Psykolog Praksis
v/Mette Winther Jørgensen
Telefon 26 16 63 43
E-mail: kontakt@mettewintherjoergensen.dk

Kursusforløb mindfulness

Mindfulness er inspireret af buddhistisk tænkning og meditation.

Mindfulness betyder at være opmærksom på en særlig måde, så man i højere grad er til stede her og nu med det, der nu engang ér og give slip på tilbøjeligheden til at vurdere og dømme.

At være ”mindful” involverer en anderledes måde at forholde sig til sine her og nu oplevelser af tanker, følelser og kropsfornemmelser på. Mindfulness træner den enkelte person til at have en højere grad af bevidsthed og tilstedeværelse i øjeblikket ved at opøve opmærksomhed på at observere sine tanker, følelser og kropsfornemmelser, som de nu engang er.

Hvorfor kan mindfulness være vigtigt?
De fleste mennesker handler og reagerer størstedelen af tiden automatisk på det, de oplever udefra og indefra. Ofte er vi så sammensmeltede med vores automatiske tanker og reaktionsmønstre, at vi ikke er opmærksomme på det. Disse automatiske tanker kan eksempelvis være kritiske vurderinger af os selv, bedømmelser af andre, sammenligninger med andre – tanker der kan føre os ned ad en nedadgående spiral, der kan ende i tanker om håbløshed. De fleste har prøvet at have et umiddelbart indtryk af en anden person, man blot har set. Ofte involverer det en vurdering af den anden, og tanker om hvorvidt den anden er rar, fornuftig, tiltrækkende, ubehagelig eller andet. Når man så endelig hilser på eller taler med vedkommende, kan det vise sig, at virkeligheden er en helt anden.

At træne sin evne til at være ”mindful” betyder at øge sin opmærksomhed overfor og accept af de tanker, følelser og fornemmelser, man hele tiden oplever. Derved øges også opmærksomheden på de automatiske tanker og reaktionsmønstre, og man får øje på de mange forskellige muligheder udover automatikken. Tanker ses som tanker og ikke som virkelighed. I opmærksomhed, nærvær og tilstedeværelse fra øjeblik til øjeblik ligger muligheden for at træffe bevidste valg og brede sin vifte af handlemuligheder ud. Dette er en teknik som flere af mine patienter har gjort brug af, fra både Nørresundby, Aalborg og Brovst.

Når man kan betragte sine tanker – se dem som tanker og ikke som virkelighed – øger man muligheden for at være mere fleksibel, og man kan lettere ”give slip” på pinagtige tanker. Gennem mindfulnesstræning bliver man bedre i stand til tidligere at opdage begyndende stressreaktioner og depression.

Hvordan? - Udgangspunktet for at træne at være mindful er, at man gennem egne erfaringer får en større forståelse af egne tanker, følelser og kropslige fornemmelser og hvordan de hænger sammen. Gennem træningen øges muligheden for fleksibilitet og for bevidst at vælge opmærksomhedsfelt.

Kurset består af guidet meditation, fysiske opmærksomhedsøvelser, og opgaver som hjemmearbejde. Træningen kan både være en del af individuelle samtale forløb, og den kan være udformet som et 8 sessioners MBCT (Mindfulness baseret kognitiv terapi) kursusprogram.

Er du usikker på, om mindfulness er den rigtige behandling for dig, er du meget velkommen til at kontakte mig via. e-mail og fortælle mig om din situation. Jeg vil meget gerne helt uforpligtende, vejlede dig til den rette behandling.