

# Bijzonder mindful

## Mindfulness-training voor kinderen

*Bijzonder Mindful* is bedoeld om kinderen in hun kracht te versterken, waardoor allerlei klachten af kunnen nemen. Kinderen leren hun aandacht te trainen, beter om te gaan met lastige gedachten of gevoelens en bewuster te reageren. Enkele effecten kunnen zijn: minder piekeren, om kunnen gaan met tegenslag/frustratie, verbeteren van de aandacht/concentratie en beter kunnen ontspannen.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mindfulness kan leiden tot sterke vermindering van gedragsproblemen en impulsiviteit, en verbetering van aandacht en concentratie. Dit biedt een waardevol alternatief voor medicatie.

Tijdens acht bijeenkomsten worden stapsgewijs de principes van mindfulness doorlopen.

### **Dit gebeurt door**

Kennisoverdracht over aandacht en gedachten.

Oefeningen voor het richten, verleggen en vasthouden van de aandacht.

Oefeningen in het omgaan met lastige gevoelens zoals boosheid, angst en verdriet.

Huiswerkopdrachten om de vaardigheden thuis te oefenen.

### **Voor wie**

Kinderen van 8 t/m 12 jaar

### **Door wie**

Chantal Volmer en Rinke Rekers

### **Data en locatie**

Tijd: donderdagmiddag 15 – 16 uur

Data in 2025: 18 september, 25 september, 2 oktober, 9 oktober,  
30 oktober, 6 november, 13 november en 20 november

Ouderbijeenkomst 1 woensdagmiddag 20 augustus 14:30 – 16 uur

Ouderbijeenkomst 2 donderdagmiddag 23 oktober 15:30 – 17 uur

De exacte locatie wordt bekend gemaakt bij aanmelding.

## **Kosten en vergoeding**

De zorg voor kinderen en jongeren tot 18 jaar valt onder de verantwoording van de gemeente waarin het kind ingeschreven is. Een vergoeding is alleen mogelijk met een verwijzing van de huisarts of een beschikking van de gemeente, via het Centrum Jeugd en Gezin (CJG) of Bureau Jeugd en Gezin (BJG).

## **Particulier traject**

De kosten voor deze groepstraining bedragen €600,-.

In onderling overleg kan de training ook individueel opgezet worden.

**Aanmelden** kan via onze website: <https://www.praktijkspil.nl/>

Bij vragen kunt u contact opnemen met [info@praktijkspil.nl](mailto:info@praktijkspil.nl)

**Telefoonnummer:** 073-6841310

**E-mail:** [info@praktijkspil.nl](mailto:info@praktijkspil.nl)

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

