



# Mindfulness

**Mindfulness betekent met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, te zijn met dat wat zich voordoet in de directe ervaring, zonder te oordelen.**

## Wat is Mindfulness?

Mindfulness stimuleert je om op een bewuste manier een meer accepterende, open en nieuwsgierige houding aan te nemen ten aanzien van gedachten, gevoelens en sensaties, of ze nu prettig zijn of niet. Zo kan ruimte ontstaan voor het maken van bewustere keuzes. Hierdoor kun je effectiever omgaan met stress door alledaagse en minder alledaagse gebeurtenissen.

## Wat kun je leren?

Met mindfulness kun je leren om je bewust te worden van je lichaam, emoties en gedachten. Je leert neigingen op te merken en om niet direct aan deze neigingen toe te geven. Een voorbeeld: je richt je aandacht op je lichaam. Je voelt spanning in je benen (bewustwording). Dit vind je vervelend (oordeel). Je wilt iets doen om van de spanning af te komen (neiging). Je staat op en gaat lopen (reactie). Bij mindfulness leer je dat je bewust een keuze kunt maken om te reageren of niet. Je leert om op een nieuwe manier naar dingen te kijken. Acceptatie, vriendelijkheid en zelfzorg spelen hierbij een belangrijke rol.

## Mindfulness bij Karakter

Karakter biedt mindfulness aan kinderen, jongeren en ouders op een aantal locaties. Deelnemende kinderen en jongeren hebben over het algemeen een hoofddiagnose autisme of AD(H)D. De training voor ouders heet mindful parenting en richt zich o.a. op het omgaan met opvoedingsstress bij kinderen/jongeren met psychiatrische problematiek. Reacties van ouders die de training hebben gevolgd zijn 'ik begrijp mijn kind nu veel beter' en 'ik kan nu meer genieten van mijn kind en richt me op de positieve dingen'. Kinderen geven aan 'ik voel me rustiger in mijn hoofd' en 'ik weet beter hoe ik me voel'. Zie voor meer informatie

[www.karakter.com/zwolle](http://www.karakter.com/zwolle)

## Wetenschappelijk onderzoek en Mindfulness

Om te onderzoeken of mindfulness daadwerkelijk effect heeft werkt Karakter mee aan diverse onderzoeken.

## Regio Overijssel

Karakter Overijssel onderzoekt samen met de Universiteit van Amsterdam de effecten van mindfulness bij kinderen en jongeren met autisme. De eerste resultaten zijn heel goed: jongeren voelen zich fijner en piekeren minder. Ook ouders geven aan zich na de mindful parenting zekerder van zichzelf te voelen. Wil je meer lezen over het onderzoek, kijk dan op [www.uvamindsyou.nl/site/wetenschap/publicaties](http://www.uvamindsyou.nl/site/wetenschap/publicaties)

## Universitair Centrum

Hier is het MindChamp onderzoek gestart: Mindfulness training for Children with ADHD and Mindful Parenting. We onderzoeken of een mindfulness training voor ouder en kind een effectieve aanvulling is op de huidige zorg die aan kinderen met AD(H)D wordt geboden.

Het doel is om 100 kinderen (8-16 jaar) met AD(H)D en hun ouders te onderzoeken. Bij de helft zal de mindfulness training worden aangeboden en bij de andere helft wordt de huidige zorg voortgezet. Door deze twee groepen te vergelijken kunnen we de effecten zien van het aanbieden van deze veelbelovende nieuwe behandeling.

Wil je meer lezen over dit onderzoek kijk dan op [www.karakter.com/academie](http://www.karakter.com/academie).

## Praktische informatie en tips

Tip voor ouders: lees meer over Mindfulness voor ouders op

<http://www.jmouders.nl/ouders/ouderschap/ontspannen/in-vijf-minuten-krijg-je-weer-lol-in-het-opvoeden>