

MINDFUL PARENTING, EEN ANDERE KIJK OP DE OPVOEDING

RACHEL VAN DER MEULEN, JOKE HELLEMANS EN SUSAN BÖGELS

Mindfulness-trainingen groeien in populariteit. Dit artikel beschrijft hoe mindfulness kan worden toegepast in opvoedingssituaties. Daarnaast worden de uitkomsten onthuld van een van de eerste kwantitatieve onderzoeken naar de effecten van mindful parenting voor ouders en kinderen.

Bij het voorkomen of verminderen van gedragsproblemen bij kinderen wordt het belang van opvoeding onderstreept (Darling & Steinberg, 1993). Het opvoeden van kinderen vraagt veel van ouders en gaat dikwijls gepaard met stressvolle ouder-kind interacties, die kunnen uitlopen op vastgeroeste, zich steeds herhalende patronen (Prinzle e.a., 2008; Dumas, 2005). Een voorbeeld betreft een moeder en haar elfjarige zoon, waarbij de ouder-kind interacties een geschiedenis kennen van conflict en negativiteit. Wanneer de moeder een opdracht geeft aan haar zoon, ontstaat er een discussie die leidt tot een woede-uitbarsting bij de jongen. De moeder voelt zich automatisch boos en machteloos, en denkt: 'Waarom kan hij nooit gewoon eens doen wat ik van hem vraag?' en 'Waarom zou ik het ook proberen, ik kan hem toch niet aan'. Moeder reageert direct op een afwijzende manier en bevestigt hierbij de negatieve gedachten van het kind: 'Ik ben toch alleen maar lastig' of 'Mijn moeder houdt niet van mij'. Deze zich herhalende ouder-kind interacties leiden vaak tot geautomatiseerde gedachten, gevoelens en gedragingen, die een gewoonte worden en moeilijk zijn te doorbreken. Oudertrainingen, gebruikmakende van gedragscontroletechnieken, kunnen hierbij uitkomst bieden en ouders handvatten geven met specifiek probleemgedrag van hun kind om te gaan (Serketich &

Dumas, 2006). Wat te doen echter, wanneer ouders zelf niet de rust hebben om zo'n vaak gecompliceerd programma met manipulatie van antecedenten, consequenten en beloningssystemen uit te voeren? En wat indien ouders zelf last hebben van psychopathologische klachten en het hun om deze reden niet lukt om het programma adequaat uit te voeren? Bij ouders met ADHD blijken deze trainingen volgens onderzoek bijvoorbeeld niet te werken (Sonuga-Barke e.a., 2002). Sonuga-Barke en collega's geven als mogelijke verklaring voor de ineffectiviteit dat deze ouders de neiging hebben impulsief het vooraf opgestelde plan te wijzigen naar een alternatief plan, dat oplossingen op kortere termijn belooft. Daarnaast lijken deze ouders meer moeite te hebben met het opvolgen van instructies en het invoeren van een beloningssysteem. Een alternatief en/of aanvulling voor de bestaande oudertrainingen is mindful parenting. In tegenstelling tot deze opvoedingstrainingen, richt mindful parenting zich niet op het manipuleren van antecedenten en consequenten die samenhangen met het gedrag van het kind. Mindful parenting leert ouders bewust te kijken naar zichzelf en naar hun kind en zorgt op deze manier voor verandering van de ouder-kind interacties.

WAT IS MINDFUL PARENTING?

Mindful parenting is een training voor ouders die stress ervaren in de opvoeding. Mindful parenting is afgeleid van de mindfulness-trainingen, ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn en door Segal, Williams en Teasdale. Beoefening van mindfulness betekent op een speciale manier oplettend zijn: bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen (Kabat-Zinn, 1994). Mindfulness heeft zijn wortels in de

samenvatting *Mindful parenting* is een nieuwe behandelmethodede voor ouders die stress ervaren in de opvoeding, ouders van kinderen met psychopathologie en ouders met eigen psychopathologie die het opvoeden in de weg staat. De training is afgeleid van andere *mindfulness*-trainingen en kan worden omschreven als 'opvoeden met aandacht'. Uit onderzoek naar de effectiviteit van de training blijkt dat na de training de internaliserende en externaliserende klachten van zowel de ouders als kinderen zijn afgenomen. Tevens zijn positieve effecten gevonden op de opvoedingsstijl van ouders en ervaren ouders na de training significant minder opvoedingsstress.



