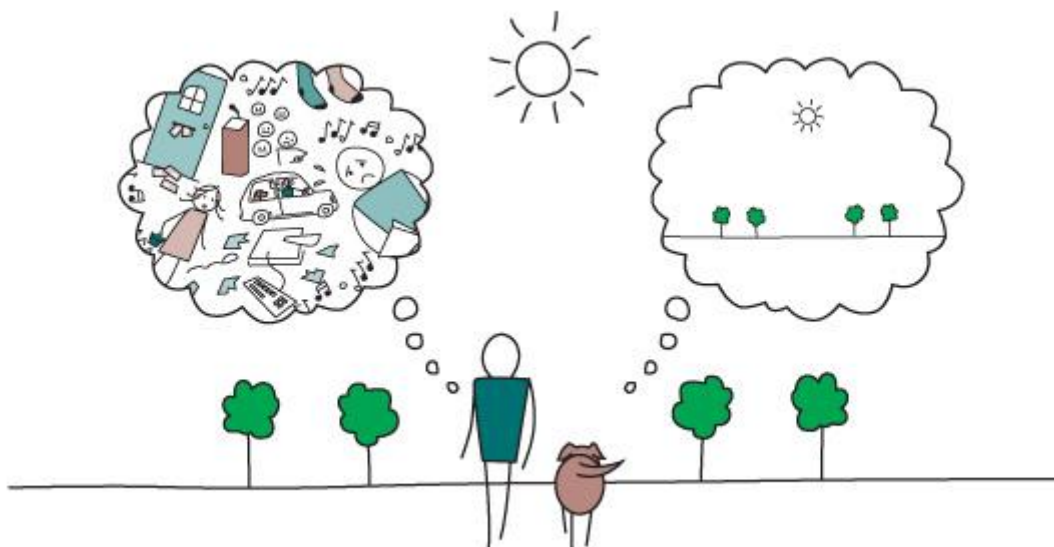




BESTEMMING: "STILTE"

Kinderen leren Mindful omgaan met angstige gevoelens en gedachten

Student: Femke Govers
Studentnummer: 1411301
Opleiding: Master Special Educational Needs
Opleidingscentrum Speciale Onderwijszorg
Leerroute: Gedragsspecialist
Begeleider: Wim van der Meulen, MA
Lesplaats: Eindhoven
Datum: juni 2012

Voorwoord

Met aandacht wil ik de mensen bedanken die me ondersteund hebben in dit praktijkonderzoek. Ten eerste wil ik mijn begeleider Wim van der Meulen, MA en ‘critical friend’ Janna van den Berg bedanken. Dankzij hun opbouwende kritiek ben ik tot dit eindresultaat gekomen.

De kinderen, ouders, leerkrachten en de school, die wilden meewerken aan dit onderzoek, wil ik bedanken. Zonder hen was dit niet mogelijk geweest.

En graag wil ik de volgende personen zeker niet vergeten persoonlijk te bedanken:

Mijn “Editor Jurriaan” (zoals ik mijn vriend gekscherend noemde) heeft mij geholpen met het nodige schrapwerk om te komen tot de kern: Bedankt!

Beide opa’s, oma en omi, bedankt dat jullie hebben opgepast op mijn zoontje Auke, zodat ik de gelegenheid had te studeren en werken aan mijn meesterstuk.

En Auke... : zo klein als je bent... jouw opgewekte lach en vrolijkheid zorgden voor de steun die je me (nog niet beseffend) hebt gegeven.

Op reis

Reis met aandacht

Aandacht voor jij

Jij vindt stilte

Stilte in jezelf

Samenvatting

Kinderen in de basisschoolleeftijd ervaren verschillende angsten. Doorgaans zijn dit kinderangsten die bij deze leeftijd horen en vanzelf weer overgaan. Maar wat als ze niet vanzelf overgaan?

Mindfulness is een methode die de laatste tijd veel in de belangstelling staat. Bij volwassenen blijkt dit een succesvolle manier om deze negatieve gevoelens en gedachten aan te pakken. Wetenschappelijk onderzoek naar Mindfulness en of dit baat heeft bij kinderen is nog gering.

Dit onderzoek richt zich op de effectiviteit van Mindfulness bij kinderen met angstgevoelens en –gedachten. Aansluitend is de centrale vraag geformuleerd:

“Helpt Mindfulness bij het omgaan met angstgevoelens en -gedachten van kinderen?”

Om deze vraag te beantwoorden, heb ik Mindfulness toegepast bij vier kinderen in de leeftijd van 9-12 jaar. In een 8-tal bijeenkomsten kwamen de elementen van Mindfulness in ongedwongen en speelse setting aan bod.

De effecten van dit praktijkonderzoek zijn in een pre- en postmeting gemeten. De onderzoeksgroep is geïnterviewd, ouders en leerkrachten hebben vragenlijsten ingevuld en de onderzoeker heeft een logboek bijgehouden.

Elementen van Mindfulness zijn teruggevonden in de data. Er is een toename te zien van de bewustwording van emoties en gevoelens van de onderzoeksgroep. Het onder de aandacht brengen van deze gevoelens heeft hen in staat gesteld om eigen grenzen te doen verleggen.

Zijn deze positieve effecten toe te schrijven aan Mindfulness? Geconcludeerd kan worden, dat Mindfulness meer draagvlak krijgt als het ook thuis ingebed wordt.

Om het succes van Mindfulness in de onderwijspraktijk significant te bewijzen, is naar mijn mening, meer wetenschappelijk onderzoek nodig.

Inhoud

Introductie.....	1
Hoofdstuk 1 Aanleiding Onderzoek	2
1.1 Aanleiding onderzoek	2
1.2 Probleemverkenning praktijk	3
1.3 Hypothese	3
1.4 Doelstelling “huidige en gewenste situatie”	4
1.5 Beperkingen onderzoek.....	4
1.6 Onderzoeksopzet praktijk	5
1.7 Onderzoeksvraag en deelvragen	5
Hoofdstuk 2 Theoretische onderbouwing	6
2.1 Angst	6
2.2 Angst bij kinderen	7
2.3 Regulatie of coping	9
2.4 Mindfulness	10
2.5 Mindfulness binnen behandelmethoden	11
2.6 Mindfulness en angst.....	12
2.7 Effectiviteit Mindfulness bij kinderen.....	13
2.8 Mindfulnessstraining bij kinderen	14
Hoofdstuk 3 Onderzoeksmethodologie	16
3.1 Onderzoeksstrategie	16
3.2 Onderzoekscontext.....	16
3.3 Onderzoekseenheden	17
3.4 De onderzoeksopzet.....	18
3.5 Onderzoeksinstrumenten	20
3.6 De data-analyse	22
3.7 Triangulatie.....	23
3.8 Betrouwbaarheid	23
3.9 Validiteit.....	23
3.10 Ethiek	24
Hoofdstuk 4 Presentatie en analyse van gegevens	25
4.1 Welke angstgevoelens en –gedachten zijn er bij de kinderen in de onderzoeksgroep?	25

4.2	In welke mate manifesteren angstgevoelens en -gedachten zich bij de kinderen in de onderzoeksgroep voor en na de bijeenkomsten?	29
4.3	Hoe gaan de kinderen in de onderzoeksgroep om met angstgevoelens en -gedachten voor en na de bijeenkomsten: is er sprake van copinggedrag?....	33
4.4	Nemen kinderen elementen van Mindfulness mee in het omgaan met angstgevoelens en –gedachten?	34
Hoofdstuk 5 Conclusies en waardering.....		36
5.1	Antwoord op deelvragen.....	36
5.2	Van deelvragen naar hoofdvraag: conclusie	39
5.3	Uitkomst uit triangulatie	39
5.4	Discussie: Resultaten van het onderzoek en literatuur.....	40
5.5	Eindconclusie en aanbevelingen	41
Hoofdstuk 6 Evaluatie en reflectie.....		42
6.1	Hoe heb ik het onderzoek ervaren?.....	42
6.2	Persoonlijke reflectie op mijn professionele ontwikkeling	43
6.3	Reflectie op mijn ontwikkeling als onderzoeker	43
6.4	Doelrealisatie.....	44
6.5	Sterke en zwakke kanten onderzoek.....	44
6.6	Verder met de opbrengst.....	46
Literatuurlijst		47
Internetbronnen		51
Inhoud Bijlagen.....		53

Introductie

Als leerkracht in het Speciaal Basis Onderwijs merk ik hoe veel en vaak kinderen “moeten” en ook ik als leerkracht “moet” van alles. In de hectiek van de afgelopen twee jaar met studie, werk en “tussendoor” moeder worden, hebben me veel stress opgeleverd.

“Ja, we moeten van alles”, maar het interessantere is, hoe gaan we hiermee om? We racen met z’n allen naar onze sportclubs, we moeten alle taken op school af hebben en ga zo maar door. Soms heb ik het gevoel door anderen hierin meegesleurd te worden. Nu is er ook een andere tendens waar te nemen...de tegenhangers. Je ziet meer workshops en trainingen die gaan over ZEN en meditatie. Blijkbaar voegen ze iets toe en hebben mensen er baat bij.

Persoonlijke motivatie

Mindfulness bij volwassenen wordt populairder en kan een positieve invloed hebben op het dagelijks leven. Yoga en meditatie zijn onderdelen van Mindfulness. Sinds twee jaar doe ik nu aan yoga en ik merk dat dit resultaat heeft, niet alleen voor mijn lichaam, maar ook mijn geest. Als dit me al veel oplevert, wat doet Mindfulness dan wel niet voor me? En waarom wachten tot we ouder zijn? Met dit onderzoek heb ik bekeken of Mindfulness bij kinderen een positieve bijdrage kan leveren in het omgaan met angstgevoelens en –gedachten (AGGd). Ik heb voor dit onderwerp gekozen omdat met de toepassing van dit onderzoek het mes aan twee kanten snijdt: ik leer kinderen op een nieuwe manier omgaan met angst en tegelijkertijd leer ik deze manier op mezelf toepassen en reflecteren op mijn aanpak. Bovendien denk ik dat wanneer je als leerkracht Mindful les kan geven, je vanuit een positieve, vriendelijke, open en niet-oordelende houding naar kinderen kijkt en met hen omgaat. Kijkend naar mijn persoon past dit goed bij mij en voel ik me daar goed bij. In de toekomst wil ik mij gaan richten op het volgen van een training die me opleidt tot officiële trainer van Mindfulness aan kinderen.

Hoofdstuk 1 Aanleiding Onderzoek

In dit onderzoek richt ik mij op Mindfulness en of dat baat heeft bij kinderen in het basisonderwijs in de leeftijd van 9-12 jaar bij het omgaan met angst.

1.1 Aanleiding onderzoek

Kortgeleden bladerde ik door het tijdschrift “Zorgprimair”¹ van het CNV² onderwijs, welke in het teken stond van Mindfulness en RET³. Ik heb deze RET-therapie met gemengde gevoelens ondergaan. In het artikel van Zorgprimair⁴ werd gesteld dat RET op cognitieve wijze de ongewenste emotie probeert te verjagen, maar wat als we strijdvaardig blijven proberen de negatieve gedachten en gevoelens weg te jagen? Wegjagen kan leiden tot non-productieve denkprocessen als piekeren en rumineren (Jellesma, Terwogt, Reijntjes, Rieffe en Stegge, 2005). Volgens Jellesma et al. ligt de sleutel in een andere aanpak; kijk eerst eens naar de negatieve emotie, wees bewust hoe die voor je is, sta erbij stil in plaats van het meteen weg te willen hebben. Dit artikel was voor mij een eye-opener, want ik was zelf blijven hangen op dit punt; gedachten hebben over de gedachten. Aveline Dijkman spreekt in Zorgprimair over Mindfulness voor kinderen met angst en dat wekte mijn aandacht. Mindfulness of achtzaamheid is een uitdrukking uit het Angelsaksisch taalgebruik met zijn oorsprong in het boeddhisme⁵. Het wordt al duizenden jaren toegepast en bestaat uit meditatie en yoga. Ik beleef plezier aan yoga en ik zou dit graag met kinderen willen gaan doen. Yoga helpt kinderen rust te geven in een maatschappij wat economische sleutelbegrippen als prestatie, efficiëntie, snelheid en flexibiliteit en “gezond samenleven” in zijn greep houden (Benoit en Persoons, 2011).

¹ Vaktijdschrift CNV Onderwijs van augustus 2011.

² CNV Onderwijs: Christelijk Nationaal Vakverbond is een vakvereniging die opkomt voor het welzijn en de belangen van onderwijspersoneel met een Christelijke grondslag (Internetbron 5 en 6).

³ RET: is een methode gebaseerd op Rational Emotive Therapy, later uitgewerkt tot Rationele Effectiviteits Training. Centraal staat de relatie tussen het denken en emoties. Het doel van de methode is om mensen te ondersteunen om beter om te kunnen gaan met situaties die aanleiding kunnen zijn voor stress. RET geeft inzicht in de niet-effectieve gedachten die aan spanning en stress ten grondslag liggen. Methode is ontwikkeld door de psycholoog dr. Albert Ellis (internetbron 7)

⁴ Artikel: “Mindfulness, pff, mij te soft..” van Dijkman, A. (2011).

⁵ Dit staat in internetbron 8.

1.2 Probleemverkenning praktijk

In mijn dagelijkse praktijk kom ik kinderen tegen met AGGd. Angst hoort bij het leven, maar wat als dit je dagelijkse leven en gedrag zodanig negatief beïnvloedt dat het problematisch wordt (Benoit en Persoons, 2011)? Als leerkracht heb ik het gevoel weinig invloed te hebben op deze kinderen met AGGd. Met praten over deze angsten verminder ik ze niet, en leert het kind er niet zelf mee om te gaan, ook als ik de angsten voor ze weghaal (vermijden versus beheersen). Deze oplossingen zijn allemaal korte termijnoplossingen. In het SBO zijn er kinderen die last hebben van angsten, door wat ze in het leven al hebben meegemaakt, door problemen in hun ontwikkeling of andere redenen die het algehele welzijn ondermijnen (Greenland, 2010). Op school kom je faalangst vaak tegen en van ouders hoor je over andere angsten die leiden tot piekeren en slapeloosheid. Je hoort dat kinderen naar school komen met buikpijn en hoofdpijn, pijnen die ze elke dag hebben of alleen op maandag, ondanks je veilige school- en klassenklimaat. Het welbevinden van deze kinderen lijdt onder deze angsten waardoor dit het functioneren op school, maar ook thuis belemmert.

1.3 Hypothese

Mindfulness wordt de laatste jaren succesvol toegepast door psychologen bij volwassenen (Hulsbergen, 2009). De bewijslast van de voordelen van Mindfulness-training bij volwassenen (Greeson geciteerd in Schonert-Reichl en Stewart Lawlor, 2010) is sterk. Deze bewijslast wordt verder ondersteund door onderzoeksprogramma's zoals "Mindfulness-based Stress Reduction" en "Mindfulness Based Cognitive therapy" bij het behandelen van verschillende lichamelijke en psychologische problemen bij volwassenen (Baer 2003; Kabat- Zinn 1982; Kabat-Zinn et al.1992, 1998; Teasdale et al. 2000 in Schonert-Reichl en Stewart Lawlor, 2010). Op het gebied van Mindfulness en kinderen staat het onderzoek nog letterlijk in de schoenen en juist niet de kinderschoenen. Echter onderzoek naar de effectiviteit van Mindfulness-interventies met kinderen en jeugdigen is beperkt (Semple, R.J., Lee,J. en Miller, L.F. geciteerd in Schonert-Reichl en Stewart Lawlor, 2010).

Met de inzet van Mindfulness bij kinderen met AGGd, denk ik dat het bijdraagt in het omgaan met deze gedachten en gevoelens omdat het bewezen is succesvol te zijn

bij volwassenen. Daarbij denk ik dat kinderen ontvankelijker⁶ hiervoor zijn dan volwassenen, zodat ze hier mogelijk hun hele leven profijt van kunnen hebben.

1.4 Doelstelling “huidige en gewenste situatie”

Het doel *in* dit onderzoek is volgens Harinck (2010) de centrale vraagstelling van dit onderzoek. Daarnaast spreekt Harinck over het doel *van* dit onderzoek en welke (in)directe aanleiding(en) hiervoor zijn. Het doel *in* dit onderzoek is de vraag of Mindfulness hulp biedt aan kinderen van 9 tot 12 jaar met angsten in mijn praktijk. Het directe doel *van* dit onderzoek is om kinderen een middel te geven dat hen helpt beter om te gaan met hun angsten en waardoor zij zekerder worden en het zelfvertrouwen groeit. Het indirecte doel *van* dit onderzoek is, dat ik als professional Mindfulness zinvol zou kunnen inzetten in mijn onderwijspraktijk.

Als blijkt aan het einde van de oefeningen dat de kinderen het gevoel hebben dat zij bewuster kunnen omgaan met hun angsten, dan ben ik tevreden. Ik verwacht geen significante verschillen, maar dat kinderen een andere kijk op gevoelens en gedachten krijgen, dat zij leren afstand te creëren tussen zichzelf en de gedachten en gevoelens: “Ik ben niet de angst, maar ik voel de angst” (Mc Curry, 2010).

Er zijn wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar Mindfulness en de effectiviteit hiervan bij kinderen. Deze onderzoeken waren veelal grootschalig opgezet en nochtans met positieve uitkomsten. Mijn onderzoek daarentegen is kleiner van vorm en omvang, maar desalniettemin een eerste stap richting positief denken (*positive psychology movement* (Seligman and Csikszentimihalyi in Schonert-Reichl en Stewart Lawlor, 2010)).

1.5 Beperkingen onderzoek

Er zijn een tweetal beperkingen welke zwaar kunnen wegen bij de resultaten van dit onderzoek. Ten eerste gaat het om mijn eigen ervaring als leerkracht ten aanzien van het werken met Mindfulness en kinderen. Deze ervaring heb ik niet, waardoor het onderzoek zich beperkt tot oefeningen en opdrachten die passen bij de onderwijs- en opvoedpraktijk. Ik wil me niet wagen aan “technieken” die liggen bij de therapeut en die vragen om specialistische kennis. De tweede beperking is dat ik als onderzoeker en uitvoerder niet alle dagen de oefeningen met de kinderen kan doen

⁶ Verdere onderbouwing in hoofdstuk 2.8.

omdat de tijd gelimiteerd is. Dit zou van invloed kunnen zijn op het resultaat van dit onderzoek. Gebleken is, dat het de integratie van de vaardigheden bemoeilijkt (Schonert-Reichl en Stewart Lawlor, 2010).

1.6 Onderzoeksopzet praktijk

Ik heb ervoor gekozen mijn onderzoek uit te voeren met een viertal leerlingen van mijn school. De samenstelling van deze kinderen vindt plaats door middel van het vragen aan leerkrachten of zij kinderen in de groep hebben die zich wel eens angstig voelen of gedragen in hoofdstuk 3 volgt een gedetailleerde uiteenzetting.

1.7 Onderzoeksvraag en deelvragen

Op basis van de probleemverkenning in voorgaande paragrafen beschrijf ik hieronder de explorerende onderzoeksvraag.

“Helpt Mindfulness bij het omgaan met angstgevoelens en -gedachten van kinderen?”

Met behulp van onderstaande deelvragen, kan ik concreter antwoord geven op de onderzoeksvraag.

- 1 Welke angstgevoelens en –gedachten zijn er bij de kinderen in de onderzoeksgroep?
- 2 In welke mate manifesteren angstgevoelens en -gedachten zich bij de kinderen in de onderzoeksgroep voor en na de bijeenkomsten?
- 3 Hoe gaan de kinderen in de onderzoeksgroep om met angstgevoelens en -gedachten voor en na de bijeenkomsten: is er sprake van copinggedrag?
- 4 Nemen kinderen elementen van Mindfulness mee in het omgaan met angstgevoelens en –gedachten?

Hoofdstuk 2 Theoretische onderbouwing

Om helder te krijgen hoe Mindfulness kan bijdragen in het omgaan met AGGd, is het belangrijk te weten wat angst is. De eerste paragrafen geven antwoord hierop. In de daaropvolgende paragrafen start ik met een theoretische uiteenzetting van de oorsprong van Mindfulness om vervolgens in te gaan op wat Mindfulness voor mogelijkheden aanreikt om kinderen te helpen om te gaan met AGGd. Tot slot maak ik een vertaalslag naar de praktijk.

2.1 Angst

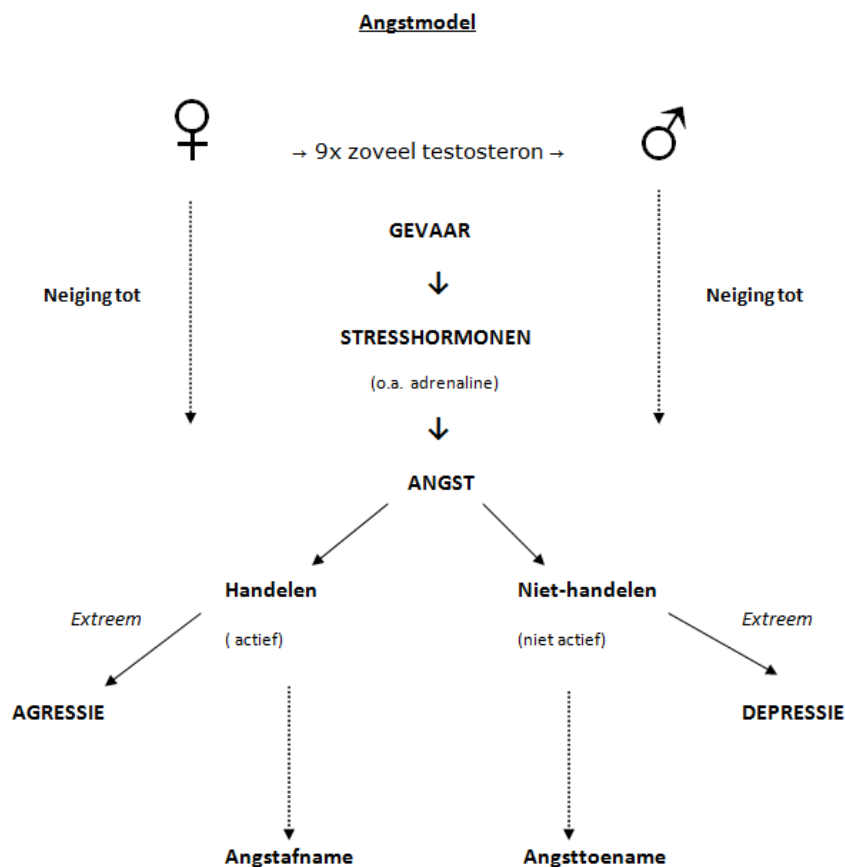
Angst is een emotie en iedere emotie bestaat uit kenmerkend gedrag, fysiologische veranderingen en subjectieve beleving (Van Balkom, Oosterbaan, Visser, Van Vliet, 2011) anderen spreken over een vierde: het cognitieve aspect (Muris, 2010, Dumas 2007). Het gedrag heeft een communicatieve functie en het gaat gepaard met fysiologische veranderingen⁷. Naast deze veranderingen verandert ook het gevoel, welke wordt gezien als de subjectieve beleving van een emotie. Op het cognitieve vlak zijn pessimisme en negativisme dominant⁸. Emoties zijn een reactie van een externe of interne prikkel die bedreigend zijn, deze wordt wel stressor genoemd. Elke stressreactie verloopt volgens hetzelfde patroon (Seyle, geciteerd in Van Balkom, et al., 2011).

Angst is een ongewenste emotie (Van Balkom, et al., 2011), maar is essentieel om te overleven. Angst kan de normale grens overschrijden wat een ernstige belemmering is voor het dagelijks functioneren op verschillende levensdomeinen. Volgens Dumas (2007) is er dan sprake van een angststoornis, die bij het merendeel in de kindertijd begint. De angst is irreëel en er is geen reële dreiging. Eén op de vier mensen zal in zijn leven te maken krijgen met sterke angst (Dumas, 2007).

⁷Fysiologische veranderingen in: hartslag, bloeddruk, ademhaling, huidgeleiding, maag-darmactiviteit en urineproductie, hormonale veranderingen en een verandering in de hersenactiviteit.

⁸ Men is overtuigd van de slechte afloop en de ernstige gevolgen voor zichzelf of anderen.

Er zijn verschillen tussen de seksen met betrekking tot angst, uiteengezet in het angstmodel van Delfos⁹ (2010).



Figuur 1: angstmodel Delfos

2.2 Angst bij kinderen

Tot eind jaren '80 was het onderzoek naar angst vooral toegespitst op diverse vormen van schrik bij kinderen. Recentelijk komen angststoornissen¹⁰ uit de DSM-IV¹¹ aan bod in systematisch onderzoek.

⁹ In het angstmodel van Delfos is de relatie tussen testosteron-angst is niet onderzocht. Scerbo en Kolko (geciteerd in Delfos, 2010) vonden echter een verband tussen hoog testosteron niveau en geëxternaliseerde angstproblematiek en een hoog cortisolniveau en geïnternaliseerde angstproblematiek.

¹⁰ De belangrijkste subtypes van veelvoorkomende angststoornissen bij kinderen uit de DSM-IV(1994) zijn: verlatingsangst, enkelvoudige of specifieke fobie, sociale fobie of sociale angststoornis, paniekstoornis en pleinvrees (agoraphobia), gegeneraliseerde angststoornis (GAS) en de dwangstoornis of obsessief-compulsieve stoornis (OCS) en als laatste de posttraumatische stress-stoornis. Veel kinderen zijn niet in te delen in één van de angststoornissen

¹¹ DSM-IV (1994): *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders: Het Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (kortweg DSM) is een Amerikaans handboek voor diagnose en statistiek van psychische aandoeningen dat in de meeste landen als standaard in de psychiatrische diagnostiek dient. De huidige versie (uit 2000) is een tekstrevisie van de vierde editie, aangeduid als DSM-IV-TR (internethron 9).

Angstige kinderen proberen de aandacht te vermijden en lijden in stilte in tegenstelling tot kinderen met externaliserende problemen (Dumas, 2007). Tussen de 6 en 20 procent van de kinderen zijn zo angstig dat ze de diagnose angststoornis¹² krijgen (Connolly en Bernstein in Mc Curry, 2010). Bij de ontwikkeling van kinderen komen angsten geregeld voor en kunnen intens zijn, de meeste verdwijnen even snel als ze zijn verschenen¹³. De intensiteit en de invloed van angsten op kinderen wordt door verschillende factoren beïnvloed: hun temperament¹⁴ en omgevingsfactoren (Benoit en Persoons, 2011). Het temperament evenals de omgevingsfactoren en “het milieu” bepalen de mate en kwaliteit van transacties met die wereld (Mc Curry, 2010). Ernstige gebeurtenissen waarmee kinderen te maken krijgen verhogen de kans op het ontstaan van angsttoestanden en depressies (Benoit en Persoons, 2011). Naast temperament en omgeving worden ook genetische, neurobiologische en cognitieve factoren genoemd op het wel of niet ontwikkelen van angstproblemen. Angstige kinderen blijven door een negatieve cognitieve stijl eigen gevoelens van angst in stand houden. Wat op zijn beurt weer gevoelens van incompetentie en cognitieve vertekeningen bevestigt. (Vasey en Ollendick, geciteerd in Prins, 2002).

Angst is “erfelijk” (Dacey en Fiore, geciteerd in Mc Curry, 2010). Veel ouders herbeleven de angst als ze de ontstentenis van hun kind zien. Ouders willen hun kinderen “harder” maken in bepaalde situaties om angst te overwinnen en aan de andere kant willen ze bescherming bieden. Een inperkende en overbeschermende opvoedingsstijl kan resulteren in een netwerk van vermijdende cognities en een laag besef van controle. Deze beheers- en vermijdingsstrategieën zijn reactief¹⁵ (Mc Curry 2010).

¹² Veel kinderen zijn niet in te delen in één van de angststoornissen. Combinaties van verschillende angststoornissen komt bij de helft tot éénderde van de kinderen voor (Craske, geciteerd in de Haan, 2003).

¹³ Voorbeelden van angst die normaal zijn bij kinderen in de basisschoolleeftijd zijn: gefantaseerde figuren zoals spoken, naar de tandarts gaan of het denken aan een echtscheiding bij ouders.

¹⁴ Stanley Turecki (1985) geciteerd in Mc Curry (2011) definieert het temperament van het kind als de natuurlijk aangeboren, individuele manier van gedrag. Het is de kenmerkende manier waarop de pasgeborene op de wereld om haar heen reageert.

¹⁵ Reactiviteit bij ouders of opvoeders werkt niet omdat het het doel heeft eerst de eigen en daarna de gedachten en gevoelens van het kind te manipuleren als voorwaarde om adequaat te functioneren. Voorbeeld hiervan is: angst wegnemen voor het kind omdat dat meteen de symptomen vermindert. (Mc Curry, 2010).

2.3 Regulatie of coping

Volgens Boer (2011) zijn enkele stappen nodig om tot regulatie of coping van emoties te komen. De stappen zijn *emotieherkenning* en *valideren*¹⁶. Bij de behandeling van angststoornissen leren kinderen om de verschillende fasen van angst te onderscheiden. Na de herkenning moet het kind leren de angst te erkennen, zo leer je het kind de onaangename dingen onder ogen te zien (Boer, 2011).

Coping wordt gedefinieerd als “de gedachten en gedrag waarmee het individu het hoofd biedt aan de interne en externe eisen van een situatie die wordt ervaren als stressvol” (Folkman en Moskowitz, geciteerd in de Boo en Wicherts, 2008).

Door effectief emoties te reguleren wordt de ervaring of spanning van de aanwezige aversieve prikkels gemoduleerd of voorkomen. Cognitieve processen spelen hierbij een rol. Door aandacht te sturen kan aan bepaalde gebeurtenissen een betekenis verleend worden of door eigen copingmogelijkheden aan te spreken kunnen angstige kinderen gevoelens van angst zelf beïnvloeden. Onderzoek wijst uit dat individuele verschillen in het selectief encoderen van stressvolle of negatieve stimuli samen blijkt te hangen met variaties in emotie- en disregulatie en psychopathologie (Lonigan & Philips, geciteerd in Prins, 2002).

In onderstaande figuur worden enkele copingstrategieën onderscheiden¹⁷

Copingstrategieën		
Lazarus & Folkman (1984)	Emotie georiënteerde coping/ 'Reguleren emotie'	Probleem georiënteerde coping/ 'Hanteren oorzaak'
Rothbaum, Weisz en Snyder, 1982	Eerste strategie	Tweede strategie
Muris (2010)	Aandachtscontrole (Eerste strategie van de twee door Muris van doelbewuste controle)	Gedragscontrole (tweede strategie van de twee door Muris van doelbewuste controle)
Gol & Cook (2004)	Adaptieve strategie 'Verminderen (psychologische) stress en vergroten welzijn'	Non-adaptieve strategie 'Vergroten (psychologische) stress en verminderen welzijn'
Figuur 2: Copingstrategieën		

¹⁶ Emotieherkenning en valideren: respectievelijk betekent dit volgens Boer (2011) het leren kennen van angst en je angst niet belachelijk maken of ontkennen.

¹⁷ In bijlage 1 staan de verschillende copingstrategieën uitgewerkt met verwijzingen naar de literatuur.

Compas (geciteerd in Eisenberg, Fabes en Guthrie, 1997) stelt dat geen enkele strategie effectief is in alle stresssituaties. Wel stelt Eisenberg (1997), en vele anderen dat bepaalde copingstrategieën effectiever zijn dan andere.

2.4 Mindfulness

Mindfulness wordt al duizenden jaren in het Oosten beoefend en vormt het hart van het Boeddhisme (Benoit en Persoons, 2011). Mindfulness is gebaseerd op Oosterse meditatietechnieken en kennis uit de Westerse psychologie en maakt gebruik van aandachtsoefeningen om de aandacht te trainen (Weijer-Bergsma, 2010).

Thich Nhat Hanh is de pionier in de toepassing van meditatie. Hanh (2006) introduceerde mindfulness als: “leven in aandacht met open, oordeelloze aandacht leven voor alles wat zich in het moment voordoet”¹⁸. Kabat-Zinn was een van de eerste wetenschappers die op systematische wijze Mindfulness bestudeerde en toepaste op psychologische kwesties (sinds 1979). Hij beschrijft Mindfulness als “ op een bepaalde manier aandachtig zijn: doelgericht, op het huidige moment en niet oordelend” (Kabat Zinn, 1994, p.4, geciteerd in Hulsbergen 2009).

Mindfulness laat zich het best vertalen als *opmerkzaam- of bedachtzaamheid*. Het is een manier van naar de wereld kijken, zowel buiten onszelf als binnenin. Mindfulness is eenvoudigweg de pure bewustwording en acceptatie van je beleving op een bepaald moment. Die beleving bestaat uit alle vele subtiele en krachtige ervaringen die elke moment kunnen gebeuren: gedachten, gevoelens en herinneringen (McCurry, 2010).

Mindfulness is een bewezen effectieve vaardigheid die therapie voor verschillende psychische aandoeningen verbetert, zoals angst (Mc Curry, 2010). Mindfulness toepassen is het bewust afstand nemen van je gedachten, gevoelens en handelingen en deze observeren. Het kent een aantal belangrijke elementen: Open aandacht zonder te oordelen, aanwezig in het nu, bewustwording, van doen naar zijn, mildheid en mededogen en acceptatie.

¹⁸ Mindfulness wordt in de literatuur op verschillende manieren gedefinieerd (Hulsbergen, 2009).

De elementen en middelen van Mindfulness staan uitgewerkt in bijlage 2 en samengevat in onderstaande figuur.

Wat	Naam	Samenvatting
Element	Aanwezig zijn in het nu	Contact hebben met het hier en nu; DIT moment (Benoit en Persoons, 2011)
Element	Open aandacht, zonder oordeel	Geen goed en slecht (Benoit en Persoons, 2011); Stimuleert het proactief handelen; Oordelen leidt tot vermijden en beheersen (McCurry, 2010)
Element	Bewustwording	Opmerken van patronen zonder deze te beïnvloeden (Benoit en Persoons, 2011); noodzakelijk voor verandering (Hulsbergen, 2009)
Element	Van Doen naar Zijn	DOE modus is actiemodus, die bij innerlijke problemen tot frustratie en stilstand kan leiden. ZIJN-modus is in het hier en nu; kan verzachtend en verruimend werken (Hulsbergen, 2009)
Element	Mildheid, Mededogen	De sleutel van verbondenheid, noodzakelijk om te kunnen veranderen (Hulsbergen, 2009)
Element	Acceptatie en erkenning	Zaken zien zoals ze werkelijk zijn (McCurry, 2010), zonder erkenning werkt coping niet (Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger, 2006)
Middel	Yoga en Meditatie	Yoga is een systeem van oefening. Meditatie is een activiteit, die bijdraagt aan bewustwording. Eenpuntsmeditatie traint het concentratievermogen en geeft weinig ruimte om af te dwalen. Inzichtsmeditatie is gericht op het moment (Hulsbergen, 2009)
<i>Figuur 3: Elementen en middelen Mindfulness</i>		

2.5 Mindfulness binnen behandelmethoden

De behandelmethoden waarin Mindfulness toegepast wordt, behoren tot een derde generatie cognitieve gedragstherapie. Deze generatie legt minder de nadruk op gedragsverandering, maar probeert het deels onvermijdelijk menselijk leed te aanvaarden en dit met aandacht te ervaren zonder het gedrag erop af te stemmen (Boer, 2011). Het combineert elementen uit de boeddhistische psychologie met de methoden uit de eerste en tweede generatie (Hulsbergen, 2009)¹⁹.

