

SUSAN BÖGELS

MYmind

# MINDFULNESS VOOR OUDERS

*VAN KINDEREN EN JONGEREN  
MET AANDACHTSPROBLEMEN*

WERK-  
BOEK



Lannoo  
Campus

MYmind  
***MINDFULNESS***

voor ouders van kinderen en jongeren  
met aandachtsproblemen



D/2020/45/642 – isbn 9789401473620 – nur 770

Vormgeving omslag en binnenwerk: Adept vormgeving, Velsbroek  
Illustratie omslag: Corien Bögels, Groningen

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Amsterdam).  
LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Eerste druk, 2020

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus:

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam (Nederland)

[www.lannoocampus.com](http://www.lannoocampus.com)

Vaartkom 41

3000 Leuven (België)

# ----- INHOUD -----

VOORWOORD	8
INLEIDING	10
<b>WEEK 1: MANNETJE VAN MARS</b>	<b>17</b>
1.1 Opvoeden met beginnersgeest	21
1.2 Opvoedingsstress	23
1.3 De doe- en zijnsmodus in opvoeding	26
1.4 Een definitie van mindful opvoeden	28
1.5 Zitmeditatie: de adem	29
1.6 Werkblad week 1	32
<b>WEEK 2: THUIS IN JE LICHAAM</b>	<b>33</b>
2.1 Thuis in je lichaam	35
2.2 Zelfcompassie voor ouders	37
2.3 Bodyscan	39
2.4 Positieve gebeurtenissen-dagboek	43
2.5 Werkblad week 2	45
<b>WEEK 3: DE ADEM</b>	<b>46</b>
3.1 Opvoeden en ademen	48
3.2 Zitmeditatie: adem en lichaam	50
3.3 3 Minuten-ademruimte voor ouders	53
3.4 Stressvolle gebeurtenissen-dagboek	54
3.5 Werkblad week 3	56
<b>WEEK 4: AFLEIDERS</b>	<b>57</b>
4.1 Afleiders!	59
4.2 Zitmeditatie met geluiden en gedachten	61
4.3 Een Zen-koan voor ouders	64
4.4 Werkblad week 4	65

<b>WEEK 5: STRESS</b>	66
5.1 Stress, ADHD en de opvoeding	68
5.2 Keuzeloos gewaarzijn-meditatie	70
5.3 Stressvolle gebeurtenissen-dagboek	72
5.4 Werkblad week 5	73
<b>WEEK 6: SNELWEG, WANDELWEG</b>	74
6.1 Snelweg, wandelweg	76
6.2 Ruzie en reparatie	78
6.3 Loopmeditatie	80
6.4 Loopmeditatie buiten	83
<b>WEEK 7: AUTONOMIE EN ACCEPTATIE</b>	85
7.1 Autonomie en loslaten	87
7.2 Ouderlijke acceptatie	89
7.3 Obstakels om te mediteren en oplossingen	91
7.4 Werkblad week 7	92
<b>WEEK 8: DE TOEKOMST</b>	93
8.1 10 tips voor elke dag in aandacht	95
8.2 Meditatieplan voor de komende 8 weken	96
REFERENTIES	98
AANTEKENINGEN	100

# ----- VOORWOORD -----

**D**it mindfulness-werkboek voor ouders van kinderen en jongeren van 8 tot 18 jaar met aandachts-, hyperactiviteits-, impulsiviteits- en gedragsproblemen hoort bij de training MYmind, een 8-weekse training in mindfulness voor kinderen en jongeren met *Attention Deficit and/or Hyperactivity Disorder* (ADHD) en hun ouders. Naast dit werkboek is er ook een werkboek voor kinderen en jongeren met ADHD: *MYmind: Mijn mindfulness-aandachtsboek* (Bögels, 2020a). De MYmind-training kan in een groep van ouders en een parallelle groep van hun kinderen gevolgd worden.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat MYmind aandachts-, hyperactiviteits-, impulsiviteits- en gedragsproblemen bij kinderen en jongeren vermindert, maar ook bij ouders die vergelijkbare problemen hebben. Opvoedingsstress en overreactief opvoeden van ouders neemt af na het volgen van de training. In het boek *MYmind: Mindfulness voor kinderen en jongeren met ADHD en hun ouders. Trainershandleiding* (Bögels, 2020b) staat een uitgebreid overzicht van het wetenschappelijk onderzoek naar MYmind.

MYmind kan niet alleen in een groepstraining, maar ook als individueel gezin gevolgd worden, en naast face to face ook online, maar naar deze vormen is nog geen wetenschappelijk onderzoek gedaan.

