

Anti stress les voor het hele gezin

Hijgend race je naar het kinderdagverblijf. Net nog snel je werktas thuis gedropt, een wasje gedaan en eten gefikst. Al trappend vraag je je af of je vanmorgen niet iets te heftig reageerde toen je kind jam op tafel smeerde. Ho. Stop! Tijd voor wat mindfulness in huis. TEKST MAARTJE KOUWEN

Op je bureau stapelt het werk zich op terwijl de minuten wegtikken. De rij in de supermarkt lijkt eindeloos lang als je nog snel wat boodschappen voor het avondeten wilt halen. En bij de kinderopvang is er ook nog eens geen parkeerplek vrij. Aargh! Eenmaal binnen, staat het zweet op je voorhoofd. In plaats van een fijn weerzien met je kind, sjoer je hem zijn jas aan en als hij dan ook nog graag zijn tekening wil laten zien, zeg je dat hij niet zo moet treuzelen. 'Stel je eens voor dat de deur van de crèche pas open zou gaan als ouders een minuut lang in alle rust voor de opvang staan. Of wanneer een sensor meet dat hun hartslag weer is gedaald en ze ontspannen zijn,' zegt psychotherapeut en hoogleraar Susan Bögels. 'Het zou goed zijn om letterlijk even stil te staan bij hoe het is om je kind weer te zien. Je aandacht bewust op het moment te richten.' Het zou een veel relaxtere avondspits opleveren, minder dwarse kinderen en minder gestressede ouders.

GAUW EEN WASJE ERIN Het idee is kenmerkend voor de door Bögels bedachte methode Mindful Parenting, die in het teken staat van bewuste aandacht voor je kind. Ouderschap met aandacht, in het hier en nu. 'Bijvoorbeeld in de speeltuin: kijk hoe je kind klimt, volg hem waar hij heen gaat en merk op wat het met je doet,' zegt Bögels. 'Niet de hele dag, een kwartier zou ik al knap vinden.' Dat levert niet alleen meer qualitytime op, maar vermindert ook stress en helpt om een betere balans te vinden. En die balans is lastig, ouders zijn soms letterlijk manager van hun gezin: to-dolijstjes afvinken, kinderen in het gareel houden, snel wat handdoeken in de wasmachine of een pan op het vuur, dan is dat maar vast gebeurd. We staan continu in de doe-stand, maar hoe zit het ook alweer met samenzijn? Lummelen en picknicken in de zon? Zandkastelen bouwen in de branding? Een praatje op de fiets?

HIER. NU. De oplossing is even voor de hand liggend als tegenstrijdig. Juist in de hectiek van een jong gezin is mindfulness altijd binnen handbereik: waarschijnlijk zit hij in de speelhoek: je kind. Die zich volledig verliest in zijn duploblokjes, zonder haast of besef van tijd. 'Je kunt enorm veel mindfulness leren van je eigen kinderen,' zegt Bögels. 'Zij kunnen dat wél: stilstaan bij elke bloem of elke drol die ze onderweg tegenkomen. Zo dwingen ze ons soms letterlijk om stil te staan bij het moment.'

Kinderen hebben die gerichte aandacht van nature, maar volwassenen verliezen die gaandeweg, dankzij volle agenda's en deadlines. Onze aandacht springt voortdurend van het een naar het ander en we doen het liefst drie dingen tegelijk. 'Met je aandacht in het hier en nu zijn, vereist training,' zegt Bögels. Herkenbaar? Je geeft je kind een fruithap en ondertussen hoor je een mailtje binnenkomen. Je wilt alle aandacht geven aan je kind, en op je vrije dag niet afgeleid worden door werk, maar toch check je je mail en meteen ook even dat appje dat je vriendin stuurt. 'Zeker door social media zijn we omringd door spannende, verslavende dingen. Je gevoel zegt: ik ben nu bezig met mijn kind, maar in de praktijk kiezen we toch vaak voor prikkels van buitenaf.'

