

26. April – Århus

Introduktion til mindfulness - et foredrag for pårørende til personer med en psykisk lidelse og andre interesserede

Denne gang med halv teori og halv mindfulness øvelser.



PS LANDSFORENING
PÅRØRENDE TIL SPISEFORSTYRREDE

Mindfulness er blevet kaldt den kognitive terapier tredje generation, og der er stigende bevis for effekten af mindfulness. En lang række videnskabelige forsøg har fundet at mindfulness er virksomt over for symptomer på stress, bekymring, angst og depression, og samtidig forbundet med forøget livskvalitet og psykologisk velvære. Mindfulness har rødder i østlig psykologi, hvor metoden gennem længere tid har været anvendt som et redskab til at håndtere psykologisk lidelse. Mindfulness kan beskrives som en særlig måde at være til stede på, med fuld opmærksomhed over for nuværende oplevelser uden undgåelse og uden at dømmes dem. Mindfulness omhandler således evnen til bevidst nærvær og står i modsætning til mentale tilstande, hvor opmærksomheden er optaget af tanker om fortiden eller bekymringer om fremtiden. Mindfulness er en evne der kan trænes og udvikles. Mindfulness-træning er baseret på en række meditative teknikker, der har til formål at fremme evnen til at være opmærksom på nuværende oplevelser med fokus på større accept og tolerance.

Deltagerne vil under foredraget blive introduceret til mindfulness begrebet og de forskellige behandlingsprogrammer der benytter sig af mindfulness. Derudover inddrages teorien bag metoden samt væsentlige dele af den videnskabelige forskning inden for området. Med andre ord vil følgende spørgsmål blive belyst: Hvad er mindfulness? Virker mindfulness? Hvordan virker mindfulness?

Foredraget henvender sig til Alle interesserede

OBS Ønsker du at deltage på Mindfulness workshop weekend, kun for pårørende (som vi arrangerer løbende) Skal du have deltaget på trin 1 eller 2 eller et af vores mindfulness foredrag. Det gælder også selvom du kender til mindfulness.

Foredragsholder: Mindfulness-træner og ph.d.-studerende ved Aarhus Universitet, Jacob Piet

Tid: 26. April 2010 kl. 19.00 til 22.00

Sted: DE9's lokaler, Skovagervej 2, 8240 Risskov

Pris: Medlemmer: 50,00kr.

Ikke medlemmer: 100,00kr.

Tilmelding: Erna Poulsen tlf. 97891160 eller erna.poulsen@mail.dk senest d. 22. April



PS LANDSFORENING
PÅRØRENDE TIL SPISEFORSTYRREDE