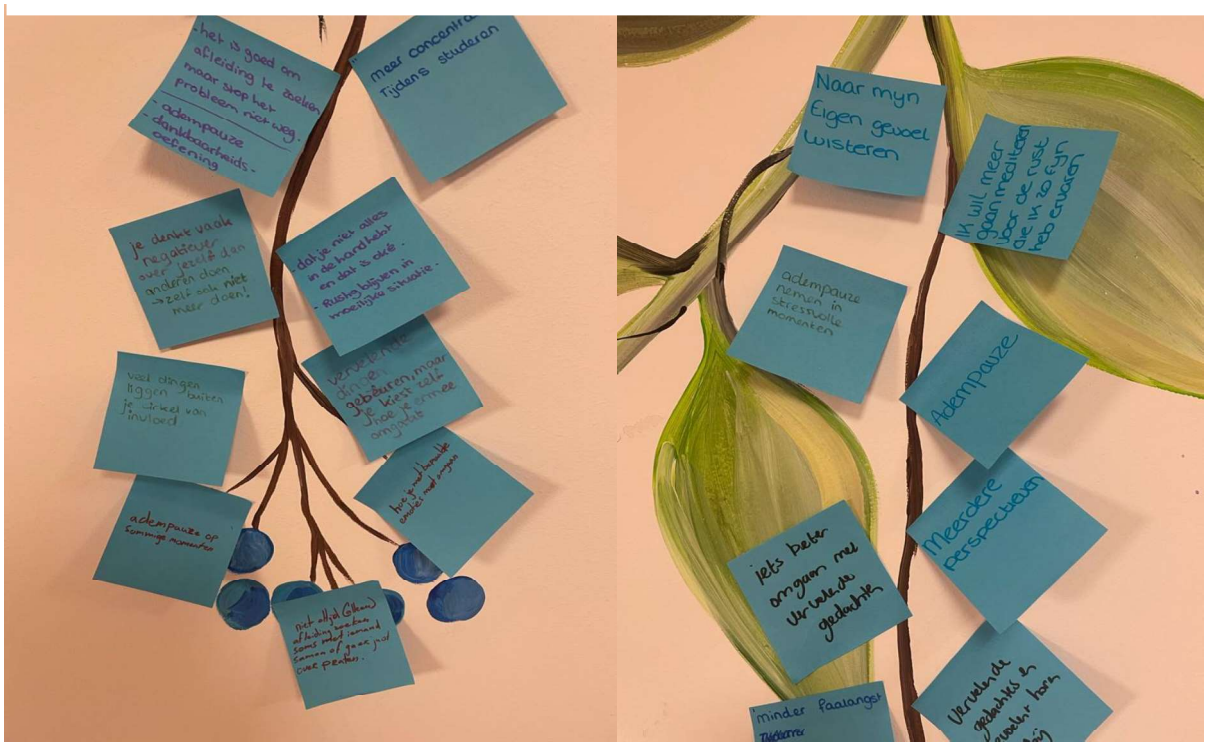
Psychologiepraktijk Blossom
roos@blossompsychologie.nl
www.blossompsychologie.nl
Dorpsstraat 8A, Noordwijkerhout
+316 40 11 20 62

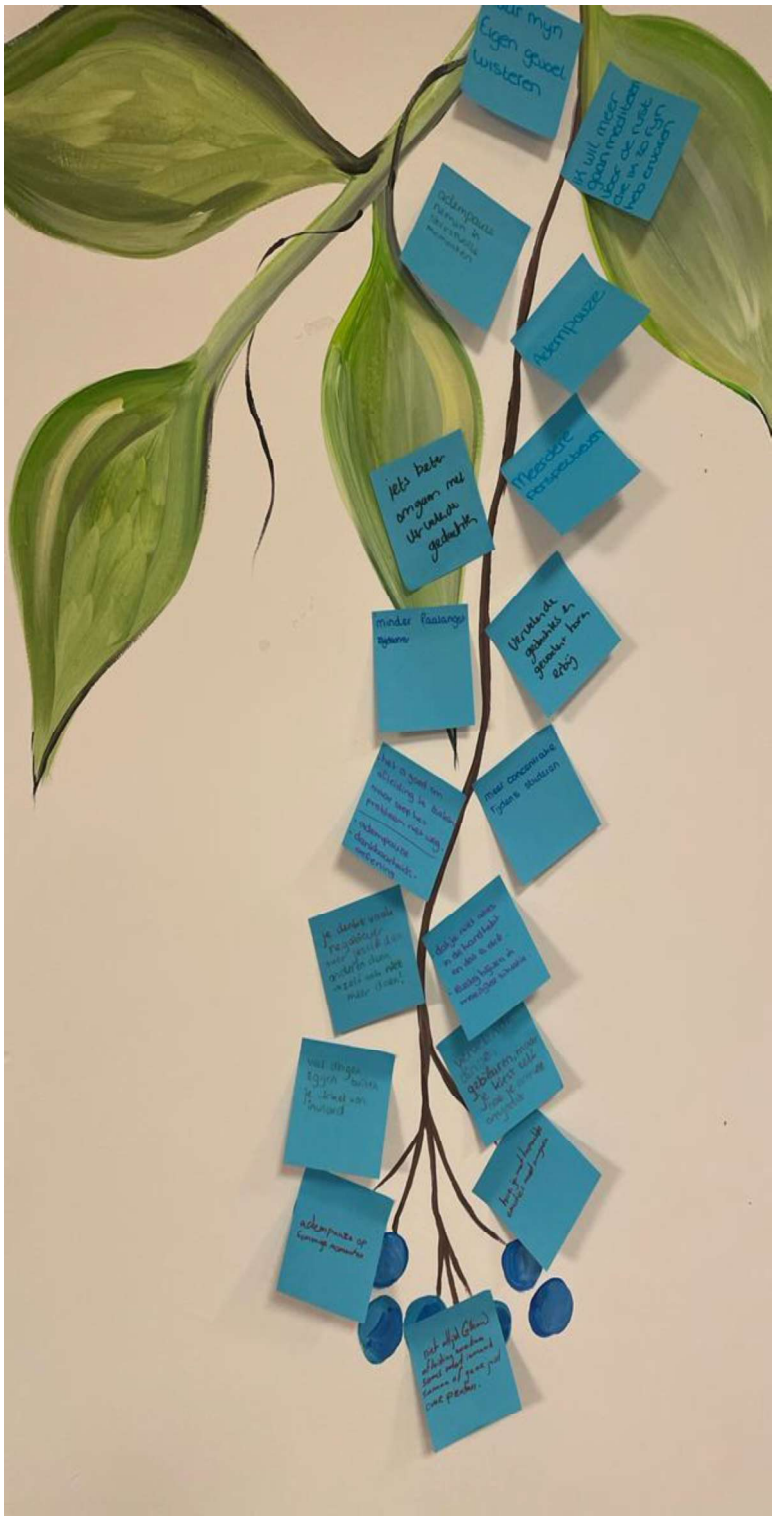
Noordwijkerhout, 5 april 2022
EVALUATIE EN VERVOLG MINDFULNESSTRAINING JONGEREN
Gemeente Noordwijk
t.a.v. Stacy Dubos / Mark Turenhout