HIJ IS EEN ROZIEN Zonde, want niet alleen je kind, maar ook jij profiteert van gerichte aandacht. Uit onderzoek van Bögels' team blijkt dat mindfulness helpt om positievere gevoelens te hebben naar je kind, psychische problemen van ouders en kinderen vermindert en de relatie tussen ouders en de opvoeding verbetert. Ouders hebben na een cursus mindful parenting minder stress en reageren minder op de automatische piloot. 'Ze ervaren minder ouderlijke reactiviteit zoals we dat noemen: boos →

‘Kinderen kunnen dat wel: stilstaan bij elke drol die ze zien’

uitvallen tegen je kind door iets wat eigenlijk meer te maken heeft met je eigen stress, bijvoorbeeld. Pedagogisch boos zijn is prima, je afreageren niet.’

En dat is juist wat er gebeurt als je gestrest bent: onschuldig gedrag van je kind leidt dan sneller tot irritatie en daardoor zie je zijn gedrag vaker als vervelend of problematisch. Iets kleins als een verontrustend werkmailtje kan de gezellige lunch ineens doen omslaan in wrijving, omdat jij met je hoofd ergens anders bent. Het is moeilijk vanuit die gestreste bril zijn gedrag realistisch of neutraal te bekijken. En juist dat is een belangrijk aspect van mindful parenting: zonder oordeel naar je kind kijken. Soms letterlijk, zoals in de oefening ‘Je kind als een rozijn’ (zie kader). Het helpt je om je kind echt te zien: hoe hij zijn handen beweegt, met zijn haar speelt of hoe geconcentreerd hij eet. Grote kans dat je daardoor meer gaat genieten van je kind.

Dat betekent overigens niet dat je lyrisch hoeft te worden over hoe slim, handig of knap hij is. Elk oordeel belemmert volgens Bögels je kind in zijn ontwikkeling; óók als het een positief oordeel is. Het slimme kind voelt misschien altijd de druk om te presteren, het sportieve kind denkt dat hij nooit mag niksen. Door zonder oordeel naar je kind te kijken – zonder trots, zonder afkeuring – ga je met verwondering nieuwe dingen zien en zal je meer van je kind genieten.

ADEM IN Terug naar de stress, want ons oerinstinct maakt het er ook niet makkelijker op. Die laat namelijk alle alarmbellen afgaan als het stress rondom een kind betreft. Dat zorgt voor een overlevingsrespons die je zonder nadenken tot actie laat overgaan. Hartstikke handig als je kind bijna verdrinkt of grijpt naar een kop hete thee. Maar datzelfde systeem slaat ook aan als je kind een glas water over de kat giet, een bak met duploblokjes ondersteboven kiept of met onvaste

hand zijn babybroertje pap voert. Niet bepaald een kwestie van leven of dood, maar genoeg om je stresshormonen een slinger te geven. Met iets te veel vaart ruk je je kind weg en je hoort jezelf met verheven stem iets roepen in de trant van: ‘Niet doen! Wat ben je nou voor baby?!’

Tijd voor een ademruimte. Een wat? Een ademruimte (zie kader) is een korte oefening om drie minuten even uit de situatie te stappen, met aandacht te kijken naar het moment, en vervolgens bewust te reageren, in plaats van op de automatische piloot. ‘En dat is voor veel ouders lastig,’ zegt mindfulnesstrainer Merel Obermeijer van Opvoedingsondersteuning Utrecht. ‘Je kunt heel mindful zijn op je werk of in de supermarkt, maar als het gaat om je kinderen, schieten we al snel in die overlevingsrespons, terwijl er helemaal geen gevaar dreigt. Een ademruimte helpt je om je daarvan bewust te worden en in te zien dat het bijvoorbeeld alleen maar gaat om op tijd op school komen. Ik vergelijk het met de kikker die in een pan met steeds heter wordend water de temperatuur niet waarneemt. Stap even uit de pan en merk op dat het water al bijna kookt.’

