

MINDFULNESS

De mogelijkheden zijn
eindeloos!

*Seminar Berkenbrein
Emotie en Leren*

7 maart 2018

Esther Leuning



Esther Leuning

GZ-psycholoog, cognitief gedragstherapeut VGcT, supervisor VGcT, Dialectisch Gedragstherapeut, EMDR practitioner en supervisor io., psychotraumatherapeut,

én Mindfulnessstrainer bij Karakter Kinder- en Jeugdpsychiatrie

e.leuning@karakter.com

estherleuning@praktijkhetveerhuis.nl

Oefening

De tropische regenbui

Gezondheid



WHO (1946):

“Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of gebrek.”

te idealistisch

uitnodiging om maar door te behandelen

te statisch



Gezondheid

Gezondheidsraad/ZonMw/Huber (2014):

“Gezondheid is het vermogen om zich **aan te passen en een eigen regie te voeren**, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven.”

= ook wel *‘positieve gezondheid’*

*focus op persoonlijke groei en ontwikkeling
dynamisch*



Gezondheid & Mindfulness

Zich kunnen aanpassen = adaptief functioneren

Eigen regie = zelfregulatie



Mindfulness

Achtergrond

Gebaseerd op de boeddhistische psychologie (500 voor Christus);

“ het kennen, begrijpen en het opheffen van menselijk lijden”

(Gethin, 1998; Akincano, 2016, van der Velde, 2005).

pijn + verzet = Lijden

“The root of suffering is attachment”

The Buddha



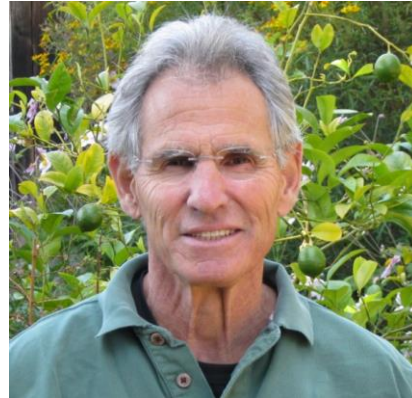
You only lose
what you
cling to.

-Buddha-

De grondlegger

Definitie Jon Kabat-Zinn

- Aandacht richten
- Intentioneel
- Op het 'hier en nu'
- Zonder te oordelen

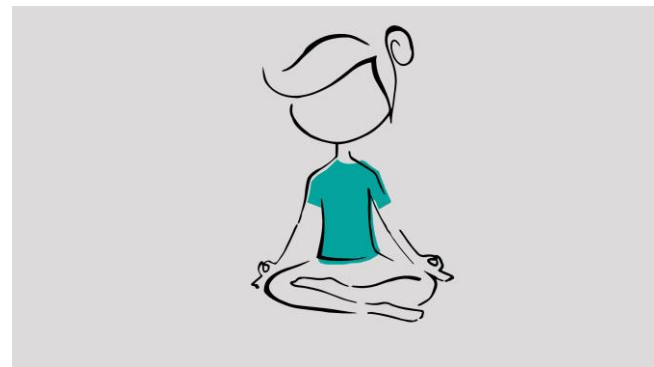


Mindfulness

Definitie

“intentioneel aandachtig aanwezig zijn in het hier en nu, en te zijn met wat zich voordoet in de directe ervaring, met een attitude van mededogen, zorg en gelijkmoedigheid, in plaats van een **reactieve oordelende attitude**”

(eigen interpretatie, onder andere gebaseerd op Kabat Zinn, 1994; Koster, 1999; Germer, 2005, Feldman, 2016)