¹⁹ De eerste generatie gedragstherapie ging om het verminderen van ongewenst gedrag en versterken gewenst gedrag (straffen versus belonen). Nieuw gedrag wordt aangeleerd. De tweede generatie voegde hier aan toe het gedrag te beïnvloeden door cognitieve herstructurering. Hier past eerder genoemde RET bij (hoofdstuk 1.1).

Behandelmethode	Grondlegger(s)	Wat
MBCT	<i>Zindel, Segal, Mark Williams en John Teasdale, Jon Kabat-Zinn (Hulsbergen 2009)</i>	Mindfulness Based Cognitive Therapy: Theoretisch model voor terugval in depressie. Door elementen uit de ASR-training (aandachtsgerichte Stressreductie, (voorloper van de MBSR) en cognitieve interventies zou dit patroon stopgezet kunnen worden.
ACT	<i>Steven C. Hayes en collega's (Hulsbergen, 2009)</i>	Acceptance en Commitment Therapy; kweken van acceptatie van het nu om actie te nemen richting doelen, waar je volledig achter kunt staan.
Dialectische gedragstherapie	<i>Marsha Linehan (Hulsbergen, 2009)</i>	Integratie van cognitieve gedragstherapie met ZEN-inzichten.
MBSR	<i>Dr. Jon Kabat-Zinn (Hulsbergen, 2009)</i>	Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR, gebaseerd op interactie tussen lichaam en geest.
<i>Figuur 4: Behandelmethode</i>		

Aangezien MBSR een belangrijke rol speelt in het onderzoek wat meer achtergrondinformatie²⁰. Kabat-Zinn is de grondlegger van MBSR (1979) en is erop gericht om meditatietechnieken en andere oosterse inzichten toepasbaar te maken voor de Westerse gezondheidszorg. Het is gebaseerd op de interactie tussen lichaam en geest en vooral op het veranderen van onze houding tot stressinducerende factoren in ons leven (Hulsbergen, 2009). Het programma heeft een duur van 8 weken en wordt in groepsverband aangeboden. De oefeningen bestaan uit meditatie, ontspanning en yoga, de formele oefeningen en de informele oefeningen gaan om het ontwikkelen van opmerkzaamheid in het dagelijks leven (Hulsbergen, 2009).

2.6 Mindfulness en angst

Mensen met angst piekeren en maken zich zorgen over wat kan gebeuren. Mindfulness geeft een andere focus omdat het de aandacht richt op het nu, zodat het de niet-adaptieve cirkel doorbreekt van piekeren en zorgen, daarnaast kan Mindfulness ook nuttig zijn voor andere uitingen van angst (Mennin, Heimberg, Turk & Fresco, Roemer & Orsillo, geciteerd in Fodor en Hooker, 2008). Zoals het reguleren en het zichzelf geruststellen van negatieve gedachten en emoties. De “angstige” leert de emoties identificeren, bewust worden en accepteren (McCurry, 2010).

²⁰ In bijlage 3 worden de behandelmethode, waarin Mindfulness wordt toegepast, uitvoeriger beschreven.

2.7 Effectiviteit Mindfulness bij kinderen

In hoofdstuk 1 gaf ik aan dat wetenschappelijk onderzoek van de effectiviteit bij kinderen in de kinderschoenen staat. Er is weinig en kleinschalig onderzoek gedaan. Semple, Reid en Miller hebben in 2005 (geciteerd in Schonert-Reichl en Lawlor, 2010) een onderzoek gedaan, vergelijkbaar qua opzet met dit praktijkonderzoek. Kinderen met angstsymptomen volgden een programma van 6 weken van 45 minuten per week, wat geleid werd door Mindful-trainers. Achteraf waren er verschillen opgemerkt door de leerkrachten, maar er was geen controlegroep, dus de resultaten zeggen alleen iets over deze specifieke kinderen.

Saltzman en Goldin (geciteerd in Burke, 2009) deden niet-klinisch onderzoek met als interventie het MBSR-programma bij kinderen en hun ouders. Ondanks dat de slot-analyse uitbleef, werden in eerdere bevindingen verbeteringen op het vlak van aandacht, emotionele reactiviteit en sommige meta-cognitieve vaardigheden aangetoond.

In het onderzoek van Black, Milam en Susman (geciteerd in van der Oord, Bögels en Peijnenburg, 2011) is geconcludeerd dat Mindfulness effect heeft bij kinderen met psychopathologie, maar minder dan bij volwassenen.

Lee, Rosa en Miller (geciteerd in Burke, 2009) hebben in een pilot-studie met kinderen van 9-12 jaar de effecten van een MBCT-C²¹ programma aangetoond. Onderzoek toonde niet veel kwantitatief bewijs. Kwalitatief toonde dit onderzoek positieve resultaten bij ouders en kinderen, met name voor kinderen met externaliserend gedrag.

In Nederland hebben Dr. Weijer-Bergsma en prof.dr. Bögels in 2010 effecten van het programma *Mindfulkids* onderzocht. Resultaten laten zien dat kinderen minder angstig werden en beter sliepen. Daarnaast heeft Bögels (en van der Oord en Peijnenburg) de effecten onderzocht van mindfulnesstraining bij kinderen met ADHD²² en Mindful ouderschap voor hun ouders (2011). Deze studie toont aanvullend bewijs

²¹ C staat voor Children (Mindfulness-Based Cognitive Therapy intervention for Children) internetbron 10.

²² Attention Deficit Hyperactivity Disorder: problemen met aandacht vasthouden voor een bepaalde tijd, doelen en plannen in gedachten houden en moeite hebben met het remmend reageren op prikkels (e.g. Barkley, geciteerd in van der Oord, Bögels en Peijnenburg, 2011). Hierdoor is hun gedrag onoplettend, impulsief en hyperactief. ADHD is erfelijk (e.g. Thapar, Langley, Owen, O'Donovan (geciteerd in van der Oord, Bögels en Peijnenburg, 2011)).

ten aanzien van de effectiviteit van Mindfulness bij kinderen met ADHD en hun ouders. De ouders en de kinderen zagen een vermindering van het ADHD-gedrag. Daarbij was een toename van Mindful-aandacht en een afname van ouderlijke stress en reactiviteit. De leraren in het betreffende onderzoek zagen geen significante effecten die toegeschreven kunnen worden aan deze specifieke training.

Het onderzoek wat gedaan is bij kinderen is gericht op reduceren van angst of depressie. Het heeft zich niet gericht op het cultiveren van positieve gevoelens. Mindfulness kan preventief ingezet worden als mentale training in het omgaan met ongemakkelijke gevoelens die met een verkeerde reactie kunnen lijden tot schade²³ (Broderick en Metz, geciteerd in Schonert-Reichl en Lawlor, 2010). Een quasi-experimenteel onderzoek van Schonert-Reichl en Lawlor (2010) toont de effecten van een Mindfulnessprogramma bij kinderen in de leeftijd van 9-12 jaar met als resultaat dat de kinderen optimistischer zijn en op sociaal-emotioneel gebied zich competentier voelen en ernaar gedragen.

2.8 Mindfulnessstraining bij kinderen

Kinderen reageren in hun dagelijkse leven meer op “de automatische piloot” dan volwassenen, kinderen staan dicht bij ervaringen van Mindfulness dan volwassenen. Het kind heeft de beginnersgeest: elke ervaring is nieuw. Ze reageren emotioneel en laten het daarna zo snel weer los als dat het kwam (Fodor en Hooker, 2008).

Mindfulness met kinderen is niet veel anders dan bij volwassenen. Het denken van kinderen is concreter en daarom moet je de activiteiten daarop ook afstemmen. Houd het eenvoudig, leuk en met humor²⁴. (Fodor en Hooker 2008, Greenland 2010).

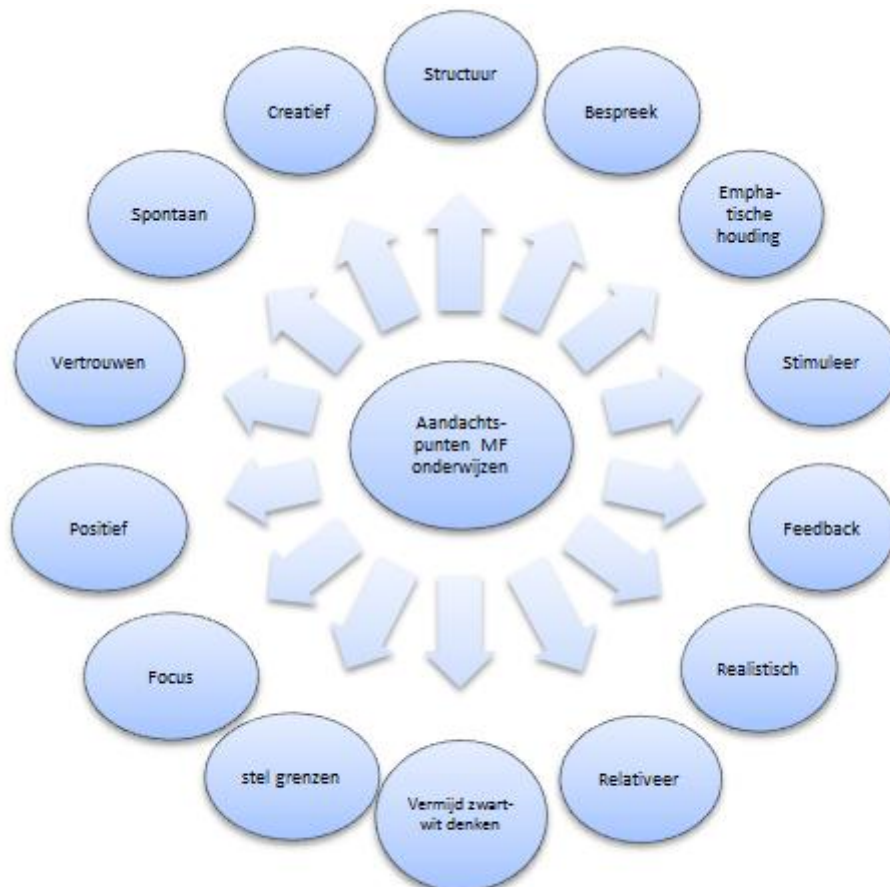
Bij het onderwijzen en de beoefening van Mindfulness met kinderen worden vanuit de literatuur aandachtspunten en tips gegeven. De belangrijkste is dat je geen Mindfulness kan onderwijzen als je dat zelf, als “leraar” ook niet doet in je eigen dagelijks leven (Kabat-Zinn, geciteerd in Greenland 2010). Greenland (2010) voegt eraan toe: je hoeft niet eerst jarenlang Mindfulness te bestuderen voor je met

²³ Schade wordt mee bedoeld: drugsgebruik, geweld, depressie

²⁴ Benoit en Persoons (2011) vullen aan: rekening houdt met wat de kinderen graag doen: knutselen, rollenspelen, schrijven etc. Het is volgens hen zelfs wenselijk om bijzondere aandacht te geven aan deze niet-verbale expressievormen.

kinderen kunt gaan oefenen. Maar ze geeft een vuistregel: *onderricht alleen dat wat je uit directe persoonlijke ervaring kent*. Mindfulness moet je oefenen, oefenen op momenten dat je de vaardigheid niet echt nodig hebt. Oefenen zal je responsiever maken tijdens een angstsituatie (Mc Curry, 2010).

De aandachtspunten²⁵ van mindfulness onderwijzen' staan in figuur 5.



Figuur 5: Aandachtspunten Mindfulness onderwijzen

²⁵ Een beschrijving van de aandachtspunten zijn te vinden in bijlage 4

Hoofdstuk 3 Onderzoeksmethodologie

In hoofdstuk 1 bij de aanleiding van mijn onderzoek, heb ik de verlegenheidssituatie geschetst. Mindfulness blijkt succesvol bij volwassenen (Hulsbergen, 2009). In dit hoofdstuk beschrijf ik hoe Mindfulness met kinderen in de praktijk vormgegeven en uitgevoerd is.

3.1 Onderzoeksstrategie

Volgens Harinck (2010) zijn vele onderscheidingen van onderzoeksvormen niet relevant voor de praktijkonderzoeker. Mijn onderzoeksmethode is het quasi-experiment met een experimentele groep oftewel onderzoeksgroep. Rekenhoudend dat Quasi-experimenten een minder sterke bewijskracht hebben (Harinck, 2010). Onderzoek is gericht op de vraag of een bepaalde aanpak effectief is en aantoonbaar tot resultaten leidt. De bevindingen die ik heb gekregen zijn voorlopig. Vervolgonderzoek is aanbevelingswaardig.

Deze vorm van onderzoek wordt gebruikt omdat het onmogelijk is om te werken met een vergelijkbare controlegroep en experimentele groep. Het doel is de situatie van de onderzoeksgroep te verbeteren.

3.2 Onderzoekscontext

Dit onderzoek is uitgevoerd op een SBO²⁶. De kinderen die worden aangemeld, hebben meestal een heel traject van emoties meegemaakt vooraleer de beslissing gemaakt wordt voor overplaatsing. Op basis van leerlingendossiers, mijn ervaringen met de populatie in de dagelijkse omgang en gesprekken met ouders kan ik concluderen dat kinderen kampen met een gering gevoel van welbevinden en zelfvertrouwen. Voor de subjectiviteit vindt het onderzoek plaats buiten mijn groep²⁷.

²⁶ Deze SBO is een van de 14 scholen binnen een stichting. Per 1 oktober 2011 bestaat het aantal leerlingen uit 246 leerlingen. De school heeft 18 groepen met een gemiddeld leerlingenaantal per groep van 14 (afgerond).

²⁷ Doordat de kinderen en de onderzoeker elkaar niet kennen zijn beide partijen objectief in hun benadering naar elkaar toe. Hierdoor kan de begeleider en/of onderzoeker een neutrale positie innemen. De uitkomst van het onderzoek wordt dan zo min mogelijk beïnvloed wordt door subjectieve aspecten.

3.3 Onderzoekseenheden

De onderzoeksgroep bestaat uit vier kinderen in de leeftijd van 9-12 jaar²⁸. De onderzoeksgroep is samengesteld uit kinderen die een bepaalde mate van AGGd hebben. In figuur 6 staat achtergrondinformatie²⁹ over leerlingen van de onderzoeksgroep.

Leerling	J/M*	Leeftijd (3-2012)	Achtergrondinformatie uit dossier
JJ	J	9	Onderzoek Tolbrug, Regionaal expertise centrum N-O Brabant: specialisatie revalidatie, sept 2012: verschillende problemen die nog niet duidelijk zijn, waarschijnlijk neurologisch van aard (hersenbeschadiging). JJ geeft die problemen zelf niet aan, ouders wel: communicatie problemen, hij is ongelukkig en depressief. Er loopt duidelijk iets niet goed in de informatieverwerking. 's Nachts onrustig. Intelligentie onderzoek Herlaarhof (feb 2012): TIQ 88 VIQ 88 PIQ 84 JJ heeft Dyslexie.
YM	M	9	YM is in de klassensituatie afwachtend en meegaand. Vraagt weinig om hulp. Heeft veel controle en waardering nodig. Maakt uit zichzelf geen contact met andere leerlingen. WISC-III-NL (februari 2011): disharmonisch intelligentie profiel: TIQ 80, VIQ: 91, PIQ 73. Lage verwerkingsnelheid, kans op overvraging is groot. GGZ (2011): PDD-NOS CBCL (moeder, april 2011): klinische scores op lichamelijke klachten en sociale problemen. Grensgebied: angstig/depressief, teruggetrokken gedrag en denkproblemen. TRF (leerkracht, april 2011): grensgebied: teruggetrokken gedrag, sociale problemen en denkproblemen.
TJ	J	12	TJ vindt het moeilijk om te gaan met kritiek en is bang voor het onbekende. Trekt kleine conflicten aan en neemt dit mee naar huis. TJ wil graag dat het op zijn manier gebeurt, dit kan storend zijn voor anderen. Thuis laat hij ander gedrag zien dan op school. Er zijn opvoedings- en sociale problemen. Heeft ADD en SIS Traumatherapie gehad i.v.m. auto-ongeluk. TJ heeft allergieën: bronchitis, oor- en oogproblemen. Intelligentie (IQ): NIO-totaal: 86, VIQ: 91, PIQ: 85
JM	M	11	JM is vorig jaar aangemeld op onderzoeksschool (SBO). Ze is faalangstig en thuis is ze erg aanhankelijk richting moeder. Ze heeft moeite met inslapen en heeft een "tutlapje" als troost. Ze is volzaam, afwachtend en terughoudend in de communicatie met leerlingen. Ze zoekt geborgenheid en toont tegelijkertijd doorzettingsvermogen. TRF (2010) leerkracht: angstig/depressief gedrag in het grensgebied. Psychosomatische klachten. WISC-III-NL (December 2008): TIQ 83, VIQ 86, PIQ 84. Verwerkingsnelheid gemiddeld
*jongen/meisje			

Figuur 6: Achtergrondinformatie leerlingendossier onderzoeksgroep.

²⁸ Ik heb gekozen voor deze leeftijd omdat de kans op het ontvangen van waardevolle beargumentering en feedback groter is, dan wanneer de kinderen jonger zijn.

²⁹ Afkortingen in deze tabel staan in bijlage 25 (uitleg van afkortingen afkomstig uit internetbronnen: 11 t/m 16).

Uit de vragenlijst, die de kinderen zelf invulden, blijkt dat zij zelf de AGGd niet altijd zo ervaren of niet in die mate. De leerkrachten en/of de ouders zien dat echter wel in de dagelijkse omgang. De leerling is niet uitgesloten van deelname, omdat bewustwording een element is van Mindfulness.

3.4 De onderzoeksofzet

Voor het verzamelen van de gegevens zijn verschillende bronnen gebruikt. Deze bronnen zijn de kinderen, ouders, leerkrachten en het logboek. Met behulp van een tweetal vragenlijsten wordt de input van kinderen, ouders en leerkrachten verkregen:

- 1) Vragenlijst voor Angst bij Kinderen 1995 (VAK)³⁰ in bijlage 5.
- 2) ZOVK (Zelf Opgestelde Vragenlijst voor Kinderen)³¹.

Als rode draad van de bijeenkomsten is het verhaal uit het boek “Mindful omgaan met kinderangsten”³² gebruikt. Daarbij is een keuze gemaakt uit de toegevoegde oefeningen die de ervaringen van de kinderen cognitief verdiepen (Benoit en Persoons, 2011). De bijeenkomsten worden aangevuld met oefeningen en technieken uit “Stilzitten als een kikker”³³ en “Help je kind met Mindfulness angst te overwinnen”³⁴ en voor kinderen geschikte yogaoefeningen³⁵. Omdat de meeste kinderen van de onderzoeksgroep niet alleen AGGd hebben op school, geef ik hen ademhalingsoefeningen mee als huiswerk, met nadruk dat dit vrijblijvend van aard is.

³⁰ Vragenlijst voor Angst bij Kinderen (1995) wordt in het vervolg afgekort door VAK.

³¹ In het vervolg noem ik deze vragenlijst: ZOVK

³² In bijlage 6 staat de keuze voor dit boek beargumenteerd.

³³ Auteur: Eline Snel (2010).

³⁴ Auteur: Christopher Mc Curry (2010)

³⁵ Samen met een Yoga trainer zijn de oefeningen geselecteerd die geschikt zijn voor kinderen er is gebruik gemaakt van een losbladige set “yogakrakelingen” van Baptiste (2008).

Onderstaand overzicht beschrijft de volgorde van organisatie betreffende de praktijkuitvoering.

Volgorde fases praktijkonderzoek	Wie	Middelen/organisatie
1. Goedkeuring vragen onderzoek	Directie	Mondeling
2. Inventarisatie bij leerkrachten: aanmelden leerlingen met AGGd	Leerkrachten	Brief
3. Ouders informeren over onderzoek	Ouders	Mondeling (telefonisch)
4. Vragenlijsten interview leerling afnemen	Leerlingen onderzoeksgroep Leerkrachten	Ruimte reserveren; dag inplannen interview afstemmen met leerkrachten
5. Vragenlijst leerkrachten en ouders premetering	Ouders Leerkrachten	Leerlingen krijgen vragenlijst mee naar huis voor ouders. Leerkrachten krijgen de vragenlijst in hun postvak en digitaal. Retour: voor aanvang bijeenkomsten.
6. Informeren data bijeenkomsten	Leerlingen-ouders- leerkrachten	Overzicht data mee naar huis na 1 ^{ste} bijeenkomst. Leerkrachten krijgen overzicht van data digitaal.
7. Start 8 bijeenkomsten (ca. 45 min.-60 min.)	Leerlingen-onderzoeker	Ruimte gymzaal Bijeenkomsten en benodigd materiaal voorbereiden Oefeningen voor thuis meegeven na elke bijeenkomsten
8. Logboek	Onderzoeker	Logboek bijhouden met aantekeningen m.b.t. bijeenkomsten.
9. Postmeting vragenlijst leerkrachten-ouders	Ouders Leerkrachten	Meegeven aan de leerlingen bij de laatste bijeenkomst.
10. Interview postmeting vragenlijst leerlingen	Leerling-onderzoeker	Ruimte reserveren; dag inplannen interview afstemmen met leerkrachten

Figuur 7: Organisatie onderzoek

3.5 Onderzoeksinstrumenten

Ik gebruik vier verschillende onderzoeksinstrumenten die ik hieronder nader ga toelichten.

VAK:

Om de mate van angst te kunnen weergeven, krijgen de kinderen de VAK ³⁶.

Deze vragenlijst werd afgenomen in een 1 op 1 interview, zodat kinderen niet beïnvloed of afgeleid werden door derden. Ook is er gelegenheid voor het stellen van vragen.

De VAK is interessant voor dit onderzoek omdat meerdere dimensies van angst gemeten kunnen worden.



Figuur 8: Dimensies angst van de VAK.

De resultaten van de VAK worden gebruikt in een vervolgesprek. Hierin stel ik bij iedere vraag, die de kinderen gekwantificeerd hebben met “erg bang”, de vragen:

“Kun je op een schaal van 0-10 aangeven hoe bang je bent, als 1 niet bang en 10 erg bang is?”

³⁶ Deze kwantitatieve vragenlijst is in vergelijking met andere vragenlijsten geschikt voor kinderen uit het SBO, daarnaast is de methode bruikbaar voor het selecteren van angstige en niet-angstige kinderen en kan deze gebruikt worden in onderzoek naar de effectiviteit van therapeutische interventies die gericht zijn op angstreductie.

En aansluitend:

“Hoe ziet dat bang zijn als een...(ingeschaalde getal) er dan uit? Wat doe je, denk je of voel je dan?”

Bij de postmeting volg ik dezelfde procedure als hierboven.

ZOVK

Deze vragenlijst³⁷ bestaat uit drie vragen. De eerste vraag, vraagt naar hoe ze omgaan met AGGd vóór de bijeenkomsten. Ze kunnen een aantal mogelijkheden aankruisen en eventueel zelf aanvullen. De tweede vraag vraagt naar de fysieke reactie van angst. Deze vraag is toegevoegd omdat als er een verschil is bemerkt door de onderzoeksgroep, de fysieke reactie kan veranderen of misschien wel verminderen. De laatste vraag vraagt naar hoe de kinderen hun AGGd zelf ervaren op een schaal van 1-10.

Bij de postmeting volg ik dezelfde procedure als hierboven³⁸

Vragenlijst voor ouders en leerkrachten

De vragenlijst voor ouders³⁹ is nagenoeg hetzelfde als die van de kinderen. De vragenlijsten bestaan uit een deel A, B en C. In deel A werden dezelfde vragen gesteld als de ZOVK, met één verschil, dat leerkrachten een extra open vraag werd gesteld: de reden van aanmelding.

Vragenlijst deel B bestaat uit dezelfde vragen als de VAK, maar deze is niet officieel te scoren. Waarbij de ouders⁴⁰ 80 items invullen en leerkrachten een 37-tal items (i.p.v. 80 items) die relevant zijn voor de schoolse situatie. Wel heb ik dit instrument gebruikt om te zien of de ouders en leerkrachten de angst bij het kind in dezelfde mate ervaren als het kind zelf.

Deel C geeft ruimte voor notities van ouders en leerkrachten.

³⁷ Bijlage 7a bevat de premeting van de ZOVK.

³⁸ Bijlage 7b bevat de postmeting van de ZOVK.

³⁹ Bijlage 8 bevat de vragenlijst ouders.

⁴⁰ Bijlage 9 bevat de vragenlijst leerkrachten.

Waar de postmeting verschilt met de premeting, is dat ouders en leerkrachten bij deel B items⁴¹ gepresenteerd kregen die zij bij de premeting hadden ingevuld. Hen werd gevraagd, per dimensie een eventueel verschil toe te lichten en bij geen verschil een mogelijke reden hiervoor te geven⁴².

Logboek

Een logboek werd bijgehouden van iedere bijeenkomst waarin notities werden gemaakt over de ervaringen van de kinderen, bijzonderheden en eventuele dingen die ik in de volgende bijeenkomsten anders aangepakt of uitgevoerd moesten worden. Het gaf me de mogelijkheid zinvol te reflecteren op mijn meesterstuk en de uitvoering in de praktijk.

3.6 De data-analyse

Het doel van de pre- en postmeting is, dat ik een mogelijk verschil kon aantonen in de mate van angst, het omgaan met angst⁴³ en hoe de omgeving van het kind dit ervaart.

Door de VAK af te nemen, verwacht ik deelvraag 1 te kunnen beantwoorden; welke angsten er in mijn onderzoeksgroep zijn. Na afname schaaft het kind in, in welke mate het de specifieke angst ervaart. Hierbij wordt de mate van angst, vanuit het perspectief van het kind, zichtbaar. Na de postmeting zou het kunnen zijn dat ik een verschil in de mate van angst zichtbaar krijg en hoe het gedrag, de gedachten en gevoelens van het kind zich dan manifesteren: antwoord op deelvraag 2 en 3).

De ZOVK geeft de copingstrategieën en fysieke reacties weer van het kind op dat moment. Na de postmeting is er een mogelijkheid om na te gaan of er een verschil is opgetreden en of elementen van Mindfulness daaraan bijgedragen hebben: het antwoord op deelvraag 3 en 4.

Met het persoonlijk logboek van de bijeenkomsten wordt het onderzoek aangevuld vanuit percepties, ervaringen en reflecties mijnerzijds.

⁴¹ Items die ingevuld waren met “beetje bang” en “erg bang”.

⁴² Bijlagen 10a t/m d en 11a t/m d bevatten de vragenlijsten postmeting ouders en leerkrachten.

⁴³ Fysiologische reacties en coping.

Als ik de antwoorden van de deelvragen naast elkaar leg, verwacht ik uitspraken te kunnen doen als antwoord op mijn onderzoeksvraag.

3.7 Triangulatie

Een belangrijk kwaliteitscriterium in het praktijkonderzoek is de triangulatie, het gebruik van meerdere gegevensbronnen (Harinck, 2010). Om verschillende percepties van belanghebbenden in kaart te brengen, gebruik ik verschillende typen informanten die zorgen voor “kwalitatieve en kwantitatieve gegevens⁴⁴”. De informanten zijn: leerlingen, leraren, ouders en mezelf.

3.8 Betrouwbaarheid

Volgens Harinck (2010) wordt met betrouwbaarheid verwezen naar de herhaalbaarheid en nauwkeurigheid van het onderzoek. Bij herhaling leidt dit dan tot gelijke onderzoeksresultaten. Toch is betrouwbaarheid van de interviewtechnieken twijfelachtig, omdat het lastig is de persoonlijke interpretatie uit te sluiten (Baarda & De Goede, 1997). Iedere onderzoeker kijkt op een bepaalde manier naar een onderwerp en speelt de factor tijd een rol (Wijen, 2002).

Verder kan ik nauwkeurig zijn wat betreft het verwerken van de kwantitatieve gegevens in verband met de mate van angst bij kinderen omdat gebruik wordt gemaakt van een genormeerd onderzoeksinstrument, de VAK⁴⁵. In samenwerking met de orthopedagoog worden de lijsten, ingevuld door de onderzoeksgroep, gescoord.

Door het gebruik van het logboek kan ik tussen de pre- en de postmeting eventuele resultaten kracht bijzetten, wat de betrouwbaarheid vergroot (Swanborn, 1999).

3.9 Validiteit

De instrumenten die ik gebruikt heb, geven voldoende validiteit om mijn onderzoeksvraag te beantwoorden. Verschillende facetten hebben de validiteit verhoogd. Voor een optimale volledigheid zijn open en gesloten vragen en een

⁴⁴ De kwantitatieve gegevens zijn de meetbare gegevens zoals de antwoorden die ingevuld zijn bij de VAK door de informanten, behalve mezelf. De kwalitatieve gegevens haal ik uit de uitspraken die kinderen, ouders en leraren doen en het logboek.

⁴⁵ De VAK (p.8) geeft daarbij cijfers weer voor betrouwbaarheid, waar ik als praktijkonderzoeker niet op in wil gaan, maar zegt daarnaast ook dat angst wordt gedefinieerd als een relatief stabiel persoonlijkheidskenmerk.

“member-check” bij de postmeting gebruikt (Harinck, 2010). Kwalitatieve gegevens verdiepen de kwantitatieve gegevens die zijn verzameld.

Mindfulness is niet genoemd tijdens het onderzoek door de onderzoeker, waardoor de input van de informanten inhoudelijk niet werd “gekleurd”. In bijlage 12 zoom ik verder in op de validiteit van dit onderzoek.

Door de combinatie is het volgens Harinck (2010) mogelijk om een goed beeld te schetsen om mijn onderzoeksvragen te beantwoorden.

3.10 Ethiek

In het artikel van Boerman (2008) wordt gesproken over ethiek in het praktijkonderzoek van Master SEN⁴⁶. Een neerslag van de set van de 5 principes (Boerman, 2008) is in het kader van de ethische reflectie in mijn onderzoek is uitgewerkt. Onderstaand een beknopte weergave en voor een uitgebreidere beschrijving, verwijs ik naar bijlage 13.

Toegepaste principes voor ethische reflectie	
Vertrouwen, bedrog en zelfbedrog	Naar eer en geweten gehandeld, bronvermeldingen naar de bron, open en eerlijke communicatie naar de informanten
Zorgvuldigheid, nalatigheid	Open en eerlijke communicatie, toestemming van informanten, anonimiseren onderzoeksgroep en betrekken van 'Critical Friend' en begeleider.
Volledigheid en selectiviteit	Data is geselecteerd en ingeperkt zonder onvolledig te zijn
Concurrentie, collegialiteit	Geen concurrentie, juist collegialiteit
Publicatie, auteurschap en geheimhouding	Publicatie en presentatie van het onderzoek Geheimhouding ten aanzien van de onderzoeksgroep
Onderzoek in opdracht	Gedragscode in acht genomen
Figuur 9: Toegepaste principes voor ethische reflectie	

⁴⁶ SEN: Special Educational Needs

Hoofdstuk 4 Presentatie en analyse van gegevens

In dit hoofdstuk presenteer ik de resultaten van mijn onderzoeksinstrumenten die ik heb toegepast in dit praktijkonderzoek. Bij de verwerking spelen de onderzoeksvragen een sleutelrol (Harinck, 2010), daarom gebruik ik deze onderzoeksvragen als kapstok om de kwantitatieve gegevens en de kwalitatieve gegevens in dit hoofdstuk weer te geven, te beschrijven en te analyseren.

4.1 Welke angstgevoelens en –gedachten zijn er bij de kinderen in de onderzoeksgroep?

Kwantitatieve gegevens

Zoals in hoofdstuk 3 beschreven, heb ik voor de premeting de VAK afgenomen om te zien welke angsten de kinderen in mijn onderzoeksgroep hebben⁴⁷.

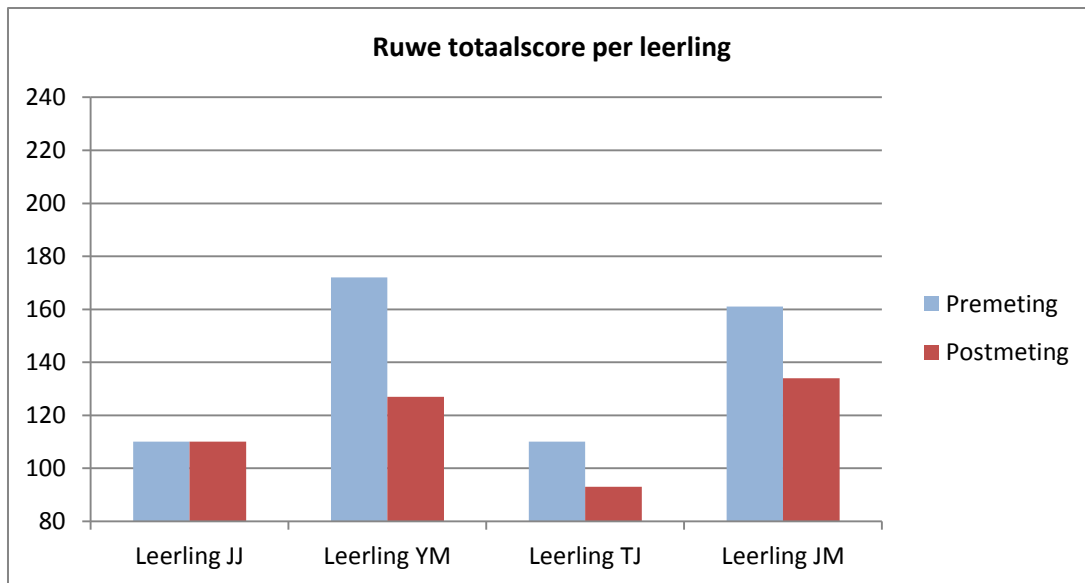
Met behulp van de VAK kunnen zeven scores verkregen worden: een totaalscore, een prevalentiescore en scores op de 5 dimensies. Er zijn aparte normgegevens⁴⁸ voor leerlingen uit het regulier onderwijs en het Speciaal Onderwijs. Ik heb gekozen om een vergelijking te maken met kinderen uit het regulier onderwijs omdat ik met het gebruik van decielscores, in plaats van kwartielscores⁴⁹, een eventueel verschil in de mate van angst beter zichtbaar kan maken.

In onderstaand kolomdiagram is de ruwe totaalscore weergegeven van de pre- en de postmeting per leerling. Er kan gescoord worden tussen de 80-240. De betekenis van de totaalscore geeft de algemene geneigdheid van het kind angstig te reageren op een groot aantal situaties en objecten.

⁴⁷ Deze vragenlijst heb ik ook afgenomen bij de ouders en een deel van de vragen bij de leerkrachten, maar de uitkomsten kunnen bij ouders en leerkrachten niet officieel gescoord worden.

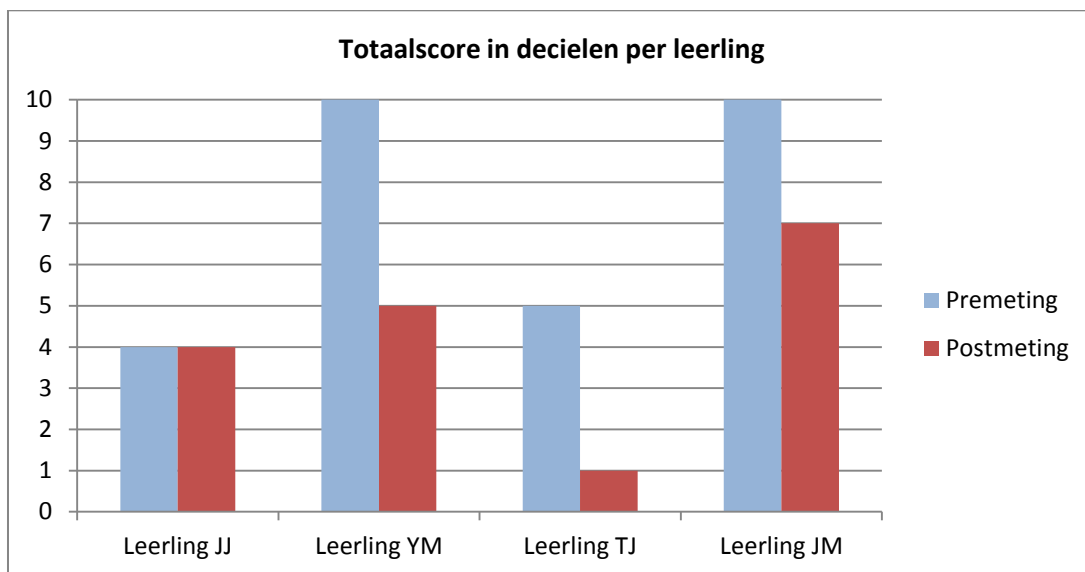
⁴⁸ Binnen deze normeringssteekproeven is onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes en kinderen in de leeftijdsgroep van 6-9 jaar en van 10-12 jaar.

