

# Mindful Parenting:

## toegevoegde waarde in hulp aan ouders van kinderen met autisme.

### Voor als opvoeden niet vanzelf gaat

Het ouderschap is het mooiste dat er is. Jouw bijdrage leveren aan het grootbrengen van dit kleine wonder, van hulpeloze baby naar een individu met een volwassen bijdrage aan deze maatschappij. Natuurlijk en zonder zorgen. Zo zou het moeten gaan... toch?

Iedere ouder weet echter dat opvoeden helemaal niet zo natuurlijk gaat als dat het op het eerste gezicht lijkt. Opvoeden kan een flink stuk uitdagender zijn dan dat je gedacht had. Een kind begeleiden naar volwassenheid blijkt een hele kluit. Voor elke ouder. Laat staan voor ouders met een kind dat extra aandacht nodig heeft, bijvoorbeeld omdat het gediagnosticeerd is met autisme.

### Elkaar woordeloos begrijpen

Ouder en kind hebben de aangeboren aanleg elkaar (woordeloos) te verstaan. Dat is onze natuur, het stelt ons in staat een relationele band met elkaar aan te gaan. Het wordt anders als blijkt dat jouw kind een vorm van autisme heeft. Autismе bemoeit de communicatie tussen jou en je kind. Het "als vanzelf" begrijpen van elkaar is er niet. Dit kan zorgen voor twijfel en stress. Tussen jou, jouw kind, je partner en de andere gezinsleden. Daar komt nog bij dat de omgeving vaak niet begrijpt voor welke uitdagingen jij staat. Hierdoor kun je je geïsoleerd en gefrustreerd voelen. Je krijgt het gevoel alsof je in cirkeltjes rond blijft gaan. Je dreigt te worden opgezogen door alles waar je mee geconfronteerd wordt, terwijl je juist zoekt naar manieren om het heft weer in handen te krijgen.

### Hoe de cirkel te doorbreken

Onbegrip en frustratie leidt tot stress. In een stressvolle omgeving wordt het nog moeilijker om jouw kind veilig en gezond te laten opgroeien. Deze impasse kan doorbroken worden door even een stapje terug te nemen en met aandacht naar jullie situatie te kijken. Hoe ga ik werkelijk om met mijn kind? Wie is mijn kind? Wie ben ik? Welke emoties bepalen onbewust mijn gedrag? Ingeikkelde vragen, die als je de tijd neemt om ze bewust te beantwoorden veel helderheid kunnen verschaffen en de rust in jouw gezin kunnen terugbrengen.

Mindful Parenting is een vorm van mindfulness. Met oog voor het complexe terrein van gezinsinteracties en de bijzondere uitdagingen die het opvoeden van kinderen die extra aandacht behoeven met zich meebrengt, leert mindful ouderschap je bewust te acteren met jouw kind. Door met open aandacht naar jezelf, jouw kind en de manier waarop je met jouw kind omgaat te kijken leer je bewust aanwezig te zijn in het hier en nu, met jouw kind, zonder vooroordelen en de gebruikelijke, vaak ingesleten reacties.

### Aandacht en bewustwording

Door bewust te kijken naar jouw omgeving en jouw eigen, natuurlijk ingegeven reacties zal de rust terugkeren. Mindful Parenting geeft je het inzicht en de kracht om de opvoeding een positieve stimulans te geven. Onderzoek laat zien dat met het wegvallen van de stress ouders beter in staat zijn om op een autisme-vriendelijke manier met hun kind om te gaan. Kinderen laten daardoor een vermindering van de problematiek zien, zonder dat zijzelf een training of behandeling hebben gekregen. Een interessant gegeven dat ook de interesse van de hulpverlenende instanties heeft gewekt. Steeds meer hulpverleners verdiepen zich in Mindful Parenting en laten positieve resultaten zien. Een mooie stap naar een harmonieuze voedingsbodem voor het veilig en liefdevol grootbrengen van onze kinderen.

*Auteur: Esther Go, pedagoog en begeleider van ouders met kinderen met een vorm van ASS (Autistisch Spectrum Stoornis); tevens Mindful Parenting trainer*



*"Mindfulness betekent aandacht geven op een speciale manier: bewust, op het moment zelf en niet-oordelend"*

*Jon Kabat-Zinn, grondlegger Mindfulness*