

Eline Snel

RUIMTE GEVEN

& DICHTBIJ ZIJN

Mindfulness voor ouders met pubers (12-19 jaar)



- Downloads voor ouders en pubers
- Sitting Still app voor pubers

KOSM • S

AANBEVELINGEN

Na het baanbrekende boek *Stilzitten als een kikker* weet Eline Snel opnieuw vele harten te raken, namelijk die van ouders van pubers. In dit nieuwe boek heeft ze de inzicht en vrijheid scheppende kwaliteiten van mindfulness op een nuchtere en speelse manier in een programma samengebracht en toegankelijk gemaakt voor ouders, die zo radeloos kunnen zijn door het 'onbegrijpelijke en onlogische gedrag' van hun opgroeiende kinderen. In haar prettig leesbare boek snijdt het mes echter aan twee kanten en brengen de mooi beschreven situatieschetsen compassie en begrip bij het geworstel dat pubers ervaren en bij de onmacht en de dilemma's die we als ouder kunnen ervaren. Het valt niet mee om puber te zijn. En het valt ook niet mee om een ouder van een puber te zijn. Gelukkig zijn we niet helemaal machteloos en kunnen we opmerkzaamheid ontwikkelen, hier en nu, zodat we wijzere keuzes kunnen maken.

Frits Koster, meditatieleraar, mindfulness- en compassietrainer

Een zeer interessant en ook belangrijk boek, dat volgt op het grensverleggende boek *Stilzitten als een kikker*, dat in 27 landen verschenen is. Het nieuwe *Ruimte geven & dichtbij zijn* richt zich op ouders van pubers, en onderscheidt zich van veel andere boeken op dit gebied doordat het niet pretendeert via kant-en-klare tips of trucs ouders te helpen. Integendeel, het boek geeft ouders inzicht hoe ze opvoedingsstress zouden kunnen verminderen bij het omgaan met pubers die soms een turbulente periode meemaken. Het uitgangspunt hierbij is dat ouders de moed hebben om, niet oordelend, naar zichzelf te kijken, compassie hebben met zichzelf en voor hun kind, en vertrouwen hebben in zichzelf als ouder en het positieve van hun kind.

prof. dr. Ron Scholte, Radboud Universiteit Nijmegen,
directeur Praktikon

INHOUD

INLEIDING	13
• Mindfulness voor ouders	16
• Aandacht werkt!	19
• Moed, compassie en vertrouwen	20
• Aan de slag	21
DEEL 1: MOED	23
1.1 De moed om onbevangen waar te nemen	25
• Op de automatische piloot	26
• Time out voor thuis: onbevangen waarnemen	30
1.2 De moed om te onderzoeken	32
• Uit je hoofd in je lijf	36
• Time out voor thuis: in contact met je lichaam	37
1.3 De moed om gevoelens toe te laten	40
• Voelen of niet voelen	41
• Jong geleerd is oud gedaan	46
• Het smelten van het ijs	47
• Time out voor thuis: oefenen in opmerken	49
1.4 De moed om stress te beantwoorden	51
• Examenstress	51
• Tijdelijk onvermijdelijk	53
• De werking van je geest begrijpen	54
• Herkennen en besturen van je denktank	57
• Time out voor thuis: oefenen in herkennen	59
1.5 De moed om grenzen te stellen	62
• Het drammen verdragen	63
• Herstel van het fundament	66
DEEL 2: COMPASSIE	69
2.1 De zachte kracht in een crisis	71
• Overleven	72