⁴⁹ Er is met kwartielscores gewerkt omdat de normgroep te klein was voor decielscores.



Figuur 10a: Ruwe totaalscore op basis van VAK per leerling pre- en postmeting.

Om de score te kunnen vergelijken met de normgroep geef ik hieronder het deciel⁵⁰ weer van de bovenstaande ruwe score.



Figuur 10b: Totaalscore decielen op basis van VAK per leerling pre- en postmeting.

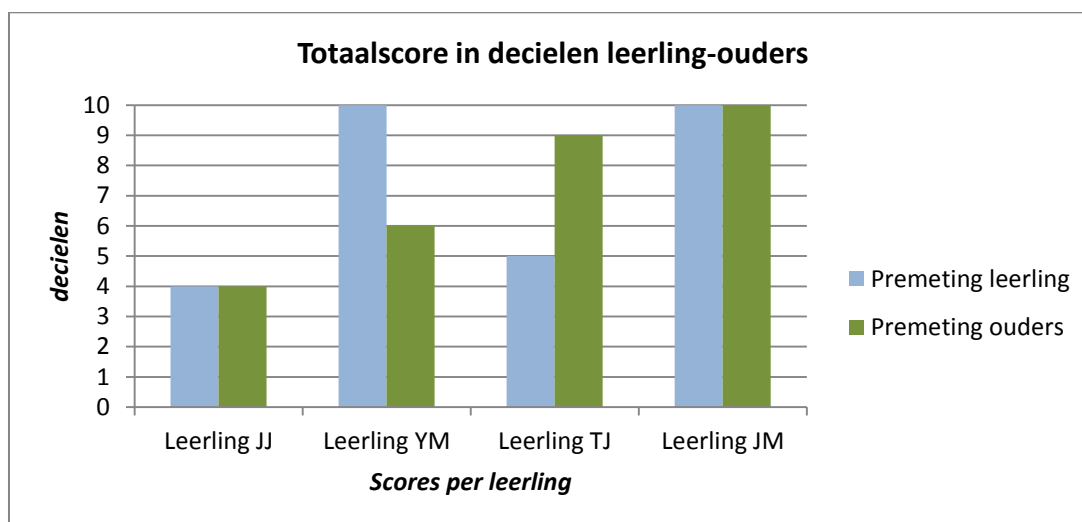
Er is een duidelijke daling te zien in de AGGd bij drie leerlingen, te weten: YM, TJ en JM. De scores van YM en TJ zijn de helft of meer dan de helft lager dan bij de postmeting.

De VAK geeft aan dat decielen als volgt kunnen worden geïnterpreteerd:

⁵⁰ In een aantal figuren en tabellen die in dit hoofdstuk volgen zullen decielen getoond worden. Met behulp van figuur 4 kunnen deze decielen geïnterpreteerd worden.

Decielen	Interpretatie	Percentages
1^e en 2^e deciel	Opvallend lage score, verder onderzoek noodzakelijk/mogelijk veroorzaakt door defensiviteit van het kind.	<u>1^e deciel</u> : $\geq 10\%$ van de normgroep scoort lager <u>2^e deciel</u> : 10% van de normgroep scoort lager
3^e-8^e deciel	Kan geïnterpreteerd worden als niet afwijkend.	<u>3^e deciel-8^e deciel</u> : 20%-70% van de normgroep scoort lager
9^e en 10^e deciel	Opvallend hoge score, indicatief voor pathologische angst en dienden aanleiding te zijn voor aanvullend onderzoek.	<u>9^e deciel</u> : 80% van de normgroep scoort lager <u>10^e deciel</u> : 90% van de normgroep scoort lager
<i>Figuur 11: Interpretatie van de decielen van de VAK omgezet naar procenten.</i>		

In figuren 10a en 10b zijn totaalscores van de AGGd van de leerlingen kwantitatief weergegeven. De ouders hebben dezelfde items voor hun kinderen ingevuld en er werd bij de postmeting gevraagd of zij veranderingen hebben gezien. Om te kunnen zien of er verschillen zijn in de beleving en zienswijze van de AGGd van het kind, geef ik in de volgende figuur de premeting weer van de totaalscores van de ouders over hun kind en de score van het kind zelf.



Figuur 12a: Totaalscore op basis van de VAK leerling-ouders premeting.

Met behulp van figuur 12a kan ik over de totaalscore in decielen per leerling wat betreft de premeting, volgens de VAK, in de volgende tabel beschrijven:

Totaalscore op basis van de VAK per leerling pre- en postmeting		
Vragenlijst ingevuld door: >	Leerling	Ouders
Betreffende: ↓		
Leerling JJ	4, zijn angst kan niet als afwijkend worden geïnterpreteerd	4, zijn angst kan niet als afwijkend worden geïnterpreteerd
Leerling YM	10, dit is een opvallend hoge score er is aanleiding voor nader onderzoek.	6, haar angst kan niet als afwijkend worden geïnterpreteerd.
Leerling TJ	5, zijn angst kan niet als afwijkend worden geïnterpreteerd	9, dit is een opvallend hoge score er is aanleiding voor nader onderzoek.
Leerling JM	10, dit is een opvallend hoge score er is aanleiding voor nader onderzoek.	10, dit is een opvallend hoge score er is aanleiding voor nader onderzoek.
Figuur 12b: Totaalscore in decielen op basis van de VAK per leerling pre- en postmeting.		

Opvallend is, dat volgens de interpretatie van de VAK, de angst van JJ, in het algemeen, niet afwijkend is. Er is een duidelijk verschil in de score van de ouders van YM en TJ en de leerling zelf te zien.

Om specifieker aan te kunnen geven voor welke dimensie of dimensies⁵¹ de leerlingen in mijn onderzoeksgroep angstig zijn, geef ik in figuur 13 per leerling de premeting in decielscores. De tweede kolom toont wat ouders over hun kind invulden betreffende de 5 dimensies⁵².

Vragenlijst ingevuld door: >	Leerling (decielen)					Ouders (decielen)				
Betreffende leerling: ↓	Falen /kritiek	onbekende	Verwonding/ dieren	gevaar/dood	Medisch	Falen /kritiek	onbekende	Verwonding/ dieren	gevaar/dood	Medisch
Leerling JJ	4	8	1	7	7	7	9	5	1	9
Leerling YM	10	10	10	7	7	10	9	6	1	8
Leerling TJ	5	10	5	2	6	7	10	8	6	8
Leerling JM	10	9	7	3	8	10	9	10	2	3
= niet afwijkend = opvallend hoge score = opvallend lage score										
Figuur 13: Cijfers in decielen van de premeting per dimensie van de leerlingen en ouders.										

⁵¹ 5 dimensies VAK: angst voor falen en kritiek (FK), angst voor het onbekende (O), angst voor kleine verwondingen/kleine dieren (VD), angst voor gevaar en dood (GD) en angst gerelateerd aan medische situaties (M).

⁵² In bijlage 13 staan deze gegevens weergegeven in een kolomdiagram.

Uit figuur 13 valt op dat alle leerlingen volgens hun ouders angstig zijn voor situaties en objecten met betrekking tot *het onbekende*. Verder scoren de meisjes over het algemeen hoger in decielen dan de jongens volgens beide typen informanten. In bijlage 15 zoom ik verder in op wat me specifiek opvalt per kind aan deze tabel.

Kwalitatieve gegevens

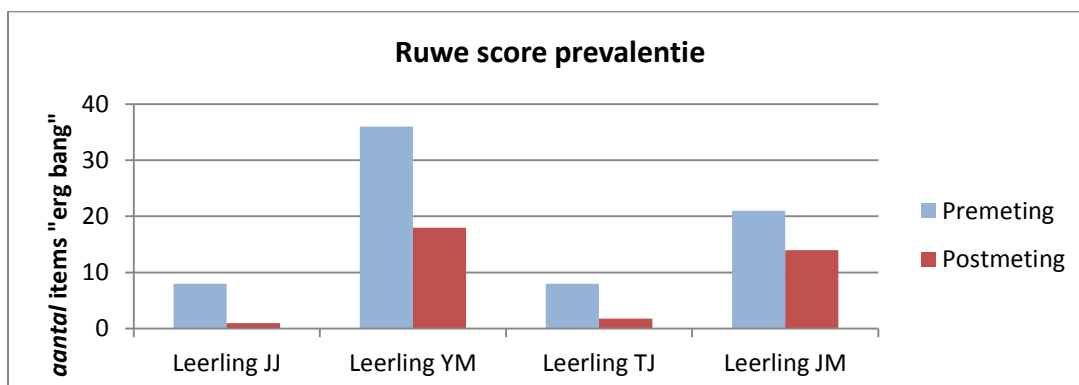
Bij de vragenlijst voor de leerkracht werd gevraagd naar de reden waarom deze de leerling opgegeven had voor de bijeenkomsten. Drie van de vier leerkrachten hebben via de ouders te horen gekregen dat hun leerling “meer dan gemiddeld angstig lijkt”. Een vierde leerkracht was al bekend met de problematieken rondom AGGd van deze leerling. In bijlage 16 ga ik nader in op de redenen van aanmelding.

Bijlage 16 schetst ook een breder beeld van de AGGd van de onderzoeksgroep op basis van 37-tal items die de leerkracht over de leerling heeft ingevuld. De dimensie falen en kritiek wordt door iedere leerkracht, over hun leerling, vaker ingevuld met “beetje bang” of “erg bang”.

4.2 In welke mate manifesteren angstgevoelens en -gedachten zich bij de kinderen in de onderzoeksgroep voor en na de bijeenkomsten?

Kwantitatief: prevalentiescore per leerling

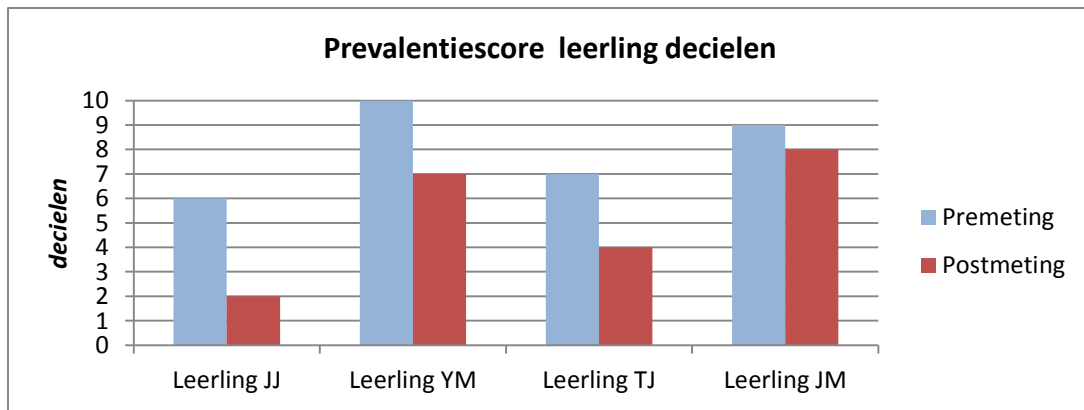
In paragraaf 4.1 wordt de prevalentiescore⁵³ genoemd. In onderstaand diagram (figuur 14a) geef ik weer wat de ruwe score is en in de volgende figuur (14b) de bijbehorende decielscore per leerling⁵⁴.



Figuur 14a: Ruwe score prevalentie per leerling

⁵³ Deze score geeft het aantal situaties en objecten aan die een sterke mate van angst oproepen.

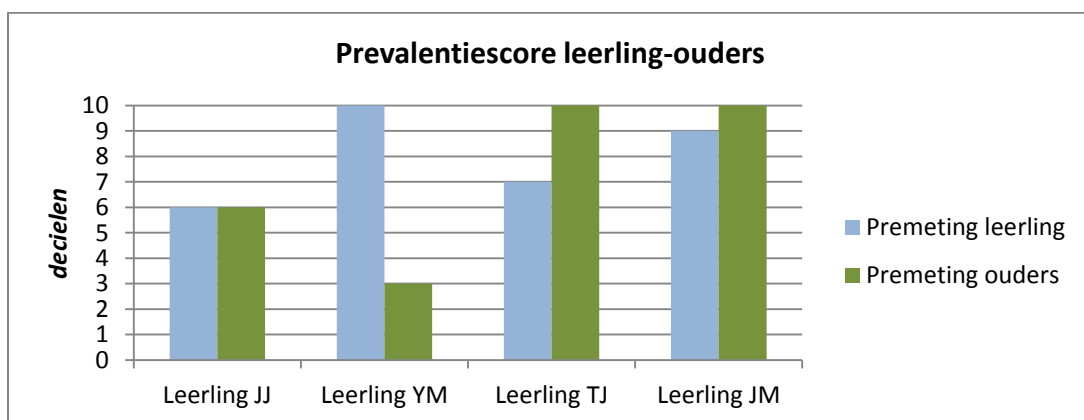
⁵⁴ Deze scores zijn berekend met behulp van de handleiding van de VAK en de orthopedagoog.



Figuur 14b: Prevalentiescore in decielen

Voor alle leerlingen in de onderzoeksgroep geldt dat de prevalentiescore bij de premeting hoger ligt dan bij de postmeting. De prevalentiescores die opvallend hoog zijn bij de premeting, zijn die van leerling YM en leerling JM, beide leerlingen zijn meisjes.

Als ik deze prevalentiescores naast de scores zet die de ouders hebben ingevuld, dan ziet dat er als volgt uit:



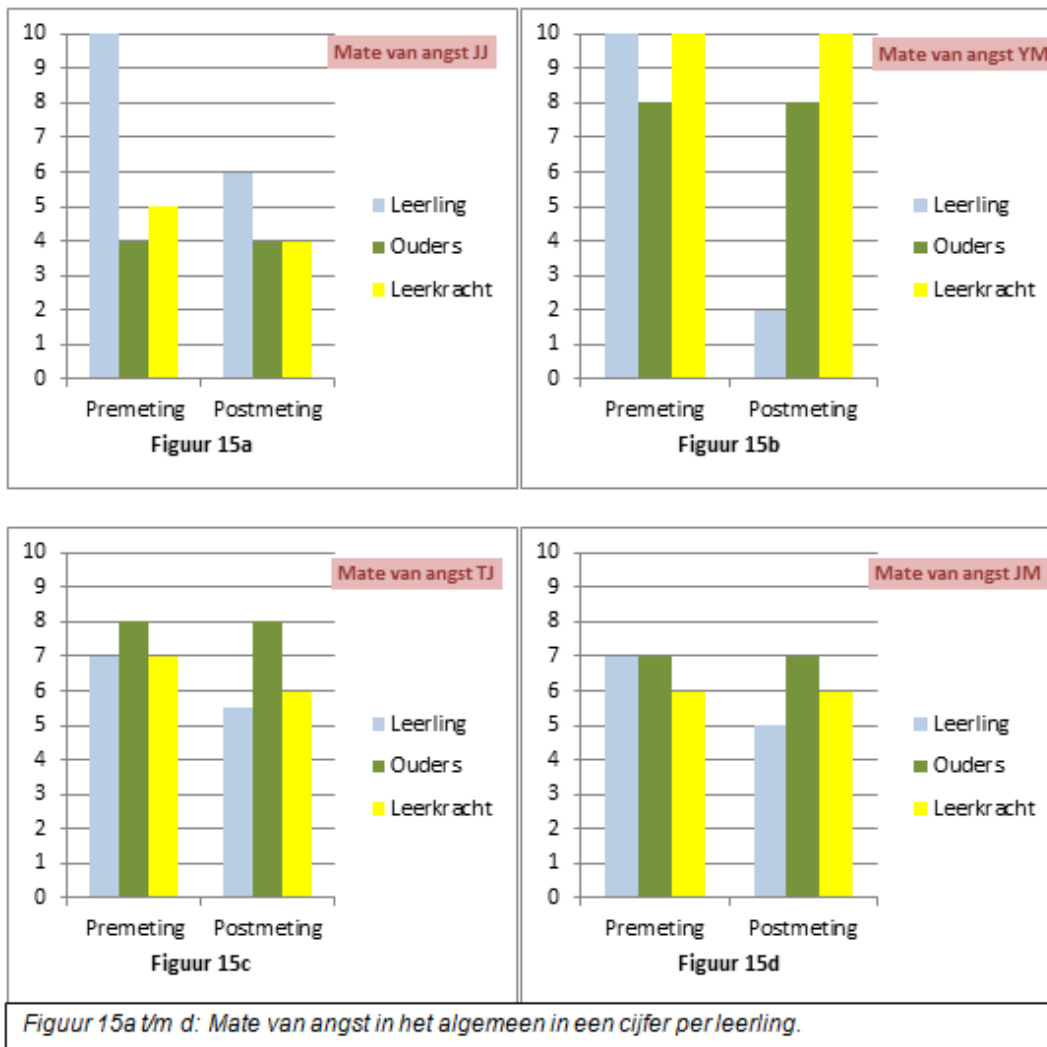
Figuur 14c: Prevalentiescore in decielen leerling-ouders premeting

Uit figuur 14c leid ik af dat er een duidelijk verschil is tussen sterke angstsituaties en objecten die leerling YM invult en wat ouders invullen; zij geven gematigdere antwoorden⁵⁵. Een verschil is ook te zien bij leerling TJ, ouders geven hier meer situaties en objecten aan waarop zij hem als “erg bang” ervaren, dan hij dit zelf zo ziet.

⁵⁵ Ouders geven als opmerking bij het invullen van de vragenlijst van YM aan dat ze vaak “een beetje bang” hebben ingevuld omdat ze veel situaties zien die YM als onveilig ervaart.

Om een nog duidelijker beeld te krijgen, per situatie die als “erg bang” werd genoteerd, heb ik de onderzoeksgroep gevraagd op een schaal van 1-10 hoe zij “*erg bang*” ervaren. In bijlage 17 is de situatie genoteerd waarvoor zij erg bang zijn en welk cijfer⁵⁶ zij hieraan verbinden. Wat me opvalt is, dat bij de postmeting voor JJ, TJ en JM nagenoeg de meeste situaties of objecten dezelfde antwoorden zijn ingevuld maar dat over het algemeen de cijfers iets lager uitvallen in vergelijking met de postmeting. Ook valt op dat YM, bij de premeting, een aanzienlijk aantal items als “erg bang” beschouwt. De postmeting toont wederom veel items, maar deze zijn niet altijd dezelfde als bij de premeting.

Naast de prevalentiescore heb ik alle informanten gevraagd op een schaal van 1-10 om de mate van “*AGGd in het algemeen*” in te schalen. In figuren 15a t/m d geef ik hiervan de pre- en postmeting weer.



⁵⁶ Deze toekenning van cijfers heeft zowel bij de pre- als de postmeting plaatsgevonden.

Opvallend is dat de kinderen een verschil aangeven als zij de mate van angst opnieuw een cijfer moeten geven. De leerkrachten geven geen tot een gering verschil aan en ouders zien geen verschil. Ouders en leerkrachten zien wel lichte *gedragsverschillen* zeggen zij bij de toelichting. Deze verschillen beschrijf en licht ik toe in de volgende paragraaf.

De mate van angst weerspiegelt zich ook in lichamelijke reacties⁵⁷. Alle informanten vulden bij de pre- en postmeting in welke lichamelijke reacties de onderzoeksgroep ervaart of laat zien. In bijlage 18 een overzicht van deze lichamelijke reacties per leerling met een analyse per leerling. Het bleek dat de meeste leerkrachten dit een moeilijk in te vullen onderdeel vonden, omdat veel angstige situaties zich in de thuissituatie voordoen. Ik kan concluderen dat de lichamelijke reacties per leerling bijna niet zijn veranderd, maar soms minder sterk worden ervaren.

Kwalitatieve data

Om specifieker te kunnen kijken naar mogelijke veranderingen die zijn opgetreden bij de onderzoeksgroep konden ouders en leerkrachten bij de postmeting⁵⁸ per dimensie aangeven of zij wel of geen veranderingen zagen en dit toelichten. Doorgaans geven de ouders en leerkrachten aan dat het kind makkelijker over hun AGGd kan praten en deze onder woorden brengen. De volgende uitspraak van een ouder illustreert dit:

“Hij lijkt iets minder last te hebben van faalangst. Dit merken we doordat hij soms zegt en uit kan leggen waarom hij iets niet kan (acceptatie?). We weten niet of dit komt door de bijeenkomsten”.

Een leerkracht zegt het volgende over haar leerling die bang is voor honden:

“Het viel me op dat YM gaat verwoorden en vraagt om de oplossing: “F. (andere leerling) weet je zeker dat de hond vastzit?”

Toelichtingen en uitspraken die ouders en leerkrachten hebben gedaan over het betreffende kind, presenteer ik in bijlage 19.

⁵⁷ Hoofdstuk 2.1 fysiologische veranderingen

⁵⁸ In deel A konden ouders en leerkrachten toelichten hoe zij “bang zijn” van hun kind ervaren. In deel B worden de items per dimensie geclusterd waarbij de ouders en leerkrachten bij de premeting “beetje bang” tot “erg bang” hebben ingevuld

4.3 Hoe gaan de kinderen in de onderzoeksgroep om met angstgevoelens en -gedachten voor en na de bijeenkomsten: is er sprake van copinggedrag?

Kwantitatieve en kwalitatieve data

Alle ouders en leerkrachten hebben de algemene angst van hun leerling of kind een algemeen cijfer gegeven (zie figuur 15). Uit deze cijfers is er bijna geen verschil in de mate van AGGd af te lezen, maar ouders zagen wel verschillen *in het omgaan* met deze AGGd. Bij de vragenlijst heb ik een aantal productieve en non-productieve copingstrategieën genoemd waaruit de ouders en leerkrachten konden kiezen hoe de kinderen omgaan met deze AGGd. In bijlage 20 geef ik een overzicht per leerling welke strategieën zij inzetten bij de pre- en postmeting volgens henzelf, leerkrachten en ouders. In bijlage 21 staat per leerling een beschrijving van wat zij zelf, hun ouders en leerkrachten als aanvullend hebben genoteerd. Enige uitspraken die illustreren hoe het copinggedrag van de leerlingen al dan niet verschilt met de premeting.

Ouders over leerling JJ:

“Hij kan iets beter aangeven wat hem dwars zit, maar hij vindt het wel moeilijk”.

In een situatie waarbij leerling YM angstig reageerde, zei moeder:

“denk aan wat juf Femke verteld heeft over het ademen”.

Dit bleek te helpen, volgens haar, YM werd sneller rustiger dan gewoonlijk.

Leerling YM probeert anders te reageren op een angstige situatie, ze geeft zelf in het interview aan dat ze zich nu niet meer verstopt achter mama als ze een hond ziet, maar dat ze naast mama gaat staan. Ze spreekt uit:

“In mijn hoofd moet ik denken dat het weer over zal gaan”.

Ook de leerkracht van JJ beschrijft dat zij stappen zet; ze wil gaan logeren bij iemand en vindt dit heel spannend, maar gaat het toch proberen.

Ten aanzien van de toelichting die informanten gegeven hebben, kan ik zeggen dat genoemd wordt dat er rustiger gereageerd wordt, dat er gesproken wordt over de AGGd en dat kinderen pogingen doen om vaste reactiepatronen te doorbreken.

4.4 Nemen kinderen elementen van Mindfulness mee in het omgaan met angstgevoelens en –gedachten?

In hoofdstuk 2 beschrijf ik elementen van Mindfulness. Deze elementen zijn aan bod geweest in de bijeenkomsten. Op basis van verzamelde data alsmede data uit het logboek (bijlage 22), kan ik voor elk element aangeven of de onderzoeksgroep elementen meeneemt in het omgaan met AGGd. Bij de postmeting zie ik dat de onderzoeksgroep meer bewust en gewaar is van emoties en gevoelens en deze met anderen deelt. In non-verbale reacties⁵⁹ gedurende de bijeenkomsten kan ik opmaken dat het werken in groepsverband openheid stimuleert en tegelijkertijd steun biedt. Per element beschrijf ik in bijlage 23, op basis van de kwalitatieve data, wat de resultaten zijn.

Element	Gebruik	constatering
Aanwezig zijn in het nu	Nee	Niet geconstateerd tijdens het onderzoek.
Open aandacht, zonder oordeel	Ja	Groepsbenadering stimuleert openheid en geeft steun en legt de basis tot bewustwording.
Bewustwording	Ja	Toename van bewustwording (laten zien en delen van emoties en gevoelens).
Van Doen naar Zijn	Nee	Niet geconstateerd tijdens het onderzoek.
Mildheid, Mededogen	Ja	Geconstateerd is dat milder naar de eigen angst werd gekeken en daardoor grenzen werden verschoven.
Acceptatie en erkenning	Nee	Niet geconstateerd tijdens het onderzoek.

Figuur 16: Gebruik van elementen in omgaan met AGGd.

Aansluitend is het waardevol om te weten hoe de onderzoeksgroep de bijeenkomsten heeft ervaren. In een vijf-puntsschaal hebben de leerlingen zelf, ouders en leerkrachten over het kind aangegeven wat ze van de bijeenkomsten vonden (bijlage 24). De mening van de ouders is meegenomen om te zien of kinderen sociaal-wenselijke antwoorden hadden gegeven. De antwoorden komen nagenoeg overeen, geen opvallende verschillen zijn geconstateerd. Het blijkt dat alle kinderen de lessen “beetje leuk” tot “erg leuk” vonden en dat de inhoud nieuw was.

⁵⁹ Informatie afkomstig uit het logboek

Aan het oefenen thuis zijn twee van de vier leerlingen niet toegekomen maar zeiden wel de intentie te hebben. Ze oefenden liever samen met de ouders, maar zij hadden hier niet vaak tijd voor.

In figuur 17 staat genoteerd wat de informanten hebben ingevuld op deze vijf-puntsschaal. Een uitgebreidere toelichting is te vinden in bijlage 24.

Ingevuld door leerling/ouders en leerkracht*1	1	2	3	4	5
A Beleving (1=vervelend, saai tot 5=erg leuk, prettig)			IIII (5)	IIII (4)	II (2)
B Niveau (1=Makkelijk tot 5=moeilijk)	I (1)	III (3)	IIIIII (6)	I (1)	
C Inhoud (1=bekend, niets nieuws tot 5=iets nieuws, anders)		I (1)	III (3)	IIII (5)	II (2)
D Oefeningen thuis*2 (1=niets tot 5=heel veel, vaak)	II (2)	I (1)	IIII (5)		
*1 één leerkracht heeft ingevuld dat ik deze vragen aan de leerling zelf het beste kan vragen. *2 niet ingevuld door één leerkracht.					
<i>Figuur 17: Evaluatie bijeenkomsten.</i>					

Hoofdstuk 5 Conclusies en waardering

In dit hoofdstuk zal ik antwoord geven op de deelvragen en de onderzoeksvraag, waarbij ik steeds een koppeling maak naar de theorie en dit vormt samen de conclusie.

5.1 Antwoord op deelvragen

1. Welke angstgevoelens en –gedachten zijn er bij de kinderen in de onderzoeksgroep?

In hoofdstuk 3 zijn AGGd van de kinderen in kaart gebracht vanuit de VAK en de ZOVK. Het is gebleken bij de premeting, dat leerlingen en ouders de algemene AGGd soms verschillend ervaren, maar dat er ook overeenkomsten zijn.

De verschillen kunnen verklaard worden omdat de beleving van de leerling anders kan zijn dan de ouders aan het gedrag kunnen aflezen of wat zij hen vertellen. Ik heb de ouders van de onderzoeksgroep persoonlijk gesproken, om hun toestemming te vragen voor dit onderzoek. Ouders vertelden dat zij zelf soms ook “kampen met” AGGd en hebben daar hulp voor gezocht. In hoofdstuk 2.2 staat beschreven dat angst vaak in de familie zit. Ouders herbeleven hun vroegere angst als ze de ontsteltenis van hun kind zien (Dacey en Fiore, geciteerd in Mc Curry, 2010). Een ander verschil volgens de data is, dat de meisjes een groter angstgevoel ervaren dan de jongens uit de onderzoeksgroep. Uit het model van Delfos (2010) blijkt dat meisjes anders omgaan met angsten dan jongens.

Duidelijke overeenkomsten zijn te vinden als ik verder kijk naar de verschillende dimensies. De leerlingen zowel als hun ouders en de leerkracht, scoren de AGGd per dimensie nagenoeg vergelijkbaar. De leerkracht ziet op het gebied van *falen en kritiek* de meeste signalen van angst naar voren komen.

Ik kan stellen dat de situaties waar ieder kind AGGd bij heeft, weinig verschilt met die van de ouders. Ook al lijkt het verschil bij leerling YM en haar ouders groot te zijn als je naar haar angst in het algemeen kijkt, terwijl als je kijkt naar de dimensies waarvoor YM angstig is, er duidelijk overeenkomsten zijn.

Samengevat antwoord op de deelvraag: “Onderzoeksgroep reageert in bepaalde situaties of in meerdere situaties angstiger dan de normsteekproef uit de VAK”.

2. In welke mate manifesteren angstgevoelens en -gedachten zich bij de kinderen in de onderzoeksgroep voor en na de bijeenkomsten?

Als je kijkt naar de belevingen en resultaten van de kinderen, dan is de mate van angst afgenomen in vergelijking met de premeting. Zowel de prevalentiescore als de score op de mate van AGGd zijn afgenomen. Ouders zien geen afname in de mate van angst van hun kind na de bijeenkomsten. Een tweetal leerkrachten nemen een geringe daling van angst waar. Mogelijke verklaringen voor dit verschil zijn, dat ouders en leerkrachten een duidelijk onderscheid maken tussen het gedrag en het gevoel van de kinderen. Zij zeggen dat het gevoel en de gedachten in zo'n korte periode niet echt kan verminderen, maar hoe er mee om kan worden gegaan wel. De leerlingen merken een verschil en schrijven dit toe aan bepaalde situaties waarop zij bewuster⁶⁰ of anders omgaan met “de angststimuli” en ervaren dat zij een verschil voelen. Een andere verklaring kan zijn, dat de kinderen de vragenlijst nu bewuster invulden met de kennis die zij van de bijeenkomsten hebben, zodat zij genuanceerder kunnen kijken naar hun AGGd. Een laatste verklaring is, dat zij toch, onbewust, sociaal-wenselijke antwoorden hebben gegeven omdat ze mij niet wilden teleurstellen.

3. Hoe gaan de kinderen in de onderzoeksgroep om met angstgevoelens en -gedachten voor en na de bijeenkomsten: is er sprake van copinggedrag?

Op basis van de uitspraken die geformuleerd zijn door ouders, leerkrachten en kinderen in hoofdstuk 4.2 en 4.3 en de lichamelijke reacties op negatieve stimuli kan ik antwoorden hoe de onderzoeksgroep nu omgaat met AGGd.

Ieder kind uit de onderzoeksgroep gaat anders om met situaties waarvoor zij bang zijn⁶¹. Adaptieve, emotie- of probleemgerichte copingstrategieën die worden gebruikt zijn: iets rustiger reageren of sneller rustiger worden, hulp zoeken bij anderen, meer praten over de gevoelens – en gedachten, proberen om te gaan met de situatie en deze aanvaarden of aan “leuke” dingen denken.

⁶⁰ Bewustwording is een voorwaarde om te ontdekken en accepteren dat minder angstige gevoelens en gedachten hoeven te veranderen (McCurry, 2010).

⁶¹ Volgens Benoit en Persoons (2011) wordt dit beïnvloedt door het temperament en de omgevingsfactoren (Benoit en Persoons, 2011)

Non-adaptieve copingstrategieën blijven aanwezig al worden deze soms in mindere mate waargenomen.

De literatuur is het over het algemeen eens dat adaptieve copingstrategieën of doelbewuste controle kinderen kunnen helpen in het effectief omgaan met negatieve stimuli, maar dat dit niet geldt voor alle situaties en dat er ook voor- en nadelen zijn (Monat en Lazarus, 1985). De kinderen uit de onderzoeksgroep zoeken hulp bij anderen, de ouderfiguur is daarvoor vaak de aangewezen persoon. Het hulp zoeken bij anderen kan ook nadelig uitpakken omdat dit het kind te afhankelijk maakt van die persoon⁶².

4. Nemen kinderen elementen van Mindfulness mee in het omgaan met angstgevoelens en –gedachten?

Een element van Mindfulness is dat je zonder oordeel kijkt naar je gevoelens en gedachten en dat ze zijn zoals ze zijn. Uit signalen en uitspraken die de informanten geven en doen, kan ik afleiden dat de kinderen bewuster zijn geworden van hun gevoelens en gedachten en dat zij deze en lichamelijke reacties vaker benoemen en aan anderen tonen. Eén leerling paste in de thuissituatie de ademhalingsoefeningen toe om in slaap te komen en gaf aan dat zij dit fijn vond.

Het blijkt dat leerkrachten, maar met name ouders, een belangrijke rol spelen in toepassen van deze elementen in het dagelijks leven. Ouders die de oefeningen meedoen of hun kind aan de inhoud van de bijeenkomsten herinnert of anderszins ondersteunt, geven Mindfulness meer draagvlak en meer kans op succes. Bij dit onderzoek is de rol en betrokkenheid van de ouders onderbelicht gebleven.

Ik kan niet opmaken, uit de data, dat andere elementen van Mindfulness meegenomen zijn in het omgaan met AGGd door de onderzoeksgroep. Hiervoor is het draagvlak te klein en de duur en intensiteit van de bijeenkomsten te kort geweest.

⁶² Mc Curry (2010) spreekt over een beschermende en inperkende opvoedingsstijl.

5.2 Van deelvragen naar hoofdvraag: conclusie

“Helpt Mindfulness bij het omgaan met angstgevoelens en -gedachten van kinderen?”

Voorafgaand aan het onderzoek heb ik geconstateerd dat ik in mijn dagelijkse praktijk kinderen tegenkom met angsten en dat dit hun leven mogelijk negatief kan beïnvloeden. Als leerkracht kon ik hier weinig invloed op uitoefenen om deze, vaak diepgewortelde gevoelens, aan te pakken. Gezien het geringe wetenschappelijke onderzoek dat gedaan is naar het effect van Mindfulness bij kinderen, moet ik heel terughoudend zijn in de conclusie dat het mogelijk is om kinderen enigszins Mindful te leren omgaan met deze AGGd. Ik concludeer wel dat de essentie van Mindfulness met kinderen geoefend kan worden en dat dit goed kan aansluiten bij de belevingswereld van kinderen.

Er zijn een aantal signalen en uitspraken gedaan door de informanten die kunnen wijzen op elementen van Mindfulness en adaptiever copinggedrag. Daarentegen kunnen deze resultaten ook te verklaren zijn doordat er andere zaken meespelen die positief hebben bijgedragen. Verklaringen kunnen zijn dat: kinderen veel individuele aandacht hebben gekregen tijdens de bijeenkomst, ze hebben de mogelijkheid gekregen om open over hun gevoelens en -gedachten te praten, het plaatsvond in de gymzaal en we veel lichamelijke oefening en spelletjes hebben gedaan, de kinderen elkaar niet echt kenden en zaken buiten school die van invloed⁶³ kunnen zijn.

