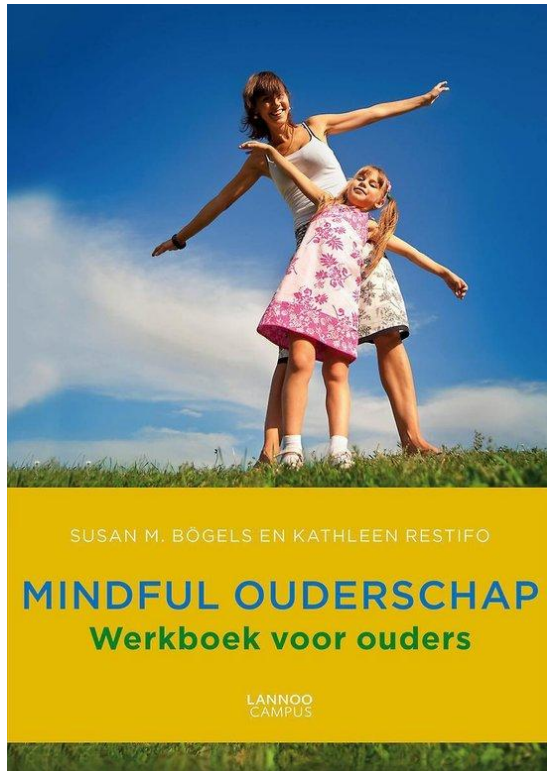


16 Mindful ouderschap verkennen vanuit theorie, onderzoek en praktijk

Het inzicht dat ik graag wil delen komt uit het boek Mindful ouderschap – een praktische gids voor hulpverleners, door Susan M. Bögels en Kathleen Restifo. Zij schrijven: In plaats van je af te vragen wat doe ik fout, stel jezelf de vraag ‘wat heb ik nodig?’.



Nele Willaert is sinds 2022 bezig met mindfulnessonderzoek, waarbij ze het effect van een mobiele mindfulness applicatie voor ouders van kinderen met een chronisch medische ziekte onderzoekt. In haar persoonlijke leven zorgt het beoefenen van mindfulness ervoor dat ze zich meer aanwezig voelt in haar lichaam.