• Ik houd mijn hart vast	73
• Wat nu?	74
2.2 Compassie met jezelf	76
• Kleine incidentjes	77
• Compassie met gevoelens	78
• Het helen van het hart	79
2.3 Het aanbieden van je hart	82
• Time out voor thuis: het verhaal van de twee wolven	83
2.4 De kunst van een goed gesprek	85
• Je hoort me wel, maar je luistert niet	86
• Time out voor thuis 1: de plattegrond	88
• Time out voor thuis 2: turven	88
• Als een suikerklontje	89
• Luisteren naar je kind	89
• Time out voor thuis: hoe was het bij jou?	91
• Ik luister wel, ook al zeg je niks	93
• Het digitijdperk	94
• Meesters in communicatie	96
• Time out voor thuis: communiceren	97
DEEL 3: VERTROUWEN	99
3.1 Vertrouw je mij soms niet?	101
3.2 De warme aanvaarding van de imperfectie	103
3.3 Verlangen	106
• Acceptatie, geduld, vertrouwen en loslaten ..	107
• Time out voor thuis: ervaar de veranderingen in je leven	109
• Als verlangens botsen	111
• Kunstwerk in wording	113
3.4 Het pad van je kind	115
• Loslaten	116
• Vleugels om te vliegen	117
• De weg terug	119
3.5 Vertrouwen door vriendelijkheid	123

• Oefenen in aardig zijn	123
• Het watje en de slang	126
• Time out voor thuis: oefenen in vriendelijkheid	127
3.6 Vertrouw op geluk	129
NAWOORD	133
Overzicht oefeningen	136
• Downloads voor volwassenen	136
• FF chillen - Downloads voor pubers	137
• De Sitting Still App voor pubers	137
Literatuur en inspiratie	139
Dankwoord	140
Over Eline Snel	142

ONE DAY I'LL FLY AWAY

Het gaat er in ons leven niet
zozeer om de liefde te zoeken,
maar meer om de zorgvuldig
opgebouwde muren in onszelf
te vinden, die ons ervan weer-
houden de liefde te ervaren.

Rumi

INLEIDING

Iedereen die voor kinderen zorgt en kinderen opvoedt, weet dat het in alle opzichten een groot avontuur is waarbij slechts één ding vaststaat: je weet niet wat je overkomt! Als je voor iemand anders zorgt, word je uitgedaagd anders met je verlangens, verwachtingen, sterke gevoelens en grenzen om te gaan. Vooral het leven met pubers kan stressvol zijn, omdat zij zich niet altijd houden aan onze programma's, en wij voortdurend een balans moeten vinden tussen hun behoeften en die van onszelf.

Mijn zoon van dertien komt opmerkelijk vroeg beneden. Meestal moet ik hem zijn bed uit trekken, of lokken met 'Ik moet straks richting school, wil je mee?' Maar vandaag stapt hij, onwaarschijnlijk fris gewassen en ruikend naar groene appeltjes ('verkeerde potje gel,' bromt hij laag) de huiskamer in.

*‘Wat ga je doen?’ vraag ik opgewekt maar met een licht ongerust gevoel over zoveel frisheid ’s morgens vroeg.
 ‘Ik ga naar de huisarts. Ik moet er om acht uur zijn.’
 ‘Naar de huisarts? Wat ga je daar doen? Er is toch niets aan de hand?’ Mijn ongerustheid neemt ineens toe terwijl hij snel en zonder kauwen zijn boterham naar binnen schuift.
 ‘Niks aan de hand? Er is van alles aan de hand.’ Zijn stem klinkt hard en schel. Je begrijpt er zoals gewoonlijk helemaal niets van. Je bent ook zó dom! Ik ga naar de dokter om mijn DNA te laten testen. Ik kan me namelijk totaal niet voorstellen dat jij mijn moeder bent!’
 Geschokt over zoveel ontkenning van moederliefde en onmiskenbaar gemeenschappelijk DNA, kijk ik hem aan. ‘WÁT ga je doen?’
 ‘Dit bedoel ik nou, ik ga het niet nog een keer zeggen, want je luistert toch nooit!’
 Voor ik iets terug kan zeggen over de eigenschappen van DNA knalt de keukendeur dicht, de schuurdeur open en springt hij op zijn fiets. Ik zie zijn smalle rug kleiner worden. De ochtend begon zo vredig, maar ineens bevind ik me in een draaikolk van onverwachte emoties.*

