



Mindfulness för diakoner – och övriga medarbetare inom kyrkan

Innehåll: Vad kan du som människa, medmänniska och medarbetare inom kyrkan ha för nytta av mindfulness? Grundutbildning i mindfulness: syfte, innehåll, upplägg och omfattning. Fakta och forskning om mindfulness.

Mindfulness har på kort tid blivit ett begrepp i tiden, ett aktuellt ämne som det skrivs och pratas mycket om. Många medarbetare inom kyrkan kan med lätthet känna igen sig i den praktiska innebörden av mindfulness: Att i närvaro och acceptens möta sig själv och andra människor.

Mindfulness – leva och arbeta i medveten närvaro är en utbildning för dig som vill hitta ett sätt att handskas med kraven och stressen i din vardag, på arbetet och hemma. Det är också en möjlighet för dig som vill utvecklas och fördjupas som människa och professionell. Mindfulness är ett förhållningssätt som stärker förmågan att:

- skapa balans mellan egna och andras behov.
- hantera förändringar, att acceptera och släppa taget.
- handskas med stress på ett konstruktivt sätt.
- öppna upp för ökad lyhördhet och intuition.
- öppna upp för ett djupare seende och lyssnande.

Minska stressen och få bättre balans

Diakoner och andra inom kyrkan möter ofta människor i livskris som bär på en inre stress av ångest, oro eller sorg. Hög arbetsbelastning och känslan av otillräcklighet kan skapa en stressfylld arbetsmiljö. Med mindfulness som förhållningssätt tränar du dig på att möta och hantera det som är, utan att förneka eller undvika. Du lär dig att stanna upp och vänligt utforska det som är; i tanke, kropp, känsla och beteende. Grunden är att i kärleksfull medvetenhet möta och lära känna dig själv på djupet, att böttna i din egen existens. Genom det stärker du din egen integritet och förmåga till gränssättning samtidigt som du blir mer öppen och tillgänglig för andra. Det är en viktig förutsättning för att minska stressen och få bättre balans i tillvaron.

Grunden för helande och kärleksfulla möten

Alla som på något sätt arbetar professionellt med andra människor som exempelvis konfidenter, använder sig själva som "redskap". Medveten närvaro kan vara en kraftfull och transformerande väg till att förfina och utveckla det redskapet. Närvaro och acceptans är grunden för helande och kärleksfulla möten mellan människor.

Upplevelsebaserad grundutbildning

Den grundläggande träningen inom mindfulness är att på ett medvetet sätt uppleva nuet, ögonblick för ögonblick. Undervisning i mindfulness är därför av tradition upplevelsebaserad med fokus på praktiska övningar. Att uppleva innebär att vara delaktig i livet inte bara med sitt intellekt utan också med sin kropp, sina sinnen, sina känslor, sitt hjärta och sin själ.

Syftet med denna grundutbildningen är att genom olika praktiska övningar ge möjlighet att på ett kroppsligt, mentalt och emotionellt plan, få direkta upplevelser och insikter i hur du kan fördjupa och stärka förmågan att vara medvetet närvarande. Bland annat ingår övningar som:

- ger tillgång till effektiva och enkla metoder som kan användas och integreras för ökad medvetenhet och närvaro i vardagen, på arbetet och hemma.
- ökar kropps- och andningsmedvetenheten, t ex kroppsscanning, mindful movements – enkla rörelser i närvaro som syftar till att öppna upp andningen och öka kontakten med kroppen och nuet.
- ger förståelse för de grundläggande attityderna inom mindfulness, exempelvis: avstå från att döma och värdera, tålmod, beginner's mind, tillit, avstå från att sträva, acceptans samt släppa taget.

De praktiska övningarna varvas med teoretisk genomgång av grundläggande begrepp och forskning. Utbildningen är baserad på Jon Kabat Zinns' MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) program som har utvecklats, och i 30 år tillämpats med stor framgång på Centret för Mindfulness, University of Massachusetts Medical School i USA.

Utbildningens upplägg och omfattning:

- *Undervisningstillfälle 1, introduktion 3 dagar:* Du får lära dig grundläggande begrepp och teori som varvas med praktiska övningar i medvetenhet och närvaro.
- *Egen träning:* Detta är utbildningens tyngdpunkt. Mellan de instruktörsledda undervisningstillfällena förväntas du träna på egen hand genom obligatoriska hemuppgifter. Syftet är att träna dig på att praktisera grunderna och att erfara i kropp, hjärta och intellekt vad mindfulness kan innebära. Under den här perioden har du möjlighet till individuell feedback och coaching per mejl.
- *Undervisningstillfälle 2, uppföljning 2 dagar:* Du får utrymme att dela reflektioner och erfarenheter från den egna träningen med övriga deltagare. Under dessa två dagar fördjupas din träning med ytterligare undervisning och praktiska övningar.

