

Mindful met je baby

## Downloads

Bij dit boek horen meditaties die te downloaden zijn, het zijn audiobestanden en uitgeschreven meditaties. De uitgever geeft toestemming aan individuele kopers van *Mindful met je baby* om deze meditaties te downloaden en te gebruiken.

Deze meditaties zijn slechts bedoeld voor eigen gebruik en mogen niet worden doorgestuurd of verder worden verspreid.

Surf naar [www.lannoo-campus.nl/book-redirect/9789401451086](http://www.lannoo-campus.nl/book-redirect/9789401451086).

U vindt de meditaties onder het kopje 'Extra's'. Met het wachtwoord

**Mindful33metjebaby88** kan je de bestanden downloaden.

De training Mindful met je baby is ontwikkeld bij UvA minds, in samenwerking met de OuderKindLijn en het IMH-team van 't Kabouterhuis, alle gevestigd in Amsterdam.

De training is grotendeels gebaseerd op de training Mindful ouderschap van Susan Bögels en Kathleen Restifo. De training Mindful ouderschap is ook in boekvorm bij LannooCampus uitgegeven (therapeutenhandleiding: Susan M. Bögels, Kathleen Restifo, *Mindful ouderschap; een praktische gids voor hulpverleners*. (© 2013, LannooCampus), ISBN 978 94 014 0040 4, en werkboek voor ouders: Susan M. Bögels, Kathleen Restifo, *Mindful ouderschap; Werkboek voor ouders*. (© 2013, LannooCampus), ISBN 978 94 014 1155 4). Bij sommige oefeningen en teksten staan verwijzingen naar deze boeken, maar ook andere onderdelen zijn geïnspireerd op deze training. Verreweg het grootste deel van de thuisoefeningen komt bijvoorbeeld overeen met het huiswerk uit de Mindful ouderschap-training, en de titels van de weken komen ook grotendeels overeen. Wel is de inhoud van dit boek steeds aangepast aan de specifieke situatie van ouders met een baby.

De formele meditaties (alle zitmeditaties, inclusief Mettta, de bodyscan, loopmeditatie en mindful bewegen) die in dit boek gebruikt worden zijn gebaseerd op de meditaties die afkomstig zijn uit de Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) training die ontwikkeld is door Jon Kabat-Zinn (Jon Kabat-Zinn, *Full catastrophe living: the program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. (© 1990, Bentam Doubleday Dell), ISBN: 978 03 853 0312 5, Nederlandse vertaling: *Gezond leven met mindfulness: Handboek Meditatief Ontspannen* (© 2014, Altamira-Becht), ISBN: 978 94 013 0153 4), en Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), ontwikkeld door Zindel Segal, Mark Williams en John Teasdale (Zindel Segal, Mark Williams en John Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. (© 2012, Guilford), ISBN: 978 14 625 0750 4, Nederlandse vertaling: *Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie*. (© 2013, Uitgeverij Nieuwezijds), ISBN: 978 90 571 2389 4).

# Mindful met je baby

Lees-, luister-  
en oefenboek



Eva  
Potharst

© Uitgeverij Lannoo NV, Tiel, 2018

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

D/2018/45/79 – ISBN 978 94 014 5108 6 – NUR 770, 850

Zetwerk binnenwerk: Lettie Egberts, Scriptura, Westbroek

Vormgeving binnenwerk: Studio Jan de Boer, Utrecht

Omslagontwerp: Nanja Toebak, 's Hertogenbosch

Foto omslag: Gonda Meurs, Gonda Fotografie

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Samenstellers en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

Uitgeverij LannooCampus  
p/a Papiermolen 14-24  
3994 DK Houten (Nederland)  
Postbus 97  
3990 DB Houten (Nederland)

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



anneroos en emanuel, die  
mijn baby's waren, voor  
shekhar, met wie ik mijn  
baby's kreeg, en voor emma  
en rob, wiens  
baby ik was.