Ouders kunnen ook zonder een MYmind-training te volgen met dit werkboek aan de slag, door 8 weken lang zelf de oefeningen te doorlopen, en eventueel hun kind of jongere uit te nodigen de oefeningen uit het werkboek voor kinderen – *MYmind: Mijn mindfulness-aandachtsboek* – te doen, waarbij de ouders hun kind ondersteunen. Er is echter nog geen onderzoek gedaan naar de effecten van het zelfstandig doorlopen van MYmind. Ik raad ouders en gezinnen die zelfstandig met MYmind aan de slag gaan aan om, als de mindfulnessoefeningen bevallen maar de ef-

fecten nog niet voldoende zijn, alsnog een groepstraining in MYmind of een individuele MYmind-begeleiding te zoeken. Deze trainingen worden aangeboden bij centra voor jeugdhulp of GGZ, bij mindfulness-centra, en door individuele trainers en therapeuten. Gecertificeerde MYmind-trainers vind je op de website van het Centrum voor Mindfulness.

Is dit werkboek ook geschikt voor ouders van kinderen en jongeren die geen diagnose ADHD hebben, maar wel aandachtsproblemen hebben, druk zijn, impulsief of snel boos zijn? Het antwoord is ja; hoewel de methode MYmind ontwikkeld en onderzocht is bij gezinnen van kinderen die aan de diagnostische criteria van ADHD voldoen, zijn de oefeningen zeker behulpzaam voor ouders van alle kinderen die in meer of mindere mate dit gedrag vertonen.

Voor ouders die zich verder willen verdiepen in mindful opvoeden, verwijst ik naar het boek *Mindful opvoeden in een druk bestaan* (Bögels, 2017).

Voor deze MYmind-training heb ik de volgende serie meditaties ingesproken, variërend van 3 tot 30 minuten lang:

- Adem (bij week 1 en 2)
- Bodyscan (bij week 2 en 3)
- Ademruimte (bij week 3)
- Adem en lichaam (bij week 2 en 3)
- Geluiden en gedachten (bij week 4)
- Keuzeloos gewaarzijn (bij week 5)
- Stressvol oudermoment-Ademruimte (bij week 5)
- Loopmeditatie (bij week 6)

Veel plezier en succes met dit werkboek!

*Amsterdam, februari 2021, Susan Bögels*  
[www.susanbogels.com](http://www.susanbogels.com)

# -----INLEIDING-----

'HAVING A CHILD WITH ADHD IS THE MOST DIFFICULT THING YOU WILL EVER HAVE TO DEAL WITH, BECAUSE IT NEVER ENDS. EVERY SINGLE DAY IS AN EXERCISE IN PATIENCE (OR LACK THEREOF) AND FORGIVENESS (YOU TRYING TO FORGIVE YOURSELF FOR LACK OF PATIENCE!).- OV (WWW.ADHDAWARENESSMONTH.ORG)

**O**pvoeden is een van de meest verantwoordelijke, intensieve en uitdagende taken van ons leven, maar ook een van de meest belonende en vervullende taken. Het opvoeden van kinderen kan met veel stress gepaard gaan, en tegelijk kan niets zo ontspannend zijn als het simpelweg samenzijn met onze kinderen. Sommige kinderen doen een speciaal beroep op onze opvoedingsvaardigheden, opvoedingsgeduld en opvoedingsuithoudingsvermogen, door wie zij zijn en door hoe zij in de wereld staan, bijvoorbeeld door hun temperament en hoe dat al of niet past bij ons eigen temperament, of als gevolg van een bepaalde aandoening.

ADHD is daar een voorbeeld van. Bij kinderen met *Attention Deficit and/ or Hyperactivity Disorder*, afgekort ADHD, is sprake van een extreme mate van aandachtstekort, hyperactiviteit en/of impulsiviteit, die niet langer leeftijdsadequaat is én het dagelijkse leven van de kinderen verstoort. Het komt bij ongeveer bij 5% van de kinderen voor, dus bij één à twee kinderen per klas. Er zijn verschillende typen ADHD: (1) kinderen die vooral symptomen van aandachtstekort hebben (in de volksmond ook wel ADD genoemd); (2) kinderen die vooral symptomen




## WEEK 2

# THUIS IN JE LICHAAM


### LEZEN

Lees de teksten van week 2 met volle aandacht.




### ROUTINEACTIVITEIT MET JE KIND MET VOLLE AANDACHT

Kies een nieuwe routineactiviteit van maximaal 5 minuten, om volledig bewust te doen, maar nu een routineactiviteit mét je kind. Wees je bewust van je kind, jezelf en van jullie interactie, van moment tot moment, elke keer dat je de activiteit doet. Voorbeelden zijn: het haar van je kind kammen, voorlezen of een verhaaltje vertellen, vragen hoe het was op school, je kind goedenacht kussen of goedemorgen zeggen.



### BODYSCAN

Oefen dagelijks de bodyscan, 6 keer per week, zie audiotrack 02, en ook ten minste één keer zonder audiobegeleiding (zie 2.3). Herinner jezelf eraan dat je het niet leuk hoeft te vinden, er niet ontspannen van hoeft te worden (hoewel dat wel het geval kan zijn) – je hoeft het alleen maar te doen. Noteer je ervaringen op het werkblad.



### BEWUST ZIJN VAN POSITIEVE GEBEURTENISSEN

Vul het Positieve gebeurtenissen-dagboek in (eentje per dag, zie 2.4). Het gaat daarbij om gebeurtenissen waarvan je kunt genieten. Het kunnen heel kleine dingen zijn, zoals de eerste kop koffie of thee, er plezier in hebben dat iemand naar je glimlacht, luisteren naar je kind dat zingt.

