

cursus en
opleiding

maas en meer

+31 (0)6 83 54 93 06
info@maasenmeer.nl
www.maasenmeer.nl

Ontspanningsoefeningen voor kinderen en jongeren

Studiehandleiding



Inhoud

Inleiding	3
1. Voor wie?	3
2. Doelstellingen	3
3. Studielast en werkvormen	3
4. Toetsing en bewijs van deelname	3
5. Literatuur	4
6. Voorbereiding	5
Opdracht 1,	5
Opdracht 2,	5
7. Programma	6

Inleiding

In deze cursus wordt u door Gert Dedel MSc, kinderfysiotherapeut en Amber den Boon-Smits kinderfysiotherapeut en leerkracht LO, meegenomen in een nieuwe kijk op ontspanningsoefeningen bij kinderen en jongeren. U leert een kader gebruiken om oefenvormen te selecteren en oefent met de uitvoering daarvan. Deze cursus is ontworpen en wordt uitgevoerd door DOK018 behandelcentrum en Pijn en Co.

1. Voor wie?

Deze cursus is bedoeld voor kinderfysiotherapeuten of fysiotherapeuten die met kinderen en jeugdigen werken. Accreditatie voor deze cursus is aangevraagd voor de registers Algemeen en kinderfysiotherapie.

2. Doelstellingen

Einddoel: De deelnemer kan kinderen en jongeren behandelen met relevante oefeningen ter ontspanning en kan een selectie maken welke behandelvormen het meest geschikt zijn voor diverse situaties, zoals ADHD, chronische pijn, chronische vermoeidheid, psychiatrische aandoeningen, etc.

De deelnemer:

- U kunt de betekenis van stress uitleggen voor het ontstaan van lichamelijke klachten
- U kunt stress signalen herkennen en onderzoeken bij kinderen en jongeren
- U kunt ontspanningsoefeningen bedenken per leeftijdsgroep
- U kunt uitleggen wat mindfulness is en welke toepassingen er per leeftijdsgroep is
- U kunt een huiswerk programma bedenken voor ontspanningsoefeningen
- U weet welke online mogelijkheden er zijn voor het gebruik van ontspanning en mindfulness

3. Studielast en werkvormen

De cursus bestaat uit één cursusdag van netto 7 uur contacttijd. De voorbereiding, het lezen van artikelen en het maken van casuïstiek neemt nog ongeveer 2 uur in beslag. De totale studielast bedraagt dus 9 uur.

4. Toetsing en bewijs van deelname

Deze cursus kent géén formele toetsing. Om een bewijs van deelname te verkrijgen is aanwezigheid op de cursusdag nodig. Bij afwezigheid kan geen bewijs van deelname worden verstrekt. Maas en meer kan niet garanderen dat u cursusdagen op andere momenten kunt inhalen. Kijkt u op onze algemene voorwaarden op www.maasenmeer.nl voor meer informatie.

5. Literatuur

De cursusinhoud is onder andere gebaseerd op de volgende literatuur:

- Oord S van der, Bögels SM, Peijnenburg D. The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *J Child Fam Stud* (2012) 21:139–147
- Meppeling R, Bruijn EI de, Bögels SM. Mindfulness training for childhood ADHD: a promising and innovative treatment. *ADHD in practice* | 2016; Vol 8 No 2.
- Verhagen AP, Damen L, Berger MY, Passchier J, Merlijn V, Koes BW. Conservative treatments of children with episodic tension-type headache A systematic review. *J Neurol* (2005) 252 : 1147–1154
- Perry-Parrish C, Copeland-Linder N, Webb L, Shields AH, Sibinga EMS. Improving self-regulation in adolescents: current evidence for the role of mindfulness-based cognitive therapy. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics* 2016;7 101–108.
- Ndetan H, Evans, MW, Williams RD, Woolsey C, Swartz JH. Use of Movement Therapies and Relaxation Techniques and Management of Health Conditions Among Children. *Alternative Therapies* july/august 2014 VOL. 20, 4.
- Stück M, Gloeckner N. Yoga for children in the mirror of the science: working spectrum and practice fields of the Training of Relaxation with Elements of Yoga for Children. *Early Child Development and Care* Vol. 175, No. 4, May 2005, pp. 371377

Aanbevolen:

- Onbeperkt ontspannen voor jongeren Auteur: Pia de Blok
Uitgever: Toorts B.V. 9789060208366 september 2011
- Stilzitten als een kikker Auteur: Eline Snel
Uitgever: Uitgeverij Ten Have 9789025902186 juni 2015

6. Voorbereiding

Opdracht 1,

Lees de volgende meegeleverde artikelen:

- Oord S van der, Bögels SM, Peijnenburg D. The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *J Child Fam Stud* (2012) 21:139–147
- Ndetan H, Evans, MW, Williams RD, Woolsey C, Swartz JH. Use of Movement Therapies and Relaxation Techniques and Management of Health Conditions Among Children. *Alternative Therapies* july/august 2014 VOL. 20, 4.
- Perry-Parrish C, Copeland-Linder N, Webb L, Shields AH, Sibinga EMS. Improving self-regulation in adolescents: current evidence for the role of mindfulness-based cognitive therapy. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics* 2016:7 101–108.

Noteer vragen en neem deze mee naar de bijeenkomst.

Opdracht 2,

Beschrijf aan de hand van een casus welke ontspanningsoefeningen je wanneer en bij wat voor patiënt hebt toegepast.

- Welke effecten dit heeft teweeggebracht?
- Hoe heb je de effecten gemeten?

7. Programma

- 8.45 Ontvangst met koffie en thee
- 9.00 Uitleg Stress, gevolgen en wat kinderfysiotherapeuten kunnen aanbieden (theorie).
- 10.30 Pauze
- 10.45 Verschillende vormen van ontspanningsoefeningen (theorie).
- 11.45 Praktisch aan de slag met ademhalingsoefeningen ter ontspanning, spierrelaxatie, autogene training en andere ontspanningsoefeningen: per leeftijdscategorie (schoolgaande kind en jongeren) uitgewerkt.
- 12.30 Lunch
- 13.15 Gebruik van verschillende hulpmiddelen zoals ademhalings spelkaarten, meditatiekaarten, boeken;
- 14.00 Casuïstiek bespreken van cursisten;
- 14.45 Pauze
- 15.00 Uitleg over mindfulness en oefenen van mindfulness vaardigheden;
- 16.00 Opdracht uitwerken om per groepje cursisten een ontspannings- of mindfulness oefening te laten zien aan de groep.
- 17.15 Evaluatie en afsluiting

Een plezierige cursus toegewenst!