De foto's bij dit artikel zijn illustratief. De afgebeelde personen zijn niet dezelfde als die in het artikel.

Boeddhistische tradities en is gebaseerd op meditatietechnieken. Met behulp van meditatieoefeningen wordt de vaardigheid ontwikkeld de eigen aandacht te richten en een zekere kwaliteit van aandacht te bewerkstelligen (Bishop et al., 2004). Met behulp van mindfulness leert men waar te nemen zonder oordeel en ontwikkelt men een vriendelijke, open en milde houding. Tevens wordt geleerd om eigen gedachten en gevoelens waar te nemen als mentale gebeurtenissen, in plaats van als aspecten van de persoon zelf of als accurate representaties van de realiteit (Bögels e.a., 2010). Mindful parenting leert ouders met open aandacht naar zichzelf, hun kind en de ouder-kindinteracties te kijken. Hierdoor kunnen ouders meer inzicht krijgen in de interacties tussen henzelf en hun kind. Door een bredere blik kunnen ze ook de positie van het kind beter invoelen en van daaruit adequaat op hun kind reageren. Compassie met zichzelf en hun kind is een expliciet onderdeel in de training.

HOE ZOU MINDFUL PARENTING KUNNEN WERKEN?

Ouders die stress ervaren in de opvoeding, hebben de neiging reactief en afwijzend op hun kind te reageren, wat kan leiden tot een vicieuze cirkel van rigide patronen van onenigheid en conflict (Bögels e.a., 2008; Prinzie e.a., 2008; Dumas, 2005). Zoals eerder beschreven, geeft deze vicieuze cirkel van negatieve patronen toegang tot geautomatiseerde gedachten, gevoelens en manieren van handelen. In de mindful

parenting wordt ouders geleerd om een moment van bewustzijn te creëren, voordat zij reageren op een stressvolle situatie met hun kind. Door een moment van aandacht toe te voegen, nemen ouders beter waar wat er werkelijk gebeurt op het betreffende moment met zichzelf en hun kind. Geautomatiseerde reacties kunnen daardoor worden veranderd in keuzemogelijkheden in handelen. Ouders reageren bewuster op hun kind en kunnen zodoende negatieve patronen doorbreken.

BESCHRIJVING VAN HET TRAININGSPROGRAMMA

De training bestaat uit acht wekelijkse sessies van drie uur lang. De training is zowel gebaseerd op mindfulness-gebaseerde cognitieve therapie (Segal e.a., 2002) als op het mindfulness-gebaseerde stressreductieprogramma van Kabat-Zinn. De huidige – door UvA minds ontwikkelde – training is toegespitst op ouders die stress ervaren in de opvoeding. De deelnemersgroepen variëren van acht tot veertien personen en worden geleid door één of twee trainers. De training vraagt veel energie en tijd van de ouders; een sterke motivatie is daarom belangrijk. In een voor gesprek wordt dit uitvoerig met hen doorgenomen en wordt bekeken of de training haalbaar voor hen is. De overdracht van de mindfulness-vaardigheden vindt zowel plaats door het aanbieden van oefeningen in de sessies als het uitvoeren van oefeningen thuis. De trainer leidt tijdens de sessies de yoga- en meditatieoefeningen en bespreekt deze met de deelnemers. Daarnaast geeft de trainer psycho-educatie over belangrijke aspecten van mindfulness (zoals acceptatie en het omgaan met gedachten). Ook geeft de trainer huiswerkopdrachten op, die steeds de eerstvolgende sessie worden besproken. Zelf ‘modelt’ de trainer een bewuste niet-reactieve houding, zodat de deelnemers tijdens de sessies kunnen ervaren hoe het is als iemand deze houding naar hen toe aanneemt. Naast deelname aan de sessies wordt aan ouders gevraagd thuis mindfulness-oefeningen uit te voeren. De ouders worden aangemoedigd thuis zes keer per week een half uur tot drie kwartier meditatieoefeningen te doen. Zij worden hierbij geholpen door cd's waar de meditaties op staan. Naast de cd's wordt er gebruik gemaakt van een werkboek. In het werkboek staat informatie over belangrijke aspecten van mindfulness, die de ouders thuis bestuderen. In het werkboek staan ook oefeningen, zoals zelfobservatieopdrachten en meditatieoefeningen, die de ouders thuis uitvoeren. Door het uitvoeren van zelfobservatieopdrachten en door dagelijks te mediteren, ontwikkelen de ouders langzamerhand bewustheid van hun automatische reacties op de kinderen. Ouders leren hun eigen reactie, die van het kind én de interactie tussen henzelf en hun kind, met een open, niet-reactieve bewustheid op

