

# Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR)

Et veldokumenteret 8 ugers intensivt forløb.  
Vejen til en naturlig tilstand af nærvær & balance.

*“Hvis dit sind ikke er forstyrret af unødvendige ting, da er det den bedste tid i dit liv” – kinesisk ordsprog*

8 ugers forløb i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) er et evidensbaseret forløb til syge og raske, private eller fagpersonale, fx til læger, terapeuter, konsulenter, undervisere osv. der arbejder relationelt med patienter, klienter, borgere, elever, studerende osv. Følgende beskrives forløbets baggrund, form og indhold som inspiration til at implementere metoden blandt personalegrupper fx gennem efteruddannelse, workshops eller foredrag.

## Learning by living

Den allerførste forudsætning for at kunne formidle mindfulness til andre er at forstå hvad det er, men som med mange andre ting vi lærer, foregår det ikke med hovedet, men ved at leve og erfare det; learning by living. Derfor er det første skridt på vejen, at få mindfulness ind under huden, det som man kalder embodiment, og gøre det til en praksis vi lever i hverdagen, i de relationer vi indgår og i arbejdet med mennesker. Mindfulness har vist sig præventivt i forhold til fagpersoners egen stresshåndtering og som værn mod udbrændthed i det sociale og relationelle arbejde.

## Om mindfulness

Når vi træner i mindfulness meditation og nærværsovelser, åbner der sig en verden i os selv, vi ikke normalt mærker, fordi vi ofte har skåret kontakten fra til vores krop og sanser. Der ligger ikke desto mindre uanede ressourcer og selvhelende kræfter i os selv, som vi gennem nærværstræning kan få adgang til. I stedet for at slå automatpiloten til kan vi lære at turde være i alle vores oplevelser, både de behagelige som ubehagelige gennem kontakt til det, der sker i os lige nu og her.

Man kan sige det sådan (citat af Jon Kabat-Zinn):



### Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR):

Vi træner mindfulness i det format der hedder Mindfulness Baseret Stress Reduktion (MBSR), som er udviklet af Ph.D. Jon Kabat-Zinn, Center for Mindfulness, University of Massachusetts i 1979 og i dag er verdenskendt for sin påviselige effekt. Det er et evidensbaseret forløb til håndtering af livets udfordringer, egne og arbejdsrelaterede krav, som vi møder i en krævende hverdag. Mindfulness kommer fra en buddhistisk tradition men er her testet med vestlige, videnskabelige metoder i MBSR, og har påvist en efterhånden solid videnskabelig effekt som en intervention, der forbedrer evnen til stressregulering, emotionsregulering, coping, empati, koncentration, glæde og rationel adfærd, samt forbygger eller nedsætter symptomer på stress, angst, depression, kroniske smerter m.m.

Formålet med MBSR er at reducere lidelse og opbygge et blivende sundt mentalt helbred og udgør en praktisk vejledning i, hvordan man kan forholde sig konstruktivt til kroppen, tanker, følelser, den situation, man er i, og til hinanden.

### Hvem kan lære det?

Alle kan lære mindfulness, da det er vores iboende evne til at rette opmærksomheden ét sted af gangen, i nuet, og uden at dømmes, og med en accept af, at tingene er som de er, øjeblik for øjeblik. Vi har også alle en iboende evne til venlighed, empati og medfølelse som kan fremmes via

praksis i kærlig venlighed. Det er en praksis som udover at skabe følelsesmæssig og mental ro og overskud, også har mange andre fysiologiske og psykologiske effekter, der får mennesker til at hele, lære og vokse. Vi lærer at kunne forholde os til det vi oplever, på en ny og mere hensigtsmæssig måde, som giver en højere grad af indre frihed. Frihed til at kunne være til stede og mærke livet mere direkte gennem sanserne, uden at fanges af sindets vanemønstre, f.eks. bekymringer, beklagelser og fastlåste tanker, eller selvkritiske tanker som fortæller en for begrænset historie om, hvem vi er.

