Qwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxc

v

Vervezxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnm

|  |
| --- |
| Is liefhebben genoeg?  Mindful Parenting voor ouders van Adolescenten  20-12-2016  Riemke Groeneveld- van Haarlem  Orthopedagoog & Onderwijskundige |

**Inhoudsopgave**

Inleiding

1 Hypothese 3

2 Ontwikkelingstaken van de adolescent 3

3 Opvoedrol ouder 3

4 Lijden 4

5 Zelfcompassie 4

6 Mindful Parenting 5

7 Problemen 6

8 Conclusie 7

Literatuurlijst

**Inleiding**

Dit literatuurverslag is een afsluitend verslag van de opleiding Mindful Parenting. Zowel in mijn werk als orthopedagoog als in mijn dagelijks leven als moeder heb ik te maken met de verstandhouding tussen kinderen in de leeftijd van 12-17 jaar en hun ouders. Deze kinderen worden in dit verslag aangeduid met de termen: kinderen, pubers of adolescenten.

In het verslag is een hypothese geformuleerd en wordt literatuur uit verschillende bronnen aangehaald om de hypothese te onderzoeken. Het literatuurverslag begint bij een algemene pedagogische verkenning van de ontwikkelingstaken van adolescenten en hun ouders. Vervolgens wordt er ingegaan op het lijden dat zowel het kind als de ouder kan ervaren gedurende het proces dat leidt tot volwassenheid.

Zelfcompassie is het onderwerp van de daaropvolgende paragraaf, waarna er ingegaan wordt op de conflicten en problemen die kunnen ontstaan in de ouder-kind relatie en de manier waarop Mindful Parenting hier een antwoord op biedt.

**1**  **Hypothese**

De relatie tussen ouders en hun kinderen in de puberteit/adolescentie verbetert als ouders Mindful opvoeden en leren om zelfcompassie te tonen. Daarmee kunnen ouders een voorbeeld zijn voor hun kinderen en het gevoel van eigenwaarde van hun zoon of dochter vergroten.

**2 Ontwikkelingstaken adolescent**

Gedurende de puberteit verandert de relatie tussen ouders en kinderen. Dit is een van de ontwikkelingstaken van adolescenten zoals weergegeven door Spanjaard & Slot (2015), Kinderen gaan zichzelf losmaken van hun ouders en maken meer hun eigen keuzes. Daarnaast zorgen ze steeds meer voor hun eigen spullen en kamer, en investeren in activiteiten die ervoor zorgen dat ze later een beroep kunnen uitoefenen. Langzaamaan leren pubers en adolescenten de autoriteit van personen en instanties accepteren en adequaat op te komen voor hun eigen belangen. Ook gaan ze steeds beter zorgen voor hun eigen lichaam en opletten op wat ze eten. Daarnaast worden ze vaardiger in het inschatten en vermijden van risico’s. Ze leren betere contacten te leggen, gaan seksualiteit ontdekken, hun weg vinden in zowel de reële als de virtuele wereld en leren verschillende culturele contexten doorgronden. Dit zijn allemaal ontwikkelingstaken, taken die een gezond kind van 12-17 jaar zich langzaam eigen maakt. De een sneller, de ander langzaam. Deze ontwikkeling naar zelfstandigheid verloopt met vallen en opstaan.

**3 Opvoedrol ouder**

Van ouders vraagt deze fase dat zij, net als in de eerdere ontwikkelfases, afstemmen op wat hun kind al kan en wat het nog moet leren (Blokland, 2008). Ouders kunnen een belangrijke bron van steun zijn en blijven voor hun kinderen in de adolescentie. De aard van het ouderschap verandert in deze levensfase. Kinderen worden welbespraakter en maken steeds meer hun eigen keuzes. Daarbij kunnen allerlei soorten normale problemen ontstaan. De mate waarin kinderen steun ervaren vanuit hun omgeving is bepalend voor de wijze waarop ze de volgende ontwikkelingstaak aangaan. Bij voldoende steun van ouders ervaren kinderen zelfvertrouwen, ook in de sociale omgang met anderen. Ervaren kinderen te weinig steun, dan gaan zij met minder zelfvertrouwen de volgende ontwikkelingstaken tegemoet. Dat kan leiden tot meer ernstige problemen (Meij, 2011) .