Box 1: Marleen

Marleen is een 38-jarige gehuwde vrouw, moeder van twee dochters. De jongste, Lucie, heeft een autistische stoornis. Ze moet voor alles worden aangestuurd en heeft een lage tolerantie voor stress. Er is veel ruzie met haar zus, op wie ze voortdurend boos is. Ook is er veel ruzie met haar moeder. Moeder meldt zich aan voor een mindful parenting-training, omdat ze de opvoeding niet meer aankan en uitgeput is. Ze piekert veel en wordt geplaagd door schuldgevoel. Tijdens de training werkt ze hard en oefent dagelijks. Ze leert gaandeweg een milde, niet-reactieve houding aan te nemen ten aanzien van haar gevoelens van boosheid en frustratie en ze merkt dat het piekeren over Lucie en de opvoeding hierdoor afneemt. Besproken wordt dat piekeren wordt gekenmerkt door een zinloos constant denken met een ondertoon van zelfverwijt, en door een steeds bezig zijn met hoe het anders had gemoeten in het verleden of hoe het anders zal moeten in de toekomst. Moeder herkent deze inadequaatte gewoonte en leert in de training deze te doorbreken, door zich op het huidige moment te richten en haar negatieve gedachten te zien als voorbijgaande mentale gebeurtenissen, en niet als de waarheid. Haar schuldgevoel neemt af, waardoor ze zich permitteert om een logeerkamer voor Lucie te zoeken, zodat zij af en toe wordt ontlast. In het contact met haar dochter ontstaat meer ruimte en het lukt moeder zich beter in Lucie te verplaatsen en haar beperkingen en onvermogen om flexibel te zijn te begrijpen en te accepteren. Ze geeft aan niet meer in discussie te gaan met haar dochter. Moeder wordt geduldiger en rustiger. Tot haar vreugde nemen de ruzies af en wordt Lucie rustiger en vrolijker. Moeder merkt dat haar liefde voor Lucie weer voelbaar wordt.

te merken. Op basis van deze verbrede aandacht leren de ouders bewust op de situatie te reageren, in plaats van automatisch.

Het omgaan met obstakels tijdens de training

De mindful parenting training is intensief en vraagt veel inzet en tijd van ouders. Elke dag wordt hen gevraagd te oefenen, of ze dit nu als prettig of als onprettig ervaren. De intensiteit van de training kan ouders afschrikken of laten uitvallen. Om deze reden is het noodzakelijk voor aanvang van de training uitgebreid te bespreken of het haalbaar is voor ouders dagelijks te oefenen en elke week naar de training te komen. Zorgvuldig wordt met de ouders besproken hoe zij de meditatieoefeningen in hun dagelijks leven kunnen integreren. Dit genereert bij ouders een zekere commitment, wat het makkelijker maakt het zware programma vol te houden.

Tijdens het trainingsproces zijn er ook andere obstakels waar ouders tegenaan kunnen lopen. Mindful parenting biedt geen directe oplossingen en in het beginproces is het voor ouders soms nog onduidelijk hoe meditatie hen precies kan helpen om te zorgen voor verbetering in de ouder-kind interacties. Ouders zijn vaak gewend adviezen te krijgen of direct iets te doen aan de problemen. Mindful parenting laat ouders juist even stilstaan bij het huidige moment en zet ouders in de 'zijns-modus' in plaats van de 'doe-modus'. Juist dit zorgt voor meer bewustheid bij ouders van hun eigen ervaring en die van hun kind, wat er weer toe leidt dat ouders uiteindelijk wijzer en minder reflexmatig op hun kind kunnen reageren.

