



Van kwetsbaar naar weerbaar

Kwetsbaarheid ombuigen naar weerbaarheid. Dát is de focus van alle professionals die werken met psychisch kwetsbare kinderen. Een training in mindfulness, voor kind en ouders, kan de behandeling verrijken. Dit vergroot de veerkracht van het hele gezin.

Suzanne Geelen, Femke Arnoldus en Martine van Dongen-Boomsma

Jonge kinderen met een psychische kwetsbaarheid lopen een grotere kans om in hun ontwikkeling bedreigd te worden. Ofwel doordat zij in aanleg risicofactoren - ook wel kindfactoren genoemd - hebben voor het ontwikkelen van psychopathologie of doordat contextuele factoren hierin een rol spelen. Veelal gaat het om een combinatie van beide. Psychische kwetsbaarheid vertaalt zich vaak in ontwikkelingsproblemen, bijvoorbeeld in een trage taal-spraakontwikkeling, zorgen over de motoriek of stagnerende sociaal-emotionele vaardigheden. Bijna altijd gaan deze ontwikkelingsproblemen gepaard met regulatieproblemen.

Regulatie

Een kind met regulatieproblemen lukt het veelal niet om tot een gebalanceerde alerte, kalme en positieve gemoedstoestand te komen. Dit uit zich vaak in aandachtsproblemen,

negatieve, moeilijk om te buigen gedachten en emoties en/of gedragsproblemen. Al op zeer jonge leeftijd lijkt (zelf)regulatie van vitaal belang voor de ontwikkeling van een goede psychische gezondheid in de kindertijd en later in het leven¹. Het bevorderen van regulatievaardigheden op jonge leeftijd is daarom van groot belang. Het betreft een kwetsbare periode, die tegelijkertijd de meest kansrijke is: het brein is dan volop in ontwikkeling met een hoge mate van plasticiteit. Op hun beurt zijn ouders nog niet 'behandelingsmoe'. Bovendien is de relatie tussen ouder en kind nog jong en veelal nog buigzaam.

Mindful ouderschap

Ouderschap is één van de meest veeleisende en verantwoordelijke taken in het leven. Een kind grootbrengen dat psychisch kwetsbaar is, doet een nog groter beroep op ouders.

Binnen ons werk zien we een groep jonge psychisch kwetsbare kinderen, met forse regulatieproblemen, die vaak gepaard gaan met oplopende opvoedingsstress bij ouders.

Mindfulness biedt een hoopvol perspectief om kwetsbare kinderen met regulatieproblematiek én hun ouders te helpen het zelfregulerend vermogen van het kind te verstevigen. Mindfulness kan worden gezien als het bewust de aandacht bij iets houden, in het huidige moment, zonder te oordelen². Het gaat hierbij om het vermogen om opmerkzaam te zijn van je gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en de fysieke omgeving op een accepterende manier. Dus zonder te oordelen of iets goed of fout is. Mindfulness helpt op die manier in het herkennen van automatische, soms niet behulpzame, patronen. Meer bewustwording van deze patronen kan leiden tot meer keu-

zevrijheid om automatische reacties te doorbreken en te leren reageren op een meer adequate manier.

De Mindful Ouderschapstraining³ kan aangeboden worden als onderdeel van een vaak breder behandelaanbod voor deze kwetsbare kinderen en hun ouders. Niet alleen om opvoedingsstress te verminderen, maar ook om ouders vanuit meer rust en aandacht hun ouderrol in te laten vullen. Om mindfulness te verankeren in hun opvoeding, leren ouders om op een onbevooroordeelde, aandachtige manier naar hun kind en hun ouderrol te kijken. Dit zorgt ervoor dat zij, in plaats van te reageren vanuit ingesleten reactiepatronen, betere (co-)regulerende vaardigheden ontwikkelen, zowel naar elkaar als ouders als naar hun kinderen. Hierdoor kunnen ouders op een meer sensitieve en responsieve manier reageren op de behoefte van hun kind⁴. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat dit leidt tot een positief effect op de ervaren opvoed-

stress, het verbeteren van co-regulerende vaardigheden en een betere ouder-kindrelatie. Tevens zijn er aanwijzingen dat de training de psychische kwetsbaarheid van het kind vermindert en de kwaliteit van leven verbetert^{5,6}.

MiniMind

Onze visie is dat ouders dé sleutel in handen hebben tot de behandeling van jonge kinderen. Vanuit de veronderstelling dat jonge kinderen met regulatieproblemen echter zelf ook iets kunnen leren, is tevens een mindfulnessstraining voor deze doelgroep ontwikkeld: de MiniMind. Dit is een training van acht wekelijkse sessies voor kinderen in de leeftijd van 4 tot 8 jaar. De training wordt aangeboden in een kleine groep, waarin de kinderen kunnen leren van elkaar en ook samen plezier kunnen maken. De training is gebaseerd op de MYmind-training, een mindfulnessstraining voor psychisch kwetsbare kinderen vanaf 8 jaar, en hun ouders⁵.

