

## Eindverslag

### Kiddyminds: een op mindfulness gebaseerd programma voor lagere school kinderen

Onderzoek naar de effectiviteit van het programma “kiddyminds” bij lagere school kinderen als middel tot vergroten van hun weerbaarheid en veerkracht in moeilijke, stressvolle, emotionele situaties.

Katleen Van der Gucht, vzw Mindfulness, [katleen@aandacht.be](mailto:katleen@aandacht.be)

## Inleiding

De leefwereld van kinderen wordt in onze moderne samenleving steeds complexer en veeleisender. Meer en meer kinderen melden wel eens last van stress te hebben. Op zich is daar niks mis mee, omdat stress ons scherp en alert maakt in situaties waarin dat nodig is. Als stress echter langere tijd aanhoudt en chronisch wordt, kan dit negatieve gevolgen hebben voor lichaam en geest. Gelukkig zijn er manieren om stress aan te pakken. Een methode die de laatste tijd veel in de belangstelling staat is Mindfulness.

### Wat is mindfulness?

We kunnen mindfulness het best definiëren als “heel doelgericht en niet beoordelend aandacht schenken in het hier en nu”. Je zit met je volledige aandacht in het hier en nu zonder plannen te maken of zich zorgen te maken over de toekomst. Je staat volledig open voor de ervaring van het moment zonder daar verder bij na te denken of te oordelen of dat nu goed of slecht is. Dit alles gebeurt aan de hand van eenvoudige oefeningen waarbij gebruik gemaakt wordt van de ademhaling als bron van stabiliteit, gewaarwording van het lichaam, gewaarzijn van gevoelens en gedachten, ...

## Het Kiddyminds project

### Doelstelling

Het doel van het project is om kinderen al op jonge leeftijd te leren om goed met stress om te gaan, zodat zij daar hun leven lang profijt van hebben.

### De Kiddyminds training

De Kiddyminds training bestaat uit 8 wekelijkse sessies (1 sessie per week van anderhalf uur). Tijdens deze training leren de kinderen hun aandacht bewust in het hier en nu te gebruiken.

Zij leren zonder oordeel naar hun ervaringen te kijken. Dit aan de hand van eenvoudige, aan de leeftijd aangepaste, oefeningen. De kinderen ontvangen een mapje waarin de kern van de les is weergegeven en enkele suggesties voor oefeningen thuis. De training is ontwikkeld door Chris Lejaeghere en Veronique Benoit (vzw Kiddyminds), in samenwerking met David Dewulf (Instituut voor Aandacht en Mindfulness).

## Wetenschappelijke evaluatie

### Uitvoering van het onderzoek

Het onderzoek is uitgevoerd onder leiding van Veerle Soyez (post-doctoraal onderzoeker en orthopedagoog, ten tijde van het project werkzaam aan de Universiteit Gent). Er werden vijf master-theses op uitgevoerd waarbij het accent lag op kwalitatief onderzoek.

### De deelnemers

De effecten van de Kiddyminds training werden onderzocht in twaalf scholen, verspreid over Oost- en West-Vlaanderen. De studie liep over de schooljaren 2008-2009 en 2009-2010. Ieder schooljaar namen 6 scholen deel, telkens 2 per trimester. In iedere school waren telkens 2 experimentele klassen, die de training kregen, en 2 gekoppelde controle-klassen. In totaal namen 755 kinderen tussen 6 en 13 jaar (waarvan 367 in de experimentele klassen en 388 in de controle-klassen) en hun ouders deel aan het onderzoek. Van 708 kinderen waren gegevens beschikbaar van zowel de pre- als de post-meting.

### De onderzoeksopzet

De wetenschappelijke evaluatie bestond uit twee delen:

Het eerste deel betreft een belevingsonderzoek (kwalitatief onderzoek). Dit gebeurde aan de hand van een aantal open vragen en focusgroepen (groeps gesprekken) waarin kinderen konden praten over hun ervaringen met de Kiddyminds training. In totaal gingen er in 14 klassen focusgroepen door, waaraan telkens tussen de 5 en 8 kinderen deelnamen.

Het tweede deel betreft een effectiviteitsonderzoek (kwantitatief onderzoek). Het effectiviteitsonderzoek betreft een semi-gecontroleerde (niet gerandomiseerde) studie met pretest en posttest design. Zowel de kinderen als de ouders vulden voor en na de training een aantal vragenlijsten in. Op deze manier werd nagegaan of er veranderingen waren in executief functioneren<sup>1</sup> (vragenlijst ingevuld door de ouders), in sociale verantwoordelijkheid en prosociaal gedrag<sup>2</sup>, reflectie/piekeren<sup>3</sup> en aandachtsgerichtheid<sup>4</sup> (zelfrapportage door de kinderen).

