



**X UvA-Virenze**

**Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind**

# ***MINDFULNESS IN GEZINNEN***

***Joke Hellemans***

***Amsterdam 31 maart 2010***

# mindful parenting- bewust opvoeden

Doelbewust,  
Aandacht geven aan je kind en je  
eigen houding t.o.v. je kind  
van moment to moment,  
zonder oordeel.

(Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997)

# 3 componenten van mindfulness

A. INTENTIE ; doelbewust

B: AANDACHT;

De vaardigheid om de aandacht te reguleren welke getraind wordt

AFSTEMMEN / (ATTUNEMENT)

C: HOUDING

NOAL

1. Nieuwsgierigheid,
2. Openheid
3. Acceptatie
4. Liefdevolle vriendelijkheid

# mindful parenting- bewust opvoeden

Doelbewust, (intentie)

Aandacht geven aan je kind en je eigen houding  
t.o.v. je kind (vaardigheid)  
van moment to moment,

zonder oordeel. (houding)

(Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997)

# 3 grondslagen van MP

## 1. Soevereiniteit

*Erkenning en respect voor unieke zijn van dit kind*

## 2. Empathie

*Je kunnen verplaatsen in situatie kind*

## 3. Acceptatie.

*wijsheid, inzicht in intrinsieke onvolmaaktheid, we kunnen niet iets afdwingen*

Jon Kabat-Zinn

# Doel van Mindful parenting

Cultiveren van:

niet-reactieve, wijze en  
milde houding t.a.v. de  
kinderen

Bewust reageren in  
plaats van  
automatisch

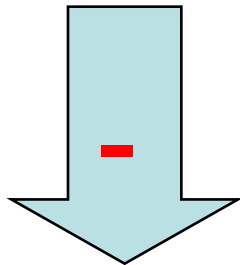
# Opvoeding en Persoonlijkheid

Extraversie

*Vriendelijkheid*

*Emotionele stabiliteit*

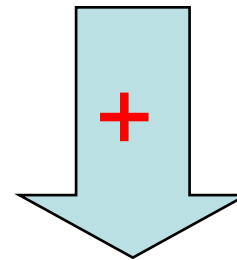
Autonomie,  
Ordelijkheid



Coërciviteit

Laksheid

*Overreactiviteit*



## Negatief opvoedingshandelen

# Wat doet meditatie

- Betere afstemming op lichaam
- Betere concentratie
- Meer controle over denkprocessen
- Emoties hebben minder vat op je
- Meer bewuste aandacht voor hier-en-nu
- Meer zelfkennis
- Meer keuzevrijheid.
- Verbetering geheugen.

( Fontana en Slack, Mediteren met kinderen 1999)

# Een 8-weekse training Mindful Parenting

1. **Wat is mindfulness**
2. **De niet-oordelende attitude; waarnemen**
3. **Thuis in je lichaam**
4. **Nonreactiviteit in ouderschap**
5. **Automatische patronen**
6. **Omgaan met emoties; acceptatie**
7. **Communicatie en contact**
8. **De toekomst**