Dat de onderzoeksgroep daadwerkelijk Mindful kan omgaan met deze AGGd zou ik niet kunnen hard maken. Ik kan met zekerheid zeggen dat Mindful omgaan met AGGd meer regelmatige beoefening vraagt en dat ondersteuning vanuit de thuissituatie cruciaal is, zeker in verband met het onderwerp AGGd.

5.3 Uitkomst uit triangulatie

Door gebruik te maken van verschillende gegevensbronnen heb ik de percepties van verschillende belanghebbenden in kaart kunnen brengen. Uiteindelijk was de informatie van leerlingen, de ouders, leerkracht en ik als begeleider, relevant en waardevol. Ik heb geconstateerd dat deze leerlingen meer open zijn bij degenen waar ze zich het meest veilig bij voelen en dat zijn de ouders. Ik, als begeleider, ben

⁶³ Dit is bijvoorbeeld externe begeleiding van een voetreflexoloog voor TJ

op de hoogte van hoe de kinderen reageren tijdens de bijeenkomsten op de inhoud. De leerkracht zorgde voor input over de leerling in schoolverband en vooral groepsverband.

5.4 Discussie: Resultaten van het onderzoek en literatuur

Volgens Semple et al. (2006) heeft de literatuur nog maar weinig wetenschappelijk bewijs op het effect van Mindfulnessstraining bij kinderen. Ondanks de geringe bewijslast wordt de term “Mindfulness” steeds bekender, zelfs gedurende dit onderzoek. Ik denk dat meer wetenschappelijk onderzoek onder kinderen zeker op zijn plaats is. Des te meer onderzoek, des te groter de kans dat Mindfulness ingebed gaat worden in het dagelijkse onderwijs aan kinderen. Er is een nieuwe tendens gaande richting positief denken: *positive psychology movement* (Schonert-Reichl en Stewart-Lawlor, 2010). Het wetenschappelijk onderzoek wat gedaan is bij kinderen en gericht op het reduceren van angst of depressie, is niet gericht op het cultiveren van positieve gevoelens. Mindfulness kan een bijdrage leveren en preventief worden ingezet om kinderen competentier te laten voelen op sociaal-emotioneel gebied (Broderick en Metz, geciteerd in Schonert-Reichl en Lawlor, 2010). Ook de maatschappij verlangt veel van kinderen en hoe moeten kinderen hierop antwoorden?

Met dit onderzoek heb ik zelf mogen ervaren wat Mindfulness bij kinderen kan bijdragen en hoe zij reageren op de elementen van Mindfulness. Mindfulness is prima in te zetten bij kinderen en zeker als het speels en in de belevingswereld wordt aangeboden. Ondanks het geringe bewijs heb ik de focus kunnen leggen op een ander gedachtegoed: het niet vermijden of beheersen van gevoelens, maar ze er te laten zijn⁶⁴. De verwachting is dat effecten van mijn onderzoek bij de onderzoeksgroep uitdoven. Aanbevelingen om effecten te waarborgen licht ik in de volgende paragraaf toe.

⁶⁴ ZIJN-modus van Hulsbergen (2009).

5.5 Eindconclusie en aanbevelingen

Over de uitvoering van het praktijkgedeelte had ik verschillende verwachtingen. Voor mijn gevoel kon het alle kanten op gaan. Zeker omdat ik een leerlinge in de onderzoeksgroep had met autisme. Hoe zou zij reageren? Breng ik haar in de war? Ik ben positief verrast hoe gemakkelijk de onderzoeksgroep actief meedeed in de lessen. Bij de bijeenkomsten heb ik wel telkens weer benadrukt dat geen enkele oefening verplicht is en dat ik de keuze bij hen liet. Ik heb mijn onderzoek gericht op kinderen met AGGd om zo de afbakening van mijn onderzoek te waarborgen en mogelijke effecten eerder te kunnen constateren. Dit onderzoek heeft wel zijn beperkingen, wil je als leerkracht of gedragsspecialist meer effect sorteren dan is het van belang te zorgen voor draagvlak en continuïteit wat de integratie van de vaardigheden bevordert. Na dit onderzoek kan ik stellen dat vooral ouders hierin een belangrijke rol⁶⁵ hebben.

Fodor en Hooker (2008) stellen dat scholen de ideale setting zijn om Mindfulness te introduceren. Volgens hen past de Mindfulnessstraining binnen ieder onderwijsarrangement en zou zelfs standaard in het onderwijsprogramma passen. Zij geven ideale tijden om Mindfulness in te zetten: het begin van de dag, na pauzes of aan het eind van de dag. Door middel van visuele meditatie wordt bijvoorbeeld de aandacht naar de start van de schooldag of les gebracht. Mindfulness kan ook ingezet worden bij momenten waar om een prestatie gevraagd wordt: bij toetsen of sportwedstrijden. Het doel is om kinderen te leren de technieken van Mindfulness in te zetten wanneer ze zich kalmer willen voelen of hun energie en aandacht in balans willen brengen. Dit resulteert volgens Fodor en Hooker (2008) in het verbeteren van de concentratie, het geheugen en het leren, wat leidt tot een productievere en ontspannen leeromgeving. Door de verhoging van de aandacht naar de omgeving en de innerlijke wereld van lijf en geest, zullen kinderen hiervan profiteren en een verhoogd gevoel van welzijn ervaren. Ik sluit me aan bij deze opvatting.

⁶⁵ Mc Curry (2010) spreekt over responsief opvoeden dit houdt in dat je het kind feedback moet geven in de vorm van instructies, regels, beloningen en straffen, dat is bekend. Daarnaast dient de opvoeder zichzelf de vraag te stellen wat het kind wil bereiken met de reactie die hij geeft: huilen, boos worden e.d. Je moet de boodschap achter het gedrag begrijpen om vervolgens aan het kind duidelijk te maken door suggesties te doen hoe hij op een andere manier kan reageren. Responsief is dat je een stapje terug doet alvorens te reageren in het gebruikelijke reactiepatroon.

Hoofdstuk 6 Evaluatie en reflectie

6.1 Hoe heb ik het onderzoek ervaren?

De start van het onderzoek verliep moeizaam, zeker voor mij als persoon. Ik vond het belangrijk om een onderwerp te kiezen waarin ik geïnteresseerd was, wat bij me past en wat behapbaar is in de relatief korte tijd waarin ik onderzoek moest doen. Dit was een hele opgave, omdat ik veel onderwerpen interessant vind en niet zo heel goed kan kiezen. Na twee onderwerpen verworpen te hebben, te weten; groepsdynamica en omgaan met sekseverschillen, kwam Mindfulness op mijn pad. Ik keek vervolgens best op tegen het deel theorie, wat is relevant en wat niet, maar vooral wat wordt er verwacht van mij, welk niveau verlangt de opleiding van me?

Tot mijn verrassing vond ik het deel van de theorie zelf het meest interessant. Het bekijken van de literatuur, het afwegen van het belang van de literatuur voor mijn onderzoek en ook vooral de kennis die ik voor mezelf verwierf. De theorie gaf het onderzoek “body” en is essentieel in het onderzoeksproces. Vanuit de opleiding wordt aangeraden om eerst in de literatuur te duiken en dat je daarna hoofdstuk 1 en 3 op papier zet. Zelf zou ik de keuze hebben gemaakt om hoofdstuk 1 en 2 eerst vorm te geven.

Hoofdstuk 3 stond al wel in de steigers, maar ik heb veel geworsteld met de vragenlijsten. Hoe ga ik de vragen samenstellen? Open vragen of meerkeuze vragen? Interview of geen interview, ga zo maar door. Achteraf gezien denk ik dat ik vooral inhoudelijk wel goede keuzes heb gemaakt, maar dat het effectiever had gekund qua tijd en organisatie.

Door het hele onderzoek heen heb ik moeten “schrappen” in het aantal woorden, ook hier weer gaat het om keuzes maken en kijken naar de relevantie voor het onderzoek. Hoofdstuk 4 heeft veel data, maar hoe presenteer je dit? Hoe maak je het inzichtelijk en overzichtelijk voor de lezer?

Achteraf ben ik blij dat ik één critical friend had, want hoe meer meningen, hoe meer ik aan het twijfelen gebracht zou worden, wat de duur van het proces zou beïnvloeden. Prettig vond ik het dan ook dat mijn begeleider me stuurde waar ik het nodig had, dit zorgde ervoor dat ik niet in mijn eigen “vijver van twijfel” zou verdrinken.

Gedurende dit onderzoek voelde ik een tijdsdruk doordat ik ook nog andere opdrachten van parallel lopende modules moest inleveren. Hierdoor bleef mijn spanningsboog gedurende dit hele schooljaar gespannen. Niet alleen een tijdsdruk, maar ook de financiële druk in verband met de langstudeerdersboete was aanwezig. Zoveel mogelijk “Mindful” omgaan met die druk hebben me geholpen dit onderzoek af te ronden.

6.2 Persoonlijke reflectie op mijn professionele ontwikkeling

De opleiding Master SEN, gedragsspecialist staat behoorlijk in het teken van oplossingsgericht werken. Ik ben van mening dat oplossingsgericht werken en denken deels voorbij gaat aan negatieve gevoelens, gedachten en situaties die dit voortgebracht hebben. Een beter begrip hiervoor, zorgt ervoor dat we beter in staat zijn problemen op te lossen of om ons aan te passen of ermee om te gaan. Begrip kan alleen ontstaan uit bewustwording en acceptatie. Boeddhistische schrijver Gunaratana zegt dat volgens mij heel gevat: “je kunt iets niet volledig onderzoeken als je je bezighoudt met de verwerping van het bestaan ervan” (2002, p.139, geciteerd in Mc Curry, 2010). Mindfulness vult mijn rugzak met kennis en vaardigheden die ik heb opgedaan. In de introductie heb ik mezelf ten doel gesteld meer over Mindfulness te leren en de vaardigheden die erbij komen tot me te nemen. In de toekomst wil ik meer leren over Mindfulness en me hierin specialiseren omdat ik het een waardevolle toevoeging vindt voor mijn onderwijs aan kinderen.

Naast de inhoudelijke kant van dit onderzoek kijk ik ook naar mezelf in de rol van gedragsspecialist als professional. Het is hetzelfde als het halen van je rijbewijs: ik heb het gevoel dat ik het wel weet, maar nu nog doen. Ervaring, zekerheid en je competent voelen, leer je alleen maar door te doen en door vallen en opstaan.

6.3 Reflectie op mijn ontwikkeling als onderzoeker

Als ik reflecteer op mijn ontwikkeling als onderzoeker dan kan ik zeggen dat ik veel bijgeleerd heb. Dit is de eerste keer dat ik überhaupt onderzoek gedaan heb. In de verschillende hoedanigheden wil ik beschrijven hoe mijn ontwikkeling eruit ziet.

Ten eerste heb ik als *onderzoekontwerper* een onderzoek bedacht dat quasi-experimenteel is en gericht op de effecten van een toepassing. Ik heb daar in eerste instantie niet bewust over nagedacht, pas later lees je in het boek van Harinck (2010)

het kader van dit type onderzoek en wat dit betekent voor de resultaten van dit onderzoek. Ik heb steun gehad aan de ervaring van mijn begeleider die kon overzien of het onderwerp van het onderzoek niet te groot is en of het uit te voeren was. Nu ben ik meer in staat om een betere inschatting hiervan te kunnen maken. Het stellen van deelvragen heb ik in 1999 ooit geleerd. In vergelijking met nu zie ik dat ik dit onderzoeksontwerp serieuzer en plausibeler heb aangepakt. Tevens zie ik het belang van bronnenonderzoek in en hoe ik literatuur op zijn waarde moet schatten.

Vooraf is me door mijn collega's in het werkveld en bij de studie geadviseerd om goed na te denken over het *verzamelen van data*. Ik ben veel tijd kwijt geweest aan de organisatie van verzamelen van deze data, vooral het krijgen van respons van de informanten. Het *analyseren van data* ging vlotter. Door tijd te investeren aan de inhoud van de vragenlijsten, kwam dit uiteindelijk de analyse ten goede.

Als laatste reflecteer ik op mezelf als *schrijver*. Het zakelijk verslaan van dit onderzoek vond ik bij sommige hoofdstukken lastig omdat ik de schrijver mee wil nemen in mijn gedachtegang. Het vermijden van spreektaal en tot de kern blijven blijft moeilijk.

6.4 Doelrealisatie

De doelstelling *van* (Harinck, 2010) dit onderzoek was om kinderen een middel te geven dat hen helpt beter om te gaan met AGGd waardoor zij zekerder worden. Ik verwachtte geen significante verschillen, maar ben al tevreden met het bewuster omgaan met deze gevoelens en gedachten en ik denk dat ik dit doel gerealiseerd heb. Nagenoeg alle informanten beschrijven dat de onderzoeksgroep meer het gevoel uit en bewuster is van de gewaarwordingen van dit gevoel. Ieder kind van de onderzoeksgroep uit dit op zijn eigen manier. Aansluitend is de doelstelling *in* (Harinck, 2010) dit onderzoek gerealiseerd. Mindfulness biedt hulp aan kinderen met angsten in mijn praktijk en waarschijnlijk nog meer als het op bredere schaal en intensiever wordt aangepakt.

6.5 Sterke en zwakke kanten onderzoek

Sterke kanten van dit onderzoek zijn dat ik ingezet heb op een combinatie van kwantitatieve en kwalitatieve data. De kwantitatieve data heeft me veel gegevens opgeleverd over de angst en de mate daarvan. Toch heeft het onderzoeksinstrument

de VAK niet kunnen signaleren dat de angst van JJ wel afwijkend is. Onlangs heb ik informatie ontvangen dat JJ de diagnose angststoornis heeft. Voor mijn onderzoek was het niet relevant of de onderzoeksgroep een angststoornis heeft, maar of er verschillen zijn in de AGGd, dit heeft het verdere onderzoek niet beïnvloedt.

De kwalitatieve data heeft de kwantitatieve data inhoud gegeven, waardoor ik deze op zijn waarde kon schatten en wat het interpreteren van de data heeft aangevuld. Het vergaren van de data had ik op een aantal punten anders kunnen aanpakken. Bij de premeting heb ik telefonisch ouders geïnformeerd over de inhoud van de bijeenkomsten, ik heb toestemming en hun hulp gevraagd bij het invullen van de vragenlijsten ten behoeve van mijn onderzoek. Bij deze telefoongesprekken kreeg ik al veel informatie over de thuissituatie, de ouders zelf en over hun kind. Ook bij de postmeting, toen ik nog niet op tijd van alle ouders en leerkrachten een respons had ontvangen, ben ik een tweetal ouders gaan nabellen. Het blijkt dat het persoonlijk in gesprek gaan met de ouders me meer relevante informatie opleverde. Ik kon doorvragen en sturen naar antwoorden die ik zocht. Ik vertelde over hoe hun kind reageerde tijdens de bijeenkomsten waardoor ouders makkelijker voorbeelden van het gedrag van hun kind konden noemen. Dit geeft ook aan dat een schriftelijke vragenlijst zijn beperkingen heeft en de volgende keer zou ik een persoonlijk interview met ouders effectiever vinden. De schriftelijke afname van de vragenlijst voor de leerkrachten voldeed wel. Ik kan dit verklaren omdat de betreffende leerkrachten collega's zijn in hetzelfde werkveld en dat het beantwoorden van de vragen daarom vlotter gaat. De keuze om de kinderen individueel te interviewen was de juiste en ik zou dit de volgende keer niet anders gedaan hebben.

De uitkomsten van dit onderzoek kunnen een vertekend beeld geven door de beperkingen van de onderzoeksgroep, zoals het autisme van YM en de hersenbeschadigingen van JJ. Heb ik de juiste methoden gebruikt om het antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag met inachtneming van de populatie van mijn onderzoeksgroep? Ik bemerkte namelijk bij het afnemen van het interview bij de postmeting dat YM het niet aangaf als zij een vraag niet begreep, maar gewoon antwoord gaf. Ik had wel rekening gehouden met de doelgroep en de lager gemiddelde intelligentie, maar het blijkt dat dit niet voldoende is geweest.

In het logboek heb ik beschreven wat ik tijdens de lessen gedaan heb en wat me opviel, deze kwalitatieve data vond ik moeilijk te verwerken in een analyse. Het logboek heeft me zelf wel informatie gegeven over aandachtspunten voor de volgende bijeenkomst en ten aanzien van mijn eigen functioneren als “Mindful begeleider”.

Een beperking is dat ik geen Mindfulnesstrainer ben en wat als ik dat wel was? Hoe waren dan de resultaten geweest?

6.6 Verder met de opbrengst

Alle kinderen van de onderzoeksgroep vonden het aangenaam om deel te nemen aan de bijeenkomsten (zie bijlage 24). Ik vind het daarom belangrijk dat ik tegen het einde van het schooljaar nog eens een terugkom-moment inplan. Naast plannen van het volgen van een cursus Mindfulness, wil ik Mindfulness gaan toepassen in mijn dagelijkse onderwijspraktijk.

Naar aanleiding van de opbrengst van dit onderzoek maak ik me wel zorgen om één leerlinge. Ik denk dat verdere en intensievere hulp noodzakelijk is voor haar. Haar ouders hebben in een gesprek aangegeven, dat ze alles rondom de AGGd van JM even willen laten rusten zodat het misschien vanzelf beter wordt. Ik heb bij deze beslissing wel mijn twijfels en deze heb ik bij de betreffende leerkracht neergelegd. De leerkracht kent de ouders beter en zij geeft aan dat de moeder zelf soortgelijke gevoelens heeft. Ze denkt dat mijn onderzoek allemaal erg dichtbij is gekomen en dat ouders daar mogelijk moeite mee hebben.

Literatuurlijst

- Andriessen, D., Onstenk, J., Delnooz, P., Smeijsters, H., Peij, S. (2010). *Gedragscode praktijkgericht onderzoek voor het hbo: Gedragscode voor het voorbereiden en uitvoeren van praktijkgericht onderzoek binnen het Hoger Beroepsonderwijs in Nederland*. HBO: raad van de vereniging van Hogescholen.
- Baarda, D.B. , Goede, de M.P.M. (2006), *Basisboek Methoden en Technieken. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwantitatief onderzoek*. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Balkom, T., Oosterbaan, D., Visser, S., & Vliet, I. van (2011). *Handboek angststoornissen*. Utrecht: De tijdstroom.
- Baptiste, B. (2008). *Yogakrakelingen: 50 leuke yogaoefeningen voor kinderen en volwassenen*. Hilversum: Koppenhol Uitgeverij b.v.
- Benoit, V., & Persoons, B. (2011). *Lang leve de angst: mindful omgaan met kinderangsten*. Leuven; Den Haag: Acco.
- Boer, F. (2011). *Angst bij kinderen: kinderpsychologie in praktijk*. Tielt, houten: Lannoo Campus.
- Boerman, R. (2008). *Ethische uitgangspunten bij praktijkonderzoek*. Fontys OSO.
- Bogels, S., Oord, S. van, & Peijnenburg, D. (2011). *The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for Their Parents*. *Journal of Child and Family Studies*. doi: 10.1007/s10826-011-9457-0.
- Boo de, G., & Wicherts, J. (2008). *Copingstrategieën bij kinderen: instrument, sekseverschillen en samenhang met sociaal gedrag*. *Kind en Adolescent* , 29 (2), 94-104.
- Brantley, J., & van de Weijer, R. (2004). *Angst beheersen met aandacht: een praktische gids voor het beheersen van angst, fobieën en paniek*. Amsterdam: Nieuwezijds.

Burke, C.A. (2009). *Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field* *Journal of Child and Family Studies*. doi: 10.1007/s10826-009-9282-x

Delfos, M. F. (2010). *Kinderen en gedragsproblemen: aanleg, rijping of omgeving?* Amsterdam: Pearson.

Dijkman, A. (2011). *Mindfulness, pfff, mij te soft...Zorgprimair, vakblad voor het primair en speciaal onderwijs*, no. 8, 7-11.

Dumas, J. (2007). *Het angstige kind: angstverschijnselen bij kinderen en jongeren begrijpen en aanpakken*. Leuven: Lannoo Campus.

Duncan, L.G., Coatsworth, J.D., Greenberg, M.T. (2009). Clinical Child and Family Psychology Review, 12, 255–270. doi:10.1007/s10567-009-0046-3.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Guthrie, I. K. *Coping with stress: The roles of regulation and Development*. In S. A. Wolchik, & I. N. Sandler (Eds.), *Handbook of children's coping: Linking theory and intervention*, 41-73. New York: Plenum Press.

Fodor, I.E., Hooker, E. (2008). *Teaching Mindfulness to Children*. Gestalt Review, 12(1), 75-91.

Gol, A. R., & Cook, S. W. (2004). *Exploring the underlying dimensions of coping: a concept mapping approach*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (2) , 155-171.

Greenland, S. K. (2010). *Mindfulness voor je kind*. Kampen: Ten Have.

Haan, E. de (2003). *Angst: handboek kinderen en adolescenten*. Houten: Bohn-Stafleu van Loghum.

Hanh, T.N. (2006). *Gelukkig samenleven. Bouwen aan een harmonieuze gemeenschap*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.

Harinck, F. (2010). *Basisprincipes praktijkonderzoek*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.

Hulsbergen, M. (2009). *Mindfulness: de aandachtsvolle therapeut*. Amsterdam: Boom.

Jellesma, F.C., Meerum Terwogt, M., Reijntjes, A.H., Rieffe, C. J. & Stegge, H. (2005). *De Vragenlijst Non-Productieve Denkprocessen (NPDK): Piekeren en Rumineren*. *Kind en Adolescent*, 26, 171-177. doi: 10.1007/BF03060964

Kashdan, T.B., Barrios, V., Forsyth, J.P. & Steger, M.F. (2006). *Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies*. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301-1320.

Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). *Changes in Mindfulness and Emotion Regulation in an Exposure- Based Cognitive Therapy for Depression*. *Cognitive Therapy and Research*, 32 (6), 734-744.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Library and IT Services, (2010), *Bronvermelding volgens de richtlijnen van de APA*. Universiteit van Tilburg.

Mc Curry, C. (2010). *Help je kind met Mindfulness angst te overwinnen: opvoeden met aandacht en acceptatie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, Springer Media.

Meerum Terwogt, M., & Schulze, H. J. (2003). *Kijk op emoties: Theorie en praktijk in ontwikkeling en opvoeding*. Amsterdam: SWP.

Monat, A., & Lazarus, R. S. (1985). *Stress and Coping: an Anthology*. New York: Colombia University Press.

Muris, P. (2010). *Angststoornissen bij kinderen: diagnostiek en behandeling voor de professional*. Amsterdam: Hogrefe.

Oosterlaan, J. Prins, P.J.M., Hartman, C.A., Sergeant J.A. (1995). *Handleiding VAK, Vragenlijst voor Angst bij Kinderen*. Lisse: Swets en Zeitlinger.

Prins, P.J.M. (2002). *De dynamiek van cognitie en emotie in de ontwikkeling van angststoornissen bij kinderen*. *Kind en Adolescent*, 23, 250-265.

Rothbaum, F. , Weisz, J.R., & Snyder, S.S. (1982). *Changing the World and Changing the Self: A Two-Process Model of Perceived Control*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 813-819.

Schonert-Reichl, A.K. & Stewart-Lawlor, M. (2010). *The Effects of Mindfulness Bases Education Program on Pre and Early Adolescents' Well-being and Social and Emotional Competence*. *Mindfulness*, 1, 137-151. doi: 10.1007/s12671-010-0011-8

Snel, E. (2010). *Stilzitten als een kikker: Mindfulness voor kinderen (5-12 jaar) en ouders + CD*. Kampen: Ten Have.

Swanborn, P.G. (1999). *Case study's: wat, wanneer en hoe?* Amsterdam/Meppel: Boom.

Weijer-Bergsma, E. van de (2010). *Mindfulkids: Een aandachtstraining als stresspreventie programma voor op de basisschool*. Publieksverslag: Universiteit van Amsterdam.

Wenzlaff, E.M., & Wegner, D.M. (2000). *Thought suppression*. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-91.

Wijen, F.H. (2002). *Stakeholder influence and organizational learning in environmental management*. Tilburg: CentER. Thesis Publication Series.

Internetbronnen

- 1 Berk, van den, M. (2011). *Mindfulness*. Verkregen op 17 januari 2012 via <http://mirandavandenberk.wordpress.com/2011/04/25/mindfulness/> (Illustratie titelpagina.)
- 2 Wikipedia.nl (z.d.). *Zen*. Verkregen op 25 april 2012, via http://nl.wikipedia.org/wiki/Zen#Betekenis_van_Zen
- 3 Hamer, H. (2009). *Was het nou mindfulness of mindlessfun?* Verkregen op 17 januari 2012, via <http://www.trouw.nl/tr/nl/4324/nieuws/article/detail/1182666/2009/11/21/rsquo-Was-het-nou-mindfulness-of-mindless-fun-rsquo.dhtml>
- 4 Wikipedia.nl (z.d.). *Yoga*. Verkregen op 3 mei 2012, via <http://nl.wikipedia.org/wiki/Yoga>
- 5 Wikipedia.nl (z.d.). *Christelijk Nationaal Vakverbond*. Verkregen op 3 mei 2012, via http://nl.wikipedia.org/wiki/Christelijk_Nationaal_Vakverbond
- 6 Cnvo.nl (z.d.). *CNV Onderwijs*. Verkregen op 3 mei 2012, via <http://www.cnv.nl/over-cnv/overheidsbonden/cnv-onderwijs/>
- 7 Kessels-Smit.com (z.d.). Verkregen op 18 oktober 2011, via http://www.kessels-smit.com/files/Handout_RET.pdf
- 8 Wikipedia.nl. (z.d.). *Mindfulness*. Verkregen op 20 december 2011, via <http://nl.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>
- 9 Wikipedia.nl. (z.d.). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Verkregen op 25 april 2012, via <http://nl.wikipedia.org/wiki/DSM-IV>
- 10 Semple, R.J., Lee, J., Rosa, D. en Miller, L.F.(2010). *A randomized trial Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Social and Emotional Resiliency in Children*. Verkregen op 2 juni 2012 via <http://www.springerlink.com/content/h32j085273675w20/>
- 11 Pearson-nl.com (z.d.). *WISC-III-NL. Wechsler Intelligence Scale for Children-III*. Verkregen op 18 mei 2012, via <http://www.pearson-nl.com/wisc-iii-nl-wechsler-intelligence-scale-children?gclid=CM-Hq5ymsLACFcQKfAodPmphSQ>
- 12 Aseba.nl (z.d.). *Vragenlijsten (TRF)*. Verkregen op 18 mei 2012, via, <http://www.aseba.nl/>

- 13 Hallowel, E. en Ratey, J. (2005, 2006, 2007, 2009). *Hulp gids ADHD: De meest actuele en complete gids voor een succesvol leven met ADHD*. Verkregen op 18 mei 2012, via http://books.google.nl/books?hl=nl&lr=lang_nl&id=myG1HUo1A-IC&oi=fnd&pg=PR21&dq=Hallowel,+ratey+add&ots=6-fdQpvTIT&sig=pzQuiEOdgnx8PFh_6Z1hePOzrRg#v=onepage&q&f=false
- 14 Kranowitz, C.S.(2007). *Met plezier uit de pas. Activiteiten voor kinderen met sensorische integratiestoornis*. Verkregen op 18 mei 2012, via <http://books.google.nl/books?id=Ve79EKjJtXkC&printsec=frontcover&dq=Kranowitz&hl=nl&sa=X&ei=sXDKT9L8KtDY0QXzq8WxAQ&ved=0CD0Q6AEwAQ#v=onepage&q&f=false>
- 15 Leestrainer.nl (z.d.). *Nio-toets*. Verkregen op 18 mei 2012, via <http://www.leestrainer.nl/NIO/index.html>
- 16 Balansdigitaal (z.d.). *PDD-NOS bij kinderen*. Verkregen op 5 juni 2012 via <http://www.balansdigitaal.nl/stoornissen/pdd-nos/>

Inhoud Bijlagen

Bijlage 1 Coping strategieën	55
Bijlage 2 Elementen en middelen van Mindfulness	56
Bijlage 3 Andere behandelmethoden binnen Mindfulness	59
Bijlage 4 Aandachtspunten Mindfulness onderwijzen	61
Bijlage 5 Vragenlijst voor Angst bij Kinderen	62
Bijlage 6 Motivatie voor boek: Mindful omgaan met kinderangsten.	70
Bijlage 7a Zelf Opgestelde vragenlijst voor kinderen Premeting	71
Bijlage 7b Zelf Opgestelde vragenlijst voor kinderen Postmeting	73
Bijlage 8 Vragenlijst ouders premeting	75
Bijlage 9 Vragenlijst leerkracht premeting	83
Bijlage 10a Vragenlijst ouders JJ postmeting	85
Bijlage 10b Vragenlijst ouders YM postmeting	95
Bijlage 10c Vragenlijst ouders TJ postmeting	103
Bijlage 10d Vragenlijst ouders JM postmeting	111
Bijlage 11a Vragenlijst leerkracht JJ postmeting	119
Bijlage 11b Vragenlijst leerkracht YM postmeting	129
Bijlage 11c Vragenlijst leerkracht TJ postmeting	137
Bijlage 11d Vragenlijst leerkracht JM postmeting	145
Bijlage 12 Validiteit	153
Bijlage 13 Ethische reflectie	154
Bijlage 14 Vijf dimensies leerling-ouders Premeting	156
Bijlage 15 Analyse premeting ouders-leerling t.a.v. 5 dimensies	157
Bijlage 16 Reden van aanmelding bijeenkomsten ouders-leerkrachten	158

Bijlage 17 Situaties en objecten die per leerling als “erg bang” worden ervaren	159
Bijlage 18 Analyse lichamelijke reacties onderzoeksgroep	161
Bijlage 19 Toelichtingen en uitspraken bij hoofdstuk 4.2	165
Bijlage 20 Overzicht copinggedrag per leerling	168
Bijlage 21 Toelichting copinggedrag	172
Bijlage 22 Logboek (ruwe versie)	173
Bijlage 23 Toelichting resultaten per element	176
Bijlage 24 Evaluatie van de bijeenkomsten	177
Bijlage 25 Afkortingen-, Begrippenlijst	178

Coping strategieën

Lazarus en Folkman (1984) maken een onderscheid tussen emotiegeoriënteerde coping en probleem- georiënteerde coping dan wel over eerste en tweede strategieën (Rothbaum, Weisz en Snyder, 1982). Monat en Lazarus (1985) zijn ervan overtuigd dat emotiegerichte en probleemgerichtetecoping voor- en nadelen heeft, afhankelijk van de situatie.

Gezien beide strategieën een verschillende functie hebben, worden deze vaak samen ingezet in een probleemsituatie. Probleemgeoriënteerde coping is gericht op het hanteren van de oorzaak van de stressvolle gebeurtenis en emotieregulatie is gericht op het reguleren van de emotie. In de ontwikkelingspsychologie noemen kinderen als eerste gedragsmatige strategieën als oplossing (Meerum Terwogt en Schulze, 2003). Voorbeeld van gedragsmatige strategie “ik loop weg”. Pas een aantal jaren later komt de mentale strategie erbij, bijvoorbeeld: “het is eigenlijk niet zo erg” (Meerum Terwogt en Schulze, 2003).

Muris (2010) spreekt over beschermende factoren die de ontwikkeling van angst voorkomt. Doelbewuste controle is een beschermende factor welke bestaat uit aandachtscontrole en gedragscontrole. De aandachtscontrole is het vermogen om de aandacht te verplaatsen en te richten als dat nodig is en gedragscontrole staat voor het vermogen om het gedrag af te remmen als dit nodig is (Rothbart, Ellis en Posner, 2004). Kinderen die over een hoog niveau van doelbewuste controle beschikken zouden beter in staat zijn hun gedrag en emoties te reguleren en minder vatbaar te zijn voor het ontwikkelen van psychopathologie (Nigg, geciteerd in Muris, 2010).

Gol en Cook (2004) spreken over adaptieve en non-adaptieve copingstrategieën. Adaptieve copingstrategieën zouden leiden tot een groter gevoel van welzijn en een vermindering van psychologische stress. Non-adaptieve strategieën zouden het tegenovergestelde effect teweeg brengen.

Elementen en middelen van Mindfulness

Aanwezig zijn in het nu

De drukte en gejaagdheid van het bestaan kan een mens overmeesteren, waardoor je amper merkt wat er gebeurt als het gebeurt. Je mist een waardevol moment in je leven. Mindfulness nodigt uit tot het contact maken met het hier en nu. Het gaat over aanwezig zijn met de aandacht bij wat je op DIT moment ervaart zonder iets anders te wensen of te willen veranderen. (Benoit en Persoons, 2011).

Open aandacht, zonder oordeel

Binnen alle Mindfulnesssoefeningen komt dit element terug. Wanneer je opmerkt wat zich afspeelt in het hier en nu is het erg lastig om dit zonder oordeel te doen. Van jongsaf aan leren we wat goed of slecht is. Zo delen we ook onze eigen ervaringen op. Bij Mindfulness gaat het om op te merken wat er plaatsvindt, je exacte gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen. Er is geen goed of slecht. Een niet-oordelende houding geeft meer mogelijkheden tot proactief handelen. (Benoit en Persoons, 2011). McCurry (2010) is wat ruimdenkender en vindt dat als je een oordeel hebt op dat moment dat ook deel is van jouw Mindfulness over iets. Hij voegt eraan toe dat zeggen dat we alleen mindful kunnen zijn als we niet oordelen, dit leidt tot vermijden en beheersen van oordelen.

Bewustwording

Zonder bewustwording is er geen verandering mogelijk. Het is het uitgangspunt voor alle therapieën. We reageren met ingesloten gedrags-, denk-, en gevoelspatronen: de “automatische piloot” (Hulsbergen, 2009). Mc Curry (2010) spreekt over regressie wat betekent dat je terugvalt op een jongere ontwikkelingsfase bij stress. Deze reactie beperkt je creativiteit en je flexibiliteit. Mindfulness is een manier om je bewust te worden van patronen in ons leven (Hulsbergen, 2009). Alles wat je denkt en voelt op dit of een ander moment wordt volledig opgemerkt en je probeert dit in eerste instantie niet te veranderen. Bewustwording geeft keuzemogelijkheden, de keuze om een andere respons te kiezen dan gewoonlijk. Bewustwording is een voorwaarde om te ontdekken en accepteren dat minder angstige gevoelens en gedachten hoeven te veranderen (McCurry, 2010).

Mc Curry verwijst naar Shapiro et.al., 2006, genoemd als reperiencing of door grondleggers van MBCT meta-cognitieve awareness of decentering. De stap van subject naar object; het proces van de-identificatie. Defusie is een belangrijk onderdeel van deze bewustwording Het

gevoel benoemen, het in de tijd en ruimte plaatsen helpt je afstand te nemen van de beleving en deze helderder vanuit een ander standpunt te zien: jij kijkt naar de gedachte of het gevoel, in plaats van dat je hiermee samengesmolten bent. Je bent niet onlosmakelijk verbonden met je gedachten en gevoelens, maar wordt een observator daarvan. Woorden geven al het verschil aan: je *hebt* angst in plaats van je *bent* de angst (Mc Curry, 2010). Gottman, Katz en Hooven (geciteerd in Duncan, Coatsworth en Greenberg 2009) hebben meta-emotie bestudeerd wat betekent het afstand nemen en gedachten en gevoelens over onze gevoelens hebben.