Datum: Startar med tre undervisningsdagar den 27-29 januari, fortsätter med en period av egen träning samt avslutas med två uppföljande undervisningsdagar den 26-27 april 2010. Sista anmälningsdag den 1 december.

Plats: Rörelse & Ro Center på Norr Mälarstrand 24, Stockholm.

Pris: 6 800 kr plus moms. Kurskompendium, cd samt boken *Fri från stress med mindfulness och acceptans* av Katarina Lundblad och Åsa Palmkron Ragnar ingår. Kursdiplom delas ut efter genomförd utbildning.

Information och anmälan: kursansvarig Elisabet Lee, tfn 0733-853643, e-post holos@telia.com

Vidareutbildning: Efter slutförd grundkurs kan du vidareutbilda dig till mindfulnessinstruktör för Katarina Lundblad. Instruktörskursen arrangeras av Sverigehälsan, www.sverigehalsan.se

Lärare



Utbildningen leds av Katarina Lundblad som är socionom och utbildad Mindfulnessinstruktör (MBSR, bl a utbildad av Jon Kabat Zinn, samt MKBT). Hon har lång och bred erfarenhet av att arbeta med meditation och medveten närvaro, exempelvis inom socialförvaltningen och nu som kurator på Lunds universitetssjukhus. Katarina handleder och undervisar i mindfulness både för grupper och enskilda. Hon har tillsammans med Åsa Palmkron Ragnar, överläkare i psykiatri, skrivit en bok *Fri från stress med mindfulness och acceptans*. Ytterligare information om Katarina finns på www.mindfulnesskurser.se

Arrangör och kursansvarig

Kursen samarrangeras av Katarina Lundblad, LevNU och Holos Consulting som drivs av Elisabet Lee. Elisabet är verksam bland annat som mindfulnessinstruktör för enskilda och grupper och har under många år arrangerat kurser i min mindfulness tillsammans med Katarina. Om du vill anmäla dig eller vill veta mer om utbildningen, kontakta Elisabet på holos@telia.com eller tfn: 0733-853643.

Några kursdeltagares upplevelser:

Leena Widén, sjukhusdiakon, Karolinska universitetssjukhuset Huddinge: ”Den här kursen gav mig något nytt som är både konkret och andligt. Jag har fått en djupare förståelse för hur viktig kroppen är för närvaro och helande. Det var stor kunskap som förmedlades på ett ovanligt spontant, varmt och kärleksfullt sätt.”

Catharina Björnstedt, diakon, Svenska kyrkan i Danderyd: ”För mig har mindfulness inneburit omvälvande upplevelser som är svåra att sätta ord på. Jag har fått insikter som bottenar i kroppen. Dessa erfarenheter är av en mer djupgående karaktär än den intellektuella kunskap jag redan hade, och som inte ledde till önskade förändringar. Nu vet jag hur jag ska göra för att leva insikterna. Jag vet att den sortens medvetenhet, där inte bara huvudet utan även kroppen får vara med, är det som behövs för att livet ska kunna förändras.”

Cecilia Matton, diakon, Svenska kyrkan i Hässelby: ”Äntligen! Medveten närvaro (mindfulness) är inte en ”snabbfix” för intellektet utan inbjuder oss att finna vår helhet: tankar - känslor - kropp - själ (eller om du vill kalla det, ditt inre). En livsstilsförändring där jag på ett enkelt och praktiskt sätt lär känna mig själv på ett djupare plan. Vad som påverkar mig och hur jag kan göra mina val för att kunna leva mitt liv mer närvarande i stunden, med allt vad det innebär. Det har gett mig många ”aha” upplevelser och jag upplever alltmer livet här och nu. Vill du verkligen veta om mindfulness är något för dig så läs inte bara om det och avgör med intellektet utan pröva det rent praktiskt. För mig har Katarina i hela sitt sätt att vara, utstrålat medveten närvaro och hon har kunnat guida mig vidare i mitt sätt att finna min livsväg.”

