

## **WS1: Stil de tijd\***

\* naar: Hermsen, J. (2009). *Stil de tijd. Pleidooi voor een langzame toekomst*. Amsterdam-Antwerpen: De Arbeiderspers.

Inge De Leeuw, zelfstandig mindfulness trainer en klinisch psycholoog

- werkte mee in een KU Leuven onderzoeksproject naar de effecten van mindfulness bij jongeren in scholen en ontwikkelde Boost Your Mind
- verzorgt in PraxisP een mindfulness aanbod voor een breed publiek
- vertaalt Boost Your Mind naar verschillende contexten: scholen, opvangcentra voor vluchtelingen en jeugdpsychiatrie v
- verzorgt ook mindfulness training in nieuwe onderzoeksprojecten

Jan De Vos, kinder- en jeugdpsychiater in MFC Ave Regina

- geeft als freelance consultant supervisie in meerdere voorzieningen van Jeugdhulp
- basis referentiekader: systemisch
- beoefent mindfulness meditatie, zowel in persoonlijke als in professionele context

Boost Your Mind is een op mindfulness gebaseerde aandachtstraining voor jongeren. We delen onze ervaringen en bevindingen bij het aanbieden van deze training aan een groep van adolescente meisjes en hun begeleiders. De meisjes volgden een resocialisatietraject na verblijf in een gesloten jeugdinstelling. Vervolgens situeren we mindfulness als begrip en bejegeningwijze. We doen samen enkele oefeningen om aan den lijve te proeven waar het over gaat. Ten slotte willen we van gedachten wisselen over mindfulness als concept en de vertaling van mindfulnessstraining naar specifieke contexten.