

Mindfulness voor jongeren in geslotenheid



De laatste inzichten en praktische tips
voor medewerkers in JJI's en JZ+



**YOUNG
PERSPECTIVES**

Ik voel me opgefokt •Ik heb een heet hoofd Ik sta in slaapstand
Ik zit vast in de tijd •Ik wil hier niet zijn Ik kan hier niet nadenken

Bovenstaande uitspraken van jongeren in de gesloten (forensische) zorg komen je misschien bekend voor. In JJI's en JZ+ bestaat een groot aanbod in zorg en behandeling, maar jongeren staan daar niet altijd voor open. Stress of een onrustig gevoel staan dan een betekenisvol contact tussen jongere en medewerker in de weg. Het werken met Mindfulness is een lichaamsgerichte en positieve manier die jongeren handvatten biedt om te kunnen omgaan met spanningen, (negatieve) emoties, stress en impulsen. Vanuit die rust kan een jongere beter in contact kan komen met zichzelf en de mensen om hem of haar heen.

Mensen over de hele wereld beoefenen Mindfulness en de methodiek is het zweverige of 'hippie-achtige' imago allang voorbij. Toch is het begrijpelijk om niet gelijk voor je te zien hoe Mindfulness en mediteren kan werken voor de jongeren waar jij dagelijks mee werkt. Gelukkig is er steeds meer bekend over hoe Mindfulness helpt bij minder stress en impulsen, beter slapen en rust ervaren voor jongeren in geslotenheid. Op verschillende plekken in Europa en de Verenigde Staten bestaan programma's voor jongeren in geslotenheid en wordt onderzoek gedaan naar de effecten. Ook in Nederland bestaan nu de eerste initiatieven. In Penitentiare Inrichtingen (PI's) in Nederland worden al sinds 2012 met Mindfulness-trainingen gewerkt en is sinds 2020 opgenomen in het structurele aanbod.

Deze publicatie biedt een overzicht met de laatste inzichten uit de praktijk en wetenschap. Daarnaast vindt je praktische tips om als groepsleider, gedragswetenschapper, behandelaar of andere medewerker van een JJI of JZ+ Instelling zelf Mindfulness-technieken in te zetten.

**Young Perspectives vroeg tijdens spoken word workshops
in RJJl Hartelborgt aan 12 jongeren of
'gedachtes je vriend of je vijand zijn' in geslotenheid.**

'Je vijand,' antwoorden tien jongeren.

Wat is Mindfulness?

Jongeren in gesloten zorg verstaan de bijzondere kunst van het lijfelijk aanwezig zijn - zonder er daadwerkelijk te *zijn*. Dat is ook niet zo gek, als je bedenkt dat ze op een plek verblijven waar ze liever helemaal niet niet willen zijn.

De aandacht van jongeren wordt getrokken door allerlei prikkels; dingen die ze zien, horen, denken, voelen en ook allerlei lichamelijke sensaties. Die prikkels bepalen voor een groot deel waar hun aandacht naartoe gaat. Je zou dus kunnen zeggen dat die aandacht normaal gesproken erg ongericht is. Met Mindfulness probeer je de aandacht meer te focussen.

Mindfulness gaat over het aanwezig kunnen zijn bij je ervaring van dit moment, zonder daarover te oordelen. Je kan pas echt aanwezig zijn bij je ervaring, als er aandacht voor hebt. Met Mindfulness train je deze aandacht.



Mindfulness-skills

- 1. Concentratie:** Het vermogen de aandacht op een bepaald punt te richten en daar te houden.
- 2. Bewustzijn** van gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen.
- 3. In het moment blijven:** Het vermogen om de aandacht op het hier en nu te vestigen in plaats van verleden of toekomst.
- 4. Decentreren:** Het vermogen om je niet te vereenzelvigen met gedachten, gevoelens en gewaarwordingen.
- 5. Aanvaarding / non-aversie:** Het vermogen te aanvaarden wat er is in plaats van te vervallen in gedachtepatronen van afkeer of verlangen.
- 6. Loslaten:** Het vermogen te voorkomen dat je in nutteloze mentale en gedragscycli verzeilt raakt en om er uit te kunnen stappen.
- 7. Zijn in plaats van doen:** Het vermogen om te schakelen van handelen (mentaal/gedrag) naar aandacht en concentratie.
- 8. Je aandacht richten** op de plek in je lichaam waar zich een probleem manifesteert: Het vermogen het lichaam te gebruiken als voertuig om te leren om te gaan met ervaringen.
- 9. Zelfdiscipline:** Het vermogen om intentioneel te handelen.



