



Oude Lama's vervangen Matthijs

Tijdens de zomervakantie van Matthijs van Nieuwkerk gaat BNN oude afleveringen van de Lama's uitzenden. Iedere werkdag op het tijdstip van De Wereld Draait Door wordt een aflevering herhaald van de ooit succesvolle improvisatieshow met Tijl Beckand, Ruben Nicolai, Ruben van der Meer, Sara Kroos, Arie Koomen en Jeroen van Koningsbrugge.



Tiësto is weer de rijkste dj

Tiësto is de rijkste dj van de wereld. Dat berekende de Amerikaanse site Celebrity Networth die bijhoudt wat sterren verdienen. Tiësto voert de lijst dit jaar aan met een geschat kapitaal van 75 miljoen dollar. De heren van Daft Punk volgen met zestig miljoen op de tweede en derde plek.

Maaike Ouboter nu al een hit

Ze heeft haar liedje nog maar één keer gezongen, maar Maaike Ouboter uit De Beste Singer-Songwriter van Nederland staat nu al op nummer 1 in de iTunes Top 100. Tijdens haar optreden zong de studente Media & Communicatie een nummer over haar overleden moeder.



Daan en Sophie, mediteren!

In kleermakerszit met de handen op de knieën en ogen dicht een tijdje stil zijn. Daar zijn kinderen toch niet voor te porren? Wel dus. Ook zij blijken baat te hebben bij mediteren, yoga en andere mindfulnessoefeningen.

Het leven van kinderen lijkt op het eerste oog misschien nog zo speels en onbezonnen, maar ook zij beleven momenten van stress en onrust. Tijdens conflicten met vriendjes, het maken van een toets, het moeten presteren op het sportveld, een verhuizing of het gevecht om aandacht van hun ouders.

Niet alleen in Amerika, waar ouders en kinderen in toenemende mate hun heil zoeken bij meditatie en stiltemomenten, maar ook in eigen land worden er steeds meer trainingen gegeven en onderzoek gedaan naar het effect van mindfulness bij jongeren in de leeftijd van 5 tot 12 jaar.

Maar volgens George Langenberg van het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam kan het niet alleen voor ouders, maar ook voor kinderen een waardevolle uitkomst hebben.

door mindfulness beter omgaan met moeilijke emoties. Ook worden ze zich meer bewust van hun lichaam; ze weten beter wanneer ze boos of verdrietig zijn en wat ze dan nodig hebben of kunnen, als ze daar problemen mee hebben, beter slapen."

Mindfulness, dat zich het beste laat vertalen als opmerkzaamheid, bij volwassenen wordt al sinds halverwege de jaren 70 onderzocht door wetenschappers. Steeds meer mensen voelen zich erdoor geholpen. Het op een specifieke manier aandacht hebben, namelijk in het hier en nu en zonder oordeel, is gebaseerd op oosterse meditatie technieken en kennis uit de westerse psychologie, en maakt gebruik van oefeningen om onze aandacht te trainen.

Langenberg die als leraar en jongerecoach heeft gewerkt, ontdekte in zijn werkgebieden dat kwetsbare kinderen kracht en ontspanning ervaren door stilteoefeningen. Hij ontwikkelde op initiatief van de stichting Fonds voor het Hart een kindervariant van de mindfulnessstraining.

„Door de training worden kinderen vriendelijker, de sfeer in de klas zachter en ze ontwikkelen meer empathie”, aldus Langenberg die ook het boek Mindfulkids, Heartfulkids schreef. „Iets wat kinderen eigenlijk al van nature hebben, maar door ons schoolstelsel en de maatschappij waarin we leven, naar de achtergrond verdwenen is. Wij leren onze kinderen dat ze moeten

scoren, zonder stil te staan bij de vraag wat er met hen zelf gebeurt. Mindful zijn leert kinderen zelf kiezen, hun eigen grenzen aan te geven en dat nee zeggen mag.”

Onderzoek naar mindfulnessstrainingen bij jongeren staat nog in de kinderschoenen. Maar de conclusies die de Universiteit van Amsterdam nu al heeft getrokken, zijn volgens Langenberg veelbelovend. „Het resultaat kun je niet één, twee, drie teruglezen, maar we hebben zeker kunnen constateren dat kinderen die eerst bijvoorbeeld angstig of agressief waren, dat weken na de training veel minder waren. Veel konden hun emoties beter verwoorden en anderen piekerden minder.