VERGEET JEZELF NIET Dat is best een uitdaging: op tijd opmerken dat je uit die pan moet stappen, voordat je uit je slof schiet en je stressreactie de overhand neemt. ‘Een ademruimte nemen, moet je trainen. En uiteindelijk heb je daar dan ook geen drie minuten meer voor nodig, maar drie tellen,’ zegt Obermeijer. ‘Het helpt je om even van perspectief te wisselen, zodat je weer realistisch naar de situatie kunt kijken.’

Eerste hulp bij mindfulness

In drie oefeningen verder van de stress.

1 JE KIND ALS EEN ROZIJN

Veel mindfulnesscursussen beginnen met de oefening van de rozijn, waarbij je aandachtig kijkt, ruikt, voelt en proeft alsof je nooit eerder een rozijn hebt gezien. In deze oefening doe je hetzelfde met je kind.

- Zet al je zintuigen open en kijk vijf minuten naar je kind (zo onopvallend mogelijk) alsof je hem voor het eerst ziet.
- Lastig? Stel je voor dat je een schilder, fotograaf of verslaggever bent.
- Zoom in en uit en kijk naar details.
- Probeer geen oordeel te vormen. Je kind is vaak een verlengstuk van jezelf, met bijbehorende verwachtingen of tegenvallers. Bekijk daarom je kind als een kind en niet als jouw kind.

2 ADEM RUIMTE

Minuut 1

- Focus op je lichaam, richt je aandacht naar binnen.
- Merk op welke gedachten, emoties en lichamelijke ervaringen je hebt.
- Merk op welke actie-neigingen je hebt, zoals boos worden of weglopen.

Minuut 2

- Adem met aandacht.
- Volg met je aandacht de ademhaling helemaal naar binnen en weer naar buiten.

Minuut 3

- Breid je aandacht uit.
- Word je bewust van je lichaamshouding en gezichtsuitdrukking.
- Hou deze rust vast en ga weer verder met waarje mee bezig was.

3 ROUTINEHANDELING

- Kies iets uit wat je dagelijks met je kind doet, zoals aankleden of tandenpoetsen.
- Doe de handeling een week lang met volle aandacht; denk niet aan welke trein je straks wilt halen en laat de was liggen.
- Doe alsof je deze handeling voor het eerst doet.
- Richt je aandacht op je kind.

UIT: MINDFUL OPVOEDEN IN EEN DRUK BESTAAN, SUSAN BÖGELS, AMBO | ANTHOS UITGEVERS.

En lukt dat niet, wees dan niet te hard voor jezelf, zegt Obermeijer. ‘Ouderlijke stress kan het slechtste in je naar boven halen. Achteraf voel je je dan schuldig. Wees vriendelijk voor jezelf. Als je buurvrouw huilend met haar handen in het haar in de tuin zit na een ruzie met haar kinderen, ben je ook niet boos op haar, maar sla je een arm om haar heen. Wees net zo vriendelijk voor jezelf als je voor je buurvrouw zou zijn.’ Goed voor jezelf zorgen staat sowieso hoog op het prioriteitenlijstje van een mindful parent. Obermeijer: ‘Als ouder zijn we gewend alles en iedereen voor te laten gaan, maar daarbij verlies je jezelf uit het oog. Sommige ouders weten niet eens meer wat ze leuk vinden als ze een moment voor zichzelf hebben. Het is belangrijk op te laden.’ Maar dat kan ook prima samen, als je het op de mindfulmanier doet. ‘Veel ouders hebben het gevoel dat ze de deur uit moeten om op te laden: naar de sauna of even winkelen, zonder de rest van het gezin,’ zegt Obermeijer. ‘Na een training in mindful parenting zijn ze weer in staat op te laden binnen hun gezin.’ Toch gestrest? Kijk dan even naar je kind: zij zijn de kleine meesters in het onthaasten. ♦

Mindfulness helpt positiever te reageren op je kind