# Inhoud

Voorwoord van Tischa Neve	9
Voordat je van start gaat	11
<b>Week 1: Je bewust worden van de automatische piloot</b>	<b>19</b>
Uitleg en oefeningen	19
Oefeningen voor de rest van de week	34
☞ Lezen: De overgang van het krijgen van een kindje	40
☞ Lezen: Aandacht, opmerkzaamheid en bewustzijn	46
<b>Week 2: Oefenen met écht kijken naar je baby</b>	<b>49</b>
Uitleg en oefeningen	49
Oefeningen voor de rest van de week	60
☞ Lezen: Signalen van je baby	67
☞ Lezen: De zeven houdingskwaliteiten	70
<b>Week 3: Weer in contact komen met jezelf</b>	<b>79</b>
Uitleg en oefeningen	79
Oefeningen voor de rest van de week	92
☞ Lezen: Het ondersteunen van de autonomie van je baby	101
☞ Lezen: Thuis zijn in je lichaam	107
<b>Week 4: Sensitief reageren op je baby</b>	<b>115</b>
Uitleg en oefeningen	115
Oefeningen voor de rest van de week	128
☞ Lezen: Regulatie	137
☞ Lezen: Stress en inlevingsvermogen	143

<b>Week 5: Zorgen voor jezelf op de moeilijke momenten</b>	<b>149</b>
Uitleg en oefeningen	149
Oefeningen voor de rest van de week	163
☞ Lezen: Huilen en troosten van je baby	168
☞ Lezen: Gedachten	174
<b>Week 6: Afstand en nabijheid: het hoort er allebei bij</b>	<b>179</b>
Uitleg en oefeningen	179
Oefeningen voor de rest van de week	191
☞ Lezen: De Cirkel van Veiligheid	198
☞ Lezen: Gehoord en gezien worden	202
<b>Week 7: Omgaan met verwachtingen van jezelf en de omgeving</b>	<b>209</b>
Uitleg en oefeningen	209
Oefeningen voor de rest van de week	223
☞ Lezen: Grenzen	230
☞ Lezen: Omgaan met onvoorspelbaarheid	237
<b>Week 8: Mindful ouderschap: vallen en opstaan</b>	<b>243</b>
Uitleg en oefeningen	243
<b>Leestips</b>	<b>254</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>255</b>



*Tischa Neve*

Kinderpsycholoog en opvoedkundige, o.a. auteur van het boek 'Inspiratieboek voor leuker en makkelijker opvoeden – opvoeden vanuit contact en verbinding'. [www.opvoedcursussen.nl](http://www.opvoedcursussen.nl)



# Voordat je van start gaat

## Hoe kun je dit boek gebruiken?

Het boek *Mindful met je baby* kan gebruikt worden om zelfstandig de training Mindful met je baby te volgen. Mindful met je baby is een mindfulnessstraining, waarin je meditaties leert die in andere mindfulnessstrainingen gedaan worden, maar ook oefeningen die gericht zijn op de specifieke situatie van ouder-zijn met een baby. De training is geschikt voor mensen die nog geen ervaring hebben met mindfulness. Omdat je de beoefening van mindfulness leert toe te passen in je gezinsleven, is de training ook van toegevoegde waarde voor mensen mét mindfulnesservaring.

Alle oefeningen worden gedaan met behulp van dit boek en de bijbehorende ingesproken meditaties. De training duurt acht weken en het werkt ook het beste om zoveel mogelijk in dat stramien te blijven. Onderzoek over de effectiviteit van mindfulnessstrainingen in het algemeen en Mindful ouderschap en Mindful met je baby in het bijzonder is ook gebaseerd op het doorlopen van de training in acht weken. Het idee is dat je wekelijks ongeveer een uur neemt om de uitleg van die week te lezen en de bijbehorende oefeningen te doen, het liefst op een vast moment in de week. Bijvoorbeeld in het weekend als je partner thuis is en voor jullie baby kan zorgen en jij tijd voor jezelf kunt nemen. Of juist op een vaste avond in de week als je partner altijd weg is en jij het rijk alleen hebt. Of op een ochtend dat je werk pas later begint maar je kindje al wel vanaf 9:00 uur op de opvang is. De rest van de week oefen je dagelijks met wat je die week geleerd hebt door:

- 1 meditaties, die je met behulp van audio-opnames kunt doen;
- 2 oefeningen waarbij je oefent om je aandacht in het hier-en-nu te hebben bij de dingen die je toch al doet in je dagelijks leven; en
- 3 mindful ouderschap-oefeningen, die je doet in contact met je baby.

