

# Mindfulness-baseret stress reduktion – et træningsforløb over 8-sessioner



**PS LANDSFORENING**  
PÅRØRENDE TIL SPISEFORSTYRREDE

Mindfulness er beskrevet som ikke-dømmende fleksibel opmærksomhed over for nuværende oplevelser. Mindfulness-træning er træning i bevidst nærvær. Der er stigende videnskabeligt bevis for effekten af mindfulness. Adskillige effektundersøgelser peger på at mindfulness-baseret stress reduktion over 8 uger kan reducere symptomer på stress, bekymring, angst og depression, og samtidig føre til større livskvalitet og psykologisk velvære.

Der er tale om et intensivt træningsforløb med dagligt hjemmearbejde. Den enkelte deltager skal derfor forud for tilmeldingen være indstillet på at afsætte 30-60 minutter til daglig træning.

Formen for dette kursus, der er en gradvis og grundig indføring i mindfulness, vil veksle mellem korte oplæg, praktiske øvelser og feedback fra deltagerne.

Den positive effekt ved mindfulness-træning kan bl.a. forklares ved at metoden udvikler større opmærksomhedskontrol og bedre evne til at løsrive sig fra negative tankemønstre. Endvidere forbedres evnen til accept og tolerance over for vanskelige følelsesmæssige tilstande.

**Deltagere:** Kurset er et særligt tilbud for pårørende til personer med en psykisk lidelse.  
Minimum 8 deltager - Max 14 deltagere

**Aftenhold:** Formentlig Onsdage kl. 18-20.30

**Datoer:** efterår

**Træner og underviser:** Psykolog og ph.d.-studerende ved Aarhus Universitet, Jacob Piet

**Tid og sted:** DE9, Skovagervej 2, 8240 Risskov (PS LANDSFORENINGSLOKALER I DE9, På psykiatrisk Hospital)

**Pris:** medlemmer: 2.800,- inkl. cd og kursus-materiale.  
ikke medlemmer: 3.400,- inkl. cd og kursus-materiale.

**Tilmelding:** Snarrest muligt – senest 1.6.2010 Tilmelding foregår efter ”først til mølle” princippet. Tilmeldingen er først når beløbet er indbetalt, tilmelding er bindende. Betaling sker ved tilmelding til Erna Poulsen [erna.poulsen@mail.dk](mailto:erna.poulsen@mail.dk) eller 97891160