

WOENSDAG 7 MEI 2014

Let op je examenhaling

Mindfulness kan pubers helpen bij alles wat er door hun hoofd en lijf jaagt. Eline Snel ontwikkelde trainingen voor pubers, en handleidingen voor leraren en ouders. Geen wonderolie tegen stress, maar misschien wel handig in de examenperiode, die maandag begint.

ROB PIETERSEN

De what'sapp-berichtjes op de telefoon piepen onophoudelijk om aandacht, via instagram stromen de foto's binnen die subiet becommentarieerd moeten worden, Facebookvrienden dienen per ommegaande te worden geantwoord. Dat klinkt als spitsuur, met je ouders hijgend in je nek omdat het huiswerk wacht en de eindexamens aanstaande zijn.

Mindfulness is geen wonderolie voor spanningen, geen oplosmiddel tegen stress, zegt Eline Snel. "Maar een training kan voor pubers wel een eyeopener zijn. Even stoppen met steeds maar doorgaan. Een moment tot rust komen, bewust ademen."

Snel (60) schreef vier jaar geleden het boek 'Stilzitten als een kikker, mindfulness voor kinderen'. Op verzoek van leraren en ouders, zo zegt ze. "Om kinderen van 5 tot 12 jaar hun 'binnenwereld' te leren kennen waardoor ze weerbaarder worden, zich beter kunnen concentreren en zich beter staande kunnen houden in de buitenwereld."

Het werd een succes: 20.000 verkochte exemplaren in Nederland. En het boek werd uitgebracht in elf andere talen, in 27 landen. "Totaal onverwacht. Het boekje kwam spelenderwijs tot stand. En na dat eerste boek volgde meteen de vraag om een vervolg. Om oefeningen voor pubers en hun ouders."

Het vervolg heet 'Ruimte geven & dichtbij zijn' en kwam tot stand na vijf pilots die Snel en collega-trainers van haar Academie voor Mindful Teaching draaiden op middelbare scholen. "Dat waren sessies van anderhalf uur. De eerste botsing ontstond vaak al bij binnenkomst, als we duidelijk maakten

dat hun telefoon al die tijd uitgeschakeld moest zijn. Pubers denken dat de wereld ten onder gaat als ze niet bereikbaar zijn. De pleuris is tijdens die sessies echt wel eens uitgebroken. Maar over het algemeen lukte het vrij snel een veilige plek te creëren waar de jongeren durfden te praten over gevoelens, waar ze verder leerden kijken, niet meteen te oordelen maar onbevangen te luisteren."

Mindful puberen, het lijkt zwarte sneeuw: een contradictio in terminis. Pubers stuiten alle kanten op, met hun gierende hormonen en gillende onzekerheid. Zijn soms onhandelbaar, ruziën met alles en iedereen, maar worstelen bovenal met zichzelf.

De belangrijkste les voor die hyperende tieners is, volgens Snel, dat er door het hoofd van ieder mens per etmaal 50.000 gedachten schieten, maar dat die niet allemaal waar zijn. 'Ik haal mijn examen nooit'. Of: 'Mijn vriendje gaat vreemd'. 'Die meiden roddelen over me'. Snel: "Over het merendeel van die gedachten hoef je je geen zorgen te maken. Het is de opwinding niet waard. Pubers moeten dat leren."

Pubers oordelen niet alleen snel over anderen, ze zijn ook extreem kritisch op zichzelf. Snel: "Mensen vinden dat gevoelens als twijfel, verdriet, onzekerheid, woede of eenzaamheid er niet mogen zijn. Bij mindfulness leer je die gevoelens met vriendelijke aandacht tegemoet te treden, zoals je dat bij een vriend zou doen. Zo leer je ze te accepteren."

