

MINDFULNESS FOR PÅRØRENDE

- LÆR AT MESTRE STRESS OG BEKYMRINGER



Mindfulness for pårørende

– Lær at mestre stress og bekymringer

Forfatter:

Pia Lundby Jensen, cand.psych.

Grafik & layout:

Eks-Skolens · Grafisk Design & Tryk, iStock

Tryk:

Eks-Skolens Trykkeri

Trykt i 1.000 stk.

Udgivet af:

Psykologisk Rådgivning – SIND i København

Slotsgade 2, 2. tv.

2200 København N

Tlf.nr: 3536 0904

E-mail: paaroerende@sind-kbh.dk



www.sind-kbh.dk

Copyright © 2020 SIND København



Tryksag
541 508

INDHOLD

Mindfulness til pårørende	4
Hvad er mindfulness?	5
Forskellige former for mindfulness	7
Accept	7
Skift din opmærksomhed	8
Giv slip!	9
Tanker er bare tanker	10
Mindfulness i en konkret pårørendesituation	12
Self-compassion	14
Empatisk lidelse	15
Mindfulnessøvelser	16
Det dybe åndedrag	17
Det beroligende åndedrag	17
STOP-øvelsen	18
3-minutters pusterum	18
Kropskanning	19
Meditation på vejtrækningen	20
Mindfulness under rutineprægede aktiviteter	21
Mindfulness i Psykologisk Rådgivning – SIND i København	22
Mere information	23
Litteratur brugt til denne pjeces	23

MINDFULNESS TIL PÅRØRENDE

Denne pjece er skrevet til dig, som er pårørende til et menneske med psykisk sygdom eller sårbarhed. Når et menneske bliver psykisk syg, rammer det ikke kun den person, som bliver syg; det rammer hele familien. Man ved fra undersøgelser, at pårørende har 25-50 % forøget risiko for at få stress, depression og angst som følge af deres omsorgsgivende arbejde. Derfor er det vigtigt, at du bevidst forholder dig

til din egen rolle som pårørende. En af de metoder, som kan hjælpe på og forebygge symptomer på stress, angst og depression, er mindfulness. I denne pjece får du en introduktion til mindfulness og øvelser til, hvordan du selv kan praktisere mindfulness. Du får også en introduktion til self-compassion, som er en måde, hvorpå du kan drage omsorg for dig selv i svære situationer.



HVAD ER MINDFULNESS?

Mindfulness, eller bevidst opmærksomhed, har sine rødder i buddhistisk filosofi. Frakoblet religionen er det blevet en tilgang, som mange i vesten har omfavnet. Mindfulness bruges til at behandle mennesker med fx stress, angst og depression, men bruges også af helt almindelige mennesker som en metode til at blive mere nærværende og opmærksomme i nuet. Mindfulness handler ikke om at blive rolig eller at tømme hovedet for tanker. Det handler om at være til stede med det, som vi erfarer i øjeblikket – i vores krop, sind og omgivelser. Ved at udføre mindfulnessøvelser træner man sig i at blive ven med sine vanskelige følelser, tanker og kropsfølelser. I stedet for at skubbe dem væk, tager man imod dem; man anerkender dem og accepterer dem.

Når du praktiserer mindfulness skal du bevidst fokusere din opmærksomhed på noget, som sker i øjeblikket – uden at dømme det. Det kan være bevidst at fokusere på noget specifikt, som fx dit åndedræt, eller det kan være bevidst at fokusere på noget mere bredt, som fx lydene omkring dig. Hver gang din opmærksomhed vandrer, fx til dine tanker, registrerer du, at du er blevet afledt og vender derefter blot blidt din opmærksomhed tilbage på dit fokuspunkt.