Mindfulness-spiekbrief

Belangrijke ideeën en woorden uit de Mindfulness-methodiek

ERVAREN Niemand anders kan Mindfulness *voor* je doen, alles draait om je eigen ervaring. Het gaat niet over ergens in geloven, maar altijd over wat jezelf ervaart in het moment - en of je daar met aandacht bij aanwezig kunt zijn.

ZIJN Je gedachten zijn vaak druk bezig met evalueren, oplossen, toetsen, plannen of doelen stellen. Dat is soms heel handig, maar het geeft ook de illusie van controle. Mindfulness geeft je een andere mogelijkheid: die van simpelweg *zijn*. In die modus kijk je naar wat er op dat moment is, je erkent je gevoelens, je gedachten, dat wat er in je lichaam speelt. Zonder oordeel laat je die er zijn.

OEFENEN Mindfull-zijn is een skill die je ontwikkelt met veel oefenen. Vergelijk het met een spier die je traint. De mindfulness-spier wordt sterker en meer flexibel hoe meer je die traint. En net zoals een spier, train je het best met de nodige weerstand.

ERBIJ BLIJVEN Hoe groter het verschil tussen de situatie die je wenst, en de situatie zoals het daadwerkelijk is, hoe meer we het gevoel hebben dat er iets moet veranderen. Maar vaak proberen we hierbij ook dingen te veranderen die op dat moment niet te veranderen zijn. Daardoor missen we dat wat er op dat moment is.

UITGAAN VAN HET GOEDE 'Zolang je ademhaalt is er meer goed met je dan verkeerd met je', staat in het basiswerk van Mindfulness. Mindfulness gaat ervan uit dat je alles wat je nodig bent voor rust en je goed voelen al in je hebt. En dat er alleen dingen tussen zitten waardoor je er niet bij kan - als wolken voor de zon. Maar de zon schijnt altijd.

**Je kunt altijd en op ieder moment
weer opnieuw beginnen.**

Jon Kabat-Zinn, grondlegger van de Mindfulness-methodiek

Mindfulness in JZ+ en JJI's - de wetenschap

Wat weten we over Mindfulness voor jongeren in geslotenheid? De afgelopen 5 jaar is veel nieuw onderzoek gedaan in Europa en de Verenigde Staten. Ook vonden de eerste trainingen plaats in Nederland. Een selectie uit de bevindingen: Mindfulness training bij jongeren in detentie kan bijdragen aan een verbetering in emotie- en gedragsregulatie, een verbetering in psychisch welzijn, meer zelfbewustzijn en een positiever zelfbeeld. Dat betekent dat Mindfulness zowel impact heeft op criminogene factoren en op welzijnsbevordering en de persoonlijke ontwikkeling van jongeren.

Voorbeelden hiervan zijn het ervaren van minder spanning en stress, welke ook vaak gepaard gaan met het verblijf in een gesloten instelling. Jongeren lijken door de mindfulness training meer zicht en grip op hun eigen gedachten en gedrag te krijgen. Het lukt beter om eigen emoties te reguleren in stressvolle situaties en jongeren geven aan mindfulness technieken te gebruiken om minder impulsief te reageren. Bij sommige jongeren ontstaat ook meer bewustzijn over de connectie tussen lichaam en geest en een positiever zelfbeeld. Jongeren geven ook aan op een andere manier naar hun delictgedrag en slachtoffers kijken en een verbetering te zien in hun sociale relaties.

Hoe ziet een Mindfulness-training eruit? Tijdens een training doe je verschillende meditatieoefeningen en bewegingsoefeningen. In de eerste trainingen in Nederland in JJI's en JZ+ is ook het werken met kunst en sport opgenomen in de methodiek. Je deelt persoonlijke ervaringen met de oefeningen tijdens een groepsgesprek onder leiding van de trainer. Tijdens deze gesprekken is er aandacht voor hoe je Mindfulness in het dagelijks leven gebruikt. Naarmate de bijeenkomsten vorderen komt de aandacht steeds meer te liggen op het zelfstandig uitvoeren van de Mindfulness oefeningen.

Mindfulness in JZ+ en JJI's - de praktijk

In 2020 en 2021 werden in JJI Pluryn en JZ+ de Eefde Mindfulness-trainingen uitgevoerd door workshopdocenten van Young in Prison. Young in Prison werkt als 'bekende buitenstaander' van het justitiële systeem met creatieve en sportieve rolmodellen voor jongeren in geslotenheid. Voor de Mindfulness-trainingen volgde een selectie docenten een Mindfulness-opleiding. Ze verwerken hun kunst- en sportdisciplines in de trainingen.

