



Informatie voor jongeren

## Mindfulness voor kinderen met AD(H)D en mindful ouderschap



**MindChamp**  
Mindfulness training for children with  
ADHD and mindful parenting



**MindChamp**

## **Hallo!**

In deze brief zullen we uitleg geven over een onderzoek met de naam MindChamp. Je kunt misschien samen met je ouder(s) hieraan meedoen.

## **Wat is het MindChamp-onderzoek?**

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk voor jongeren met AD(H)D, maar dit is voor iedereen anders. Sommige jongeren krijgen pillen. Andere leren met hun ouders hoe ze om kunnen gaan met AD(H)D. Weer anderen krijgen beide of iets anders.

Er is ook een nieuwe behandeling voor AD(H)D. In dit onderzoek willen we kijken of deze behandeling werkt voor jongeren zoals jij en hun ouder(s). De nieuwe behandeling noemen we mindfulness.

## **Wat is mindfulness?**

Bij mindfulness trainen we onze aandacht met bepaalde oefeningen en meditaties. Bijvoorbeeld, sommige topsporters gebruiken mindfulness-meditaties om te leren focussen zodat zij op belangrijke momenten optimaal kunnen presteren.

Een mindfulness training is een effectieve methode voor de behandeling van onder andere stress, depressie en angst. Uit eerder onderzoek kwam dat mindfulness ook impulsiviteit kan verminderen, aandacht en concentratie kan verbeteren en zelfcontrole kan vergroten bij jongeren met AD(H)D. Daarbij bleek mindfulness te kunnen helpen bij het verminderen van stress en ADHD symptomen bij de ouders.

Een mindfulness training is daarom een veelbelovende behandeling voor jongeren met AD(H)D, maar de effectiviteit moet nog verder onderzocht worden.

## **Welke behandeling krijg je?**

De jongeren die meedoen aan het onderzoek krijgen óf een mindfulness training óf een gewone behandeling. De computer bepaalt welke behandeling je krijgt.



### **Wat wordt er onderzocht?**

We vragen jou en je ouder(s) om 3 keer in een heel jaar naar Karakter te komen voor het onderzoek. Daarbij vragen we je nog 1 keer thuis op de computer een aantal vragen in te vullen.

De metingen voor het onderzoek bestaan uit een aantal (computer) taken en het invullen van vragenlijsten. De vragen gaan over gedachten, gevoelens en je lichaam. Je ouders en je leerkracht vragen we ook vragenlijsten over jou in te vullen. De taken bestaan uit puzzeltjes, een korte leestaak en computertaken. Tot slot verzamelen we een beetje van je speeksel om onderzoek te kunnen doen naar je erfelijk materiaal.

De vragenlijsten en taken zijn geen testen. Je kunt het niet goed of fout doen, we willen alleen zien hoe jij het doet.

### **Wat gebeurt er met de resultaten van de metingen?**

Alle informatie die we van jou verzamelen wordt anoniem (met een nummer, zonder naam) bewaard. Deze informatie kan gebruikt worden voor andere onderzoeken zonder dat de onderzoekers weten dat het over jou gaat. Voordat je aan het onderzoek meedoet gaan we na of je de belangrijke informatie goed hebt begrepen. Daarna vragen we of je wilt meedoen aan het onderzoek. Alleen als jij én je ouders het toestemmingsformulier ondertekenen kun je meedoen. Als je wilt stoppen met het onderzoek, dan mag dat altijd op ieder moment.





**MindChamp**

### **Is dit onderzoek moeilijk of vervelend?**

De metingen kunnen een paar uur duren. Dat is best vermoeiend, maar de meeste jongeren kunnen dit wel goed volhouden. We kunnen vaak pauze nemen als jij dat wilt.

### **Heb je iets aan deelname aan dit onderzoek?**

We gaan heel goed kijken hoe het met jou gaat en zullen dit met jou en je ouders bespreken. Je krijgt steeds een klein cadeautje wanneer je de metingen hebt gedaan. Misschien kan uit het onderzoek komen dat een mindfulness training bij jou en je ouders goed werkt.

We helpen jongeren met AD(H)D door onderzoek te doen naar nieuwe behandelingen. Door mee te doen aan het onderzoek draag je hieraan bij.

### **Heb je nog vragen?**

Als je nog vragen hebt en/of je wilt meedoen aan het onderzoek, dan kun je een email sturen of bellen naar: Nienke Siebelink, 0646622594, [mindchamp@karakter.com](mailto:mindchamp@karakter.com).



Nienke Siebelink



Corina Greven



Jan Buitelaar