Ikke at dømme betyder at man ikke vurderer sine indre eller ydre oplevelser som enten gode eller dårlige. I stedet skal du forholde dig ikke-dømmende til

dine oplevelser, som om du er et neutralt vidne. At forholde sig ikke-dømmende over for én selv er en god modgift mod selvkritik. Mange pårørende genkender at have kritiske tanker om ikke at gøre det godt nok for deres nærtstående. Her kan mindfulness hjælpe én til at blive bedre i stand til at møde tanker og følelser uden nødvendigvis at lade sig rive med.

At praktisere mindfulness vil sige, at du:

Bevidst fokuserer din opmærksomhed på noget, som sker i øjeblikket, uden at dømme.





FORSKELLIGE FORMER FOR MINDFULNESS

Der findes en række konkrete metoder til at praktisere mindfulness på. I såkaldt *formel* mindfulnesspraksis sætter man tid af til at praktisere fx meditation, vejrtrækningsøvelser, kropsskanning eller yoga. I *uformel* mindfulnesspraksis forsøger man at have en venlig opmærksomhed mod dagliglivets gøremål, sådan som de erfares fra øjeblik til øjeblik. Her er hensigten at være opmærksom til stede i rutineaktiviteter, som fx at spise, gå i bad eller gøre rent – og med tiden også i mødet med

stress og udfordringer. Dette bliver en modsætning til at gå igennem hverdagen på »autopilot« eller gammel vane. I stedet er hensigten at være opmærksom og nærværende i mest muligt af det, som sker, både i ens indre og i omgivelserne – og at forholde sig til dette med en accepterende, ikke-dømmende og venlig holdning.



ACCEPT

Accept er en central grundindstilling i mindfulness. Accept handler om at se en situation, som den virkelig er, uden at forsøge at undgå den, kontrollere den eller ændre den, og være villig til at anerkende, at dette er tingenes tilstand lige nu. Er din nærtstående fx syg og indlagt, kan du øve dig i en accepterende holdning ved at give situationen lov til at være der i dit liv og at mærke de følelser, tanker og kropsfølelser, som følger med situationen

og indtager din krop lige nu, også selvom de er yderst ubehagelige og smertefulde. En accepterende holdning behøver ikke at indebære, at du kan lide tingenes tilstand. Det betyder kun, at du er villig til at være med det, som faktisk er, uden at forsøge at undgå det eller ændre det. I praksis betyder det, at du skal være villig til at droppe kampen mod dine vanskelige følelser og tanker og i stedet åbne dig og gøre plads for dem.

SKIFT DIN OPMÆRKSOMHED

Vores tanker har stor fremdrift, og det er meget svært ikke at tænke på dét, som bekymrer os. Det skyldes, at vores hjerne evolutionært er designet til at hjælpe os med at overleve. Når vores hjerne opfanger, at vi er i fare, fokuserer den på faren for at advare os, så vi kan bringe os selv i sikkerhed. Problemet er, at hjernen ikke kan skelne mellem reel fysisk fare, fx at vi bliver jagtet af en bjørn, og så oplevelsen af fx magtesløshed eller uvished. Hjernen afkoder begge disse situationer, som om at vi er i reel fare og vil derfor fokusere på denne »fare«.

Vores tanker, følelser og kropsfornemmelser påvirker desuden gensidigt hinanden. Så dét, som fx starter med bekymring om din nærtståendes tilstand, kan føre til følelsen af uro, som måske fører til, at du får ondt i maven. Så tænker du over, hvorfor du har ondt i maven, og så går det forfra i en ond cirkel.

Ved at praktisere mindfulness bliver du bedre i stand til at blive opmærksom på, *hvad* du er opmærksom på. Når du fx observerer, at din opmærksomhed er optaget af at bekymre sig om din nærtståendes tilstand, får du mulighed for at vælge at skifte din opmærksomhed til fx dit åndedræt, der kan fungere som et anker, som du kan vende tilbage til, når opmærksomheden vander til tankerne. På den måde bryder du den onde cirkel ved at blive forankret i nuet gennem din opmærksomhed på dit åndedræt.

Undersøgelser har vist, at når man bevidst fokuserer på et objekt, fx ens åndedræt, så kan det give ro i sindet, ved at hjernen falder til ro, og stresshormonet kortisol falder i kroppen.