Daarnaast is er elke week extra leesinformatie die aansluit bij het thema van die week.

Hoewel dit ‘stramien’ de basis vormt voor dit werkboek, kun je uiteraard je eigen weg kiezen door dit boek heen. Misschien vind je het fijn om elke keer één tekst te lezen en één oefening te doen, of helemaal niet te lezen en alleen de oefeningen te doen. Maar je kunt ook alleen teksten en oefeningen kiezen die aansluiten bij jouw interesse.

Dit boek kan ook gebruikt worden als werkboek bij de groepstraining Mindful met je baby. Een deel van de inhoud van het boek wordt weliswaar al in de training behandeld maar de meeste deelnemers vinden het fijn om ook de teksten te lezen. De groepstraining bestaat uit acht wekelijkse sessies en een terugkombijeenkomst twee maanden na de laatste sessie. De baby's zijn aanwezig bij alle sessies, behalve bij de eerste en de vijfde. Bij deze twee sessies staat de deelnemende ouder centraal. In de overige sessies gaat de aandacht meer uit naar de ouder en baby samen, bijvoorbeeld met een kijkmeditatie met aandacht voor de baby.

De training Mindful met je baby is bedoeld voor ouders met een baby of dreumes tussen de nul en achttien maanden, maar je geleerde vaardigheden kun je zeker ook toepassen bij je oudere kinderen. Voor het gemak spreek ik in dit boek over baby, en over hij en hem, maar natuurlijk bedoel ik ook meisjesbaby's. Om praktische en onderzoekstechnische redenen hebben wij er binnen UvA minds voor gekozen om de training alleen aan moeders aan te bieden maar de training is natuurlijk ook geschikt voor vaders. De uitleg over ouders en kindjes is echter grotendeels gebaseerd op onderzoek naar moeders en baby's, omdat er minder onderzoek naar (de interactie tussen) vaders en baby's gedaan wordt.





## Ervaringen van ouders

In dit boek worden regelmatig ervaringen van ouders (uit het dagelijks leven met hun baby of uit de training) beschreven. De verhalen zijn nooit een-op-een te herleiden tot een bepaalde deelnemer. De achtergrond van deze ouders wordt heel kort genoemd en op de website zijn meer uitgebreide introducties van deze ouders te lezen. In dit online document en door het boek heen staan ook mijn eigen ervaringen als moeder te lezen. Online is ook een interview te vinden met een moeder die heeft deelgenomen aan een groeps-training Mindful met je baby. Zij vertelt in dat interview over hoe ze de training heeft ervaren, wat ze ervan heeft geleerd, en hoe ze mindfulness toepast in het dagelijks leven met haar twee kinderen.

## Hoe kun je de oefeningen gebruiken?

Mindfulness gaat om het bewust worden van je eigen ervaring. Om die reden bestaat dit boek niet alleen uit leesmateriaal, maar vooral uit heel veel oefeningen om zelf te ervaren. Hierna wordt uitgelegd hoe je de verschillende soorten oefeningen kunt gebruiken.

### MEDITATIES

De belangrijkste oefeningen in dit boek zijn de meditaties. Dat zijn de body-scan, de zitmeditaties, mindful bewegen en mindful lopen. Deze meditaties oefen je voor het eerst bij het lezen van de teksten van de desbetreffende week, en daarna dagelijks tot je weer aan de volgende week begint. In principe doe je de meditaties met behulp van de audio-opnames. Die kun je online vinden. Sommige mensen spelen de opname op hun laptop af en andere pluggen oortjes in hun telefoon. Sommige mensen vinden het op een gegeven moment prettig om de terugkerende meditaties uit hun hoofd te doen, met daarbij een tekst als ondersteuning. Lees dan voorafgaand aan het mediteren de tekst van de meditatie goed door en zet daarna een timer op een minuut of tien à vijftien. Andere vinden het prettiger om steeds een stukje te lezen, de ogen te sluiten en zich te concentreren op het uitvoeren van wat ze zojuist gelezen hebben. Het is een kwestie van uitproberen om te ontdekken wat voor jou het beste werkt. De teksten van de meditaties staan ook online.