Följande personer är du välkommen att kontakta om du vill höra mer om deltagares erfarenheter av utbildningen:

Berth Adamsson, diakon, Tyresö, tfn: 073-0776154.

Catharina Björnstedt, diakon, Danderyd, tfn: 08-568 957 29.

Gunilla Sjömar Parnell, diakon, Kista, tfn: 08-505 991 64.

Om Mindfulness

Mindfulness är ett engelskt begrepp som ofta översätts till medveten närvaro på svenska. Ursprunget till mindfulness finns i en meditationsform med rötter i buddismen. Den västerländska moderna versionen föddes för 30 år sedan inom den medicinska världen. Mindfulness har här varit fri från all sorts inramning och fri från religiös anknytning. Bäst beskrivs det som ett förhållningssätt där man på ett medvetet sätt tränar sig på att uppmärksamma ögonblicket utan att värdera det. Mindfulness används med stor spridning och framgång för att behandla och hantera olika tillstånd som stress, depression och smärta. Samtidigt är det allt fler människor som också utövar mindfulness i förhållandet till livet och vardagen i allmänhet.

Medvetenhet ger självkänedom

Den grundläggande poängen med mindfulness är att genom ökad medvetenhet och närvaro få bättre självkänedom. Det ger tillgång till den egna kapaciteten att hantera livets utmaningar: allt från vardagens stress och bekymmer till allvarigare sjukdomar och livskriser. Träningen är att bli medveten om de egna upplevelserna, vanemönster, trossatser, känslor och tankar. Allt som ligger till hinder för att möta och hantera i synnerhet svåra situationer på ett konstruktivt sätt.

Bidrar till ökad balans och läkning

En stor del av människors stress och obalans orsakas också av tankar och känslor som är knutna till sådant som har varit och fantasier kring det som ska komma. Därför är en annan grundläggande träning att koncentrera närvaron till den stund av livet som är här och nu. Att medveten närvaro verkligen bidrar till ökad balans och läkning finns bevisat i många vetenskapliga studier (se exempel nedan). I Sverige är de vanligaste anledningarna till långtidssjukskrivning smärttillstånd och psykisk ohälsa, vilka är besvär som ofta är stressrelaterade. Mindfulness har visat sig verksamt på alla dessa områden och kan utgöra ett kraftfullt komplement till psykoterapi och läkemedel för en mycket stor grupp människor.

Forskning om mindfulness

Nedan nämns några av de namn som har varit och är betydelsefulla för tillämpningen såväl som utveckling av olika behandlingsinriktningar med mindfulness som bas.

- Professor emeritus Jon Kabat-Zinn, University Hospital i Massachusetts, var den förste att inlemma mindfulness i modern västerländsk medicin. Sedan starten 1979 har han tillsammans med sina kollegor framgångsrikt behandlat över 17 000 patienter med långvarig smärta och stressrelaterade sjukdomar genom det sk MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) programmet. 1995 etablerade Kabat-Zinn Center for Mindfulness som bland annat bedriver forskning kring effekterna av behandling baserad på mindfulness. Resultaten av denna forskning finns att läsa på: <http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx>
- Anna Kåver, psykolog, leg psykoterapeut, forskare vid Karolinska institutet samt författare. Kåver har tillsammans med Åsa Nilsonne introducerat en metod med inslag av mindfulness; dialektisk beteendeterapi (DBT) i Sverige. Kåver är också författare till flera böcker bl a *Acceptans, att leva ett liv inte vinna ett krig*. Åsa Nilsonne, psykiater och författare har bland annat med sin bok *Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro*, introducerat mindfulness i Sverige för en bredare publik.
- Marie Åsberg är professor emeritus i psykiatri vid Karolinska Institutet och känd för sin forskning kring depressionssjukdomar. Mycket av forskningen tyder på att mindfulness kan vara till hjälp även för dessa människor. Se sammanfattning av denna forskning på Svensk forskning om mindfulness i Läkartidningen, 2006, nr 42, www.lakartidningen.se/engine.php?articleId=5164
- Psykologiprofessor Mark Williams vid Oxford University har anpassat Jon Kabat-Zinns metod för dem som lider av återkommande depressioner. Två av varandra oberoende studier har slagit fast styrkan hos deras metod, mindfulnessbaserad kognitiv terapi. Med ett åtta veckors träningsprogram i mindfulness sjönk återfallrisken med hälften hos dem som haft tre eller fler depressionsperioder i sitt liv. Forskningen finns beskriven i boken *Mindfulness mot nedstämdhet*.