Van DOEN naar ZIJN

Mensen laten zich overwegend drijven door de DOE-modus en verwaarlozen eenvoudig het kunnen ZIJN. De DOE-modus is een actiemodus welke altijd ontstaat op basis van evaluatie. Er is opgemerkt wat ongewenst is, wat te veel of te weinig is en er ontstaat een neiging om de discrepantie tussen de ongewenste en gewenste situatie op te heffen. De basishouding is: het is niet goed zoals het is, er is geen sprake van acceptatie. Bij externe problemen kan een DOE-modus voor oplossing zorgen, maar bij innerlijke problemen leidt dit tot frustratie en stilstand.

In de ZIJN-modus ben je volledig in het nu en sta je toe wat er is. Alles wordt opgemerkt in het nu: gedachten, gevoelens en leefsituaties. Aanwezigheid in het hier en nu geeft een beschermende werking. Als je leeft in de toekomst en het verleden, kun je niet goed omgaan met de dingen die aan de orde zijn. De basishouding is: *het is zoals het is*. Je weet wanneer je in actie kunt komen en wanneer dit geen zin heeft. Verder is er het besef dat je goed bent zoals je bent. Deze ZIJN-modus werkt verzachtend en verruimend, zonder dat er direct automatische en onproductieve reactiepatronen ontstaan. (Hulsbergen, 2009).

Opzettelijk onderdrukken van gedachten heeft zelfs een averechts effect: doordat men actief probeert de gedachten en emoties die men niet wil hebben te onderdrukken, komen ze juist naar boven (Wenzlaff en Wegner, 2000).

Mildheid, mededogen

Als je met mildheid kunt kijken naar jezelf en naar patronen in je leven, dan ben je in staat deze te veranderen: mildheid is de sleutel van verbondenheid. Iedereen heeft eigenaardigheden en kent zijn lijden en als je dit weet, leidt dit tot mededogen (Hulsbergen, 2009). Mededogen is geen medelijden (Hulsbergen, 2009).

Acceptatie en erkenning

Acceptatie in de zin van erkennen wat er op dit moment is. Het gaat om ontvangen wat het leven je geeft en de juiste aanpassingen doen. (Mc Curry, 2010). Acceptatie houdt in dingen willen zien zoals ze exact zijn in plaats van dat je denkt dat ze zijn of hoe dat ze zouden moeten zijn. (Benoit en Persoons, 2011).

Uit onderzoek is gebleken dat copingstrategieën (zie hoofdstuk 2.3) niet effectief zijn wanneer zij alleen ingezet worden om de ervaring van het huidige moment te ontlopen (Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger, 2006). Dit betekent dat wanneer je de ervaring van het huidige moment niet erkent de “coping” niet werkt.

Yoga en meditatie

Yoga is in zijn brede context een hindoeïstische filosofie die leert de geest, het gevoel en het lichaam te beheersen om daarmee de vereniging met God te bereiken. In een meer alledaags Westers concept wordt yoga een tak van yoga bedoeld: Hatha yoga (internetbron 8). Het bestaat uit een systeem van oefeningen.

Hatha yoga is een fysieke yogavariant die voor het grootste deel bestaat uit de beoefening van lichaamshoudingen en ademhalingstechnieken. Hatha Yoga In het Westen is een populair middel om te onthaasten of stress te verminderen en het bevorderen van gezondheid en welbevinden.

Meditatie is een activiteit die bijdraagt aan de bewustwording van emoties, mentale en lichamelijke processen. Het krijgt binnen het boeddhisme een belangrijke plaats. Meditatie hoort bij een algehele levensfilosofie. In het algemeen zijn er twee soorten meditatie te onderscheiden: de eenpuntsmeditatie en de inzichtsmeditatie. De eenpuntsmeditatie traint het concentratievermogen waarbij men de aandacht richt op één punt waardoor er minder ruimte is om af te dwalen. Voorbeelden: aandacht richten op de ademhaling, geluiden of lichamelijke gewaarwording (Hulsbergen, 2009).

De inzichtsmeditatie richt zich op datgene wat er zich op dat moment voordoet. Het gaat er niet om de geest tot rust te brengen maar opmerkzaam en je bewust te worden van wat zich van moment tot moment voordoet (Hulsbergen, 2009). Enkele voorbeelden van inzichtsmeditatie (Vipassana): open aandacht voor alles wat zich voordoet, wisselende objecten (geluiden, gedachten, visuele prikkels). Er is sprake van de onderzoekende geest, een nieuwsgierige houding (Hulsbergen, 2009).

Andere behandelmethoden binnen Mindfulness

MBCT

Zindel, Segal, Mark Williams en John Teasdale zochten een manier om de eigen verhouding tot negatieve gedachten te veranderen, zonder daarbij gericht te zijn op het veranderen van de inhoud. In contact met Jon Kabat-Zinn zagen ze dat mensen niet hun lijden van hun leven uit de weg moeten gaan, maar ertussen te leven. Zij ontwikkelden een theoretisch model voor terugval in depressie. Bij een verminderde stemming treedt direct een reactiepatroon op, de eerder genoemde automatische piloot. Door elementen uit de ASR-training (Aandachtsgerichte stressreductie, voorloper van de MBSR) en cognitieve interventies zou dit patroon stopgezet kunnen worden: de behandelmethode Mindfulness Based Cognitive Therapy

ACT

Acceptance en Commitment Therapy (ACT) is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog en hoogleraar Steven C. Hayes en collega's. Een van de doelstellingen is het kweken van acceptatie van wat er op het moment is, zodat er actie kan worden ondernomen richting doelen waar je volledig achter kunt staan: 'commitment' (McCurry, 2010). Hierbij hoort bereidheid om te gaan met obstakels die verandering met zich meebrengt (Hulsbergen, 2009).

Voorbeeld: Een kind moet niet naar school willen gaan terwijl ze buikpijn heeft, maar het verschil is dat ze bereid is naar school te gaan terwijl ze buikpijn heeft. Bereid zijn is niet hetzelfde als willen. Bereid zijn is een keuze, de aanwezigheid van angstige gedachten of gevoelens neemt geen opties weg. De gedachten die de opties beperken: "Voordat ik dat kan doen, moet ik dit niet meer voelen". (Mc Curry, 2010)

Dialectische gedragstherapie

Hoogleraar psychologie Marsha Linehan is de grondlegger van dialectische gedragstherapie (1993). Zij integreerde cognitieve gedragstherapie met ZEN-inzichten. Het is volop toegepast voor behandelingen voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek.

MBSR

Dr. Jon Kabat-Zinn is de grondlegger van Mindfulness Based Stress Reduction (1979). Dit programma wordt wereldwijd toegepast. Het is het toepasbaar maken van meditatie technieken en andere oosterse inzichten voor de Westerse gezondheidszorg. Het is

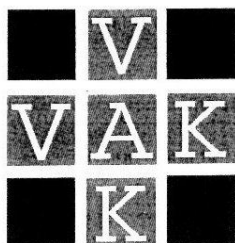
gebaseerd op de interactie tussen lichaam en geest en vooral op het veranderen van onze houding tot stressinducerende factoren in ons leven (Hulsbergen, 2009). Het programma heeft een duur van 8 weken en wordt in groepsverband aangeboden. De oefeningen bestaan uit meditatie, ontspanning en yoga, de formele oefeningen en de informele oefeningen gaan om het ontwikkelen van opmerkzaamheid in het dagelijks leven (Hulsbergen, 2009).

Aandachtspunten Mindfulness onderwijzen:

- Schep een duidelijke, veilige en voorspelbare omgeving, geef structuur.
- Bespreek de angst zonder onmiddellijk oplossingen te geven. Stel hen niet te snel gerust.
- Zorg voor een emphatische houding. Wees voorzichtig wanneer kindern pijnlijke en emotionele zaken aanroeren en roep hulp in van een professional als je je zorgen maakt.
- Stimuleer het kind haalbare dingen te ondernemen.
- Geef feedback over vorderingen en benoem elke kleine stap voorwaarts.
- Stel reële eisen aan het kind gezien de leeftijd (niet overvragen, niet onderschatten). Ieder heeft zijn eigen groei- en ontwikkelingstempo de meer verfijnde concepten kunnen kinderen en tieners *nog* niet bevatten.
- Relativeer prestaties, sta hiervoor model.
- Wees alert voor het niet-zwart-wit denken. Geef je over aan de ervaring. Analyserende gedachten over wat je wel en niet wil, over hoe goed de kinderen het doen of over hoe graag jij vroeger deze mogelijkheid had gehad, komen veel voor. Maar door te oefenen verandert je verhouding tot het denken. Na afloop van de meditatie geef je dan gehoor aan reflectie en analyse.
- Stel kinderen grenzen die overeenkomen met de principes van Mindfulness, zoals non-verbale communicatie, maak en stel afspraken en regels vooraf.
- Probeer iets langzamer te bewegen en praten dan normaal. Stimuleert kinderen ook om weloverwogen te gaan bewegen en bewuster te worden van de plaats van hun lichaam.
- Richt je aandacht op dezelfde handeling als die van de groep.
- Leer kinderen positieve dingen zeggen over zichzelf.
- Breng vertrouwen en geloven in het kind over.
- Wees spontaan en creatief: tijdens de beoefening van Mindfulness.

Bronnen: Greenland (2010) en Benoit en Persoons (2011).

Vragenlijst voor Angst bij Kinderen (1995)⁶⁶



Vragenlijst voor Angst bij Kinderen

Nederlandse bewerking van de
Fear Survey Schedule for Children - Revised
(FSSCR; Ollendick, 1983)

J. Oosterlaan, P.J.M. Prins & J.A. Sergeant

Naam en achternaam _____

Geboortedatum _____

Leeftijd _____ (jaar)

Geslacht (kruis een hokje aan)

☐ jongen

☐ meisje

Ingevuld op (datum) _____

Gebruikte normtabel: RO / SO * j / m * 6-9 jaar / 10-12 jaar *

	Ruwe Score	Deciel- / kwartielscore *
FK-schaal		
O-schaal		
VD-schaal		
GD-schaal		
M-schaal		
To-score		
Pr-score		

* Doorhalen wat niet van toepassing is.

© Copyright 1995 Swets & Zeitlinger B.V., Lisse

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. Translated and adapted with permission of the author of the Revised Fear Survey Schedule for Children (FSSCR)® 1983, T.H. Ollendick.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

⁶⁶ Voorbeeldtest uit de VAK (1995) betreft bijlage 5.

Hieronder staan allerlei dingen waarvoor jongens en meisjes bang kunnen zijn. Wij willen graag weten waar jij **niet bang** voor bent, waar jij **een beetje bang** voor bent, en waar jij **erg bang** voor bent. Hoe je dat moet doen zie je in de drie voorbeelden hieronder.

Voorbeeld 1:

Als je **niet bang** bent als iemand tegen je scheldt, kruis dan het eerste hokje aan. Dus zo:

Iemand die tegen je scheldt	☒ niet bang
	☐ een beetje bang
	☐ erg bang

Voorbeeld 2:

Als je **een beetje bang** bent als iemand tegen je scheldt, kruis dan het tweede hokje aan. Dus zo:

Iemand die tegen je scheldt	☐ niet bang
	☒ een beetje bang
	☐ erg bang

Voorbeeld 3:

Als je **erg bang** bent als iemand tegen je scheldt, kruis dan het derde hokje aan. Dus zo:

Iemand die tegen je scheldt	☐ niet bang
	☐ een beetje bang
	☒ erg bang

Als je een fout hokje hebt aangekruist, zet er dan een kruisje doorheen. Kruis daarna het goede hokje aan. Hieronder zie je een voorbeeld.

Iemand die tegen je scheldt	☒ niet bang
	☐ een beetje bang
	☒ erg bang

Lees elke keer goed wat er staat en kruis dan pas één van de drie hokjes aan. Geef het antwoord dat het eerst bij je opkomt. Je moet altijd één van de drie hokjes aankruisen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat er om wat jij er van vindt. Als je een vraag niet goed begrijpt, vraag dan gerust om uitleg. Succes!

Ga verder op de volgende bladzijde

1

1. Voor de klas iets moeten vertellen	☐ niet bang
	☐ een beetje bang
	☐ erg bang
2. In de auto of bus meerijden	☐ niet bang
	☐ een beetje bang
	☐ erg bang
3. Straf krijgen van moeder	☐ niet bang
	☐ een beetje bang
	☐ erg bang
4. Hagedissen	☐ niet bang
	☒ een beetje bang
	☐ erg bang
5. Er zelf gek uit zien	☐ niet bang
	☐ een beetje bang
	☐ erg bang
6. Geesten of spoken	☒ niet bang
	☒ een beetje bang
	☐ erg bang
7. Scherpe dingen	☐ niet bang
	☐ een beetje bang
	☐ erg bang
8. Zelf naar het ziekenhuis moeten	☐ niet bang
	☐ een beetje bang
	☐ erg bang
9. Dood of dode mensen	☐ niet bang
	☐ een beetje bang
	☐ erg bang
10. Verdwalen op een plaats waar je de weg niet weet	☐ niet bang
	☐ een beetje bang
	☐ erg bang
11. Slangen	☐ niet bang
	☐ een beetje bang
	☐ erg bang
12. Iemand opbellen	☐ niet bang
	☐ een beetje bang
	☐ erg bang
13. Achtbaan of botsautootjes	☐ niet bang
	☐ een beetje bang
	☐ erg bang
14. Ziek worden op school	☐ niet bang
	☐ een beetje bang
	☐ erg bang

Ga verder op de volgende bladzijde

FK	O	VD	GD	M

2

- | | |
|--|---|
| 15. Naar de directeur of directrice van de school gestuurd worden | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 16. Met de trein rijden | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 17. Thuis achterblijven met een oppas | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 18. Beren of wolven | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 19. Iemand voor het eerst zien | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 20. Aanvallen met bommen - verovering van ons land door een ander land | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 21. Een prik krijgen van de verpleegster of dokter | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 22. Naar de tandarts gaan | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 23. Hoge plaatsen zoals bergtoppen | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 24. Geplaagd worden | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 25. Spinnen | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 26. Een dief die in ons huis inbreekt | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 27. In een vliegtuig vliegen | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 28. Bij de meester of juf moeten komen | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |

Ga verder op de volgende bladzijde

FK	O	VD	GD	M

3

29. Slechte cijfers krijgen	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
30. Vleermuizen of vogels	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
31. M'n vader en moeder die zeggen dat ik iets niet goed gedaan heb	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
32. Geweren	☐ niet bang ☒ een beetje bang ☐ erg bang
33. Met anderen vechten	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
34. Vuur - brandwonden krijgen	☒ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
35. Je snijden of gewond raken	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
36. Veel mensen om me heen	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
37. Onweer	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
38. Iets moeten eten wat ik niet lekker vind	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
39. Katten	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
40. Een proefwerk slecht maken	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
41. Aangereden worden door een auto of vrachtauto	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
42. Naar school moeten	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang

Ga verder op de volgende bladzijde

FK	O	VD	GD	M

31

43. Wilde spelletjes doen tijdens het speekwartier	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
44. Ruzie tussen mijn vader en moeder	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
45. Donkere kamers en kasten	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
46. Iets opvoeren	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
47. Mieren of kevers	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
48. Als andere mensen zeggen dat ik iets niet goed doe	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
49. Mensen die er raar uitzien	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
50. Bloed zien	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
51. Naar de dokter gaan	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
52. Een hond die ik niet ken of die er gemeen uitziet	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
53. Begraafplaats	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
54. Je rapport krijgen	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
55. Als je haar wordt geknipt	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
56. Diep water of de zee	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang

Ga verder op de volgende bladzijde

FK	O	VD	GD	M

5

- | | |
|--|---|
| 57. Nare dromen | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 58. Van een hoogte vallen | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 59. Een elektrische schok krijgen | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 60. Naar bed gaan in het donker | ☐ niet bang
☒ een beetje bang
☒ erg bang |
| 61. Misselijk worden als je in de auto, bus, trein of het vliegtuig bent | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 62. Alleen zijn | ☒ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 63. Kleren aan moeten die anderen niet aan hebben | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 64. Straf krijgen van mijn vader | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 65. Na moeten blijven op school | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 66. Fouten maken | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 67. Griezelfilm | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 68. Harde sirenes | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 69. Iets nieuws doen | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |
| 70. Besmet worden of een ernstige ziekte krijgen | ☐ niet bang
☐ een beetje bang
☐ erg bang |

Ga verder op de volgende bladzijde

FK	O	VD	GD	M

71. Kleine ruimten waarvan alle deuren en ramen dicht zijn	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
72. Aardbevingen	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
73. Rusland	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
74. Liften waarmee je omhoog en omlaag kan gaan	☐ niet bang ☒ een beetje bang ☐ erg bang
75. Donkere plaatsen	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
76. Niet kunnen ademen	☒ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
77. Gestoken worden door een bij	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
78. Wormen of slakken	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
79. Ratten of muizen	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang
80. Een proefwerk maken	☐ niet bang ☐ een beetje bang ☐ erg bang

kijk goed of je bij iedere vraag één hokje hebt aangekruist

EINDE VRAGENLIJST

BEDANKT !

FK	O	VD	GD	M

Motivatie voor boek: Mindful omgaan met kinderangsten.

Mijn keuze om de rode draad van het boek “Mindful omgaan met kinderangsten” van Veronique Benoit en Berti Persoons (2011) te volgen, is meerledig:

- De leidraad en suggesties passen het beste bij de onderwijspraktijk.
- Het legt een accent bij het omgaan met angst, waar ik mijn onderzoek op richt.
- Het heeft een duidelijke structuur en opbouw.
- Het kan uitgevoerd worden door opvoeders en is niet gericht op therapeuten of andere professionals

De oefeningen die staan beschreven in “Mindful omgaan met kinderangsten” vragen om een behoorlijk reflectieniveau. Ik heb gekozen om alleen die oefeningen te gebruiken die het beste bij het niveau van de onderzoeksgroep aansluiten.

Zelfopgestelde vragenlijst voor kinderen Premeting⁶⁷

Vooraf: Ik wil je vragen gaan stellen over bang zijn. Dan wil ik eerst van je weten:

A. Ben je wel eens bang? (als het antwoord ja is, dan ga ik door met vraag B) Is het antwoord nee, dan leg ik bang zijn uit. En laat ik picto's van bang zijn zien. Vervolgens start ik met vragenlijst VAK (1995) om te bekijken of er momenten zijn dat het kind toch ziet wanneer het bang is (bewustwording).

B. Kun je vertellen wanneer dat is? Hoe je je dan voelt?

C. Als je bang bent (angstgevoelens- en gedachten) dan: ... (meerdere antwoorden mogelijk):

- | | |
|--|--|
| ☐ kan ik over niets anders denken | ☐ slaap ik onrustig/moeilijk |
| ☐ kan ik moeilijk rustig worden | ☐ laat ik de moed zakken |
| ☐ probeer ik dat te vergeten | ☐ zoek ik iemand die kan helpen |
| ☐ kan ik de controle verliezen over mezelf | ☐ reageer ik fel |
| ☐ wil ik daar het liefst met iemand over praten | ☐ vermijdt hij/zij de situatie |
| ☐ aanvaard ik dat en denk: "het zal weer over gaan" | |
| ☐ blijf ik kalm en probeer er mee om te gaan | |
| ☐ iets anders _____ (vul in) | |

D. Wat merk ik op aan mijn lichaam als ik angstig of bang ben? Kruis aan (meerdere antwoorden mogelijk):

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ bonzend hart | ☐ brok in de keel | ☐ tranen |
| ☐ pijn op de borst | ☐ droge keel | ☐ rood hoofd |
| ☐ krampen in je buik | ☐ misselijk | ☐ bibberen |
| ☐ duizelig | ☐ een naar gevoel in de maag | ☐ zweten |
| ☐ dichtgeknepen keel | ☐ tinteling | ☐ snelle ademhaling |
| ☐ koude rillingen | ☐ pijn in de schouders | |
| ☐ hoofdpijn | ☐ moeite met praten | |
| ☐ iets anders _____ (vul in) | | |

⁶⁷ Afnomen in een interview

E. Kun je hieronder aangeven hoe bang je je dan voelt? Zou je dit een punt kunnen geven? Als 1 niet bang zou zijn en 10 heel bang, dan zou dat zijn (omcirkel):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

F. En als je rustig bent, kun je dan aangeven hoe je je voelt?

Zelfopgestelde vragenlijst voor kinderen Postmeting⁶⁸

Inleiding: We hebben veel over bang zijn gepraat. Nu ga ik je weer vragen stellen hierover, veel vragen zijn hetzelfde. Ik vertel wat je de vorige keer hebt ingevuld.

Ik stel vragen erbij: is er wat veranderd voor je gevoel? Wat doe je nu anders? Wat helpt en wat niet. Weet je hoe het komt dat je zo voelt?

1a Als je bang bent (angstgevoelens- en gedachten) dan: ...(meerdere antwoorden mogelijk):

- | | |
|--|--|
| ☐ kan ik over niets anders denken | ☐ slaap ik onrustig/moeilijk |
| ☐ kan ik moeilijk rustig worden | ☐ laat ik de moed zakken |
| ☐ probeer ik dat te vergeten | ☐ zoek ik iemand die kan helpen |
| ☐ kan ik de controle verliezen over mezelf | ☐ reageer ik fel |
| ☐ wil ik daar het liefst met iemand over praten | ☐ vermijdt hij/zij de situatie |
| ☐ aanvaard ik dat en denk: "het zal weer over gaan" | |
| ☐ blijf ik kalm en probeer er mee om te gaan | |
| ☐ iets anders _____ (vul in) | |

1b Wat merk ik op aan mijn lichaam als ik angstig of bang ben? Kruis aan (meerdere antwoorden mogelijk):

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ bonzend hart | ☐ brok in de keel | ☐ tranen |
| ☐ pijn op de borst | ☐ droge keel | ☐ rood hoofd |
| ☐ krampen in je buik | ☐ misselijk | ☐ bibberen |
| ☐ duizelig | ☐ een naar gevoel in de maag | ☐ zweten |
| ☐ dichtgeknepen keel | ☐ tinteling | ☐ snelle ademhaling |
| ☐ koude rillingen | ☐ pijn in de schouders | |
| ☐ hoofdpijn | ☐ moeite met praten | |
| ☐ iets anders _____ (vul in) | | |

1c Kun je hieronder aangeven hoe bang je je nu voelt? Zou je dit een punt kunnen geven? Als 1 niet bang zou zijn en 10 heel bang, dan zou dat zijn (omcirkel):

1	2	3	4	5	<u>6</u>	7	8	9	10
---	---	---	---	---	----------	---	---	---	----

1d En als je rustig bent, kun je dan aangeven hoe je je voelt?

⁶⁸ Afnomen in een interview

2a Hoe vond je de bijeenkomsten in het algemeen?

Saai, vervelend	Soms saai	beetje leuk	Leuk	Erg leuk, prettig
1	2	3	4	5

Kun je hierbij uitleggen wat er leuk, saai etc...was?

2b Hoe vond je **het niveau** van de bijeenkomsten?

Makkelijk	meestal makkelijk	Prima	Soms moeilijk	Moeilijk
1	2	3	4	5

Wat vond je moeilijk/makkelijk?

2c Wat vond je van **de inhoud** van de bijeenkomsten?

Niets nieuws, is er mee bekend	Weinig nieuws, een enkele keer wel iets nieuws	Sommige onderwerpen nieuw, sommige niet nieuw	Veel nieuwe dingen, sommige onderwerpen waren bekend.	Iets nieuws, anders
1	2	3	4	5

2d Hoeveel heb je, voor je gevoel **thuis** iets gedaan met de **oefeningen** die we in de les gedaan hebben?

Niets	Weinig	Gemiddeld veel, vaak	Veel, vaak	Heel veel, heel vaak
1	2	3	4	5

Vragenlijst ouders premeting

Beste ouders van _____ ,

Plaats, 2-3-2012

Allereerst stel ik het zeer op prijs dat u wilt meewerken aan mijn onderzoek.

Een deel van deze vragenlijst is gebaseerd op de Vragenlijst voor Angst bij Kinderen (1995). Ik gebruik de resultaten van deze lijst om te bekijken welke mate van angst uw kind op dit moment heeft. Aan het eind van de bijeenkomsten van uw kind, geef ik u weer een vragenlijst om te bekijken of “de aanpak” een (positieve) bijdrage heeft opgeleverd.

Deze lijst bestaat uit een aantal delen:

Deel A bestaat uit open en meerkeuze-vragen.

Deel B uit meerkeuze-vragen. Wilt u voor deze vragen aangeven waar uw zoon/dochter:

- ***Niet bang voor is.***
- ***Een beetje bang voor is.***
- ***Erg bang voor is.***

Deel C ruimte voor toelichtingen/aanvullingen/opmerkingen.

Wat moet u doen als u het onderdeel niet kunt invullen of onduidelijk vindt? Dan vult u deze niet in. Wilt u deze vragen zonder uw kind invullen?

Alvast hartelijk dank voor het invullen!

Met vriendelijke groet,

Femke Govers

SBO

Student: Fontys Hogeschool, masteropleiding Gedragsspecialist

Te bereiken: Werk 001-123456789 Mobiel 06-12345678 of thuis 002-1234567;

e-mail: anoniem

Deel A

Naam kind: _____

A. Als uw kind bang of angstig is dan: ...(meerdere antwoorden mogelijk):

- | | |
|--|--|
| ☐ kan hij/zij over niets anders denken | ☐ slaapt hij/zij onrustig/moeilijk |
| ☐ kan hij/zij moeilijk rustig worden | ☐ laat hij/zij de moed zakken |
| ☐ probeert hij/zij dat te vergeten | ☐ zoekt hij/zij iemand die kan helpen |
| ☐ kan hij/zij de controle verliezen over zichzelf | ☐ reageert hij/zij fel |
| ☐ wil hij/zij daar het liefst met iemand over praten | ☐ vermijdt hij/zij de situatie |
| ☐ aanvaard hij/zij dat en denkt: "het zal weer over gaan" | |
| ☐ blijft hij/zij kalm en probeert er mee om te gaan | |
| ☐ iets anders _____ (vul in) | |

B. Wat merkt u op als uw kind bang of angstig is? Misschien zegt hij hoe hij/zij zich lichamelijk voelt? Kruis aan (meerdere antwoorden mogelijk):

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ bonzend hart | ☐ brok in de keel | ☐ tranen |
| ☐ pijn op de borst | ☐ droge keel | ☐ rood hoofd |
| ☐ krampen in je buik | ☐ misselijk | ☐ bibberen |
| ☐ duizelig | ☐ een naar gevoel in de maag | ☐ zweten |
| | | |
| ☐ dichtgeknepen keel | ☐ tinteling | ☐ snelle ademhaling |
| ☐ koude rillingen | ☐ pijn in de schouders | |
| ☐ hoofdpijn | ☐ moeite met praten | |
| ☐ iets anders _____ (vul in) | | |

C. Kunt u hieronder de mate van angstgevoelens en –gedachten (het "bang-zijn") van uw kind een punt geven? Als 1 geen angst zou zijn en 10 hevige angst, dan zou dat zijn (omcirkel):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Deel B

Wilt u voor de volgende vragen aangeven waar uw kind:

- **Niet bang voor is.**
- **Een beetje bang voor is.**
- **Erg bang voor is.**

- | | |
|--|--|
| 1. Voor de klas iets moeten vertellen. | ☐ Niet bang. |
| ☐ Niet bang. | ☐ Een beetje bang. |
| ☐ Een beetje bang. | ☐ Erg bang. |
| ☐ Erg bang. | |
| 2. In de auto of bus meerijden | 9. Dood of dode mensen |
| ☐ Niet bang. | ☐ Niet bang. |
| ☐ Een beetje bang. | ☐ Een beetje bang. |
| ☐ Erg bang. | ☐ Erg bang. |
| 3. Straf krijgen van moeder | 10. Verdwalen op een plaats waar hij/zij de weg niet meer weet |
| ☐ Niet bang. | ☐ Niet bang. |
| ☐ Een beetje bang. | ☐ Een beetje bang. |
| ☐ Erg bang. | ☐ Erg bang. |
| 4. Hagedissen | 11. Slangen |
| ☐ Niet bang. | ☐ Niet bang. |
| ☐ Een beetje bang. | ☐ Een beetje bang. |
| ☐ Erg bang. | ☐ Erg bang. |
| 5. Er zelf gek uit zien | 12. Iemand opbellen |
| ☐ Niet bang. | ☐ Niet bang. |
| ☐ Een beetje bang. | ☐ Een beetje bang. |
| ☐ Erg bang. | ☐ Erg bang. |
| 6. Geesten of spoken | 13. Achtbaan of botsautootjes |
| ☐ Niet bang. | ☐ Niet bang. |
| ☐ Een beetje bang. | ☐ Een beetje bang. |
| ☐ Erg bang. | ☐ Erg bang. |
| 7. Scherpe dingen | |
| ☐ Niet bang. | |
| ☐ Een beetje bang. | |
| ☐ Erg bang. | |
| 8. Zelf naar het ziekenhuis moeten | |

14. Ziek worden op school

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

15. Naar de directeur gestuurd worden

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

16. Met de trein rijden

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

17. Thuis achterblijven met een oppas

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

18. Beren of wolven

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

19. Iemand voor het eerst zien

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

20. Aanvallen met bommen; verovering van ons land door een ander land.

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

21. Een prik krijgen van de verpleegster of dokter

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

22. Naar de tandarts gaan

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

23. Hoge plaatsen zoals bergtoppen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

24. Geplaagd worden

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

25. Spinnen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

26. Een dief die het huis inbreekt

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

27. In een vliegtuig vliegen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

28. Bij de meester of juf moeten komen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

29. Slechte cijfers krijgen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

30. Vleermuizen of vogels

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

31. Als vader en moeder zeggen dat hij/zij iets niet goed gedaan heeft.

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

32. Geweren

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

33. Met anderen vechten

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

34. Vuur- brandwonden krijgen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

35. Zich snijden of gewond raken

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang voor is.**

36. Veel mensen om zich heen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

37. Onweer

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

38. Iets moeten eten wat hij/zij niet lekker vindt

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

39. Katten

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

40. Een proefwerk slecht maken

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

41. Aangereden worden door auto of vrachtauto

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

42. Naar school moeten

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

43. Wilde spelletjes doen tijdens het speelkwartier

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

44. Ruzie tussen vader en moeder

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

45. Donkere kamers en kasten

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

46. Iets opvoeren

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

47. Mieren of kevers

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

48. Als andere mensen zeggen dat hij/zij iets niet goed doet

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

49. Mensen die er raar uitzien

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

50. Bloed zien

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

51. Naar de dokter gaan

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

52. Een hond die hij/zij niet kent of er gemeen uitziet

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

53. Begraafplaats

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

54. Het rapport krijgen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

55. Als het haar wordt geknipt

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

56. Diep water of de zee

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

57. Nare dromen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

58. Van een hoogte valt

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

59. Een elektrische schok krijgen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

60. Naar bed gaan in het donker

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

61. Misselijk worden als hij/zij in de auto, bus, trein of het vliegtuig is

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

62. Alleen is

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

63. Kleren aan moeten doen die anderen niet aan hebben

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

64. Straf krijgt van vader

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

65. Na moeten blijven op school

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

66. Fouten maken

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

67. Griezelfilm

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

68. Harde sirenes

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

69. Iets nieuws doen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

70. Besmet worden of een ernstige ziekte krijgen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

71. Kleine ruimten waarvan alle deuren en ramen dicht zijn

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

72. Aardbevingen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

73. Rusland/Irak/Iran e.d. landen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

74. Liften waarmee je omhoog of omlaag kan gaan

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

75. Donkere plaatsen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

76. Niet kunnen ademen

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

77. Gestoken worden door een bij

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

78. Wormen of slakken

- ☐ **Niet bang.**
- ☐ **Een beetje bang.**
- ☐ **Erg bang.**

79. Ratten of muizen

- ☐ ***Niet bang.***
- ☐ ***Een beetje bang.***
- ☐ ***Erg bang.***

80. Een proefwerk maken

- ☐ ***Niet bang.***
- ☐ ***Een beetje bang.***
- ☐ ***Erg bang.***

Einde van de vragen

Deel C

Als u nog iets kwijt wilt ten aanzien van deze vragenlijst of iets toe wilt lichten, kunt u dat hier doen:

Overige opmerkingen of vragen:

Hartelijk dank voor het invullen

Vragenlijst leerkracht premeting

Beste leerkracht,

Plaats, 2-3-2012

Allereerst stel ik het zeer op prijs dat je wilt meewerken aan mijn onderzoek.

Een deel van deze vragenlijst is gebaseerd op de Vragenlijst voor Angst bij Kinderen (1995). Ik gebruik de resultaten van deze lijst om te bekijken welke mate van angst het kind op dit moment heeft. Aan het eind van de bijeenkomsten van je leerling(e), geef ik je weer een vragenlijst om te bekijken of “de aanpak” een (positieve) bijdrage heeft opgeleverd. Deze lijst bestaat uit een aantal delen:

Deel A bestaat uit open vragen

Deel B uit meerkeuze-vragen. Wil je voor deze vragen aangeven waar je leerling(e):

- ***Niet bang voor is.***
- ***Een beetje bang voor is.***
- ***Erg bang voor is.***

Deel C ruimte voor toelichting/aanvulling/opmerkingen

Er zullen wel een aantal vragen zijn die je niet kunt invullen omdat deze zich thuis afspelen of waar je als leerkracht geen weet van hebt. Zet er dan een vraagteken voor.

Alvast hartelijk dank voor het invullen! Je kunt de lijst in mijn postvak doen of aan me geven.

Met vriendelijke groet,

Femke Govers

SBO

Student: Fontys Hogeschool, masteropleiding Gedragsspecialist

Te bereiken: Werk 001-123456789 Mobiel 06-12345678 of thuis 002-1234567;

e-mail: anoniem

Deel A⁶⁹

- A.** *Wil je hieronder aangeven waarom je _____ (naam leerling(e)) hebt aangemeld?
Kun je ook iets vertellen over zijn gedrag, denken en doen?*

- B.** *Als je leerling(e) bang of angstig is dan: ... (meerdere antwoorden mogelijk):*

- | | |
|--|--|
| ☐ kan hij/zij over niets anders denken | ☐ zoekt hij/zij iemand die kan helpen |
| ☐ kan hij/zij moeilijk rustig worden | ☐ reageert hij/zij fel |
| ☐ probeert hij/zij dat te vergeten | ☐ vermijdt hij/zij de situatie |
| ☐ kan hij/zij de controle verliezen over zichzelf | |
| ☐ wil hij/zij daar het liefst met iemand over praten | |
| ☐ aanvaard hij/zij dat en denkt: "het zal weer over gaan" | |
| ☐ blijft hij/zij kalm en probeert er mee om te gaan | |
| ☐ iets anders _____ (vul in) | |

- C.** *Wat merk je op als je leerling(e) angstig of bang is? Misschien zegt hij/zij hoe hij/zij zich lichamelijk voelt? Kruis aan (meerdere antwoorden mogelijk):*

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ bonzend hart | ☐ brok in de keel | ☐ tranen |
| ☐ pijn op de borst | ☐ droge keel | ☐ rood hoofd |
| ☐ krampen in je buik | ☐ misselijk | ☐ bibberen |
| ☐ duizelig | ☐ een naar gevoel in de maag | ☐ zweten |
| | | |
| ☐ dichtgeknepen keel | ☐ tinteling | ☐ snelle ademhaling |
| ☐ koude rillingen | ☐ pijn in de schouders | |
| ☐ hoofdpijn | ☐ moeite met praten | |
| ☐ iets anders _____ (vul in) | | |

- D.** *Kun je hieronder de mate van angstgevoelens en –gedachten (het "bang-zijn") van de leerling(e) een punt geven? Als 1 geen angst zou zijn en 10 hevige angst, dan zou dat zijn (omcirkel):*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

⁶⁹ Deel B en C zijn weggelaten omdat deze identiek zijn aan deel B en C in bijlage 8.

