

# om mindfulness...

## Tid og sted

Der holdes kurser forår og efterår.

Kurserne afholdes i:

- Ryslinge, Graabjergvej 3A, 5856 Ryslinge
- Faaborg, Mellemgade 15, 5600 Faaborg

## Næste kursus

Se hjemmesiden

[www.faaborgmidtfyn.dk/mindfulness](http://www.faaborgmidtfyn.dk/mindfulness)

Eller kontakt mindfulness instruktøren for at høre, hvornår de næste kurser afholdes enten i Faaborg eller i Ryslinge.

## Er din hjerne af og til sat på automatpilot?

Det er den når tanker hele tiden vandrer, når tanker er i fortiden eller fremtiden, når sindet kommenterer, vurderer, kritiserer og bekymrer sig.

## Kontaktperson

Lisa Jørgensen  
Mindfulness træner og  
fysioterapeut  
Tlf.: 7253 6062  
[ljor@faaborgmidtfyn.dk](mailto:ljor@faaborgmidtfyn.dk)



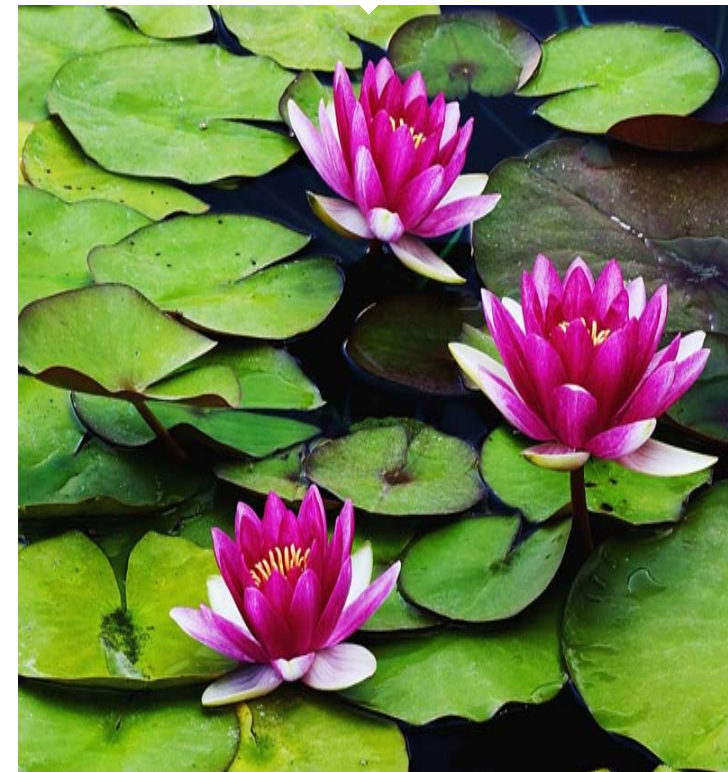
## Det mobile Sundhedscenter

Graabjergvej 3A  
5856 Ryslinge  
Tlf.: 7253 6037



FAABORG-MIDTFYN  
KOMMUNE

## Mindfulness i Faaborg-Midtfyn Kommune



# Et tilbud om mindfulness



Mindfulness er et gratis tilbud i Faaborg-Midtfyn Kommune til borgere med stress, angst og lettere depression samt kroniske smerter, som gerne vil kunne håndtere deres problemstillinger.

## Hvad er Mindfulness?

Mindfulness er en evne til at være bevidst nærværende og til stede lige nu i dette øjeblik på en måde, hvor man er kærlig og venlig (ikke-dømmende) imod sig selv. Mindfulness er at turde være i nuet - uanset om man kan lide det eller ej. En almen menneskelig evne, der kan trænes.

Mindfulness er både en måde at være, arbejde og leve på - med fuld opmærksomhed – og en meditationsteknik, hvor du får flere ressourcer til rådighed for dig selv og andre. Du øver en basisholdning, som er grundlaget for din gøren og laden, og som kræver træning og indsats.

## Målgruppen

Borgere over 18 år, i Faaborg-Midtfyn Kommune, som har:

- Psykiske lidelser, herunder stress, angst og lettere depression
- Kroniske smerter, der udgør en væsentlig sundhedsrisiko

## Formål med forløbet

- Træning i at øge evnen til at kunne hvile i sig selv og være helt til stede
- At opnå et bedst muligt udgangspunkt for håndteringen af de psykiske problemstillinger og kroniske smerter

## Hvad får du ud af det?

- Du lærer Mindfulness meditations- og opmærksomhedstræning trin for trin
- Du bliver opmærksom på automatiske tanke-mønstre og lærer at fastholde nuet og være nærværende. Din opmærksomhed og koncentration styrkes

## Varighed

Kurserne består af 8 sessioner af 2 timers varighed, hvor der er plads til 8-12 deltagere. Arbejdsformen på kurset vil være oplevelsesorienteret. Undervisningsformen er gruppebaseret, men der er ikke tale om terapi.

## Erfaringer

Meta-analyser af forsøg bekræfter, at mindfulness *virker* både i forholdet til at regulere vanskelige følelser, herunder stress, angst og depression og i forholdet til at håndtere kroniske smerter og oplevelsen af psykologisk velvære.

## Træningen

Mindfulness forløbet består af 8 gange af 2 times varighed, vi mødes en gang om ugen i gruppen. **Du skal selv afsætte 30 minutter dagligt til hjemmetræning.**

Du får udleveret en CD med øvelser, som du skal praktisere. Der er dog ikke tale om gruppeterapi, men træning i forskellige guidede meditationsøvelser, kropsscanning siddende meditation og lette yogaøvelser.

## Eksklusionkriterier

Borgere med følgende tilstand kan ikke deltage i mindfulness:

- Borgere med aktiv psykose
- Borgere med personlighedsforstyrrelse
- Borgere der lider af svær depression
- Borgere, som har et aktivt misbrug
- Borgere, der er suicidale