

# Mindfulness op kindermaat

*Bent u al mindful? Mooi zo. Dan mist u nog maar één ding om mee te zijn met de nieuwste trend: een cursus mindfulness voor uw kroost. 'Het is de ideale voorbereiding op latere tegenslagen.'*

Door Stefanie Van den Broeck

*Mindful leiderschap, Mindful afvallen, Mindful sex (sic), Mindful@work en – uiteraard – Mindfulness voor dummies.* Het is maar een greep uit de massa boeken over mindfulness die de afgelopen jaren verschenen. Maar de laatste tijd duikt één thema steeds vaker op: mindful opvoeden. 'Het is belangrijk om bij die boeken het kaf van het koren te scheiden', zegt dr. David Dewulf, de man die het begrip mindfulness in ons land lanceerde. 'Er is veel rommel bij: boeken die eigenlijk niks met mindfulness te maken hebben. Iedere uitgever wil tegenwoordig zo'n boek in zijn portfolio, waardoor de toegevoegde waarde klein is. Nochtans klopt het wel dat je mindfulness kunt toepassen op elk aspect van het leven, en zeker ook op opvoeding. Maar het mag niet vrijblijvend gebeuren.' Het begint natuurlijk al bij een goede definitie. Want hoe groot de hype ook is, veel mensen weten niet eens wat mindfulness precies betekent. 'Het is een manier om je aandacht te trainen', legt Dewulf uit. 'Onze hersenen zijn voorgeprogrammeerd om vooral te focussen op negatieve gedachten. Toen we nog holbewoners waren, was dat nuttig: door constant op onze hoede te zijn voor loslopende leeuwen, konden we overleven. Nu zijn die leeuwen er niet meer, maar ze zitten wel nog in ons hoofd. Door mindfulness-oefeningen leer je om je aandacht niet te laten wegkappen door negatieve gedachten. Dat noemen we soms lachend *puppytraining*: net zoals je een puppy moet leren om te blijven zitten en niet constant weg te lopen, moet je hetzelfde doen met je gedachten. Op een vriendelijke én vastberaden manier.'

En daar kun je niet vroeg genoeg mee beginnen, zo blijkt. Volgens Dewulf zijn de meeste kinderen er klaar voor vanaf vier jaar. 'Dan merk je al dat hun aandacht begint af te dwalen naar het negatieve. Toen mijn zoon drie jaar was, zag ik dat voor het eerst. Hij zat met een mond propvol chocolade aan tafel, maar kon er niet 100 procent van genieten. Want hij was te gefocust op de chocolade die nog op tafel lag en die hij misschien niét zou krijgen.' De vraag is alleen: hoe leg je aan kinderen uit dat ze bewust in het hier en nu moeten leven? 'We hebben cursussen voor kleuters, lagere schoolkinderen en tieners. Bij de jongste kinderen werken we veel met symbolen. Neem nu het negatieve stemmetje in je hoofd: de stress-stem die altijd wijst op problemen en gevaar. Dat is kabouter Grommy. We leren de kinderen dat hij er altijd zal zijn, daar moeten ze mee leren leven. Ze moeten ook niet boos worden op Grommy, dat heeft geen zin. Maar ze kunnen er wel bewust voor kiezen om niet naar hem te luisteren. Want ze hebben ook een zachte stem: kabouter Harty. En als de twee het niet eens raken, is er nog Pol de trol: de wijze stem die bemiddelt tussen de twee. Zo wordt het voor kinderen heel tastbaar.'

## **Geduldiger zijn**

Bij pubers ziet de cursus mindfulness er uiteraard heel anders uit. Zij vallen niet meer te paaien met een bende kabouters. 'Dat is een moeilijke doelgroep om te bereiken, omdat ze er vaak geen zin in hebben. Maar als je hen toch kunt motiveren, kan het heel zinvol zijn. Je moet weten dat de meeste nieuwe depressies ontstaan bij jongeren tussen 14 en 17 jaar. Na ongevallen is zelfdoding bij hen de belangrijkste doodsoorzaak. Wel, we hebben heel wat cursussen gegeven in scholen en daar ook een onderzoek aan gekoppeld. Daaruit blijkt dat 85 procent van de jongeren baat heeft bij mindfulness. Ze voelen zich nadien minder gestresseerd, onzeker en angstig, en hebben een beter gevoel van eigenwaarde. Eigenlijk zou elke school zo'n pakket in haar curriculum moeten opnemen. Nu leren jongeren niet hoe ze moeten omgaan met moeilijke situaties, terwijl iedereen daar vroeg of laat mee te maken krijgt. Het is de ideale voorbereiding op latere tegenslagen.'

Maar elke ouder kan er natuurlijk ook voor kiezen om die voorbereiding mee te geven. Dat heet tegenwoordig 'mindful opvoeden'. Een heel goede zaak, vindt Dewulf. 'En het is eenvoudiger dan je zou denken. Eigenlijk komt het erop neer dat je je kinderen niet probeert te veranderen, maar dat je zelf

begripvoller met hen omgaat. Geduldiger zijn, daar kom je al ver mee. Elke ouder weet dat als hij zelf stress heeft, het onmogelijk is om kinderen tot rust te brengen. En eigenlijk is het als ouder je plicht om het allerbeste van jezelf aan je kinderen te geven. Er zijn tegenwoordig erg veel volwassenen die in therapie moeten om hun eigen opvoeding te verwerken: dat wil toch niemand?' Wie zijn kind naar een cursus mindfulness stuurt, schrijft zichzelf dus beter ook in, vindt Dewulf.