



Het Slotervaart, een ziekenhuis met **ambitie**

Het Slotervaartziekenhuis, een opmerkelijk en ambitieus ziekenhuis in Amsterdam.

In een informele en vertrouwde omgeving werken wij aan innovatieve medische zorg, onderwijs en wetenschap van hoge kwaliteit.

Cursus Rust

*Een cursus voor kinderen met hoofdpijn,
buikpijn of slaapproblemen*

POLIKLINIEK KINDERGENEESKUNDE
TELEFOON 020 - 512 51 12



slotervaartziekenhuis

INLEIDING

Uit onderzoek blijkt dat maar liefst 1 op de 4 kinderen last heeft van chronische of terugkerende pijnklachten. Lichamelijke klachten bij kinderen hangen vaak samen met psychologische stress.

In zowel voorspelbare als onverwachte situaties kunnen kinderen stress ervaren. Bovendien is het leven van kinderen tegenwoordig vaak druk, wat ook kan leiden tot een toename van stress. Klachten als hoofdpijn, buikpijn en slapeloosheid kunnen aanwijzingen zijn voor deze spanningen.

Cursus Rust is bedoeld voor kinderen die graag willen leren hoe ze beter met spanningen om kunnen gaan.

WAT IS CURSUS RUST?

Cursus Rust bestaat uit oefeningen waarbij kinderen hun lichaam leren ontspannen, hun ademhaling leren reguleren en hun hoofd leren 'leeg' te maken.

Door het doen van ontspanningstechnieken leren kinderen zichzelf op stressvolle momenten rustig te maken. Daarnaast zijn de kinderen, tijdens de oefeningen, volledig gericht op hun eigen lichaam. Ze worden zich bewust van de signalen die hun eigen lichaam afgeeft en leren hier ook naar te 'luisteren' en op te anticiperen.



VOOR WIE IS CURSUS RUST?

Kinderen tussen de 4 en 17 jaar die op de polikliniek van het Slotervaartziekenhuis bekend zijn met hoofdpijnklasten, buikpijnklasten, slaapproblemen en/of rusteloosheid. Er worden cursussen gegeven aan groepen kinderen van verschillende leeftijden.

WAT KUNT U VERWACHTEN?

Bij de cursus Rust worden in groepsverband oefeningen gedaan die stressreducerend werken onder leiding van een pedagogisch medewerker. De kinderen krijgen een boekje met oefeningen mee, zodat thuis geoefend kan worden. Na iedere bijeenkomst wordt de voortgang besproken met de ouders. Het meedoen van enkele oefeningen door de ouders is een optioneel onderdeel van de cursus.



HOE KUNT U ZICH AANMELDEN?

U kunt verwezen worden door een kinderarts of kinderpsycholoog van het Slotervaartziekenhuis. U kunt ook zelf bij hen aangegeven dat u belangstelling heeft.

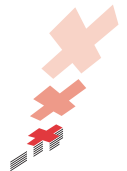
Vragen? Mochten er vragen zijn dan kunt u contact opnemen met de Kinderpolikliniek.

**Polikliniek Kindergeneeskunde
Slotervaartziekenhuis
Louwesweg 6
1066 EC Amsterdam**

Contactpersoon: Angela Jellesma

Telefoon 020 - 512 51 12

Tijdens werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur



slotervaartziekenhuis