

Mindful parenting in de klinische praktijk

Een opvoedtraining om ouders en kinderen te ondersteunen

J. Hellemans

Samenvatting

Ouders die veel stress ervaren in de opvoeding kunnen daardoor tekortschieten in adequaat ouderschap. Dit gebeurt bijvoorbeeld als er sprake is van een psychische stoornis bij het kind, zoals ADHD, ODD of autisme, of omdat er bij de ouders zelf sprake is van een psychische stoornis, zoals depressie, burn-out, een angststoornis of een persoonlijkheidsstoornis. Mindfulnessstraining blijkt met name bij stressgerelateerde stoornissen zeer effectief te zijn. Tijdens de training mindful parenting leren de ouders beter om te gaan met stress door hun geest te trainen door meditatie. Via deze weg ontwikkelen ze een minder reactieve en wijzere houding ten aanzien van hun kinderen. In een onderzoek hebben we de effecten van deze training op het ouderlijk functioneren gemeten. In dit artikel wordt deze mindful parenting-training toegelicht en worden de resultaten van het onderzoek besproken.

Inleiding

Marja is een 42-jarige gehuwde vrouw met drie dochters. De middelste, de 12-jarige Isabel, heeft een autistische stoornis. Deze diagnose is een jaar geleden gesteld, en het gezin heeft maar weinig handvatten gekregen hoe met haar om te gaan. Tijdens de ouderbegeleiding hebben ze voorlichting gekregen en ze begrijpen nu de beperkingen van Isabel wel beter. Toch zijn er regelmatig heftige scènes in huis; vooral moeder reageert snel ongeduldig en geprikkeld. Zelf is ze aan het eind van haar Latijn; ze werkt nog maar twee dagen per week. Ze heeft het gevoel gefaald te hebben als moeder.

De meest gangbare benadering om ouders van kinderen met gedragsproblemen te begeleiden zijn oudercursussen, ofwel voorlichtings- en gedragstrainingen voor ouders. In een groot aantal gevallen zijn deze trainingen effectief.¹ Echter, een bepaalde groep ouders kan hier niet van profiteren, en dit zijn vooral de ouders die onder stress niet de beschikking hebben over alle adequate strategieën die ze in de gedragscursus hebben geleerd.^{2,3} Ze vallen dan terug op hun oude automatische en inadequate opvoedpatronen.³ Zij zouden meer gebaat zijn bij een methode die hen leert en traint juist onder stress rustig en helder te blijven, zodat adequatere

keuzes gemaakt kunnen worden. De mindfulnessstraining lijkt een mogelijkheid te zijn om ouders te trainen ook onder stress meer controle te hebben over hun emoties en over meer keuzemogelijkheden te beschikken.

Bij het Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind in Amsterdam besloten we de reeds bestaande mindfulnessstraining aan te passen voor ouders en deze op zijn effectiviteit te onderzoeken.⁴ Tijdens deze achtweekse mindful parenting-training leren ouders hun eigen, inadequate automatische reacties in de opvoeding op te merken, en oefenen zij om met meer bewustheid en aandacht te reageren op hun kind. De interactie tussen ouders en kinderen blijkt hierdoor aanzienlijk te verbeteren, wat heilzaam blijkt voor de ouders én voor de betreffende kinderen. Het negatieve patroon tussen Marja en Isabel uit de casus wordt na een mindfulnessstraining doorbroken.

In dit artikel wordt onder andere ingegaan op de achtergronden van mindfulness, op de methode en de opbouw van de mindful parenting-training, en op de indicaties: Voor wie is deze training geschikt? Resultaten van eerder onderzoek naar mindful parenting worden gepresenteerd, evenals de resultaten van eigen onderzoek.

De methode

Wat is mindfulness?

Mindfulness wordt vaak vertaald met 'opletendheid' of 'open aandacht', of omschreven als 'bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen'.⁴ Tijdens een mindfulnessstraining leren de deelnemers met een niet-reactieve en niet-oordelende houding alles op te merken wat zich zoal voordoet; dit zijn zowel zintuiglijke prikkels als gevoelens en gedachten. Er worden in de cursus meditatie-, yoga- en bewustzijnsoefeningen aangereikt waarmee de deelnemers hun aandacht kunnen trainen, en zij een vriendelijke, milde houding naar zichzelf en naar anderen kunnen ontwikkelen. Ook leren

zij om hun eigen gedachten en gevoelens te beschouwen als mentale gebeurtenissen die niet blijvend zijn, die – als het ware – als wolken aan de lucht vanzelf weer voorbijdrijven.

