



MINDCHAMP NIEUWSBRIEF APRIL 2019

De dataverzameling zit er op! We willen jullie allemaal van harte bedanken voor de interesse in, hulp bij en deelname aan het MindChamp onderzoek. Zonder jullie was er immers geen onderzoek mogelijk geweest.

**MindChamp**

MindChamp. Champion of your mind. Het onderzoek naar een mindfulness aandachtstraining bij kinderen met ADHD en hun ouders. De afgelopen jaren hebben in het teken gestaan van testdagen en héél véél vragenlijsten afnemen. De laatste metingen zijn inmiddels gedaan, dus alle data is verzameld! Voor de onderzoekers rest nu nog een heleboel data om te verwerken. Hierna kan worden begonnen aan het schrijven van een paar mooie artikelen. In deze artikelen zullen conclusies worden getrokken m.b.t. de vraag: is een mindfulness training voor kind en ouder een goede aanvulling op de huidige zorg voor gezinnen met een kind met ADHD? In deze nieuwsbrief volgt een update over het project met o.a. leuke feitjes, een interview met Nienke Siebelink (promovenda), ervaringen van één van de mindfulness trainers, en de meest bijgebleven opmerkingen van testleiders tijdens de meetmomenten van kinderen en ouders.

Leuke feitjes

- 103 gezinnen zijn begonnen aan het MindChamp onderzoek
- 93 gezinnen hebben het gehele één jaar durende MindChamp onderzoek afgemaakt
- 94% van de kinderen geven aan dat de mindfulness oefeningen hen (een beetje tot heel veel) geholpen hebben
- 61% van de ouders heeft het idee dat de ADHD symptomen van hun kind NIET zijn verminderd door mindfulness. Bij de gebruikelijke zorg groep is dat maar 8%. Ondanks dit is de grote meerderheid in beide groepen tevreden met de ontvangen zorg

Wanneer worden de eerste resultaten verwacht? En waar kunnen de resultaten worden gevonden?

Het MindChamp onderzoek bestaat uit een kwantitatief (testdagen) en een kwalitatief (interviews) deel. Het laatste interview is afgenomen in november, daarom zijn de interviews al eerder geanalyseerd. Resultaten van het kwalitatieve onderzoek worden verwacht in april 2019.

Nu ook alle dataverzameling voor het kwantitatieve deel erop zit kan er worden begonnen aan het analyseren van de data. Dit zal behoorlijk wat tijd in beslag nemen van ons onderzoeksteam. Daarom worden de resultaten van het kwantitatieve onderzoek pas verwacht aan het einde van 2019.

Na het vaststellen van de resultaten zal het nog een tijd duren voordat deze naar buiten mogen worden gebracht. De artikelen met de resultaten worden namelijk eerst grondig beoordeeld door onafhankelijke onderzoekers uit het vakgebied. Zodra de resultaten worden gepubliceerd zal er op onze Facebookpagina en de MindChamp website een bericht over verschijnen: www.mindchamp.nl.

Bijgebleven opmerkingen

- “Yes, nu heb ik precies genoeg voor een frikandelbroodje.” (vliegtuigjes taak - kind)
- “U hoeft het niet uit te leggen, want ik snap het toch niet.” (Minions taak - ouder)
- *zucht* “Ben ik al bijna klaar?” Onderzoeker kijkt: 33 % ingevuld. (vragenlijsten ouder)
- “En...zijn we sneller dan papa/mama?” (eind testdag kind)

MindChamp etentje



De dataverzameling voor MindChamp is compleet!

Dit wilden we niet onopgemerkt voorbij laten gaan. We hebben dit gevierd met een zeer geslaagd etentje met een deel van het MindChamp team.

Interview met Nienke Siebelink (Promovenda)

Nienke Siebelink heeft de afgelopen jaren haar hart en ziel in het MindChamp project gelegd als uitvoerend onderzoeker van het MindChamp onderzoek. Nienke zal op dit onderzoek promoveren en voortaan als dr. Siebelink door het leven gaan. Tijd om haar aan een klein vragenvuur te onderwerpen.



1. Wat is het leukst wat je hebt meegemaakt tijdens het MindChamp onderzoek? Welke momenten zijn je bijgebleven?

Het leukste vond ik om het enthousiasme, de oprechtheid, creativiteit en energie van de kinderen met ADHD te zien. Onderzoek richt zich vaak op de moeilijke kanten van ADHD, maar er is zoveel meer! Aan de andere kant is me ook bijgebleven hoe enorm zwaar het voor een gezin met een kind met ADHD kan zijn. Daarom is het zo belangrijk dat er gezocht wordt naar manieren om deze gezinnen verder te helpen.

2. Zijn er momenten geweest waarop je zelf even een adempauze nodig had? Kun je daar een voorbeeld van geven?

Jazeker, heel veel! Bijvoorbeeld als deelnemers op het laatste moment besloten om toch niet deel te nemen en we misschien de mindfulness training moesten afblazen. Of toen de bewaking ons 's avonds uit het pand wilde hebben terwijl we nog in een meetmoment met een gezin zaten. Of als ik een presentatie gaf over MindChamp voor veel mensen.

3. Pillen of chillen?

Medicatie of meditatie bedoel je? Dat wordt onderzocht in Amsterdam, wat effectiever is: Ritalin of een mindfulness training. Wij onderzoeken of mindfulness een goede aanvulling is op de huidige zorg. Veel ouders geven ook aan dat mindfulness voor hun kind geen vervanging van de pillen is, maar een waardevolle toevoeging. Medicatie is gericht op symptomen bij het kind. De MYmind mindfulness training geeft ook ouders handvatten om de interactie met hun kind te verbeteren. Het zou kunnen dat mindfulness niet zozeer ADHD symptomen vermindert, maar wel zorgt dat het gezin beter met deze symptomen om kan gaan. Daar zullen we binnenkort meer over weten!