GIV SLIP!

Hvor ofte ønsker du, at »tingene« – dig selv, andre eller situationen – skal være anderledes, end de faktisk er? Det er der ikke noget galt med, men at ønske at tingene skal være anderledes, end de er, forøger ofte vores lidelse. Man kan her skelne mellem selve begivenheden, fx at ens nærtstående er blevet indlagt, og så de tanker og følelser man følger til oplevelsen: »Jeg er nervøs for, hvordan det vil gå min nærtstående«. En stor del af disse tanker og følelser har med fortiden eller (oftere) om fremtiden at gøre og handler om modstand mod den måde, tingene er på – eller, sagt på en anden måde, et ønske om at tingene skal være anderledes.

I buddhismen taler man om den første pil og den anden pil. Den første pil er selve begivenheden, at ens nærtstående fx er blevet indlagt, og den anden pil er den måde, som man reagerer på begivenheden. Vi kan ikke undgå smerte og vanskelige følelser (første pil), men det er muligt at påvirke, hvordan vi forholder os til disse, når de først er dukket op (anden pil). Vi kan altså undgå at forstærke ubehaget ved en oplevelse gennem vore egne reaktioner.



Meditationslæreren Shinzen Young har formuleret denne ligning:

LIDELSE = SMERTE X MODSTAND

Smerten vedrører selve begivenheden, fx at ens nærtstående er blevet indlagt, og modstanden vedrører kampen for, at tingene skal være på en bestemt måde. Jo mere man kæmper, for at tingene skal være på en bestemt måde, jo mere lidelse oplever man.

For at nedsætte lidelsen skal vi derfor kigge på vores modstand mod at acceptere en begivenhed, i dette tilfælde at min nærtstående er blevet indlagt, og rumme de vanskelige følelser og kropsfornemmelser, som følger med, med venlighed og en accepterede holdning. Vi skal altså være villige til at give slip på modstanden mod at mærke ubehaget fra vanskelige følelser og kropsfornemmelser og lade dem være, som de er, uden at kæmpe imod.

TANKER ER BARE TANKER

Ved at praktisere mindfulness bliver vi bevidste om de »briller«, som vi opfatter verden igennem, og vi får mulighed for at skabe nogle nye linser. Vi bliver bevidste om, at: Jeg *har* tanker og følelser, men jeg *er* ikke mine tanker og følelser. Det er nemt at miste af syne, at dét, som vi erfarer, ikke nødvendigvis reflekterer sandheden, men snarere er baseret på vores fortolkninger af en situation.



Eksempel: En person, som du kender, går lige forbi dig på gaden. Du tænker måske: »Hvad har jeg gjort?« og føler dig rystet. Eller du tænker måske: »Fint, hvis det er sådan du vil have det!« og føler dig vred. Næste gang du møder personen igen, spørger du vedkommende og finder ud af, at årsagen faktisk var en helt anden, nemlig at personen lige havde været til øjenlæge og fået dryppet sine øjne og efterfølgende havde et sløret syn og derfor ikke så dig.

Eksemplet viser, at vi ikke skal tage vores tanker og følelser for gode varer.



Det er vigtigt, at vi øver os i at få øje på vores indre monolog, fordi det kan udløse en hel historie om, hvad der foregår i ens verden, uden at man er klar over det. Det ene øjeblik tænker man på den ven, som overså en, det næste øjeblik føler man sig måske trist og alene. Ved at praktisere mindfulness fremmer du evnen til at kunne »træde et skridt tilbage« og adskille dig fra dine tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

Vi kan ikke undertrykke vores tanker, men vi kan vælge hvor meget energi, som vi ønsker at give dem. At praktisere mindfulness giver os med tiden mulighed for at kunne observere tanker neutralt som forbigående fænomener, ligesom skyer på himler. Du reagerer ikke længere automatisk på en konflikt eller udfordring, men får mulighed for at respondere ved at begynde at tænke mere klart over situationen i stedet for. Det kan skabe nye perspektiver på situationen og nye handlemuligheder, som fx medfølelse og beroligelse af dig selv.