Avontuur

'Ruimte geven & dichtbij zijn' biedt ouders handvatten het pubergedrag mindful te doorgronden en beter om te gaan met de grillen van hun pubers. "Iedereen die pubers opvoedt, weet dat het in alle opzichten een groot avontuur is waarbij slechts één ding vaststaat: je weet niet wat je overkomt", stelt Snel. "Pubers zijn grappig, kwetsbaar, onvoorspelbaar en soms ronduit vervelend. Ze hebben moeite met regels en experimenteren met alles wat verboden is. Hoe kun je als ouder grenzen stellen en toch voldoende ruimte geven aan je puber?"

"Want in de puberteit komt het erop aan", stelt Snel. "Zwakke plekken of een te dun laagje beton kunnen in je relatie met pubers zorgen voor nodeloos veel stress of voor een overdosis aan ergernissen."

In die toch al spannende levensfase voor pubers en hun ouders, is de periode van eindexamens de ultieme stresstest, zegt Snel. Ze biedt in de cursussen aan pubers veel ontspanningsoefeningen aan. In het boek geeft

ze ouders tips voor de spannende examentijd: "Stress in die periode is tijdelijk onvermijdelijk. Je kunt het niet voorkomen, je hoeft het niet te negeren. Maar probeer te voorkomen dat je kinderen of jij automatisch en vaak negatief reageren op de gevoelens en gedachten die bij die stress horen."

"Het zijn gedachten, geen feiten. Je kunt ze stoppen door een paar tellen naar de beweging van de adem in je buik te gaan. Zo komt je geest tot rust. En met die rust kun je samen met je kind op zoek naar de balans tussen de discipline opbrengen te gaan leren en de discipline regelmatig te durven ontspannen."

Jip van Leemput (en moeder Corrie van den Bor): 'Ik heb geleerd niet te lang na te denken over wat er is gebeurd, of me zorgen te maken over de toekomst. Het gaat om het nu. Dat helpt me.'

'Als de stress toeslaat, ga ik op mijn ademhaling letten'

Jip van Leemput (17) volgde mindful trainingen tegen examenstress volgens de methode van Eline Snel. Dat gebeurde eind vorig jaar al want, zoals Snel pleegt te zeggen, "je parachute naai je niet pas in elkaar als je in het vliegtuig zit".

"Mijn mentor stimuleerde het, we kregen met de hele klas een proefles. Daar werd best lacherig over gedaan, uiteindelijk zijn er maar tien van de 25 klasgenoten aan de cursus begonnen", zegt Van Leemput, 6 vwo-scholier op scholengemeenschap de Amersfoortse Berg. "Ik was zelf ook best sceptisch. Ik heb wel eens een cursus gehad omdat ik heel verlegen was. Die vond ik toen heel zweverig."

"Jip is supernuchter", zegt moeder Corry van den Bor (48). "En je mag ons omschrijven als een no-nonsens gezin. Het verbaasde ons dus dat ze zich zomaar voor die cursus had opgegeven. Aan de andere kant: ze is een stresskip. Ze is zo serieus met haar toekomst bezig, ze wil het zó graag goed doen. Ze had niet voor niets heel vaak migraine."

De stressfactoren? Jip somt ze op: als er ruzie is in haar vriendengroep, ze zich zorgen maakt over hoe anderen over haar denken, en de schoolprestaties natuurlijk. "Als ik het niet meer wist, begon ik gewoon te huilen. Vond ik mezelf heel zielig. Ik heb geleerd niet te lang na te denken over wat er is gebeurd, of me zorgen te maken over de toekomst. Het gaat om het nu. Dat helpt me. Net als de ontspanningsoefeningen die ik heb geleerd. Door de stress kreeg ik lichamelijke klachten, ik miste vorige

schooljaren regelmatig een weekje door migraine of buikpijn. Dit jaar heb ik maar een paar dagen gemist."

Maandag begint de examenperiode voor haar met Nederlands. "Volgens mijn lerares is dat het moeilijkste examen. Omdat het het eerste is, en omdat iedereen dat examen onderschat. Nou ja, als de stress toeslaat leg ik mijn spullen even opzij, ga ik aan iets leuks denken en op mijn ademhaling letten. Dan komt het goed. Het moet lukken, want ik ben wel klaar met de middelbare school eigenlijk."