

TEKST  
ANNE ELZINGA  
BEELD  
MIEKE MEESEN

Mindful Parenting-expert Susan Bögels

# 'In vijf minuten krijg je weer lol in het opvoeden'

Minimaal vijf minuten per dag de volle aandacht voor je kind. Dat doet wonderen. En niet alleen voor hem: ook voor jou en voor de relatie met je partner. Dat is de kracht van Mindful Parenting. Een gesprek met grondlegger Susan Bögels.

Dat één dagje mindful opvoeden zo'n effect zou hebben! Dat had Susan Bögels niet verwacht. Terwijl zij, als wetenschappelijk onderzoeker en grondlegger van de cursus Mindful Parenting, in theorie toch alles van deze opvoedaanpak weet. Ter voorbereiding op een training die zij aan ouders zou geven, ging ze zelf thuis in mindfulnessretraite. Telefoon, laptop en tv gingen uit, de post liet ze liggen en de alcohol ook; een soort sabbat eigenlijk. Die hele zaterdag voedde ze op als een monnik. Aardappels schillen, de afwasmachine inruimen, verhaaltjes voorlezen: ze deed alles met volledige aandacht voor het hier en nu, zonder te oordelen of te klagen: 'Waarom moet ik dat nou weer doen?' Haar partner was op de hoogte van haar plan, haar vier kinderen niet. 'Wat was het een mooie dag vandaag, hè mama?' zei haar destijds 10-jarige zoon toen zij hem 's avonds in bed legde. 'Hoe kan dat eigenlijk? Het was zo fijn!' 'Dat was een eyeopener. Ik dacht altijd dat alle problemen in ons gezin natuurlijk niks met mij te maken hadden. Opeens ontdekte ik dat er een totaal andere dynamiek ontstaat als ik een dag echt mindful ben.' Vanaf dat moment werd theorie praktijk in huize Bögels. 'Ik merkte direct wat mindfulness met mij als moeder deed. Ik had een bloeiende carrière en dan al die kinderen. Ik was altijd heel druk. Mindfulness bracht rust.'

Ze is erin gerold, vertelt ze in een van de kamers van haar organisatie UvA Minds, gehuisvest aan een statige laan in Amsterdam. Net als alle andere ruimtes is de kamer rustig ingericht: zacht tapijt, gebroken witte muren, hoge ramen, geen overvolle kasten en een prachtig uitzicht op groene loofbomen. 'Ik had niks met het boeddhisme, de bakermat van mindfulness, al zat ik als klein kind soms wel een uur met mijn benen in mijn nek. Maar als onderzoeker hield ik mij bezig met de rol van aandachtsprocessen bij onder meer mensen met sociale fobieën. Ik ontwikkelde een training om hun te leren hun aandacht te verleggen. Sociaal angstige mensen vragen zich voortdurend af wat anderen van hen denken. Met de "taakconcentratietraining" leerden ze zich te richten op hun eigen gedachten en gevoelens. *Isn't this the*









same as *mindfulness*, mailde een beroemde Engelse professor mij. Ik had geen idee, maar durfde het hem niet te vragen. Vast een domme vraag. Ik zocht op internet en vond de eerste, veelbelovende wetenschappelijke artikelen over de effecten. Ook mijn cliënten hadden er baat bij. Aangezien ik tevens bij de kinder- en jeugdafdeling van het Riagg werkte, besloot ik de methode ook verder te ontwikkelen voor kinderen met psychiatrische stoornissen als ADHD en autisme. Wel moest dan tegelijkertijd één van de ouders getraind worden. In gezinnen met dergelijke zware problematiek heeft het trainen van alleen de kinderen geen zin.' In haar zoektocht stuitte ze op het werk van Marc Williams in Engeland en Jon Kabat-Zinn in Amerika. Zij werden haar voorbeelden. In navolging van Kabat-Zinn noemde ze haar cursus *Mindful Parenting*; een Nederlandse vertaling is er niet echt. Niemand begreep wat het was. Nu, veertien jaar later, zijn honderden ouders en kinderen getraind, wordt Bögels' boek over dit onderwerp in verschillende talen vertaald en zijn er cursussen voor zwangeren, baby-ouders en gezinnen mét en zonder probleemkinderen.