## 2.3 BODYSCAN

---

Zorg dat je gemakkelijk ligt. De benen liggen naast elkaar waarbij de voeten een beetje naar buiten vallen. De armen liggen iets van het lichaam, de handpalmen naar boven.

Neem even de tijd om bewust te worden van je lichaam als geheel, zoals het hier ligt. Bewust van de aanraking met de ondergrond die jou draagt. Bewust van het rijzen en dalen van de buikwand bij elke ademhaling.

Niets te hoeven, alleen maar te zijn. We zijn niet bezig een doel te bereiken of in een speciale toestand te komen, de intentie is om aandacht aan elk lichaamsdeel te besteden. Ontwikkelen van bewustzijn van wat er al is.

Laat de neiging los om dingen op een speciale manier te willen, of te oordelen over hoe je het doet. Volg simpelweg de instructie.

En elke keer dat de aandacht afdwaalt, zoals die geneigd is om te doen, breng je de aandacht terug naar het lichaamsdeel waar we op dat moment zijn, zonder jezelf op je kop te geven. Zo trainen we de aandachtsspier.

Nu verzamel je de aandacht en breng je deze naar je voeten. Wat doet zich aan je voor als de aandacht bij de beide voeten aankomt? Welke gevoelens zijn er in de hielen, en waar de hielen contact maken met de ondergrond, voetzolen, wreef,

Wat was de gebeurtenis?	Was je je bewust van de plezierige gevoelens terwijl de gebeurtenis optrad?	Hoe voelde je lichaam, in detail, aan gedurende deze ervaring?	Welke emoties en gedachten had je bij deze gebeurtenis terwijl deze zich voordeed?
<b>VOORBEELD 1</b> LOOP NAAR HUIS NA HET WERK EN ZIE DE ZON DOOR DE BOMEN EN HOOR VOGELS FLUITEN.	JA	LICHT GEVOEL ROND OGEN, SCHOUDERS ZAKKEN NAAR BENEDEN, MONDHOEKEN GAAN OMHOOG	OPLUCHTING, PLEZIER, 'WAT IS HET MOOI BUITEN' 'PRACHTIG, DIE VOGELS'
<b>VOORBEELD 2</b> KIND ZIEN SLAPEN	JA	ONTSPANNEN SCHOUDERS EN DIEPERE ADEMHALING	ONTSPANNEN, TROTS EN TEVREDEN GEVOEL 'WAT FIJN DAT HIJ RUSTIG EN TEVREDEN LIGT TE SLAPEN'

DOEN DE KINDEREN EEN BEROEP OP JE OPVOEDINGSVAARDIGHEDEN EN GEDULD?  
DRUK PRATEN, FRIEMELLEN, NIET STILZITTEN, HERKEN JE DAT BIJ JE KIND (EN MISSCHIEEN BIJ JEZELF?)  
WIL JE MEER AANDACHT, KALMTE EN COMPASSIE IN JE GEZINSLEVEN BRENGEN?

Iedere ouder heeft wel eens opvoedstress en reageert wel eens (te) heftig. Maar zeker opvoeders van een kind met AD(H)D worden vaak geconfronteerd met impulsief, druk, opstandig, onoplettend, vergeetachtig, ongemotiveerd of ongeconcentreerd gedrag. Dat vraagt veel van het incasseringsvermogen. MYmind is een mindfulness training voor het gezin. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat MYmind de aandachts-, hyperactiviteits-, impulsiviteits- en gedragsproblemen niet alleen bij kinderen en jongeren vermindert, maar ook bij hun ouders met vergelijkbare problemen. Zo reageren ouders meer mindful en minder overreactief in hun ouderschap, vermindert ouderlijke stress en verbetert de ouder-kind relatie.

Dit werkboek voor ouders geeft uitleg over ADHD en hoe mindfulness daarbij kan helpen. Het werkboek biedt meditatie en mindful parenting oefeningen. Het is ook uitermate geschikt voor ouders van kinderen en jongeren die geen diagnose ADHD hebben, maar verhoogde aandachts-, hyperactiviteits-, impulsiviteit- of gedragsproblemen hebben.

'Zij heeft het nodig dat ik stop en nadenk over wat er met haar aan de hand is. En probeer haar anders te benaderen. En dat is wat MYmind me heeft laten doen.' - *Monique, moeder van Moïse*



Susan Bögels is psychotherapeut en hoogleraar Family Mental Health & Mindfulness. Ze traint professionals wereldwijd in mindfulness voor ouders en kinderen. Ze is auteur van vele boeken en wetenschappelijke artikelen over psychopathologie bij kinderen en volwassenen, ouderschap, cognitieve gedragstherapie en mindfulness in het gezin.

MET GRATIS DOWNLOADBARE MEDITATIEOEFENINGEN

[www.susanbogels.com](http://www.susanbogels.com) | [www.lannoocampus.com](http://www.lannoocampus.com)

