



## MINDFULNESS voor jongeren

**Groeit de stress van school of studie je boven het hoofd?**

**Pieker je vaak? Kan je je niet concentreren?**

**Ben je onrustig? Denk je soms dat je niets waard bent?**

**Of weet je het gewoon allemaal even niet meer?**

### Wat is mindfulness?

Mindfulness is een training om meer in het hier en nu te leren zijn. Mindfulness kan je vertalen als 'opmerkzaamheid'. Met je aandacht bij het huidige moment zijn zonder te oordelen. Dit leer je door regelmatig aandachtsoefeningen te doen.

Mindfulness is de laatste jaren uitgegroeid tot een van de belangrijkste methodes om stress aan te pakken. Deze wetenschappelijk onderbouwde meditatie- en aandachtstechniek kan ook voor jongeren een wereld van verschil betekenen. Mindfulness helpt je om bewust stil te staan, rust te krijgen in je hoofd en te ontspannen. Ook is het fijn om te weten hoe je met lastige emoties om kan gaan zonder er helemaal door meegesleept te worden of je steeds maar zorgen te maken.

### Wat leer je bij deze training?

- Geconcentreerd en aandachtig zijn
- Een hoofd vol piekergedachten tot rust brengen
- Met emoties als verdriet, boosheid, angst en blijdschap omgaan
- Vertrouwen op jezelf
- Mild en begripvol te zijn voor jezelf en anderen

Tijdens de training leren jongeren vertrouwd te raken met hun binnenwereld. De wereld van gedachten, sensaties in je lijf en emoties. Zonder er meteen op hoeven te reageren. Zonder iets raar of stom te vinden, af te kraken of weg te duwen. Gewoon door de binnenwereld rustig te observeren, vanuit een vriendelijke en begripvolle houding.



## Je kunt de golven niet tegenhouden, maar je kunt wel leren surfen!

### Praktisch

- De mindfulness groepstraining is voor jongeren van 14 t/m 25 jaar en vindt plaats bij Dokter Bosman in Castricum.
- Aanmelden kan via je behandelaar. We plannen een jongerenbijeenkomst, waar geïnteresseerde jongeren vrijblijvend meer kunnen horen en zich kunnen opgeven. Daarna wordt in een individueel gesprekje gescreend of mindfulness geschikt is en stellen jongeren hun eigen doelen op.
- De training bestaat uit 9 bijeenkomsten en start bij voldoende aanmeldingen begin 2018.
- Naast de training worden er oefeningen en mp3's meegegeven voor thuis.