'Dit zouden alle ouders moeten doen!' hoort Bögels vaak terug van haar cliënten. 'Het roept prachtige emoties op. Hartverscheurend soms. Huilend vertellen mensen dat ze na jaren opeens weer echt contact met hun kind hebben.' Die merkt het direct als zijn ouders honderd procent aandacht voor hem hebben, al is het maar vijf minuten per dag. En ouders leren hun kind te zien zoals hij echt is, als een souverain wezen. Niet als de betere versie van henzelf, waarop velen stiekem hopen. 'Bijna elke *mindfulness*-cursus begint met de roziñoefening, waarbij je een rozijn onderzoekt alsof je een Marsmanneltje bent voor wie zo'n gedroogd druifje een volslagen onbekend fenomeen is. Bij ons krijgen ouders de opdracht hun kind als een rozijn te zien en hem vijf minuten per dag aandachtig te observeren, alsof ze hem nog nooit eerder hebben gezien, dan kom je los van alle oordelen die je onbewust over hem hebt. Elke ouder plakt

**Susan Bögels (53)** is klinisch psycholoog/psycholtherapeut en heeft zich gespecialiseerd in cognitiieve gedrags therapie, gezinstherapie en *mindfulness*. Zij is hoogleraar Orthopedagogiek bij de Universiteit van Amsterdam, en directeur van Academisch Behandelcentrum UvA minds en Academisch Trainingscentrum UvA minds You. Bögels deed diverse onderzoeken naar onder meer de effecten van *mindfulness* en *Mindful Parenting* op kinderen en ouders binnen de geestelijke gezondheidszorg.

etiketten: hij is de slimme, zij is de sociale in het gezin. Daarmee belemmer je je kind in zijn mogelijkheden en groei. Je knappe zoon voelt bijvoorbeeld dat hij moet presteren. Ook jullie relatie wordt erdoor beïnvloed. Jij bent teleurgesteld vanwege het vmbo-advies voor dat hyperintelligente exemplaar. Zie je je kleuter of puber niet zozeer als jouw kind maar gewoon als een kind, dan reageer je anders. Objectief, niet bevooroordeeld. Dan gaat de onvoorwaardelijke liefde weer stromen, die we allemaal in ons hebben maar die we soms even niet meer voelen.' Ons kind weet zich (weer) gewaardeerd. Hij mag zijn wie hij is.

Verskillende onderzoeken van Bögels en haar (buitenlandse) collega's hebben de heilzame effecten van *Mindful Parenting* aangetoond. Weliswaar richtten die onderzoeken zich vooral op ouders en kinderen met psychiatrische stoornissen, maar uit praktijkervaringen blijkt dat ze ook opgaan voor 'gewone' mensen. Zo verminderen bijvoorbeeld psychopathologische symptomen bij ouders en kinderen. Dat klinkt heftig, maar het gaat dan om zaken als angst, depressies, woede buien en middelengebruik. ADHD'ers en autisten vertonen minder probleemgedrag. Ouders met ADHD-achtige trekjes krijgen hun impulsieve neigingen beter onder controle. Af en toe even doelbewust,

aandachtig en zonder oordeel observeren doorbreekt ook de stroom terugkerende negatieve gedachten waarin we, vaak zonder het te weten, worden meegesleurd. Je kent het wel: je dochter maakt een scène op een feestje, jij denkt dat iedereen jou erop aankijkt, dat het ook nooit wat wordt met dat kind - geen wonder, want jij bent ook een moeder van niks -, dat het straks thuis ook wel hommeles zal worden en dat, zie je wel, alles weer misgaat. Je drijft dan helemaal weg.

Door jezelf terug te voeren naar het hier en nu zie je alles weer in de juiste proporties. Er zit een knip tussen je gevoel (over die vervelende situatie) en je reactie (nare gedachten, woedende reactie).

Diezelfde Zen-houding heeft ook een positief invloed op de relatie met je partner en jullie gezamenlijk ouderschap: als jij minder oordeelt en veroordeelt, gaat hij dat ook doen.

**'Een  
aandach-  
tige ouder  
zorgt ook  
goed voor  
zichzelf.  
Alleen  
dan kun  
je goed  
voor je kind  
zorgen'**



**Mindful Parenting brengt kalmte in onze hectische levens. Alle ouders hebben stress.** Denk alleen maar aan de piekmomenten tijdens schooldagen. Jij moet naar je werk, je jongste treuzelt met aankleden, in je poging alles snel te doen mors je melk over je rok, net op dat moment zeurt je oudste dat-ie géén pindakaas op zijn brood wil, je mobieltje gaat... En jij gaat gillen tegen de treuzelaar, smeert in twee seconden een nieuwe boterham voor de zeurpiet en smijt die woedend op zijn bord. Bögels: 'Op extreme stress reageren mensen met vechten of met vluchten. Dat is handig als je in gevaar verkeert. Maar 's ochtends in je keuken slaat het nergens op. Je komt er geen seconde eerder door op school en de sfeer is verknald. Gestreste ouders schieten echter al snel in die overleefmodus. Een rustpauze helpt je om uit de stress van alledag te stappen en te genieten van het moment.'

