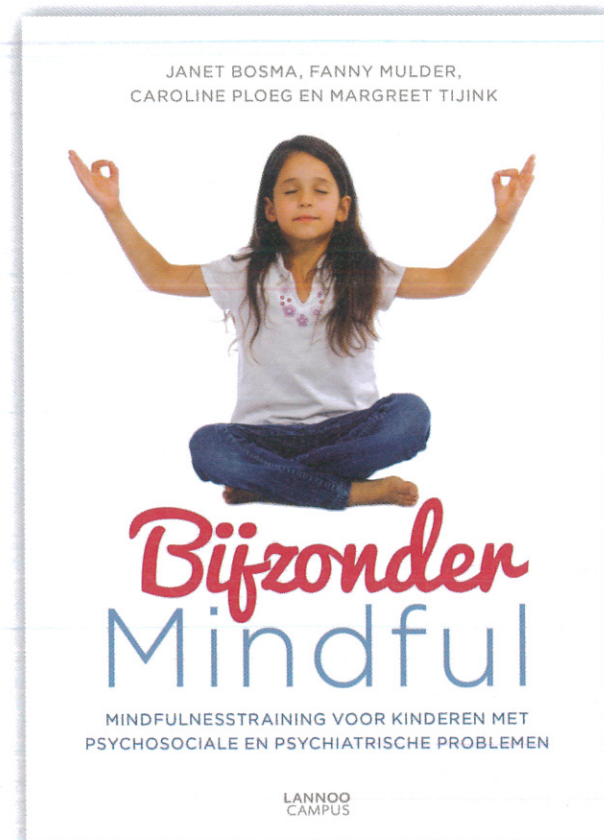
## Van doen naar zijn

De auteurs zetten helder uiteen hoe zij werkzame elementen vanuit de cognitieve gedragstherapie integreren in de mindfulnessstraining. Evenals bij de cognitieve gedragstherapie maken zij gebruik van registratieoefeningen aan de hand van het 5G-schema, waarbij verondersteld wordt dat gedachten en allerlei oordelen bepalend zijn in hoe wij ons voelen en reageren in bepaalde situaties. Negatieve gedachten en oordelen, bij ogenschijnlijk neutrale situaties, werken belemmerend en kunnen allerlei stressklachten geven. Vaak gaan we over op de automatische piloot en stellen onze gedachten, gevoelens en gedrag niet meer bij. In tegenstelling tot de cognitieve gedragstherapie richt mindfulness zich niet op het veranderen van de gedachten, gevoelens of het gedrag. De training heeft meer de intentie om vanuit het 'doen' naar 'zijn' te gaan. Het 'zijn'

kenmerkt zich door een aandachtig, zonder oordeel en met een bepaalde nieuwsgierigheid, aanwezig zijn en een vriendelijk kijken naar jezelf.

In de uitleg naar de kinderen wordt de metafoer van het fietsen gebruikt. Wanneer je fietst, trap je vaak door zonder er bij na te denken. In reguliere trainingen leren kinderen remmen en andere oplossingen te bedenken. In de mindfulnessstraining leren ze even hun voeten van de trappers te halen, stil te houden en te ervaren wat er is. De ruimte die dan ontstaat, kan leiden tot de keuze om anders te gaan doen of denken.

Het praktische deel van het boek bevat onder andere een draaiboek voor de training. Alle bijeenkomsten hebben een vaste structuur, waarbij de aandachtsoefeningen en het nabespreken daarvan aan de hand van het 5G-schema een centrale rol innemen. In elke sessie leren de kinderen zich te focussen op een van de G's van het 5G-schema. Zo leren zij eerst oefenen in het aandachtig en met nieuwsgierigheid richten van de aandacht. In de navolgende sessies richten zij hun aandacht achtereenvolgens op gedachten, gevoelens, (bijna) doen, zijn in het nu en met vriendelijkheid, mildheid en acceptatie kijken naar jezelf. Vanwege de kwetsbaarheden van de doelgroep kent de training veel structuur in de vorm van vaste trainers, plaatsen en steeds



weer terugkomende onderdelen in het programma. De training bevat veel herhaling; oefening baart kunst!

## Blijvend integreren in dagelijks leven

Het boek leest prettig. De theoretische onderbouwing is helder beschreven en is ook duidelijk terug te vinden in de opzet van de training. Juist deze herhaling maakt dat je goed begrijpt waar het om gaat en dat je denkt zo aan de slag te kunnen. Dat lijkt echter ook het addertje onder het gras. Zoals de auteurs waarschuwen: de training lijkt eenvoudig, maar de trainers dienen wel professioneel geschoold te zijn. Mindfulness is een ervaringsgerichte en indirecte veranderingsstrategie. Trainers moeten zelf ervaren (hebben) wat het is om met een nieuwsgierige, niet oordelende, accepterende houding te kijken naar jezelf en de ander. Om dezelfde reden worden ook ouders betrokken bij de training; kinderen kunnen hun mindfulnesservaringen immers niet integreren in het dagelijks leven zonder de nieuwsgierige en niet oordelende aanwezigheid van de ouders.

Het boek heeft mij enthousiast gemaakt en inmiddels pas ik een aantal van de oefeningen toe in reeds lopende behandelingen. Onder meer bij een angstig vermijdend kind: ze zegt dat ze er beter van gaat slapen. Ik oefen altijd met de verzorger erbij en die oefent dagelijks met het kind. Dat gaat tot nu toe goed. Of ze het volhouden, zal de toekomst uitwijzen. Dat lijkt mij een van de grootste uitdagingen van mindfulness. Ik kijk daarom met nieuwsgierigheid uit naar het evidentieonderzoek van deze training, met name wanneer het gaat om de langetermijneffecten! ■

## Bijzonder Mindful

Janet Bosman, Fanny Mulder, Caroline van der Ploeg en Margreet Tijink  
Lannoo Campus nv, Tiel 2014  
163 p., € 29,99  
ISBN: 9789401414791

# GZ-PSYCHOLOGIE

TIJDSCHRIFT OVER GEZONDHEIDSZORGPSYCHOLOGIE – WWW.GZPSYCHOLOGIE.NL

## Zoekt u een collega?

*GZ-psychologie* is een wetenschappelijk tijdschrift dat zich geheel richt op de snelgroeiende beroepsgroep van gezondheidszorgpsychologen. Dit maakt het tijdschrift een uitstekend medium voor uw (personeels)advertenties.

**U kunt tot 18 augustus reserveren voor uitgave 6, die 18 september verschijnt.**

Uitgave	Uiterste reserveringsdatum	Versijning
7	29 september	30 oktober
8	10 november	11 december

Versrijningsdata onder voorbehoud van wijzigingen.

Voor de tarieven, andere advertentiemogelijkheden en overige vragen kunt u contact opnemen met Cross Advertising, Nieuwe Haven 133, 3116 AC Schiedam Telefoon: 010 742 10 23; gezondheidszorg@crossadvertising.nl; www.crossmedianederland.com



Zie ook de website: [www.gzpsychologie.nl](http://www.gzpsychologie.nl)