

Training voor meer veerkracht bij jongeren, een bittere noodzaak

Sarah, een 16-jarige middelbare scholier, zit tegenover mij in de spreekkamer. Ze is inmiddels een maand niet meer naar school gegaan, vanwege overmatige stress en uitputtingsverschijnselen. Sarah vertelt open en kwetsbaar haar verhaal. Ze maakt hierbij een vriendelijke, intelligente indruk. Een vlotte meid die goed wil presteren en het voor iedereen goed wil doen. Toch is ze mat in haar gezichtsuitdrukking en mist ze sprankeling in haar ogen. Ze geeft aan het allemaal niet meer aan te kunnen. Nog maar 16 jaar, maar volledig uitgeput en nu thuis vanwege een burn-out.

Jongeren zoals Sarah zijn er helaas steeds meer. Overmatige stress, leidend tot volledige uitputting. Wat een volwassenprobleem was, is inmiddels een verschijnsel wat op jonge leeftijd al voorkomt. Jongeren worden geconfronteerd met een complexe samenleving en worden overladen met prikkels. Rustmomenten, naar buiten gaan, bewegen, het wordt al snel vervangen door nog meer prikkels vanuit social media. Er wordt meer getoetst en getest, de prestatiedruk neemt toe, de jeugd blijkt vaak niet opgewassen tegen de huidige maatschappij.

Hoe houd jij je in zo'n samenleving staande? Hoe ga je om met al deze stress? Hoe blijf je voor jezelf zorgen? Dit zijn zelden vraagstukken die thuis of op school worden behandeld en zelfs goede voorbeelden ontbreken vaak. Tegelijkertijd is het wel bittere noodzaak dat jongeren dit allemaal leren en voldoende veerkracht ontwikkelen om zich goed te kunnen ontwikkelen in de huidige samenleving.

Mindfulness training voor meer veerkracht – het LOS project voor jongeren

Academisch Behandelcentrum UvA minds speelt in op deze zorgelijke ontwikkelingen door mindfulness trainingen aan te bieden. Deze zijn gericht op het vergroten van de veerkracht van het kind en het aanleren van stressregulerende vaardigheden. Momenteel loopt het LOS project (Leren Omgaan met Stress) op middelbare scholen, opgezet in samenwerking met de GGD. Jongeren nemen deel aan een 8-weekse training, waarin bewust bewegen, yoga en mindfulness worden gecombineerd om de jongeren precies de vaardigheden te leren die ze nu vaak missen. De jongeren leren zich bewust te worden van stresssignalen in hun lichaam en hier beter op in te spelen. Hoe merk je eigenlijk dat je gestrest bent? Hoe kan je je hoofd en lichaam weer tot rust laten komen? De jongeren krijgen oefeningen aangeboden om dit te leren en thuis te kunnen toepassen. Zij leren weer zelfzorg als een prioriteit te stellen en om vriendelijker naar zichzelf te zijn in plaats van constant hoge eisen te stellen en eigen grenzen over te gaan. Zowel de effecten van actief bewegen, yoga als mindfulness zijn aangetoond in hoogwaardig onderzoek, wat een duidelijke vermindering van angst, depressie en stress laat zien. De huidige training bundelt deze krachten en is bij volwassenen zeer effectief bevonden in het verminderen van o.a. stress en burn-out (zie 'wetenschappelijk onderzoek' op www.mindful2work.nl). Momenteel wordt het LOS programma onderzocht op effectiviteit bij deze jongerengroep, in samenwerking met de Universiteit van Amsterdam en de GGD.

Mindful met je baby?

Zelfs vanaf de babytijd probeert men vanuit UvA minds al in te grijpen, door moeders de 8-weekse training 'Mindful met je baby' aan te bieden. Deze training is ontwikkeld door dr. Eva Potharst in samenwerking met prof. Susan Bögels en collega's van Infant Mental Health centrum de OuderKindLijn. Moeders die veel stress ervaren in het ouderschap leren in deze training hun eigen stress te reguleren en opmerkzaam te zijn voor de signalen van hun kind, zodat ze hier sensitief op kunnen inspelen. Op deze manier krijgen kinderen van jongs af aan een rustiger start, kan de moeder hen beter helpen hun stress te reguleren en krijgen zij hierin een beter voorbeeld wanneer zij opgroeien. Onderzoek in samenwerking met de Universiteit van Amsterdam laat positieve effecten zien voor wat betreft de geestelijke gezondheid en ouderschapsvaardigheden van de moeder en de geobserveerde ouder-kind interactie.

Voor meer informatie over mindfulness trainingen voor ouders, kinderen en jongeren, zie www.uvaminds.nl



Rachel van der Meulen is gezondheidzorgpsycholoog en onderzoeker bij Academisch Behandelcentrum UvA minds. Daarnaast is zij opgeleid tot mindfulness trainer. Rachel werkt zowel in het preventieve kader als in de specialistische zorg en geeft trainingen en behandelingen aan jongeren met psychische klachten.

rvandermeulen@uvaminds.nl