## KIJKMEDITATIES MET AANDACHT VOOR JE BABY

Dit zijn meditaties die je in principe doet waar je baby bij is. De kans is echter groot dat je de teksten van die week en de overige oefeningen juist leest en uitprobeert als je baby slaapt. Je kunt dan een aantal dingen doen: 1) deze oefening bewaren voor een later moment als je baby wakker is, 2) de oefening doen terwijl je naar je slapende baby kijkt, of 3) je voorstellingsvermogen gebruiken, dus je eerst je baby voor de geest halen en dan de oefening doen. Als je kiest voor optie 2 of 3, dan kun je de oefening later die week nog eens herhalen met je wakkere baby. Je kunt de oefening dan doen als je baby even ‘op zichzelf’ is, dus bijvoorbeeld op de grond speelt, in de kinderstoel aan het eten is, in een wipstoeltje zit, of in de box ligt. Maar je kunt de oefening ook doen terwijl je de baby vasthoudt, bijvoorbeeld op schoot of terwijl je rondloopt.

Het is bij deze oefening het handigst om de audio-opname te gebruiken. Het is essentieel om niet je koptelefoon te gebruiken, maar de meditatie met behulp van speakers te beluisteren. Op die manier belemmer je niet je beschikbaarheid voor je baby en het contact tussen jullie. Want ook al is het een kijkmeditatie met de insteek om te kijken en te volgen, als je kindje contact met je maakt, ga je daar natuurlijk gewoon op in. Als je kindje het geluid van de meditatie hoort, dan zal hij ook begrijpen dat deze situatie anders dan anders is. In de groepstraining, waarbij gebruik gemaakt wordt van een ‘meditatiebel’ voor en na elke meditatie, leren baby’s al heel snel de betekenis van de bel. Een overgangsmoment, waarbij soms de ogen dicht gaan, of juist weer open (bij de andere meditaties), of waarbij de moeders hun aandacht volledig op hen richten, of het kijken juist weer afronden (bij de kijkmeditaties). Het is, net zoals bij de andere meditaties, ook mogelijk om de uitgeschreven tekst te gebruiken. De basistekst voor de kijkmeditatie die gebruikt wordt in week 1, en de aanvullingen voor de weken erna staan online.

## OVERIGE OEFENINGEN

Er zijn nog andere oefeningen, meestal visualisatie-oefeningen, die bedoeld zijn om rondom een bepaald thema een ervaring op te doen. Mijn ervaring is dat niet iedereen ‘iets kan’ met de visualisatie-oefeningen. Sommige ouders vinden het moeilijk om een bepaalde situatie voor zich te zien of ze ervaren iets heel anders dan datgene waar de oefening op gericht is. Dat is geen enkel probleem. De kern van mindfulness is om je bewust te worden van jouw erva-

ring in het huidige moment. Dus als jouw ervaring totaal anders is dan wat ‘de bedoeling’ lijkt, besef je dan dat de belangrijkste bedoeling is op te merken hoe de oefening voor jou is. Je kunt een oefening dus nooit ‘goed’ of ‘fout’ doen. Er is niet één doel, je hoeft niet iets te voelen en een inzicht te krijgen. Het doen van de oefening en opmerken wat jij ervaart is genoeg.

## Extra hulp of steun

Het kan gebeuren dat je bij sommige oefeningen sterke emoties ervaart. Je leert in de training omgaan met moeilijke emoties; in die zin is het ‘goed’ om toe te laten wat er gebeurt. Maar het is ook goed om in de gaten te houden wat jij aankunt. Als je merkt dat je overspoeld wordt door je gevoelens, zorg dan dat je iets doet waardoor je weer tot rust kunt komen. Dat verschilt per persoon: bijvoorbeeld muziek luisteren, even naar buiten gaan, iemand bellen, etc.

Het kan zijn dat het te veel van je vraagt om dit boek zelfstandig te doorlopen, en dat je wat extra steun of hulp nodig hebt. Neem je eigen gevoel hierin serieus. Er zijn verschillende wegen naar hulp, en verschillende vormen van hulp. Soms is de eerste stap mensen in je omgeving in vertrouwen te nemen en te kijken wat je eigen netwerk je te bieden heeft. Vaak is het voor een netwerk niet duidelijk dat je het moeilijk hebt (of hoe moeilijk je het hebt), en dat je hun hulp goed kunt gebruiken. Probeer hier duidelijk over te zijn en een concrete hulpvraag te stellen. Er zijn ook vrijwilligersorganisaties waar je aan kunt kloppen voor steun en/of hulp.

