

Medische psychologie

Mindfulness voor jongeren van 12 tot 19 jaar

Methode "Aandacht werkt" van
Eline Snel



De psycholoog van de afdeling Medische Psychologie heeft voorgesteld dat jij gaat meedoen aan een training mindfulness.

Mindfulness is een aandachtstraining.

Waarom mindfulness

Soms gebeurt het dat je het te druk hebt. Dat kan ervoor zorgen dat je niet kunt slapen, snel bent afgeleid en vaak onrustig bent. Ook kun je je verdrietig of boos voelen en last hebben van spanning of pijn. Je hebt een hoofd vol piekergedachten. De 'aan-knop' doet het wel, maar waar zit de 'stop-knop'? Dat kun je leren met mindfulness.

Door mindfulness leer je:

- Aandacht te hebben voor je gedachten en ze rustig te maken. Dat heet ontspannen.
- Om te gaan met korte en langdurige spanning of minder fijne gevoelens.
- Dingen los te laten die je niet kunt veranderen.
- Vriendelijk te zijn voor jezelf en voor anderen.
- Te voelen wat je lichaam aangeeft en daarop te reageren.
- Rustig te worden door op je ademhaling te letten.

Training 'Aandacht werkt'

De training 'Aandacht werkt' is een training van 8 tot 10 weken die is gemaakt voor jongeren van 12 tot 19 jaar. De training is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Elke week is er een training van ongeveer 1 uur. Meestal is dat in een groep, maar soms kan het zijn dat je de training alleen krijgt.

De trainer is speciaal opgeleid om deze mindfulness training te geven.

Intakegesprek

Voordat je met de training begint, is er een intakegesprek bij de psycholoog of de mindfulness-trainer. Voor dit gesprek hebt je een formulier gekregen dat je thuis moet invullen. Neem dit ingevulde formulier mee naar het gesprek. Na het gesprek wordt bekeken of je verder gaat met de training.

De training

Het is belangrijk dat je bij iedere training aanwezig bent. Ook is het de bedoeling dat je thuis elke dag een paar minuten oefent. Dit lijkt veel, maar het is wel belangrijk. Oefening zorgt ervoor dat het gemakkelijker wordt.

Ouders

Bij de training is het belangrijk dat ook jouw ouders actief meedoen en betrokken zijn. Ook voor jouw ouders zijn er tips en oefeningen om thuis te doen. Het boek "Ruimte geven & dichtbij zijn" van Eline Snel kan daarbij helpen. We vragen jullie dan ook om dat boek te kopen of te lenen uit de bibliotheek.

Vergoeding

Als jij door een medisch specialist (vaak is dat een kinderarts) bent aangemeld, wordt de training door de zorgverzekeraar vergoed.

Vertrouwelijke informatie

De psycholoog of mindfulnesstrainer heeft een geheimhoudingsplicht. Belangrijke informatie wordt alleen gedeeld met jouw toestemming.

Dossier en inzage recht

Alle informatie wordt opgeslagen in een beveiligd elektronisch patiëntendossier. Alleen de medewerkers die bij de training betrokken zijn, hebben toegang tot dit dossier.

Meer informatie

Meer informatie over de afdeling en de behandelingen vind je op:
<https://www.mijnantonius.nl/medische-psychologie-2>

Vragen?

Als je nog vragen hebt, stel ze dan gerust bij jouw volgende bezoek aan de psycholoog of mindfulnesstrainer.

Contact

Je kunt telefonisch of via de BeterDichtbij app contact opnemen met de polikliniek Medische Psychologie.

Heeft de polikliniek je nog niet uitgenodigd voor het gebruik van BeterDichtbij? Dan kun je even bellen.

De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 16:00 uur.

T: 0515 - 48 83 51.

Heb je opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?

Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantoniushuis.nl