Dat ouders zich meer bewust worden van hun hui-

dige ervaring geldt ook wanneer de ouders negatieve of pijnlijke sensaties, gedachten en gevoelens ervaren. Wanneer ouders zich hier meer bewust van worden, kan dit in eerste instantie confronterend of overweldigend zijn. Om deze reden is het belangrijk dat in de training de nadruk wordt gelegd op het vriendelijk ontvangen van alle ervaringen. In plaats van pijnlijke gevoelens weg te duwen, wordt in de mindful parenting aan ouders gevraagd om deze gevoelens te verwelkomen en deze niet af te wijzen, maar op een vriendelijke en nieuwsgierige manier te onderzoeken. Een instructie kan zijn: 'Het is OK om verdriet of pijn te voelen, laat het er maar zijn, het is er toch al.' Ouders leren zo op een andere manier met hun negatieve emoties om te gaan; in plaats van ze weg te duwen, kunnen ze deze onder ogen zien en verwerken. Het verzet tegen negatieve ervaringen zorgt vaak voor verergering van de stress; op een vriendelijke manier met de negatieve ervaringen omgaan, zorgt voor acceptatie en geeft uiteindelijk juist meer ruimte en rust.

Andere obstakels tijdens de training kunnen oude hardnekkige gewoontes zijn van ouders, die het proces in de weg staan, zoals het idee een prestatie te moeten leveren en dus tekort te kunnen schieten. Hoe kun je het midden vinden tussen toewijding en motivatie enerzijds, en anderzijds mild en vriendelijk zijn? Ouders hebben soms het idee dat het mediteren niet goed gaat, omdat ze bijvoorbeeld telkens worden afgeleid of omdat ze in slaap vallen. In de mindful parenting-training wordt hun geleerd deze gedachten ('ik doe het niet goed') en gevoelens (teleurstelling) op het moment zelf op te merken, ze te erkennen en registreren als voorbijgaande gebeurtenissen in de geest, en vervolgens door te gaan met de meditatie. Ook de 'belichaming' van mindfulness door de trainer is hierbij erg belangrijk; overdracht vindt onder andere plaats doordat de trainer een houding uitstraalt van acceptatie en nieuwsgierigheid.

WAT ZIJN DE EFFECTEN VAN MINDFUL PARENTING?

Achtergrond van het onderzoek

Het onderzoek is uitgevoerd bij UvA minds[†], Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind. De mindful parenting-trainingen worden hier reeds enkele jaren gegeven door ervaren mindfulness-trainers. Ouders melden zichzelf en/of hun kinderen op eigen initiatief aan. Sommige ouders melden zich speciaal aan voor het volgen van een mindful parenting-training. Andere ouders zijn al bekend bij UvA minds vanwege de problematiek van hun kind en besluiten later in het proces de mindful parenting-training te volgen. De onderzochte groep bestaat uit 86 ouders die allen stress ervaren in de opvoeding. Deze opvoedingsstress hangt vaak samen met psychiatrische stoornissen bij de ouder of bij het kind, met interactionele problemen tussen de ouder en het kind of met meerdere van deze factoren. Bij 58% van de deelnemende gezinnen staan de interactionele problemen op

de voorgrond en is een ouder-kind-relatieprobleem gediagnosticeerd. Een derde van de groep deelnemende ouders is zelf bekend met een psychiatrische stoornis, zoals depressie, angst of ADHD. Verder is 80% van de kinderen bekend met uiteenlopende psychiatrische stoornissen, zoals ADHD, angststoornissen en autisme. Soms waren de kinderen al bekend met een psychiatrische diagnose bij aanmelding, meestal zijn de diagnoses van de kinderen en de ouder-kind-relatieproblemen echter vastgesteld bij 'UvA minds' zelf, door gezondheidszorgpsychologen en/of een kinder- en jeugdpsychiater. De genoemde psychiatrische stoornissen van ouders zijn elders vastgesteld. De oudergroep bestaat voor 89% uit moeders en 11% uit vaders. De gemiddelde leeftijd van de ouders is 45 jaar en het gemiddelde aantal kinderen is 2,2. Van de ouders is 81% van autochtone afkomst, 19% van de ouders heeft een allochtone achtergrond. De groep kinderen bestaat voor 57% uit jongens en 43% uit meisjes; de gemiddelde leeftijd van de kinderen is 9,9.

