

Beeld/spraak

Luc GORDTS / Jozefien VAN HUFFEL

HALLE | Als je verhuist, dan komen ze helpen, echte vrienden. Dan malen ze niet om stoffige stoelen of stijve spieren achteraf. Onlangs had de Onze-Lieve-Vrouwebasiliek in Halle die bevriende vrijwilligers hard nodig. Om plaats te ruimen voor aannemers en stellingen, verhuisden 450 stoelen naar kerken in de buurt. Het beroemde beeld van de basiliek ontvangt straks in bescheiden omstandigheden: vanuit een nis in een afgespannen hoek, zonder stoelen en met uitzicht op de restauratiewerken. Ook daar malen echte vrienden niet om.



Mindfulness voor jongeren



ZieZoZorgen

Lieve SWINNEN

„ Alles kun je tegenwoordig mindful doen: mindful eten, mindful groeien, mindful afvallen, mindful opvoeden... Mindful iets doen betekent dat je het met aandacht doet, bij het hier-en-nu blijft, dingen opmerkt zonder te oordelen en accepteert wat er is. Mindfulness helpt ons om alle momenten van ons leven volledig te leven, ook de moeilijkste. De basis ervan is eenvoudig: aandacht geven. En het resultaat: meer zelfvertrouwen, psychische weerbaarheid en veerkracht.

Dat kunnen jongeren goed gebruiken. Er verandert veel tussen hun tiende en hun twintigste dat onzekerheid met zich meebrengt. Groeien tot man/vrouw, verliefd worden, de val van ma en pa. Kunnen omgaan met al die stresserende toestanden is belangrijk.

Ik baseer me op het boek *Mindfulness voor jongeren* (Lannoo, 2009) van David Dewulf, arts en autoriteit op het vlak van mindfulness. Hij maakte een programma voor jongeren, een mindfulnesstraining in acht stappen. Hij tracht jongeren te leren meer aandachtig de dingen te beleven. Door met meer aandacht om te gaan met je adem, positieve en negatieve ervaringen, gedachten, emoties, je interpretaties en communicatie – kortom met alles – ga je de gebeurtenissen op een andere manier ervaren en er ook anders op reageren. Als arts voel ik me

ertoe verplicht eerst te kijken naar oorzaken van moeilijk gedrag, een negatieve stemming, een stagnerende ontwikkeling. Erkenning van beperkingen, kwetsbaarheid en trauma's zijn nodig om je als persoon volwaardig te voelen (ook het moeilijke mag er zijn). De oorzaak van een probleem aanpakken – als dat mogelijk is – blijft toch wel de meest aangewezen therapie. Dat neemt niet weg dat bij het leren omgaan met dat vaak kwetsbare 'ik', de principes van mindfulness heel bruikbaar zijn.

Sophie studeert verpleegkunde. Door haar leerstoornis dyslexie is dat niet vanzelfsprekend. In het middelbaar moest ze al behoorlijk knokken. Ze wordt moedeloos, geraakt in een depressie. Sophie heeft de neiging telkens te refereren aan de problemen van vroeger, het gevoel dat ze toen niet werd begrepen. Ik breng haar terug naar het hier en nu. Haar stages lopen intussen vlot, ze voelt dat de verpleging haar echt ligt. De theorie vraagt veel van haar, maar er zijn hulpmiddelen voor studenten met dyslexie en daar maakte Sophie nog geen gebruik van. Door aandacht te geven aan wat er nu speelt, laat Sophie ook positieve ervaringen zowel als positieve gevoelens toe. Het is mooi te zien hoe ze daarbij opleeft.

Neem dan Remco, een jongen met zindelijkheidsproblemen. Hij is overgevoelig, begrijpt vaak niet

waarom anderen zus of zo reageren, het raakt hem zo diep. Angst en onzekerheid leiden bij hem tot controlegedrag, een mechanisme dat echter geregeld faalt. Remco krijgt gevoelens moeilijk verwoord. Gedachten uiten, vindt hij bedreigend. Stap voor stap tracht ik hem die gevoelstaal bij te brengen, door voor te doen, te benoemen, te supporteren bij zijn schuchtere pogingen en door altijd zijn ritme te volgen. Tijdens de jongste sessie wrong het, we geraakten niet op dreef. Remco kon zelf niets bedenken, reageerde gelaten op voorstellen van mijn kant. Ik nam er de zinnen aanvullijst (je krijgt het begin van een zin en mag die aanvullen) bij en we richtten samen volledig de aandacht op lezen, zoeken en schrijven. Het viel me op dat Remco telkens weer uitleg vroeg. Opeens lukte het hem aan te geven wat er in zijn hoofd omging – „Ik weet wat dat woord betekent, maar ik moet het vragen om zeker te zijn” – en mocht ik stilstaan bij die ervaring. Het niet durven te uiten van zijn gedachten uit schrik iets fout te doen, zichzelf afremmen en beperken, zich ongelukkig voelen... Remco vatte voor zichzelf zijn probleem samen. Het mocht er zijn, het overspoelde hem niet. Een behoorlijk nieuwe ervaring. Stilstaan bij het hier en nu – mindful dus – kan inderdaad veel in beweging zetten.„