### Hvori består træningen?

MBSR er et velstruktureret gruppeforløb som består af 8 ugers træning i kropsskanning, mindful yoga, åndedræts- og stilhedsmeditation, gående meditation, psykoedukation og stresshåndtering og daglig nærværstræning, vi kan overføre til alle livets gøremål. De meditative og kontemplative teknikker indlæres og praktiseres siddende, liggende, stående, gående og i bevægelse. Når opmærksomheden i højere grad centrerer i kroppen, øges kropsbevidstheden og der bliver mere rum og stilhed i det mentale. Dette opøver samtidig kapaciteten til at være med mere intense tilstande, hvilket fordrer et sundere mentalt helbred. I lighed med det fysiske helbred kan det mentale helbred trænes og styrkes. Med øvelse fører dette til et mere velafbalanceret liv med større livsglæde og overskud. Undervejs i forløbet er vi sammen en hel dag i stilhed og oplever effekten af at kroppen og sindet falder til ro og vækker nye indre ressourcer i os.

### Hvad lærer du?

Som kursUSDeltager vil du med fokus på praksis træning i bl.a. at registrere egne reaktionsmønstre oparbejde robusthed og kompetencer, som sætter dig i stand til at imødekomme opgaver i såvel arbejds- som privatliv uden at blive negativt påvirket. Resultatet er, at du i stedet for at handle automatisk på sanseindtryk, lærer at handle bevidst og opmærksomt på en fleksibel måde. Det giver overskud og overblik samt grundlag for ikke at bruge tiden på at undgå det, du ikke kan lide, eller hige efter det, du gerne vil fastholde. Din praksis bliver anvendelig direkte i dit relationsarbejde med patienter, klienter, borgerne osv. og også et dagligt værn mod belastninger.

### Et gruppedynamisk forløb.

Vi træner mindfulness i en gruppe, hvor der hurtigt skabes en tryk og fortrolig stemning af samhørighed, fordi vi er mennesker og alle ønsker at leve med

glæde, sundhed og omsorg for os selv og andre. Filosofien bag er, at når vi udveksler med andre om vores oplevelser ikke kun bliver klogere på os selv, men også oplever alt det vi har til fælles med andre. Der tages naturligvis højde for, at forløbet foregår blandt kolleger, hvorfor du selv bedes mærke efter, hvad og hvor meget du har lyst til at dele inden for privatsfæren. Undervisningen lægger vægt på de oplevelser og erkendelser, du får med dig selv, snarere end at du får serveret løsninger og gode råd.

### Varighed:

MBSR forløbet strækker sig over 8 uger med ugentlige sessioner af 2,5 timers varighed samt en heldagsfordybelse i forløbets 6. uge på en weekenddag. Kurset kan tilrettelægges, således at man deltager inden for eller lige efter arbejdstid.

### Krav til deltagere:

Undervisningen er gruppebaseret og kræver ingen særlige forudsætninger for at kunne deltage. Udbyttet af forløbet afhænger dog af din egen indsats, så det er vigtigt, at du som deltager, er motiveret til at lave det daglige hjemmearbejde på ca. 30-45 minutter mellem hver session. Jo mere du træner, jo større bliver effekten, for på samme måde som når du træner en muskel, optrænes her din opmærksomhedsmuskel.

### Materialer:

Du vil blive grundigt indført i alle øvelserne og få adgang til lydfiler, opgaver og videooptagelser via et omfattende MBSR onlinekursus stillet til din rådighed under og efter kurset. Kurset er på i alt 27 timer og der udstedes kursusbevis som er adgangsgivende på formelle MBSR-uddannelser i Danmark og internationalt.

### Underviser:

Rikke Braren Lauritzen, cand. mag., psyko- og familieterapeut, certificeret MBSR-lærer med 10 års erfaring i formidling af mindfulness/MBSR til private og professionelle, og grundlægger/formand for Center Mindfulness i Skolen.

Læs mere [www.mindfulnesssterapi.nu](http://www.mindfulnesssterapi.nu) eller kontakt [info@mindfulnesssterapi.nu](mailto:info@mindfulnesssterapi.nu)