---

<sup>1</sup> Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF, Gioia, Isquith, Guy & Kenswert, 2000)

<sup>2</sup> Sociale Doelen Schaal (Wentzel, 1994)

<sup>3</sup> Rumination Reflection Scale (RRQ, Trapnell & Campbell, 1999)

<sup>4</sup> Mindful Awareness Attention Scale (MAAS, Brown & Ryan, 2003)

## De bevindingen

### Belevingsonderzoek

#### Algemene tevredenheid over de training

De training kreeg gemiddeld een score van 7,5 op 10, wat positief tot zeer positief kan genoemd worden. Ongeveer 65% van de kinderen gaf aan nog meer mindfulness oefeningen te willen doen.

Aan de hand van het kwalitatief onderzoek kon een effect worden waargenomen op de volgende parameters:

#### Aandacht

Meer dan de helft van de kinderen, die deelnamen aan het belevingsonderzoek merkten, na deelname aan de mindfulness training een verandering op in hun aandacht. Ze meldden dat het makkelijker ging om aandachtig te zijn. Ze voelden dit vooral wanneer andere kinderen al pratend of lachend de les verstoren.

Enkele citaten:

*“Het gaat nu veel makkelijkere,; zelfstandig werken lukt veel beter omdat ik mij nu beter kan concentreren. Tijdens uitleg van de meester kan ik beter opletten en tijdens toetsen ook.” (6<sup>de</sup> leerjaar.*

*“De ademhalingsfocus doe ik tijdens een toets en dan lukt het veel beter.” (4<sup>de</sup> leerjaar)*

In één master-thesis werd gewerkt met 15 leerlingen die op basis van de expertise en ervaring van de leerkracht te maken hadden met aandachtsproblemen. Na de training stelden de leerkrachten bij de helft van de kinderen een positieve evolutie vast. Ze waren minder afwezig en dromerig, luisterden beter, reageerden sneller en meer accuraat op instructies, konden taken beter afwerken en liepen minder van hun plaats weg op ongepaste momenten. De leerkrachten meldden minder snel en minder intensief te moeten ingrijpen na de training.

Enkele citaten van de leerkrachten:

*“R. maakte hier een hele positieve evolutie door. Ik heb de indruk dat hij rustiger is geworden en minder moeite heeft om zich te concentreren in de klas. Ook kan hij zich langer concentreren, zeker in de voormiddag.” (juf, 4<sup>de</sup> leerjaar)*

*‘Waar F. vroeger een kind was waarvan je constant moest nagaan of hij mee was, aan het opletten was, ... gebeurt dit nu vrijwel vanzelf.’ (juf, 2<sup>de</sup> leerjaar)*

#### Emoties

Kinderen lieten tijdens de interviews een toename zien in het bewustzijn van emoties, boosheid, angst, verdriet. Ze gingen na de training ook anders om met die emoties.

Enkele citaten:

*“Als ik boos ben dan denk ik even op de ademhaling, word ik rustig, en zeg ik tegen mezelf ‘ok, ’t is niets, stoppen, en terug verder doen’.” (6<sup>de</sup> leerjaar)*

*“Als ik verdrietig ben denk ik aan de berg die ik heb opgehangen in mijn kamer, als er slechte gedachten komen kunnen die met de wolken mee wegdrijven.” (5<sup>de</sup> leerjaar)*

*“Ik ben altijd bang als ik bij mijn oma ga slapen want zij hebben zo’n groot huis, als ik adem en de schat doe gaat dat beter.” (4<sup>de</sup> leerjaar)*

### **Zelfvertrouwen en zelfacceptatie**

Meer dan de helft van de kinderen geven aan meer zelfvertrouwen te hebben na de training. Sommige kinderen geven ook aan minder bang te zijn om fouten te maken.

Enkele citaten:

*“Ik ga altijd dat zinnetje onthouden van ‘je bent wie je bent en dat is ok’, omdat ja, ze hebben wel gelijk. Je mag zijn wie je bent en je hoeft niet te veranderen voor mensen.” (5<sup>e</sup> leerjaar)*

*“Vroeger was ik echt niet tevreden met mezelf, ik werd gepest omdat ik te dik was, maar nu heb ik mij daarover gezet en kijk ik op mijn manier, hoe ik mijzelf mooi vind. Het stoplicht helpt mij om er niet meer naar te luisteren.” (5<sup>de</sup> leerjaar)*

In één master-thesis werd gewerkt met 12 leerlingen die op basis van de expertise en ervaring van de leerkrachten te maken hadden met faalangst.

