

SUSAN BÖGELS

Mindful  
opvoeden  
drukt  
bestaan

INEEN

Mindful opvoeden in  
een druk bestaan

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van de nieuwste boeken van Ambo|Anthos uitgevers via [www.amboanthos.nl/nieuwsbrief](http://www.amboanthos.nl/nieuwsbrief).

Susan Bögels

Mindful opvoeden in  
een druk bestaan

Ambo|Anthos  
Amsterdam

De geleide meditaties zijn te beluisteren op  
[www.amboanthos.nl/mindfulopvoeden](http://www.amboanthos.nl/mindfulopvoeden).  
De nummers in de tekst corresponderen  
met de genummerde meditatieoefeningen.



ISBN 978 90 263 3756 7

© 2017 Susan Bögels

Omslagontwerp en -illustratie Lennart Wolfert

Foto auteur © Moon Jansen Photography

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

# Inhoud

|   |     |
|---|-----|
| Voorwoord   | 9   |
| I Aandachtig ouderschap. Er zonder (voor)oordeel bij zijn   | 19  |
| 2 Je eigen ouder zijn. Zelfzorg en compassie                | 39  |
| 3 Ouderlijke stress. Van overleven naar ademruimte          | 59  |
| 4 Ouderlijke verwachtingen en de ware aard van het kind     | 73  |
| 5 Ruzie en reparatie. Verdiepen van de band                 | 87  |
| 6 Samen ouder zijn in goede en slechte tijden               | 107 |
| 7 Grenzen stellen. Waar ik ophoud en jij begint             | 119 |
| 8 Schuld en schaamte. Vergeven, verbinden, verontschuldigen | 135 |
| 9 Liefde maakt blind. Ontkenning en acceptatie              | 147 |
| 10 Schema's. Herbeleven van je eigen kindertijd             | 161 |
| 11 Een leven lang ouder zijn                                | 177 |
| Verantwoording  | 185 |
| Dankwoord   | 187 |
| Noten   | 189 |



*When a flower does not bloom, you fix the environment in which it grows, not the flower.*

Alexander den Heijer





## Voorwoord

Mijn moeder werkte meer dan fulltime toen wij opgroeiden, wat in die tijd heel bijzonder was in Nederland, toen vrouwen nog ontslagen werden ‘wegens huwelijk’. Ze was kunstenaar en modeontwerpster, en zeer bevlogen in haar vak. Daarnaast had ze een rijk sociaal leven en vele hobby’s. Als wij thuiskwamen van school, zat er nooit een moeder met de thee klaar zoals bij andere gezinnen, maar een oppas. Iedereen die overdag belde voor mijn moeder (en dat waren er velen) vroegen we om na zes uur terug te bellen, want dan was ze thuis aan het koken. Dat wij met onze verhalen over school moesten wachten tot mijn moeder thuis was, stoorde me als kind geenszins. Ik vroeg me alleen af waarom mijn moeder hollend aankwam na een dag werken, en waarom de aardappels doorgaans ofwel ongaar ofwel verbrand waren.

Als ouder worstelde en worstel ik met dezelfde dubbele agenda, mijn bevlogenheid voor mijn vak en mijn wens om bij mijn kinderen te zijn, fysiek en mentaal. Toen ik in opleiding tot psychotherapeut was en het mijn beurt was om de groep te vertellen over mijn gezin van herkomst, zwanger van mijn eerste kind, reageerde men daarna met: ‘Jij gaat het nu

vast anders doen dan jouw moeder!’ Dat verbaasde me, want ik wilde juist in de voetsporen van mijn moeder treden: werk, kinderen, sociaal leven, hobby’s, een intens leven, of zoals Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van mindfulness in de westerse wereld, het zo mooi noemt: *Full catastrophe living!*<sup>1</sup>

