

Weekendkursus: Mindfulness

(kun for pårørende også søskende til personer med psykisk lidelse)



V/ Ph.d. studerende Jacob Piet

Mindfulness omhandler evnen til at være bevidst og ikke-dømmende over for nuværende oplevelser. Når livet er svært, præget af stress, angst eller bekymring, har vi ofte en tendens til at flygte fra og undgå kontakten med vores umiddelbare oplevelser. Vi gør så og sige, hvad vi kan for ikke at mærke, føle og opleve hvordan vi egentlig har det. Vi gør derfor brug af forskellige undgåelsesstrategier og dårlige vaner. Måske forsøger vi at gruble og tænke os ud af situationen? Måske bliver vi selvkritiske og hårde over for os selv og andre? Måske benytter vi os af rygning, alkohol eller overspisning? Du kender formentlig selv de strategier, som du anvender, når du bliver stresset eller presset. Problemet er blot at disse undgåelsesstrategier og dårlige vaner ofte forværrer vores problemer og psykologiske tilstand. Træning i mindfulness tilbyder et mere positivt alternativ. Mindfulness-træning handler om at lære at være mere bevidst opmærksom og mindre dømmende over for vores oplevelser. Denne accepterende forholdemåde er særlig vigtig, når vi er stressede eller har det følelsesmæssigt svært. Formålet med mindfulness-træning er kort sagt at øge vores villighed til at forblive i kontakt med nuet – uanset om det opleves behageligt eller ubehageligt. Videnskabelige undersøgelser peger på, at mindfulness er effektivt over for symptomer på stress, angst, depression og bekymring.

Ovenstående vil være et gennemgående tema for denne weekend. Weekenden er en opfølgning på den introduktion til mindfulness for pårørende, der blev afholdt i foråret 2009. Kurset henvender sig til personer, der er nærmere interesseret i den praktiske anvendelse af mindfulness i hverdagen. Undervisningsformen vil bestå af praktiske øvelser samt udveksling mellem deltagerne. Der vil desuden blive fulgt op på deltagerens personlige erfaring med mindfulness siden sidst.

Tid: kommer senere kl. 9.30 – 14.30 begge dage

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

Øvrig info: medbring et ligge underlag og evt. et tæppe. Tag behageligt afslappet tøj på. der er morgenkaffe + brød mellem 9.30 og 10.00, sandwich til frokost og frugt at køre hjem på.

VIGTIGT: For at kunne deltage skal du have deltaget på et af PS LANDSFORENING'S foredrag om mindfulness

Til denne workshop er der begrænset antal deltager – skulle det bliver meget overbuktet oprettes to hold.

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

Pris:

Medlemmer: 750,00

ikke medlemmer: 1000 kr.

Tilmelding til Erna Poulsen tlf. 97891160 eller erna.poulsen@mail.dk snarest muligt dog senest 1.6.2010