

## ERVARINGEN VAN OUDERS EN KINDEREN

Vrijwel alle ouders en kinderen zijn enthousiast over de behandeling. Kinderen vinden het leuk en ouders merken het effect.

**Floris (9):** "Ik heb de oefeningen op school gedaan in de aula, het was daar zo druk. Normaal ren ik dan weg maar met de oefeningen kon ik rustig blijven."

**Lynn (6):** "Ik ga om 7 uur naar bed en slaap nu vaak al om half acht. Eerst was dat pas om 9 uur."

**Moeder van Daan (8):** "Sinds Daan weet hoe hij spanning in zijn lijf kan herkennen en verminderen, is het aantal boze buien flink afgenomen."

**Levi (13):** "Nu ik weet hoe ik kan ontspannen heb ik tijdens toetsen minder stress en in toetsweken minder hoofdpijn."

## VERGOEDING

18 keer vanuit het basispakket. Ontspan Bewuster 4 Kids is gemiddeld 9 keer een half uur (wekelijks).



## PRAKTIJK OEGSTGEEST

Piet Heinlaan 42C - 2341 SL Oegstgeest  
071-515 65 29

## PRAKTIJK LEIDEN

Gezondheidscentrum Stevenshof  
Theda Mansholtstraat 3 - 2331 JE Leiden  
071-57 62 800

info@beweegebewuster.nl  
www.beweegebewuster.nl

Volg ons nu ook via  

*Alice Weijers &  
Annette Visser*



**Ontspan  
Bewuster 4Kids**

*Ontspannen kun je leren!*

Als oefentherapeuten Mensendieck hebben wij van huis uit veel ervaring met en kennis van ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Alice heeft zich gespecialiseerd in oefentherapie bij kinderen. Zij geeft ook schrijftraining en oefentherapie gericht op de motoriek. Daarnaast hebben samen wij een behandelprotocol **ONTSPAN BEWUSTER 4KIDS** ontwikkeld.

#### **VOOR WIE?**

**Is jouw kind angstig, onrustig, onzeker, gespannen, vaak moe? Of heeft het last van slapeloosheid, onzekerheid of concentratieproblemen? Is er sprake van spanningshoofdpijn, benauwdheid of onverklaarbare andere pijnen zoals buikpijn?**

De oorzaak van de klacht kan liggen in spanning thuis of op school, drukte van alle dag maar ook in AD(H)D of hoogsensitiviteit/hoogbegaafdheid. Onze kennis en ervaring hiermee geven het kind herkenning en erkenning. Vaak al een hele verlichting.

#### **DAAROM ONTSPAN BEWUSTER 4 KIDS!**

Onze maatschappij is hectisch en veeleisend. Ook aan kinderen worden op jonge leeftijd al hoge eisen gesteld. Als gevolg daarvan zien we bij sommige kinderen een dysbalans tussen activiteit en rust ontstaan. Deze kinderen hebben moeite om zich te concentreren en zijn op momenten van rust onvoldoende in staat om zich goed te ontspannen. Ze vallen 's avonds vaak moeilijk in slaap en komen daardoor overdag energie tekort.

#### **HOE? ZO!**

**ONTSPAN BEWUSTER 4KIDS** dankt zijn naam aan de vier onderdelen waaruit de behandeling is opgebouwd.

De eerst is *educatie*. We leren het kind wat spanning is, wat spanning met je lijf en hoofd doet, hoe je het herkent en wat je eraan kunt doen.

De tweede is de *ademhaling*. Door een ontspannen ademhaling aan te leren en door bewust te leren ontspannen via een speelse en op kinderen gerichte methode kunnen dergelijke klachten verminderd of verholpen worden. Het kind leert zijn of haar eigen lijf en de reactie van zijn lijf op spanning kennen en hier zelf invloed op uit te oefenen.

Onderdeel drie zijn *ontspanningsoefeningen* voor kinderen. Hierdoor leert het kind hoe je kunt ontspannen. Deze oefeningen zijn rustgevend en kindgericht. Kinderen staan vaak enorm open voor deze nuttige oefeningen en vinden het leuk om te doen.

En tot slot onderdeel vier: *het toepassen*. Hoe pas je geleerde vaardigheden nu toe in je dagelijkse leven zowel thuis als op school. Het moet makkelijk en praktisch zijn, wil je dit ook op de lange duur blijven doen. In het vaak toch al drukke dagelijks leven van een kind.

Ook houding is een onderdeel van de behandeling. Met een verkeerde houding belemmer je een juiste ademhaling. Een verkeerde houding levert onnodige spierspanning op wat klachten kan veroorzaken. Bovendien draagt een goede houding bij aan (het uitstralen van) zelfvertrouwen. Hoe de invulling van de therapie er exact uit ziet, hangt af van het probleem of de klacht waar je kind last van heeft en zal altijd in overleg met kind en ouders worden bepaald.