Voor het meten van de effecten van de training zijn gepaarde *t*-toetsen uitgevoerd. Analyses zijn uitgevoerd om zowel de veranderingen bij de ouders als bij de kinderen te meten. De vragenlijsten die zijn gebruikt voor het meten van de effecten bij ouders zijn: een verkorte versie van de *Adult Self Report* (Achenbach & Rescorla, 2003) voor het meten van internaliserende en externaliserende problemen, de Competentieschaal van de NOSI (De Brock e.a., 1992) voor het meten van opvoedingsstress en de VOOG (Bögels & Van Melick, 2004) voor het in kaart brengen van de opvoedingsstijl. De ouders vulden tevens vragenlijsten in over de internaliserende en externaliserende problemen bij het kind met wie ze de meeste problemen ervoeren. Hiervoor werd de CBCL (Achenbach & Rescorla, 2001) gebruikt. De metingen bestaan uit een wachtlijstmeting, een voormeting, een nameting direct na de training en een follow-upmeting na acht weken. De ouders wordt verzocht op al deze momenten vragenlijsten in te vullen, zowel over zichzelf als over hun kind.

RESULTATEN

De meeste variabelen veranderen niet significant tussen wachtlijst- en voormeting. De enige uitzondering hierop is de variabele 'externaliserende problemen ouder' van de ASR, waar spontane verbetering optrad bij ouders tussen wachtlijst- en voormeting. Alle overige variabelen toonden geen significante verbetering. Na het volgen van de mindful parenting-training zijn er meerdere effecten zichtbaar. Gevonden resultaten betreffen een afname van internaliserende en externaliserende problemen bij ouders en een behoorlijke afname van opvoedingsstress. In de opvoedingsstijl zijn daarnaast ook verschillen gevonden: ouders blijken na het volgen van de training minder overbeschermend te zijn, minder afwijzend tegenover hun kind en ze bevorderen de autonomie van hun kinderen meer. Opvallend is dat ouders na de training niet significant hoger scoren op de subschaal acceptatie van de VOOG. Mogelijk is dit te verklaren

Box 2: Het trainingsprogramma

Sessie 1. De automatische piloot

In de eerste sessie wordt de basis gelegd voor de training. De vaardigheid om in het hier-en-nu de buitenwereld en de binnenwereld te ervaren, wordt geoefend. Een voorbeeld is een eetmeditatie waarbij alle zintuigen bewust worden ingezet. De deelnemers merken hoe de zintuigen de toegang geven tot de ervaring in het huidige moment, hierin ligt de sleutel voor het ontwikkelen van mindfulness. Tevens worden de deelnemers tijdens de eetmeditatie bewust gemaakt van het verschil tussen iets doen (in dit geval het eten van een rozijn) op de automatische piloot en iets doen met aandacht.

Daarnaast wordt een lichaamsscan gedaan, waarbij de deelnemers zich bewust worden van alle sensaties in het lichaam, beginnende bij de voeten en eindigend bij het hoofd. Stap voor stap wordt zo het lichaam 'gescand'. Men ontdekt het verschil tussen denken en ervaren; uit het hoofd, in het lijf! De ouders wordt gevraagd thuis dagelijks de lichaamsscan te oefenen.

Sessie 2. Leren zijn

De lichaamsscan wordt herhaald en verdiept na een week oefenen. Ook wordt nu stilgestaan bij de basishouding, namelijk: nieuwsgierig, open, accepterend en met mildheid. Aan de hand van een visualisatie wordt geleerd de neiging tot automatische interpretatie te herkennen. Een begin wordt gemaakt met de zitmeditatie (10 minuten), waarbij de aandacht wordt gericht op de ademhaling. In het werkboek noteren de ouders thuis plezierige situaties betreffende hun kind (en wat hun ervaring hierbij was), die in de volgende sessie worden besproken en behandeld. Daarnaast wordt dagelijks de lichaamsscan en zitmeditatie geoefend.

