

MINDFULNESS

Adem halen mama!

Met een milde aandacht aanwezig leren zijn bij wat nu is, op een niet oordelende manier. Zo wordt mindfulness vaak omschreven. Een aandachtstraining zou je in staat moeten stellen beter om te gaan met stress en velerlei emoties.

Mindfulness lijkt wel een nieuw toverwoord. Nu kinderen weer een schooljaar instappen en het ogenschijnlijk stressloze vakantieeventje weer plaats maakt voor een jachtiger verloop van de dag, vragen we ons af wat mindfulness voor kinderen kan betekenen.

Gesprekspartners zijn *Inge Prins* en *Jan De Munck*, ervaringsdeskundigen die net een postgraduaat mindfulness behaalden aan de Gentse Arteveldehogeschool en hun eindwerk maakten over mindfulness voor kinderen.

Wat moet ik me voorstellen bij een cursus mindfulness voor kinderen?

Inge: 'De reeksen voor kinderen omvatten zes sessies waarin aan de hand van uiteenlopende oefeningen geleerd wordt hun aandacht te richten op de gedachten, gevoelens en fysieke gewaarwordingen die op dat moment bij hen opduiken. Die hangen nauw samen met zintuiglijke waarnemingen: beter bewust worden van wat ze horen, zien, ruiken, voelen, smaken

... op dat eigenste moment. Dat brengen we aan de hand van aantrekkelijke concrete oefeningen, aangepast aan hun leeftijd. Er zitten elementen in van yoga, meditatieoefeningen en er zijn ook dingen ontleend aan de bevindingen van cognitieve therapie.'

Jan: 'De oefeningen zijn gericht op aandacht geven, het introduceren van een 'anker', een stille plek die houvast biedt bij onrust en piekeren, gedachten en gevoelens leren opzij zetten, aandacht voor je lichaam, je ademhaling ervaren, leren zien dat gedachten komen en gaan... Kortom een training die je dichterbij jezelf brengt en je leert aandachtig te luisteren naar jezelf, maar ook op een niet-oordelende manier naar anderen.'

Zijn er hinderpalen?

Inge: 'Kinderen worden 'geleid' naar een cursus; via school of ouders. Hun motivatie moet als het ware groeien. En ze moeten wat geduld kunnen oefenen, want je moet toch enkele sessies beleefd hebben om er de positieve impact van te ervaren. Ze moeten er willen voor open staan. En dan zijn er de huiswerkjes: een techniek moet nu eenmaal geoefend worden om hem onder de knie te krijgen. We proberen hen daarbij via cd-oefeningen te begeleiden.'

Jan: 'Het zou ideaal zijn als ouders en leerkrachten ook de sessies zouden volgen, dan zouden ze vanzelf meer betrokken zijn bij wat hun kind ervaart.'

Inge: 'Ik zet me een beetje af tegen het feit dat mindfulness een soort van therapie zou zijn voor volwassenen of kinderen die te kampen hebben met stress, angsten... In feite is het een training waar iedereen baat kan bij hebben om bewuster en meer weerbaar in het leven te staan. En ik geloof ook dat wie zich de techniek van mindfulness eigen maakt, bewuster leeft en een kwaliteitsvoller leven leidt.'

“Een kind lette op haar ademhaling (zoals geleerd in de training). Toen het onrustig werd en wanneer haar mama zich druk maakte over haar riep ze: ‘Adem halen mama!’ ”

(Jan de Munck)

Info:

ITAM Institute for Training of Attention and Mindfulness: www.itam.be
Vanaf oktober start hier onder begeleiding van *Inge Prins* een nieuwe reeks 'mindfulness voor kinderen'.

Lectuur:

Mindfulness. In de maalstroom van je leven. Een basiswerk van Edel Maex, mei 2006, Lannoo, ISBN 978 90 209 6516 2

Opleiding:

www.arteveldehogeschool.be (Gent)

Drie namen om te onthouden

De **Amerikaan Jon Kabat-Zinn** ontwikkelde in de jaren zeventig een training op basis van boeddhistische meditatietechnieken om pijnpatiënten, verslaafden en mensen met depressies hulp te bieden. Met succes. De methode wordt opgepikt in Engeland door o.m. **Mark Williams**, een klinisch psycholoog en prof in Oxford. Hij onderzoekt of mindfulness patiënten kan helpen om niet te hervallen van een zware depressie. Ook hier bleek de methode succesvol. **Edel Maex**, een Belgisch psychiater introduceert mindfulness in eerste instantie bij kankerpatiënten in het Middelheimziekenhuis om hen met de ziekte te leren omgaan. De techniek mindfulness raakt intussen steeds meer gesteund door wetenschappelijk onderzoek en ook zonder ziektebeeld kan iedereen er zijn voordeel mee doen. 