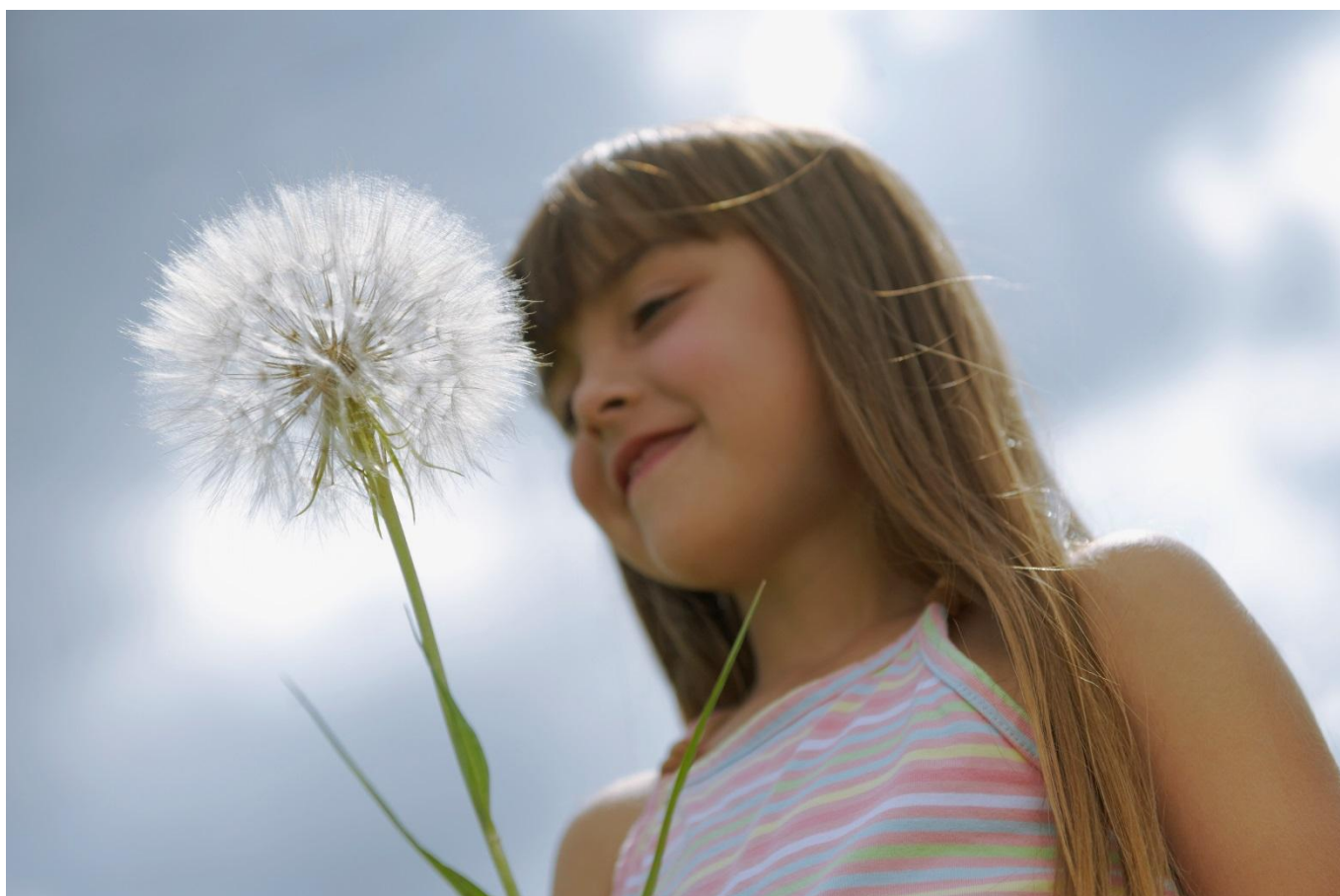




Informatie voor kinderen

## Mindfulness voor kinderen met ADHD 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. Je kunt misschien samen met je ouders hieraan meedoen.

## Wat is ADHD?

Kinderen met ADHD vinden het moeilijk om hun aandacht ergens bij te houden en zijn vaak erg druk. Iedereen is wel eens druk of kan niet zo goed opletten. Als je ADHD hebt, hebben jij of anderen hier vaker last van.

## Wat is het MindChamp-onderzoek?

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk voor kinderen met ADHD. Maar dit is voor ieder kind anders. Sommige kinderen krijgen pillen. Andere leren met hun ouders hoe ze om kunnen gaan met ADHD.

Er is ook een nieuwe behandeling voor ADHD. In dit onderzoek willen we kijken of deze behandeling werkt voor kinderen zoals jij. De nieuwe behandeling noemen we mindfulness. Bij mindfulness trainen we onze aandacht met spelletjes en oefeningen. De training is voor kinderen en ouders samen.

## Welke behandeling krijg je?

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

## Wat wordt er onderzocht?

Je komt bij Karakter om behandeld te worden. Daarnaast vragen we jou en je ouder(s) om een paar keer langs te komen voor het onderzoek. Het onderzoek bestaat uit taakjes en het invullen van vragenlijsten.





**MindChamp**

De vragen gaan over gedachten, gevoelens en je lichaam. Je ouders en je leraar/lerares vragen we ook om vragenlijsten over jou in te vullen. De taakjes bestaan uit puzzeltjes, computertaken en een korte leestaak. Tot slot verzamelen we een beetje van je spug voor het onderzoek.

Alle informatie die we van jou verzamelen wordt bewaard met een nummer. Deze informatie kan gebruikt worden voor andere onderzoeken. De onderzoekers zien dan alleen het nummer en niet jou naam.

### **Hoe vaak zijn de vragen en taakjes?**

Drie keer in een heel jaar plus 1 keer alleen vragen.

### **Is het een moeilijk onderzoek?**

Je kan een paar uur bezig zijn met de vragen en de taakjes. Dat is best vermoeiend, maar de meeste kinderen kunnen dit wel goed volhouden. We kunnen vaak pauze nemen als jij dat wilt. Na afloop mag je een klein kadootje uitzoeken.

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

Als je nog vragen hebt en je wilt die graag stellen aan één van de onderzoekers, dan kun je een email sturen of bellen naar: Nienke Siebelink, 06 466 225 94, [mindchamp@karakter.com](mailto:mindchamp@karakter.com).

**Als je wilt stoppen met het onderzoek, dan mag dat altijd op ieder moment.**



Nienke Siebelink



Corina Greven



Jan Buitelaar