

Inhoudsopgave

Voorwoord **9**

Dankbetuiging **11**

Deel I Theoretische en empirische achtergrond **15**

Hoofdstuk 1 Inleiding tot Mindful Parenting **17**

1.1 Waarom opvoeden veel stress kan opleveren **17**

1.2 Waarom Mindful Parenting kan helpen **18**

1.3 De ontwikkeling van de cursus Mindful Parenting **20**

1.4 De opbouw van dit boek **28**

1.5 Opmerking over persoonlijke voorbeelden **28**

Hoofdstuk 2 Een evolutionaire blik op opvoeden en opvoedingsstress **29**

2.1 Inleiding: waarom een evolutionaire blik op opvoeden en mindfulness? **29**

2.2 Oorzaken van onze opvoedingsstress **30**

2.3 De evolutie van empathie, samenwerking en mededogen:
geschenken van onze voorouders **53**

Hoofdstuk 3 Resultaten van de cursus Mindful Parenting **57**

3.1 Inleiding **57**

3.2 Onderzoek 1 Resultaten bij de eerste 10 groepen **58**

3.3 Onderzoek 2 Resultaten bij de volgende 10 groepen **60**

3.4 Onderzoek 3 Resultaten van de laatste groep, behaald bij de huidige
cursus Mindful Parenting **62**

3.5 Conclusies en toekomstig onderzoek naar Mindful Parenting **64**

Deel II Mindful Parenting: zo zit de 8 weken durende cursus in elkaar **67**

Hoofdstuk 4 Overzicht van en richtlijnen voor de cursus Mindful Parenting **69**

4.1 Doelen van de cursus **69**

4.2 Overzicht van de onderwerpen en oefening van de cursus Mindful Parenting **70**

4.3 Samenvatting van de onderwerpen van elke bijeenkomst **74**

4.4 Kwalificaties van de trainer **82**

4.5 Met mindfulness aan de slag in de dagelijkse praktijk van kinderen grootbrengen **87**

4.6 Moeten ouders hun kinderen mindfulness leren? **89**

4.7 Voor wie is de cursus Mindful Parenting bestemd? **90**

4.8 Voorbereiding van de cursisten: eerste ontmoeting met het gezin **91**

4.9	Omvang en samenstelling van de groep	93
4.10	Omvang en samenstelling van de groep	94
4.11	Omvang en samenstelling van de groep	94
4.12	Omvang en samenstelling van de groep	96
4.13	De verwantschap van Mindful Parenting met het boeddhisme	96
4.14	De structuur van dit handboek	97
4.15	Recepten en flexibiliteit	98
Hoofdstuk 5 Bijeenkomst 1: automatisch opvoeden		99
5.1	Zijn versus doen	100
5.2	Richtlijnen voor de bijeenkomst	103
Hoofdstuk 6 Bijeenkomst 2: opvoeden met een <i>beginner's mind</i>		121
6.1	Bevoordeeld zijn en opvoeden	122
6.2	Richtlijnen voor de bijeenkomst	127
Hoofdstuk 7 Bijeenkomst 3: Als ouders weer in contact komen met ons lichaam		145
7.1	Belichaamde emoties	148
7.2	Het lichaam en de verbinding met ons kind	149
7.3	Zelfcompassie	149
7.4	Richtlijnen voor de bijeenkomst	150
Hoofdstuk 8 Bijeenkomst 4: Omgaan met versus reageren op opvoedingsstress		164
8.1	Gedachten	166
8.2	Onderbreken	167
8.3	Richtlijnen voor de bijeenkomst	168
Hoofdstuk 9 Bijeenkomst 5: Opvoedingspatronen en –schema's		179
9.1	Achtergrond	179
9.2	Richtlijnen voor de bijeenkomst	183
Hoofdstuk 10 Bijeenkomst 6: Conflicten en opvoeden		193
10.1	Achtergrond	193
10.2	Richtlijnen voor de bijeenkomst	197
Hoofdstuk 11 Bijeenkomst 7: Liefde en grenzen		205
11.1	Mindfulness: wijsheid en compassie	207
11.2	Wat is compassie?	207
11.3	Liefdevolle vriendelijkheid of metta	209
11.4	Acceptatie en ouderschap	212
11.5	Grenzen en grenzen stellen	214
11.6	Bewustzijn van onze eigen grenzen	216
11.7	De erfenis van onze eigen ouders herkennen	217