Tien leerlingen merken een duidelijk verschil op gebied van zelfsturing. Ze melden zelf een meer open, accepterende houding aan te nemen, één van de peilers van mindfulness. Ze ondervinden ook minder last van lichamelijke ongemakken (“raar gevoel in de buik”). Ze nemen een meer zelfstandige houding aan en voelen zich evenwichtiger, zelfzekerder. Deze positieve evolutie op gebied van zelfregulatie vertaalt zich in een positieve verandering in de beleving van taak- en testsituaties en de beleving van situaties waarin de kinderen iets voor de klas moeten brengen. Sommigen doen voor een toets een ademhalingsoefening of de bergmeditatie en zeggen dat dit helpt om minder zenuwachtig te zijn.

De leerkrachten merkten een verandering in de houding op tijdens de lessen. Zij rapporteerden dat de leerlingen met faalangst zich na de training meer assertief gingen gedragen, meer relativerend en minder terughoudend om vragen te stellen. Ze durfden ook meer op te komen voor zichzelf. Ze straalden een groter zelfvertrouwen uit en kwamen minder gespannen over (ze zitten “losser en vrijer in hun vel”).

Ter illustratie hieronder een casus beschrijving:

*H., elf jaar, zit dit schooljaar in het vijfde leerjaar bij juf C. Voordat het project Kiddyinds in de klas van start gaat ervaart de leerkracht de jongen als iemand die zeer moeilijk sociale contacten legt. Hij is steeds op zoek om aansluiting te vinden bij andere kinderen maar is te verkrampd om initiatief te nemen of in te gaan op andermans initiatief om contact te zoeken. Zowel in de klas als op de speelplaats komt hij zeer gesloten over. Verder noemt de leerkracht H. een zeer plichtsbewust kind dat steeds doet wat er van hem verwacht wordt. Zijn perfectionistische ingesteldheid zorgt vaak voor frustraties wanneer iets niet ‘perfect’ verloopt. De leerkracht geeft H. voor de Kiddyinds training een 1/5 voor sociale vaardigheden. Met de tussentijdse bevraging geeft de leerkracht aan H. niet meer te herkennen. Op sociaal-emotioneel gebied merkt ze een enorme vooruitgang. Ze vertelt dat H. sinds kort een vaste vriend op school heeft, veel meer glimlacht en meer lichamelijk contact opzoekt en toelaat. Zo zit hij tijdens de speeltijd al eens op de schoot van meisjes, hetgeen hij vroeger nooit deed. De leerkracht verwijst naar de jongen met een sociale aanvoeling zoals de gemiddelde leerling. Ook bij de postvragenlijst benadrukt ze de vooruitgang op sociaal gebied. H. geeft met het postinterview ook aan zijn plekje in de groep gevonden te hebben en zegt dat hij meer zichzelf durft te zijn bij zijn nieuwe goede vriend. De juf geeft nog aan dat hij vlotter samenwerkt met andere leerlingen, zowel meisjes als jongens. Ze ziet hem meer lachen als vroeger. Ze geeft hem met de postmeting dan ook een 3,5/5 voor sociale vaardigheden.*

## **Empathie**

Bij heel wat kinderen groeide na de training het besef van wat hun gedrag kan veroorzaken bij anderen. Ze merkten op na de training meer aandacht te hebben voor de emoties van anderen.

Enkele citaten:

*“Ik kan nu beter voelen wat dat is voor iemand anders, bijvoorbeeld als ik iemand kwets, weet ik nu beter of zij dat erg vindt of niet.” (6<sup>de</sup> leerjaar)*

*“Voor de Kiddyinds zou ik geduwd hebben zonder dat ik het eigenlijk heb beseft dat ik iemand anders heb pijn gedaan. En na de Kiddyinds, moest ik nog iemand duwen, maar ik denk niet dat ik dat nog ga doen, maar als ik het toch zou doen dan zou het zo zijn van “oei, wat heb ik nu gedaan?” en dan zou ik toch snel mijn excuses aanbieden. Maar voor de Kiddyinds zou ik gewoon gezegd hebben van “ja zeg, ze heeft het zelf gezocht”.” (5<sup>de</sup> leerjaar)*

## **Stress**

Een aantal kinderen geven ook aan anders om te gaan met stress na de training.

Enkele citaten:

*“Als ik een beetje achter ben met mijn werk panikeerde ik vroeger veel sneller. Nu word ik even rustig, zet alles op een rijtje en ga gewoon verder.” (5<sup>de</sup> leerjaar)*

*“’s Morgens in de berg gaan zitten en tegen jezelf zeggen dat je het wel zal kunnen helpt als je stress hebt.” (4<sup>de</sup> leerjaar)*

## **Effectiviteitsonderzoek**

### **Verschillen vóór de training**

Kinderen uit de controle-klassen verschilden bij aanvang van de studie niet van kinderen in de experimentele klassen op geslacht en leeftijd.