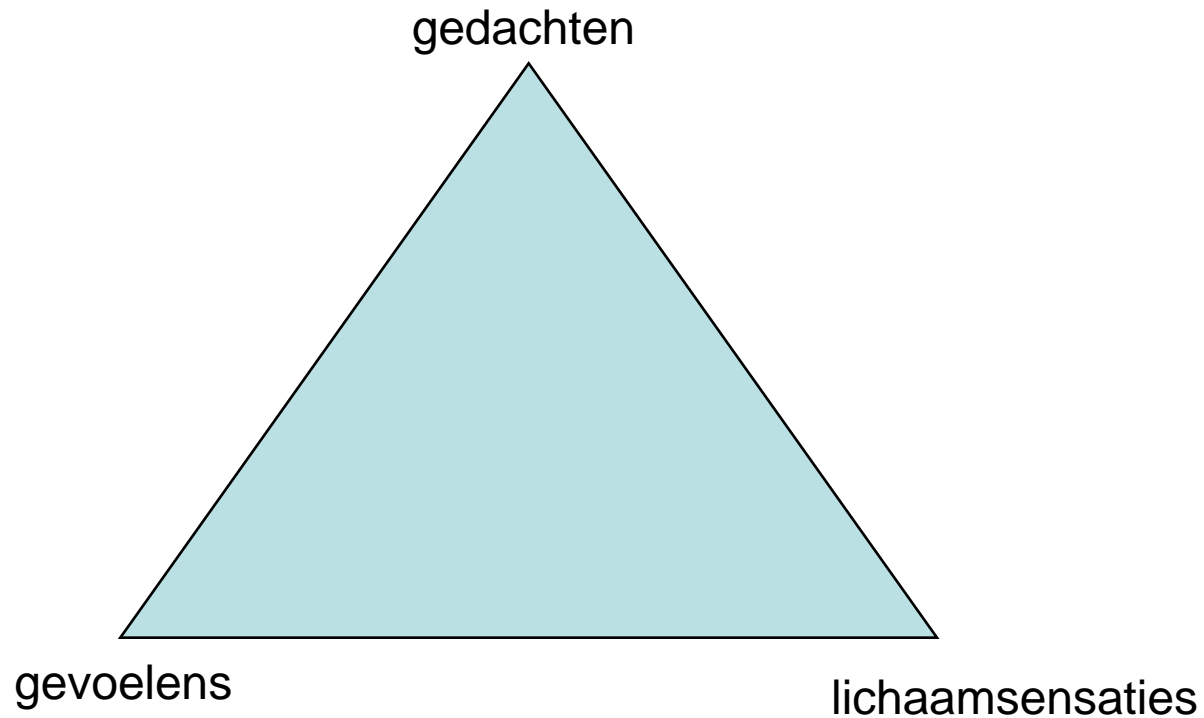
# 1: Over aandacht- bodyscan

Mindfulness ervaren

1. intentie
2. richten van de aandacht
3. Vriendelijke milde houding

Eetmeditatie-  
mindfulness in  
dagelijks leven

## 2. Driehoek van gewaarzijn



## 2. Mindfulness kwaliteiten/houding

niet-streven  
niet-oordelen  
geduld  
acceptatie  
loslaten  
frisse blik  
vertrouwen

*Oefening:*

*Neem je kind waar met  
een open frisse blik-*

**In het hier-en-nu**

**Heb je geduld te wachten  
tot de modder zakt,  
het water helder wordt,  
Kun je in stilte verwijlen tot  
de juiste handeling vanuit zichzelf ontstaat**

**Lao Tse**

# 3. Thuis in je lichaam

Waarnemen

Yoga

Meditatie

3 min meditatie

# 3-minuten adempauze

- Stap 1: Bewust worden van gevoelens, gedachten en lichaamsensaties
- Stap 2: richten van de aandacht op de ademhaling
- Stap 3: uitbreiden van de aandacht naar het lichaam als geheel.

