



» Uitgelicht

Mindfulness-training voor mensen met een licht verstandelijke beperking

R&D ontwikkelde een mindfulness-training, speciaal voor mensen met een LVB. Negen intensieve sessies gingen deelnemers vol aandacht en heel bewust aan de slag met hun lichaam, gevoelens en gedachten.

Mindfulness is hot en happening. Voor velen is het dé manier om meer in het hier en nu te leven en beter om te gaan met spanningen en piekergedachten. “Onderzoek toont aan dat mindfulness behulpzaam kan zijn voor mensen met een licht verstandelijke beperking”, vertelt Petra Helmond (links op de foto), senior onderzoeker-ontwikkelaar bij R&D. “Vaak hebben ze minder adequate vaardigheden om stress te reguleren. Mindfulness kan helpen om automatische reactiepatronen te herkennen en beter om te gaan met stressvolle gebeurtenissen.”



Mindfulness-protocol

Met hulp van de benodigde subsidie wordt een mindfulness-protocol ontwikkeld voor de LVB-doelgroep. “Het Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) protocol is als basis genomen, waarbij tijdsduur, taalgebruik en groepsgrootte zijn aangepast”, laat junior onderzoeker Merel Punt (rechts op de foto) weten. “Ook is de training meer stapsgewijs ingericht dan het MBSR-protocol. Bij de ontwikkeling van het mindfulness-protocol hebben we samengewerkt met Marieke Meirman. Zij is GZ-psycholoog bij Pluryn en mindfulness-trainster. Ook mindfulness-professoren Anne Speckens (RadboudUMC) en Susan Bögels (UVA) hebben geadviseerd.”

Twee pilotgroepen

Acht deelnemers van 18 jaar en ouder, met een IQ tussen 60 en 85 namen – in twee pilotgroepen van vier – deel aan de training die bestond uit negen sessies van anderhalf uur en een opfrisbijeenkomst. Merel: “Van de loopmeditatie tot de bodyscan: iedereen ging er heel open in. Mooi om te zien was ook hoe snel deelnemers hun zitmeditatie wisten uit te breiden van vijf naar 20 minuten en zichtbaar tot rust kwamen.” Petra: “Wat mij trof, was het doorzettingsvermogen van de mensen. De trainingen waren intensief, deelnemers kregen huiswerk mee, iets wat veel van ze vroeg. In de groepsvorm zagen we dat deelnemers elkaar steunden en tips gaven.”

‘Even tot stilstand komen, zelf de situatie overzien’

Vervolg

Gezien de positieve reacties gaat het project verder. Merel: “We willen het protocol verder verfijnen in ons streven een evidence based interventie te ontwikkelen waarbij onderzoek naar de effectiviteit van de training belangrijk is. Ook verschijnt er een speciale mindfulness-app en starten in september twee nieuwe groepen.” Volgens Petra wacht het Pluryn-initiatief een mooie toekomst. “Mindfulness combineert aandachtstraining, lichaamsgericht werken en een cognitieve gedragsbenadering. Er komt veel in samen, zet de cliënt aan het roer. Of zoals een deelnemer zei: “Mindfulness is even tot stilstand komen, zelf de situatie overzien.”



Mindfulness is een Engelse term.
Het is een manier om met spanningen om te gaan.
Mindfulness helpt ook tegen piekeren.
R&D onderzoekt mindfulness voor mensen met LVB*.
R&D deed een proef met 8 mensen.
Die mensen werden rustiger.

*LVB = Licht Verstandelijke Beperking.