Deelnemers oefenen – en worden al doende vaardiger – om niet direct te reageren wanneer zich een emotie als boosheid of angst aandient, of wanneer zich een onplezierige gebeurtenis voordoet. Ze leren in feite de emotie of gebeurtenis op te merken en te *verdragen*, zonder meteen te hoeven reageren. Door deze niet-reactieve houding ontstaat meer helderheid: men gaat beter zien wat er werkelijk gaande is. Hierdoor komt er vervolgens meer *keuzevrijheid* in de reactie op zo'n gebeurtenis, gedachte of gevoel. Men gaat minder op de automatische piloot reageren en gaat zien dat er niet altijd slechts één standaardreactie, maar verschillende reacties of acties mogelijk zijn.⁴

Achtergronden van *mindfulness*

De grondlegger van de *mindfulness*straining is de Amerikaanse microbioloog Jon Kabat-Zinn, die vanaf 1979 de achtweeke training ontwikkelde, verder uitbouwde en inmiddels in vele landen verspreidde.⁴

Maar de echte wortels van *mindfulness* (en dus ook van *mindful parenting*) zijn al veel ouder, zelfs eeuwenoud. *Mindfulness* is afgeleid van de *vipassanameditatie*, wat betekent: 'helder zien' of 'de dingen zien zoals ze werkelijk zijn'. *Vipassana* is volgens de overlevering de oudste meditatievorm die door de Boeddha werd onderwezen; het is echter niet nodig boeddhist te zijn om deze meditatie te leren. In *vipassanameditatie* is men met volledige aandacht aanwezig bij het hier en nu, en observeert men alles wat zich aandient. De opmerkzaamheid die men hierdoor ontwikkelt, wordt ook wel *mindfulness* genoemd.

Kabat-Zinn haalde *mindfulness* uit de religieuze context en maakte de meditatietechniek toegankelijk en toepasbaar voor mensen met bijvoorbeeld chronische ziekten en pijn. Inmiddels wordt *mindfulness* op grote schaal aangeboden aan deze doelgroepen, en ook aan – onder anderen – mensen met recidiverende depressies, piekerklachten en angst.

Wat is *mindful parenting*?

De principes en filosofie van *mindfulness* lenen zich uitstekend voor toepassing op de ouder-kindrelatie. Jon Kabat-Zinn en zijn vrouw Myla Kabat-Zinn hebben de principes van *mindful parenting* beschreven in hun boek *Everyday blessings: the inner work of mindful parenting*, in het Ne-

derlands vertaald als *Met kinderen groeien*.⁵ Zij schrijven hierin: 'Naar onze mening veroorzaakt een automatische, onbezonnen standaardbenadering van opvoeden, of die nu in openlijk geweld tot uiting komt of niet, diepe en vaak langdurige schade bij kinderen en in hun ontwikkeling' (p. 35). En: 'Door helderder te zien kunnen wij doeltreffender en met een grotere edelmoeidigheid van hart op de kinderen reageren en hen met grotere wijsheid opvoeden' (p. 40).

In hun boek beschrijven Jon en Myla Kabat-Zinn drie pijlers waarop *mindful* ouderschap volgens hen rust. Als eerste de *soevereiniteit* van het kind: door die te respecteren helpen de ouders hun kind om zijn eigenheid en uniciteit te ontwikkelen in plaats van al te zeer aan ouderlijke verwachtingen te moeten voldoen. *Empathie* is een tweede belangrijke pijler: die stelt de ouders in staat zich te verplaatsen in de positie en gevoelens van het kind. Ten slotte *acceptatie*: ouders moeten, of kunnen, leren accepteren dat hun kinderen zijn zoals ze zijn, ook als die onaangenaam of boos doen. Dit alles betekent nadrukkelijk niet dat ouders alles van hun kinderen moeten toelaten en ze al hun verlangens moeten vervullen. Wel vraagt het van de ouders frustratietolerantie, ofwel het vermogen om een vervelende situatie te verdragen, en niet te hoeven 'vechten of vluchten'.