11.8	Grenzen stellen en bewustzijn in het hier-en-nu	218
11.9	Je emoties omarmen, de ervaring van je kind omarmen	218
11.10	Gevoelens tegenover gedrag	218
11.11	Richtlijnen voor de bijeenkomst	219
Hoofdstuk 12 Bijeenkomst 8: Zijn we er al? Een mindful opvoedingspad		233
12.1	Richtlijnen voor de bijeenkomst	234
Hoofdstuk 13 Follow-up bijeenkomst: Elke keer opnieuw beginnen...		241
Hoofdstuk 14 Ouders aan het woord: het leven na de cursus Mindful Parenting		250
Literatuur		259
Aanbevelingen		269

Voorwoord

JON EN MYLA KABAT-ZINN

Dit boek en de cursus die erin gepresenteerd wordt, vormen een baanbrekende poging om mindfulness te introduceren in de opvoeding en in de geestelijke gezondheidszorg voor gezinnen waarin veel stress voorkomt. Mindful parenting kan zowel kinderen als hun ouders ten goede komen. De eerste editie van ons boek over mindful parenting (1997) bevatte geen echte cursus voor ouders en ook geen opleidingsprogramma voor hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg. Het is de hoogste tijd dat er een dergelijke opleiding komt. We zijn de auteurs er dan ook dankbaar voor dat ze die in deze vorm in het leven hebben geroepen. Hun cursus is zowel uitermate praktisch als potentieel transformerend en helend. Een van de belangrijkste sterke punten is dat de cursus twee verschillende manieren van kennisverwerving omvat en verenigt. Aan de ene kant het empirisch wetenschappelijk inzicht, in dit geval onderzoek op het gebied van de klinische psychologie en de gedragspsychologie. En aan de andere kant de contemplatieve, op mindfulness gebaseerde cursussen en oefeningen, die op hun beurt steeds meer op een stevige wetenschappelijke basis berusten. Tegelijkertijd putten deze op mindfulness gebaseerde cursussen uit een orthogonale dimensie van wijsheid en mededogen van enkele duizenden jaren, meestal afgeleid van de universele elementen die aan boeddhistische meditatie ten grondslag liggen, waarvan mindfulness de kern vormt, zoals vaak wordt gezegd.

De auteurs en hun collega's hebben onderzoek gedaan op het gebied van stress en opvoeden en hebben onderzoek uitgevoerd om de validiteit van hun cursus Mindful Parenting voor hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg vast te stellen. De cursus wordt in dit boek opmerkelijk toegankelijk, helder en gedetailleerd beschreven. Het cursusprogramma borduurt voort op andere op mindfulness gebaseerde behandelingen in de gezondheidszorg, zoals MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, op mindfulness gebaseerde stressvermindering) en MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie). Het breidt deze uit naar het complexe terrein van gezinsinteracties en de bijzondere uitdagingen die het opvoeden van kinderen met een psychiatrische diagnose meebrengt. Je zult er zowel de formele als de informele mindfulnessoefeningen in aantreffen die door MBSR en MBCT worden toegepast, op creatieve wijze aangepast aan en uitgebreid naar de opvoeding. Dit werk steunt op een krachtige fundering van mededogen en vriendelijkheid voor zowel ouders als kinderen, die essentieel is wanneer je wordt geconfronteerd met het onvermijdelijke lijden van gezinnen. Deze hartskwaliteiten zijn geen oppervlakkige lokkertjes of façades, maar vormen in wezen de

mee omgegaan zijn dat zij bij hun eerste stappen op de weg naar mindful parenting werden gesteund.

We bedanken Nirbhay Singh voor zijn steun en begeleiding tijdens het schrijfproces dat tot dit boek heeft geleid. We zijn Judy Jones van Springer, New York, dankbaar voor haar steun en advies en voor haar hulp aan ons om de eindstreep te halen. Nicole van Hoorn van LannooCampus zijn we dankbaar voor haar zorgvuldige begeleiding bij de Nederlandse versie van dit boek.

