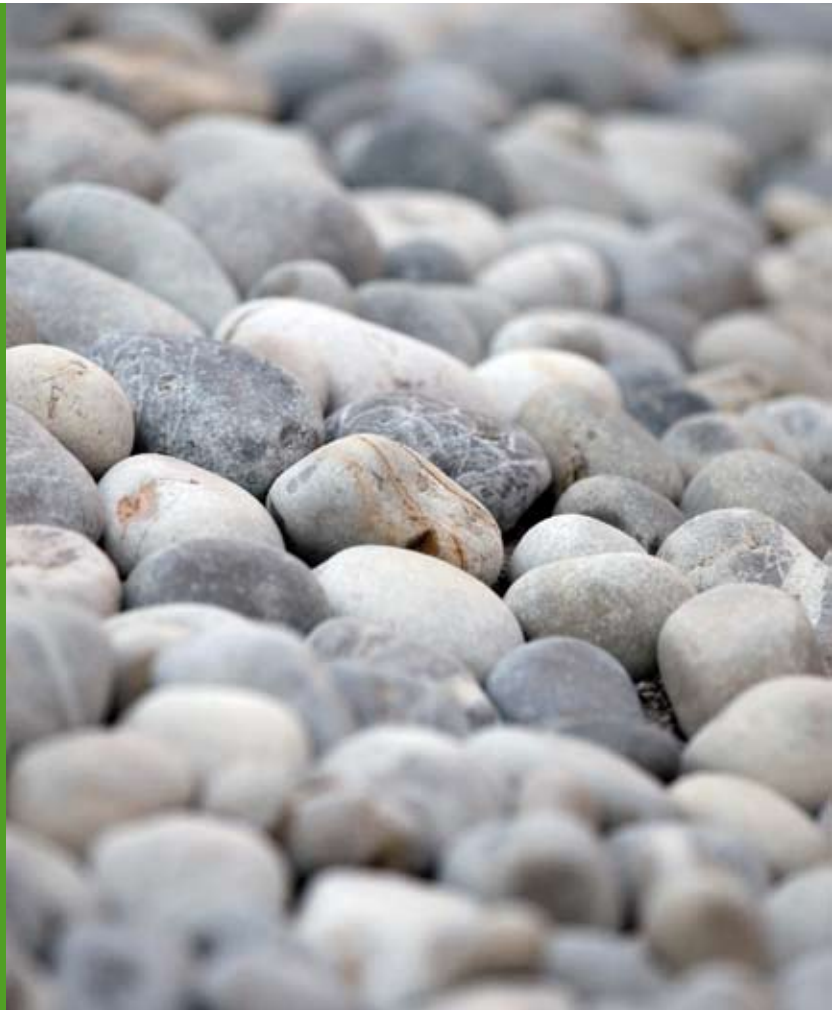


Mindfulness wetenschappelijk benaderd

De kracht van onze innerlijke balans

Op 29 mei vindt in Gent het congres *Mindfulness in een ruim perspectief* plaats. Daartoe komt een indrukwekkende rist (inter)nationale experts, trainers en ervaringsdeskundigen uit verschillende disciplines samen. Het congres richt zich tot hulpverleners in de breedste zin, mensen uit het bedrijfsleven, de opleidings- en onderwijswereld. “Aan de hand van verschillende wetenschappelijke onderzoeken zullen we de effectiviteit van mindfulness trachten aan te tonen”, zegt congresvoorzitter en UGent-alumnus Björn Prins.

Auteurs: Stéphanie Poelman, Nicky Mertens
Foto: Nic Vermeulen



Mindfulness is een westerse variant van een boeddhistische meditatietechniek die inhoudt dat je intentioneel aandacht geeft aan wat verschijnt, wanneer het verschijnt en zolang het verschijnt en dat op een open, milde manier. Er is bijvoorbeeld een wezenlijk verschil tussen angst hebben en opmerken dat er angst is. Het trainen van die opmerkzaamheid staat centraal bij mindfulness. Een ongetrainde geest zal vaak onbewust piekeren, analyseren of rumineren. Met mind-

fulness leer je stap voor stap die mentale gewoontes te erkennen.

Concrete resultaten

Björn Prins wijst erop dat wetenschappelijk onderzoek aantoont dat mindfulness wel degelijk resultaat oplevert. “Men gaat mindfulness op verschillende manieren onderzoeken. Meestal gebruikt men zelfrapportage-vragenlijsten. Soms hanteert men ook concentratie- of neurologische tests.” De laatste metastudie uit 2010 door Gross-

man toont aan dat mindfulness zowel effectief is bij klinische als niet-klinische populatie. Het gaat dan over bijvoorbeeld levenskwaliteit, aankunnen van pijn, omgaan met stress ...

Uit wetenschappelijke hoek komt vaak de kritiek dat de ondervraagden zelfrapportage gemakkelijk kunnen vervalsen. Ze hebben immers veel tijd en moeite geïnvesteerd in de sessie, of ze geven sociaal wenselijke antwoorden.