Inleiding
Vanuit de gemeente Noordwijk is uit het coronafonds een mindfulness-training voor jongeren ingekocht. Deze training is gestart op 31 januari 2022. De laatste training heeft plaatsgevonden op 4 april 2022. Er zijn uiteindelijk drie groepen gestart met diverse samenstellingen in leeftijd.

Feedback vanuit jongeren
De training is goed cntvangen door de jongeren. Elke deelnemer geeft aan hier wat uitgehaald te hebben. Dit hebben we in de laatste sessie uitgebeeld door middel van o.a. post-its. Voorbeelden van uitspraken zijn:

- Ik heb geleerd naar mijn eigen gevoel te luisteren
- Ik heb geleerd een adempauze te nemen in stressvolle momenten
- Ik heb geleerd dat veel dingen buiten je cirkel van invloed liggen
- Ik wil meer gaan mediteren voor de rust die ik zo fijn heb ervaren
- Ik heb geleerd beter met stress om te gaan, zonder dat ik hier altijd hulp van anderen bij nodig heb
- Ik heb geleerd met zelfcompassie en zachtheid naar mijn keuzes te kijken
- Ik neem vaker een rustmoment voor mezelf
- Vervelende dingen gebeuren maar je kiest zelf hoe je ermee omgaat
- Meer concentratie tijdens studeren
- Minder faalangst
- Meerdere perspectieven leren kennen, ook van andere jongeren, was fijn





Verder geven enkele jongeren aan dat ze de afwisseling in de oefeningen en het delen met andere jongeren fijn vonden. Jongeren zonder ervaring moesten aan het begin iets meer wennen, maar ze vonden de opbouw hierin goed. De jongeren komen zelf niet met verbeterpunten. Sommigen komen wel met de vraag of er een vervolg op deze cursus zou kunnen worden gegeven in de toekomst.

Resultaatmeting via SDQ
Aan het begin en einde van de training is bij de jongeren de SDQ afgenomen, een korte screeningslijst die de aanwezigheid van psychosociale problemen meet. Steekproefsgewijs zijn de resultaten beoordeeld, in deze steekproef was er bij elke jongere een afname van psychosociale klachten te zien.

Evaluatie vanuit trainers
Het was een positieve eerste training waarin we de jongeren hebben zien groeien. In de loop van de training hebben we het materiaal meer aangepast aan de diverse leeftijdsgroepen en zijn we ook meer met filmmateriaal gaan werken, dit willen we voortaan vanaf het begin al meer doen, om de jongeren nog meer aan te spreken. Het is goed gelukt een veilige sfeer te creëren in de groepen en een afwisselend programma waar iedereen iets uit kon halen.

Dingen waar we tegenaan liepen waren de soms vele afwezigen wegens corona-infecties. We hebben geprobeerd deze jongeren via videobellen toch te laten deelnemen, maar dit is vaak lastig voor deze leeftijdsgroep. Volgende keer wordt dit wellicht voorkomen doordat de coronagolf dan hopelijk minder op zijn hoogtepunt is. Verder kwam de instroom in de groepen in eerste instantie moeilijk op gang. Het was wellicht toch te weinig bekend dat de training gegeven werd, of nog teveel een drempel voor de jongeren. Een ander punt van reflectie was de soms zwaardere psychiatrische problematiek van de deelnemers, wat deelname voor hen complexer maakte. Wellicht kunnen we voor de volgende training een nog wat betere voorselectie en indicatiestelling doen.

Voorstel voor laatste (reeds ingekochte) training
Vanuit de gemeente Noordwijk zijn vier trainingen ingekocht. Hiervan zijn er door te weinig aanmeldingen slechts drie gegeven. Ons voorstel is om voor of na de zomervakantie de vierde training te geven. De leeftijdsgroep 17-21 jaar leek het meeste te profiteren van de training, daarom is ons voorstel dit voor hen te doen.