Toen ik daarmiddenin zat, met jonge kinderen en een beginnende loopbaan, ontdekte ik meditatie. Ik mediteerde in bad, zodat ik toch twee dingen tegelijk gedaan had. Of ik deed yoga, omdat ik dan meteen mijn sportuurtje kon afvinken. Ik vond het moeilijk momenten voor mezelf te nemen van niet-doen, van zitten op mijn kussen, alleen maar voelen van het lichaam, kijken naar wat de geest doet, luisteren naar de stilte, aanwezig zijn in het moment. Datzelfde niet-doen leek veel makkelijker in het gezinsleven: simpelweg zijn met de kinderen, naar ze kijken en luisteren, ze voelen, me verwonderen, nergens anders hoeven zijn dan waar ik was: bij hen. Maar de noeste arbeid van zitten op mijn kussen, bewust van wat er dan met je aandacht gebeurt, terwijl er nog zoveel moet gebeuren en er zoveel interessantere dingen lijken te zijn om de aandacht op te richten dan de eigen geest en het eigen lichaam, heeft me bewuster gemaakt van het ouderschap, van mijn kinderen, en van de kostbare tijd die we samen hebben.

Wat wordt bedoeld met mindful opvoeden? Laten we eerst kijken naar wat we verstaan onder *opvoeden*. Ik vond uit 1908 de volgende definitie:<sup>2</sup> ‘Een levend wezen voedsel en onderhoud verschaffen en tot ontwikkeling brengen. Bij *grootbrengen*, dat de meest algemeene beteekenis heeft, denkt men vooral aan de lichamelijke ontwikkeling; vaak staat de gedachte op den voorgrond, dat het grootbrengen moeite en zorg veroorzaakt. *Opfokken* wordt uitsluitend van dieren gezegd, en beteekent met veel zorg en moeite een jong dier tot

ontwikkeling brengen. *Opkweken* zegt 't zelfde, maar in nog sterkere mate, en wordt zoowel van planten, kinderen of herstellenden, als van dieren gezegd. *Opvoeden*, eigenlijk voedsel en onderhoud verschaffen, is thans bijna uitsluitend in gebruik met de beteekenis vormen en ontwikkelen; men heeft *lichamelijke* en *geestelijke opvoeding*; opvoeden tot een nuttig lid der maatschappij.'

Opmerkelijk aan deze definitie is dat er blijkbaar een verschuiving is geweest van het verschaffen van voedsel en onderhoud naar vorming en ontwikkeling. Ook vind ik de opmerking interessant dat het grootbrengen *moeite* en *zorgen* veroorzaakt, iets wat ouders tegenwoordig vooral bij de geestelijke opvoeding van hun kind ervaren, hoewel we natuurlijk ook zorgen en moeite kunnen ervaren bij de lichamelijke opvoeding: de eerste pogingen om borstvoeding aan onze baby te geven, hoe we onze kinderen gezond kunnen laten eten en leven in deze tijd van fastfood, schermgebruik, toenemende luchtvervuiling, alcohol en drugs, hun lichamelijke veiligheid, en over het onderhoud van onze kinderen, bijvoorbeeld hoe we hun studie bekostigen.

Maar de geestelijke opvoeding, de 'vorming en ontwikkeling van onze kinderen tot nuttige leden van de maatschappij', veroorzaakt zorgen en moeite, ofwel: opvoedingsstress. De hedendaagse stress of onze kinderen nuttige leden van de maatschappij zullen worden, bestaat uit vele vragen in het hoofd van ons opvoeders: Zullen ze goed genoeg terechtkomen? Is hun school goed genoeg? Hebben ze de juiste vrienden? Krijgen ze een goede opleiding? Zullen ze een vaste baan vinden op hun eigen niveau? Gaan ze genoeg verdienen? Opvoedingsstress ontstaat ook door de combinatie van taken die ouders moeten vervullen: naast de ontwikkeling

van hun kinderen betreft dat hun eigen werk, opleiding en ontwikkeling, zorg voor het huis, (mantel)zorg voor anderen et cetera. Er zijn nog veel meer factoren die bijdragen aan opvoedingsstress, zoals specifieke gevoeligheden, eigenschappen of gedragingen van kinderen (een huilbaby, een kind dat veel ongelukken maakt en krijgt omdat het nergens gevaar in ziet, een puber die zich volstrekt isoleert et cetera), die soms weer gevoeligheden van ouders triggeren. Opvoedingsstress kan onze blik op onze kinderen vernauwen, kan het plezier in de opvoeding vergallen, onze opvoeding beperken en ons tot impulsieve, onvoorspelbare, en zelfs agressieve en bangstigende opvoeders maken. Opvoedingsstress bepaalt het gezinsklimaat, en zal ook het stresssysteem van het kind vanaf de babytijd beïnvloeden. Opvoeden wordt dus vooral gezien als de vorming en ontwikkeling van kinderen, en die vorming en ontwikkeling kan opvoedingsstress veroorzaken.