(lees verder p. 24)

Info ■

Veerle Soyez
Vakgroep Orthopedagogiek
Tel. 09 264 64 65
Veerle.Soyez@UGent.be

23



“Het effect van mindfulness bij kinderen is nog niet bewezen”

In september 2008 startte de vakgroep Orthopedagogiek een onderzoek naar mindfulness bij lagereschoolkinderen. Veerle Soyez leidt het onderzoek.

“De leefwereld van kinderen wordt steeds complexer en veeleisender. Ze komen meer en meer onder stress te staan. Mindfulness zou kinderen een houvast kunnen bieden. Het onderzoek wil nagaan of een mindfulness-training kinderen een meerwaarde kan geven op een preventieve manier. De kinderen staan immers nog niet in die mate onder stress dat de trainingen noodzakelijk zouden zijn.”

De onderzoeksgroep probeert aan de hand van vragenlijsten en een aandachtstest na te gaan wat het effect is van de trainingen. Het onderzoek is nog niet afgerond: de dataverzameling is nog bezig, daarom is Soyez nog afwachtend. “De eigenlijke analyses van het kwantitatief onderzoeksgedeelte moeten nog gebeuren. We kunnen dus nog geen uitspraken doen over de resultaten. Naast de kwantitatieve bevraging, praten we ook na de trainingen met de kinderen over hun ervaringen in focusgroepen. Op die basis merken

we wel dat sommige kinderen de trainingen als nuttig ervaren. Een aantal kinderen geeft ook aan dat ze de trainingen niet altijd leuk vinden, maar er toch iets uit leren. Bij de kinderen uit het eerste leerjaar hebben we wel de indruk dat ze er eigenlijk nog niet klaar voor zijn en dat ze de trainingen als moeilijk ervaren. Zij kunnen uiteraard nog niet zo goed verwoorden wat ze ervaren hebben.”

Het onderzoek wordt gevoerd in twaalf scholen waar de kinderen gedurende acht weken trainingen krijgen van anderhalf uur. Ervaren mindfulness-trainers van *Kiddy-minds* verzorgen de sessies. De sessies worden aangepast op maat van de kinderen maar de essentie van de training voor volwassenen blijft behouden. “Ik denk dat het onderzoek zeker zijn nut kan hebben. Want er bestaat ook internationaal nog maar heel weinig onderzoek naar mindfulness bij kinderen. *Ga voor Geluk*, de vzw die opdrachtgever is van het onderzoek, heeft misschien de fout gemaakt om onmiddellijk een grote effectstudie voorop te stellen, daardoor was er weinig tijd. Verder onderzoek zal dus zeker noodzakelijk zijn.”

Björn Prins kan die kritiek niet ontkennen en vindt dat we de feedback beter constructief kunnen gebruiken, door meer onderzoek te doen naar mindfulness.

“Aan de Universiteit Gent zijn er een aantal wetenschappers die daar volop mee bezig zijn. Zo werk ik samen met Geert Crombez, voorzitter van de vakgroep Experimenteel-klinische en Gezondheidspsychologie aan een onderzoeksprotocol voor mensen met MS. Daarbij willen we niet zozeer meten of de symptomen verminderen, maar wel of de relatie van patiënten ten opzichte van de ziekte verandert.”

Van hype naar hulp

Ook professor Rudi De Raedt, eveneens verbonden aan de vakgroep Experimenteel-klinische en Gezondheidspsychologie, doet onderzoek naar mindfulness. Zijn onderzoek focust zich op het werkingsmechanisme, vaak toegespitst op aandachtsprocessen bij depressie. Een ander interessant project is volgens Prins het onderzoek naar mindfulness bij lagereschoolkinderen van Veerle Soyez, verbonden aan de vakgroep Orthopedagogiek (*zie kaderstuk*). “Er is dus een grote hoeveelheid onderzoek voorhanden. Dat komt enerzijds omdat de populaire media mindfulness

tot een hype gemaakt hebben. Anderzijds is er wel degelijk een maatschappelijke nood naar hulpmiddelen om ons tegen de huidige welvaartsstaat te kunnen wapenen. We zijn immers mentaal en fysiek niet voorbereid op de overdaad die we vandaag kennen. Professor Paul Verhaeghe, vakgroepvoorzitter Psychoanalyse en Raadplegingspsychologie, omschrijft het in zijn laatste boek *Het einde van de psychotherapie* als volgt: “We leven in een maatschappij waarin je flexibel moet zijn, ADHD de norm is en burn-out het gevolg”. “Misschien kan mindfulness wel de tool zijn om daarmee te leren omgaan. Ook in het bedrijfsleven meten we de effecten van onze training. Daaruit blijkt dat authenticiteit en bevologenheid significant toenemen en dat de kans op burn-out na het volgen van een training verkleint”, besluit Björn Prins.

Praktisch

Congres *Mindfulness in een ruim perspectief*. Zaterdag 29 mei 2010, van 9.15 tot 16.30 u, Arteveldehogeschool, campus Kantienberg, Voetweg 66, 9000 Gent. Inschrijven kan nog tot en met 26 mei.

WERELDWIJD
WERKEN



Bezoek nu de nieuwe permanente tentoonstelling WereldWijdWerken, zes generaties over werk en leven.

INDUSTRIËLE ARCHEOLOGIE EN TEXTIEL
MIAT

MINNEMEERS 9 - 9000 GENT
www.miat.gent.be