MINDFULNESS I EN KONKRET PÅRØRENDESITUATION

Hvordan kan du bruge mindfulness i en konkret situation som pårørende? Forestil dig, at du er pårørende til din mor, som har paranoid skizofreni. En dag, mens du er på arbejde, ser du, at din mor har lagt ti telefonbeskeder på din telefon. Din mor har en svær periode, og beskederne gør dig meget urolig. Hvordan har din mor det? Du begynder nu at forestille dig det værste. Har hun igen været i konflikt med naboen? Er hun blevet psykotisk igen? Pulsene stiger, og du begynder at føle dig anspændt og ufokuseret. Erindringer fra tidligere gange, hvor din mor

havde det dårligt, dukker op. Humøret daler, samtidigt med at tankerne kværner, og kroppen spændes.

Dette er et eksempel på, hvordan en situation kan udløse en strøm af tanker, følelser og kropsfornemmelser, som virker selvforstærkende på uroen.

Hvordan kan mindfulness hjælpe dig i denne situation? På den følgende side kan du se et eksempel på, hvordan mindfulness kan hjælpe dig med at håndtere situationen, så den ikke får taget overhånden.



Skift din opmærksomhed

Fokuser din opmærksomhed på noget konkret, fx dit åndedræt. Stop op, sæt dig til rette og mærk, hvordan åndedrættet konkret fornemmes i kroppen. Måske er åndedrættet anstrengt og hurtigt. Forsøg ikke at styre eller kontrollere dit åndedræt, men hav blot din opmærksomhed på det. Hver gang din opmærksomhed begynder at vandre til dine tanker om din mor, registrerer du det blot og vender så

blidt din opmærksomhed tilbage på åndedrættet.

På denne måde giver du dig selv små pauser, som bidrager til at bryde den jævne strøm af negative tanker. Forsøg bevidst at indtage en venlig, accepterende, ikke-dømmende holdning til dig selv. Der er intet galt med dig eller de følelser eller tanker, som du har.

Giv slip!

Efter at have fokuseret din opmærksomhed på dit åndedræt, kan du nu gå over til at mærke, hvad der sker i din krop: Du lægger mærke til et sug i maven, spændinger i nakke og skuldre, svedige håndflader og hjertebanken. Forsøg at lade alle disse kropsfornemmelser være som de er uden at kæmpe imod.

Paradoksalt nok gør dette, at du bliver mere rolig. Du genvinder nu fodfæstet og ser situationen mere klart. Du lægger også mærke til, at dine tanker er ensidige. Det bliver lettere for dig bare at lade tankerne komme og gå. Du oplever, at der er mere luft og rum om dine oplevelser.

Tanker er bare tanker

De negative tanker og følelser er fortsat til stede, men eskaleringsprocessen er afbrudt, og dine egne vurderinger virker ikke længere så overbevisende. Er det nu så sikkert, at din mor har fået det dårligt? Og hvad nu, hvis hun har? Du har klaret det før og skal nok klare det igen!

Du afslutter øvelsen og ringer din mor op. Du er fortsat lidt anspændt og ved ikke, hvad der venter dig. Men gennem aktivt at være til stede i oplevelsen i øjeblikket med venlighed har du åbnet op for en mere accepterende holdning til situationen og dine valgmuligheder i den.

SELF-COMPASSION

Det er ikke kun mindfulness, som har fået vind i sejlene i de seneste år. Også self-compassion, eller selvomsorg, vinder mere og mere indpas.

Hvor mindfulness primært fokuserer på accepten af en oplevelse, fokuserer self-compassion på at drage omsorg for oplevelsen: »Hvad har jeg brug for lige nu?«.

