

# Mindfulness voor jongeren

*Informatie voor ouders en verwijzers*

september 2022



Foto: Photo by Melissa Askew on Unsplash



### **Wat is het doel van deze training?**

De training helpt om (ergere) problemen met stress, angst, onzekerheid en sombere stemmingen bij jongeren voorkomen of oplossen. Dat blijkt ook uit verschillende onderzoeken.

De training is bedoeld om jongeren kennis te laten maken met mindfulness. Mindfulness helpt hen om hun eigen kracht te ontdekken en te gebruiken. Met de training krijgen ze een stevige basis om zich te ontwikkelen van puber naar volwassene.

Met behulp van verschillende oefeningen leren jongeren:

- hun eigen gevoelens beter kennen;
- hoe ze de oefeningen kunnen gebruiken op moeilijke momenten;
- leren ze wat ze nodig hebben om beter voor zichzelf te zorgen; mindfulness toepassen in het dagelijks leven;
- vaardigheden die hen helpen omgaan met stress, angst, onzekerheid en sombere stemmingen.

Het resultaat van de training is dat jongeren meer veerkracht hebben en meer mogelijkheden hebben om met uitdagingen in het leven om te gaan.

### **Wanneer is deze training niet geschikt?**

Als een jongere specialistische hulp krijgt, is het belangrijk om eerst te overleggen met de specialist. De specialist kan aangeven of een training mindfulness helpend is of niet.

Soms is het nodig om eerst het ene traject af ronden voordat een jongere aan de training kan beginnen. Bijvoorbeeld als er sprake is van psychose gevoeligheid, depressie of borderline.

## Wat kan ik als ouder doen?

In de training leren we de deelnemers oefeningen die hen helpen om anders met stress, gepieker en spanning om te gaan. Jongeren bepalen zelf hoe en wanneer ze de oefeningen thuis of op school gebruiken. Het is fijn als je hen helpt herinneren aan de oefeningen, maar doe dat zonder druk uit te oefenen.

---

*“Mij herinneren aan het oefenen mag wel,  
maar je ermee bemoeien niet.”*

---

## Training Mindfulness voor ouders

JENS biedt ook een training ‘Mindfulness voor ouders’ aan. Heb je interesse in die training of heb je vragen hebben over de training die je kind volgt, neem dan gerust contact met ons op.

## Meer weten?

Neem gerust contact op met één van onze trainers.  
Zij zijn zowel telefonisch als per mail te bereiken:

### Carla Lemmens

clemmens@jenshelpt.nl of 06 - 13 227 366

### Milou Bothmer

mbothmer@jenshelpt.nl of 06 - 19 304 508





## Wist je dat...

Kinderen van 12 jaar die een mindfulness training volgen:

- minder last hebben van depressieve gevoelens en negatieve emoties,
- beter met situaties kunnen omgaan,
- minder lichamelijke klachten zoals hoofdpijn of buikpijn hebben,
- minder piekeren dan kinderen die geen mindfulness training volgen,
- flexibeler zijn ten opzichte van veranderingen,
- minder stress ervaren,
- zich makkelijker kunnen inleven in anderen,
- makkelijker vrienden maken,
- ook in de toekomst minder kans hebben op het ontwikkelen van depressieve gevoelens.

[www.jenshelpt.nl](http://www.jenshelpt.nl)

 JENShelpt