



### HVAD ER MINDFULNESS

Mindfulness træning (dansk: opmærksomhedstræning eller nærværstræning) er en metode, som sidst i 70'erne er udviklet af professor Jon Kabat-Zinn på University of Massachusetts Medical School, USA. Ved hjælp af denne metode trænes en her-og-nu opmærksomhed i forhold til egne tanker og forestillinger, hvor omdrejnings-punktet er nærvær og accept. Derved kan man udvikle og styrke en psykisk fleksibilitet, som kan give den pågældende mulighed for at lade automatiske tanker, f.eks. udtrykt i negativ selvopfattelse, passere. Der er bl.a. dokumentation for: bedre evne til afslapning, lindring af smerter eller bedre evne til at udholde smerter og ubehag, mere energi og livslyst, større selvtillid, og metoden kan forebygge tilbagefald til depression. Mindfulness træning anvendes i dag på mange hospitaler og i andre institutioner verden over.

Et 8-ugers forløb med dokumenteret virkning er udviklet på basis af metoden: Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression (MBCT) udviklet af tre behandlere og forskere inden for kognitiv terapi, J. Mark G. Williams, Zindel V. Segal og John D. Teasdale i samarbejde med Jon Kabat-Zinn



Opmærksomhed og nærvær fra øjeblik til øjeblik imod depression

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

#### Metode:

Der veksles mellem korte oplæg, siddende, liggende, stående og gående meditationer, andre opmærksomhedsøvelser samt dialog.

#### Program:

Kurset gennemføres over otte uger. Hver uge har et bestemt tema med tilhørende træning. De otte temaer udgør et samlet hele, så der fra start til slut er tale om et fremadskridende forløb. Se oversigt over de otte temaer i brochuren

#### Rammer og udstyr:

Et let tæppe el. lign til brug ved liggende øvelser m.v. Kaffe og the indgår.

#### Betingelser:

Hele kurset betales ved tilmelding, og refunderes ikke ved senere afmelding eller ved afbud.

KLINISK PSYKOLOGISK PRAKSIS  
V / PSYKOLOG FRANK OLSEN

AMAGER LANDEVEJ 30,1 2770 KASTRUP  
TELEFON 30 20 87 51

# MINDFULNESS

## DEPRESSION



### FOREBYGGELSE

Formålet med kurset er at lære nye måder, hvorpå man kan håndtere sindstilstande, følelser, og stress. Det centrale i Mindfulness træning er at lære at blive opmærksom på små ændringer i kropsfornemmelser, sansindtryk, tanker, følelser og sindstilstande og derved forebygge depression

## INDHOLDET DE ENKELTE GANGE

### Automatiske tanker (antopilot).

Vi arbejder med *antopilot*, eller vores tendens til en mekanisk eller ubevidst adfærd, hvor vi ikke er helt opmærksomme på, hvad der sker. Vi vil arbejde med opmærksomhed på tanker, følelser og sanseoplevelser og undersøge, hvordan vi reagerer på indtryk, vi opfatter som belastende. Der undervises i kropsskanning, som er en metode til at lære bevidst at have opmærksomheden fokuseret på kroppen.

### Session 2: Erfaring og fortolkning

Vi begynder at observere vores tanker og hvordan tankerne påvirker følelser og adfærd. Vi vil begynde at anvende mindfulness og opmærksomhedsøvelser til at skabe en *pause* i typiske automatiske processer, hvilket giver os muligheden for at handle anderledes. Vi begynder at praktisere siddende meditation.

### Session 3: Opmærksomhed i hverdagen.

Vi lærer gående meditation og *pusterum*, som er metoder til at udvide kvaliteten af mindfulness fra formel siddende eller liggende meditation til vores bevægelser og de situationer, vi møder i hverdagen. Derved kan vi få en oplevelse af at *være med* de forskellige fysiske sansefølelser, der opstår, også dem der eventuelt er belastende.

### Session 4: At forblive nærværende.

Vi vil fokusere på at være nærværende i situationer, der opleves som belastende i en eller anden udstrækning. Vi afdækker den enkeltes belastningsfaktorer og undersøger, hvordan intense følelser, der dukker op i disse situationer kan håndteres. Vi undersøger hvilke kropslige reaktioner, der ledsager sådanne situationer.

### Session 5: Balance mellem accept og forandring.

Vi har fokus på at finde en balance mellem at arbejde hen imod forandring og samtidig være accepterende imødekommende over for, hvad der opstår. En sådan accepterende indstilling er en vigtig del af det at tage vare på sig selv og se mere klart hvilke ændringer, der eventuelt er behov for. Vi træner forskellige teknikker, for eksempel *pusterum* og ser på, hvordan pusterum kan anvendes i kritiske situationer.

### Session 6: At se tanker som blot tanker.

Vi går videre i udforskningen af opmærksomhed på tanker og forholdet til dem med fokus på at opfatte dem som blot tanker, selv når de opleves som "sandheden." Der vil være fokus på udvikling af følsomhed på egne grænser og færdigheder i at udtrykke disse.

### Session 7: Hvordan kan jeg bedst tage var på mig selv?

Vi fokuserer på de specielle færdigheder og ressourcer, vi kan bruge i vores dagligdag, når vi udsættes for belastning. Vi diskuterer personlige advarselstegn i tilfælde af, at vores grænser overskrides og planlægger, hvordan vi bedst forholder os. Det drejer sig blandt andet om en balanceret livsstil, vigtigheden af givende aktiviteter i hverdagen og et støttende netværk.

### Session 8: At leve et balanceret liv og bruge, hvad jeg har lært.

Vi arbejder med *balance* eller evnen til at håndtere forskellige aspekter af vores liv. Vi diskuterer, hvordan vi kan anvende mindfulness i vores bestræbelse på at etablere en tilværelse i balance. Vi vil bruge noget tid på at reflektere over, hvad vi har lært af kurset, og hvordan hver især kan lægge en plan for, hvordan mindfulness træning kan blive en del af hverdagen.



#### DATOER:

FØLGER

#### PRIS HELE FORLØBET I ALT

OVER SYGESIKRINGEN 1200

UDENOM SYGESIKRINGEN 2700