De opvoedrol die van ouders wordt gevraagd in de adolescentie is een andere dan in eerdere levensfases. De ouder voelt zich soms onmachtig in dit proces van het kind om steeds meer autonoom in de wereld te staan. Ouders krijgen minder zicht en controle, moeten hun kinderen leren vertrouwen, en tegelijkertijd toch nog steeds begrenzen (Helberg, 2015). Ouders moeten verdragen hoe hun kinderen zich van hun losmaken, terwijl ze ondertussen nog steeds in ontwikkeling zijn.

**4 Lijden**

In dit proces van het losmaken van ouders ervaren zowel kinderen als ouders op hun eigen manier een vorm van lijden. Ouders weten soms gewoon niet hoe ze het aan moeten pakken, voelen twijfel, angst en schaamte, hebben een oordeel over het gedrag van hun kind, voelen weerstand tegen de werkelijkheid (Shapiro & Carlson, 2009). Bij het opvoeden van pubers zijn de gevoelens van onmacht bij ouders aanzienlijk. Wie de ouder is en hoe de ouder in het leven staat is van invloed op hoe het kind zijn of haar ontwikkelingstaken kan volbrengen. Daarbij heeft de ouder de mogelijkheid om het het kind het gevoel mee te geven dat het ‘goed genoeg’ is, of juist dat er iets mis is met wie het kind en hoe hij handelt. Kwetsbaarheid vormt de kern van opvoeden en opgroeien op de meest intense momenten waarbij sprake is van geluk, angst, verdriet, schaamte, teleurstelling, verbondenheid en verwondering. Als ouders willen dat hun kinderen van zichzelf leren houden, dan begint het ermee dat de ouder van zichzelf houdt. Met inbegrip van alle gevoelens, successen en mislukkingen die daar bij horen (Brown, 2012). Voor de bevrijding van lijden zijn hart tot hart connecties, in een sfeer van onafbrekende veiligheid, van belang (van den Brink & Koster, 2012).

Voor ouders is het van belang onderscheid te leren maken tussen een heilzame en onheilzame reactie op hun lijden. Met de aanvaarding van het kind als zelfstandig functionerend en zich nog steeds ontwikkelend wezen, kan ook de aanvaarding van de consequenties van het handelen van het kind komen. Door als ouders te leren dat het mogelijk is mild en mindful aanwezig te zijn bij wat er gebeurt, kan er meer ruimte ontstaan in de ouder-kind interactie gedurende de puberteit. Eerst leren ouders kennis te maken met hun ervaringen van moment tot moment. Een volgende stap kan zijn dat zij hun hart kunnen openen voor wat zich voordoet in het leven, en het leven van hun kind, en daarmee compassievol kunnen opvoeden. Het kind ervaart een opvoeder die een respectvolle, niet oordelende en empathische relatie heeft ontwikkeld met het lijdende deel in zichzelf. In de opvoedingsrelatie kan de adolescent daardoor altijd terugvallen op zijn ouder, ook in tijden dat hij/ zij zelf te maken heeft met lijden. Bovendien vertoont de ouder modelgedrag waarin de puber zich aan kan spiegelen (Kabat-Zinn, 2013). Bij Mindful parenting heeft de adolescent houvast aan het oudergedrag, en ervaart hij tegelijkertijd ruimte krijgt om zijn eigen weg te vinden.

**5 Zelfcompassie**

Neff (2011) benoemt drie bestanddelen van zelfcompassie. Het eerste bestanddeel waar zelfcompassie om vraagt is een houding van liefdevolle vriendelijkheid en zachtmoedigheid naar onszelf. Erkenning van ’common humanity’ (gedeelde menselijkheid) is het tweede bestanddeel. Dit maakt dat we ons met anderen verbonden voelen zowel in het leven als in het lijden. Het derde bestanddeel van zelfcompassie is opmerkzaamheid en aandacht voor de ervaring en de eventuele pijn die daarmee gepaard gaat.

De ouder die mindfulnessbeoefening combineert met opvoeding ontwikkelt zo een houding die als basis de erkenning heeft dat niemand volmaakt is. Deze onvolmaaktheid maakt dat de ouder met compassie aanwezig kan zijn bij de levenservaringen en ontwikkelingen van de adolescent. De ouder combineert deze compassie voor het kind met zelfcompassie. Zodat enerzijds het kind de ruimte krijgt voor zijn eigen weg en anderzijds de ouders zelfcompassie toont bij het lijden dat ontstaat door het losmakingsproces.