De meeste dank gaat uit naar onze Boeddhaleraren van het eerste uur: onze kinderen. Dank jullie wel voor jullie temperament, jullie driftbuien, jullie slaapproblemen, jullie angsten en vermijdingsgedrag, jullie moeilijkheden met sociale vaardigheden, jullie weigeringen jullie huiswerk te maken, jullie verlies bij sportwedstrijden, jullie rusteloosheid en hyperactiviteit, jullie vermijding van oogcontact. Bedankt dat jullie 's avonds te laat thuiskwamen, dat jullie te veel dronken (en zo kunnen we nog wel even doorgaan). Kortom: bedankt dat jullie niet zo zijn als wij jullie graag gehad hadden, een betere versie van onszelf, maar dat jullie zijn zoals jullie zijn: jezelf. Bedankt dat jullie ons geleerd hebben om ons geleidelijk tot ouders te ontwikkelen, hoe we ons bestraffende of veeleisende oudergedrag, of ons boze of kwetsbare kindgedrag, kunnen herkennen, dat we even de tijd kunnen nemen om adem te halen wanneer het ons te veel wordt of te veel is geworden, dat we mededogen voor ons zelf mogen hebben in tijden dat opvoeden lastig is en dat we onze conflicten kunnen goedmaken. Dank voor jullie geduld, jullie vertrouwen, jullie liefde, zodat we de rest van ons leven kunnen doorgaan met het proces van mindful parenting.

Deel 1

Theoretische en empirische achtergrond

Inleiding tot Mindful Parenting

Elke baby kun je zien als een kleine Boeddha of zenmeester, als je persoonlijke meester die je leert met aandacht te leven...

Jon Kabat-Zinn (1994)

1.1 WAAROM OPVOEDEN VEEL STRESS KAN OPLEVEREN

Voor veel ouders is opvoeden een van de meest veeleisende en verantwoordelijke taken in het leven. Toch doen ouders het met liefde, vreugde, trots en een gevoel van levensvervulling. Kinderen (en kleinkinderen) opvoeden is misschien wel de belangrijkste ‘baan’ die we ooit zullen hebben, en een goede vader of moeder zijn onze grootste ambitie in het leven. Als iemand ons zou vragen wat we graag willen dat mensen op onze begrafenis over ons zeggen, dan is dat we een goede ouder (en grootouder) zijn geweest het eerste dat opkomt bij de meesten van ons die het geluk hebben gehad ouder te zijn (en kleinkinderen te hebben).

Het zó goed willen doen – de best mogelijke ouder zijn – kan op zichzelf al een bron van stress zijn. En er zijn vele andere uitdagingen en hindernissen op onze weg die opvoeden stressvol kunnen maken. Om te beginnen vereist de overgang in ons leven als volwassene van voor onszelf zorgen naar kinderen krijgen en ook voor hen zorgen een enorme verandering in de manier waarop we onze tijd, aandacht, energie en innerlijke hulpbronnen verdelen (bijv. Bardacke, 2012). Het leven zal nooit meer hetzelfde zijn nadat er kinderen zijn gekomen. Terwijl we voor onze kinderen zorgen en ons gezinsleven organiseren, en dat in evenwicht brengen met ons beroepsleven, kunnen we vergeten voor onszelf te zorgen. Wanneer onze innerlijke hulpbronnen leeg raken, kan dit tot een prikkelbare of gedeprimeerde stemming leiden, tot vermoeidheid, lichamelijke klachten en uiteindelijk tot psychische of lichamelijke stoornissen die botsen met opvoedingskwaliteiten.

Zowel gedragsproblemen of psychopathologie van kinderen als van ouders vormen een uitdaging of hindernis die opvoeden stressvoller kan maken. Dit zijn de gezinnen waarvoor de cursus Mindful Parenting is ontwikkeld die in dit boek wordt beschreven. Een kind dat bijvoorbeeld heel gestrest raakt of in de oppositie gaat wanneer het met iets nieuws wordt geconfronteerd, of dat niet zelfstandig kan spelen of zijn huiswerk niet kan organiseren, dat vanwege zijn agressieve gedrag niet met zijn broers en zussen alleen gelaten kan worden, of dat 's nachts niet kan slapen, kan een extra belasting vormen voor het op-