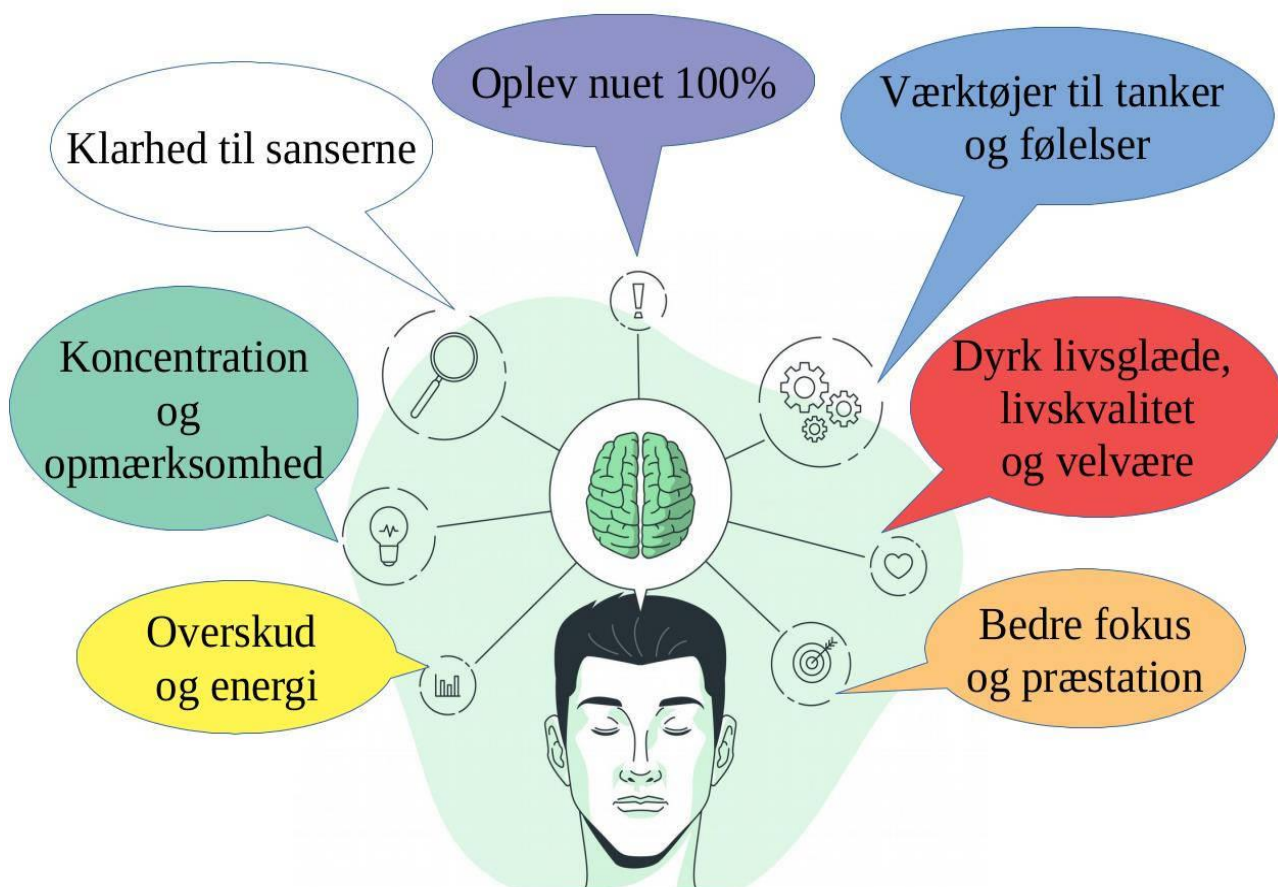


Mindfulness På Enggården





**Mindfulness med Lisbeth,
Peer medarbejder,
Fredag
kl. 13.00 i Atelieret.**



Hvad er mindfulness?

Mindfulness har rødder i en 2500 år gammel tradition fra buddhismen. Den er defineret som den bevidsthed, som opstår, når man holder opmærksomheden på nuet med en ikke-dømmende indstilling

Mindfulness betyder at træne sig i at være til stede i nuet, og observere nuet, og acceptere og tillade det, uanset om man kan lide det eller ej. Dvs. at man forholder sig ikke-dømmende til sine tanker og følelser, uden at vurdere om de er positive eller negative. Når man opdager, at man ikke er i nuet, kan man bevidst flytte opmærksomheden tilbage til nuet med hjælp af sanserne. Man kan lytte, smage, se, mærke eller dufte det øjeblik, der er lige nu, eller man kan opleve hvilke tanker, der går gennem hovedet, hvilke følelser man har, og hvad der sker i kroppen. Man kan opleve nuet på en måde, hvor man er venlig mod sig selv. Adlyd ikke bare tanker og følelser, men observer dem med humor, venlighed og lethed.

Mange mennesker har en tendens til at leve i fremtiden eller fortiden. Man grubler over ting, som er sket, eller bekymrer sig over, hvad der KAN ske. Man lægger planer og fantaserer om, hvordan livet kunne være. Eller man leder efter en eller noget at give skylden for, at tingene er gået som de er gået. Man forestiller sig, at livet bliver godt hvis man får det man vil have, og bliver fri for det man ikke vil have.