Daar zit ik dan te midden van de mueslivlokken, de yoghurt en de pindakaas. Mijn eerste neiging is om te reageren. Direct en impulsief. Te zeggen dat ik ook naar de dokter ga. De afspraak is allang gemaakt. Mijn DNA wordt ook getest, omdat ik me helemaal niet kan voorstellen dat hij mijn zoon is. Ik heb zin om onredelijk te zijn. Ook de deur dicht te slaan, achter hem aan te gaan en ongegeneerd te schreeuwen: ‘Hé jij daar, ik wil nu dat je eens even naar mij luistert! Stop jij eens even!’ Maar ik doe het niet. Ik blijf even zitten en neem een time out. Time out, of het vermogen te kunnen stoppen met direct reageren, is de eerste stap in mindful leven met pubers. Het heeft me zo vaak geholpen om niet

meegezogen te worden in gevoelens van machteloosheid, boosheid of de angst dat het niet goed zou komen. Het zorgde er bovendien voor dat ik me van tijd tot tijd terug kon trekken uit mijn vermoeide moederhoofd.

In plaats van me zorgen te maken over de snelle en plotselinge gedragsveranderingen van zoonlief, stond ik mezelf toe om weer in contact met mijn lijf te komen.

Ik voelde de vertrouwde beweging van de adem, deze inademing en deze uitademing, elke keer weer totdat de rust was weergekeerd en ik vanuit een helderder blik kon zien wat er nodig was.

De volgende stap, tune in, geeft je de mogelijkheid waar te nemen wat zich binnen in je afspeelt en op te merken wat je moeilijk, knap lastig of onuitstaanbaar vindt. Je krijgt inzicht in jezelf, zonder dat je er meteen op hoeft te reageren. Vriendelijk observeren is het sleutelwoord.

Voor een kort moment let ik even op de innerlijke chaos, de hartkloppingen en de warme woede die inmiddels als een plaatselijke bosbrand in mij omhoogvlamt. Bijna was ik er weer ingetrapt, had ik weer toegegeven aan die haast onbedwingbare behoefte om korte metten te maken met wat ik niet wil horen, voelen of ervaren. Dat gebeurt me vaker, ook nu weer, maar ik merk het nu op. Ik ben me bewust van de boosheid en mijn automatische neiging om woedend te reageren, en dát maakt een groot verschil.

Het hek in de achtertuin piept. De fiets belandt met het stuur half in de heg, het achterwiel in een verontrustende stand.

'Zeg, mam, moet je horen, we mogen optreden met onze band op het schoolfeest. Vet cool! Ik ga meteen Jasper bellen voor die versterker, weet je nog?'

'Wat geweldig!' Ik ben oprecht blij voor hem en vraag terloops of hij thee wil... en hoe het bij de dokter was.

'Bij de dokter? Nee, geen thee, maar wat bedoel je met "bij

de dokter”?’

‘O niets, ik dacht dat je vanmorgen bij ’m langsging.’

‘Ik?’ zegt hij verbaasd. Ondertussen vist hij zijn mobiel die als een soort navelstreng onlosmakelijk met hem verbonden lijkt, uit zijn broekzak en belt Jasper. Enigszins verbaasd besluit ik maar niet op het incident terug te komen en het voorlopig te laten. Eerst maar eens te kijken welke kant deze buien op drijven. Reageren kan morgen ook nog.

De ochtendstorm is geluwd. Zijn puber-groeischeuten zijn begonnen. Ik bereid me voor op nog veel meer hobbels op het slingerweggetje van kindertijd naar volwassenheid en ben vastbesloten om er met volle aandacht bij aanwezig te zijn. Ik weet dat er lastige momenten zullen komen en fijne, en dat ik er dichtbij wil blijven, maar niet té dichtbij!

Time out geeft ruimte om te stoppen. Tune in geeft je de kans je te verbinden met hoe je je voelt, hoe je lichaam reageert en welke rol de adem hierbij speelt. Dit zijn twee belangrijke basisprincipes voor mindful leven met pubers.

Oefening 1 van de downloads kan je hierbij ondersteunen.