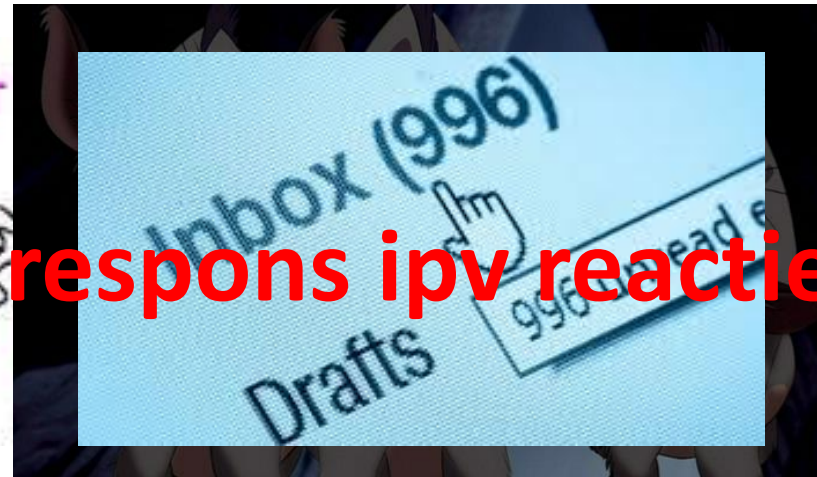
Het onplezierige niet afwijzen



Het plezierige niet vasthouden



Mindfulness



respons ipv reactie

Oefening

3 minuten ademruimte

Aandachtig aanwezig zijn

7 kwaliteiten

- **niet oordelen**
- **Geduld**
- **ontvankelijkheid**
- **vertrouwen**
- **niet streven**
- **acceptatie**
- **loslaten**

Mindfulness

“You can’t stop the waves,
but you can learn to surf.”

Jon Jabat-Zinn

Waarom?

Door mindfulness ontwikkel je het vermogen bewustere en wijzere keuzes te maken, waardoor je vanuit kracht en wijsheid en authenticiteit kunt omgaan met alles wat zich in het leven voordoet.

Mindfulness programma's

Programma's

- **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)**
- **Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)**
- **Mindful Parenting**
- **Mindful leidinggeven**
- ...

Mindfulness programma's

Inhoud programma's

8 groepsbijeenkomsten (8-12 pax) van 2 ½ uur, + 1 stiltedag

- Formele aandachtsoefeningen en uitwisseling

bodyscan, zitmeditatie, loopmeditatie, yoga

- Informele aandachtsoefeningen

3 minuten adempauze, aandacht oefenen in het dagelijkse leven

- Cognitief gedragstherapeutische vaardigheden

gedachten zijn geen feiten, balans in activiteiten etc.

Effectiviteit mindfulness

- 4000 pubmed hits
- Fase RCTs
- Kwalitatief-kwantitatief-klinisch onderzoek verbinden met neuroscience onderzoek
- Focus onderzoek; psychiatrische ziekten, (chronische) lichamelijke ziekten, specifieke doelgroepen



Effectiviteit mindfulness ‘patiënten’

Mix aan psychiatrische lichamelijke beelden

- minder angst, depressie, burn-out, betere kwaliteit van leven (Goyal et al., 2014; Khoury et al. 2013)

Depressie (recidiverend) (Huijbers, 2015)

SOLK (van Ravesteijn et al, 2013)

ADHD (Hepark et al. 2014)

Emotieregulatie bij kinderen en jongeren (Perry-Parrish et al., 2016)

Ontwikkelingsstoornissen (mindful parenting) (Meppelink, 2016)

- ...



Effectiviteit mindfulness 'gezonde populatie'

- **Minder angst, depressie, burn-out, betere kwaliteit van leven** (Khoury, 2015)
- **Patiënten betere behandelresultaten** (Grepmaier et al., 2007):
18 psychotherapeuten die 9 weken dagelijks mediteren vergeleken met 18 therapeuten die dat niet deden. De patiënten van de mediterende therapeuten hadden betere behandelresultaten én de patiënt tevredenheid was hoger
- **Wat zou dat kunnen betekenen voor docenten die gaan mediteren?**
Miller 2017: ouders en leerkrachten van ADHD kinderen, trainen met MBSR, zorgt voor afname angst, stress en toename van rust bij deze groep die risico loopt op burnout klachten



ADHD en Mindfulness

- **Meppelink 2016: Mindful parenting geeft zelfde afname van ADHD klachten (en minder bijwerkingen) dan inzetten van Ritalin medicatie bij ADHD kinderen**
- **Review: Mak 2017: 13 RCT: 5 daarvan tonen statistisch significante verbetering aan op aandacht en concentratie en executief functioneren in vergelijking met care as usual**
- **Review: Lee 2017: Bij volwassenen met ADHD aangetoond effect op de aandacht, bij kinderen en adolescenten minder onderzoek gedaan**
- **Lo en Snel 2017: 100 kinderen van 5 tot 7 (met hun ouders). Verbetering van ADHD symptomen met een medium effect size**
- **Sibalis 2017: ook op EEG niveau is terug te zien dat aandacht verbetert bij Jongeren die deelnemen aan mindfulnessstraining (in vergelijking met controle groep)**
- **Gu 2017: studenten verbeteren in aandacht én in executief functioneren, én minder angst/depressie**

MYmind training (Susan Bögels, UvA)



- Gebaseerd op MBCT*, aangepast voor gezinnen met ADHD
- Individueel intakegesprek
- 8 wekelijkse groepsessies (1,5 u)
- 5-9 kinderen en hun ouders (apart en samen)
- Meditaties, bewegen in aandacht, spelletjes, uitleg over mindfulness bij ADHD
- Thuis oefenen met audio en werkboek
- Terugkomsessie na \pm 8 weken

*Mindfulness Based Cognitive Therapy (Segal, Williams & Teasdale 2002)



MYmind - wetenschappelijke onderbouwing

Verbetering van:

- Zelfcontrole
- 'Happiness'
- Aandachtstaken
- Therapietrouw



Vermindering van:

- ADHD symptomen
- Internaliserende, externaliserende en aandachtsproblemen
- Ouderlijke stress en overreactiviteit in opvoeding



Maar...