At vise sig selv kærlig venlighed, når vi oplever smerte, er en stærk modgift mod gentagne negative budskaber fra egne tanker eller andre mennesker. Kristin Neff, som er pioner på området, skitserer tre elementer i selvomsorgen:

♥ VENLIGHED MOD SIG SELV

Vær venlig mod dig selv, i særdeleshed når du lider, fejler eller føler dig utilstrækkelig

♥ MINDFULNESS

Se på negative tanker og vanskelige følelser med åbenhed og klarhed uden hverken at undertrykke dem eller give dem frit løb

♥ FORSTÅELSE AF DEN FÆLLES MENNESKELIGHED

Alle mennesker lider, fejler eller føler sig utilstrækkelige. Det er noget, vi alle må igennem og ikke bare noget, der sker for »mig«.



EMPATISK LIDELSE

Vi mennesker har nogle specielle neuroner, som gør, at vi i vores egne kroppe opfatter, hvad et andet menneske oplever. Neuronerne kaldes spejlneuroner, og de udgør grundlaget for vores empati. Empati er i udgangspunktet en god ting, men den kan også være et problem, når vi er sammen med mennesker, som vi holder meget af, og som har det psykisk dårligt. Vores spejlneuroner gør nemlig, at vi oplever deres følelsesmæssige smerte, som om det var vores egen smerte. Det kaldes *empatisk lidelse* og kan føles meget overvældende.

Når vi oplever empatisk lidelse, er vi selvfølgelig optaget af at slippe af med lidelsen. Nogle gange forsøger vi at »fikse« den nærtstående smerte, eller vi afbryder, uden at vedkommende får talt ud og får valideret sin smerte. Det kan gøre, at man som pårørende mister den følelsesmæssige kontakt med sin nærtstående.

Oplever du som pårørende, at det er svært for dig at opretholde den følelsesmæssige kontakt med din nærtstående i en samtale, skal du under samtalen:

- Forsøge at være i kontakt med dig selv – det vil sige, at du skal mærke efter, hvordan du har det i kroppen, og hvilke følelser du oplever, uden hverken at undertrykke dem eller give dem frit løb

We are each on our own life journey.

I am not the cause of this person's suffering, nor is it entirely within my power to make it go away, even though I wish I could.

Moments like this are difficult to bear, yet I may still try to help, if I can.

Fra: The Mindful Self-Compassion Workbook

- Være bevidst om, at dét, du oplever lige nu, er empatisk lidelse. Det vil sige, at dét, du opfatter i din egen krop, ikke er *din* smerte, men din nærtståendes oplevelse af *sin* smerte
- Være omsorgsfuld over for dig selv. Sig fx til dig selv: »Dette er svært for mig at høre på«.

At være bevidst om, hvordan man reagerer på ens nærtståendes smerte og samtidig har medfølelse med sig selv, kan gøre det lettere for dig at være der for din nærtstående, uden at du mister dig selv.

MINDFULNESSØVELSER

Fælles for alle mindfulnessøvelser er, at du bevidst vælger et fokus, som du holder fast i, uanset hvad du måtte blive afledt af. Når du bliver afledt, fx af dine tanker, lægger du blot mærke til, hvad der afledte dig, og vender derefter blidt din opmærksomhed tilbage på dit valgte fokus.

Alle mennesker oplever at blive afledt under mindfulnessøvelser. Det afgø-

rende er, at du kontinuerligt forsøger at rette din opmærksomhed tilbage på dit valgte fokus, når du bliver afledt. Mindfulness handler om at blive opmærksom på, at du er blevet afledt – og øvelsen ligger i selve det, at du retter din opmærksomhed tilbage på dit valgte fokus. Det er dén proces, der med øvelse kan hjælpe dig til at gøre det samme, når du oplever stress og bekymringer i din pårønderrelation.



Det dybe åndedrag

Det dybe åndedrag er fundamentet for optagelse af ilt og udskillelse af affaldsstoffer. Desuden forbinder du krop og sind via åndedrættet. Når du tager det dybe åndedrag, har du mulighed for at løsne spændinger i kroppen på indåndingen og slippe spændingerne på udåndingen. Det afslapper kroppen og virker beroligende.