Sessie 3. Je lichaam

Begonnen wordt met een kijkmeditatie. Daarnaast wordt in deze sessie verder geoefend met het ervaren via het lichaam; yogaoefeningen worden toegevoegd. De zitmeditatie wordt verder uitgebreid; het richten van de aandacht op lichamelijke sensaties wordt toegevoegd (20 minuten). Voortdurend wordt door de trainer in een interactieve dialoog (ook wel 'inquiry' genoemd) de verbinding gelegd tussen de ervaringen van de deelnemers en de milde, open houding die ze ontwikkelen. Een begin wordt gemaakt met een oefening om de mindfulness-vaardigheid te implementeren in het dagelijks leven. Deze kortdurende oefening wordt aangeduid met 'de 3-minuten ademruimte'. In het werkboek noteren de ouders thuis onplezierige situaties betreffende hun kind (en wat hun ervaring hierbij was), die in de volgende sessie worden besproken en behandeld. Daarnaast wordt dagelijks de 3-minuten ademruimte en de zitmeditatie of yoga geoefend.

3- minuten ademruimte

Stap 1 Nodig jezelf uit om het hier-en-nu op dit moment te ervaren. Stel jezelf dan de volgende vraag: Wat ervaar ik op dit moment:

In gedachten?

In gevoelens?

In mijn lichaam?

Bekijk op een vriendelijke, nieuwsgierige manier

de ervaringen die opkomen. Je hoeft er niets aan te veranderen.

Stap 2 Breng nu je aandacht naar de beweging van de adem. Merk elke inademing en uitademing in het huidige moment op. De adem helpt om je af te kunnen stemmen op dit moment.

Stap 3 Breng dan de laatste minuut je aandacht naar je hele lichaam en naar de ervaring in je lichaam. Je breidt de ademhaling uit zodat je je lichaam als geheel voelt. Je bent je bewust van 'ja, hier ben ik', en dan kun je verder gaan met wat dan voor jou van belang is.

Sessie 4. Stress en inzicht

De meditatie wordt uitgebreid (25-minuten zitmeditatie met aandacht gericht op de adem, het lichaam en geluiden). In deze sessie wordt een begin gemaakt met de toepassing van het tot nu toe geleerde op stressvolle situaties. Er wordt psycho-educatie gegeven over de fysiologie van stress, zodat men deze beter kan herkennen en begrijpen. Geoefend wordt met het toepassen van mindfulness in een stressvolle situatie met het kind. Verder worden er staande yogaoefeningen gedaan. Dagelijks wordt de 3-minuten ademruimte en de zitmeditatie of yoga geoefend. Ook wordt begonnen met het toepassen van de 3-minuten ademruimte wanneer ouders onprettige gevoelens ervaren.

Sessie 5. Gewoontes en patronen, acceptatie

De meditatie wordt verder uitgebreid met mediteren op gedachten (30-minuten zitmeditatie). Dit betekent dat men leert gedachten te zien als voorbijgaande gebeurtenissen zonder zich ermee te identificeren. Men leert het proces van denken te herkennen. Daarnaast leert men de eigen disfunctionele gewoontes en patronen in de opvoeding te herkennen naar aanleiding van het huiswerk. Van belang is dit alles met vriendelijke mildheid te beschouwen. Men leert het verschil tussen automatisch reageren zonder bewustheid, en op situaties reageren met bewustheid. Dit wordt in deze sessie geoefend door een visualisatiemeditatie. Verder wordt een andere meditatievorm aangeboden, namelijk de loopmeditatie. Thuis wordt de 3-minuten ademruimte toegepast bij stressvolle situaties en doen de ouders dagelijks afwisselend de loopmeditatie of zitmeditatie.

Sessie 6. Communicatie en empathie

Begonnen wordt met de 30-minuten zitmeditatie met aandacht gericht op de adem, het lichaam, geluiden en gedachten. In deze sessie worden automatische interactiepatronen besproken en geoefend wordt hier mindfulness en bewustheid in te brengen. Verder wordt geoefend met empathie; het zich verplaatsen in de frustraties van het kind. Hoe te communiceren met aandacht, zowel voor jezelf als voor het kind. Daarnaast wordt vervolgd met yogaoefeningen als doorgaande oefening om bewustheid in het lichaam te brengen; een voorwaarde voor de ontwikkeling van mindfulness. Thuis wordt de 3-minuten ademruimte toegepast bij stressvolle situaties en doen de ouders dagelijks afwisselend de yoga- of meditatieoefeningen.

