

Mindfulness op maat van jongeren

ZNA Stresskliniek start met aangepast zorgprogramma voor jongeren

Persbericht

20 mei 2009

ZNA

Leopoldstraat 26
2000 Antwerpen

tel: 03 234 41 11
www.zna.be

Ook adolescenten kampen in onze prestatiegerichte en hectische samenleving steeds vaker met stress. De school, veranderingen in de gezinssituatie, relaties, ... er zijn tal van redenen waardoor adolescenten stress kunnen krijgen. Dat uit zich in piekeren, een onrustig of gespannen gevoel, angst, impulsiviteit, moeilijkheden met aandacht en concentratie, ...

De ZNA Stresskliniek onder leiding van Psychiater dr. Edel Maex, die in Vlaanderen pionierde met Mindfulness (°), introduceert nu een aangepaste versie van de 8 weken durende training voor jongeren. Tot 14 jaar is de deelname met minimum één van de ouders noodzakelijk; bij oudere adolescenten is deze niet verplicht.

De trainingen voor jongeren starten in september, niet toevallig met de start van het nieuwe schooljaar. Een kennismakingsgesprek met de psychologe is noodzakelijk voor elke inschrijving.

De meeste ziekenfondsen voorzien een terugbetalingsregeling voor psychotherapie voor jongeren.

Met of zonder ouders

Jongeren tot 14 kunnen enkel instappen als minimum één van de ouders (liefst beiden) de training ook volgen. Op die manier kunnen zij het proces van hun dochter of zoon ondersteunen, alsook hun eigen reactiepatronen leren bekijken. Hun programma's lopen parallel.

Jongeren vanaf 15 jaar kunnen de training ook zonder deelname van de ouders volgen. Het programma bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur voor de jongeren en 1,5 uur voor de ouders. Naast deze wekelijkse bijeenkomsten wordt elke dag minimum een half uur geoefend met behulp van CD's en een werkboek. Dit vraagt een serieuze inspanning, het oefenen staat centraal in deze training en is de enige manier om zich deze manier van zijn eigen te maken.

Thema's die aanbod komen: wat is aandacht en hoe kan je die trainen, thuis zijn in je lichaam, de adem, impulsieve automatische reacties leren controleren, niet oordelend kijken naar een situatie, naar anderen en naar jezelf.

(°) Mindfulness: van automatisch naar bewust handelen door aandacht

We worden de hele dag beziggehouden door gedachten en gevoelens en vaak reageren we in situaties als het ware automatisch en lijkt het alsof het niet anders kan. Het is dan net alsof iets in ons hoofd bepaalt hoe we ons voelen, wat we denken of wat we doen zonder dat we daar zelf invloed op hebben. Of het nu gaat om verdriet, reacties

van boosheid, impulsief gedrag, piekeren, gespannen of rusteloos voelen, meestal lijken deze ons te overkomen en hebben we niet het gevoel daar iets te kunnen aan veranderen, waardoor we ons machteloos, neerslachtig of gefrustreerd gaan voelen. Mindfulness is een bewustzijnstraining waarin men zelf leert invloed te hebben op wat men denkt, hoe men zich voelt of hoe men reageert. Deelnemers leren hoe automatische reacties ontstaan en hoe men door het richten van z'n aandacht, bewust kan antwoorden in plaats van automatisch te reageren. Dit gebeurt met behulp van aandachtsoefeningen die gericht zijn op leren stilstaan bij wat er gebeurt, leren kijken naar en leren omgaan met wat zich aandient.

Praktische informatie

- **Planning**
Groep 1: ZNA Stresskliniek , ZNA Sint-Elisabeth, Leopoldstraat 26, 2000 Antwerpen.
op woensdagnamiddag: jongeren van 15.30 u tot 17 u; ouders van 17.30 u tot 19.00 u,
data: 9, 16, 23 en 30 september; 7, 14 en 21 oktober en 18 november.

Groep 2: Antwerpen , Jan Van Rijswijcklaan 164, 2018 Antwerpen.
op zaterdagvoormiddag: jongeren: 9.30u -11.00u, ouders 11.30u -13 u
data: 5, 12, 19 en 26 september; 3, 10 en 17 oktober en 14 november.
- **Inschrijven**
Een kennismakingsgesprek voor inschrijving is nodig. Deze worden gepland vanaf nu. Dat kan door te mailen naar: stresskliniek@zna.be of te telefoneren naar de afsprakenplanning van de stresskliniek op het nummer 03 280 35 05.
- **Kosten:** 250 Euro voor de jongeren (de meeste ziekenfondsen hebben een terugbetalingsregeling voor psychotherapie voor jongeren), 250 Euro voor de ouders(ongeacht of ze alleen of samen komen) te betalen bij inschrijving; in deze prijs zijn CD's , werkboek en drank inbegrepen.
Voor ouders die de mindfulnesstraining reeds volgden betalen 150 Euro
- Grootte van de groep maximum 10 jongeren (20 ouders)
- Er is geen meditatie-ervaring vereist
- **Begeleiding:** Jen Bertels (psychologe verbonden aan ZNA) en Patrice Van Huffel (kinder- en jeugdpsychologe verbonden aan UPC-KuLeuven (beiden met vele jaren ervaring in het begeleiden van kinderen/jongeren en volwassenen en gevormd en bedreven in Mindfulnesstrainingen.
Het project wordt gesuperviseerd door dr. Edel Maex van ZNA Stresskliniek.

Meer informatie:

Jen Bertels
ZNA Stresskliniek – Jongeren

dr. Edel Maex
ZNA Stresskliniek

Renée Willems
Woordvoerder – Manager Communicatie
0499 99 28 17
www.zna.be

(°) ZNA (ZiekenhuisNetwerk Antwerpen), de grootste gezondheidszorgorganisatie van België, wil toegankelijke en kwaliteitsvolle gezondheidszorg bieden voor iedere patiënt. De groep omvat 3 algemene ziekenhuizen, 7 dagcentra en 6 gespecialiseerde ziekenhuizen. ZNA stelt zo'n 6.000 mensen tewerk, waaronder 600 artsen, die dagelijks zo'n 6.000 patiënten verzorgen.

ZNA omvat:

3 algemene ziekenhuizen met een uitgebreid medisch aanbod in Noord, Centrum en Zuid (ZNA Jan Palfijn, ZNA Stuivenberg/Sint-Erasmus en ZNA Middelheim)

6 dagcentra voor daghospitalisatie, raadplegingen en medisch-technische onderzoeken (ZNA Hoge Beuken, ZNA Jan Palfijn, ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis, ZNA Middelheim, ZNA Sint-Elisabeth, ZNA Sint-Erasmus en ZNA Stuivenberg)

8 gespecialiseerde ziekenhuizen met een zorgaanbod afgestemd op specifieke patiëntengroepen als bejaarden, kinderen en psychiatrische patiënten (ZNA Hoge Beuken, ZNA Joostens, ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis, ZNA Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg, ZNA Sint-Elisabeth, ZNA Universitair Centrum voor Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen)

