



# Välkommen på kurs i Mindfulness

- ett 8 veckors MBSR-program

**Mindfulness brukar beskrivas som ett tillstånd av medveten närvaro där sinnet är i balans. Mindfulness innebär också att man försöker tillämpa en rad attityder som är till hjälp för att uppnå en bättre fysisk och mental hälsa, med minskad stress som följd. Nu kan du gå en kurs i mindfulness på Carlanderska!**

Kursen pågår under åtta veckor med en träff i grupp i 2,5 timmar en gång per vecka samt en heldag under en helg. Under träffarna tränas du i meditation, kroppsscanning och medvetna rörelser. Varje deltagare får guidade instruktioner (nedladdning) samt kompendier för att träna hemma. Under gruppträffarna diskuteras också hur hemträningen går, undervisning rörande mindfulness och hur detta kan tillämpas i vardagslivet. För att kursen ska vara meningsfull ska du avsätta en timme per dag sex dagar i veckan för hemträning.

Kursledare är Jan Backström, legitimerad läkare och specialist i internmedicin och allmänmedicin, med mer än 20 års erfarenhet. Jan har i mer än tio år praktiserat mindfulnesssträning och är knuten till center for mindfulness i USA där han genomgått ett mångårigt licensieringsprogram för MBSR-instruktörer (Mindfulness-based stress reduction). Han har i flera år lett kurser där programmet följer det upplägg som rekommenderas vid MBSR-undervisning.

Har du frågor om kursen är du välkommen att kontakta [vivica.wassenius@carlanderska.se](mailto:vivica.wassenius@carlanderska.se)

## **Om mindfulness**

Med begreppet mindfulness brukar man säga att man är i ett tillstånd av uppmärksamhet riktad mot det som händer just nu, hur den egna kroppen förnimms, vilka tankar och känslor man har samt de reaktioner som uppstår. Man är också uppmärksam på sinnesintryck utifrån och hur man reagerar på dessa, med en avsikt att behålla uppmärksamheten, utan att värdera det som sker.

## **Stressreduktion**

Vad gäller orsaker till sjukskrivningar, särskilt långtidssjukskrivningar, har stress idag en helt dominerande och drastiskt ökande betydelse. Med mindfulnesssträning är syftet att träna sig i att reagera mer adekvat på olika stimuli just för att minska den upplevda stressen och lidandet vilket leder till bättre hälsa och livskvalitet. Mindfulnesssträning med MBSR har visat sig framgångsrikt både i Sverige och internationellt.

## **Vad säger forskningen?**

Flera hundra vetenskapligt vedertagna studier är gjorda rörande effekterna på många olika sjukdomar där rent biologiska men även upplevda positiva effekter har statistiskt fastställts. Vid studier på hjärnan har man kunnat se att det sker en förbättring i de centra som är aktiva när vi upplever glädje, lugn, lycka och en förminskning av centra som är förknippade med olika upplevelser av stress, som oro, ångest och depression. Detta har inneburit en förnyad förståelse av att hjärnan har en stor förmåga att omforma sig utefter det som uppmärksamheten riktas mot. Även studier rörande effekter av mindfulnesssträning på immunförsvar har gjorts med positiva resultat. Forskningen är spridd över hela världen och i bland annat USA har de flesta större universitet en avdelning som bedriver mindfulnessforskning.