Ouderlijke stress

Mindful parenting is een training voor ouders die stress of problemen ervaren in de opvoeding. Er zijn verschillende omstandigheden waarin het ouderschap door stress negatief kan worden beïnvloed. De stress kan ontstaan door een stoornis bij het kind, waardoor de ouders zich machteloos voelen als opvoeders en de relatie met hun kind wordt verstoord. Ook kan bij de ouders zelf sprake zijn van psychopathologie, waardoor zij minder flexibel of belastbaar zijn. Ten slotte kunnen levensomstandigheden zoals scheiding of ziekte invloed hebben op de kwaliteit van het ouderschap. In al deze omstandigheden is stress de gemeenschappelijke factor waardoor ouders gaan disfunctioneren in de opvoeding (zie verder onder Patiënten (indicaties)).

Ouders die gebukt gaan onder overmatige stress, vallen vaak terug op automatische patronen.³ Automatische patronen kenmerken zich door het feit dat ze niet bewust verlopen. Er is dus geen sprake van een bewuste keuze; men lijkt alleen maar op die ene, gelijksoortige wijze te kunnen reageren of handelen. Automatische patronen zijn moeilijk te veranderen omdat ze vertrouwd

en bekend zijn. Een moeder kan bijvoorbeeld haar kind regelmatig vermanen, ook als er niets te vermanen valt; het is haar gewoonte geworden. Vaak zijn deze gewoonten ontwikkeld in de eigen kindertijd: de ouder werd als kind zelf zo behandeld. Gedurende een mindful parenting-training kan de moeder zich bewust gaan worden van het feit dat zij vaak (onnodig) vermanend optreedt naar haar kind, en gaan zien dat er ook andere manieren zijn om te reageren.

Opbouw van het trainingsprogramma

Bij het Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind zijn twee varianten van mindful parenting ontwikkeld. De eerste is de achtweekse training voor de ouders waarbij de kinderen niet óf individueel behandeld worden. Deze training wordt in dit artikel verder beschreven. De tweede training is een eveneens achtweekse mindfulnesstraining voor zowel de kinderen als voor de ouders; indicatie is een ADHD-diagnose voor de kinderen.^{6,7} Deze trainingen vinden simultaan plaats en duren anderhalf uur. Ten tijde van het schrijven van dit artikel wordt op dezelfde wijze ook een onderzoek met een groep jongeren met autisme uitgevoerd en wordt deze groep onderzocht.

De training voor alleen de ouders bestaat uit wekelijkse sessies van drie uur, en is zo opgebouwd dat de bewustheid van het eigen gedrag én het gevoel van keuzevrijheid (om te kiezen voor andere reacties) langzaam maar zeker ontwikkeld worden. Zo wordt in de eerste bijeenkomst aandacht besteed aan de automatische piloot: de manier waarop mensen vaak onbewust en automatisch handelen of reageren. In de volgende sessies wordt geoefend om meer aandacht en bewustzijn in dat soort automatische handelingen en reacties te brengen. Worden de deelnemers zich daarvan bewust, dan kunnen zij vervolgens gaan oefenen om stresssituaties bewuster te beantwoorden. In plaats van een (automatische) *stressreactie*, leren zij te gaan kiezen voor een (bewuste) *stressrespons*.⁴

In opvoedingssituaties kan dit betekenen dat de ouder niet direct reageert op een boze bui of stampvoetend verzoek van het kind, maar eerst een moment van aandacht inlast. Dit pauzement maakt het mogelijk om beter te zien wat er precies gebeurt, en bewuster te kiezen hoe hierop gereageerd kan worden. Ook als ouders een innerlijke onaangename gebeurtenis bij zichzelf voelen, zoals ongeduld of verdriet, leren zij hierop niet meteen te reageren of zich te laten 'over-

spoelen': ze gaan beseffen dat ze een keuze hebben.