- Inleiding
- Oefening 1: ‘Time Out Tune in’
- ‘Time Out Tune In’ voor pubers, op de Sitting Still App

MINDFULNESS VOOR OUDERS

Mindfulness lost problemen niet op, maar geeft je wel elk moment de kans om aanwezig te zijn, om met je aandacht

bij het moment te zijn; de zon op je huid te voelen en de wind door je haren. Het maakt je ervan bewust dat je ongerustheid voelt bewegen in je buik als je niet weet waar je kind uithangt. Het attendeert je op de verrassende volwassenheid, die als een onverwachte voorbode van de lente door alles heen breekt. Het brengt je in contact met de vrolijkheid én de narigheid, de conflicten én de gezelligheid, zodra ze er zijn en zolang ze er zijn. Zonder dat je iets op hoeft te lossen of mooier te maken dan het is, of zonder dat je meteen hoeft te zeggen wat er je er allemaal van vindt.

De meeste ouders weten hun weg wel te vinden bij het opvoeden. Ze hebben van nature een goed ontwikkeld radarsysteem waarmee ze hun kinderen veilig naar volwassenheid kunnen loodsen. De meeste pubers groeien vanzelf op, zonder al te veel problemen. Twijfels, verzet, zich niet aan regels houden, experimenteren met wat verboden is, maar ook de talloze gewone dag-in-dag-uit momenten, we weten dat het er allemaal bij hoort. Maar als dingen anders lopen dan je dacht, waar kun je dan op vertrouwen? Als de invloed die je lange tijd dacht te hebben ineens niet meer werkt?

Het is geen ramp als je in het leven met je pubers af en toe door de bomen het bos niet meer ziet. Het is ook niet erg als je kinderen schromelijk overdrijven, jou je missers genadeloos gniffelend onder je neus wrijven of benadrukken dat je hopeloos ouderwets bent. Het wordt pas lastig als je elkaar uit het oog dreigt te verliezen, als je niet meer weet of voelt wat de ander bezighoudt, als je kinderen lak hebben aan alles wat je met ze afspreekt of als je zelf te ver dreigt af te drijven van wie je in wezen bent.

Vroeg of laat worden we allemaal geconfronteerd met situaties die we liever niet willen meemaken. Iedereen kan, door allerlei omstandigheden, onverwacht in zwaar weer terechtkomen. Op zulke momenten zoek je naar een stabilisator. Iets waaraan je je kunt vasthouden.

Bewuste aandacht is zo iets.

Bewuste aandacht kun je goed vergelijken met een stevige kiel. In tijden van grote emotionele beroering houdt een goede kiel je boot in evenwicht, voorkomt dat je bij de eerste de beste windvlaag ‘omgaat’ en zorgt ervoor dat je bij puberstormen van orkaankracht het stuur in handen kunt houden. Ook al kun je richting en route niet altijd bepalen. En wordt je invloed beduidend minder. Door te oefenen in het met aandacht observeren van je eigen ‘persoonlijke weersomstandigheden’ kun je bij paniek, stress, angstgevoelens of grote zorgen bij je eigen middelpunt van kalmte komen en uit de greep van de storm blijven. In het goede gezelschap van je bewuste aandacht beleef je de mooiste momenten. Er ontstaat nabijheid, kwetsbaarheid en openheid.

Lucas spijbelt de laatste tijd veel en wordt, in de tijd dat hij wel op school is, regelmatig de klas uitgestuurd. Dan moet hij weer nablijven. Ook vanmiddag is hij te laat thuis. Hij whatsappt: ‘Ik heb niets gedaan, maar ik moet weer eens nablijven. Wat een losers hier op school.’ Zijn moeder bereidt zich voor op zijn ‘het was niet mijn schuld’ en ‘het hele systeem van die school is vet ouderwets’. De radio staat zachtjes aan als hij eindelijk thuiskomt. Op dat moment speelt het liedje ‘Let her go’ van de Passengers, dat op de crematie van zijn oma gespeeld werd. Hij staat acuut stil en grote tranen zoeken hun weg over het jonge dons van zijn gezicht. Hij kijkt zijn moeder met een intens verdrietig gezicht aan. Ook zij houdt het niet meer droog. Met de armen stevig om elkaar heen laten ze de tonen van het nummer voorbijgaan. Als het nummer afgelopen is blijven ze elkaar aankijken. ‘Ik houd van je mam,’ zegt hij met een krakerige stem. ‘Ik houd ook van jou jochie,’ zegt ze warm. Dan graait hij zijn sporttas uit de gang, zwiept ‘m op zijn rug geeft haar een dikke kus en fluistert nog zacht ‘We let her go, hè mam?’

