



MINDCHAMP NIEUWSBRIEF JULI 2018

Mindfulness voor kinderen met attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD), waar helpt het bij? Dit is één van de vragen die de onderzoekers van MindChamp proberen te beantwoorden.

**MindChamp**

Twee jaar geleden zijn we gestart met het MindChamp onderzoek. Dankzij jullie hulp, hebben er al meer dan 200 meetmomenten plaatsgevonden op verschillende locaties van Karakter. De twaalfde, en tevens laatste, mindfulness training voor het onderzoek is inmiddels van start gegaan. Het verzamelen van de data loopt hiermee bijna tot een einde. Met deze nieuwsbrief willen we jullie informeren over de voortgang van het MindChamp onderzoek en ander nieuws op gebied van de wetenschap.

MindChamp kwalitatief

Naast de meetmomenten van het MindChamp zijn we ook gestart met een kwalitatief onderzoek, waarbij deelnemers van de mindfulness training geïnterviewd worden over hun ervaringen. Hoe vonden zij het om de training te volgen? Wat hielp? Wat was juist onhandig? Waar zagen ouders en kinderen resultaten? Inmiddels hebben we de eerste tien interviews afgenomen en er staan nog verschillende gepland. Naast kinderen en ouders zullen ook de mindfulness trainers geïnterviewd worden.

Wist je dat?

- er in totaal **104 kinderen en jongeren** met één of beide ouders zijn gestart met het MindChamp onderzoek
- al **51 gezinnen** het onderzoek hebben afgerond
- er al **meer dan 200 meetmomenten** hebben plaatsgevonden bij Karakter, waar we in totaal meer dan 500 uur mee bezig zijn geweest
- de **twaaftde (en tevens laatste) mindfulness training** voor het MindChamp onderzoek inmiddels is gestart en loopt tot juli 2018
- de **eerste resultaten worden verwacht in de zomer van 2019!**



Een gedeelte van het MindChamp team. Boven (vlnr): Prof. Jan Buitelaar (hoofdonderzoeker), Noor de Waal (onderzoeksassistent), Froukje Molenkamp (stagiaire) & Dr. Corina Greven (projectleider). Onder (vlnr): Fylis van Horssen (stagiaire) & Shireen van Rosmalen-Kaijardoe (kwalitatief onderzoeker).

Nieuwe ontwikkelingen in mindfulness onderzoek voor ADHD

De MYmind mindfulness training gaat naar Hongkong. Recent is in Hongkong de MYmind training onderzocht. Elf kinderen tussen de acht en twaalf jaar en hun ouders namen deel aan de pilotstudie. Ouders en kinderen waren over het algemeen erg enthousiast over de training. De aandacht van de kinderen bleek na afloop van de training verbeterd, op het gebied van onder andere storend gedrag van kinderen en stress van ouders werden in dit onderzoek echter geen significante resultaten gevonden^[1].

Mindfulness bij volwassenen met ADHD. Het Radboudumc heeft onderzoek gedaan naar een op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie in vergelijking met gebruikelijke zorg bij volwassenen met ADHD. Er werd een duidelijke vermindering in ADHD symptomen waargenomen na het volgen van de therapie. Tevens werden er verbeteringen gerapporteerd op gebied van mentale gezondheid en zelfcompassie^[2].

MYmind voor kinderen met Autisme Spectrum Stoornis (ASS). Uit onderzoek van de Universiteit van Amsterdam (UvA) blijkt dat mindfulness ook helpend kan zijn voor kinderen met ASS en hun ouders. Adolescenten rapporteerden een verbetering in kwaliteit van leven en minder gepieker na het volgen van de MYmind mindfulness training. Ouders zagen veranderingen in onder andere sociale communicatie en sociale cognitie (denken over de sociale wereld)^[3].

Hoe werkt mindfulness eigenlijk?

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 waardoor je effectiever kan omgaan met stress door alledaagse en minder alledaagse gebeurtenissen.

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. 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.

Vijf vragen aan Dr. Corina Greven

Universitair docent (Donders Instituut, Radboudumc), wetenschapscoördinator (Karakter)

1. Wat zijn je taken als projectleider van MindChamp?

Als projectleider van MindChamp ben ik betrokken geweest bij de opzet en de financiering van het project. Ik begeleid de uitvoerende onderzoekers die op het project werken, en behandel dagelijkse kwesties die op mijn pad komen. Tevens ben ik betrokken bij het beschrijven van de resultaten in publicaties voor wetenschappelijke tijdschriften, en het verspreiden van deze resultaten onder onderzoekers, klinici en het verdere publiek.

