



UvA-Virenze Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind



**Een studie naar de
effectiviteit van *Mindfulness* training
op de basisschool**

Eva van de Weijer-Bergsma

Mindfulness-onderzoek met kinderen

J Child Fam Stud
DOI 10.1007/s10826-009-9282-x

ORIGINAL PAPER

Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field

Christine A. Burke

© Springer Science+Business Media, LLC 2009



De training Mindful Kids

- Doel: trainen van de aandacht zodat kinderen beter om kunnen gaan met spannende situaties
- Inhoud: Aandachtsoefeningen
- Opzet: 2x per week, 30 minuten in de klas, duur 6 weken (12 sessies totaal)
- Leerkracht oefent dagelijks 5 minuten (geen huiswerkopdrachten)

Doel van het onderzoek

- Effecten van Mindful Kids programma op stress en welbevinden
- Subsidiegever: Stichting Fonds voor het Hart

Opzet van het onderzoek

- Interventie versus wachtlijstconditie
- Wachtlijst-, voor- en nameting, follow-up
- 8 klassen in 3 basisscholen (209 kinderen)
- Groepen 5, 6 en 7 (leeftijd 8 – 12 jaar)

Overzicht onderzoeksdesign

	Ronde 1	Ronde 2
School A	Groep 6b en 7b	Groep 6a en 7a
School B	Groep 5b	Groep 5a en 7
School C	Groep 6	

Ronde	Meting 1		Meting 2		Meting 3		Meting 4
1	voor	<i>training</i>	na	---	follow-up	---	---
2	wachtlijst	---	voor	<i>training</i>	na	---	follow-up

Meetinstrumenten

- **Kinderen:**
 - Piekeren en rumineren (NPDK; Jellesma et al., 2005)
 - Gevoel van coherentie (SOC-K; Jellesma et al., 2006)
 - Bewustzijn van emoties (EAQ; Rieffe et al., 2008)
 - Geluksgevoelens (2 vragen uit de SHS; Lyubomirsky, 1999)
- **Ouders:**
 - Angsten bij kinderen (SCARED-NL; Muris et al., 1999)
 - Slaapkwaliteit (SDSC; Bruni et al., 1996)
 - Gedragmatig functioneren (SCBE-30; LaFreniere & Dumas, 1996)
- **Leerkrachten:**
 - Klimaat in de klas (Klasklimaatvragenlijst; Verhoeven et al., 2007)

Voorlopige resultaten en discussie



Met dank aan:

Alle deelnemende kinderen, ouders en leerkrachten

MindfulKids:

George Langenberg

Rob Brandsma

Stichting Fonds voor het Hart

UvA-Virenze:

Susan Bögels

Maarten Willem Rijksen

Anne Pranger

Stephanie Mizrahi

Bedankt voor uw aandacht