Door als ouder meer te aanvaarden dat onvolmaaktheid en pijn bij het leven horen, kan de ouder hierin tegelijkertijd het kind leren dat onvolmaaktheid en pijn bij het leven horen. Door als ouder zelfcompassie te leren, ontstaat er een nieuwe weg om de frustraties en problemen die bij het ouderschap horen, te hanteren. Grenzen stellen en zelfcompassie is in opvoeding te combineren. Kinderen leren zo enerzijds dat ze hun gedrag moeten veranderen en anderzijds voorkomt het dat ze een vervelend gevoel over zichzelf krijgen omdat ze dingen niet goed hebben gedaan (Neff & McGeehee, 2010)

Ouders die veel kritiek uitoefenen op hun kinderen vergroten de kans op angst, depressie en verminderde zelfcompassie bij hun kinderen als volwassenen. Deze kritische ouderstem wordt verinnerlijkt en heeft daarmee een negatieve uitwerking op de ontwikkeling en het welbevinden van kinderen. Ouders zijn er niet op uit hun kind te laten lijden. Tegelijkertijd is er sprake van de misvatting bij veel ouders dat om straf effectief te laten zijn, de straf hard moet aankomen bij een kind (Neff & Mc Geehee, 2010). Bovendien zijn veel ouders ook erg kritisch naar zichzelf. (Kabat-Zinn, 2013)). Mindful opvoeden betekent dat het kind de boodschap krijgt dat niemand volmaakt is en dat iedereen fouten maakt.

In de adolescentie ontwikkelen kinderen een groter vermogen om naar zichzelf te kijken vanuit het standpunt van de ander. Pubers gaan zich bezighouden met sociale vergelijking en zelfevaluatie. Dit leidt tot allerlei innerlijke vragen omtrent identiteit en hun plaats in de sociale hiërarchie. Daarbij zijn ze nog niet in staat om zich te realiseren dat de ervaringen die zij opdoen niet uniek zijn, maar dat er sprake is van een gedeelde menselijke ervaring. Dit maakt dat zij het gevoel kunnen hebben dat anderen (ouders) er helemaal niets van begrijpen (Lapsley, Fitzgerald en anderen, 1989). Zelfcompassie biedt zowel ouders als adolescenten een manier om zichzelf te kunnen zijn onder alle omstandigheden, zonder zich meer of minder te voelen dan anderen.

**6** **Mindful parenting**

Mindful opvoeden ofwel Mindful Parenting berust op drie pijlers. De eerste pijler is de soevereiniteit van het kind. Dit begrip benadrukt de eigenheid van het kind. In de opvoeding is het van belang deze eigenheid in de ontwikkeling van het kind te respecteren. De tweede pijler, empathie, betreft het zich verplaatsen van ouders in de gevoelens van het kind. De derde pijler is acceptatie en gaat erom dat ouders hun kinderen accepteren zoals ze zijn, onafhankelijk van welk gedrag ze vertonen. Dus ook als een kind boos is of zich onaangenaam gedraagt (Kabat-Zinn, 1997) .

Coatsworth, Duncan, Greenberg & Nix (2010, Journal for Child & Family Studies) merken op dat het opnemen van mindful parenting activiteiten in bestaande ouderschapsprogramma’s toegevoegde waarde biedt en leidt tot een grotere effectiviteit. Moeders maakten in hun opvoedingsaanpak gebruik van Mindfulness technieken. Bovendien verbeterden zowel de ouder-kind relaties als geheel, als de affectieve kwaliteit in de relatie tussen ouders en adolescenten. Hun onderzoek wijst uit dat het aanleren van Mindful parenting aan ouders daadwerkelijk kan worden bereikt door het opnemen van Mindful Parenting elementen in de training. Gebleken is dat het expliciet aanleren aan ouders hoe zij Mindful Parenting kunnen toepassen in hun dagelijkse opvoedingspraktijk daadwerkelijk leidt tot betere relaties tussen ouders en adolescenten. Zelfs als in het programma ouders niet aangeleerd krijgen om formele meditatie te beoefenen, blijkt er toch effectiviteit uit te gaan van het mindful bespreken van uitdagende opvoedingssituaties en het doen van korte mindfulness oefeningen.

