

# Mindfulness

-En hjælp til at acceptere det uacceptable

Oplæg ved International Sklerodermi Dag, juni 2011  
Ved psykolog Louise Kronstrand Nielsen

# hvem er jeg?

- Psykolog
- Ansat ved Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser og Psykosomatik under Århus Sygehus
- Har psykologfirmaet Syntese
- To år i KognitivGruppen i Risskov
- Undervist private samt behandlere i mindfulness og ACT
- Udgivet bogen: *MINDFULNESS En Manual til Træning af Bevidst Nærvær* m. Morten Hecksher og Jacob Piet

The background consists of several overlapping circles in various shades of blue, ranging from a light, almost white-blue to a deep, dark navy blue. The circles are arranged in a way that they overlap each other, creating a layered effect. The text is centered within the overlapping area.

En time i Jeres selskab

Min intention

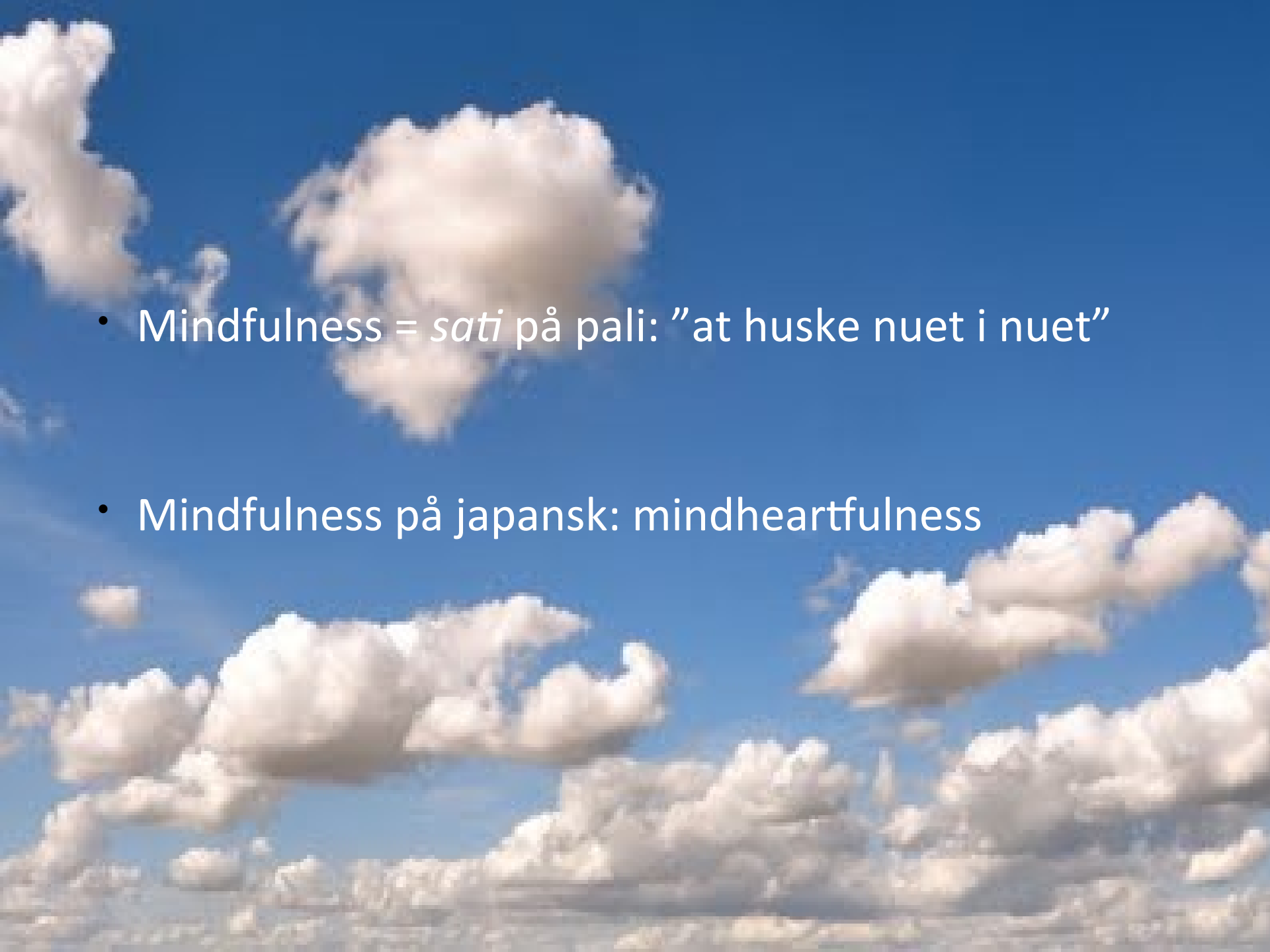
# Baggrunden for mindfulness

- Østens filosofi og religion: Buddhisme
- Jon Kabat-Zinn, molekylærbiolog fra USA
- Udviklingen af standardiserede forskningsbaserede behandlingsprogrammer med mindfulness



Hvad er mindfulness?

- 
- A photograph of a bright blue sky filled with numerous white, fluffy cumulus clouds of various sizes. The clouds are scattered across the frame, with some appearing larger and more detailed in the foreground and others smaller and more distant. The overall scene is bright and clear.
- Mindfulness = *sati* på pali: ”at huske nuet i nuet”

- 
- A photograph of a bright blue sky filled with numerous white, fluffy cumulus clouds of various sizes. The clouds are scattered across the frame, with some appearing larger and more detailed in the foreground and others smaller and more distant. The overall scene is bright and clear.
- Mindfulness = *sati* på pali: ”at huske nuet i nuet”
  - Mindfulness på japansk: mindheartfulness

A photograph of a bright blue sky filled with numerous white, fluffy cumulus clouds of various sizes. The clouds are scattered across the frame, with some appearing larger and more detailed in the foreground and others smaller and more distant. The overall scene is bright and clear, suggesting a sunny day.