Vragenlijst ouders JJ postmeting

Beste ouders van JJ,

Plaats, 13-4-2012

Inmiddels heeft JJ de 8 bijeenkomsten gevolgd en afgerond. Thuis heeft JJ wellicht ook al wat verteld over deze bijeenkomsten.

Bij aanvang van de bijeenkomst heeft u een vragenlijst ingevuld over JJ, dit in het kader van mijn studie. Om te kunnen bepalen of er veranderingen zijn opgetreden in het omgaan met zijn angstgevoelens en/of gedachten, wil ik u vragen om bijgaande vragenlijst wilt invullen. Deze lijst is anders dan de eerste. De lijst bestaat uit deel a, b en c.

Ik wil u vriendelijk verzoeken deze lijst **uiterlijk aanstaande donderdag 19 april** mee te geven aan JJ.

Wederom hartelijk dank voor het invullen!

Met vriendelijke groet,

Femke Govers

SBO

Student: Fontys Hogeschool, masteropleiding Gedragsspecialist

Te bereiken: Werk 001-123456789 Mobiel 06-12345678 of thuis 002-1234567;

e-mail: anoniem

Deel A

Naam kind: JJ

In deel A en B geef ik aan wat u **zo'n 8 weken geleden** heeft ingevuld. Voor mijn studie zoek ik een antwoord op de vraag of de bijeenkomsten bijgedragen hebben in het omgaan met angstgevoelens en –gedachten van uw kind.

Ik wil u vragen om aan te geven of er **voor uw gevoel iets veranderd is**. Is u **iets opgevallen** aan het gedrag van uw kind?

Ik besef ook dat het niet altijd makkelijk zal zijn om een verschil te merken of waar te nemen. Heeft u geen verandering gemerkt of waargenomen, misschien kunt u dan **toelichten** waarom er geen verandering is?

A. Als JJ bang of angstig is dan: ...(meerdere antwoorden mogelijk):

☐ kan hij/zij over niets anders denken

☒ slaapt hij onrustig/moeilijk-slaapwandelen

☐ kan hij/zij moeilijk rustig worden

☒ laat hij de moed zakken

☐ probeert hij/zij dat te vergeten

☐ zoekt hij/zij iemand die kan helpen

☒ kan hij de controle verliezen over zichzelf

☒ reageert hij fel

☐ wil hij/zij daar het liefst met iemand over praten

☐ vermijdt hij/zij de situatie

☐ aanvaard hij/zij dat en denkt: "het zal weer over gaan"

☐ blijft hij/zij kalm en probeert er mee om te gaan

☒ iets anders: blijven zeggen dat hij het niet kan of durft

☞ Is er **voor uw gevoel** iets veranderd? (nee? graag toelichten)

B. Wat merkt u op als JJ bang of angstig is? Misschien zegt hij hoe hij zich lichamelijk voelt? Kruis aan (meerdere antwoorden mogelijk):

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ bonzend hart | ☐ brok in de keel | ☒ tranen |
| ☐ pijn op de borst | ☐ droge keel | ☐ rood hoofd |
| ☐ krampen in je buik | ☐ misselijk | ☐ bibberen |
| ☐ duizelig | ☐ een naar gevoel in de maag | ☐ zweten |
| ☐ dichtgeknepen keel | ☐ tinteling | ☐ snelle ademhaling |
| ☐ koude rillingen | ☐ pijn in de schouders | |
| ☐ hoofdpijn | ☐ moeite met praten | |
- X iets anders: trager/voorzichtiger en lopen en motorische onrust.**

☞ Is er voor uw gevoel iets veranderd? (nee? graag toelichten)

C. Kunt u hieronder de mate van angstgevoelens en –gedachten (het “bang-zijn”) van JJ een punt geven? Als 1 geen angst zou zijn en 10 hevige angst, dan zou dat zijn (omcirkel):

1	2	3	<u>4</u>	5	6	7	8	9	10
---	---	---	----------	---	---	---	---	---	----

(Vorige keer gaf u een 4)

Is het cijfer anders, kunt u toelichten wat er dan veranderd is? Kunt u iets zeggen over wat hij anders doet, of wat hem helpt? (nee? graag toelichten)

Einde deel A

Deel B

De eerste keer heeft u een lijst met 80 vragen ingevuld waarbij u kon aangeven hoe bang uw kind is in bepaalde situaties. Deze vragen zijn in te delen in verschillende gebieden, te weten:

- Angst voor falen en kritiek
- Angst voor het onbekende
- Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren
- Angst voor gevaar en dood
- Medische angst

In dit deel geef ik aan, per gebied, welke antwoorden u gegeven heeft bij “een beetje bang” en “erg bang”. Daarna vraag ik u aan te geven of u veranderingen heeft waargenomen.

De antwoorden die u gegeven heeft waarvoor uw kind “niet bang” is, zijn niet weergegeven. De reden hiervoor is, dat ik wil zien of er een verandering is opgetreden in de mate van bang zijn. Ik ga ervan uit dat alle items die u heeft beantwoord met “niet bang”, ongewijzigd zijn.

Starten op de volgende pagina

Kunt u per gebied aangeven of u **voor uw gevoel verandering** heeft waargenomen bij uw kind. Is u **iets opgevallen**? Zo niet, wilt u dit dan ook toelichten?

1. Angst voor falen en kritiek

U hebt ingevuld dat JJ over het algemeen *niet bang tot een beetje bang* is op het gebied van *falen en kritiek*. Het grootste deel van de vragen zijn ingevuld met “*niet bang*”

Vragen die u beantwoord heeft met “een beetje bang”

Er zelf gek uitzien
Iemand voor het eerst zien
Geplaagd worden
Slechte cijfers krijgen
Een proefwerk slecht maken
Ruzie tussen vader en moeder
Iets opvoeren
Straf krijgen van vader
Fouten maken
Iets nieuws doen

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 1a.

O nee, ga naar 1b.

1a. Kunt u iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

1b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

2. Angst voor het onbekende

Op dit gebied zijn nagenoeg evenveel vragen beantwoord met “niet bang” en een “beetje bang”.

Vragen die u heeft beantwoord met “erg bang”
Donkere kamers en kasten
Naar bed gaan in het donker

Vragen die u heeft beantwoord met “een beetje bang”
Geesten of spoken
Dood of dode mensen
Onweer
Iets opvoeren
Mensen die er raar uitzien
Van een hoogte vallen
Griezelfilms
Harde sirenes

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 2a.

O nee, ga naar 2b.

2a. Kunt u iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

2b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

3. Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren

Voor het merendeel heeft u ingevuld dat JJ “niet bang” is voor *kleine verwondingen en kleine dieren*. Een klein merendeel van de vragen is met “een beetje bang” beantwoord.

Vragen die u beantwoord heeft met “erg bang”
Zich snijden of gewond raken Bloed zien

Vragen die u beantwoord heeft met “een beetje bang”
Slangen Met anderen vechten Een hond die hij niet kent en die er gemeen uit ziet Gestoken worden door een bij

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 3a.

O nee, ga naar 3b.

3a. Kunt u iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens en gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

3b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

4. Angst voor gevaar en dood

U heeft de meeste vragen beantwoord met “niet bang” voor gevaar en dood.

Vragen die u beantwoord heeft met “erg bang”
Hoge plaatsen zoals bergtoppen

Vragen die u heeft beantwoord met “een beetje bang”
Verdwalen op een plaats waar hij de weg niet meer weet
Aangereden worden door auto/vrachtauto
Van een hoogte vallen

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 4a.

O nee, ga naar 4b.

4a. Kunt u iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

4b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

5. Medische angst

Het minst aantal vragen zijn er over *medische angst* gesteld. U heeft ingevuld dat JJ “erg bang” is om zelf naar het ziekenhuis te moeten en “een beetje bang” is voor de dokter en om een prik te krijgen.

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 5a.

O nee, ga naar 5b.

5a. Misschien kunt u iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

5b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

Einde van deel B

Deel C

Hieronder staan vragen over hoe uw zoon de bijeenkomsten heeft ervaren? Per vraag kunt u kiezen uit 5 cijfers. De nummers 1 en 5 zijn de uitersten, 3 zit er tussenin. Wilt u het juiste getal omcirkelen?

A. Hoe vond hij de bijeenkomsten **in het algemeen**?

Saai, vervelend	Soms saai	beetje leuk	Leuk	Erg leuk, prettig
1	2	3	4	5

B. Hoe vond hij **het niveau** van de bijeenkomsten?

Makkelijk	meestal makkelijk	Prima	Soms moeilijk	Moeilijk
1	2	3	4	5

C. Wat vond hij van **de inhoud** van de bijeenkomsten?

Niets nieuws, is er mee bekend	Weinig nieuws, een enkele keer wel iets nieuws	Sommige onderwerpen nieuw, sommige niet nieuw	Veel nieuwe dingen, sommige onderwerpen waren bekend.	Iets nieuws, anders
1	2	3	4	5

D. Hoeveel heeft hij, naar uw idee, **thuis** iets gedaan met de **oefeningen** die we in de les gedaan hebben?

Niets	Weinig	Gemiddeld veel, vaak	Veel, vaak	Heel veel, heel vaak
1	2	3	4	5

Wilt u nog iets kwijt of is u iets opgevallen? Dan kunt u dat hieronder aangeven.

Nogmaals hartelijk dank voor uw medewerking.

Vragenlijst ouders YM postmeting⁷⁰

Deel A

Naam kind: YM

In deel A en B geef ik aan wat u **zo'n 8 weken geleden** heeft ingevuld. Voor mijn studie zoek ik een antwoord op de vraag of de bijeenkomsten bijgedragen hebben in het omgaan met angstgevoelens en –gedachten van uw kind.

Ik wil u vragen om aan te geven of er **voor uw gevoel** iets veranderd is. Is u **iets opgevallen** aan het gedrag van uw kind?

Ik besef ook dat het niet altijd makkelijk zal zijn om een verschil te merken of waar te nemen. Heeft u geen verandering gemerkt of waargenomen, misschien kunt u dan **toelichten** waarom er geen verandering is?

A. Als YM bang of angstig is dan: ... (meerdere antwoorden mogelijk):

X kan zij over niets anders denken

O slaapt zij onrustig/moeilijk

X kan zij moeilijk rustig worden

O laat zij de moed zakken

O probeert zij dat te vergeten

O zoekt zij iemand die kan helpen

X kan zij de controle verliezen over zichzelf

X reageert zij fel

O wil zij daar het liefst met iemand over praten

X vermijdt zij de situatie

O aanvaard zij dat en denkt: "het zal weer over gaan"

O blijft zij kalm en probeert er mee om te gaan

O iets anders _____ (vul in)

☞ Is er **voor uw gevoel** iets veranderd? (nee? graag toelichten)

⁷⁰ Het voorblad en deel C (1^e en laatste pagina) zijn in deze bijlage weggelaten omdat ze identiek zijn aan die in bijlage 10a.

B. Wat merkt u op als YM bang of angstig is? Misschien zegt zij hoe ze zich lichamelijk voelt? Kruis aan (meerdere antwoorden mogelijk):

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ bonzend hart | ☐ brok in de keel | ☐ tranen |
| ☐ pijn op de borst | ☐ droge keel | ☐ rood hoofd |
| ☐ krampen in je buik | ☐ misselijk | ☐ bibberen |
| ☐ duizelig | ☐ een naar gevoel in de maag | ☐ zweten |
| ☐ dichtgeknepen keel | ☐ tinteling | ☐ snelle ademhaling |
| ☐ koude rillingen | ☐ pijn in de schouders | |
| ☒ hoofdpijn (soms) | ☐ moeite met praten | |

X iets anders: ze buigt het hoofd en de schouders en heeft buikpijn.

☞ Is er voor uw gevoel iets veranderd? (nee? graag toelichten)

C. Kunt u hieronder de mate van angstgevoelens en –gedachten (het “bang-zijn”) van YM opnieuw een punt geven? Als 1 geen angst zou zijn en 10 hevige angst, dan zou dat zijn (omcirkel):

1	2	3	4	5	6	7	<u>8</u>	9	10
---	---	---	---	---	---	---	----------	---	----

(Vorige keer gaf u een 8)

Is het cijfer anders, kunt u toelichten wat er dan veranderd is? Kunt u iets zeggen over wat ze anders doet, of wat haar helpt? (nee? graag toelichten)

Einde deel A

Deel B

De eerste keer heeft u een lijst met 80 vragen ingevuld waarbij u kon aangeven hoe bang uw kind is in bepaalde situaties. Deze vragen zijn in te delen in verschillende gebieden, te weten:

- Angst voor falen en kritiek
- Angst voor het onbekende
- Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren
- Angst voor gevaar en dood
- Medische angst

In dit deel geef ik aan, per gebied, welke antwoorden u gegeven heeft bij “een beetje bang” en “erg bang”. Daarna vraag ik u aan te geven of u veranderingen heeft waargenomen.

De antwoorden die u gegeven heeft waarvoor uw kind “niet bang” is, zijn niet weergegeven. De reden hiervoor is, dat ik wil zien of er een verandering is opgetreden in de mate van bang zijn. Ik ga ervan uit dat alle items die u heeft beantwoord met “niet bang”, ongewijzigd zijn.

Starten op de volgende pagina

Ook in dit deel vraag ik u, per gebied, aan te geven of u **voor uw gevoel verandering** heeft waargenomen bij uw kind. Is u **iets opgevallen**? Zo niet, wilt u dit dan ook toelichten?

1. Angst voor falen en kritiek

U heeft ingevuld dat YM over het algemeen “*niet bang*” tot “*een beetje bang*” is op het gebied van *falen en kritiek*.

Vragen die u heeft beantwoord met “erg bang”

Iets nieuws doen

Vragen die u heeft beantwoord met “een beetje bang”

Voor de klas iets moeten vertellen

Er zelf gek uitzien

Iemand voor het eerst zien

Bij de meester of juf moeten komen

Als vader of moeder zeggen dat ze iets niet goed heeft gedaan

Naar school moeten

Iets opvoeren

Als andere mensen zeggen dat hij het iets niet goed doet

Straf krijgt van vader

Na moeten blijven op school

Fouten maken

Een proefwerk maken

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 1a.

O nee, ga naar 1b.

1a. Kunt u iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens en gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

1b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

2. Angst voor het onbekende

Op dit gebied heeft u de vragen voor een groot deel beantwoord met “een beetje bang”.

Vragen die u heeft beantwoord met “erg bang”
Veel mensen om zich heen griezelfilms Als ze alleen is

Vragen die u heeft beantwoord met “een beetje bang”
Achtbaan of botsautootjes Thuisblijven met een oppas Onweer Donkere kamers en kasten Mensen die er raar uitzien Nare dromen Naar bed gaan in het donker Harde sirenes Kleine ruimten waar alle deuren en ramen dicht zijn Liften waarmee je omhoog of omlaag kan gaan Donkere plaatsen Proefwerk maken

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 2a.

O nee, ga naar 2b.

2a. Kunt u iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

2b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

3. Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren

Op dit gebied heeft u “erg bang” het meest ingevuld.

Vragen die u heeft beantwoord met “erg bang”
Met anderen vechten
Katten
Wilde spelletjes doen tijdens het speelkwartier
Een hond die ze niet kent en die er gemeen uitziet

Vragen die u heeft beantwoord met “beetje bang”
Hagedissen, beren of wolven, vleermuizen of vogels, ratten of muizen
Gestoken worden door een bij

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 3a.

O nee, ga naar 3b.

3a. Kunt u iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

3b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

4. Angst voor gevaar en dood

Nagenoeg alle vragen heeft u ingevuld met “niet bang” met uitzondering van één vraag. YM is, volgens u, erg bang om te verdwalen op een plaats waar hij of zij de weg niet meer weet.

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 4a.

O nee, ga naar 4b.

4a. Kunt u iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

4b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

5. Medische angst

U heeft alle vragen beantwoord met “een beetje bang”.

Vragen die u heeft beantwoord met “beetje bang”
Zelf naar het ziekenhuis moeten
Een prik krijgen van de verpleegster of dokter
Naar de tandarts gaan
Naar de dokter gaan

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 5a.

O nee, ga naar 5b.

5a. Misschien kunt u iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

5b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

Einde van deel B

Vragenlijst ouders TJ postmeting⁷¹

Deel A

Naam kind: TJ

In deel A en B geef ik aan wat u **zo'n 8 weken geleden** heeft ingevuld. Voor mijn studie zoek ik een antwoord op de vraag of de bijeenkomsten bijgedragen hebben in het omgaan met angstgevoelens en –gedachten van uw kind.

Ik wil u vragen om aan te geven of er **voor uw gevoel** iets veranderd is. Is u **iets opgevallen** aan het gedrag van uw kind?

Ik besef ook dat het niet altijd makkelijk zal zijn om een verschil te merken of waar te nemen. Heeft u geen verandering gemerkt of waargenomen, misschien kunt u dan **toelichten** waarom er geen verandering is?

A. Als TJ bang of angstig is dan: ... (meerdere antwoorden mogelijk):

X kan hij over niets anders denken

X slaapt hij onrustig/moeilijk

O kan hij moeilijk rustig worden

O laat hij de moed zakken

O probeert hij dat te vergeten

X zoekt hij iemand die kan helpen

X kan hij de controle verliezen over zichzelf

X reageert hij fel

O wil hij daar het liefst met iemand over praten

X vermijdt hij de situatie

O aanvaardt hij dat en denkt: "het zal weer over gaan"

X blijft hij kalm en probeert er mee om te gaan

O iets anders _____ (vul in)

☞ Is er **voor uw gevoel** iets veranderd? (nee? graag toelichten)

⁷¹ Het voorblad en deel C (1^e en laatste pagina) zijn in deze bijlage weggelaten omdat ze identiek zijn aan die in bijlage 10a.

B. Wat merkt u op als TJ bang of angstig is? Misschien zegt hij hoe hij zich lichamelijk voelt? Kruis aan (meerdere antwoorden mogelijk):

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ bonzend hart | ☒ X brok in de keel | ☐ tranen |
| ☐ pijn op de borst | ☐ droge keel | ☐ rood hoofd |
| ☐ krampen in je buik | ☐ misselijk | ☐ bibberen |
| ☐ duizelig | ☐ een naar gevoel in de maag | ☐ zweten |
| ☒ X dichtgeknepen keel | ☐ tinteling | ☐ snelle ademhaling |
| ☐ koude rillingen | ☐ pijn in de schouders | |
| ☐ hoofdpijn | ☒ X moeite met praten | |
| ☒ X iets anders: opstandig | | |

☞ Is er voor uw gevoel iets veranderd? (nee? graag toelichten)

C. Kunt u hieronder de mate van angstgevoelens en –gedachten (het “bang-zijn”) van TJ een punt geven? Als 1 geen angst zou zijn en 10 hevige angst, dan zou dat zijn (omcirkel):

1	2	3	4	5	6	7	<u>8</u>	9	10
---	---	---	---	---	---	---	----------	---	----

(Vorige keer gaf u een 8)

Is het cijfer anders, kunt u toelichten wat er dan veranderd is? Kunt u iets zeggen over wat hij anders doet, of wat hem helpt? (nee? graag toelichten)

Einde deel A

Deel B

De eerste keer heeft u een lijst met 80 vragen ingevuld waarbij u kon aangeven hoe bang uw kind is in bepaalde situaties. Deze vragen zijn in te delen in verschillende gebieden, te weten:

- Angst voor falen en kritiek
- Angst voor het onbekende
- Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren
- Angst voor gevaar en dood
- Medische angst

In dit deel geef ik aan, per gebied, welke antwoorden u gegeven heeft bij “een beetje bang” en “erg bang”. Daarna vraag ik u aan te geven of u veranderingen heeft waargenomen.

De antwoorden die u gegeven heeft waarvoor uw kind “niet bang” is, zijn niet weergegeven. De reden hiervoor is, dat ik wil zien of er een verandering is opgetreden in de mate van bang zijn. Ik ga ervan uit dat alle items die u heeft beantwoord met “niet bang”, ongewijzigd zijn.

Starten op de volgende pagina

Kunt u per gebied aangeven of u **voor uw gevoel verandering** heeft waargenomen bij uw kind. Is u **iets opgevallen**? Zo niet, wilt u dit dan ook toelichten?

1. Angst voor falen en kritiek

U heeft ingevuld dat TJ over het algemeen “niet bang” tot “een beetje bang” is op het gebied van *falen en kritiek*. Het grootste deel van de vragen zijn ingevuld met “niet bang”.

Vragen die u hebt beantwoord met “een beetje bang”

straf krijgen van moeder
iets moeten eten wat hij niet lekker vindt
als andere mensen zeggen dat hij het iets niet goed doet
fouten maken
geplaagd worden
ruzie tussen vader en moeder
kleden aan moeten die anderen niet aan hebben
iets nieuws doen

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 1a.

O nee, ga naar 1b.

1a. Kunt u iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

1b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

2. Angst voor het onbekende

Op dit gebied heeft u voor de helft van de vragen ingevuld dat TJ “erg bang” is voor het *onbekende*.

Vragen die u hebt beantwoord met “erg bang”

Geesten of spoken Onweer Donkere kamers en kasten Diep water of de zee Nare dromen Naar bed gaan in het donker Als hij alleen is Griezelfilms Donkere plaatsen
--

Vragen die u hebt beantwoord met “een beetje bang”
--

Achtbaan of botsautootjes Thuisblijven met een oppas Mensen die er raar uitzien

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 2a.

O nee, ga naar 2b.

2a. Kunt u iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

2b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

3. Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren

U heeft ingevuld dat TJ over het algemeen “niet bang” tot “een beetje bang” is voor *kleine verwondingen en kleine dieren*. Een klein merendeel van de vragen is met “een beetje bang” beantwoord.

Vragen die u hebt beantwoord met “beetje bang”
Hagedissen, slangen, beren of wolven, vleermuizen of vogels
Scherpe dingen
Geweren
Met anderen vechten
Zich snijden of gewond raken
Wilde spelletjes doen tijdens het speelkwartier
Bloed zien

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 3a.

O nee, ga naar 3b.

3a. Kunt u iets zeggen over zijn **gedachten**, **gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

3b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

4. Angst voor gevaar en dood

U heeft de helft van de vragen beantwoord met “erg bang” voor *gevaar en dood*. De rest van de antwoorden zijn verdeeld over “een beetje bang” of “niet bang”.

Vragen die u heeft beantwoord met “erg bang”
--

Verdwalen op een plaats waar hij de weg niet meer weet Een dief die het huis inbreekt Vuur- en/of brandwonden krijgen Aangereden worden door auto/vrachtauto Van een hoogte valt Niet kan ademenhalen
--

Vragen die u heeft beantwoord met “een beetje bang”

Aanvallen met bommen; verovering van ons land door een ander land Besmet worden of een ernstige ziekte krijgen Aardbevingen

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 4a.

O nee, ga naar 4b.

4a. Kunt u iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

4b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

5. Medische angst

Het minst aantal vragen zijn er over *medische angst* gesteld. U heeft ingevuld dat TJ “erg bang” is voor de tandarts.

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 5a.

O nee, ga naar 5b.

5a. Misschien kunt u iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

5b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

Einde van deel B

Vragenlijst ouders JM postmeting⁷²

Deel A

Naam kind: JM

In deel A en B geef ik aan wat u **zo'n 8 weken geleden** heeft ingevuld. Voor mijn studie zoek ik een antwoord op de vraag of de bijeenkomsten bijgedragen hebben in het omgaan met angstgevoelens en –gedachten van uw kind.

Ik wil u vragen om aan te geven of er voor uw gevoel iets veranderd is. Is u iets opgevallen aan het gedrag van uw kind?

Ik besef ook dat het niet altijd makkelijk zal zijn om een verschil te merken of waar te nemen. Heeft u geen verandering gemerkt of waargenomen, misschien kunt u dan **toelichten** waarom er geen verandering is?

A. Als JM bang of angstig is dan: ...(meerdere antwoorden mogelijk):

X kan zij over niets anders denken

O slaapt zij onrustig/moeilijk

X kan zij moeilijk rustig worden

O laat zij de moed zakken

O probeert zij dat te vergeten

O zoekt zij iemand die kan helpen

O kan zij de controle verliezen over zichzelf

O reageert hij/zij fel

X wil zij daar het liefst met iemand over praten- met mama en dan kan ze het vergeten

O aanvaard zij dat en denkt: "het zal weer over gaan" O vermijdt zij de situatie

O blijft zij kalm en probeert er mee om te gaan

X iets anders: wil erover praten maar durft niet.

☞ Is er voor uw gevoel iets veranderd? (nee? graag toelichten)

⁷² Het voorblad en deel C (1^e en laatste pagina) zijn in deze bijlage weggelaten omdat ze identiek zijn aan die in bijlage 10a.

B. Wat merkt u op als JM bang of angstig is? Misschien zegt zij hoe ze zich lichamelijk voelt? Kruis aan (meerdere antwoorden mogelijk):

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|---------------------|
| X bonzend hart | X brok in de keel | X tranen |
| O pijn op de borst | O droge keel | O rood hoofd |
| X krampen in je buik | O misselijk | O bibberen |
| O duizelig | O een naar gevoel in de maag | O zweten |
| O dichtgeknepen keel | x tinteling | O snelle ademhaling |
| O koude rillingen | O pijn in de schouders | |
| X hoofdpijn | O moeite met praten | |
| O iets anders _____ (vul in) | | |

☞ Is er voor uw gevoel iets veranderd? (nee? graag toelichten)

C. Kunt u hieronder de mate van angstgevoelens en –gedachten (het “bang-zijn”) van JM opnieuw een punt geven? Als 1 geen angst zou zijn en 10 hevige angst, dan zou dat zijn (omcirkel):

1	2	3	4	5	6	<u>7</u>	8	9	10
---	---	---	---	---	---	----------	---	---	----

(Vorige keer gaf u een 7)

Is het cijfer anders, kunt u toelichten wat er dan veranderd is? Kunt u iets zeggen over wat ze anders doet, of wat haar helpt? (nee? graag toelichten)

Einde deel A

Deel B

De eerste keer heeft u een lijst met 80 vragen ingevuld waarbij u kon aangeven hoe bang uw kind is in bepaalde situaties. Deze vragen zijn in te delen in verschillende gebieden, te weten:

- Angst voor falen en kritiek
- Angst voor het onbekende
- Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren
- Angst voor gevaar en dood
- Medische angst

In dit deel geef ik aan, per gebied, welke antwoorden u gegeven heeft bij “een beetje bang” en “erg bang”. Daarna vraag ik u aan te geven of u veranderingen heeft waargenomen.

De antwoorden die u gegeven heeft waarvoor uw kind “niet bang” is, zijn niet weergegeven. De reden hiervoor is, dat ik wil zien of er een verandering is opgetreden in de mate van bang zijn. Ik ga ervan uit dat alle items die u heeft beantwoord met “niet bang”, ongewijzigd zijn.

STARTEN op de volgende pagina

Kunt u per gebied aangeven of u **voor uw gevoel verandering** heeft waargenomen bij uw kind. Is u **iets opgevallen**? Zo niet, wilt u dit dan ook toelichten?

Start

1. Angst voor falen en kritiek

U heeft ingevuld dat JM over het algemeen een “beetje bang” tot “erg bang” is op het gebied van *falen en kritiek*.

Vragen die u beantwoord heeft met “erg bang”

Straf krijgen van moeder
Naar de directeur gestuurd worden
Iets moeten eten wat ze niet lekker vindt
Ruzie tussen vader en moeder
Straf krijgen van vader
Fouten maken
Iets nieuws doen

Vragen die u heeft beantwoord met “een beetje bang”

Voor de klas iets moeten vertellen
Iemand voor het eerst zien
Geplaagd worden
Bij de meester of juf moeten komen
Slechte cijfers krijgen
Als vader of moeder zeggen dat ze iets niet goed heeft gedaan
Een proefwerk slecht maken
Iets opvoeren
Als andere mensen zeggen dat hij het iets niet goed doet
Kleren aan moeten doen die anderen niet aan hebben
Na moeten blijven op school
Een proefwerk maken

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 1a.

O nee, ga naar 1b.

1a. Kunt u iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

1b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

2. Angst voor het onbekende

Op dit gebied heeft u de vragen voor een groot deel beantwoord met “een beetje bang”.

Vragen die u heeft beantwoord met “erg bang”
Geesten of spoken Dood of dode mensen Mensen die er raar uitzien

Vragen die u heeft beantwoord met “een beetje bang”
Achtbaan of botsautootjes Thuisblijven met een oppas Veel mensen om zich heen Onweer Donkere kamers en kasten Diep water of zee Nare dromen Naar bed gaan in het donker griezelfilms Harde sirenes

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 2a.

O nee, ga naar 2b.

2a. Kunt u iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

2b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

3. Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren

Op dit gebied heeft u “een beetje bang” en “erg bang” het meest ingevuld.

Vragen die u heeft beantwoord met “erg bang”
Slangen, beren of wolven, spinnen, vleermuizen of vogels, ratten of muizen Geweren Een hond die ze niet kent en die er gemeen uit ziet Gestoken worden door een bij

Vragen die u heeft beantwoord met “beetje bang”
Met anderen vechten Zich snijden of gewond raken Katten Wilde spelletjes doen tijdens het speelkwartier Aardbevingen Wormen of slakken, mieren of kevers

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 3a.

O nee, ga naar 3b.

3a. Kunt u iets zeggen over haar **gedachten**, **gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

3b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

4. Angst voor gevaar en dood

Een groot aantal vragen zijn beantwoord met “erg bang” en “niet bang”. Eén vraag is beantwoord met een beetje bang.

Vragen die u beantwoord heeft met “erg bang”
Verdwalen op een plaats waar hij de weg niet meer weet
Een dief die het huis inbreekt
Van een hoogte valt
Een elektrische schok krijgen
Besmet worden of een ernstige ziekte krijgen
Rusland/Irak/Iran e.d. landen

Vragen die u beantwoord heeft met “een beetje bang”
Aanvallen met bommen; verovering van ons land door een ander land

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 4a.

O nee, ga naar 4b.

4a. Kunt u iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

4b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

5. Medische angst

U heeft bijna alle vragen beantwoord met “een beetje bang”.

Vragen die u hebt beantwoord met “beetje bang”
Zelf naar het ziekenhuis moeten Een prik krijgen van de verpleegster of dokter Naar de tandarts gaan

Ziet of merkt u verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 5a.

O nee, ga naar 5b.

5a. Misschien kunt u iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is u iets opgevallen?

5b. Misschien kunt u aangeven waarom u geen verandering heeft gezien.

Einde van deel B

Vragenlijst leerkracht JJ postmeting

Beste leerkracht,

Plaats, 13-4-2012

Inmiddels heeft JJ de 8 bijeenkomsten gevolgd en afgerond. Misschien heeft hij hierover wat aan je verteld.

Voor de start van de bijeenkomsten heb je een vragenlijst ingevuld over JJ, dit in het kader van mijn studie. Om te kunnen bepalen of er veranderingen zijn opgetreden in het omgaan met zijn angstgevoelens en/of gedachten wil ik je vragen om bijgaande vragenlijst wilt invullen. Deze lijst bestaat uit een deel a, b en c.

Ik wil je vriendelijk verzoeken deze lijst **uiterlijk aanstaande donderdag 19 april** in mijn postvak te doen, aan mij persoonlijk te geven of digitaal te versturen.

Wederom hartelijk dank voor het invullen!

Met vriendelijke groet,

Femke Govers

SBO

Deel A

In deel A en B geef ik aan wat je **zo'n 8 weken geleden** hebt ingevuld. Voor mijn studie zoek ik een antwoord op de vraag of de bijeenkomsten bijgedragen hebben in het omgaan met angstgevoelens en –gedachten van je leerling(e).

Ik wil je vragen om aan te geven of er voor je gevoel iets veranderd is. Is je **iets opgevallen** aan het gedrag?

Ik besef ook dat het niet altijd makkelijk zal zijn om een verschil te merken of waar te nemen. Heb je geen verandering gemerkt of waargenomen, misschien kun je dan **toelichten** waarom er geen verandering is?

A. Als je leerling(e) bang of angstig is dan: ...(meerdere antwoorden mogelijk):

☐ kan hij/zij over niets anders denken

☐ slaapt hij/zij onrustig/moeilijk

☐ kan hij/zij moeilijk rustig worden

☒ laat hij/zij de moed zakken

☐ probeert hij/zij dat te vergeten

☐ zoekt hij/zij iemand die kan helpen

☐ kan hij/zij de controle verliezen over zichzelf

☐ reageert hij/zij fel

☐ wil hij/zij daar het liefst met iemand over praten

☐ vermijdt hij/zij de situatie

☐ aanvaard hij/zij dat en denkt: "het zal weer over gaan"

☒ blijft hij/zij kalm en probeert er mee om te gaan

☒ iets anders: zoekt geen hulp en ik hoor van ouders dat hij iets niet durft te zeggen.

 Is er voor je gevoel iets veranderd? (nee? ook graag toelichten)

B. Wat merk je op als je leerling(e) angstig of bang is? Misschien zegt hij/zij hoe hij/zij zich lichamelijk voelt? Kruis aan (meerdere antwoorden mogelijk):

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ bonzend hart | ☐ brok in de keel | ☐ tranen |
| ☐ pijn op de borst | ☐ droge keel | ☒ rood hoofd |
| ☐ krampen in de buik | ☐ misselijk | ☐ bibberen |
| ☐ duizelig | ☐ een naar gevoel in de maag | ☐ zweten |
| ☐ dichtgeknepen keel | ☐ tinteling | ☒ snelle ademhaling |
| ☐ koude rillingen | ☐ pijn in de schouders | |
| ☐ hoofdpijn | ☒ moeite met praten | |
- x iets anders:lijkt gespannen te zijn, is te zien aan houding**

☞ Is er voor je gevoel iets veranderd? (nee? graag toelichten)

C. Kun je hieronder de mate van angstgevoelens en –gedachten (het “bang-zijn”) van de leerling(e) een punt geven? Als 1 geen angst zou zijn en 10 hevige angst, dan zou dat zijn (omcirkel):

1	2	3	4	<u>5</u>	6	7	8	9	10
---	---	---	---	----------	---	---	---	---	----

(Vorige keer gaf je een 5)

Is het cijfer anders, kunt u toelichten wat er dan veranderd is? Kun je iets zeggen over wat hij anders doet, of wat hem helpt? (nee? graag toelichten)

(Je gaf als reden voor aanmelding van de bijeenkomsten dat hij niet alles durft te vertellen en dat hij angst heeft voor onoverzichtelijke situaties).

Deel B

De eerste keer heb je een lijst met 37 vragen ingevuld waarbij je kon aangeven hoe bang JJ is in bepaalde situaties. Deze vragen zijn in te delen in verschillende gebieden, te weten:

- Angst voor falen en kritiek
- Angst voor het onbekende
- Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren
- Angst voor gevaar en dood
- Medische angst

In dit deel geef ik aan, per gebied, welke antwoorden je gegeven hebt bij “een beetje bang” en “erg bang”. Daarna vraag ik je aan te geven of je veranderingen hebt waargenomen.

De antwoorden die je gegeven hebt waarvoor je leerling(e) “niet bang” is, zijn niet weergegeven. De reden hiervoor is, dat ik wil zien of er een verandering is opgetreden in de mate van bang zijn. Ik ga ervan uit dat alle items die je hebt beantwoord met “niet bang”, ongewijzigd zijn.

Starten op de volgende pagina

Kun je per gebied aangeven of je **voor je gevoel verandering** hebt waargenomen bij je leerling(e). Is je **iets opgevallen**? Zo niet, wil je dit dan ook toelichten?

1. Angst voor falen en kritiek

Op het gebied van *falen en kritiek* heb je de onderstaande situaties beantwoord met “erg bang en “een beetje bang”.

