

Mindfulness for seniorer 60+



ved psykolog **Uffe Damborg**

Konsultation: Vesterbrogade 70, 2, sal
1620 København V
Tlf. 25 89 09 41
uffedamborg@msn.com

Aldringens myter er for tiden i stærk modvind af hjerneforskningen: Vi holder aldrig op med at kunne udvikle os. Hjernens neuroplasticitet er nøgleordet til psykisk og åndelig udvikling livet igennem. Hjernen skaber psyken. Men psyken skaber også hjernen. Mindfulness har vist sig at være selve nøglen.

Mindfulness er en kvalitet ved øget opmærksomhed, der integrerer processerne i de to hjernehalvdele. Og som har en lang række mentale og fysiske sundhedsfremmende virkninger.

Mindfulness kan trænes og udvikles metodisk i hverdagen. Selv efter relativ kort tids undervisning. Alle kan lære det. Kurset kombinerer mindfulness-psykologien med neurovidenskabens seneste viden om sammenhængen mellem opmærksomhedstræning, psyke, hjerne, et godt helbred og generelt øget livskvalitet. Fordele, der dokumenteres af en voksende forskning.

Mindfulness er en metode til dæmpning og forebyggelse af livs-stress. Men også til håndtering af kroniske smerter. Til reduktion af søvnproblemer. Metodisk udviklet opmærksomhed øger hukommelsen og immunforsvaret. Øger evnen til selvindsigt og empati. Skaber overblik og mental balance i problemsituationer. Gør os nærværende med sanseligheden i hverdagens glæder som en basis for stressrobusthed og sund levevis.

Mennesker, der mediterer selv relativ kortvarigt, men på en daglig basis, har vist sig at have flere positive følelser og færre negative. Har nemmere ved at lære nyt. Har nemmere ved at håndtere eksistensens omskiftelighed. Har færre psykiske problemer. Og oplever en lang række fysiske forbedringer.

Underviseren

Forløbet varetages af klinisk psykolog, kognitiv psykoterapeut og meditationslærer Uffe Damborg, der er en af pionererne inden for den kognitionspsykologiske anvendelse af mindfulness i Danmark.

Forløbet

Forløbet strækker sig over 8 gange med en varighed af 2 1/2 time, dog 5 timer til ryk-start den første gang.

Der er 2 ½ times opfølgning og evaluering 3 mdr. efter slutning for at sikre deltagernes optimale udbytte af forløbet.

Forløbet omfatter således i alt 25 timer undervisning i anvendt mindfulness .

Den vejledende pris for kursusforløbet er kr. 4600,- ekskl. moms. pr. deltager.

Kurset afvikles som internt forløb i en virksomhed eller organisation, der arrangerer rammerne. Kurset kan også arrangeres centralt i København af underviseren ved henvendelse af mindst 10 deltagere.

Programmet

Der indgår en række formelle øvelser i anvendelsen af mindfulness. Den grundlæggende praksis består i åndedrætsmeditation og meditation på tanker, følelser, sansninger og kropsfornemmelser. Meditationen indlæres for størstedelen siddende på en almindelig stol.

Men øvelserne inddrager også gående og stående meditation, meditation på spisning, meditation på kærligvenlighed og empati i social interaktion. Samt andre nærværs-øvelser, der er udviklende for emotionel og indrepsykisk intelligens, og som øger immunforsvaret.

Mellem hver session vil der være hjemmeopgaver, som hjælper deltageren til at anvende de nye indsigter og træne de tilegnede teknikker. Hver session begynder med en undersøgelse af problemerne, som deltagerne har haft med anvendelsen. I hvert tilfælde tages der udgangspunkt i deltagernes personlige erfaringer.

Session 1

Intro til kurset

Konkretisering af mindfulness begrebet

Håndtering af livs-stress

Instruktion i åndedræts teknik

Instruktion i åndedrætsmeditation

At få mindfulness ind i hverdagen

Session 2

Opfølgning

Fællesmeditation

At træde ud af problemers onde cirkler

Meditation på tanker og sindstilstande
Centrering og de-centrering af opmærksomhed
Mindful kropsbevidsthed i bevægelse
Mindfulness med sanselighed

Session 3

Opfølgning
Fællesmeditation
Mindfulness som grundlaget for positivitet
Mindfulness til udvikling af empati
Meditation på kærligvenlighed og medfølelse
Meditation på kærligvenlig egenomsorg og selvmedfølelse

Session 4

Opfølgning
Fællesmeditation
Meditation på krops-scanning
Meditation på smertehåndtering
Sammenhængen mellem smerte, stress og åndedræt
Mindfulness mod søvnløshed
Sammenhængen mellem mindfulness og immunforsvar

Session 5

Opfølgning
Fællesmeditation
Mindfulness mod overspisning
Meditation på stress-spisning og psykisk sult
De fem skridt til mindful spisning
Sultmeditation, nydelsesmeditation
Accept af sult, sanselighed og nydelse
Naturlig vægtregulering med nærvær og nydelse

Session 6, 7 og 8

Opfølgning
Fællesmeditation
Perspektivering og justering af de tilegnede teknikker
Siddende, gående, stående og liggende meditation
Formelle og uformelle aspekter af mindfulness
Eksistentiel foranderlighed og selvopfattelsen
Neuroplasticitet og psykologiske teorier om aldring

3 måneder efter slutning

Opfølgning og evaluering