Wat is ‘mindful opvoeden’? Jon Kabat-Zinn definieerde ‘mindfulness’ als volgt: ‘Mindfulness is het op een speciale manier de aandacht richten: bewust, op het huidige moment, en zonder oordeel.’ Hij ontwikkelde de Mindfulness-based Stress Reduction Training, waarmee mensen hun stress in korte tijd aanzienlijk konden verminderen, en hun levenskwaliteit verbeteren. Jon en zijn vrouw Myla Kabat-Zinn, gaven in 1998 het boek *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting* uit, voor zover ik weet de eerste keer dat de term ‘mindful parenting’ werd gebruikt.<sup>3</sup>

Zij ontwikkelden de volgende definitie voor ons toen Kathleen Restifo en ik het boek *Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners* schreven.<sup>4</sup>

Mindful parenting is het voortdurende proces van bewuste, hier-en-nu, en onbevooroordeelde aandacht brengen, zo goed als mogelijk, naar onze doorleefde ervaring, ook van het opvoeden. Het groeit om te omvatten: (1) de unieke aard, temperament en behoeften van elk kind te herkennen en in gedachten te houden; (2) het vermogen te ontwikkelen om met volle aandacht te luisteren in interactie met onze kinderen; (3) met vriendelijkheid en sensitiviteit in bewustzijn houden, in welke mate maar mogelijk, van de gevoelens, gedachten, intenties, verwachtingen en verlangens van ons kind en van onszelf; (4) grotere compassie en niet-oordelende acceptatie brengen naar onszelf en onze kinderen; (5) herkennen van onze eigen reactieve impulsen in relatie tot onze kinderen en hun gedrag.<sup>5</sup>

Ik kwam zelf bij mindful opvoeden uit door de combinatie van mijn wetenschappelijke en klinische werk en mijn persoonlijke leven. Als wetenschappelijk onderzoeker bestudeer ik al meer dan 25 jaar de rol van aandacht bij bepaalde problemen, zoals sociale angst en blozen.<sup>6</sup> Wanneer we ons gespannen of verlegen voelen in een sociale situatie, bijvoorbeeld omdat we staan te praten met iemand die we aantrekkelijk vinden of die we professioneel bewonderen, dan hebben we de neiging onszelf te zien door de ogen van die ander, en te bedenken wat die ander van ons zal denken. Op dat moment houden we de aandacht dus niet meer bij dit moment, de interactie, maar zijn we in onze verhalen over onszelf terechtgekomen; en als die negatief zijn (en juist dat negatieve denken trekt onze aandacht) verhoogt dat onze spanning of verlegenheid. We zijn dan in een toestand van verhoogde zelfgerichte aandacht. Die zelfgerichte aandacht maakt ook dat we gaan blozen, en ons zorgen maken over wat die ander

daarvan zal denken. Met mijn onderzoeksgroep ontwikkelde ik een therapie: taakconcentratietraining. Mensen met sociale angst en bloosangst leerden om zich er in sociale situaties bewust van te worden waar hun aandacht naartoe gaat, en de aandacht minder op zichzelf te richten, maar op hun taak en de ander, en de omgeving.

Toen wij in 1997 ons eerste internationale wetenschappelijke artikel uitbrachten over de positieve effecten van taakconcentratietraining op mensen met sociale en bloosangst,<sup>7</sup> werd ik gemaïld door de Britse hoogleraar Experimentele Psychopathologie Isaac Marks die het artikel had gelezen en me vroeg: ‘Isn’t this the same as mindfulness?’ Ik wist niet wat mindfulness was en wilde geen domme indruk maken op deze onderzoeker voor wiens werk ik veel respect had, dus ik ging me inlezen in de wetenschappelijke literatuur over mindfulness. Ik was gefascineerd. Ik sloot me aan bij een Vipassana-meditatiegroep en startte met dagelijks mediteren.