Mindfulness is geen wonderolie of oplosmiddel. Sommige mensen denken dat het de zoveelste variant van navelstaren is. Anderen hebben het idee dat het leidt tot egoïsme als je steeds maar bezig bent met jezelf, dat je daardoor geen oog meer zou hebben voor anderen. Weer anderen zijn bang dat er weleens een beerput open zou kunnen gaan, als je leert stil te staan bij het voelen van angst of verdriet. Het tegendeel blijkt waar te zijn. Mindfulness is ook geen therapie, maar een dagelijkse oefening om je bewust te worden van de werking van je geest en de invloed van je gevoelens en gedachten op je reacties. Mindfulness is iets anders dan positief denken of ergens iets aan willen doen. In feite gaat het helemaal niet over denken, of over iets doen. Het gaat over ‘zijn’, bij wat er nu is.

AANDACHT WERKT!

Tijdens de laatste mindfulnesslesses voor pubers stopt Romi (zeventien jaar) een briefje in mijn hand en zegt zacht: ‘Thuis lezen hoor, niet nu, anders word ik verlegen!’ In het briefje staat hoeveel ze eraan gehad heeft. ‘U heeft het misschien niet doorgehad, maar u heeft me iets gegeven voor de rest van mijn leven...’

En een moeder van een autistische zoon zegt na de achtweekse oudertraining meer oog te hebben gekregen voor de talloze fijne en goede momenten met haar zoon. Haar blik was daarvoor meestal gericht op alles wat niet goed ging. Bovendien gunt ze zichzelf nu meer rust. Meer compassie ook. Waardoor ze af en toe kan mompelen tegen zichzelf: ‘Wat is dit zwaar.’ ‘Toe, ga maar even zitten, neem een warme kop thee en gun jezelf even aandacht in plaats van het hele gezin.’

Ruimte geven & dichtbij zijn is gebaseerd op de vele ‘Aandacht werkt!’-trainingen die ik in de loop der tijd aan kinderen (van vier tot twaalf jaar), pubers (van

twaalf tot negentien jaar), professionals op school, in de GGZ en aan talloze ouders heb gegeven. Het is een vervolg op het boek *Stilzitten als een kikker* dat ouders in allerlei landen en verschillende culturen helpt om de aanknop af en toe uit te zetten en de pauzeknop aan.

Alle voorbeelden in dit boek zijn waargebeurd en voor een deel ontleend aan de pubers en ouders die deelnamen aan mijn trainingen. De namen zijn veranderd om hun anonimiteit te waarborgen. Een ander deel is gebaseerd op mijn eigen, ruim vijfendertigjarige ervaring als moeder.

MOED, COMPASSIE EN VERTROUWEN

De puberteit van mijn kinderen zorgde voor aardig wat deining in ons gezin. Met de jongens ging het vaak vanzelf goed, maar vooral mijn dochter had zo haar eigen unieke kijk op de rechten van een puber. Van haar heb ik het meeste geleerd over mijzelf. Ik leerde hoeveel moed, compassie en vertrouwen er nodig zijn om zowel ouder als kind te zijn in onze (digitale) tijd, waarin prestatie, een overmaat aan prikkels en keuzes, groepsdruk, controledrang en het puur resultaatgericht zijn, de hoofdbouwstenen van ons leven lijken te zijn. Daarom is *Ruimte geven & dichtbij zijn* opgebouwd uit drie delen: moed, compassie en vertrouwen.