Daarnaast is er de optie van professionele begeleiding, waar je kunt aankloppen als je merkt dat het leven in zijn algemeenheid op dit moment te zwaar is voor je. Als je denkt dat de methode *Mindful met je baby* de juiste methode is, maar het niet lukt om de training zonder begeleiding te doorlopen, dan kun je zoeken naar een trainer die *Mindful met je baby* aanbiedt, in een preventief kader, of binnen de (geestelijke) gezondheidszorg. Op dit moment is het aantal trainers in Nederland en België nog beperkt. Hopelijk breidt dit aantal zich gestaag uit.

Een andere goede optie is een Infant Mental Health specialist, een hulpverlener die is gespecialiseerd in jonge kindjes en hun ouders. Naast de meditaties



sluit veel van wat je in dit boek kunt lezen aan bij wat zo'n hulpverlener te bieden heeft. Natuurlijk kun je ook altijd aankloppen bij je huisarts. Een huisarts heeft over het algemeen goed zicht op de mogelijkheden binnen jouw regio, en kan je doorverwijzen naar bijvoorbeeld een psycholoog of psychotherapeut.

Soms kost het wat tijd en inspanning om te vinden wat je nodig hebt. Ik wil je echter aanmoedigen om te zoeken naar de hulp die je nodig hebt. Blijf zoeken als je bij de eerste hulpverlener niet meteen goed zit. Deze periode vormt de basis van je ouderschap voor je baby. Ik gun het je om alle steun te krijgen die je nodig hebt om deze basis goed te leggen.







# Week 1:

## *Je bewust worden* van de automatische piloot



### Uitleg en oefeningen

De meeste mensen hebben wel ervaren hoe de automatische piloot ineens het heft in handen kan nemen. Bijvoorbeeld wanneer je zonder erbij na te denken de afslag naar je werk neemt, terwijl het geen werkdag is en je ergens anders heen moet. De automatische piloot kan handig zijn, omdat we relatief weinig aandacht nodig hebben bij wat we doen. Zo houden we mentale ruimte over om na te denken over andere dingen. Ook in de zorg voor een baby ontwikkelen we al snel routines en hebben we de neiging terug te vallen op de automatische piloot.

Weet je nog dat je je baby voor het eerst een luiertje omdeed? Of je nou veel of weinig ervaring met baby's hebt, meestal is zo'n eerste luiertje nog niet zo simpel. Want hoe maak je bij zo'n kwetsbare pasgeborene die biltjes nou goed schoon zonder de baby pijn te doen? Hoe reageert je baby op het uitkleden en de plotselinge kou? Hoe strak moet dat luiertje eigenlijk, als je wil voorkomen dat alles er uitlekt en er straks weer een uitgebreide verschoonsessie nodig is? En als je pech hebt, dan heb je ook nog mensen om je heen die je niet rustig je eigen manier laten vinden maar het ongevraagd van je overnemen en hun ideeën over hoe het moet aan je opdringen.

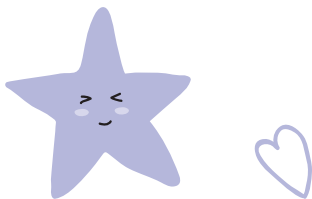
### WANNEER DE AUTOMATISCHE PILOOT HET HEFT IN HANDEN NEEMT

