

# Met deugden op zoek naar jouw mo-GELUK-heden in het leven

Wat hebben integriteit, concentratie, en nuchterheid met elkaar te maken? Het zijn deugden, die wij allen in ons hebben. Ze worden benoemd in het Deugdenproject, dat door de Verenigde Naties is uitgeroepen tot 'beste opvoedmethode' en ook door de Dalai Lama en door Oprah Winfrey wordt omarmd.

IngerMarlies Leeuwenburgh

**WAALWIJK** - Het Deugdenproject is een internationaal initiatief om goede eigenschappen in het dagelijks leven toe te passen. Deze methode wordt al in 108 landen gehanteerd. Inge van Baxtel werkt in haar praktijk De Kennisboom met het Deugdenproject.

"Zelf heb ik het Deugdenproject ontdekt nadat mijn zoon was geboren en ik op zoek was naar goede tips voor een evenwichtige opvoeding. Het Deugdenproject benoemt gedrag en koppelt hieraan deugden. Door het gedrag helder en positief te benoemen, krijgt het

kind de ruimte om bewust te worden van wat hij voelt en doet en kan het proberen op een ander moment voor het juiste gedrag te kiezen. Als een kind heel druk is, klinkt het heel anders of je daar boos op reageert, of dat je zegt: 'wat laat je veel enthousiasme zien', en het

## 'DE JUISTE VRAGEN STELLEN LEIDT SNEL TOT INZICHT EN OPLOSSINGEN'

kind daarnaast natuurlijk ook leert rekening te houden met anderen. Als hij een puzzel maakt en je benoemt zijn geduld, kan hij op een ander moment dat geduld weer oproepen, bijvoorbeeld als hij met jou in de supermarktrij moet wachten."

### Duidelijk, niet soft

Op dit moment komt Inges zoon van 7 jaar zich mengen in het gesprek. Direct wordt zichtbaar waar Inge het over heeft en dat de Deugdenmethode wel duidelijk maar niet soft is, doordat zij een heldere grens aangeeft. Het stellen van veilige grenzen is een van de basisstrategieën waar mee gewerkt wordt. Het is belangrijk om kinderen zelf de ruimte te geven



Inge van Baxtel: "Ik heb het Deugdenproject ontdekt nadat mijn zoon was geboren en ik op zoek was naar goede tips voor een evenwichtige opvoeding." Foto: Wieke Hoeke/Hoeke Fotografie

om met goede oplossingen te komen. Als je vertrouwen geeft, krijg je dat terug. Als je verantwoordelijkheid biedt, kan de ander die nemen.

### Inzicht

Inge: "Reflectie, bewustzijn en de juiste vragen stellen leidt snel tot inzicht en oplossingen. We weten dit allemaal eigenlijk wel, maar soms vergeten we het in ons drukke leven. Deze methode geeft je houvast. Op deze

manier met elkaar omgaan brengt zoveel moois, overal waar mensen samenkomen." Wil je meer weten over het Deugdenproject? Inge van Baxtel is op zaterdag 4 juli

van 11.00-16.00 uur aanwezig in Bibliotheek Waalwijk om toelichting te geven.

➔ **Kijk ook op haar website**  
[www.dekennisboom.com](http://www.dekennisboom.com)

*Het Deugdenproject hanteert vijf basisstrategieën: Met taal kun je mensen ontmoedigen of inspireren, gebruik daarom Deugdental. Herken leermomenten, elke fout kan een opstapje zijn. Stel veilige grenzen, word niet boos maar nieuwsgierig. Neem tijd voor rust, reflectie en bezinning. Bied actief aandacht, dit is een krachtig instrument om verdriet, boosheid en trauma's te helen.*