## 4. Stress en Automatisch reageren

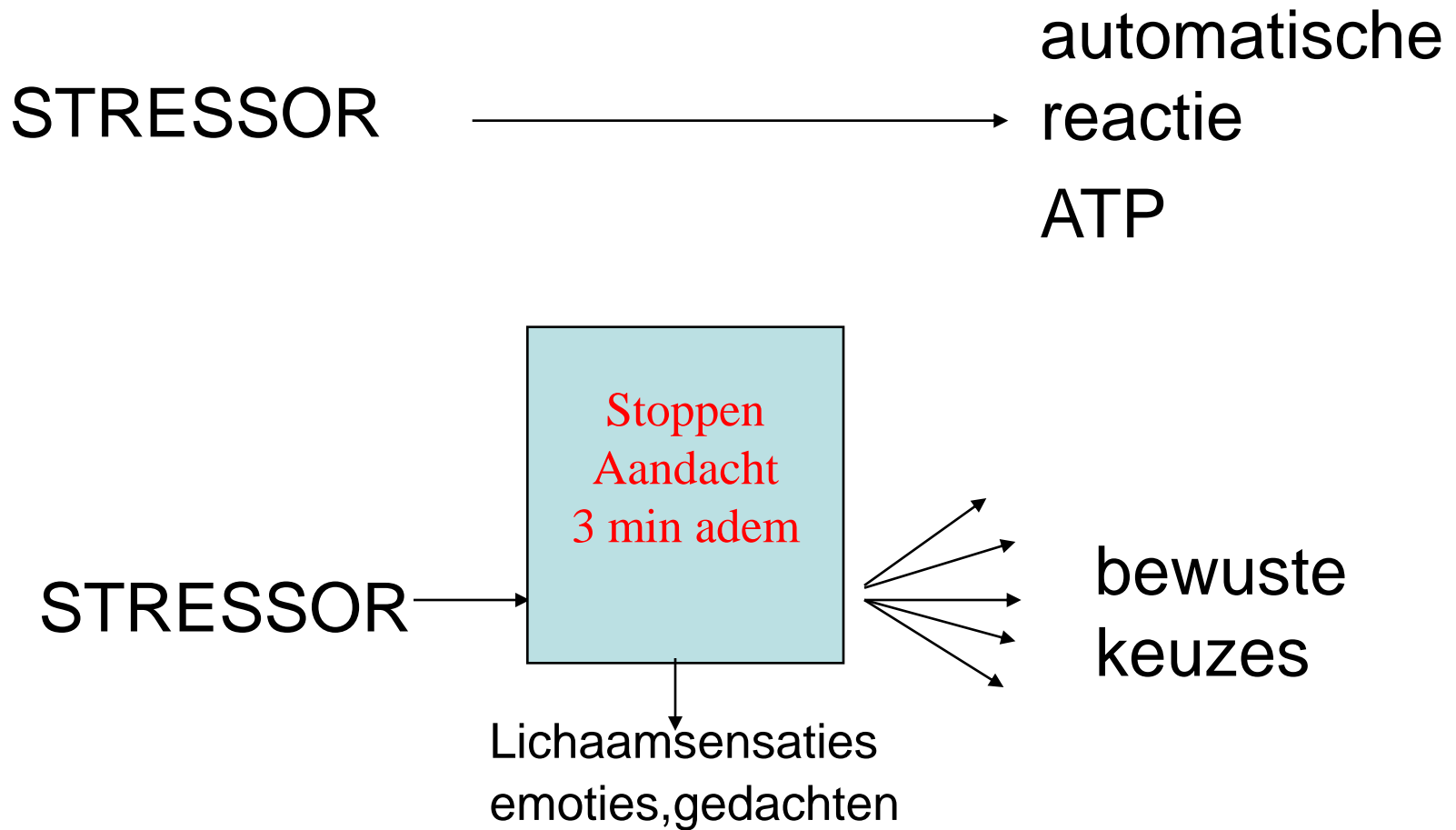
Ouderlijke stress heeft  
een sterk negatief  
effect op ouderschap

Door ouderlijke stress  
nemen Automatische  
Patronen toe

## 4. Stress en ziekte

- Benson (1975)
- Chronische stress maakt ziek (HPA as)
- (hart en vaten, immuunsysteem, (arthritis, IBS, MS, diabetes)
  
- Meditatie bevordert herstel parasymphatische zenuwstelsel (relaxationresponse)

## 4. Automatisch reageren- bewust beantwoorden



# 4. Bewust beantwoorden

- STOPPEN
- KIJKEN
- (Niet) HANDELEN,  
vanuit een vrije keuze
- ADEM RUIMTE (3 min)

# 5. Automatische patronen

## Geautomatiseerde Transactionele Procedures ATP

Kenmerken:

1. Specifiek voor één relatie
2. **Mindless, zonder bewustzijn . Treedt vooral op bij stress.** Gaat snel en kost weinig moeite.
3. Geeft stabiliteit. Gunstig in een positieve relatie, niet in een negatieve
4. **ATP's zijn moeilijk te veranderen.**

Dumas, J. (2005) *Mindfulness-based parent training. Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children.* Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 32, 779-791.