Ik nodigde professor Mark Williams uit, die zich gespecialiseerd had in mindfulness bij depressie, om mij en mijn universitaire collega’s en collega’s uit de geestelijke gezondheidszorg (ggz) hierover een training te geven. Aan deze training deden zowel collega’s van de volwassen-ggz als van de kinder- en jeugd-ggz mee, beide geacademiseerde afdelingen waar we onderzoek deden naar effecten van behandeling. Op de volwassen ggz-afdeling startten we, zoals mijn plan was, met onderzoek naar mindfulness bij sociale angst, maar op de kinder- en jeugd-ggz-afdeling was men na de training ook geïnteresseerd om ‘iets met mindfulness te gaan doen’.

Ik besloot een pilotstudie op te zetten naar mindfulness voor jongeren met psychopathologie waarbij aandachtsprocessen een rol spelen: ADHD, autisme en gedragsstoornis-

sen. Omdat deze jongeren meestal nog thuis woonden bij hun ouders, vonden we het belangrijk dat de ouders ook de beginselen van mindfulness leerden, en boden we hen een verplichte parallelle cursus ‘mindful parenting’ aan.

Deze gecombineerde aanpak van mindfulness voor de jongeren en mindful parenting voor hun ouders verminderde de psychopathologie van de jongeren en verbeterde hun aandachtscntrole.<sup>8</sup> De ouders gaven zeer grote verbeteringen aan op de doelen die ze voorafgaand aan de mindful-parentingtraining geformuleerd hadden. Het ging zowel om hun doelen wat betreft de opvoeding van hun kind (bijvoorbeeld: ‘In staat zijn om grenzen te stellen aan mijn kind’) als doelen voor hun eigen leven (bijvoorbeeld: ‘Beter slapen’). Veel ouders verzuchtten na de training: ‘Had ik deze training maar eerder gehad, zodat de problemen niet zo uit de hand waren gelopen.’ Ook wilden we de training aanbieden aan ouders wier kind niet aan een mindfulnessstraining mee wilde of kon doen.

Daarom ontwikkelden we de mindful-parentingtraining door als een ‘stand alone’-groepstraining voor ouders. Met mindfulnessstrainer Joke Helleman gaf ik in 2008 de eerste training in deze vorm aan ouders. De deelnemers waren ouders die naar ons academisch behandelcentrum UvA minds waren verwezen vanwege problemen bij hun kind, eigen problemen die de opvoeding in de weg stonden, of problemen in de relatie met hun kind. Het kon gaan om ouders van kinderen van 0 jaar tot ouders van volwassen kinderen (want je blijft altijd ouder). Deze mindful-parentingtraining bleek bij de eerste tien groepen ouders effectief in het verminderen van ouderlijke stress, het verbeteren van ouderlijke opvoedingsvaardigheden en het verminderen van symptomen



van psychopathologie (zoals angst, somberheid, aandachtsproblemen, gedragsproblemen) bij zowel de ouders als hun kinderen.<sup>9</sup> Uit ons vervolgonderzoek bij nog eens tien groepen ouders bleek bovendien dat hoe meer ouders waren verbeterd in hun mindful parenting, hoe meer de symptomen van psychopathologie bij hun kinderen waren afgenomen.<sup>10</sup> Ons recente onderzoek laat zien dat de mindful-parenting-cursus ook effectief is voor ouders die niet naar de ggz zijn verwezen, maar die de cursus bij hun gemeente volgen in verband met opvoedingsstress of opvoedingsvraagstukken.<sup>11</sup> Voor professionals schreef ik samen met Kathleen Restifo een Engelstalig boek over de inhoud van deze cursus, dat ook in het Nederlands beschikbaar is.<sup>12</sup> Het boek dat je nu in handen hebt is voor ouders zelf, om je te verdiepen in de theorie en praktijk van mindful opvoeden.