- Lig på ryggen med hænderne placeret på maven, omkring navlen. Begynd med at observere

dit åndedrag uden at ændre på det. Hvordan er det? Regelmæssigt? Kort eller dybt? Anspændt?

- Tænk derefter på at slappe af med dit åndedrag; stille og roligt gør du dit åndedrag dybere og længere
- Fortsæt, indtil du mærker, at hænderne bliver løftet af maven, der udvider sig på indånding og sænker sig igen på udånding.

(Tilpasset fra Williams et al.)

Det beroligende åndedræt

Det beroligende åndedræt er en hurtig metode til at mindske stress og berolige nervesystemet på. Du kan udføre øvelsen siddende, liggende eller stående.

- Tag en langsom og dyb indånding, imens du tæller til fire. Hold vejret, imens du tæller til to. Pust langsomt ud, imens du tæller til fire.

- Hold pause og tæl til to, imens du er tømt for luft. Gentag.
- Gentag åndedragene i et-to minutter. Forlæng tiden, når du har vænnet dig til at trække vejret på denne måde.

(Tilpasset fra Williams et al.)





STOP-øvelsen

STOP-øvelsen er en klassisk mindfulnessøvelse, som går ud på at mærke efter, hvordan du har det i løbet af en dag. Ofte går vi gennem en dag uden at være bevidste om, hvordan vi egentlig har det, og hvad der sker inden i os. STOP står for:

Stop op med det du er i gang med

Træk vejret dybt et par gange

Observér, hvordan du har det indeni

Parat igen – fortsæt med det, du er i gang med

Ved at STOPPE OP, tage et par dybe vejtrækninger og blive bevidst om, hvad der foregår indeni, kan du blive opmærksom på, hvordan du har det. Det er også godt at STOPPE OP, når du mærker, at du er vred, ked af det eller lignede og undersøge, hvad der foregår. Du kan gøre det til en vane at STOPPE OP, hver gang du fx ser på klokken eller du kan skrive STOP på din pauseskærm på mobil eller computer, så du bliver mindet om at STOPPE OP.

(Tilpasset fra Lone Overby Fjorback)

3-minutters pusterum

Vil du øve dig i at komme ud af dit vanemæssige reaktionsmønster – din autopilot – er dette en god øvelse:

1. Slå din autopilot fra.

Begynd med at indtage en rank og værdig holdning, enten siddende eller stående. Luk øjnene, hvis det er muligt. Læg mærke til, hvor du er, og hvad der sker rundt om dig. Ret din opmærksomhed mod dine indre oplevelser og spørg dig selv: »Hvad er mine oplevelser lige nu?«

- Hvilke tanker går gennem hovedet?
- Hvilke følelser er der?
- Hvilke kropsfølelser mærker jeg lige nu?

2. At samle sig.

Flyt nu opmærksomheden over til de fysiske fornemmelser af åndedrættet. Mærk fornemmelsen af åndedrættet i maven, der hæver og sænker sig. Følg din vejtrækning og mærk, hvordan den bliver dit anker til din krop og til nuet.

3. At udvide opmærksomheden.

Udvid nu din opmærksomhed, så du ud over fornemmelsen af åndedrættet også er opmærksom på fornemmelsen af hele din krop og den situation, du befinder dig i.

Når du er parat, kan du åbne øjnene. Prøv, om du kan føre nærværet videre til dagens næste øjeblik.

(Tilpasset fra Williams et al.)

Kropsskanning

Man udfører en kropsskanning ved systematisk at være bevidst opmærksom på ét område ad gangen i kroppen. Man skanner kroppen. Oplever du smerte i kroppen eller steder i kroppen, som ikke er gode for dig at mærke, så gå videre til næste del af kroppen.