# Voorbeelden

- Agnes ontdekt dat ze vaak haar kind vermaant alleen maar om macht uit te oefenen, dan dat ze eigenlijk last had van het gedrag van haar kind.
- Wilma ontdekt dat ze haar kinderen ‘automatisch’ aanspoort, (ook als ze nergens op tijd hoeven te zijn) zoals zij vroeger ook steeds werd aangespoord.
- Machteld ontdekt dat ze niet wil belonen “omdat het kind het vanuit zichzelf zou moeten doen”

# 5. Acceptatie 2

*Geef me de moed, te  
veranderen wat ik kan  
veranderen,  
de sereniteit om te  
accepteren wat ik niet  
kan veranderen  
en de wijsheid om het  
verschil tussen beide te  
kennen*

# 5. Acceptatie 1

- Erkennen soevereiniteit van dit kind.
- Erkennen van je eigen gevoelens; 'erbij blijven.'
- *Oefening*

## 6. Loslaten in contact

‘Waar ben je geweest?’

‘weg’

‘wat heb je gedaan?’

‘Niets’

*Dialogoog tussen ouder en kind*

*Span niet de boog van een ander,  
Berijd niet het paard van een  
ander;*

*Spreek niet over de  
tekortkomingen van een ander;*

*Verdiep je niet in de zaken van  
een ander*

*Wu-men- Chinese Zenmeester uit  
de 13<sup>e</sup> eeuw*

# 7. Bewust communiceren

- Luister rustig
- Erken het gevoel en de wens van het kind, (ook verbaal)
- Accepteer de gevoelens maar niet onacceptabel gedrag

# Mindfulness en empathie

- Door mindfulness worden de sociale neurale circuits versterkt.
- Mensen die “rustiger” worden, worden ook vriendelijker.
- Toename empathisch vermogen (Siegel,2007)

# Mindfulness en hechting

- Veilige hechting: interpersoonlijke afstemming tussen ouder en kind
- Mindfulness: intrapersoonlijke afstemming **veilige hechting met jezelf**

Dezelfde neurale verbindingen in de PFC worden versterkt!!!! (Siegel(2007)The mindful brain)

# Evaluaties

- “Er zijn allerlei patronen zichtbaar geworden waar ik nu wat mee kan. En de bewustwording dat gedachten niet zijn wie je bent is een fijn leermoment.
- “Geleerd: ruimte en rust nemen om patronen te doorbreken. Ik ben mijn gedachten niet. Ik voel duidelijker mijn grenzen en stel deze ook meer. Dit geeft nu wel meer conflicten met de omgeving, maar minder met mijn kind! Ik ervaarde het opzoeken van de grenzen door mijn 2-jarige voorheen als een persoonlijke aanval, maar nu ik meer ruimte neem zie ik het als iets heel gewoons.

# Evaluatie

- “Meer contact met mijn kinderen, ik waardeer hen meer-ze mogen van mij meer zichzelf zijn.”  
Ervaar meer: het is goed genoeg.



# EINDE

- *Dank voor uw aandacht*

CD's

[J.hellemans@planet.nl](mailto:J.hellemans@planet.nl)

- *Overige info*  
[www.livingmindfulness.nl](http://www.livingmindfulness.nl)
- [www.uva-virenze.nl](http://www.uva-virenze.nl)

# Literatuur, boeken

- Kabat-Zinn, John en Myla, ( 1997) *Met kinderen groeien*, Asoka
- Fontana,D. en Slack, I. (1999), *Mediteren met kinderen*, de Driehoek
- Naphali, S. (2003) *Boeddhisme voor moeders* , Altamira
- Catry,P en Decuypere, J. (2009) ,*Mindfulness voor kinderen* , Acco
- Siegel,D.en Hartzell,M(2003) *Parenting from the inside out*, Penguin

# Literatuur, artikelen

- Bögels, S.M., Hoogstad, B., Dun, L van, Schutters, S.de & Restifo, K (2008) *Mindfulness Training for Adolescents with Externalizing Disorders and their Parents*. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 2008, 36, 1-17
- Dumas, J. (2005) *Mindfulness-based parent training. Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children*. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 32, 779-791.
- Altmaier, E., Maloney, R. (2007) *An initial evaluation of a mindful parenting Program*. Journal of Clinical Psychology, Vol 63(12), 1231-1238,
- Zylowska, D e.a. (2008), *Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents with ADHD*. Journal of Attention Disorders, vol 11, no 6.
- Zylowska, L.e.a.(2009) *Mindful awareness and ADHD*, H.17 uit Clinical Handbook of Mindfulness, editor: Fabrizio Didonna