

Medische psychologie

Mindfulness voor kinderen van 4 tot 12 jaar

Methode "Aandacht werkt" van
Eline Snel



De psycholoog van de afdeling Medische Psychologie heeft voorgesteld dat uw kind gaat meedoen aan een training mindfulness. Mindfulness is een aandachtstraining.

Waarom mindfulness

Ook kinderen kunnen het te druk hebben. Dat kan ervoor zorgen dat ze niet kunnen slapen, snel zijn afgeleid en vaak onrustig zijn. Ook kunnen ze zich verdrietig of boos voelen en last hebben van spanning of pijn. Ze hebben een hoofd vol piekergedachten. De ‘aan-knop’ doet het wel, maar waar zit de ‘stop-knop’? Dat kan uw kind leren met mindfulness.

Mindfulness leert uw kind:

- Aandacht te hebben voor gedachten en ze rustig te maken (te ontspannen).
- Om te gaan met korte en langdurige spanningen of minder fijne gevoelens.
- Dingen los te laten die het niet kan veranderen.
- Vriendelijk te zijn voor zichzelf en voor anderen.
- Te voelen wat het lichaam aangeeft en daarop te reageren.
- Rustig te worden door op de ademhaling te letten.

Training ‘Aandacht werkt’

‘Aandacht werkt’ is een training van 8 tot 10 weken die is gemaakt voor kinderen van 4 tot 12 jaar. De training is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Elke week is er een training van ongeveer 1 uur. Meestal is dit in een groep, maar soms kan het zijn dat uw kind de training alleen krijgt. De trainer is speciaal opgeleid om deze mindfulness training te geven.

Intakegesprek

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

De training

Het is belangrijk dat uw kind bij iedere training aanwezig is. Ook is het belangrijk dat uw kind thuis elke dag een paar minuten oefent. Oefening zorgt ervoor dat het gemakkelijker wordt.

Ouders

Ook is het belangrijk dat de ouders actief meedoen en betrokken zijn. U krijgt tips mee voor thuis en we vragen u om dagelijks met uw kind te oefenen. Het boek “Stil zitten als een kikker” van Eline Snel kan daarbij helpen. We vragen u dan ook om dat boek te kopen of te lenen uit de bibliotheek.

Vergoeding

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

Vertrouwelijke informatie

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

Dossier en inzagerecht

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 vindt u op: <https://www.mijnantonius.nl/medische-psychologie-2>

Vragen?

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

Contact

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

Heeft de polikliniek u nog niet uitgenodigd voor het gebruik van BeterDichtbij? Dan kunt u 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@mijnantonius.nl