

Titel

Mindfulness voor kinderen en jongeren (B1532)

Mindfulnessstrainingen (MBSR & MBCT) zijn van oorsprong ontwikkeld voor volwassenen en kennen al jarenlang een grote populariteit binnen en buiten de ggz. Uit effectstudies komt naar voren dat het voor een grote verscheidenheid aan psychische en somatische klachten veelbelovend is en dat het voor terugvalpreventie bij depressie zelfs bewezen effectief is. In de afgelopen jaren zijn in binnen- en buitenland verschillende initiatieven ontwikkeld om deze trainingen ook voor kinderen en jongeren geschikt te maken. Inmiddels is hier al veel ervaring mee opgedaan en komen er positieve ervaringen uit het werkveld naar voren en zijn de effectstudies veelbelovend.

In deze cursus wordt u voorbereid op het geven van een achtweekse mindfulnessstraining (MBSR) aan groepen kinderen (8-12 jaar) en jongeren (13-23 jaar) met psychische klachten zoals autismespectrumstoornissen, AD(H)D, stemmingsklachten, angstklachten, laag zelfbeeld of slaapproblemen. De mindfulnessstraining bestaat uit een grote diversiteit aan (vaak speelse) oefeningen die erop gericht zijn om de kinderen en jongeren meer contact te laten maken met hun ademhaling, lichaam, zintuigen, gedachten en emoties. Zij leren hierdoor beter hun aandacht vast te houden en krijgen daarnaast meer zicht op wat zich bij hen van binnen afspeelt. Ze leren dat ze in plaats van zich volledig met de innerlijke ervaring te identificeren, er ook voor kunnen kiezen om dat wat ze ervaren met een milde, vriendelijke aandacht te observeren. Daarbij ervaren ze dat lichamelijke en zintuiglijke sensaties, gedachten en emoties voortdurend veranderen en dat het niet helpt om eraan te hechten of er weerstand tegen te voelen. De kinderen en jongeren leren om te observeren hoe het in het moment met hen is en daar compassie voor te hebben.

De cursus wordt verzorgd door twee trainers die ruime ervaring hebben met het geven van deze trainingen binnen de jeugd-ggz.

Doel

Na afloop beschikt u over gedegen theoretische kennis over mindfulness in het algemeen en specifiek bij kinderen en jongeren en bent u in staat om zelfstandig mindfulness trainingen aan kinderen en jongeren te geven.

Doelgroep

(Klinisch, Gz-, eerstelijns-, kinder- en jeugd-)psychologen, psychotherapeuten, (ortho)pedagogen, maatschappelijk werkers, psychomotore therapeuten, fysiotherapeuten en andere behandelaars, die in hun werk met kinderen en jongeren te maken hebben.

Inhoud

- Zelf ervaren van de gehele mindfulnessstraining
- Theoretische achtergrondinformatie over mindfulness
- Kennismaking en oefenen met inquiry
- Herkennen en hanteren van groepsprocessen
- Didactische vaardigheden
- Verschil tussen het geven van mindfulness aan volwassenen en kinderen/jongeren
- Zelf oefenen met het geven van de training

Certificaat

U ontvangt een certificaat indien u minimaal 90% aanwezig bent geweest en de cursus met goed gevolg hebt afgerond.

Literatuur

Op dit moment zijn de boeken die bij de cursus worden gebruikt en die u dient aan te schaffen nog niet beschikbaar. Wij informeren u hierover zo spoedig mogelijk. Daarnaast ontvangt u een reader.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met infodesk bij- en nascholing via (030) 230 84 50 of infodeskBNS@rinogroep.nl.