Dat komt niet alleen je gezin, maar ook jou ten goede: in de overleefmodus kom je nauwelijks aan jezelf toe. Een aandachtige ouder zorgt echter ook goed voor zichzelf: alleen dán kan hij goed voor zijn kind zorgen.

Dagelijks minimaal vijf minuten focussen op je kinderen. Meer is niet nodig om weer lol te krijgen in je meest dankbare, plezier- en zingevende taak en aan je opvoeding een *boost*

#### **Wildgroei aan cursussen**

Mindfulness en Mindful Parenting zijn een hype. Ze hebben geleid tot een wildgroei aan cursussen en trainingen. Wil je zeker zijn van de kwaliteit, let dan op de achtergrond van de trainer. Waar is hij opgeleid? Is hij geregistreerd GZ-psycholoog? Op wie richt de cursus zich? Spreekt de site - of eventueel een boek of cd - je aan? Bij twijfel kun je altijd een oriënterend gesprek aanvragen. Er moet wel een klik zijn.

#### **Cursus Mindful Parenting volgen**

Dat kan bij het Amsterdamse Academisch Trainingscentrum UvA minds You, de organisatie van Susan Bögels. De cursus is bedoeld voor ouders die stress ervaren in de opvoeding en bestaat uit acht sessies van twee uur. De kosten bedragen € 515,- per ouder en € 930,- per ouderpaar (niet vergoed).

De cursus bestaat uit voorlichting over het effect van stress op de opvoeding en verschillende meditatatie- en yoga-oefeningen (ook voor thuis). Elk half jaar begint een nieuwe training: aanmelden via [uvamindsyou.nl](http://uvamindsyou.nl). Er zijn ook op verschillende andere plekken in het land trainingen.

**'Observeer je kind eens alsof je hem nog nooit eerder hebt gezien. Dan reageer je anders. Objectief, niet bevooroordeeld'**

te geven. En dat terwijl de trainers zich totaal niet met je opvoedregels bemoeien of allerhande pedagogische tips geven. 'Met die volledige aandacht zeg je in feite tegen je kind: jij mag er zijn. Je bestendigt daarmee zijn bestaansrecht. Zo diep gaat het.'

Bögels kan bijna geen andere therapie meer geven. Niet omdat die slecht zijn, maar 'dit is een andere weg naar succes. Niet alleen worden klachten minder; het leidt ook tot een gelukkiger leven. Door te mediteren in een groep merk je dat jij niet de enige met problemen bent. Iedereen lijdt - in meerdere of mindere mate. Die ontdekking relativeert, zorgt voor compassie met de ander en vandaaruit met jezelf. Het maakt je heel.' Oké, dat klinkt misschien wat vaag. Maar dat is Mindful Parenting absoluut niet. 'Onze versie is ontwikkeld door *die hard* onderzoekers, die niks

met zweverigheid hebben.' Bögels zelf ook niet. Toen zij de eerste keer in de meditatiemodus ging, was ze sceptisch. Waar ben ik mee bezig, dacht ze, ik sta voor schut. Maar het werkt. Bij iedereen. Oók bij sceptici. 'Iedereen kan leren zijn aandacht te richten. Je aandachtsspier trainen, noemen we dat. En ook mediteren kun je leren. De een gaat dat makkelijker af dan de ander, maar elk mens is er vatbaar voor. Je hoeft ook niet de hele dag in Boeddha-houding, maar je moet er wel dagelijks tijd voor vrijmaken. Een half uur is ideaal, maar drie minuten werkt ook al. Zelfs drie keer je in- en uitademing volgen, geeft rust.' Sommige ouders zullen geen cursus nodig hebben om hun aandachtsspier of meditatievermogen te ontwikkelen. Anderen hebben levenslang baat bij een training. 'Echt mediteren betekent anders leven. Eenmaal geleerd, weet je hoe je je aandacht moet richten. Dan bereik je zelfs al effect met informeel mediteren, zoals geconcentreerd naar de wolken kijken. Hoe vaker je echter mediteert, hoe beter de effecten beklijven.' Neem een voorbeeld aan Susan Bögels. 'Ik pas mindfulness bewust toe in de opvoeding, nog steeds. En nog steeds schiet ik soms in de stress. Je wordt nooit een compleet mindfulle ouder, maar ik heb een heel leven om het te leren. Wat nu niet gelukt is, lukt straks misschien met mijn kleinkinderen.' ◀