Sessie 7. Breuken en reparatie; grenzen stellen vanuit aandacht

Begonnen wordt met de 30-minuten zitmeditatie met aandacht gericht op de adem, het lichaam, geluiden en gedachten. In deze sessie wordt verder uitgediept hoe grenzen gesteld kunnen worden zonder reactief te zijn, en hoe te handelen of juist niet te handelen vanuit wijsheid. Besproken wordt hoe breuken tussen ouder en kind gerepareerd kunnen worden. Tevens volgt er een interactieve bespreking van het huiswerk en wordt er een oefening gedaan betreffende acceptatie en grenzen stellen met behulp van een rollenspel tussen de deelnemers. Ten slotte wordt de 3-minuten ademruimte gedaan en het huiswerk opgegeven. Als huiswerk krijgen ouders de opdracht een eigen oefenprogramma samen te stellen uit de oefeningen van de training.

Sessie 8. De toekomst

De lichaamsscan wordt weer opgepakt en besproken. Dan volgt een interactieve bespreking van het huiswerk en wordt er een zitmeditatie gedaan. Met de ouders wordt geëvalueerd wat zij hebben geleerd. Vervolgens worden de plannen voor de komende periode besproken en hoe het geleerde te blijven oefenen. De bedoeling is dat de deelnemers de mindfulness-oefeningen blijven uitvoeren en toepassen in hun dagelijks leven.

doordat ouders voor aanvang van de training al hoog scoorden op acceptatie in vergelijking met de andere onderzochte variabelen, waardoor het moeilijker is om significante effecten te vinden. Samenvattend kan men stellen dat de training effectief is voor de ouders zelf en dat deze positief uitwerkt op de opvoedingsstijl.

Naast effecten van mindful parenting op de ouders, zijn eveneens de veranderingen in internaliserende en externaliserende problemen van de kinderen in kaart gebracht. Het blijkt dat ouders na de training aangeven dat zowel de internaliserende als de externaliserende problemen van de kinderen significant zijn verminderd. Alle genoemde effecten, zowel bij ouders als kind, zijn zichtbaar zowel direct na de training, als bij de follow-up acht weken later.

DISCUSSIE

De resultaten van het mindful parenting-onderzoek zijn bemoedigend. De onderzoeksresultaten laten verbeteringen zien in het welbevinden van zowel ouders als kind. Daarnaast beïnvloedt mindful parenting de opvoedingsstijl van ouders op positieve wijze. Dit zijn hoopgevende bevindingen. Ook de reacties van ouders over de training zijn positief en zij geven aan dat mindful parenting hun manier van leven en omgaan met hun kind merkbaar heeft veranderd.

Een belangrijk vraagstuk dat nog onbeantwoord blijft, is: Wanneer is een oudertraining met gedragscontroletechnieken en wanneer is juist een mindful parenting-training geïndiceerd? En hoe kunnen zij elkaar mogelijk aanvullen? Wanneer klachten zoals aandachtsproblemen, depressie of stress van de ouders op de voorgrond staan, zou mogelijk een mindful parenting-training de voorkeur hebben om meer rust in de opvoeding te brengen. Wanneer ouders weinig last hebben van dergelijke klachten, maar problemen in de opvoeding ervaren door een gebrek aan kennis van opvoedingstechnieken en een tekort aan structuur in het gezin, heeft mogelijk een oudertraining met gedragscontroletechnieken de voorkeur. Wanneer deze ouders na het volgen van zo'n opvoedingstraining meer kennis en praktische handvatten hebben, zouden zij wellicht alsnog een mindful parenting-training kunnen volgen om de bewustheid van zichzelf en hun kind in de opvoeding te vergroten. De bijgebrachte kennis en handvatten kunnen ouders door de mindful parenting bewust op bepaalde momenten toepassen, wanneer zij zien dat zichzelf of hun kind deze nodig hebben.

Alhoewel dit onderzoek de effectiviteit aantoonde van mindful parenting, is meer onderzoek nodig om uit te wijzen wat precies de werkingsmechanismen zijn van deze methode. De participanten in deze studie bestonden hoofdzakelijk uit hoogopgeleide, Nederlandse moeders. Toekomstig onderzoek zou zich derhalve moeten richten op groepen met een gevarieerde samenstelling, wat nodig is om te onderzoeken of mindful parenting mannen en vrouwen op dezelfde wijze beïnvloedt en of de training effectief is voor gezinnen met verschillende etnische en socio-economische achtergronden. Toekomstig onderzoek zou gedaan moeten worden door middel van randomi-