*At bringe opmærksomheden til det nuværende øjeblik  
på en ikke-dømmende måde*

*Jon Kabat-Zinn*









# Historien om Peter

# Åndedrættet

- En dør ind til nuet

- VÆRE-MODUS

- GØRE-MODUS

# BEING - modus

- SANSNING

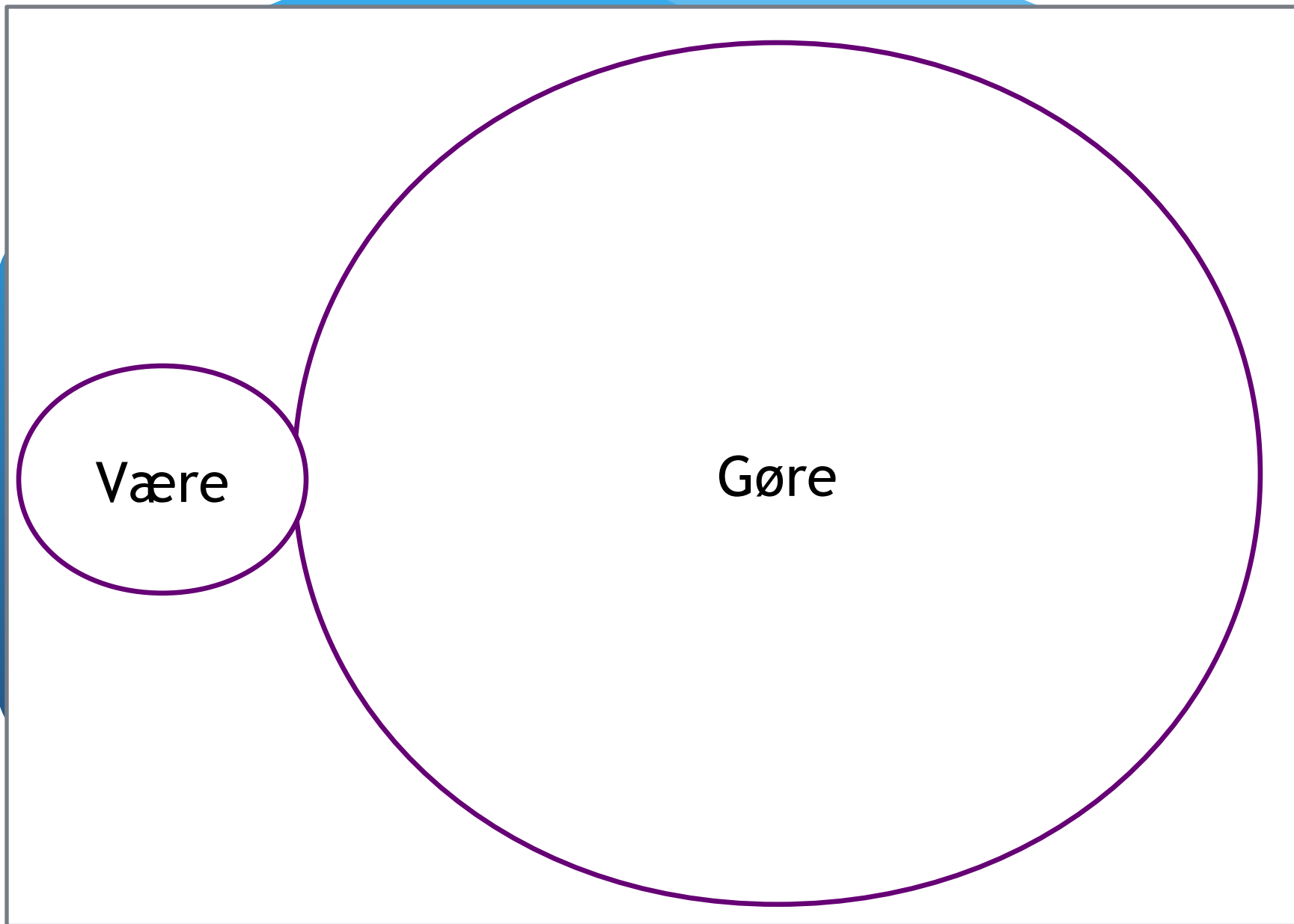
: lytte,

lygte,

rke

## DOING – modus

- SPROG: Begrebsdannelse
- Være i fortid og fremtid
- Kategorisere, vurdere, sammenligne, forudse
- Automatpilot: At følge sine tanker automatisk og uden opmærksomhed på at det sker



# Mindfulness

Være

Gøre



# Åndedrættet og kroppen

# ...vej med mindfulness?

- Bringe opmærksomheden ind i nuet i hverdagens aktiviteter: Bruge sanserne i nuet.
- Sidde 5 minutter hver morgen og blot mærke åndedrættet.
- 8-sessioners Mindfulnessgrupper:

Mindfulnessbaseret Stress Reduktion (MBSR)

Mindfulnessbaseret Kognitiv Terapi (MBCT)

# En vej med mindfulness?

Litteratur om mindfulness:

Hecksher, M, Kronstrand Nielsen, L, & Piet, J:  
Mindfulness. En Manual til Træning af Bevidst Nærvær.  
Hans Reitzels Forlag

Lone Overby Fjordback: Mindfulness. Psykiatrifonden.

Jon Kabat-Zinn et. Al.: Bevidst Nærvær - En vej ud af  
Stress og trykthed.

TAK FOR I DAG

KONTAKT:

LUS0302@HOTMAIL.COM

WWW.LOUISEKRONSTRAND.DK