Uit de resultaten van Coatsworth en anderen blijkt het effect van het toevoegen van Mindful Parenting elementen aan een programma te zijn dat moeders beter in staat zijn hun boosheid onder controle te krijgen en beter af kunnen stemmen op de emoties van hun zoon of dochter. Bovendien merken ouders meer positieve en minder negatieve ouder-kind interacties op en beleefden moeders de negatieve en positieve emoties van hun kind op een andere manier. Deze resultaten onderschrijven dat het realiseren van een liefdevolle en zorgzame relatie tussen de adolescent en ouder kan worden bereikt door ouders te leren meer Mindful op te voeden.

Singh, Lacioni en anderen hebben eveneens bewijs gevonden dat de mindfulness effecten door werken in de ouder-kind interacties. Zij geven aan dat het bij mindfulness gaat om het opmerken van eigen gedachten en fysieke gewaarwordingen. Dat opmerken gebeurt zonder dat er een daad, handeling, woord of zin aan gekoppeld wordt als reactie. Wordt een persoon opmerkzaam ten aanzien van zijn/ haar eigen reactie, dan biedt dat een gelegenheid om de eigen reactie te observeren. De opmerkzaamheid opent de weg naar alternatieve manieren om een situatie te bekijken of te hanteren (Kabat-Zinn, 1994). Singh en anderen bevestigen dat positieve effecten optreden zowel bij kortdurende als langdurende mindfulness training van ouders of verzorgers. Bepaalde effecten treden al na een korte periode op, zoals het gevoel gegrond te zijn en een ervaring van meer innerlijke rust. Meer langdurige mindfulnessbeoefening levert op een ander niveau effecten op zoals “aanwezig kunnen zijn zonder oordeel” of “ontvankelijkheid voor de ervaring in het hier en nu. Voortdurende meditatiebeoefening verdiept de positieve en diepgaande effecten, waardoor het mogelijk wordt mindful gedrag en reacties te laten zien in steeds meer levenssituaties.

Van de Weijer- Bergsma, Formsma en anderen (2011) concluderen in hun onderzoek dat Mindful Parenting training leidt tot een afname in de ouderlijke stress bij vaders en verminderde overreactie in het opvoedgedrag van moeders. Vaders rapporteerden in dit onderzoek juist een toename in de overreactiviteit van hun oudergedrag.

**7 Problemen & Conflicten**

Ouders die problemen ervaren in de relatie met hun kinderen vinden in Mindfulness een weg om deze ouderlijke stress te verminderen of anders te hanteren. Niet alleen de relationele stress die ze ervaren in de omgang met hun kinderen, maar ook die gerelateerd is aan de omgang met hun partner, ex-partner en anderen is gebaat bij voortdurende mindfulnessbeoefening. Het is nooit te laat om relaties te verbeteren of te helen. Vriendelijkheid, acceptatie en liefde nemen in dat proces een centrale plaats in. Liefdevol, accepterend en vriendelijk communiceren begint bij opmerkzaamheid: het opmerken van de energie die elke relatie oproept. Door opmerkzaam te zijn ten aanzien van de gedachten, gevoelens, fysieke gewaarwordingen, en woorden, die interacties oproepen, kan een andere verhouding ontstaan (Kabat-Zinn, 2013). Zeker als die opmerkzaamheid van de ouder niet alleen voorbehouden is aan zichzelf, maar zich uitstrekt naar zijn kind en de cirkel van mensen om hen heen.

Kabat-Zinn (2013) benoemt dat liefde tussen ouders en kinderen kan groeien, als ouders opmerkzaamheid ontwikkelen ten aanzien van de manier waarop zij die liefde uiten. Er zijn ouders die de liefde voor hun kind uiten door hun kind voor te schrijven hoe ze zich moeten gedragen of wat ze moeten doen. Of ouders die in de uitingen van hun ouderlijke liefde geremd worden door angst of verzet. In de relatie met hun kind ontbreekt de opmerkzaamheid van hun eigen oudergedrag en hoe dat overkomt bij hun zoon of dochter.

