

## Mindfulness “Aandacht werkt!”

Aandachtraining voor jongeren van  
12 t/m 19 jaar

Informatie voor jongeren en hun ouders/verzorgers



Mind Full, or Mindful?

De psycholoog van de afdeling Medische Psychologie van het Antonius Ziekenhuis heeft een Mindfulness-/Aandachttraining voorgesteld. In deze folder kun je lezen wat Mindfulness is.

## **Wat is Mindfulness?**

Herken je dit:

- Je blijft maar nadenken over iets. Je hoofd wordt steeds voller. Je wordt er onrustig van.
- Je kunt niet goed in slaap komen.
- Je maakt je veel zorgen.
- Je wilt alles perfect doen.
- Je voelt je vaak verdrietig of boos.
- Je zit op school en je kunt niet opletten.
- Je hebt stress voor toetsen.
- Je hebt lichamelijke klachten waarmee je niet goed overweg kunt. Hierdoor kun je niet alles doen wat je wilt.
- Je voelt je anders dan anderen en hebt er last van.

Mindfulness is een aandachtstraining.

Daarbij leer je aandacht te hebben voor:

- Je hoofd en hoe je je gedachten wat rustiger kunt krijgen (ook wel ontspannen genoemd).
- Je gevoelens en hoe je daarmee kunt omgaan.
- Je lijf en te voelen en luisteren naar wat je lijf je te vertellen heeft, zodat je weet wanneer het genoeg is.
- Je ademhaling en hoe goed het is om daar aandacht voor te hebben en hoe je het beste kunt ademen om weer rustig te worden.

## **Voor wie?**

Eigenlijk is het voor iedereen en is er niet een reden waarom het niet bij je zou kunnen passen. Je volgt de training samen met andere jongeren in een kleine groep. De training start wanneer een groep vol is (bij minimaal 3 jongeren).

## Hoe lang duurt de training?

Er worden 10 afspraken gemaakt die ongeveer 60 tot 90 minuten duren. Je krijgt ook oefeningen mee voor thuis. Je kunt het nooit fout doen, je oefent op je eigen manier! Het is de bedoeling dat je thuis elke dag oefent. Dit lijkt veel, maar het is erg belangrijk. Oefenen thuis is nodig en kost ongeveer 20 minuten per dag. Oefening zorgt er namelijk voor dat het makkelijker wordt, net als met fietsen. Dat kon je ook nog niet in één keer, dat heb je ook moeten oefenen.

## Vragen?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel ze bij je volgende bezoek aan de psycholoog of aan de mindfulnesstrainer.

*“je kunt de golven in je leven niet tegenhouden,  
maar je kunt wel leren surfen”*



**Antonius Ziekenhuis  
Bolswarderbaan 1  
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4  
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17  
8531 EB Lemmer**

**Postadres  
Postbus 20.000  
8600 BA Sneek**

**Telefoon  
0515 - 48 88 88**

**[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)**

**05-02-2018  
versie 2**