

Mindfulness “Aandacht werkt!”

**Aandachtstraining voor kinderen van
5 t/m 12 jaar**

Informatie voor ouders/verzorgers

De psycholoog van de afdeling Medische Psychologie van het Antonius Ziekenhuis heeft een Mindfulness-/Aandachttraining voor uw kind voorgesteld. Wat betekent dit?

Mindfulness

Mindfulness is een aandachtstraining waar uw kind leert omgaan met allerlei emoties, zowel fijne als lastige, zonder ze te negeren of er helemaal door te worden meegesleept. We leven in een veeleisende tijd waardoor kinderen het vaak druk hebben, net als volwassenen. Ziekte of lichamelijke klachten kunnen ook veel spanning met zich meebrengen.

Kinderen kunnen niet slapen, zijn snel afgeleid en vaak onrustig. Ze hebben een hoofd vol piekergedachten. De “aan-knop” doet het wel, maar waar zit de “stop-knop”?

Door kinderen al jong in contact te brengen met Mindfulness, leren ze beter te observeren en zich te concentreren, in contact met hun lijf te zijn en zichzelf tot rust te brengen. Hierdoor neemt de reactie op stress af en neemt het (zelf)vertrouwen toe.

Wat kunnen de kinderen leren?

Aandachtstraining leert kinderen:

- Aandacht te hebben voor hun lijf en gedachten en gevoelens daarover.
- Om geest en lichaam tot rust te brengen. Hierdoor kunnen ze beter ontspannen.
- Emoties en gedachtenprocessen, zoals angst, woede, verdriet en piekeren te benoemen en te begrijpen. Door emoties en gedachten te accepteren ontstaat er rust.
- Aanwezig te zijn in het NU. Ook als er spannende dingen te wachten staan of als er nare dingen gebeurd zijn. NU is het oké. Het leert kinderen minder in het verleden of de toekomst en meer in het moment te zijn met hun gedachten.
- Zelfvertrouwen te hebben door het leren loslaten van oordelen over de eigen gedachten en emoties. Je bent niet wat je denkt en voelt; het zijn maar gedachten en gevoelens.

De training

Voorafgaand aan de training is er een kennismakingsgesprek met de mindfulnesstrainer. In dit gesprek wordt samen met u bekeken of de training geschikt is voor uw kind. De training wordt gegeven in kleine groepen, ingedeeld naar leeftijd. Zodra een groep vol is (bij minimaal 3 kinderen) kan een training starten.

Gedurende 8 weken worden de kinderen getraind in het 'leren aandachtig zijn' volgens de methode Eline Snel. Dit gebeurt in wekelijkse bijeenkomsten van 45 - 60 minuten. Tijdens de training worden oefeningen gedaan en onderlinge ervaringen uitgewisseld. De oefeningen bestaan uit korte meditaties en beweegoefeningen. De training wordt uitgevoerd door een gecertificeerde mindfulnesstrainer.

De dagelijkse oefening van 5 tot 10 minuten per dag kan samen met de ouders/verzorgers gedaan worden. Hiervoor krijgt uw kind tips mee naar huis. Ook wordt aangeraden het boek "Stilzitten als een kikker" van Eline Snel aan te schaffen. Naast achtergrondinformatie staan hierin oefeningen (op cd) om samen met uw kind te kunnen doen.

Vertrouwelijke informatie

De mindfulnesstrainer heeft net als de psycholoog een beroepsgeheim. Belangrijke informatie wordt met uw medeweten doorgegeven aan de psycholoog.

Dossierbeheer en inzagerecht

Gegevens worden vastgelegd in een afgeschermd elektronisch patiëntendossier. Dat dossier is niet toegankelijk voor medewerkers die niet bij de behandeling betrokken zijn.

Als u na het lezen van deze folder vragen hebt, kunt u contact opnemen met mw. A.I. Tiemersma, mindfulnesstrainer, vakgroep Medische Psychologie. Zij is bereikbaar via het secretariaat

Telefoonnummer: 0515 - 48 83 51.

*"Je kunt de golven niet tegenhouden,
maar wel leren surfen"*

De aandachtstraining is ontwikkeld door Eline Snel, gecertificeerd mindfulnesstrainer, lid VMBN.

**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

05-02-2018