Moed heb je als ouder nodig om de machtige mythe te ontzenuwen dat perfect ouderschap bestaat. Moed is ook nodig om een zo goed mogelijk voorbeeld voor je kinderen te zijn. Moed spreekt uit het lef om oog in oog te staan met moeilijke situaties, lastige gevoelens zoals gekwettheid, schuld- of schaamtegevoelens, verdriet. Moed moet je hebben om grenzen te stellen. Moed komt van ‘coeur’ oftewel: hart, courage; het biedt je steeds opnieuw de kans je open te stellen voor waar je diep in je hart bang voor bent en wat je hoopt nooit te zullen ervaren.

Het vereist compassie om in contact te komen met je eigen hart. Dit is in staat teder en warm liefde te geven en te ontvangen, maar het kan zich ook gemakkelijk afsluiten als het gekwetst wordt. Het kenmerk van compassie voor jezelf en anderen is de natuurlijke behoefte om lijden en pijn te verminderen en geluk te bevorderen. In de opvoeding is het de kunst om je open mind (mindfulness) en je warme hart (heartfulness) in evenwicht te houden, zodat je in staat bent om intens te voelen en wijs te handelen. Juist als het tegenzit.

Vertrouwen, ten slotte, is belangrijk voor ouders. Het geeft je een basisgevoel van veiligheid en de verwachting dat alles goed komt, ook al is dat op dit moment misschien anders. Vertrouwen is noodzakelijk in de momenten waarop we dingen moeten accepteren waarover we geen zeggenschap hebben en niets anders kunnen dan afwachten. Het tij keert, altijd, als je maar geduld hebt. Een rups wordt altijd een vlinder. Daar kun je op vertrouwen. Als je maar niet voortijdig de cocon openbreekt.

Op tijden heb je geen invloed, op het weer en rupsen ook niet, maar op je innerlijke reacties, je houding en je gedrag wel.

‘Je houding bepaalt de zwaarte van de last.’ (E.S)

AAN DE SLAG

Bij het boek horen downloads van aandachtsoefeningen. Deze kunnen je helpen gewoon aanwezig te zijn, zonder mening, zonder vooropgezet doel of zonder een bepaald resultaat. Hoe meer je bewust aanwezig bent, hoe minder je mist. Vanuit aanwezigheid ontstaat contact, dat is – zeker – in het leven met pubers van groot belang.

De oefeningen zijn in de tekst herkenbaar aan het icoontje. Je kunt ze op de bank doen, op een stoel of lekker liggend in je bed. Als je ze maar altijd doet met de

intentie ze echt te willen ervaren. Zo leer je jezelf bewust aanwezig te zijn bij alles wat je voelt, denkt of ervaart.

Er zijn ook downloads voor pubers. Dit zijn andere oefeningen dan de downloads voor volwassenen.

DE SITTING STILL APP

Er is ook een app voor pubers, de Sitting Still App. Op de Sitting Still App staan interactieve oefeningen, zeer geschikt voor alle jongeren die anders met stress, gepieker en (examen)spanning willen leren omgaan. De kinderen zijn zelf verantwoordelijk voor het gebruik van de oefeningen en de frequentie waarmee ze ze doen. Dat kan variëren in tijden van spanning, verdriet, paniek of slapeloosheid.

De app is verkrijgbaar via de iTunes store en de Google Play Store.

‘Mij herinneren aan het oefenen mag wel, maar je ermee bemoeien niet,’ zeggen Rik en Marlous uit de pubertraining. ‘Dát trekken we niet.’

Elk hoofdstuk bevat naast oefeningen ook een aantal praktische mindfulness tips. Ik heb ze ‘Time out voor thuis’ genoemd. Je kunt ze doen als je in de rij staat bij de supermarkt, tijdens het eten of juist erna. Je hoeft er niet voor op een kussentje te zitten. Opmerkelijk zijn kan overal en altijd.

Type deze url in je browser om de Sitting Still App te downloaden:

<https://www.elinesnel.com/sitting-still-app/>