4. Hoe mindful ben je zelf? Hoe ziet dat er in het dagelijks leven uit?

Ik dacht altijd dat ik heel mindful was, totdat ik zelf een mindfulness training (MBSR) volgde! Toen pas werd ik mij ervan bewust dat ik heel veel dingen automatisch doe, helemaal niet met aandacht. Zoals afleiding zoeken (op je telefoon bijv.) wanneer iets saai of vervelend is. Of automatische piekergedachten. Ik mediteer nu meerdere malen per week en neem een paar keer per dag een adempauze. Het is eigenlijk net onderzoek doen, maar dan ben ik zelf het onderzoeksobject. Ik zit in stilte op een kussen en observeer alles wat er in mij gebeurt. Ik ben me daardoor veel bewuster van wat er in mijn hoofd en lichaam omgaat. Daardoor kan ik het beter opmerken wanneer ik bijvoorbeeld last van stress krijg. Wat ik nog wel moeilijk vind is om met vriendelijke aandacht mijn binnenwereld te onderzoeken; ik ben nog vaak erg kritisch. Maar het feit dat ik het opmerk dat ik kritisch ben is al een stap vooruit!

Lees- en kijktips

- Interview met Corina Greven: <https://bodhitv.nl/videos/mindchamp-onderzoekt-het-effect-van-mindfulness-op-adhd/>
- Mini-documentaire over ADHD: <https://mind-the-gap.live/2018/10/31/shine-a-light-adhd/>
Engels gesproken en Nederlandstalige ondertiteling.
- Het MindChamp-protocol:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6060473/pdf/12888_2018_Article_1811.pdf
Engels geschreven.

Ervaringen van Carolien Aarnink – mindfulness trainer

Van begin 2016 tot oktober 2018 heb ik samen met mijn collega's Ancilla van Steekelenburg, Merel Fokkema en verschillende co-trainers mindfulness trainingen gegeven aan kinderen met AD(H)D en hun ouders voor het MindChamp onderzoek. In totaal zijn 78 families verspreid over 13 groepen dit mindfulness avontuur met ons aangegaan. Hiervan hebben 71 families de training afgemaakt.



“De adem is mijn beste vriend”

Het was een geweldige ervaring om deze trainingen te geven. Van oorsprong kom ik uit het onderwijs en als leerkracht was ik vooral bezig om kinderen met AD(H)D af te schermen van prikkels (koptelefoon op, stiltehoekje enz). Maar in de mindfulness training namen we geen prikkels weg van kinderen, maar we leerden ze juist om prikkels op te merken, te herkennen, eventueel te benoemen, maar er niet onmiddellijk op te reageren. Dit vond ik echt geweldig. Op die manier leer je kinderen veel beter zich staande te houden in deze drukke maatschappij met veel prikkels. De methode om niet meteen te reageren op prikkels (intern en extern) helpt kinderen naar mijn mening niet alleen om beter te concentreren, maar ook om emoties beter te reguleren. We hebben vaak van zowel ouders als kinderen terug gekregen dat ze veel beter om konden gaan met bijvoorbeeld boosheid en veel rustiger bleven in conflicten. De ervaringen uit het kwalitatieve onderzoek (interviews met een deel van de deelnemers) en de tevredenheidsvragenlijsten van MindChamp lijken ook te bevestigen dat er op het vlak van emotieregulatie door mindfulness verbetering plaatsvindt. De uitspraak van één van de kinderen: “De adem is mijn beste vriend” is me bijgebleven. Dit is misschien wel de essentie van de training. Aandacht voor de adem kalmeert lichaam en geest en helpt om niet automatisch en impulsief te reageren, maar een wijzere reactie te kunnen geven. Daarnaast was het mooi om te zien dat het samen iets ondernemen door ouder(s) en kind al een positief effect had op de relatie en communicatie tussen hen. Het is duidelijk dat het helpt als er gezamenlijk geoefend wordt en als er binnen het gezin ‘dezelfde taal’ gesproken wordt. Wat zowel kinderen als ouders ook heel prettig vonden was dat de training in een groep plaatsvond. Ze vonden het fijn om te merken dat anderen met dezelfde problemen kampen. Zowel de ouders als de kinderen hadden veel steun aan de wetenschap dat zij niet de enigen waren.

Ik denk dat mindfulness een goede aanvulling is op het huidige behandelaanbod voor kinderen en jongeren met AD(H)D en hun ouders, omdat gezinnen die al gebruikelijke zorg gehad hadden toch nog veel uit de training hebben gehaald. Ik hoop dat Karakter de MYmind trainingen op gaat nemen in haar aanbod en ik zal daar uiteraard graag een bijdrage aan leveren.

Ik neem mijn ervaringen uit dit onderzoek mee naar de kinder- en jongerentrainingen die ik in Arnhem in eigen praktijk geef aan gemengde groepen. Naast kinderen met diagnoses als AD(H)D, ASS en HSP, denk ik dat mindfulness voor heel veel kinderen kan helpen om beter om te gaan met (interne en externe) prikkels, stress en lastige emoties waardoor ze zich beter staande kunnen houden in onze drukke, veeleisende maatschappij.

Voor meer informatie over mijn mindfulness trainingen aan kinderen en de mindful parenting trainingen: <https://mindfulnessinmotion.nl/mindfulness/wat-is-mindfulness/>

Met vriendelijke groeten,
Carolien Aarnink



*Now is the time to understand more,
so that we may fear less*



Horizon 2020
European Union funding
for Research & Innovation

Radboudumc



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