- Læg dig på ryggen med armene strakt ned langs siden af kroppen, benene strakte og fødderne ud til siden. Lad åndedrættet være frit. Start med at mærke åndedrættet ved maven og placér en hånd på maven. Mærk, hvordan maven udvides, når du ånder ind og falder sammen, når du ånder ud. Læg armene ned langs siden af kroppen igen og flyt din opmærksomhed ned til tæerne på venstre fod. Mærk storetåen, lil-

letåen og tæerne midt imellem. Mærk oversiden af venstre fod, anklen, læggen, skinnebenet, knæet, låret. Flyt så opmærksomheden til ned til højre fod. Mærk storetåen, lilletåen og tæerne midt i mellem. Mærk oversiden af højre fod, anklen, læggen, skinnebenet, knæet, låret. Mærk dit bækken, den nederste del af ryggen, den midterste del af ryggen, den øverste del af ryggen, mærk maven, brystkassen, armene, fingrene, håndfladerne, håndryggene, håndleddene, underarmene, albuerne, overarmene, skuldrene, halsen, nakken, ansigtet, toppen af hovedet, siderne af hovedet, bagsiden af hovedet. Til sidst mærkes hele kroppen på én gang.

(Tilpasset fra Lone Overby Fjorback)





Meditation på vejtrækningen

Sæt dig godt til rette i en komfortabel stilling med ryggen rank. Kig dig omkring i rummet. Bliv derefter opmærksom på din krop. Er der områder, hvor du spænder, så lad disse områder slappe helt af. Når du er klar, kan du enten lukke øjnene eller kigge ned på et punkt foran dig.

- Tag tre-fire dybe vejtrækninger. Lad derefter vejtrækningen være naturlig uden at prøve at påvirke eller kontrollere den. Lad opmærksomheden hvile på vejtrækningen – maven, mellemgulvet eller brystkassen, der hæver og sænker sig ved ind- og udånding.
- Hvis vejtrækningen ændres af sig selv, så bare tillad det at ske.

Slip dine forventninger og prøv ikke at få noget bestemt til at ske. Bliv ven med vejtrækningen.

- Når du bliver afledt af tanker, så forsøg hverken at skubbe dem væk eller forfølge dem. Forsøg ikke at kæmpe imod tankerne. Bare registrer dem og lad dem passere uden at gøre noget ved dem, og bring blidt opmærksomheden tilbage til vejtrækningen.
- Efter ca. 15-20 min. kommer du langsomt ud af meditationen. Bliv siddende i to-tre minutter med lukkede øjne og begynd langsomt at bevæge hænder og fødder. Stræk arme og ben, åbn øjnene og vend forfrisket tilbage til hverdagens aktiviteter.

(Tilpasset fra Svend Trier)

Mindfulness under rutineprægede aktiviteter

Du kan inddrage mindfulness i alle hverdagens rutineprægede aktiviteter. Forsøg fx at være opmærksom og nærværende til stede, når du næste gang børster dine tænder.

Ved at være nærværende til stede bliver du opmærksom på, hvad du laver, mens du rent faktisk gør det. Husk at forholde dig til aktiviteten med en accepterende, ikke-dømmende og venlig holdning.

Du kan tilføje andre aktiviteter til listen. Vælg én ud, som du koncentrerer dig om i en uge, og tilføj en ny aktivitet for hver uge.

EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER:

- Vaske op
- Tømme opmaskemaskinen
- Bære skraldeposen ud
- Lave mad
- Børste tænder
- Tage brusebad
- Ordne vasketøj
- Tage hjemmefra
- Gå op ad trappen
- Gå ned ad trappen

(Tilpasset fra Williams et al.)

