

Ken je dat? Het gevoel dat je vol zit met indrukken en dat je er even niets meer bij kan hebben? Dat je steeds blijft piekeren of boos wordt? Wil je hier iets aan doen? Dan is de training Mindfulness iets voor jou.

Eline (15): 'Mindfulness is heel leerzaam. Je wordt er rustiger van en kan beter omgaan met je gevoelens.'



Voor wie is de training Mindfulness?

De training is voor jongeren (13 t/m 18 jaar) met autisme en hun ouders.



Wat is Mindfulness?

Mindfulness is gebaseerd op een combinatie van Westerse en Oosterse kennis over stress en meditatietechnieken. Mindfulness betekent: doelbewust aandacht geven, zonder oordeel, in het huidige moment. Daarmee verbeter je je aandacht en concentratie en heb je minder last van impulsiviteit, boosheid, stress of slapeloosheid.

Wat leer ik tijdens de training?

Tijdens de training leer je hoe je je aandacht goed kan richten. Hierdoor kun je je concentratie vergroten en leer je letten op de signalen van je lichaam. Zo leer je omgaan met bijvoorbeeld spanningen, kun je op tijd goede keuzes maken en goed voor jezelf zorgen.

Wat leren mijn ouders tijdens de training?

Het valt je ouders vast niet altijd mee om jou goed te begeleiden. Daarom helpen we ook je ouders om op een open manier naar jou te kijken en met jou om te gaan. Ouders leren ook goed voor zichzelf te zorgen, bijvoorbeeld door op tijd rust te nemen en dingen met aandacht te doen. Bovendien kunnen ze jou begeleiden bij de Mindfulness training omdat ze het zelf ook leren.



Hoe ziet de training eruit?

Deze training bestaat uit 9 groepsbijeenkomsten van 1,5 uur per week voor de jongeren en voor de ouders. Daarin doe je het volgende:

- Aandachts- en concentratieoefeningen
- Bewegingsoefeningen
- Uitwisselen van ervaringen in de groep
- Opdrachten om thuis te kunnen oefenen
- Oefeningen om Mindfulness toe te passen in het dagelijks leven



Praktische informatie

- Wanneer:** De training wordt 3 keer per jaar gegeven. Startdata zijn in januari, mei en september
- Aantal sessies:** 9 sessies plus één evaluatiesessie na 8 weken
- Aantal deelnemers:** 6 jongeren en hun ouders
- Waar:** Karakter Zwolle
Dokter Eeftinck Schattenkerkweg 1, 8025 BW in Zwolle
- De trainer:** René Blom werkt bij Karakter als Psychomotorisch therapeut. Hij is o.a. opgeleid bij UvA Minds tot trainer Mindfulness voor kinderen/jongeren met ADHD/ASS en hun ouders en Mindful Parenting trainer.
- Informatie/aanmelden:** Bespreek met de eigen zorgcoördinator of de training in jouw behandeling past en of er plek is.
- Verder:** Mindfulness is een behandelvorm waarvan we nog onderzoeken welke effecten het heeft (zie het kadertje hieronder). Daarom maakt het nog niet standaard deel uit van de behandeling.

Wetenschappelijk onderzoek

Als je een training volgt, wil je ook weten of het wel effect heeft. Daarom werkt Karakter mee aan een onderzoek bij de Universiteit van Amsterdam om de effecten van de training Mindfulness bij kinderen en jongeren met autisme te checken. De eerste resultaten zijn heel goed: jongeren voelen zich fijner en piekeren minder. Ook ouders voelen zich zekerder van zichzelf. Maar we willen nog meer weten, bijvoorbeeld of je ook minder stress, angst of boosheid hebt. En we willen zeker weten dat dit bij meer mensen zo is. Daarom vragen we jou en je ouders of je gebeld mag worden door de Universiteit van Amsterdam om deel te nemen aan het onderzoek. Dit betekent dat jij en je ouders op verschillende momenten voor en na de training vragenlijsten in gaan vullen. Je mag natuurlijk deelnemen aan de training als je niet wilt deelnemen aan het onderzoek. Doe je wel mee dan houden we je op de hoogte van de uitkomsten van dit onderzoek. Wil me meer lezen over het onderzoek, kijk dan op <http://www.uvamindsyou.nl/site/wetenschap/publicaties>

Extra tip voor ouders: lees meer over Mindfulness voor ouders op <http://www.jmouders.nl/ouders/ouderschap/ontspannen/in-vijf-minuten-krijg-je-weer-lol-in-het-opvoeden>