“erg bang”
Fouten maken

“een beetje bang”
Voor de klas iets moeten vertellen Iemand opbellen Geplaagd worden Bij de meester of juf moeten komen Slechte cijfers krijgen Het rapport krijgen Een proefwerk slecht maken Een proefwerk maken

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 1a.

O nee, ga naar 1b.

1a. Kun je iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

1b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

2. Angst voor het onbekende

Op het gebied van *angst voor het onbekende* heb je de onderstaande situaties beantwoord met “erg bang” en beetje bang”.

“erg bang”
Verdwalen op een plaats waar hij de weg niet meer weet

“een beetje bang”
Geesten of spoken Alleen is Griezelfilm

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 2a.

O nee, ga naar 2b.

2a. Kun je iets zeggen over zijn **gedachten**, **gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

2b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

3. Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren

Op het gebied van kleine verwondingen en kleine dieren heb je de onderstaande situatie beantwoord met “een beetje bang”.

“een beetje bang”
Met anderen vechten

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 3a.

O nee, ga naar 3b.

3a. Kun je iets zeggen over zijn **gedachten**, **gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

3b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

4. Angst voor gevaar en dood

Op het gebied van *gevaar en dood* heb je de onderstaande situaties beantwoord met “een beetje bang”.

”een beetje bang”
Aangereden worden door een auto of vrachtauto
Van een hoogte vallen

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 4a.

O nee, ga naar 4b.

4a. Kun je iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

4b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

5. Medische angst

Op het gebied van *medische angst* kon je het antwoord niet invullen.

Einde van deel B

Deel C

Hieronder staan vragen over hoe je leerling(e) de bijeenkomsten heeft ervaren? Per vraag kun je **kiezen uit 5 cijfers**. De nummers 1 en 5 zijn de uitersten, 3 zit er tussenin. Wil je het juiste getal omcirkelen?

*E. Hoe vond hij/zij de bijeenkomsten **in het algemeen**?*

Saai, vervelend	Soms saai	beetje leuk	Leuk	Erg leuk, prettig
1	2	3	4	5

*F. Hoe vond hij/zij **het niveau** van de bijeenkomsten?*

Makkelijk	meestal makkelijk	Prima	Soms moeilijk	Moeilijk
1	2	3	4	5

*G. Wat vond hij/zij van **de inhoud** van de bijeenkomsten?*

Niets nieuws, is er mee bekend	Weinig nieuws, een enkele keer wel iets nieuws	Sommige onderwerpen nieuw, sommige niet nieuw	Veel nieuwe dingen, sommige onderwerpen waren bekend.	Iets nieuws, anders
1	2	3	4	5

Wil je nog iets kwijt of is je iets opgevallen? Dan kun je dat hieronder aangeven.

Nogmaals hartelijk dank voor je medewerking.

Vragenlijst leerkracht YM postmeting⁷³

Deel A

In deel A en B geef ik aan wat je **zo'n 8 weken geleden** hebt ingevuld. Voor mijn studie zoek ik een antwoord op de vraag of de bijeenkomsten bijgedragen hebben in het omgaan met angstgevoelens en –gedachten van je leerling(e).

Ik wil je vragen om aan te geven of er voor je gevoel iets veranderd is. Is je iets opgevallen aan het gedrag?

Ik besef ook dat het niet altijd makkelijk zal zijn om een verschil te merken of waar te nemen. Heb je geen verandering gemerkt of waargenomen, misschien kun je dan **toelichten** waarom er geen verandering is?

A. Als je leerling(e) bang of angstig is dan: ...(meerdere antwoorden mogelijk):

X kan hij/zij over niets anders denken

O zoekt hij/zij iemand die kan helpen

X kan hij/zij moeilijk rustig worden

O reageert hij/zij fel

O probeert hij/zij dat te vergeten

O vermijdt hij/zij de situatie

X kan hij/zij de controle verliezen over zichzelf

O wil hij/zij daar het liefst met iemand over praten

O aanvaard hij/zij dat en denkt: "het zal weer over gaan"

O blijft hij/zij kalm en probeert er mee om te gaan

O iets anders _____ (vul in)

☞ Is er voor je gevoel iets veranderd? (nee?ook graag toelichten)

⁷³ Het voorblad en deel C (1^e en laatste pagina) zijn in deze bijlage weggelaten omdat ze identiek zijn aan die in bijlage 11a.

B. Wat merk je op als je leerling(e) angstig of bang is? Misschien zegt hij/zij hoe hij/zij zich lichamelijk voelt? Kruis aan (meerdere antwoorden mogelijk):

- | | | |
|---|---|---|
| ☒ bonzend hart | ☐ brok in de keel | ☒ tranen |
| ☐ pijn op de borst | ☐ droge keel | ☒ rood hoofd |
| ☐ krampen in je buik | ☐ misselijk | ☒ bibberen |
| ☐ duizelig | ☐ een naar gevoel in de maag | ☐ zweten |
| ☐ dichtgeknepen keel | ☐ tinteling | ☒ snelle ademhaling |
| ☐ koude rillingen | ☐ pijn in de schouders | |
| ☒ hoofdpijn | ☐ moeite met praten | |
| ☐ iets anders _____ (vul in) | | |

☞ Is er voor je gevoel iets veranderd? (nee? graag toelichten)

C. Kun je hieronder de mate van angstgevoelens en –gedachten (het “bang-zijn”) van de leerling(e) een punt geven? Als 1 geen angst zou zijn en 10 hevige angst, dan zou dat zijn (omcirkel):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	<u>10</u>
---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------

(Vorige keer gaf je een 10)

Is het cijfer anders, kunt u toelichten wat er dan veranderd is? Kun je iets zeggen over wat ze anders doet, of wat haar helpt? (nee? graag toelichten)

(Je gaf als reden voor aanmelding van de bijeenkomsten dat je constateerde bij een uitstapje dat YM heel bang is voor honden. Ook zei je dat ouders vertelden dat ze voor veel meer dingen bang is.)

Deel B

De eerste keer heb je een lijst met 37 vragen ingevuld waarbij je kon aangeven hoe bang YM is in bepaalde situaties. Deze vragen zijn in te delen in verschillende gebieden, te weten:

- Angst voor falen en kritiek
- Angst voor het onbekende
- Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren
- Angst voor gevaar en dood
- Medische angst

In dit deel geef ik aan, per gebied, welke antwoorden je gegeven hebt bij “een beetje bang” en “erg bang”. Daarna vraag ik je aan te geven of je veranderingen hebt waargenomen.

De antwoorden die je gegeven hebt waarvoor je leerling(e) “niet bang” is, zijn niet weergegeven. De reden hiervoor is, dat ik wil zien of er een verandering is opgetreden in de mate van bang zijn. Ik ga ervan uit dat alle items die je hebt beantwoord met “niet bang”, ongewijzigd zijn.

Starten op de volgende pagina

Kun je per gebied aangeven of je **voor je gevoel verandering** hebt waargenomen bij je leerling(e). Is je **iets opgevallen**? Zo niet, wil je dit dan ook toelichten?

1. Angst voor falen en kritiek

Op het gebied van *falen en kritiek* heb je de onderstaande situaties beantwoord met “erg bang” of “een beetje bang”.

“erg bang”

Voor de klas iets moeten vertellen
Er zelf gek uitzien
Iemand opbellen
Als mensen zeggen dat ze het niet goed doet
Naar de directeur gestuurd worden

“een beetje bang”

Geplaagd worden
Bij de meester of juf moeten komen
Slechte cijfers krijgen
Iets moeten eten wat ze niet lekker vindt
Naar school moeten
Iets nieuws doen

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 1a.

O nee, ga naar 1b.

1a. Kun je iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

1b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

2. Angst voor het onbekende

Op het gebied van *angst voor het onbekende* heb je de onderstaande situaties beantwoord met “een beetje bang”.

“een beetje bang”
Verdwalen op een plaats waar zij de weg niet meer weet
Veel mensen om zich heen
Mensen die er raar uitzien
Alleen is
Griezelfilm
Harde sirenes

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 2a.

O nee, ga naar 2b.

2a. Kun je iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

2b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

3. Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren

Op het gebied van kleine verwondingen en kleine dieren heb je de onderstaande situaties beantwoord met “erg bang” of “een beetje bang”.

“erg bang”
Een hond die ze niet kent en er gemeen uitziet Katten

“een beetje bang”
Gestoken worden door een bij

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 3a.

O nee, ga naar 3b.

3a. Kun je iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens en gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

3b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

4. Angst voor gevaar en dood

Op het gebied van gevaar en dood heb je de onderstaande situaties beantwoord met “erg bang” of “een beetje bang”.

“erg bang”
Aangereden worden door een auto of vrachtauto

“een beetje bang”
Van een hoogte vallen

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 4a.

O nee, ga naar 4b.

4a. Kun je iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

4b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

5. Medische angst

Op het gebied van medische angst heb je de onderstaande situatie beantwoord met “beetje bang”.

"beetje bang"
Naar de tandarts gaan

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 5a.

O nee, ga naar 5b.

5a. Kun je iets zeggen over haar **gedachten**, **gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

5b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

Vragenlijst leerkracht TJ postmeting⁷⁴

Deel A

In deel A en B geef ik aan wat je **zo'n 8 weken geleden** hebt ingevuld. Voor mijn studie zoek ik een antwoord op de vraag of de bijeenkomsten bijgedragen hebben in het omgaan met angstgevoelens en –gedachten van je leerling(e).

Ik wil je vragen om aan te geven of er **voor je gevoel** iets veranderd is. Is je **iets opgevallen** aan het gedrag?

Ik besef ook dat het niet altijd makkelijk zal zijn om een verschil te merken of waar te nemen. Heb je geen verandering gemerkt of waargenomen, misschien kun je dan **toelichten** waarom er geen verandering is?

A. Als je leerling(e) bang of angstig is dan: ... (meerdere antwoorden mogelijk):

☐ kan hij/zij over niets anders denken

☒ slaapt hij/zij onrustig/moeilijk-
steeds meer

☐ kan hij/zij moeilijk rustig worden

☐ zoekt hij/zij iemand die kan helpen

☐ probeert hij/zij dat te vergeten

☐ reageert hij/zij fel

☐ kan hij/zij de controle verliezen over zichzelf

☒ vermijdt hij/zij de situatie

☒ wil hij/zij daar het liefst met iemand over praten

☐ aanvaard hij/zij dat en denkt: "het zal weer over gaan"

☒ blijft hij/zij kalm en probeert er mee om te gaan

☐ iets anders _____ (vul in)

☞ Is er **voor je gevoel** iets veranderd? (nee? ook graag toelichten)

⁷⁴ Het voorblad en deel C (1^e en laatste pagina) zijn in deze bijlage weggelaten omdat ze identiek zijn aan die in bijlage 11a.

B. Wat merk je op als je leerling(e) angstig of bang is? Misschien zegt hij/zij hoe hij/zij zich lichamelijk voelt? Kruis aan (meerdere antwoorden mogelijk):

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ bonzend hart | ☒ X brok in de keel | ☐ tranen |
| ☐ pijn op de borst | ☐ O droge keel | ☐ O rood hoofd |
| ☐ krampen in de buik | ☐ O misselijk | ☐ O bibberen |
| ☐ O duizelig | ☐ O een naar gevoel in de maag | ☐ O zweten |
| ☐ O dichtgeknepen keel | ☐ O tinteling | ☐ O snelle ademhaling |
| ☐ O koude rillingen | ☐ O pijn in de schouders | |
| ☐ O hoofdpijn | ☐ O moeite met praten | |
| ☐ O iets anders: _____ (vul in) | | |

☞ Is er voor je gevoel iets veranderd? (nee? graag toelichten)

C. Kun je hieronder de mate van angstgevoelens en –gedachten (het “bang-zijn”) van de leerling(e) een punt geven? Als 1 geen angst zou zijn en 10 hevige angst, dan zou dat zijn (omcirkel):

1	2	3	4	5	6	<u>7</u>	8	9	10
---	---	---	---	---	---	----------	---	---	----

(Vorige keer gaf je een 7)

Is het cijfer anders, kunt u toelichten wat er dan veranderd is? Kun je iets zeggen over wat hij anders doet, of wat hem helpt? (nee? graag toelichten)

(Je gaf als reden voor aanmelding van de bijeenkomsten dat hij niet alles durft te vertellen en dat hij angst heeft voor onoverzichtelijke situaties).

Deel B

De eerste keer heb je een lijst met 37 vragen ingevuld waarbij je kon aangeven hoe bang TJ is in bepaalde situaties. Deze vragen zijn in te delen in verschillende gebieden, te weten:

- Angst voor falen en kritiek
- Angst voor het onbekende
- Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren
- Angst voor gevaar en dood
- Medische angst

In dit deel geef ik aan, per gebied, welke antwoorden je gegeven hebt bij “een beetje bang” en “erg bang”. Daarna vraag ik je aan te geven of je veranderingen hebt waargenomen.

De antwoorden die je gegeven hebt waarvoor je leerling(e) “niet bang” is, zijn niet weergegeven. De reden hiervoor is, dat ik wil zien of er een verandering is opgetreden in de mate van bang zijn. Ik ga ervan uit dat alle items die je hebt beantwoord met “niet bang”, ongewijzigd zijn.

Starten op de volgende pagina

Kun je per gebied aangeven of je **voor je gevoel verandering** hebt waargenomen bij je leerling(e). Is je **iets opgevallen**? Zo niet, wil je dit dan ook toelichten?

1. Angst voor falen en kritiek

Op het gebied van *falen en kritiek* heb je de onderstaande situaties beantwoord met “een beetje bang”.

“een beetje bang”

Voor de klas iets moeten vertellen
Geplaagd worden
Bij de meester of juf moeten komen
iets opvoeren
Als andere mensen zeggen dat hij het niet goed doet
Fouten maken
iets nieuws doen
Een proefwerk maken

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 1a.

O nee, ga naar 1b.

1a. Kun je iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

1b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

2. Angst voor het onbekende

Op het gebied van *angst voor het onbekende* heb je de onderstaande situaties beantwoord met “een beetje bang” en “erg bang”.

“erg bang”
Geesten of spoken Verdwalen op een plaats waar hij de weg niet meer weet Alleen is Mensen die er raar uitzien (ook bij “beetje bang”)

“een beetje bang”
Iemand voor het eerst zien Veel mensen om zich heen Mensen die er raar uitzien (ook bij “erg bang”)

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 2a.

O nee, ga naar 2b.

2a. Kun je iets zeggen over zijn **gedachten**, **gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

2b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

3. Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren

Op het gebied van kleine verwondingen en kleine dieren heb je de onderstaande situaties beantwoord met “een beetje bang”.

“een beetje bang”
Scherpe dingen
Met anderen vechten
Wilde spelletjes doen tijdens het speelkwartier

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 3a.

O nee, ga naar 3b.

3a. Kun je iets zeggen over zijn **gedachten**, **gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

3b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

4. Angst voor gevaar en dood

Op het gebied van *gevaar en dood* heb je de onderstaande situaties beantwoord met “een beetje bang” en “erg bang”

“een beetje bang”
Van een hoogte vallen

“erg bang”
Aangereden worden door een auto of vrachtauto

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 4a.

O nee, ga naar 4b.

4a. Kun je iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

4b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

5. Medische angst

Op het gebied van *medische angst* heb je de onderstaande situatie beantwoord met “beetje bang”

“beetje bang”
Naar de tandarts gaan

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 5a.

O nee, ga naar 5b.

5a. Kun je iets zeggen over zijn **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat hij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

5b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

Vragenlijst leerkracht JM postmeting⁷⁵

Deel A

In deel A en B geef ik aan wat je **zo'n 8 weken geleden** hebt ingevuld. Voor mijn studie zoek ik een antwoord op de vraag of de bijeenkomsten bijgedragen hebben in het omgaan met angstgevoelens en –gedachten van je leerling(e).

Ik wil je vragen om aan te geven of er **voor je gevoel** iets veranderd is. Is je **iets opgevallen** aan het gedrag?

Ik besef ook dat het niet altijd makkelijk zal zijn om een verschil te merken of waar te nemen. Heb je geen verandering gemerkt of waargenomen, misschien kun je dan **toelichten** waarom er geen verandering is?

A. Als je leerling(e) bang of angstig is dan: ...(meerdere antwoorden mogelijk):

☐ kan hij/zij over niets anders denken

☐ slaapt hij/zij onrustig/moeilijk

☐ kan hij/zij moeilijk rustig worden

☐ laat hij/zij de moed zakken

☐ probeert hij/zij dat te vergeten

☐ zoekt hij/zij iemand die kan helpen

☐ kan hij/zij de controle verliezen over zichzelf

☐ reageert hij/zij fel

☒ wil hij/zij daar het liefst met iemand over praten

☒ vermijdt hij/zij de situatie

☐ aanvaardt hij/zij dat en denkt: "het zal weer over gaan"

☒ blijft hij/zij kalm en probeert er mee om te gaan

☐ iets anders _____ (vul in)

☞ Is er **voor je gevoel** iets veranderd? (nee? graag toelichten)

Psychosomatische klachten(dossier)

Aan de leerkracht vertelt ze dat ze gaat proberen om te gaan logeren bij een vriendinnetje. Leerkracht geeft J. de ruimte om te vertellen en ze is nu meer open en ze voelt dat de leerkracht dit waardeert. Leerkracht vertelt ook dat JM de aandacht heel fijn vindt.

⁷⁵ Het voorblad en deel C (1^e en laatste pagina) zijn in deze bijlage weggelaten omdat ze identiek zijn aan die in bijlage 11a.

B. Wat merk je op als je leerling(e) angstig of bang is? Misschien zegt hij/zij hoe hij/zij zich lichamelijk voelt? Kruis aan (meerdere antwoorden mogelijk):

- | | | |
|---|---|---|
| ☒ bonzend hart | ☒ brok in de keel | ☒ tranen |
| ☒ pijn op de borst | ☐ droge keel | ☐ rood hoofd |
| ☒ krampen in de buik | ☐ misselijk | ☒ bibberen |
| ☐ duizelig | ☐ een naar gevoel in de maag | ☐ zweten |
| ☒ dichtgeknepen keel | ☐ tinteling | ☒ snelle ademhaling |
| ☐ koude rillingen | ☐ pijn in de schouders | |
| ☒ hoofdpijn | ☒ moeite met praten | |
| ☒ iets anders: ik zie paniek in haar ogen | | |

☞ Is er voor je gevoel iets veranderd? (nee? ook graag toelichten)

C. Kun je hieronder de mate van angstgevoelens en –gedachten (het “bang-zijn”) van de leerling(e) een punt geven? Als 1 geen angst zou zijn en 10 hevige angst, dan zou dat zijn (omcirkel):

1	2	3	4	5	<u>6</u>	7	8	9	10
---	---	---	---	---	----------	---	---	---	----

(Vorige keer gaf je een 6)

Is het cijfer anders, kun je toelichten wat er dan veranderd is? Kun je iets zeggen over wat ze anders doet, of wat haar helpt? (nee? graag toelichten)

(Als reden voor aanmelding van de bijeenkomsten, zei je, dat ouders vertelden dat JM in veel situaties bang is. Je merkte zelf dat ze bij activiteiten buiten de klas bang is.)

Deel B

De eerste keer heb je een lijst met 37 vragen ingevuld waarbij je kon aangeven hoe bang JM is in bepaalde situaties. Deze vragen zijn in te delen in verschillende gebieden, te weten:

- Angst voor falen en kritiek
- Angst voor het onbekende
- Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren
- Angst voor gevaar en dood
- Medische angst

In dit deel geef ik aan, per gebied, welke antwoorden je gegeven hebt bij “een beetje bang” en “erg bang”. Daarna vraag ik je aan te geven of je veranderingen hebt waargenomen.

De antwoorden die je gegeven hebt waarvoor je leerling(e) “niet bang” is, zijn niet weergegeven. De reden hiervoor is, dat ik wil zien of er een verandering is opgetreden in de mate van bang zijn. Ik ga ervan uit dat alle items die je hebt beantwoord met “niet bang”, ongewijzigd zijn.

Starten op de volgende pagina

Kun je per gebied aangeven of je **voor je gevoel verandering** hebt waargenomen bij je leerling(e). Is je **iets opgevallen**? Zo niet, wil je dit dan ook toelichten?

1. Angst voor falen en kritiek

Op het gebied van *falen en kritiek* heb je de onderstaande situaties beantwoord met “erg bang” of “een beetje bang”.

“erg bang”
Iemand opbellen Als mensen zeggen dat ze het niet goed doet Naar de directeur gestuurd worden Een proefwerk slecht maken Iets opvoeren Het rapport krijgen Na moeten blijven op school Iets nieuws doen Een proefwerk maken Fouten maken

“een beetje bang”
Voor de klas iets moeten vertellen Er zelf gek uitzien Geplaagd worden Bij de meester of juf moeten komen Slechte cijfers krijgen Iets moeten eten wat ze niet lekker vindt

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 1a.

O nee, ga naar 1b.

1a. Kun je iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens en gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

1b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

2. Angst voor het onbekende

Op het gebied van *angst voor het onbekende* heb je de onderstaande situaties beantwoord met “een beetje bang” en “erg bang”.

“erg bang”
Verdwalen op een plaats waar zij de weg niet meer weet Iemand voor het eerst zien Alleen is Griezelfilm

“een beetje bang”
Veel mensen om zich heen Mensen die er raar uitzien Harde sirenes

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 2a.

O nee, ga naar 2b.

2a. Kun je iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens** en **gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

2b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

3. Angst voor kleine verwondingen en kleine dieren

Op het gebied van *kleine verwondingen en kleine dieren* heb je de onderstaande situaties beantwoord met “een beetje bang”.

“een beetje bang”
Gestoken worden door een bij
Met anderen vechten
Wilde spelletjes doen tijdens het speelkwartier

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 3a.

O nee, ga naar 3b.

3a. Kun je iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens en gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

3b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

4. Angst voor gevaar en dood

Op het gebied van *gevaar en dood* heb je de onderstaande situatie beantwoord met “een beetje bang”.

”een beetje bang”
Aangereden worden door een auto of vrachtauto Van een hoogte vallen

Zie of merk je verandering op dit gebied? (als de situatie zich heeft voorgedaan)

Kruis aan:

O ja, ga naar 4a.

O nee, ga naar 4b.

4a. Kun je iets zeggen over haar **gedachten, gevoelens en gedrag**. Hoe gaat zij nu hiermee om? Is je iets opgevallen?

4b. Misschien kun je aangeven waarom je geen verandering hebt gezien.

5. Medische angst

Op het gebied van *medische angst* kon je het antwoord niet invullen.

Einde van deel B

Validiteit

Voor afname van het interview is vermeld dat wanneer een vraag niet duidelijk is, deze niet beantwoord hoeft te worden. In deel A werden open en gesloten vragen gesteld aan ouders en leerkrachten, waarbij de antwoorden van de open vragen valide genoeg zijn omdat er naar meningen en ervaringen van ouders en leerkrachten gevraagd wordt. Ook de gesloten vragen met keuze mogelijkheden bood een invuldeel waar de informanten konden aanvullen als de antwoorden niet toereikend zijn. Deel B gebaseerd op de VAK (1995) bestond uit gesloten vragen en werd de keuze beperkt tussen drie mogelijke antwoorden. Kans op fouten in dit deel is miniem. De vragenlijst die bij de onderzoeksgroep is afgenomen komt vrijwel geheel overeen met die van de ouders. De kwantitatieve en kwalitatieve gegevens zijn verzameld in een interview van de onderzoeksgroep individueel. Ik heb kunnen afstemmen op vragen, onduidelijkheden en op het niveau van de kinderen. Bij de postmeting heb ik een weergave getoond⁷⁶ van wat er eerder in is gevuld door ouders en leerkrachten en of zij naar hun gevoel verschillen of veranderingen hebben waargenomen. Door het invullen van deze gegevens heb ik deze informanten op weg geholpen in het beantwoorden van de vragen, waardoor dit mij zo veel mogelijk data zou opleveren. De onderzoeksgroep heb ik daarentegen niet laten weten wat eerder is ingevuld om zo een zuiver mogelijk beeld te krijgen van het huidige moment. Ik neem wel mee dat kinderen antwoord geven die gebaseerd zijn op eerdere ervaringen en middels een interview kan ik doorvragen op de belevingen van AGGd van het huidige moment.

⁷⁶ De zogeheten “membercheck” (Harinck, 2010).

Ethische reflectie

1. Vertrouwen, bedrog en zelfbedrog

De literatuur die ik gebruik om mijn onderzoek te ondersteunen en te waarderen heeft een duidelijke bronverwijzing. Informatie verworven uit het praktijkonderzoek is mede tot stand gekomen met hulp van derden zoals leerlingen (de onderzoeksgroep), collega's en ouders. Deze derden zijn mondeling en schriftelijk geïnformeerd over het doel van dit onderzoek. Er is meerdere malen mondeling aan de ouders en de onderzoeksgroep kenbaar gemaakt dat de kinderen vrijblijvend mogen deelnemen en ieder moment de keuze hebben om de deelname te beëindigen.

2. Zorgvuldigheid, nalatigheid, volledigheid en selectiviteit

Voor dit onderzoek is mondeling toestemming verleend door de school. In de uiteenzetting van het doel en verloop van de uitvoering ben ik helder geweest, dan wel schriftelijk of mondeling naar de (direct) betrokkenen. De wettelijk vertegenwoordigers van de onderzoeksgroep hebben telefonisch, schriftelijk en mondeling ingestemd met dit onderzoek. Indirect is er ook ingestemd door het invullen van de vragenlijsten bij de premeting. De namen van alle betrokkenen zijn geanonimiseerd en zullen worden aangeduid met een voorletter en gevolgd door het geslacht (J voor jongen en M voor meisje). Om nalatigheid te zoveel te voorkomen zijn een "critical friend" en een begeleider betrokken bij dit onderzoek.

De data in dit onderzoek is geselecteerd en zoveel mogelijk ingeperkt zonder onvolledig te zijn.

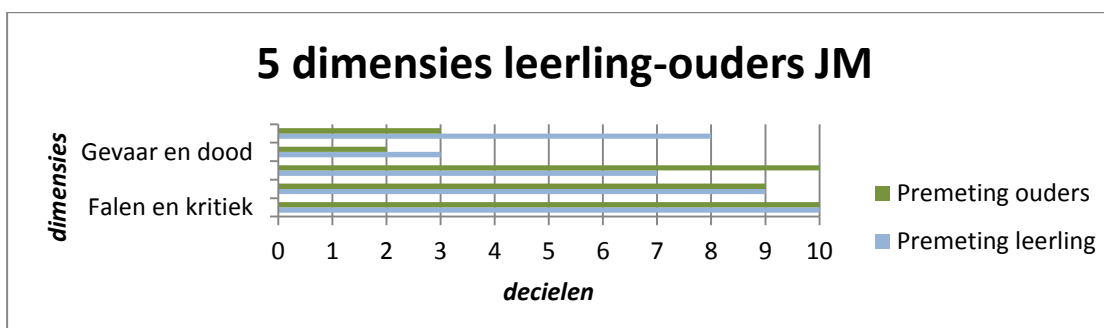
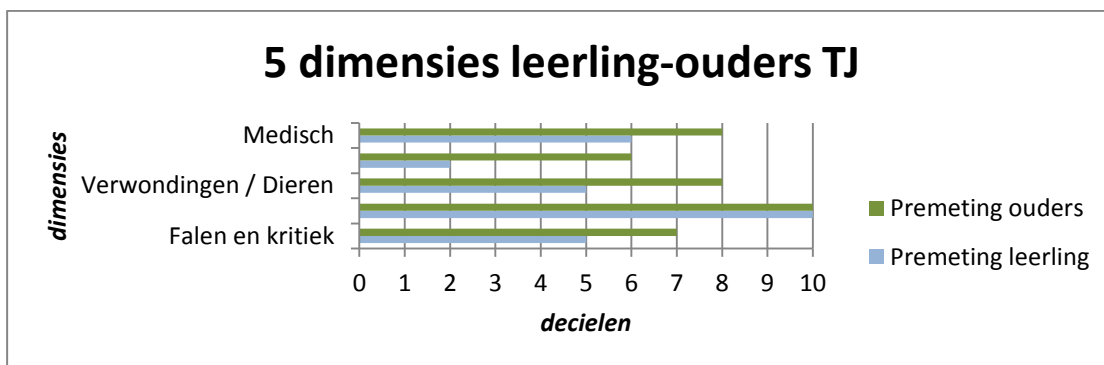
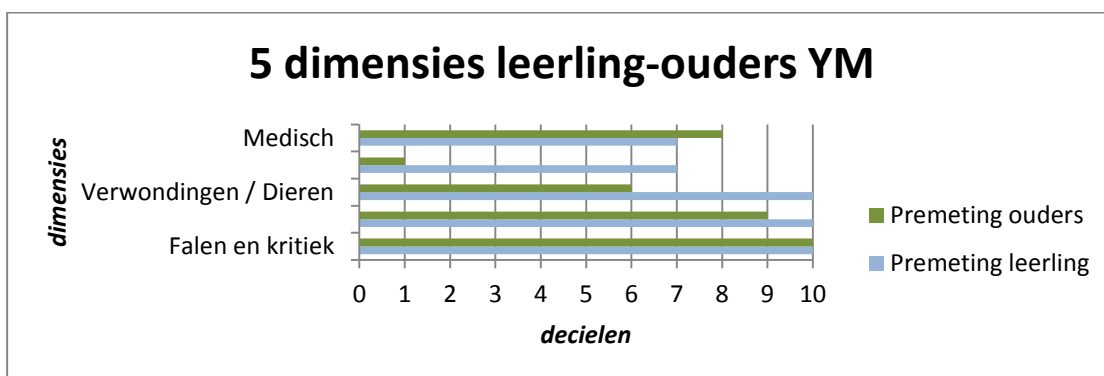
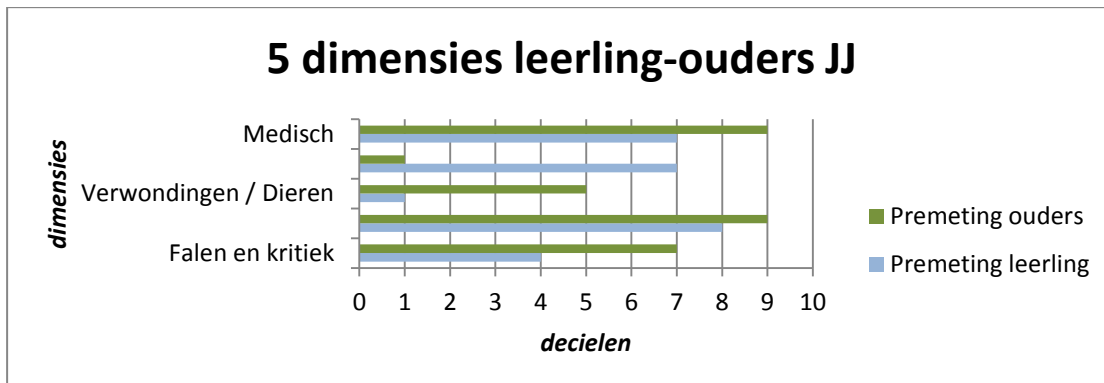
3. Concurrentie, collegialiteit, publicatie, auteurschap en geheimhouding

Gezien dit werk wordt bekeken door twee personen, te weten: een critical friend en een begeleider, is de kwaliteit van de feedback waardevol te noemen omdat er dieper op de materie ingegaan kan worden. Van concurrentie is geen sprake, maar er kan juist gesproken worden over collegialiteit. De uitkomsten van dit onderzoek of de informatie die gebruikt is, kan een toekomstige student helpen bij zijn of haar onderzoek. Daarnaast dienen de resultaten van dit onderzoek meerdere belangen: een maatschappelijk belang: het direct helpen van kinderen en het indirect helpen van andere betrokkenen in mijn praktijksituatie. Een tweede belang is mijn ontwikkeling als professional (Andriessen, Onstenk, Delnooz, Smeijsters, Peij, 2010)

4. Onderzoek in opdracht

Dit onderzoek is volledig door de student/onderzoeker zelf tot stand gekomen ter verrijking van de eigen vaardigheden en competenties. In dit onderzoek heb ik de gedragscode in acht genomen die is opgesteld door Andriessen e.a. (2010).

Vijf dimensies leerling-ouders Premeting



Analyse premeting ouders-leerling t.a.v. 5 dimensies

Leerling JJ: is volgens hemzelf niet afwijkend angstig voor de vijf dimensies. Bij verwondingen of kleine dieren scoort hij een opvallend lage score. Zijn ouders ervaren hem wel angstig in situaties die te maken hebben met het onbekende en in medische situaties.

Leerling YM: is volgens haarzelf angstig in situaties en met objecten die te maken hebben met *falen en kritiek*, *het onbekende* en *verwondingen en kleine dieren*. Haar ouders ervaren haar ook als angstig op het gebied van *falen en kritiek* en *het onbekende*. Zij verschillen in situaties of objecten die te maken hebben met *verwondingen en kleine dieren*. Ouders geven een opvallend lage score voor gevaar en dood.

Leerling TJ: is volgens hemzelf angstig in situaties en met objecten die te maken hebben met *het onbekende*, daarnaast heeft hij een opvallend lage score in de situaties die te maken hebben met *gevaar en dood*. Ook zijn ouders geven een opvallend hoge score voor de angst voor *het onbekende*.

Leerling JM: is volgens haarzelf angstig in situaties die te maken hebben met *falen en kritiek* en *het onbekende*. Ouders zien haar ook als angstig in de dimensie *verwondingen en kleine dieren*. Ouders geven een opvallend lage score voor *gevaar en dood*, de score komt dichtbij de score van de leerling zelf (3).

Reden van aanmelding bijeenkomsten ouders-leerkrachten

Leerling JJ: Ouders geven tijdens rapportgesprekken aan aan de leerkracht dat de leerling slecht slaapt en regelmatig slaapwandelt. Ook vertellen zij aan de leerkracht dat zij gevoelens van frustratie en onvermogen zien, waarmee hij moeilijk om kan gaan. Hij blijft zeggen dat hij iets niet kan of durft. Leerkracht geeft op het gebied van *Falen en Kritiek* de meeste items aan met “een beetje bang” of “erg bang”.

Leerling YM: Leerling YM is sinds een maand op onze school. De leerkracht constateerde na een uitstapje dat YM erg bang is voor honden. Na navraag bij ouders, door de leerkracht, geeft moeder aan dat YM voor veel meer dingen bang is. De items die de leerkracht aangeeft waar YM “*beetje bang*” tot “*erg bang*” is bestrijken de vijf gebieden. Omdat *falen en kritiek* het meeste voorkomen op school zijn deze items oververtegenwoordigd in de vragenlijst.

Leerling TJ: De leerkracht heeft TJ aangemeld omdat hij een angststoornis heeft. Hij is bang voor nieuwe dingen en durft niet alles te vertellen. Hij heeft angst voor onoverzichtelijke situaties. De leerkracht heeft de vragenlijst dan ook ingevuld en de situaties waar hij “erg bang” is zijn veelal op het gebied van *het onbekende* en *falen en kritiek*.

Leerling JM: De leerkracht geeft aan dat ouders bij het rapportgesprek vertelden dat JM bang is in heel veel situaties. Leerkracht ziet deze situaties vaak buiten de klas. In de klas ziet zij deze angstgevoelens niet. De items in het gebied *falen en kritiek* zijn door de leerkracht regelmatig met “een beetje bang” en “erg bang” ingevuld.

Situaties en objecten die per leerling als “erg bang” worden ervaren

Opmerkingen die het kind erbij noemde, staan in rood erachter.