De deelnemende jongeren waren overwegend positief en er is ook veel geleerd. Een belangrijk leerpunt gaat over de vrijwillige inschrijving van jongeren. De training aanbieden binnen een gedwongen kader staat haaks op een aantal voor Mindfulness belangrijke kenmerken, namelijk: autonomie, zelfregulatie, bereidwilligheid en (zelf)vertrouwen.



Neda Boin is zangdocent en Mindfulness-trainer. Guillermo Seymonson geeft fitness workshops. Beide zijn ze betrokken geweest bij de ontwikkeling en uitvoering van de Mindfulness-trainingen in 2020 en 2021.

Mindfulness in JZ+ en JJI's - de praktijk

Een greep uit de feedback van jongeren in JJI Pluryn en JZ+ de Eefde na het volgen van de Mindfulness-training:

“Als je hoofd een chaos is, kun je het met mindfulness weer geordend maken.”

“Iemand uit de groep was irritant aan het doen, en het ademen hielp. Ik werd weer rustig en let dan niet meer zo op die persoon.”

“Ik vond het fijn dat alles even weggaat, mijn hoofd wat leger werd en ik even nergens aan dacht.”

“Ik vind het saai.”

“Als je druk bent in je hoofd en dan goed ademt en uitblaast, kan je rustig worden”.

“Ik ga echt niet ademhalen, wtf”.

“Ik vind het moeilijk.”

“Het is niet zo makkelijk om dat in één dag te bereiken, omdat je ook gewoon anders gewend bent. Chaos voelt ook wel vertrouwd.”

Ik zal nooit de feedback vergeten die één van de deelnemers aan het eind van de eerste cursus in de gevangenis had ingeleverd:

“Als ik dit eerder had gehad, was ik hier niet terecht gekomen.”

Uit het voorwoord van de ‘Interventie Right Now - MBSR in detentie’ (2020) via <https://www.justitieinterventies.nl/content/right-now-mbsr-detentie-erkend>

Zelf aan de slag

Mindfulness-trainingen worden altijd gegeven door daarvoor opgeleide trainers. Je kunt als groepsleiding, gedragswetenschapper of andere medewerker in een JIJ wel met het gedachtengoed van Mindfulness werken, mindfulness-technieken toepassen in je werk of de ademhalingstechnieken voor jezelf gebruiken:

Basisinstructies voor 3 minuten ademruimte

Deel 1 – Bewustzijn

Kom bij dit moment, door heel bewust te gaan zitten.

Je voeten staan op de grond. Sluit je ogen en stel jezelf de vraag:

Wat ervaar ik op dit moment? Welke gedachten zijn er? Welke gevoelens heb ik? Wat neem ik waar in mijn lichaam?

Ervaar zonder oordeel en zonder het te veranderen. Wees erbij met je aandacht.

Deel 2 – Aandacht voor de ademhaling

Breng daarna je volle aandacht naar de ademhaling, daar waar je de ademhaling het beste kan voelen. Het rijzen en dalen van je buik of borstkas, of de lucht langs de neusvleugels. Als je aandacht ergens anders heen gaat, breng hem dan vriendelijk en resoluut weer terug naar de adem.

Deel 3 – Ruimte

Breid nu je aandacht van je ademhaling uit naar je hele lichaam. Van je tenen tot je gezichtsspieren. Zit een tijdje met deze ruime aandacht. Gedachten die opkomen neem je waar en laat je zijn. Emoties die bovenkomen neem je waar en laat je zijn, zonder er in mee te hoeven gaan.

Open hierna rustig je ogen. Neem de tijd. Ervaar hoe de wereld nu op je overkomt. Gebruik dit gevoel van ruimte om bewust te kiezen hoe je je dag wilt voortzetten. Maak daarna met aandacht de overgang naar je activiteiten.

4x6 ademhaling, ingesproken voor YIP-trainer Arash Parsan > 7 minuten



Bodyscan, ingesproken door Arash > 10 minuten



Arash (rechts) geeft Mindfulness-trainingen voor YOPE

Vandaag ben je niet dezelfde als gisteren.

Jon Kabat-Zinn, grondlegger van de Mindfulness-methodiek

Meer weten over Mindfulness voor jongeren in geslotenheid?

Neem dan contact op met de Academische Werkplaats Risicojeugd
of Young Perspectives, we horen graag van je!

Eva Mulder — AWRj - e.mulder1@amsterdamumc.nl

Lotte van Elp — Young Perspectives - lotte@youngperspectives.org

Illustraties in deze uitgaven zijn van Headspace (www.headspace.com)



**YOUNG
PERSPECTIVES**