Dit boek vormt de weerslag van mijn ervaringen van twintig jaar werken met ouders in mindful-parentingcursussen, van wat ik geleerd heb uit het onderzoek van mijn eigen onderzoeksgroep en dat van anderen naar de rol van aandacht in de ontwikkeling en opvoeding en onderwijs van kinderen, en de rol van aandacht in het ontstaan, de instandhouding en de behandeling van allerlei vormen van psychopathologie. Daarnaast is dit boek geïnspireerd door mijn herinneringen aan hoe ik zelf ben opgevoed als kind, door de opvoeding van mijn eigen kinderen, en door mijn eigen ervaringen met meditatie en mindfulness, in mindfulnesstrainingen die ik volgde en gaf, tijdens meditatieretraites, en thuis op mijn kussen.

Het boek bestaat uit elf hoofdstukken over aspecten van mindful opvoeden. Indien je het boek als een zelfhulp cursus wilt gebruiken, zou je elke week een hoofdstuk kunnen le-

zen, en de daarbij behorende oefeningen die week, bijvoorbeeld dagelijks, kunnen doen. Omdat ik lezen makkelijker vind dan mediteren, had ik altijd het idee dat lezen over mindfulness hetzelfde was als het beoefenen ervan. Maar alleen door het beoefenen, in al zijn eenvoud, van de principes van mindfulness en meditatie voor jezelf, en in je leven met je kinderen, oftewel door werkelijk stil te staan bij je eigen worstelingen met opvoeden, kom je tot ervaren zienswijzen. Die eigen ervaring is essentieel, dus niet het denken over mindful opvoeden, maar het werkelijk ervaren van mindful opvoeden. Lees elk hoofdstuk mindful, dus met onbevooroordeelde, bewuste, 'hier-en-nu'-aandacht, zonder je te haasten naar het einde. Het lezen duurt zolang als het duurt.

Elk hoofdstuk eindigt met een aantal oefeningen, die je die week (en de rest van je leven) kunt doen. Bij sommige van de oefeningen is er ook auditieve begeleiding die je kunt downloaden als koper van dit boek. Het advies is om steeds notities te maken over hoe je de oefeningen die je doet hebt ervaren. Daar kun je een mooi schrift voor kopen of je computer voor gebruiken. Laat alle verwachtingen los over wat het effect van het mediteren en de andere oefeningen zou moeten zijn. Je hoeft het niet prettig te vinden, je hoeft geen bepaald resultaat te bereiken, je hoeft het alleen maar te ervaren.

Je kunt het boek dus doorwerken als zelfhulp cursus, maar je kunt het boek ook gebruiken bij het volgen van een mindful-parenting cursus in groepsverband. Op de website van academisch trainingscentrum UvA minds You ([www.uva-mindyou.nl](http://www.uva-mindyou.nl)) tref je een lijst aan met geregistreerde mindful-parenting trainers in Nederland en België. Voordelen van een cursus volgen zijn dat je je ervaringen kunt delen met andere ouders, professionele begeleiding krijgt bij het oefenen,

en ‘een stok achter de deur’ zult ervaren bij het doen van de oefeningen.

Toen uitgeverij Ambo|Anthos me uitnodigde een boek te schrijven over mindful opvoeden voor ouders was mijn eerste gedachte: ik schrijf liever een boek over relaties, over mijn eigen worsteling met liefdesrelaties, over hoe relaties met anderen, of het nu partners of kinderen zijn, een weerspiegeling zijn van de relatie met onszelf, met het kind in ons dat gezien wil worden. Het is toch een boek over mindful opvoeden geworden. Ik hoop dat als jij, lezer en (toekomstig) ouder, stiefouder, gastouder, adoptieouder, grootouder, beroepsopvoeder, of wie dan ook die wil leren over hoe je ouders of kinderen begeleidt, aan het einde van dit boek bent, dat dat dan het belangrijkste inzicht is dat blijft hangen, dat je relatie met je omgeving een spiegel is van de relatie met je innerlijke kind, en dat dat innerlijke kind in jou zal profiteren van het lezen van het boek. Moge de relatie met je (toekomstige) kind of kinderen, partner en/of ex-partner hier ook door ontwikkelen, en mogen zij daarvan profiteren in hun ontwikkeling en hun relaties.