Mindful bezig zijn kan via diverse centra in het land, maar ook gewoon thuis, legt Langenberg uit. En het is geschikt voor elk kind. „Ook kinderen die het niet nodig lijken te hebben, kunnen meedoen. Baat het niet, dan schaad het ook niet.”



FOTO: AFP

Yoga, masseren en nog veel meer Ontspannen

Kindertherapeute Carola Koning schreef het boek Ontspannen Is Leuk!. Koning wil kinderen leren ontspannen zodat ze meer zelfvertrouwen krijgen, zich beter kunnen concentreren, makkelijker leren en zenuwen, (faal)angst en stress de baas worden. Volgens haar lijdt één op de drie aan stress en angst.

Kinderyoga wordt spelenderwijs gebracht en sluit aan bij de beleevingswereld van het kind. Het is geen kopie van yoga voor volwassenen, maar berust wel op dezelfde elementen. Denk aan concentratie- en meditatieoefeningen, ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen om lichaam en geest te verenigen.

Een verhaaltje voor het slapen gaan kan vervangen worden door spelenderwijs mediteren met je kind. Ook hier wordt gewerkt met aandachts- en concentratieoefeningen om angsten en zorgen te relativeren en een kalme geest ontwikkelen.

Voor zowel de ouder als het pasgeboren kind is de ayurvedische babymassage een ontspannende manier van aandacht geven. Door de baby te masseren worden de zintuigen geactiveerd. De baby's ontspannen en slapen beter door de aanraking en het gevoel van geborgenheid.

Britten boos op Paul de Leeuw

DOOR CONSTANCE VAN AMSTEL

Paul de Leeuw is gisteren het middelpunt van een internationale rel geworden, nadat de Britse kranten The Daily Mail en The Sun beelden online zetten van Langs De Leeuw van afgelopen zaterdag. In het wekelijkse item De Kwis waren twee zwarte mannen met bebloede kappassen te zien.



De Britten konden deze knipoo naar de brute moordpartij die vorige week in het Londense Woolwich plaatsvond, gezien de berichtgeving over het fragment niet echt waarderen. „Zieke Nederlandse tv-show bespot moord op Lee Rigby in skerch”, kopt The Sun.

De Leeuw zelf reageerde in eerste instantie via Twitter met een bericht waarin hij zichzelf distantieerde van de grap: „De Kwis is een zelfstandig item in het programma waar ik inhoud ook niet van ken. Don't shoot the messenger!”

Later kwam De Leeuw terug op zijn bericht: „Ik draag de verantwoordelijkheid voor de show! En het spijt me ten zeerste!”

kwestie, Joep van Deudekom, Rob Urgert, Niels van der Laan en Jeroen Woe, lieten later in een verklaring weten dat ze toch zelf de verantwoordelijkheid op zich nemen. „De Kwis is een onafhankelijk onderdeel binnen het programma Langs De Leeuw en wordt geschreven en ontwikkeld zonder Paul de Leeuw. Wij zijn als makers verantwoordelijk voor wat we doen.”

Verder betrouwen ze de ophef die ontstaan is: „Iedereen verwerkt gevoelens die tragedies als deze oproepen, op zijn eigen manier. Cabaretiers zullen lastige emoties het liefst te lijf gaan door er grappen over te maken. Vaak werkt dat goed. (...) Maar soms werkt het minder goed. De pijn of de schok die een bepaald voorval teweeg heeft gebracht is dan zo heftig, dat er – voor sommigen – nog geen plaats is voor luchtigheid.”

Het is de tweede keer in korte tijd dat De Leeuw voor opschudding zorgt buiten onze landsgrenzen. Vorige week vielen veel internationale media over een filmje waarin de presentator moedermelk uit een vrouwenborst



FOTO: WIP

SMSbordello.nl advertisement with QR codes and text.

MOBIELE DATEN advertisement with various offers and prices.

Table with 12 columns representing different TV channels and their programming schedules for Wednesday, May 29, 2013.