‘Mindfulness versterkt het zelfregulerend vermogen van kwetsbare kinderen’



Mara en haar moeder Anne

Mara is een meisje van bijna 6 jaar met een autismspectrumstoornis. Er is sprake van oplopende boosheid zowel thuis als op school. Moeder ervaart de opvoeding van Mara als zeer pittig en vindt het moeilijk om rustig te kunnen blijven in de omgang met het gedrag van haar dochtertje. Emoties lopen hoog op in het gezin.

Moeder neemt deel aan de training mindful ouderschap. In de training maakt moeder kennis met de basisprincipes van mindfulness. Zij ervaart hoe het is om met meer acceptatie, minder oordelen en meer rust naar moeilijke situaties te kijken. Het lukt haar steeds beter om rustig te blijven in moeilijke situaties. Ook merkt zij het op als emoties oplopen en kan dan uit de situatie stappen. Dit brengt rust in het gehele gezin. Moeder merkt dat haar dochter rustiger reageert als zij zelf rustig blijft.

Mara neemt vervolgens deel aan de MiniMind. Ze hoopt dat ze met behulp van de training beter leert om te gaan met haar volle hoofd en oplopende boosheid en dat zij beter leert voelen wanneer zij rust nodig heeft. In de training zien we dat Mara steeds meer opmerkt in haar lichaam en kan vertellen hoe zij zich voelt. Mara komt tot rust door bewust adem te halen of de bewegingsoefeningen te doen. Ook leren moeder en Mara dat als de emotie hoog oploopt het hen beiden helpt om even alleen tot rust te komen. Moeder is ontroerd als ze ziet hoe blij en enthousiast Mara van de training terugkomt. Het samen oefenen thuis hebben Mara en moeder als een bron van plezier ervaren! En het geleerde zinnetje 'alles is goed' wordt veel gebruikt.

maanmannetje. In de wekelijkse bijeenkomsten krijgen de kinderen oefeningen aangereikt die ze vervolgens thuis samen met hun ouders gaan oefenen. Doordat de MiniMind wordt aangeboden als aanvulling op de Mindful ouderschapstraining spreken ouders en kinderen als het ware dezelfde taal. Gaandeweg wordt mindfulness beoefenen een gedeelde ervaring. Dit betekent ook dat het kind met ondersteuning van de ouder verder kan ontwikkelen wat het in de training aangereikt heeft gekregen. Tijdens de oefeningen staat de ouder model en tevens fungeert het kind als motortje voor de mindfulness beoefening van de ouder.

Toekomst

Op basis van de eerste ervaringen met de MiniMind zien we positieve resultaten bij kinderen en ouders. Dit geeft richting aan het verder optimaliseren van deze training. Daarnaast wordt gewerkt aan een trainershandleiding. Verwacht wordt dat deze handleiding, samen met een werkboekje voor de kinderen, in de loop van 2022 beschikbaar zal zijn. Om de effectiviteit van de training verder in kaart te brengen, worden voorbereidingen getroffen voor een gedegen wetenschappelijk onderzoek. •

Bij dit artikel horen zes referenties; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl

Via meditatie en bewegingsoefeningen leren kinderen om zich bewust te worden van hun aandacht. Ze worden zich gaandeweg de training meer bewust van de momenten waarop hun aandacht afdwaalt en waar hun aandacht dan naartoe gaat. Adem en lichaam fungeren als ankerpunt om in het huidige moment aanwezig te zijn. Kinderen doen de ervaring op hoe het is om even stilte te ervaren. Ze worden uitgenodigd om de aandacht steeds weer terug te brengen naar de ankerpunten, adem en lichaam. In het tweede deel van de training wordt aandacht besteed aan emoties, gedachten en gedragsimpulsen.

Symbool van de MiniMind is het 'Maanmannetje'. Via dit maanmannetje worden de kinderen uitgenodigd om al hun ervaringen te onderzoeken en te ervaren dat alles er mag zijn. Dit maanmannetje wordt gedurende de gehele training gebruikt.

Omdat de doelgroep bestaat uit jonge kinderen met regulatieproblemen wordt er slechts een beperkt beroep gedaan op hun verbeeldings- en concentratievermogen. Alle oefeningen zijn van korte duur en concreet van aard. Het programma heeft een vaste, voorspelbare opbouw, met veel visuele ondersteuning via afbeeldingen van het

auteursinformatie

Drs. Suzanne Geelen en drs. Femke Arnoldus zijn GZ-psycholoog en mindfulness-trainer; dr. Martine van Dongen-Boomsma is kinder- en jeugdpsychiater en senior-onderzoeker. De drie auteurs werken bij Centrum Jonge Kind – Karakter Universitair Centrum.