Dit leren gaat in de bekende fasen. Eerst zijn de ouders onbewust onbekwaam. Dan beginnen ze in de cursus te zien hoe ze automatisch reageren (bewust onbekwaam). Dan volgen momenten van bewust en adequaat reageren (bewust bekwaam). De laatste fase (onbewust bekwaam) zal niet bereikt worden in acht weken, maar kan gaandeweg – door trouw te oefenen – wel steeds vaker voorkomen.

In de training wordt veel commitment en zelfwerkzaamheid van de deelnemers gevraagd: zij oefenen dagelijks thuis dertig tot zestig minuten. Ze worden hierbij geholpen door cd's waar geleide meditatie op staan. Een belangrijke vaardigheid van de trainer is het motiveren van de deelnemers om de dagelijkse oefeningen ook daadwerkelijk uit te voeren. De eigen beoefening van de trainer speelt hierbij een belangrijke rol. Naast de algemene mindfulnesstvaardigheden, wordt in de mindful parenting-training speciale aandacht gegeven aan het ontwikkelen van empathie bij de ouders en aan het verdragen van pijnlijke gevoelens en frustratie, zowel bij de ouder zelf als bij het kind. Ouders vermijden vaak om grenzen te stellen als ze de frustratie of boosheid van hun kind niet kunnen verdragen. In de cursus leren ze empathie te voelen voor het kind, wat niet betekent dat het kind geen frustratie meer zal of mag voelen. Aan beide kanten zullen en mogen die emoties er zijn, en leren de ouders die te verdragen.

Eén van de kenmerken van de mindfulnesstraining is dat die zich niet alleen richt op het hanteren van problematische situaties, maar op alle situaties; men wordt getraind in aandachtiger te zijn in het algemeen. Deelnemers leren hun eigen impulsen, gedachten en gevoelens beter kennen én leren een nieuwe attitude van mildheid, geduld en compassie. Omdat dit 'leven met meer aandacht' niet beperkt blijft tot problematische situaties, kunnen deelnemers voortdurend oefenen en hoeven ze niet te wachten tot zich een probleem voordoet. Ze leren als het ware eerst zwemmen, en kunnen dan ook het hoofd boven water houden in een zware storm.

Mindful parenting leert ouders bewust te kijken naar zichzelf en naar hun kind, en zorgt langs deze weg voor verandering in de ouder-kinderinteractie. Het eerst ademhalen alvorens te reageren in een stressvolle situatie leidt tot meer emotionele zelfregulatie en tot minder afreageren van eigen frustraties op het kind.

De basisprincipes zoals die door Jon en Myla Kabat-Zinn zijn beschreven, waren niet gericht op psychopathologie.⁵ De vaardigheden blijken echter zeer goed bruikbaar in de woelige wateren van de psychopathologie, merken wij in de klinische praktijk, vooral omdat de aangeleerde basisvaardigheid als een soort gereedschap klaarligt om ingezet te worden in lastige situaties. Wanneer sprake is van een stoornis is bij het kind (ADHD, pervasieve ontwikkelingsstoornis (PDD), oppositioneel-opstandige gedragsstoornis (ODD), enzovoort) ontstaat extra stress in de ouder-kindinteractie. Juist dan is het van groot belang dat ouders met aandacht en compassie reageren, zodat zij hun kind niet extra belasten.

Patiënten (indicaties)

Er is een breed indicatiegebied voor deze training, zowel op curatief- als op preventief gebied. Indicaties zijn ouders van kinderen met een stoornis die daardoor extra onder druk staan, maar ook ouders die zelf kwetsbaar zijn door een eigen stoornis of door levensomstandigheden, zoals alleenstaand ouderschap. In de praktijk komen deze factoren ook regelmatig gecombineerd voor. Van belang is dat de ouders gemotiveerd zijn om zelf thuis te oefenen, want dat is een kernaspect van de training. Deelnemers moeten bereid zijn dagelijks een halfuur tot drie kwartier vrij te maken om de oefeningen te doen.

Onderzoek

Eerder onderzoek

Bögels e.a. onderzochten het effect van een mindfulnesstraining ($n=14$) voor kinderen met een externaliserende stoornis (ADHD, ODD en PDD) en hun ouders.⁷ De kinderen (adolescenten) en de ouders kregen separaat maar simultaan een training. Zowel de ouders als de kinderen rapporteerden bij de kinderen een verbetering in aandachtsproblemen, zelfcontrole, sociaal functioneren, en internaliserende en externaliserende problemen. Ook waren er verbeteringen zichtbaar in geluksgevoel en persoonlijke doelen. Deze veranderingen hielden stand bij de follow-up na acht weken.