Liefhebben alleen is onvoldoende als ouders voorbijgaan aan de waarde van hun eigen gevoelens en gedrag dat ze laten zien als opvoeder. Bij problemen krijgen adolescenten soms de boodschap van hun ouder dat ze zich slecht of stom gedragen, lelijk, niet goed genoeg of egoïstisch zijn. Deze boodschappen worden geïnternaliseerd, raken het kind in het gevoel van eigenwaarde, en worden meegenomen in hoe de adolescent zich verder ontwikkelt en de wereld in gaat. Kinderen lopen niet alleen emotionele wonden op bij ernstig misbruik of verwaarlozing. Kinderen kunnen ook emotionele wonden oplopen als zij het gevoel krijgen dat ze niet worden gezien of onopgemerkt blijven in wie zij werkelijk zijn.

Verbroken verbindingen tussen ouders en kinderen leiden tot leed en problemen. Uiteraard wil de ouder meestal het kind deze negatieve boodschappen helemaal niet meegeven. Door niet bewust te zijn van het eigen oudergedrag, gaat de ouder voorbij aan de grote impact van zijn woorden of daden. Wat ouders zeggen of doen, is van grote invloed op het zelfbeeld van het kind. Mindful opvoeden betekent dat de ouder zijn eigen gevoelens mindful leert op te merken, meer accepterend en geduldig te zijn, en minder te veroordelen. Als de ouder zich zowel naar zichzelf , als naar zijn kind, meer mindful en met compassie opstelt, zal dit ertoe leiden ertoe dat ouders hun kinderen meer kunnen zien en accepteren zoals ze zijn.

**8 Conclusie**

Ook bij de opvoeding van adolescenten is het waardevol om als ouder Mindful op te voeden. Zelfs als ouders dat eerder in het leven van hun kind nog niet hebben gedaan. De kenmerken van de ontwikkelingsfase van de adolescentie maken dat ouders gebaat zijn bij mindfulnessbeoefening en zelfcompassie. Hun zoons en dochters krijgen zo een waardevolle houding aangeleerd door het modelgedrag van en de interactie met hun ouders. Dit is direct van invloed op de eigenwaarde en het welbevinden van de adolescent. Liefhebben alleen is niet genoeg, door Mindful Parenting krijgen ouders zicht op de waarde van hun eigen gevoelens en gedrag (Kabat-Zinn, 2013).

**Literatuur**

Blokland, G. (2008*), 'Over opvoeden gesproken'.* Utrecht, Nederlands Jeugdinstituut

Brown, 2012, *The power of vulnerability*.

Coatsworth, J., Duncan, L.G., Greenberg, M.T. & Nix, R.L. (2010). *Changing Parent’s mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: results from a randomized pilot intervention trial.* Journal for Child and Family Studies, 4, 203-217.

Helberg (2015), In: *De ziel van het vak,* 231-237, Amsterdam, Uitgeverij Boom.

Kabat- Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness Meditation in every day life*. NY: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2013*) Full Catastrophe Living*. Great Britain, Piatkus.

Lapsley, D.K., Fitzgerals, D., Rice, K. & Jackson, S. (1989*). Separation-individuation and the ‘New Look’ at the imaginairy audience and personal fable: A test of integrative model.* Journal of adolescent research, 4, 483-505.

Neff, K.D. & McGeeHee, P. (2010). *Self-Compassion and Psychological resilience among Adolescents and Young Adults.* Self and Identity, 9, 225-240.

Neff, K.D. (2011). *Zelfcompassie*. Amsterdam, de Bezige Bij.

Singh, N.N., Lancioni, G.E., Winton, A.S., Singh, J., Singh, A.N., Adkins, A.D.& Waler, R.G. (2010). *Training in mindful caregiving transfers to parent-child interactions.* Journal of child and family studies, 19, 167-174.

Spanjaard, H. & Slot, W. (2015). *Tijden veranderen, ontwikkelingstaken ook. Een ‘update’ van het competentiemodel. In*: *Kind en Adolescent Praktijk*, *3*, 14-21. DOI: 10.1007/s12454-015-0029-0.

Meij, H. (2011), *‘De basis van opvoeding en ontwikkeling’*. Utrecht, Nederlands Jeugdinstituut.

Shapiro, S.L. & Carlson, L.E. (2009). *The art and Science of Mindfulness,* 1, 3-14.

Van den Brink en Koster,( 2012) *Compassievol leven,* Amsterdam, Uitgeverij Boom.

Van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A.R., de Bruin, E.I. & Bogels, S.M. (2012). *The effectiveness of Mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with adhd.* Journal for Child and Family Studies21, 775-787.