

# Mindfulnessbaserad kognitiv terapi

Förebygg **depressioner** och **nedstämdhet** med **mindfulnessmeditation**.  
Gruppstart för 8-veckorsprogram enligt vetenskapligt beprövad metod.\*



Mindfulnessmeditation har i ett flertal vetenskapliga studier visat sig verksamt mot smärttillstånd, depressioner och annan psykisk ohälsa, besvär som ofta är stressrelaterade.

Mindfulnesssträning har därför på relativt kort tid integrerats inom västerländsk hälso- och sjukvård, där det utgör ett viktigt komplement till psykoterapi och läkemedel.

I programmet lär man sig känna igen och förhålla sig till eventuellt negativa tankemönster. Man utvecklar förmågan att låta påfrestande tankar, känslor och upplevelser komma och gå. Genom olika former av meditation lär man sig i gruppen att förhålla sig till det som är, istället för att fastna i till exempel ältande eller oro.

Mindfulness är ett förhållningssätt som ursprungligen kommer bland annat från den buddhistiska filosofin, där det utarbetats och studerats sedan årtusenden.

**Målgrupp:** Personer som haft återkommande depressioner (3 eller fler) eller av andra skäl behöver bli medvetna om, och bryta negativa tankemönster (t.ex utmattningssyndrom).

**Upplägg:** Gruppen träffas i 2 timmar och 15 min vid åtta tillfällen. Inom gruppen råder sekretess. Minst 8 och maximalt 12 deltagare. OBS! I hemuppgifterna ingår egen träning motsvarande upp till 1 timme per dag (meditation).

**Tid:** Åtta veckovisa träffar, 2 tim 15 min.

**Plats:** Göteborg, Centralt.

**Kostnad:** 3900 kr inkl moms (0% moms för terapi). I priset ingår deltagande i gruppen, kursmaterial och skivpaket med övningar för hemträning (5 CD och 1 DVD).

**Kontakt och anmälan:** Intresseanmälan görs till kursledaren Henrik Kok per tel 0707-944 111 eller via e-post, [henrik.kok@naturligt-vis.se](mailto:henrik.kok@naturligt-vis.se). Anmälningsinformation skickas därefter.



Kursledaren Henrik Kok är leg. sjukgymnast, leg. psykoterapeut med KBT-inriktning och utbildare i mindfulnessbaserad metodik. Han har lång erfarenhet av arbete med stresshantering, avspänning och mental träning. Han deltar för närvarande också i ett forskningsprojekt som undersöker effekten av mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT) för personer i aktiv fas av depression.

Henrik är en av ett fåtal i Sverige som genomgått instruktörsutbildning i MBKT. Den gavs vid Karolinska institutet av professor Mark Williams som är världsledande på området. Utöver detta har Henrik fördjupade kunskaper i mindfulness genom träning i Plum Village, Frankrike, och andra retreatar och utbildningar.

\* Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy; John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal et al. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2000, vol. 68, No 4, 615-623