2. Hoe ontstond het idee voor MindChamp?

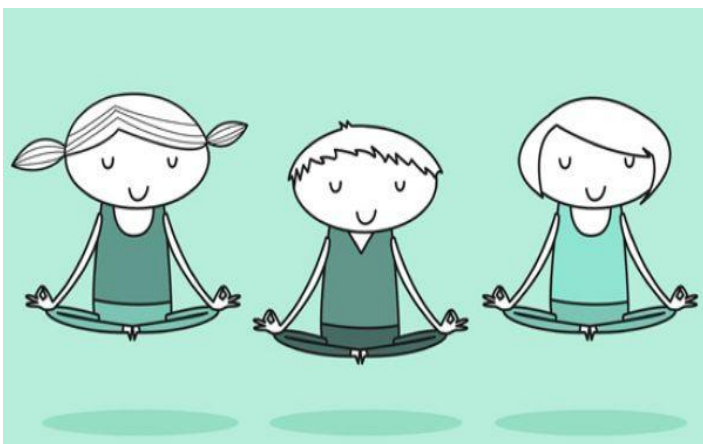
Het idee is ontstaan vanuit behoeften uit de klinische praktijk. Ik wist dat veel gezinnen op zoek waren naar aanvullende behandelmogelijkheden voor hun kind met ADHD. De bestaande behandelingen zijn goed, maar hebben vaak onvoldoende effect of ongewenste bijwerkingen (medicatie). Prof. Susan Bögels had op dat moment de MYmind mindfulness training ontwikkeld aan de UvA. De bevindingen uit het pilot onderzoek waren veelbelovend en lieten zien dat de training hielp bij de behandeling van ADHD. Ik dacht: 'Hey, daar moeten we meer mee doen!'

3. Wat maakt je gepassioneerd over dit project?

Ten eerste houd ik ervan om te werken in een team vol gepassioneerde mensen: de studenten, de mindfulness trainers, het senior onderzoeksteam. Dat we samen kunnen onderzoeken hoe mindfulness werkt. Daarnaast zie ik de inzet van ouders en kinderen voor het onderzoek, dat geeft me energie. Vanaf een wetenschappelijke kant bekeken, is MindChamp een heel waardevol project en tevens de eerste grootschalige wetenschappelijke studie die onderzoekt of de MYmind training een waardevolle aanvulling is op de gebruikelijke zorg voor ADHD.

4. De dataverzameling is bijna compleet. Welke factoren hebben MindChamp tot een succes gemaakt?

Ik denk dat het team een grote succesfactor was. Om te werken met gemotiveerde, toegewijde mensen. Daarbij natuurlijk ook de gezinnen die, ten behoeve van de wetenschap, steeds weer naar Karakter kwamen voor de (soms erg lange!) meetmomenten. Daar ben ik erg dankbaar voor, dat deelnemers steeds weer met veel toewijding kwamen, of ze nou in de mindfulness groep of in de controlegroep zaten. Hopelijk zullen hier in de toekomst veel kinderen baat bij hebben; ik zal in ieder geval veel energie steken in het verspreiden en implementeren van onze bevindingen. Verder was de goede samenwerking met de behandelaren van Karakter ook belangrijk voor het succes van het project.



5. Hoe zie je de toekomst voor mindfulness voor kinderen met ADHD?

Ik hoop dat we, op basis van de resultaten, een bijdrage kunnen leveren aan de introductie van mindfulness in de gebruikelijke zorg voor kinderen met ADHD, en op die manier meer kinderen toegang kunnen geven tot deze vorm van behandeling. We zullen ook meer moeten werken aan het personaliseren van behandelingen, om te zien voor wie mindfulness het beste werkt en voor wie het pad van de gebruikelijke zorg het beste is.

Aandacht voor MindChamp in de media

- Lees het [interview](#) met projectleider Corina Greven, mindfulness trainster Carolien Aarnink, en één van onze deelnemers in deze blog
- '[Mindfulness voor kinderen: misschien wat zweverig, maar werken doet het wel](#)'
- Bekijk de [documentaire](#) van de BBC over de MYmind training
- Meditatie of medicatie? Pillen of chillen? Bekijk de [documentaire](#) die is gemaakt over een onderzoek naar MYmind van de UvA

Dank jullie!

We willen jullie allemaal van harte bedanken voor de interesse in, hulp bij en deelname aan het MindChamp onderzoek.

Ook namens Nienke Siebelink, die we missen op de teamfoto in verband met de geboorte van haar dochtertje Suze.

In de volgende nieuwsbrief, naar verwachting in de zomer van 2019, zullen we de eerste resultaten met jullie delen.



Nienke Siebelink (promovenda MindChamp) met haar pasgeboren dochtertje Suze

Radboudumc



Neem ook eens een kijkje op onze website! www.mindchamp.nl

¹ Zhang et al. Mindfulness-Based Intervention for Chinese Children with ADHD and Their Parents: a Pilot Mixed-Method Study. *Mindfulness* (2017)

² Janssen, Kan, Carpentier, & Sizoo. Mindfulness-based cognitive therapy v. treatment as usual in adults with ADHD: a multicentre, single-blind, randomised controlled trial. *Psychological medicine* (2018)

³ De Bruin, Blom, Smit, van Steensel, & Bögels. MYmind: Mindfulness training for Youngsters with autism spectrum disorders and their parents. *Autism* (2015)