Meestal ontwikkel je al snel een routine die werkt. Gelukkig, want dat scheelt heel wat zoek en onzekerheid. Maar ook jammer, want met het ontstaan

van een routine wordt de kans groot dat de automatische piloot het heft regelmatig van ons overneemt. En dit gebeurt nog sneller als je (érg) moe bent, wat vaak het geval is als je voor een baby zorgt die je niet alleen overdag steeds nodig heeft, maar ook 's nachts. Of als je het erg druk hebt, en voor je gevoel alleen maar bezig bent, van hot naar her rent, en weinig rust hebt. Die automatische piloot kan ervoor zorgen dat je het gevoel van verwondering verliest. Verwondering voor dit levende wezentje, dat nu in je leven is en volledig afhankelijk van je is. De automatische piloot kan je ook belemmeren in het genieten van de leuke momenten. Want als we tijdens het verschonen bezig zijn met onze mentale to-dolijst, of met een vervelende opmerking die we eerder die dag kregen, dan missen we het kijken naar dat mooie lijfje dat zo lekker aan het bewegen is, of naar dat gezichtje, met alle grappige gezichtsuitdrukkingen. De automatische piloot kan daarmee ook momenten van contact dwarsbomen. Want als je in gedachten verzonken je routine-handelingen uitvoert, dan mis je dat je kindje, bijvoorbeeld door geluidjes te maken, pogingen doet om contact te maken. Daarmee mis je dan ook de kans om op hem te reageren, en om op die manier steeds beter op elkaar afgestemd te raken.

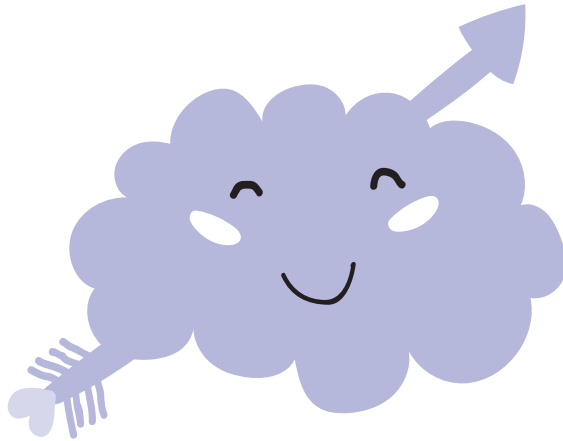
### *Eigen ervaring:*

Pas toen ik ging oefenen om mijn aandacht wat meer bij mijn dagelijkse activiteiten te houden, ontdekte ik hoeveel ik eigenlijk op de automatische piloot doe. Ik merkte dat ik zelfs aan andere dingen zat te denken terwijl ik met mijn dochttertje een boekje aan het bekijken was. Best raar dat zelfs hardop lezen zo geautomatiseerd kan verlopen dat je ondertussen aan problemen op het werk kunt denken, of aan de planning voor de rest van de dag.



*Seth:* (32 jaar, heeft samen met zijn vriendin Lena een tweeling van 13 maanden (Jesse en Lucas) en voelt zich wat overbelast)

Met de komst van de tweeling waren wij min of meer gedwongen om een superstrakke routine te ontwikkelen. Ik kan ook echt wel trots zijn als het allemaal weer gelukt is en ik de tweeling met schone kleertjes, gevoed en ook nog op tijd op het kinderdagverblijf aflever. Maar soms baal ik ervan dat ons leven met hen grotendeels lijkt te bestaan uit dit soort routines. Op ochtenden dat het voorspoedig gaat, als we wat tijd over hebben, dan merk ik dat ik toch blijf rondrennen, bijna op zoek naar iets nuttigs, in plaats van dat ik gewoon even gezellig bij die mannetjes aan tafel ga zitten terwijl ze hun boterhammetje aan het eten zijn.



#### MOOIE MOMENTEN

De automatische piloot kan er dus voor zorgen dat je mooie en fijne momenten minder gemakkelijk opmerkt en er dus minder van kunt genieten. In de eerste oefening kunt je zo stilstaan bij een moment waarin je wel bewust kon genieten van je baby en stilstaan bij de omstandigheden die dit mogelijk maakten.



## Openingsoefening

Je kunt deze oefening het beste doen met behulp van de **audio-opnames**. Doe dan eerst de oefening, voordat je onderstaande vragen invult.

1 Welk fijn moment met je baby kwam in je hoofd op?

---

---

---

2 Welke lichaamssensaties merkte je op?

---

---

---

3 En kon je opmerken wat voor stemming er was, of welke emoties er waren?

---

---

---

4 En welke gedachten er voorbijkwamen?

---

---

---

5 Welke voorwaarden maakten het mogelijk dat je kon genieten van dit moment?

---

---

---