Box 3: Effecten van mindful parenting-training na behandeling en na 8-weekse follow-up

	Voormeting		Nameting		Follow-up		Cohen's <i>d</i>	Cohen's <i>d</i>
	M	SD	M	SD	M	SD		
CBCL Internaliserende problemen kind	61,25	9,26	56,74	11,92	56,79	10,00	0,51***	0,67***
CBCL Externaliserende problemen kind	61,43	9,05	57,31	13,35	56,61	10,99	0,43***	0,61***
ASR Internaliserende problemen ouder	0,52	0,31	0,37	0,27	0,37	0,30	0,56***	0,55***
ASR Externaliserende problemen ouder	0,26	0,19	0,20	0,17	0,17	0,14	0,43***	0,59***
NOSI Opvoedingsstress	3,26	,83	2,90	,79	2,85	0,78	0,62***	0,66***
VOOG Bevorderen autonomie	2,98	0,51	3,14	0,53	3,20	0,51	0,39***	0,48***
VOOG Overbescherming	1,86	0,44	1,74	0,42	1,70	0,44	0,31**	0,41***
VOOG Acceptatie	3,37	0,49	3,37	0,48	3,45	0,49	0,01	0,19†
VOOG Afwijzing	1,63	0,63	1,47	0,36	1,46	0,46	0,30**	0,24*

† $p < 0,1$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

satie, waarbij ouders bijvoorbeeld at random worden toegewezen aan een mindful parenting- versus een opvoedingstraining. Verder zou mindful parenting vergeleken kunnen worden met een niet-specifieke behandeling zoals een supportgroep, teneinde de werkelijke effecten van meditatie te onderscheiden van de ondersteuning van de groep.

1 UvA minds stond tot 1 januari 2012 bekend onder de naam Uva-Virenze.

LITERATUUR

- > Achenbach, T.M., & Rescorla, L.A. (2001). *Manual for the ASEBA School-Age Forms & Profiles*. Burlington, VT: University of Vermont.
- > Achenbach, T.M. & Rescorla, L.A. (2003). *Manual for the ASEBA Adult Forms & Profiles*. Burlington, VT: University of Vermont, Research Center for Children, Youth, and Families.
- > Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Specia, M., Veltling, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practise*, 11, 230-241.
- > Bögels, S.M., & Van Melick, M. (2004). The relationship between child-report, parent self-report, and partner report of perceived parental rearing behaviors and anxiety in children and parents. *Personality and Individual Differences*, 37, 1583-1596.
- > Bögels, S.M., Hoogstad, B., Dun, L. van, Schutter, S. de, & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with behaviour disorders and their parents. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 36, 193-209.

- > Bögels, S.M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful Parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1, 107-120.
- > Bögels, S.M., Helleman, J., Van Deursen, S., Römer, M., Van der Meulen, R.T., & Restifo, K. Mindful parenting in mental health care: Effects on parent and child psychopathology, parental stress, parenting, co-parenting, and marital conflict. (Submitted).
- > De Brock, A., Vermulst, A.A., Gerris, J.R.M., & Abidin, R.R. (1992). *Nijmeegse Ouderlijke Stress Index. Handleiding experimentele versie*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- > Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496.
- > Dumas, J.E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 779-791.
- > Kabat-Zinn, J. (1994). *Where ever you go, you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- > Kabat-Zinn, M. & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday Blessings: the inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion Books. Of de Nederlandse vertaling van Koekoek, M. (2001): *Met kinderen groeien*. Rotterdam: Asoka.
- > Prinzie, P., Dekovi, M., & Reitz, E. (2008). Ouderlijke persoonlijkheid, opvoeding en probleemgedrag. *Kind en Adolescent*, 1, 4-16.
- > Segal, Z.V., Williams, M.J., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: NY, Guilford Press.
- > Serketich, W.J., & Dumas, J.E. (1996). The effectiveness of behavioral parent training to modify antisocial behavior in children: A meta-analysis. *Behavior Therapy*, 27, 171-186.
- > Siegel, D. & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the Inside Out*. New York: Penguin Group.
- > Sonuga-Barke, E.J.S., Daley, D., & Thompson, M. (2002). Does maternal ADHD reduce the effectiveness of parent training for preschool children's ADHD? *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41, 696-702.