

Mindfulness kan beskrives som dét at være bevidst opmærksom på de oplevelser, der udfolder sig i det nuværende øjeblik, uden at dømme - med en holdning af åbenhed, nysgerrighed og venlighed.

Jon Kabat-Zinn



Varighed: 9 uger. En gang om ugen i 3 timer over 8 uger inklusiv en fordybelsesdag på 5 timer. Undervisningen ligger op til en høj grad af aktiv deltagelse. I den forbindelse vil der være daglig hjemmearbejde af ca. 45-60 minutters varighed.

Mindfulness-baseret Stress Reduktion (MBSR) er en evidensbaseret undervisningsmetode. Formålet med MBSR-kurset er at træne -og integrere en række færdigheder, der gør det muligt effektivt at håndtere stress i hverdagen -og fremme psykologisk fleksibilitet. Når man styrker opmærksomheden, opnås der større balance og bedre overblik i hverdagen. Man træner evnen til at være opmærksom på tanker og følelser uden at blive alt for involveret i dem. Dermed bliver man bedre til at prioritere sit nærvær i hverdagen og her tage aktive skridt i retningen af et indholdsrigt -og meningsfuld liv.

Helt konkret trænes evnen til bevidst nærvær gennem en række praktiske mindfulness-øvelser. For eksempel liggende kropsscanning, simple yoga-øvelser og siddende nærværs øvelser.

Mindfulness-træningen suppleres med eksempler, undervisning om stress, stress-fysiologi, opfattelse og kommunikation. Desuden er der guidede øvelser og oplevelsesorienterede læringsmetoder, der viser sammenhængen mellem krop, tanker, følelser og adfærd under stress.

Oversigt over sessioner

- 1 HVORFOR MINDFULNESS?
- 2 OPMÆRKSOMHED
- 3 NUET
- 4 AT SIDDE FAST
- 5 TANKER
- 6 KOMMUNIKATION
- 7 FORDYBELSE
- 8 FORANDRING
- 9 TRÆNINGEN FREMOVER

Mange deltagere oplever, at forløbet fører til en mindre grad af stress, øget nærvær, forbedret livskvalitet, øget handlekraft samt en mere venlig og accepterende indstilling over for sig selv, overfor andre og for de udfordringer der opleves.

MBSR er det første mindfulness program, der er udviklet og testet som et program til mentaltræning. Det er et intensivt kursus i mindfulness – en praktisk vejledning i, hvordan man kan forholde sig konstruktivt til kroppen, tanker, følelser, den situation man er i, og til hinanden. Videnskabelige undersøgelser understøtter, at programmet kan forbedre mentalt helbred og nedsætte symptomer på stress, angst, depression og kroniske smerter.

Underviser

Christian Toft
Psykolog
Cand.psych. Aut.
cto@aarhus.dk

Gitte Bundgaard
Psykolog
Cand.psych. Aut.
bgi@aarhus.dk

Sociallægeinstitutionen, SI - Sundhedsteam

Job, Sundhed og Ydelse
Beskæftigelsesforvaltningen
Aarhus Kommune
Vejlbycentervej 52
8240 Risskov



Mindfulness-baseret Stress Reduktion (MBSR)

Sociallægeinstitutionen

SI - Sundhedsteam