Singh beschrijft casuïstiek van ouders van kinderen met een autistische stoornis en ouders van kinderen met ADHD.^{8,9} Singh traint de ouders op individuele basis in mindfulness en helpt hen om deze vaardigheden toe te passen op de ouder-kindrelatie. Na een jaar oefenen blijkt dat het agressieve gedrag van de kinderen afneemt,

evenals de negatieve ouder-kindinteractie. Positieve interacties daarentegen nemen toe.

Dit onderzoek

Bögels e.a. onderscheiden zes domeinen waarop de training een positief effect kan hebben:

- ouderlijke stress;
- de preoccupatie van de ouder, ofwel de mate waarin de ouder door eigen psychopathologie wordt bezet en bevooroordeeld;
- de reactiviteit van de ouder;
- de herhaling van disfunctionele patronen;
- zelfcompassie en zorg van de ouder voor zichzelf;
- ouderlijk en relationeel functioneren en co-ouderschap.¹⁰

In het hierna beschreven onderzoek wordt getoond hoe mindful parenting deze domeinen beïnvloedt.

Bij het Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind trainen we ouders met behulp van mindful parenting sinds mei 2008.^{11,12} Ouders werden verwezen door de huisarts, of door de behandelaar bij wie het kind – met of zonder ouder – in behandeling was. Het doel van de training is het verminderen van stress in de opvoedsituatie; en om de effecten van de training te kunnen meten, rapporteren de ouders over een aantal variabelen. Dit zijn ouderlijke stress, opvoedstijl (bevorderen autonomie, overbescherming, acceptatie en afwijzing), co-ouderschap, satisfactie en conflict in het huwelijk.¹³ Verder rapporteren de ouders over de internaliserende (angst of stemmingsproblemen) en externaliserende problemen van het kind (zoals tantrums, liegen en oncontroleerbare negatieve emoties). Ook worden hun eigen klachten gerapporteerd.

Aan het onderzoek namen 86 ouders deel, die allen stress ervaren in de opvoeding. 67% woonde samen, de overigen waren gescheiden. Er waren 89% moeders, 11% vaders, en deze waren partners van deelnemende moeders. 81% van de deelnemers is van autochtone afkomst en 19% van de ouders heeft een allochtone achtergrond. Bij 58% van de gezinnen is een relatieprobleem tussen ouder en kind gediagnosticeerd, een derde van de ouders is zelf bekend met psychopathologie, en circa 80% van de kinderen is bekend met uiteenlopende psychiatrische stoornissen zoals ADHD, ODD, angststoornissen en autisme. Als controlemeting is er een wachtlijstmeting uitgevoerd acht weken

voor de training en vlak voor de start van de training. Er was geen controlegroep. De nameting vond plaats vlak na de training en de follow-up-meting acht weken na afloop. Er bleken geen significante veranderingen te hebben plaatsgevonden tussen de wachtlijstmeting en de voormeting op alle factoren.

We vonden een significante vermindering op de factor ouderlijke stress. Ook bleken drie van de vier factoren van de opvoedingsstijl significant te zijn veranderd. Het aanmoedigen van autonomie was toegenomen, overbescherming afgenomen en ook afwijzing was afgenomen. Op de factor acceptatie was geen verandering te zien. Ook was er geen verandering te zien in de huwelijksatisfactie van de ouders, maar wel op de factor co-ouderschap. Er was verbetering in het probleemgedrag van het kind, zowel internaliserend als externaliserend. Er was een afname van de eigen klachten van de ouder. Er was een toename in affectie en samenzijn, en een afname van conflicten in co-ouderschap. Deze veranderingen bleken bij de follow-up nog steeds aanwezig te zijn. De effectgroottes variëren van medium tot groot en worden elders beschreven.¹²

Moeder Marja uit de casus aan het begin van dit artikel leert in de training haar innerlijke reacties op te merken vóór het tot een uitbarsting komt. Belangrijk hierbij is dat ze milder wordt naar zichzelf, meer compassie ontwikkelt met zichzelf, maar ook met haar dochter. Op een dag zit ze haar dochter te helpen met haar huiswerk, en door zich in Isabel te verplaatsen, snapt ze opeens hoe moeilijk dit voor Isabel is, en hoe complex.