Dit zijn resultaten uit niet-gerandomiseerde/niet gecontroleerde studies bij kleine groepen

- Prof Dr Jan Buitelaar
- Prof Dr Anne Speckens (RUMC)
- Prof Dr Susan Bögels (UvA)
- Dr Corina Greven, Onderzoekscoördinator
- **Nienke Siebelink**, PhD student
- Noor de Waal, onderzoeksassistent



MindChamp

Mindfulness training for children with
ADHD and mindful parenting



ASS en Mindfulness

- **De Bruin, 2014: Mymind: 23 adolescenten (MBSR) en hun ouders (Mindful parenting): verbetering kwaliteit van leven en rumineren. Geen afname kernsymptomen ASS volgens ouders, wel volgens zelfrapportage SRS. Ouders meer gevoel van competentie mbt. ouderschap en verbetering kwaliteit van leven**
- **Hourston, 2017: review: mind body therapy bij ASS: veel verschillende therapiesoorten, niet duidelijk omschreven, weinig RCT, wel/niet werkzaam is nog onduidelijk**
- **Sizoo, 2017: RCT volwassen ASS patienten met comorbide angst en depressie: CGT en MBSR verminderen de klachten, stemming, ruminatie én ASS kenmerken even goed**

Mindfulness oefeningen ASS

- **Voorwerpen waarnemen, beschrijven, onthouden**
- **Plaatje, foto en complex plaatje observeren**
- **Waarneming per zintuig: horen, zien, proeven, ruiken, voelen**
- **Deuren tellen, wie gezien?, terugtellen in stappen, letters tellen in tekst**

Dus hiermee beginnen!

Moeilijk voor ASS

- **Stoorzenders uitschakelen (ook voor ADHD)**
- **Ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen**
- **Spelvormen/participatieoefeningen**
- **Visualisatieoefeningen/geleide fantasie**

Dus deze oefeningen vaker doen en niet mee beginnen!

Oefening

**Beschrijven/waarnemen
oordeelsvrij**



Emotieregulatieproblematiek

- **Jongeren met zelfbeschadigend gedrag/suïcidaliteit**
- **Eetproblematiek/drank-/drugsmisbruik**
- **Agressie/internaliserend**
- **Emoties worden niet verdragen, maar door crisis gedrag opgelost**
- **Borderline Persoonlijkheids Stoornis**

Behandelmogelijkheden

- **Dialectische gedragstherapie**
- **Mindfulness is naast Gedragstherapie en Dialectiek belangrijkste werkzame mechanisme binnen DGT**
- **Waarbij met name aandacht voor radicale acceptatie, participatie en verminderen van crisis door aandachtsoefeningen**
- **Bewezen effectief** (Linehan 2017, van den Bosch, 2012)

Oefeningen bij angst en dissociatie

- **Horen, zien, voelen**
- **Woordslang**
- **Klaspel**
- **Terugtellen in stappen**
- **Ademhalingsoefening bij angst/paniek**
- **Terughalen bij dissociatie**
- **Alternatief verhaal bij nachtmerries**

Toekomst?

Een meer mindful organisatie leidt tot...

Gezondere gezondheidszorgmedewerkers en leerkrachten

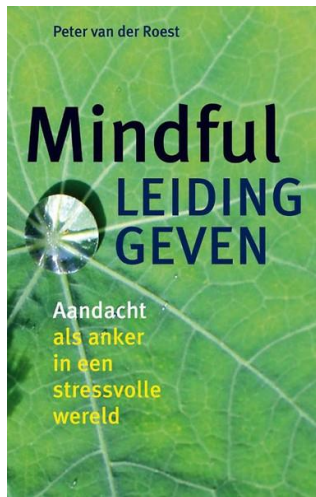
&

Grotere behandelbaarheid en meer tevreden patiënten en leerlingen

&

breder behandelaanbod?

Leestips





"What day is it?"
It's today," squeaked Piglet.
My favorite day," said Pooh."
A.A. Milne