MINDFULNESS I PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – SIND I KØBENHAVN

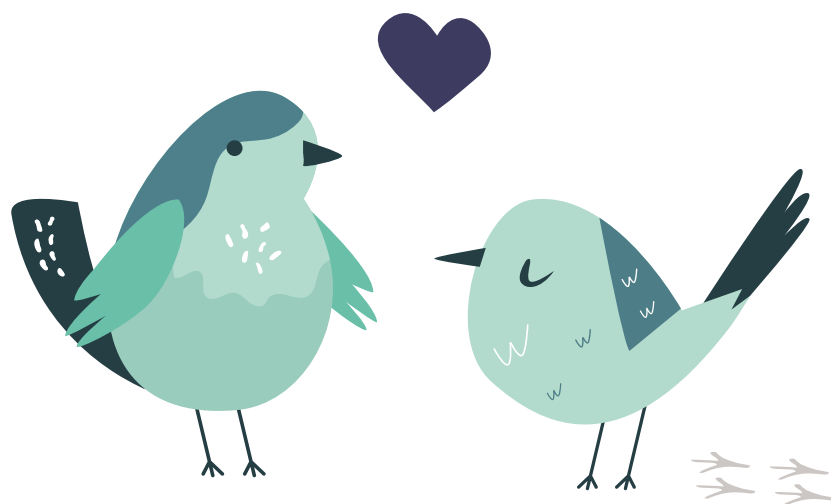
I pårørenderådgivningen har vi i flere år haft fokus på at inddrage mindfulness i samtalerne, når det giver mening for den pårørende. Vi udfører måske en kort, fælles meditation, eller vi udfører en vejtrækningsøvelse eller kropskanning.

Ofte søger pårørende vores hjælp, fordi de føler sig triste, urolige eller bekymrede for deres syge nærtstående. Hvordan vil det gå i fremtiden? Bliver vedkommende rask igen? Får vedkommende en uddannelse? Et job? En kæreste? I sådanne tilfælde har vi fokus på at normalisere den pårørendes oplevelser og reaktioner. Følelser af fx tristhed og uro er ikke uvelkomne følelser, som skal fjernes, men normale reaktioner, som skal have lov at være der.

Denne tilgang til følelser og tanker er en central grundindstilling i mindfulness og nyere kognitiv terapi, som fx Acceptance and Commitment Therapy (ACT) og Compassion Focussed Therapy (CFT).

Udover at inddrage mindfulness i samtalerne har vi også en mindfulness-gruppe, hvor deltagerne mødes over otte gange og udfører mindfulness-øvelser og udveksler erfaringer.

Du kan læse mere om dette på vores hjemmeside: www.sind-kbh.dk.



MERE INFORMATION

Der findes efterhånden rigtig megen litteratur om mindfulness og også mange apps, som du kan bruge til at guide dig i at udføre mindfulnessøvelser. Flere og flere vælger at deltage i såkaldte MBSR-forløb, som står for Mindfulness Baseret Stress Reduktion. Her følger man et 8-ugers program udviklet af den amerikanske professor i medicin, Jon Kabat-Zinn. MBSR-forløbet har vist sig at have evidens for blandt andet at hjælpe på og forebygge symptomer på stress, angst og depression.

Du kan læse mere om mindfulness og MBSR-forløb samt finde forslag til bøger og gratis danske apps på de følgende hjemmesider:

Mindfulnessguiden.dk

Mindfulness.au.dk

Mindfulnessforeningen.dk

Psykiatrifonden.dk

LITTERATUR BRUGT TIL DENNE PJECE

Lone Overby Fjorback (2016):
Mindfulness

Jon Kabat-Zinn (2012):
Lev med livets katastrofer

Kristin Neff og Christopher Germer (2018):
The Mindful Self-Compassion Workbook

Mark William, John Teasdale, Zindel Seagal og Jon Kabat-Zinn (2007):
Bevidst nærvær – en vej ud af nedtrykthed

Svend Trier:
Meditation – en rejse tilbage til dig selv

Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams og John D. Teasdale (2013):
Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression



PSYKOLOGISK RÅDGIVNING – **SIND** I KØBENHAVN

SLOTSGADE 2, 2. TV · 2200 KØBENHAVN N

✉ RAADGIVNINGEN@SIND-KBH.DK ☎ 35 36 09 04 🌐 WWW.SIND-KBH.DK