Discussie

Inmiddels is ruimschoots aangetoond dat de kwaliteit van ouderlijke zorg invloed heeft op de ontwikkeling van het kind, en dat het ouderlijk functioneren ook bij zeer jonge kinderen (0-1 jaar) een grote invloed heeft op de ontwikkeling van hun stresssysteem.¹⁴

Het tot nu toe gedane onderzoek naar mindful

parenting is nog beperkt, maar blijkt wel aan te tonen dat ouders minder stress ervaren, minder vervallen in automatische reacties en patronen, en meer vanuit bewustzijn kunnen reageren.^{2,8,9,11,12} Ze vermelden meer gevoel van controle omdat ze meer invloed hebben op hun innerlijke houding. De houding van mildheid, vriendelijkheid en zelfcompassie die in de training wordt ontwikkeld en de directe (non-)reactiviteit is in dit onderzoek helaas nog niet gemeten. Het ontwikkelen van de milde en vriendelijke houding wordt wel door de deelnemers veelvuldig gerapporteerd als belangrijk; veel ouders worstelden met een enorm schuldgevoel en gevoelens van falen. Ook hierover merken ze op dat ze zichzelf, hun ouderschap én de beperkingen van hun kind meer kunnen accepteren zoals het is ('Ik kan mezelf vergeven'). Ze geven aan beter grenzen te kunnen stellen, omdat ze de woede en protesten van het kind beter kunnen verdragen.

Een beperking van dit onderzoek is dat er geen controlegroep was. Ook is er geen follow-up op lange termijn gedaan; uiteraard is het van belang te onderzoeken of deze nieuwe vaardigheden ook op langere termijn beklijven. De hypothese is dat langetermijnresultaten samenhangen met de mate van blijven doen van de oefeningen. Verder zou het interessant zijn deze training te vergelijken met een opvoedtraining, waarbij de ouders random verdeeld zouden moeten worden over beide condities; zo kunnen we onderscheid maken tussen enerzijds ouders die vooral opvoedvaardigheden ontberen en deze moeten leren, en anderzijds ouders die wel over deze vaardigheden beschikken, maar onder te veel stress hier geen toegang toe hebben.

De populatie van dit onderzoek is beperkt en bestaat voornamelijk uit hoogopgeleide blanke vrouwen. Waar blijven de vaders? En ook allochtone patiënten zijn welkom, en zouden meer verwezen kunnen worden, mits ze enige motivatie hebben voor de intensieve training.

In dit onderzoek blijken de internaliserende en externaliserende problemen van de kinderen te zijn afgenomen, maar deze zijn alleen door de ogen van de ouders gemeten. Hoewel hier dus niet zo'n absolute waarde aan toegekend kan worden, is de subjectieve beleving van de ouders over de problemen van het kind ook zeer belangrijk gezien de wisselwerking tussen ouders en kinderen.

Deze mindful parenting-training wordt toegepast en is onderzocht in een (poli)klinische setting, waarbij hetzij het kind, hetzij de ouder een DSM-IV-diagnose had. Echter, deze training

Enkele uitspraken van ouders:

'Ik zie nu mijn patronen veel beter. En de bewustwording dat gedachten niet zijn wie ik zelf ben, geeft veel ruimte.'

'Ik voel mijn grenzen beter en stel deze ook meer.'

'Ik kwam erachter dat ik aldoor controle wil uitoefenen op mijn kind, maar zie nu dat dat helemaal niet hoeft. Wat een opluchting!'