Men livet er sjældent, som man gerne vil have det. Livet er komplekst og fyldt med nuancer, men vores sind har en tendens til at gøre alt sort eller hvidt/godt eller skidt. Man opnår en dybere tilfredshed ved at arbejde med det indre i sig selv, og mindfulness kan være en del af dette indre arbejde. Dette arbejde er noget ingen anden kan gøre for os.

Virker mindfulness? Hvis ja, hvorfor virker mindfulness!

En dansk forskergruppe mener at have fundet dokumentation for en mulig forklaring på hvorfor mindfulness, virker via hjerneskaninger og målinger af hjerneaktivitet. Undersøgelserne viser, at mindfulness har en indvirkning på den udøvendes hjerne, som er meget anderledes end den man ser ved psykoterapi og andre medicinfrø behandlinger. Og man mener derfor at mindfulness kan hjælpe der, hvor andre kendte metoder ikke kan. Mindfulness-træning kan forbedre evnen til at håndtere og regulere stress, angst, depression, empati, koncentration, glæde og rationel adfærd.

Mindfulness adskiller sig ifølge undersøgelser, fra psykoterapi, ved at virke direkte på de områder af hjernen, som regulerer vores følelser. Metoden hæmmer aktiviteten i de områder som hedder det limbiske system, amygdala og striatum, som er de systemer, der håndterer vores følelser. Det får os til at tænke mere nøgternt og klart.

Det ser ud til, at dem som har brugt mindfulness i lang tid, opnår en direkte stabiliserende effekt på deres følelsesliv. Følelserne forsvinder ikke, men de er mere håndterbare.

Hvad har mindfulness gjort for mig?

Jeg har brugt mindfulness on and off i over 10 år. Og jeg bruger det både ubevidst og bevidst i løbet af dagen. Da jeg har brugt det i så mange år, bruger jeg ofte automatisk metoderne, fordi de nu ligger på rygraden. Når jeg skal sove, har jeg på Spotify fundet nogle lydfile med en guidet mindfulness, som taler mig i søvn.

Jeg har altid lidt meget af tankemylder og katastrofetanker, når jeg skulle sove og jeg havde derfor svært ved at finde ro og falde i søvn. Men nu falder jeg 9 ud af 10 gange i søvn på maks. 10-15 minutter, uden tankemylder og ubehagelige tanker.

En af mine diagnoser er generaliseret angst, og det har fyldt rigtig meget i perioder. Jeg har periodisk ikke kunnet handle ind, køre i bus eller tog osv. pga. angst. I dag har jeg ingen problemer med nogle af disse punkter. Angsten er der stadig og den kan være under optakt, men ved hjælp af bla. metoderne fra mindfulness, har jeg selv magten over hvor meget den får lov at fylde, fordi jeg kan flytte fokus væk fra angsten.

Hvordan?

Når I kommer ind og skal deltage i mindfulness sammen med mig, vil rummet være ryddet for borde og stole. Der vil være yoga måtter til at ligge på, og puder og tæpper til at gøre det mere behageligt. Man er ikke tvunget til at ligge ned under meditationen, men må også meget gerne sidde på en stol. Det ene er ikke bedre end det andet. Nogle oplever at falde i søvn, og dette er også ok, men du får bare ikke det fulde udbytte. Så hvis du efter første gang oplever at falde i søvn liggende, er det måske en god ide at sidde op næste gang.

Det er vigtigt at understrege, at mindfulness kræver øvelse, og at det er ikke en mirakelkur. Du skal gøre arbejdet selv. Og mange oplever stor irritation i starten, fordi de ikke "kan finde ud af det" og hele tiden bliver distraheret af egne tanker og følelser. Men det er netop en del af øvelsen at arbejde på, at du med tiden kan begynde at styre hvad der distraherer og forstyrrer dig.

Kan du ikke holde ud at være i det, må du gerne forlade rummet stille og roligt inden vi er færdige. Men jeg vil meget gerne, hvis jeg kan få lov at tale med dig bagefter, for lige at få sat ord på hvad det var der var for svært. Det er selvfølgelig frivilligt om du vil det.

Selve øvelsen sidder jeg ikke og remser op. Men jeg bruger en app, cd eller lignende, som skal guide os igennem og jeg deltager selvfølgelig sammen med jer. Jeg kan anbefale, at du inden vi går i gang får sat nåle i ørerne (NADA) så disse sidder i imens du deltager i mindfulness. Jeg oplever selv, at det giver en ekstra ro og afslapning, og gør mig mere fokuseret.

Jeg glæder mig rigtig meget til at starte dette op sammen med jer, og håber i har lyst til at være med, for mindfulness kan noget!

- **Lisbeth**

**Mindfulness med Lisbeth,
Peer medarbejder,
Fredag
kl. 13.00 i Atelieret.**

Kilder og ekstra viden til de nysgerrige:

www.psykiatrifonden.dk

www.slipangsten.dk

www.iform.dk/sundhed/mindfulness/mindfulness-er-ogsaa-motion-bare-for-sindet

www.mindfulness.au.dk/oefvelser/hvad-er-mindfulness/

www.netdoktor.dk/sunderaad/mindfulness-er-ikke-kun-meditation.htm

www.mindfulness.au.dk/oefvelser/fordomme-og-fakta/

www.videnskab.dk/krop-sundhed/derfor-virker-mindfulness

Anbefalede APP's:

Mindfulness i hverdagen

Dyb ro (Få gratis)

Mindfulness bevidst nærvær (koster 79 kr.)

Afslapning i nuet



ENGGIRDEN