

Start 1 september

# Mindfulness för professionella

För professionella som vill ta det första grundläggande steget i att efterhand integrera mindfulness i behandling eller i andra möten med människor.

Mindfulnessbaserad behandling har i ett flertal vetenskapliga studier visat sig verksamt mot smärta, ångest, 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.

Denna kurs ger möjlighet för professionella att själva uppleva mindfulnesssträning i grupp. Förmågan att låta påfrestande tankar, känslor och upplevelser komma och gå utvecklas, och man kan lära sig att förhålla sig till varje ögonblick som det faktiskt är, istället för att fastna i till exempel ältande eller oro. Man utvecklar förmågan att känna igen och förhålla sig till eventuellt negativa tankemönster för att lättare möta stress.



**Målgrupp:** Personer som arbetar eller studerar inom hälso- och sjukvård eller angränsande områden och önskar påbörja eller utveckla sin egen meditationspraktik. Kursen är grundläggande för den som önskar integrera mindfulness i individuella samtal eller efterhand tänker sig att själv leda grupper.

**Upplägg:** 8-veckorsupplägg enligt mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBCT)\* baserat på Jon Kabat-Zinns program. Kursen är upplevelsebaserad och varje tillfälle innehåller meditationer följt av reflexion i grupp. Deltagare förväntas göra hemuppgifter/meditation motsvarande upp till 1 timme per dag. Kursen ger del av behörighet för fortsatt utbildning till gruppfacilitator/gruppledare enligt utbildningsplanen från Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM), University of Massachusetts Medical School i USA. Inom gruppen råder sekretess. Maximalt 12 deltagare.

**Tid och plats:** Onsdagar kl. 14.00–16.30, Järntorget, Göteborg. Åtta veckor med start 1 september, 2010.

**Kostnad:** 6900 kr exkl. moms. I kurskostnaden ingår deltagande i gruppen, kursmaterial och skivpaket med övningar för hemträning (5 CD och 1 DVD).

**Frågor och anmälän:** Kontakta Henrik Kok, telefon: 0707-94 41 11, e-post: henrik.kok@mindfulness.se. Anmälningsinformation skickas efter intresseanmälan.



Kursledaren Henrik Kok är leg. sjukgymnast och leg. psykoterapeut med KBT-inriktning. Han har gedigen erfarenhet av arbete med stresshantering, avspänning och mental träning.

Henrik har genomgått sin utbildning i mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBCT) vid Karolinska institutet under ledning av professor Mark Williams, världsledande på området. Utöver detta har han fördjupade kunskaper i mindfulness genom träning i Plum Village, Frankrike, och andra retreats och utbildningar. Sedan 5 år leder Henrik kontinuerligt grupper i MBCT, framförallt med inriktning mot återkommande depressioner. Han deltar också i forskning om effekten av MBCT för personer i aktiv fas av svår depression.

\* Med upplägg enligt "Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression" av Zindel Segal, Mark Williams och John Teasdale: Guilford Publications, 2001.