	Situatie	Nulmeting (1-10)	Nameting (1-10)
JJ	Geesten of spoken	10	7.5
	Dood of dode mensen	6.5	-
	Naar de directeur of directie van de school gestuurd worden	10	-
	Aanvallen met bommen – verovering van ons land door ander land	10	-
	Hoge plaatsen zoals bergtoppen	9	-
	Van een hoogte vallen	9	-
	Een elektrische schok krijgen	10	-
YM	Er zelf gek uitzien (schrik, denk dat ze me uitlachen, ik ga weggrennen)	10	-
	Geesten of spoken	10	-
	Scherpe dingen (griezelig, haaien)	10	10
	Zelf naar het ziekenhuis moeten	-	10
	Dood of dode mensen	10	10
	Verdwalen op een plaats waar je de weg niet weet	10	-
	Slangen	10	-
	Achtbaan of botsautootjes	10	10
	Naar de directeur of directie van de school gestuurd worden (dan ga ik gillen en denk ik dat ik van school gestuurd wordt, voel me dan verdrietig)	10	10
	Beren of wolven (zijn groot en bijten)	10	-
	Aanvallen met bommen – verovering van ons land door ander land	10	10
	Een prik krijgen van de verpleegster of dokter (zus zegt dat je dan spierpijn hebt)	9	10
	Hoge plaatsen zoals bergtoppen	10	-
	Geplaagd worden	10	-*1
	Een dief die in ons huis inbreekt	10	10
	Vleermuizen of vogels (over je heen vliegen)	10	10
	Geweren	10	10
	Met anderen vechten	10	-
	Vuur-brandwonden krijgen	10	-
	Je snijden of gewond raken	10	-
	Onweer	10	-
	Iets moeten eten wat ik niet lekker vind (appelmoes, banaan, mandarijn, peer)	-	9
	Katten (bijten)	10	10
	Proefwerk slecht maken	-	10
	Aangereden worden door een auto of vrachtauto	9	10
	Ruzie tussen mijn vader en moeder	10	-
	Donkere kamers en kasten	10	-
	Mieren of kevers	9	-
	Als andere mensen zeggen dat ik iets niet goed doe	9	-
	Mensen die er raar uitzien	9	-
	Bloed zien	10	-
	Een hond die ik niet ken of er gemeen uit ziet	10	-*2
	Begraafplaats	10	-
	Van een hoogte vallen	8	-
	Een elektrische schok krijgen	10	-
	Naar bed gaan in het donker (schaduw lamp, dan roep ik mama)	10	-
	Misselijk worden als je in de auto, bus, trein of het vliegtuig bent	9	-
	Alleen zijn (overdag)	10	-
	Na moeten blijven op school (hoeft nooit)	10	-
	Harde sirenes	8	-
	Besmet worden of een ernstige ziekte krijgen	8	-
	Kleine ruimten waarvan alle deuren en ramen dicht zijn	-	10
	Aardbevingen	?	10
	Landen als Irak/Iran e.d.	?	10
	Niet kunnen ademen	-	10
	*1 Plaag gewoon terug		
	*2 Als een hond aan de lijn zit.		

TJ	Geesten of spoken	2	-
	Aanvallen met bommen – verovering van ons land door ander land	5	-
	(veel over nadenken als er vaak over gesproken wordt; krijg een angstig gevoel en krijg het niet goed uit m'n hoofd)		
	Een dief die in ons huis inbreekt (praat mezelf dit aan, veel over nadenken)	10	8
	Aangereden worden door een auto of vrachtauto (alleen als hij bij collega van vader in auto zit; heeft hij ooit het ongeluk mee gehad)	7	-
	Donkere kamers en kasten (alleen ben)	7	-
	Diep water of zee (heb geen zwemdiploma)	9	7
	Naar bed gaan in het donker	8	-
JM	Alleen zijn ('s nachts)	9	-
	Straf krijgen van moeder	-	6
	Geesten of spoken	9	-
	Zelf naar het ziekenhuis moeten	9	7
	Dood of dode mensen	6	-
	Verdwalen op een plaats waar je de weg niet weet	10	6
	Slangen	-	7
	Achtbaan of botsautootjes	10	7
	Iemand voor het eerst zien	6	-
	Beren of wolven	-	8
	Aanvallen met bommen – verovering van ons land door ander land	10	-*1
	Een prik krijgen van de verpleegster of dokter	8	9
	Geplaagd worden	10	-
	Een dief die in ons huis inbreekt	10	-
	Vuur-brandwonden krijgen	6	-
	Proefwerk slecht maken	7	-
	Ruzie tussen mijn vader en moeder	6	9
	Mieren of kevers	-	6*2
	Als andere mensen zeggen dat ik iets niet goed doe	7	-
	Mensen die er raar uitzien	8	6
	Een hond die ik niet ken of er gemeen uitziet (hele grote)	9	7.5
	Straf krijgen van mijn vader	7	8
	Fouten maken	6	-
	Kleine ruimten waarvan alle deuren en ramen dicht zijn	6	6
	Aardbevingen	6	-
	Niet kunnen ademhalen	6	8
	*1 als het op tv word ik daar niet bang van		
	*2 alleen kevers		

Analyse lichamelijke reacties onderzoeksgroep

Analyse lichamelijke reacties JJ Gering verschil in lichamelijke reacties. Lijkt wat minder gespannen in zijn houding en is wat losser volgens de leerkracht. Ouders geven aan dat ze juist aan de non-verbale signalen zien dat hij zich niet prettig voelt. Hij geeft dit zelf niet aan.

	Leerling premeting	Leerling postmeting	Ouders premeting	Ouders postmeting	Leerkracht premeting	Leerkracht Postmeting
Bonzend hart						
Pijn op de borst						
Krampen in je buik						
duizelig						
Brok in de keel						
Een naar gevoel in de maag						
Tranen						
Rood hoofd						
Bibberen	Beetje					
Zweten						
Dichtgeknepen keel						
Koude rillingen						
Hoofdpijn						
Tinteling						
Pijn in de schouders						
Moeite met praten						Hij lijkt wat losser, praat makkelijker
Snelle ademhaling						
Overig:			Trager/voorzichtig lopen/motorische onrust	Geeft niet aan hoe hij zich lichamelijk voelt: mimiek en non-verbale signalen	Lijkt gespannen te zijn, zie je aan stijve houding.	Minder gespannen dan voorheen, lijkt meer van zich te laten horen.

Analyse lichamelijke reacties YM In de vragenlijst heeft de leerkracht bij de premeting een aantal lichamelijke reacties ingevuld, deze zijn bij de postmeting niet meer ingevuld omdat de leerkracht deze niet heeft kunnen zien. Verder is er een gering verschil waar te nemen en benoemt YM minder lichamelijke reacties.

	Leerling premeting	Leerling postmeting	Ouders premeting	Ouders postmeting	Leerkracht premeting	Leerkracht Postmeting
Bonzend hart						
Pijn op de borst						
Krampen in je buik						
duizelig						
Brok in de keel						
Een naar gevoel in de maag						
Tranen						
Rood hoofd						
Bibberen						
Zweten						
Dichtgeknepen keel						
Koude rillingen						
Hoofdpijn						
Tinteling						
Pijn in de schouders						
Moeite met praten						
Snelle ademhaling						
Overig:		gillen	Buigt het hoofd en schouders en buikpijn	idem		Veel praten

Analyse lichamelijke reacties TJ: Hij kan aangeven, dat zijn lichamelijke reacties minder vaak of in mindere mate voorkomen. Soms kan hij aangeven waardoor dit komt. Ouders geven aan dat TJ zich minder opstandig gedraagt en er makkelijker over praat.

	Leerling premeting	Leerling postmeting	Ouders premeting	Ouders postmeting	Leerkracht premeting	Leerkracht Postmeting
Bonzend hart						
Pijn op de borst						
Krampen in je buik						
duizelig						
Brok in de keel		Minder vaak				
Een naar gevoel in de maag	Soms	Soms				
Tranen						
Rood hoofd						
Bibberen						
Zweten						
Dichtgeknepen keel		Minder				
Koude rillingen						
Hoofdpijn						
Tinteling						
Pijn in de schouders						
Moeite met praten		Bij belangrijke mensen gaat hij stotteren				
Snelle ademhaling						
Overig:			Opstandig	Minder opstandig		

Analyse lichamelijke reacties JM: Ze geeft zelf aan dat de lichamelijke reacties hetzelfde zijn, maar dat ze steken heeft op de borst en vraagt zich af of dit wel door de angstgevoelens- en gedachten komen. Ouders en leerkrachten zien geen verschil.

	Leerling premeting	Leerling postmeting	Ouders premeting	Ouders postmeting	Leerkracht premeting	Leerkracht Postmeting
Bonzend hart						
Pijn op de borst		Steken, maar ze vraagt zich af of dit wel met bang zijn te maken heeft.				
Krampen in je buik						
duizelig						
Brok in de keel		soms				
Een naar gevoel in de maag						
Tranen						
Rood hoofd						
Bibberen						
Zweten						
Dichtgeknepen keel						
Koude rillingen						
Hoofdpijn						
Tinteling						
Pijn in de schouders						
Moeite met praten		Soms makkelijker om te zeggen hoe je je voelt tegen andere mensen				
Snelle ademhaling						
Overig:					Paniek in haar ogen	Idem

Toelichtingen en uitspraken bij hoofdstuk 4.2

Leerling JJ	
Ouders:	<u>Algemeen</u> <i>“JJ vond de oefeningen prettig, hij werd er rustiger van. We hebben het thuis niet veel kunnen doen.”</i> <u>Falen en kritiek</u> <i>“Hij lijkt iets minder last te hebben van faalangst. Dit merken we doordat hij soms zegt en uit kan leggen waarom hij iets niet kan (acceptatie?) We weten niet of dit komt door de bijeenkomsten”.</i> <u>Onbekende</u> <i>“JJ heeft hoogtevrees. Eerst was dit alleen te zien aan zijn manier van doen, nu zegt hij het, ook tegen kinderen”.</i>
Leerkracht:	<u>Algemeen:</u> <i>“Hij is wat uitbundiger en wat meer aanwezig in de groep. Hij vertelt vaker wat hij voelt en denkt.</i> <u>Falen en kritiek</u> <i>Voorheen hoefde ik hem nooit te corrigeren, nu moet ik vragen of hij stopt met kletsen”.</i> <i>Hij zegt nu ook wel eens: “oh, dat weet ik wel en gaat zelfstandig en met meer zekerheid aan de slag”.</i>

Leerling YM

Ouders:	<u>Algemeen:</u> <i>“Ze blijft moeite houden met het loslaten van haar “bange” gevoel”.</i> <u>Falen en kritiek:</u> <i>“Ze lijkt wat minder last te hebben van falen bij een toets”.</i> <u>Onbekende, verwondingen en kleine dieren</u> <i>“Ze blijft angstig voor nieuwe en onverwachte situaties en voelt zich dan onveilig”.</i>
Leerkracht:	<u>Algemeen</u> <i>“Ik denk dat YM bang is, maar dat ze zich er wat gemakkelijker overheen zet; ze is makkelijker over te halen”.</i> <u>Falen en kritiek</u> <i>“Ze heeft een spreekbeurt gehouden voor de klas, ze heeft het gewoon gedaan en hoefde geen moed in gesproken te worden.”</i> <i>“Ze gaat vrijer met leerkrachten om en spreekt een grapje tegen of en snapt dat ze dan geplaagd wordt”</i> <i>“Blijft bang voor eten wat ze niet kent”</i> <u>Verwondingen en kleine dieren</u> <i>“Het viel me op dat YM gaat verwoorden en vraagt om de oplossing: Fleur, weet je zeker dat de hond vastzit?”</i> <i>“Er liepen katten op de boerderij, waar we op bezoek waren en ik heb aan YM niets gemerkt”.</i>

Leerling TJ

Ouders:	<u>Algemeen</u> "TJ was wel altijd open over hoe hij zich voelde maar ik moest er wel zelf naar vragen". Nu vertelt hij eerder uit zichzelf hoe hij zich voelt." <u>Falen en kritiek</u> "Hij geeft het meer aan als hij het moeilijk vindt". <u>Onbekende</u> "Hij slaapt nog steeds moeilijk, maar komt wat minder naar ons toe 's nachts. Hij zegt dat hij probeert in zijn bed te blijven".
Leerkracht:	<u>Algemeen:</u> "De laatste tijd lijkt TJ zekerder en minder angstig, hij durft dingen die hij voorheen vermijdde. Hij is zelfs alleen op de fiets naar een voetbaltoernooi gegaan met klasgenootjes. Een tijd geleden zou hij dat nooit gedaan hebben. Hij zocht wel een vaste fietspartner, maar dat is prima". <u>Falen en kritiek</u> "Hij durft meer te vragen aan mij en aan anderen, bijvoorbeeld bij een bedrijfsbezoek wat we laatst hadden". Proefwerken en toetsen blijven spannend voor hem". <u>Onbekende</u> "Iemand voor het eerst zien, zal voor hem spannend blijven". <u>Verwondingen</u> "TJ doet mee aan "wildere" spelletjes en geeft beter zijn grenzen aan". <u>Gevaar en dood</u> "Deze angsten zitten heel diep bij TJ en zijn moeilijk te veranderen".

Leerling JM

Ouders:	<u>Algemeen</u> "JM kan niet zo goed loslaten en dat verwachten we ook niet in 8 weken". <u>Falen en kritiek</u> "We hebben ontdekt dat JM vaak onrustig werd van MSN. Sinds ze minder achter de pc mag en er personen verwijderd zijn is ze rustiger. Ze piekert over commentaar op MSN".
Leerkracht:	<u>Algemeen:</u> "Ze probeert haar angsten meer te overwinnen. Ze krijgt van mij ook de ruimte om erover te praten dat vindt ze fijn. De aandacht die ze krijgt bij de bijeenkomsten maakt haar blij". <u>Falen en kritiek</u> "De eerste keer dat ze naar de bijeenkomsten moest zag je de paniek, ze heeft dan de uitleg van de juf nodig. Nu is ze blij dat ze kan gaan".

Overzicht copinggedrag per leerling

Uitleg afkortingen

JJ: Leerling zelf

O: Ouders

L: leerkracht

Leerling JJ			
Antwoord van:	Premeting (strategieën)	Antwoord van:	Postmeting (strategieën)
JJ	Kan ik over niets anders denken (soms)	JJ	Kan ik over niets anders denken (soms)
JJ	Probeer ik dat te vergeten (soms)		
JJ	Wil ik daar het liefst met iemand over praten)		
O	Kan hij de controle verliezen over zichzelf	O	Kan hij de controle verliezen over zichzelf
JJ-O	Slaap ik onrustig/moeilijk (slaapwandelen)	JJ-O	Slaap ik onrustig/moeilijk (slaapwandelen)
JJ	Zoek ik iemand die kan helpen		
JJ-O	Reageer ik fel	JJ-O	Reageer ik fel
O-L	Laat hij de moed zakken	O-L	L: Zegt nu vaker: "ik weet het wel!"
L	Blijft hij kalm en probeert ermee om te gaan	L	Blijft hij kalm en probeert ermee om te gaan
JJ	Aanvaard ik dat en denk: "het zal weer overgaan"		
O-L	O: iets anders: blijven zeggen dat hij het niet kan of durft L: iets anders: zoekt geen hulp en ik hoor van ouders dat hij iets niet durft te zeggen.	JJ-L	JJ: iets anders: "ik ga veel bewegen zegt mama" L: iets anders: Vertelt nu makkelijker waar hij bang voor is en hoe hij zich voelt. O: kan wel beter aangeven wat hem dwars zit, maar moet er wel om vragen.

Uitleg afkortingen

JJ: Leerling zelf

O: Ouders

L: leerkracht

Leerling YM

Antwoord van:	Premeting (strategieën)	Antwoord van:	Postmeting (strategieën)
Y-O-L	Kan ik over niets anders denken	Y-O	Kan ik over niets anders denken (Y:beetje minder)
O-L	Kan zij moeilijk rustig worden	O	Kan zij moeilijk rustig worden (O: ze is iets rustiger)
Y	Probeer ik dat te vergeten (Y:beetje)	Y	Probeer ik dat te vergeten (Y:beetje)
O-L	Kan zij de controle verliezen over zichzelf	O	Kan zij de controle verliezen over zichzelf
Y	Wil ik daar het liefst met iemand over praten	Y-L	Wil ik daar het liefst met iemand over praten (Y:mama)
		Y	Blijf ik kalm en probeer ermee om te gaan
Y	Zoek ik iemand die kan helpen	Y-L	Zoek ik iemand die kan helpen
Y-O	Reageer ik fel (Y:als iemand niet luistert)	Y-O	Reageer ik fel (Y:in mijn hoofd moet ik denken dat het over zal gaan; O: fel met momenten)
Y	Aanvaard ik dat en denk: "het zal weer overgaan"		
O	Vermijdt zij de situatie	O	Vermijdt zij de situatie

Uitleg afkortingen

JJ: Leerling zelf

O: Ouders

L: leerkracht

Leerling TJ

Antwoord van:	Premeting (strategieën)	Antwoord van:	Postmeting (strategieën)
TJ-O	Kan ik over niets anders denken (TJ: 's nachts)	TJ-O	Kan ik over niets anders denken (TJ probeer nu aan leuke dingen te denken: de hondjes)
TJ	Probeer ik dat te vergeten	TJ	Probeer ik dat te vergeten
TJ-O	Kan hij de controle verliezen over zichzelf (TJ: soms)	TJ-O	Kan zij de controle verliezen over zichzelf (TJ:soms)
TJ-L	Wil ik daar het liefst met iemand over praten	TJ-L	Wil ik daar het liefst met iemand over praten
TJ-O	Slaap ik onrustig/moeilijk	TJ-O	Slaap ik onrustig/moeilijk (O:komt minder vaak uit bed)
TJ-O-L	Zoek ik iemand die kan helpen (L: soms)	TJ-L	Zoek ik iemand die kan helpen (L:vaker)
TJ-O	Reageer ik fel		Reageer ik fel (minder snel boos)
TJ-O-L	Blijf ik kalm en probeer ermee om te gaan (TJ: alleen 's nachts bang)	O-L	Blijf ik kalm en probeer ermee om te gaan
O-L	Vermijdt hij de situatie (soms)	L	Vermijdt hij de situatie

Uitleg afkortingen

JJ: Leerling zelf

O: Ouders

L: leerkracht

Leerling JM

Antwoord van:	Premeting (strategieën)	Antwoord van:	Postmeting (strategieën)
JM-O	Kan ik over niets anders denken	JM	Kan ik over niets anders denken
JM-O	Kan zij moeilijk rustig worden	JM	Kan zij moeilijk rustig worden (JM: word nu makkelijker zelf rustiger met de oefeningen)
JM	Probeer ik dat te vergeten	JM	Probeer ik dat te vergeten
JM-O-L	Wil ik daar het liefst met iemand over praten (O: als ze met mama gepraat heeft kan ze het pas vergeten)	JM-O	Wil ik daar het liefst met iemand over praten (L: praat er nu makkelijker over)
JM-O	Slaap ik onrustig/moeilijk (komt moeilijk in slaap)	JM	Slaap ik onrustig/moeilijk (JM:kom iets makkelijker in slaap met slaapthee en oefeningen)
JM	Zoek ik iemand die kan helpen (JM: soms)	JM	Zoek ik iemand die kan helpen
L	Blijf ik kalm en probeer ermee om te gaan	L	Blijf ik kalm en probeer ermee om te gaan
L	Vermijdt zij de situatie (soms)	L	Vermijdt zij de situatie (verandering, probeert nu situaties minder te vermijden)
O	Iets anders: wil erover praten maar durft niet.	O	Iets anders: wil erover praten maar durft niet.

Toelichting copinggedrag

Leerling JJ: geeft zelf aan dat hij soms wel eens bang is en dat hij “volgens mama” slecht slaapt. Hij zegt wel nog steeds fel te reageren en dat hij soms moet afkoelen op de mat (thuis). Ouders zeggen dat JJ wel iets beter kan aangeven wat hem dwars zit. Dit doet hij alleen na lang aandringen of doorvragen. Dit gaat hem moeilijk af. De leerkracht ziet ook dat JJ niet aangeeft als er iets is en dat zij dat via ouders moet horen. JJ lijkt wel wat vrijer te zijn in de klas en is wat meer “positief aanwezig” dan voorheen.

Leerling YM: Ouders van YM beschrijven dat ze momenteel niet altijd goed in haar vel zit, ze is vaker boos. Ze heeft moeite met dingen loslaten. Ouders geven een voorbeeld over een nachtmerrie en werkelijkheid. Aan de andere kant zeggen ze dat ze rustiger reageert, ze voelt het falen bij een toets wat minder heftig. Ze blijft angstig voor nieuwe dingen.

De leerkracht geeft aan dat er iets veranderd is: YM benoemt nu vaker waar ze bang voor is en vraagt anderen nu wel eens om hulp. Soms lokt de leerkracht het vragen om hulp uit en dan lukt het haar.

Leerling TJ zegt dat hij wel bang blijft maar minder vaak boos is. Hij denkt nu vaker aan leuke dingen en moet zich “wortelen als een krachtige boom” volgens zijn voetreflexoloog. Hij heeft het gevoel dat dat een beetje helpt. Zijn leerkracht geeft aan dat hij nu sneller om hulp komt vragen en vertelt makkelijker waarom hij dit moeilijker vindt. Ouders zeggen dat het TJ vaker lukt kalm te blijven.

Leerling JM: vertelt dat ze met de oefeningen makkelijker tot rust kan komen. De leerkracht geeft hierbij aan dat JM heeft verteld dat ze wil gaan logeren bij iemand en dit heel spannend vindt, maar dit toch gaat proberen. Het valt de leerkracht op dat ze nu vaker haar gevoel benoemt en het prettig vindt dat de leerkracht weet dat ze deze gevoelens heeft. Ouders merken geen verschil en zeggen dat JM piekert en moeite heeft met loslaten. Acht weken is te kort om een verschil in te kunnen zien volgens hen.

Logboek (ruwe versie)**Bijeenkomst 1 7-3-2012 gymzaal**

Bij binnenkomst heb ik duidelijk aangegeven, dat wat er hier verteld wordt ook hier binnen blijft. Dit leken ze te begrijpen.

De kinderen waren rustig en afwachtend bij de start. Ze vonden op een mat zitten meteen al wel leuk bij binnenkomst (enthousiaste reacties). De ademhalingsoefeningen en de yogaoefeningen deden ze mee en ze stelden zich meteen open op. Ze vertelden hun gevoel. YM en JM reageerden erg enthousiast en wilden thuis graag oefenen. TJ vroeg of het verplicht was. Ik had al een aantal keer herhaald dat het niet verplicht is om thuis te oefenen, alleen als je zin hebt.

Misschien toch te veel informatie in 1 keer? De yoga-oefeningen zijn een goede afwisseling van rust en bewegen. Ik denk dat ik dit erin houd. Ik kreeg de indruk dat het verhaal nog wat moeilijk was, misschien volgende keer meer uitleggen?

Yoga-oefening balans: boom en vliegtuig

Bijeenkomst 2 14-03-2012 gymzaal

Gevraagd of ze thuis geoefend hadden. JM en YM wel. TJ had het heel druk en JJ was erg ziek, dus moest gaan slapen.

Oefeningen gedaan, gepraat over faalangst en angst wat dit met je lichaam doet. JJ en JM herkende het wel, bij iemand bellen. JM vertelde dat ze iemand verkeerd had gebeld en daarna niet durfde te bellen. Na lang zeuren hoefde ze het ook niet meer. TJ zei dat als er andere kinderen bij zijn en er moet iets gebeuren, niet op school, maar ergens anders, dat hij dan wel eens denkt dat hij dingen verkeerd doet. Hij vertelt ook dat in de klas anderen dat wel eens hardop zeggen, maar dat hij dat alleen denkt en niet zegt.

Yoga oefeningen gedaan. Rechtop zitten. Verteld van het belang van rechtop zitten ivm ademhaling. Zitten van oor tot oor en voorover buigen. Boom en helikopter weer gedaan.

Spaghettest gedaan: hoe ontspannen.

Ademhalingsoefening op de buik een knuffeldier voor de aandacht naar de buikademhaling te trekken. Meeste waren opvallend rustig hier bij. Ze leken wel te slapen (mijn indruk) YM was heel letterlijk met haar ademhaling bezig. Hield deze in en vast (opgeblazen).

JM gaf achteraf aan dat ze graag wat minder wilde dat er voorgelezen werd. Dat gevoel had ik vorige week ook. Ik ga het verhaal bij de volgende lessen inkorten en meer oefeningen toevoegen. Ik merk dat ze doen erg leuk vinden.

Bijeenkomst 3 dinsdag 19 maart gymzaal

JM vertelt veel, begrijpt de opdrachten. YM heeft veel plezier. YM doet de opdrachten van het kopje met water doorgeven mee, maar met de ogen open. Verhaal van het boek heb ik aangepast, JM vond dit fijn. JM zegt dat ze elke avond de cd “slaap lekker” doet. Hier heeft ze veel aan, zegt ze. Ze vindt het niet fijn om te schrijven, logboek waar de oefeningen kunnen worden bijgehouden. Ze geeft aan dat ze het jammer vindt dat het maar 8x is. Ze zegt dat ze er wel wat aan heeft. Van JJ kan ik niet goed hoogte krijgen. Doet wel mee en vertelt veel en is open..toch weet ik niet wat hij werkelijk denkt. Ook TJ begrijpt de opdrachten en vertelt open wat hij voelt en zegt dat hij in de klas kinderen wel eens ziet die roepen dat hij ze het niet kunnen, hij doet dit niet maar denkt dat van zichzelf ook.

Bijeenkomst 4 Vrijdag 22 maart gymzaal

Kern: beginnersgeest. Proeven olijven en rozijnen. YM kijkt en doet de oefening niet mee. Allen hebben de olijf uiteindelijk niet durven proeven. Rozijnen wel. Tijd te kort tot de pauze. Alle leerlingen deden actief mee. TJ lijkt alles erg serieus te nemen. JM komt los en vertelt veel.

Bijeenkomst 5 Dinsdag 27 maart gymzaal

Gesproken over gedachten- en gevoelens– de-identificatie. JM snapt de essentie omdat ik dit merk aan haar voorbeelden en dat ze veel vertelt. Ze is wederkerend. JJ en YM doen dit minder. Door autisme van YM kan ik niet goed inschatten of ze het allemaal begrijpt. Ze zegt van wel. Ook hier weer te weinig tijd om alles te doen. Veel inbreng van de kinderen, vooral JM. Dit in de voorbereiding meenemen. Yoga-oefeningen verzetten naar volgende les. Armbandje gemaakt ter geheugensteuntje. Volgende week naar vragen. JJ doet 1x in de week de oefeningen thuis, JM elke dag en ook andere oefeningen. JM vraagt of er andere oefeningen zijn voor het slapen gaan, ze vindt dit fijn., alleen kent ze deze uit haar hoofd. Ik zei dat ik zou kijken. Volgende keer, misschien aangeven dat ze het eens zonder cd moet proberen.

Bijeenkomst 6 Vrijdag 30 maart gymzaal

In deze les stond centraal dat angstgevoelens en gedachten voorbij gaan en dat er een andere keuze is dan vluchten. Dat een beetje spanning goed is en dat we er niet voor

hoeven vluchten, dat dit niet altijd de juiste keuze is. Ik heb geprobeerd duidelijk te maken dat ze de veiligheid bij zichzelf kunnen vinden met de oefening: “een veilig plekje”, ik vond het wel lastig om dit onderwerp bij hen duidelijk over te brengen: het innerlijke...geborgenheid vinden bij jezelf en dat je jezelf altijd bij je hebt.

Bijeenkomst 7 dinsdag 3 april gymzaal

Les verliep goed: doosje met “Chinese massage-ballen” voor de drukpunten vonden ze leuk. Nieuwsgierigheid werd gewekt. Voelen en raden van de voorwerpen vonden ze erg leuk. YM vond het wel echt spannend en zei: “het doet toch niet pijn?” Ze deed nu wel mee. Krijg nu wel het idee dat ze begrijpen wat het doel van de oefeningen zijn, dat je niet altijd weet wat de toekomst brengt. Yoga-oefeningen blijven favoriet.

Bijeenkomst 8 vrijdag 13 april gymzaal

Laatste les: Lichamelijke gewaarwordingen en dat angstgevoelens en gedachten voorbijgaand zijn. Dit hebben we geoefend met een tennisbal onder de rug leggen en erop gaan liggen. Eerst vonden ze dit echt vervelend, maar het ongemakkelijke gevoel wordt minder. YM zegt zelfs: hé, ik vond het zelfs wel fijn! Bij de korte oefeningen van het opwekken van minder prettige gevoelens zag ik dat YM met overgave doet, de anderen ook, maar zij lijken zich meer gewaar van hun omgeving en te bedenken hoe of ze zich moeten inhouden of niet.

Bij deze evaluatie heb ik gevraagd wat ze vonden van de ademhalingsoefeningen want ik kon dat gedurende alle bijeenkomsten niet goed vatten: TJ en YM gaven aan dat ze er “lekker rustig van werden en vonden het wel prettig”.

Toelichting resultaten per element

Tijdens de bijeenkomsten is er veel aandacht besteed aan **aanwezig zijn in het nu**. Veel oefeningen die gericht zijn op hoe je je op dit moment voelt en waar je nu mee bezig bent. Kinderen hebben deze theorie tot zich genomen en ervaren. In de vragenlijsten heb ik niets kunnen filteren dat zij hier bewust mee bezig zijn.

Regelmatig heb ik in de bijeenkomsten terug laten komen dat de gevoelens die de kinderen hebben er mogen zijn; met **open aandacht en zonder oordeel**. Ik heb ze gewezen op aandacht voor deze gevoelens en gedachten te hebben en ze eens te observeren. De vraag gesteld wat er gebeurt met je lijf, je gedachten, je gevoel?

Doordat we dit geoefend hebben is de basis gelegd voor het element **bewustwording**. Leerkrachten en leerlingen benoemen dat de onderzoeksgroep zich meer bewust is van de emoties en gevoelens. Ze zijn deze meer gewaar geworden en spreken deze gevoelens uit. De kinderen bewust laten worden van hun gevoelens en reacties stelt ze in staat om vaste reactiepatronen te doorbreken. Alle kinderen uit de onderzoeksgroep hebben hier hulp bij nodig. Deze hulp heb ik aangereikt in de vorm van meditatie waarbij de aandacht gaan naar de ademhaling. Een aantal informanten benoemde dat het letten op de ademhaling hen rustiger maakte en dat zij dit prettig vonden. JJ kon met behulp van de oefening: “Slaap Lekker” en haar “slaapthee” beter inslapen.

Het heeft de kinderen zichtbaar veel goed gedaan om te zien dat zij niet de enigen zijn die angstige gedachten en gevoelens hebben. Ik zag de non-verbale reactie van de kinderen als zij elkaars ervaringen beluisterden, waardoor ze makkelijker over het onderwerp konden praten. YM bekijkt haar gevoelens met **mildheid** probeert deze onder ogen te zien en gaat “naast mama staan” als ze een hond ziet. JM gaat logeren, wat ze nog nooit gedurfd heeft. Een aantal van hen, vraagt vaker om hulp bij angstgedachten en –gevoelens. Uit de vragenlijst heb ik geen aanwijzingen gevonden die duiden op **acceptatie en erkenning**.

Evaluatie van de bijeenkomsten:

Ingevuld door leerling/ouders en leerkracht* ₁	1	2	3	4	5
A Beleving (1= vervelend, saai tot 5= erg leuk, prettig)			IIII (5)	IIII (4)	II (2)
B Niveau (1=Makkelijk tot 5=moeilijk)	I (1)	III (3)	IIIII (6)	I (1)	
C Inhoud (1=bekend, niets nieuws tot 5=iets nieuws, anders)		I (1)	III (3)	IIII (5)	II (2)
D Oefeningen thuis*₂ (1=niets tot 5=heel veel, vaak)	II (2)	I (1)	IIII (5)		
*1 één leerkracht heeft ingevuld dat ik deze vragen aan de leerling zelf het beste kan vragen. *2 niet ingevuld door één leerkracht.					
<i>Figuur 17: Evaluatie bijeenkomsten.</i>					

Toelichting bij beleving:

YM vond de oefeningen erg leuk en ging graag mee volgens de leerkracht. Ze vertelde weinig over wat ze ervan vond. YM vertelde dat ze yoga erg leuk vond.

Toelichting bij niveau:

Kinderen konden mij goed volgen zeiden ze tijdens het interview.

Toelichting bij inhoud:

TJ heeft al wat meer therapieën gehad en dit heeft soms raakvlakken met de inhoud.

Toelichting bij oefeningen thuis:

TJ gaf aan het graag te willen doen, maar op school en thuis het zo druk te hebben met het werken op de boerderij en het EHBO-huiswerk.

JM heeft gemiddeld vaak geoefend thuis.

JJ heeft door omstandigheden weinig kunnen oefenen thuis, anders zou het misschien wel meer hebben opgeleverd, dachten ouders. Zij gaven ook aan dat JJO de bijeenkomsten fijn vond.

Afkortingen-, Begrippenlijst⁷⁷

ADD Attention (hyperactive) Deficit Disorder is een aandachtstekortstoornis; volgens DSM-IV bestaat ADD strict genomen niet. Het is AD(H)D zonder de H van hyperactiviteit (internetbron 13)

AGGd Angstgevoelens en gedachten

ADHD Attention Deficit Hyperactive Disorder

ASR Aandachtsgerichte Stressreductie

CBCL Child Behavior Checklist is een test om vast te stellen of er gedrags- of emotionele problemen zijn, leeftijd 6-18 jaar (internetbron 12)

CNV Christelijk Nationaal Vakverbond (internetbron 5 en 6)

DSM-IV Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders (internetbron 9)

DSM-IV-TR Huidige versie van Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders. (uit 2000) is een tekstrevisie van de vierde editie (internetbron 9)

FK Falen en Kritiek

GAS Gegeneraliseerde Angststoornis.

GD Gevaar en Dood

GGZ Geestelijke GezondheidsZorg

M Medische Angst

MBCT Mindfulness Based CognitiveTherapy

MBCT-C Mindfulness Based CognitiveTherapy intervention for Children (internetbron 10)

MBSR Mindfulness Based Stress Reduction

MF Mindfulness

NIO Nederlands Intelligentietest voor Onderwijsniveau is voor advisering met betrekking tot schoolkeuze voor schoolverlaters (internetbron 15).

O Onbekende

PDD-NOS Pervasive Developmental Disorder Not Otherwise Specified: overkoepelende naam waartoe ook autisme behoort (internetbron 16)

PIQ Performaal Intelligentie Qoutiënt

RET Rational Emotive Therapy, later uitgewerkt tot Rationele Effectiviteits Training (internetbron 7)

SBO Speciale school voor het basisonderwijs

SEN Special Educational Needs

⁷⁷ Wordt de afkorting reeds uitgelegd in de hoofdtekst, dan staat in deze lijst alleen de afkorting genoemd.

SIS Sensorische Integratie Stoornis doet zich voor wanneer de hersenen via het eigen lichaam of de omgeving binnengekomen sensorische boodschappen niet goed verwerken (internetbron 14).

TIQ Totaal Intelligentie Quotiënt

TRF Teachers Report Form: gedragsvragenlijst gebaseerd op de CBCL en in te vullen door leerkracht, leeftijd 6-18 jaar (internetbron 12).

VAK Vragenlijst voor Angst bij Kinderen (1995)

VD Verwondingen en kleine dieren

VIQ Verbaal Intelligentie Quotiënt

WISC-III-NL Wechsler Intelligence Scale for Children-III uit 1992. s een bewerking van de Engelstalige Het doel is de algemene intelligentie te bepalen van kinderen in de leeftijd van 6-17 jaar. (Internetbron 11).

ZEN Zen (of Shin) betekent letterlijk concentratie (internetbron 2).

ZOVK Zelf Opgestelde Vragenlijst voor Kinderen