





Mindful koken met Piet Meus?

U kunt er niet naast kijken. In elke Vlaamse boekhandel vinden we een rijke verzameling boeken en cd's uitgestald, vaak nog geflankeerd door kleurige tarotkaarten, helende stenen en geurige wierookstokjes. Mindful opvoeden, pardon: "Mindful parenting". Mindful bevallen. Mindful afvallen. Mindful koken. Is het een hype? Gewoon een gezonde hobby? Een therapie? Een natuurgeneeswijze? De kleurrijke landschapsfoto's, de beelden van water en stenen laten zoiets vermoeden.

Caleidoscoop wou daar het fijne van weten, vooral omdat de laatste tijd stemmen opgaan om mindfulness ook op school te introduceren, meer nog: om de toekomstige leraren op te leiden in Mindful Teaching. Gelukkig hebben we aan onze universiteiten ook onderzoekers die zich buigen over de effecten en mechanismen van mindfulness-programma's en over de toepassingen daarvan bij jongeren. Ook op school. We laten een daarvan aan het woord: prof. Filip Raes van de KU Leuven.

De discussie over dergelijke programma's brengt ons weer bij een oude vraag: wie introduceert het? De leerkracht als therapeut? Natuurlijk niet, daarover zijn we het al lang eens. Maar nu praten we over preventie... Machteld Verbruggen ziet duidelijke prioriteiten: de kerntaak van de school is kennis bijbrengen. Want kennis maakt mensen sterk.

Stof genoeg dus voor een paar interessante denkoefeningen. Veel denkgenot!

Linda Graindourze
hoofdredacteur