'Ik ben veel rustiger en reageer niet meer meteen boos als iets me niet bevalt; en mijn zoon luistert nu beter naar mij.' (een vader)

blijkt ook voor een niet-klinische populatie heel nuttig te zijn als preventie.¹⁵

Conclusie

Mindful parenting is als opvoedtraining nog jong, en meer onderzoek naar de effectiviteit ervan is nodig. Samenvattend kunnen we wel al concluderen dat de training een veelbelovende benadering is voor ouders die stress ervaren in de opvoeding, al dan niet samenhangend met psychopathologie bij het kind. Door de toegenomen bewustheid van eigen emoties zonder meteen te hoeven reageren; door de toegenomen empathie, de toegenomen tolerantie voor onaangename gevoelens zowel bij zichzelf als bij de kinderen, en de toegenomen mildheid en acceptatie wordt de kwaliteit van de ouder-kindrelatie aanzienlijk verbeterd. De ouderlijke stress blijkt af te nemen en de ouders blijken beter om te kunnen gaan met het probleemgedrag van het kind. Ook blijkt het probleemgedrag van het kind te verminderen, zonder dat het kind zelf in behandeling is geweest. Over het algemeen ervaren de ouders beter contact met hun kinderen en meer ontspanning. De training biedt niet alleen een extra gedragsvaardigheid, maar biedt een fundamenteel andere levenshouding en meer psychologische flexibiliteit.

Auteurs

Mw. drs. Joke Hellemans, klinisch psycholoog en gecertificeerd mindfulnesstrainer en opleider, Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind, Universiteit van Amsterdam, j.hellemans@planet.nl.

Literatuur

- 1 Bakermans-Kranenburg MJ, Ijzendoorn MH van, Juffer F. Less is more: meta-analyses of sensitivity

Summary

Parenting can become dysfunctional when parents are experiencing enduring stress. This can happen when a child is hard to manage because of a mental disorder, like ADHD, ODD or autism, or because of the parents own disorder, such as depression, burn-out, or personality disorder. Mindfulness training has been applied and proven to be successful in a wide range of stress-related problems. In the mindful parenting training the parents learn to deal with stress by training their minds by meditation. In this way they are cultivating more wisdom and less reactivity toward their children. This is measured in some parental dimensions, such as parental stress, parental reactivity, relational functioning, internal and external problems of the children and of the parents themselves. The results on these dimensions of a study on an 8-week mindful parenting-group training will be discussed.

- and attachment interventions in early childhood. *Psychol Bull.* 2003;129:195-215.
- 2 Dumas J. Mindfulness-based parent training. Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *J Clin Child Adolesc Psychol.* 2005;32:779-91.
- 3 Reyno SM, McGrath PJ. Predictors of parent training efficacy for child externalizing behavior problems – a meta-analytic review. *J Child Psychol Psychiatry.* 2006;47:99-111.
- 4 Kabat-Zinn J. Full catastrophe living. How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. New York: Dell, 1991.
- 5 Kabat-Zinn M, Kabat-Zinn J. Everyday blessings: the inner work of mindful parenting. New York: Hyperion, 1997.
- 6 Oord S van der, Bögels SM, Peijnenburg D. The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *J Child Fam Stud.* 2011.
- 7 Bögels SM, Hoogstad B, Dun L van, et al. Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behav Cogn Psychother.* 2008;36:1-17.
- 8 Singh NN. Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *J Child Fam Stud.* 2010;19:157-66.
- 9 Singh NN. Training in mindful caregiving transfers to parent-child interactions. *J Child Fam Stud.* 2010;19:167-74.
- 10 Bögels SM, Lehtonen A, Restifo K. Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness.* 2010; 1:107-20.
- 11 Meulen RT van der, Hellemans J, Bögels SM. Mindful parenting, een andere kijk op opvoeding. *Kind Adolesc Praktijk.* 2011.
- 12 Bögels SM, Hellemans J, Deursen S van, et al. Mindful parenting in mental health care: Effects on parent and child psychopathology, parental stress, parenting, co-parenting and marital conflict. *Mindfulness.* 2011.
- 13 Meulen RT van der. Mindful parenting. The effects on parental stress, parenting, marital functioning and psychopathology in children [Masterscriptie]. Afdeling Orthopedagogiek, UvA, 2010.
- 14 Reekum AC van, Smeets MGJ. De gen-omgevingsinteractie en de psychiatrie: Nieuwe visie op de invloed van de vroege omgeving. *Tijdschr Psychiatrie.* 2008;50:12.
- 15 Duncan LG, Coatsworth JD, Greenberg MT. A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2009;12:255-70.