

## Informatie en aanmelden

Voor meer informatie kunnen jij of je ouders/verzorgers terecht bij de behandelaar of neem contact op met Jeugd ggz.

Bereikbaarheid: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.  
Buiten deze uren is Jeugd ggz voor spoedeisende situaties bereikbaar via de huisarts.

### Jeugd ggz Zutphen

Dreef 6e  
7202 AG Zutphen  
(0575) 509943  
zutphen@jeugdggz.com

### Jeugd ggz Hardenberg

Hof van Pepijn 1  
7772 CW Hardenberg  
(0523) 236000  
hardenberg@jeugdggz.com

### Jeugd ggz Deventer

Pikeursbaan 3  
7411 GT Deventer  
(0570) 604100  
deventer@jeugdggz.com

### Jeugd ggz Almelo

Westerdok  
Haven Noordzijde 45  
7607 ES, Almelo  
(0546) 684270  
almelo@jeugdggz.com

### Jeugd ggz Zwolle

Burgemeester Roelenweg 9  
8021 EV Zwolle  
(038) 4692500  
zwolle@jeugdggz.com

### Jeugd ggz directiesecretariaat

Postbus 390  
7400 AJ Deventer  
Info@jeugdggz.com

[www.jeugdggz.com](http://www.jeugdggz.com)



## Mindfulness

### Voor jongeren



### Over Jeugd ggz

Jeugd ggz ondersteunt kinderen en jongeren met psychiatrische problemen en hun omgeving.

De ondersteuning is gericht op het oplossen van problemen en het beperken van de gevolgen daarvan voor het dagelijks leven. Waar mogelijk stimuleren wij de eigen kracht van de patiënt en zijn of haar netwerk, om zo de behandeling te ondersteunen en zo kort mogelijk te laten duren.

In de training 'Mindfulness voor jongeren' leer je stil te staan bij het hier en nu. Je krijgt inzicht in je eigen automatische reacties op gevoelens, gedachten en gebeurtenissen. Na de training heb je meer zelfvertrouwen, kan je beter met anderen omgaan en heb je minder conflicten. Je kijkt met een andere blik naar gebeurtenissen waardoor je jezelf minder laat meeslepen door je gevoelens en gedachten.

# Mindfulness voor jongeren

**Mindfulness betekent opmerkzaamheid. In de training staat het ontwikkelen van vaardigheden om opmerkzaam en aandachtig te zijn centraal. Je leert stil te staan bij het hier en nu en leert verbanden zien tussen gevoel, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen.**

Je gaat met een andere blik naar gebeurtenissen kijken waardoor je er anders mee om kunt gaan. De training richt zich niet op het veranderen van problemen, maar op het veranderen van de manier waarop je met problemen omgaat.

## Voor wie?

De training Mindfulness is voor jongeren die in behandeling zijn bij Jeugd ggz. De training is geschikt voor het anders leren omgaan met klachten als:

- piekeren
- negatieve gedachten
- minderwaardigheidsgevoel
- onzekerheid
- somberheid
- te veel drukte in je hoofd
- stress- en spanningsklachten
- de emotionele gevolgen van bijvoorbeeld een aandoening of ziekte.

## Resultaat

De training kan leiden tot meer blijdschap, betere concentratie en beter kunnen loslaten van je negatieve gedachten. Je kan beter met stress omgaan en voelt je meer ontspannen.

Uit onderzoek is gebleken dat jongeren na het volgen van de training Mindfulness meer zelfvertrouwen hebben, beter met anderen om kunnen gaan en

minder conflicten hebben. Ook is er een vermindering van angstklachten en gedragsproblemen en kunnen jongeren zich beter beheersen.

## Werkwijze

Er is een kennismakingsgesprek met de trainer waarin we samen kijken of deze training op dit moment bij je past. Als je meedoet blijft de hulpverlener met wie je tot nu toe te maken had jouw contactpersoon.

Het is een praktische training, waarbij je leert door te doen en te oefenen. Onderdelen van elke bijeenkomst zijn:

- aandacht- en concentratieoefeningen
- bewegingsoefeningen
- zitten en lopen in aandacht
- uitwisselen van ervaringen
- uitleg

## Wat vragen we van jou?

Om te kunnen profiteren van de training is een nieuwsgierige, open en oprechte instelling nodig. We verwachten van je dat je geen bijeenkomsten van de training mist. De training heeft het beste effect als je 30 – 45 minuten per dag oefent.

## Praktische informatie

De training is op een vaste dag en tijd en bestaat uit 8 of 9 bijeenkomsten van 1,5 tot 2,5 uur. De trainingsgroep bestaat uit 5 tot 8 jongeren. Vooraf bespreken we duidelijk met je wat je kunt verwachten. Na afloop van elke bijeenkomst krijg je informatie mee over de oefeningen die je thuis kan doen. Bij deze oefeningen gebruik je cd's. Als je nog vragen hebt kun je deze stellen aan jouw contactpersoon.

**'Ik zit beter in mijn vel omdat ik beter kan focussen op het hier en nu'**