Voor de meeste parameters onderzocht via de vragenlijsten werden echter reeds voor de training significante verschillen gevonden tussen de leerlingen uit de controle-groep en de leerlingen uit de experimentele groep. Dit komt omdat de scholen zelf mochten bepalen welke klassen de training kregen; dit was meestal een voorwaarde die zij koppelden aan hun medewerking. Zij kozen doorgaans voor de meest moeilijke klassen. Aan de experimentele klas werd vervolgens een controle-klas gekoppeld afkomstig uit dezelfde school of uit een school van dezelfde scholengemeenschap. De keuze van de scholen is begrijpelijk maar interfereert sterk met het effectiviteits-onderzoek: omdat de klasgroepen reeds verschilden voor aanvang van de training werd het onmogelijk op een correcte manier in te schatten wat het effect is van de training.

### **Verschillen vóór en na de training bij kinderen uit de experimentele groep**

Er werden geen significante verschillen gevonden op de gemeten parameters vóór en na de training. Een aantal positieve tendenzen konden worden waargenomen op sociaal gedrag.

## Conclusies

De onderzoekster die het project wetenschappelijk opvolgde heeft vooral expertise met kwalitatief onderzoek.

Dit kwam ruim aan bod in deze studie en is uitgebreid gedocumenteerd in vijf master-theses. De resultaten uit dit onderzoek suggereren dat de mindfulness training effectief was op de volgende parameters: het verbeteren van de concentratie, het meer bewust ervaren en sturen van emoties, een toename in het zelfvertrouwen en de zelfacceptatie, empathische gevoelens werden sterker en de kinderen rapporteerden beter te kunnen omgaan met stress.

Deze bevindingen konden echter niet bevestigd worden via een grootschalig kwantitatief onderzoek uitgevoerd op meer dan 700 kinderen. Dit is in belangrijke mate te wijten aan een aantal methodologische problemen. Op het moment van de studie stond het onderzoek naar het effect van mindfulness bij kinderen echter nog in zijn kinderschoenen, waardoor er nog onvoldoende gevalideerde vragenlijsten beschikbaar waren voor deze doelgroep (inmiddels zijn die er wel, zie onderzoek van E. van de Weijer-Bergsma, Universiteit Amsterdam). Dit samen met het feit dat het omwille van organisatorische redenen voor de scholen niet mogelijk was een randomisatie toe te laten heeft er voor gezorgd dat er geen betrouwbare resultaten uit de globale analyse van het effectiviteitsonderzoek gehaald konden worden. Ook niet nadat Prof. Filip Raes (KULeuven), gespecialiseerd in het verwerken van grootschalige RCT's, op onze vraag een bijkomende data-analyse heeft uitgevoerd. Dit maakt dat we op basis van het effectiviteitsonderzoek geen conclusies kunnen trekken.

## Aanbevelingen voor de toekomst

Om meer zicht te krijgen op de effecten van de Kiddy Minds training is meer onderzoek nodig. De ervaringen in deze studie maakten duidelijk dat mindfulness bij lagere schoolkinderen in het algemeen en in een schoolcontext in het bijzonder een haalbare kaart is. Het zou zinvol zijn om in toekomstig onderzoek eveneens aandacht te besteden aan een eventuele verankering van mindfulness in de dagdagelijkse onderwijscontext via de leerkrachten.

## Referenties

- Ameloot, C. (2010) Mindfulness in de lagere school: De impact van een mindfulness training op welbevinden en coping. Niet-gepubliceerde masterproef, Universiteit Gent, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, Gent, o.l.v. V. Soyez.
- Benoit, V. (2010) Onderzoek naar de invloed van een mindfulness training op aandacht en concentratie bij kinderen uit de lagere school. Niet-gepubliceerde masterproef, Universiteit Gent, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, Gent, o.l.v. V. Soyez.
- De Maeyer, N. (2011) De impact van een mindfulness training op kinderen met faalangst in de lagere school. Niet-gepubliceerde masterproef, Universiteit Gent, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, Gent, o.l.v. V. Soyez.
- Martens, N. (2010) Een kwalitatief belevingsonderzoek naar de impact van een mindfulness training op het socio-emotioneel en cognitief functioneren van kinderen uit de lagere school. Niet-gepubliceerde masterproef, Universiteit Gent, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, Gent, o.l.v. V. Soyez.
- Soyez, V.; Benoit, V.; Van der Gucht, K. & Dewulf, D. (2010). Mindfulness bij kinderen. Een nieuwe hype of levert het ook iets op? *Krax*. Vakblad van jeugdwerk en jeugdbeleid; 10(5), 12-14.

Van de Ven, J. (2010) Hoe beleven kinderen in de lagere school een mindfulness training: een exploratief onderzoek. Niet-gepubliceerde masterproef, Universiteit Gent, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, Gent, o.l.v. V. Soyez.

