

## Mindfulness i grupp

Vid smärta, ångest, lättare  
depressioner och utmattningssyndrom

### MINDFULNESS (MBSR) I GRUPP

Tiderna kan variera från grupp till  
grupp. Info från Lena Sundin.

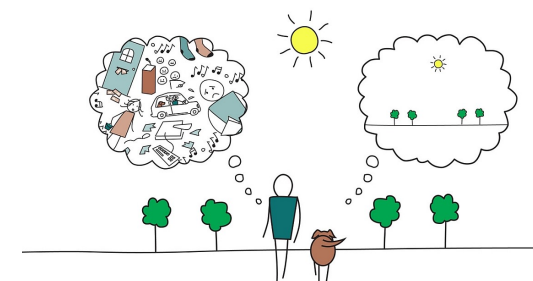
Lokal: Hakon Ahlbergs väg 30  
(dörren mittemot ingång till Sports-  
gym) samt Konferensrummet Sidsjö  
VC ingång BVC

Vårdcentralen  
Paviljongvägen15 B  
852 40 Sundsvall

Tel kursledare: 060-750 20 41  
eller vårdcentralen: 060-750 20 30

E-post: [sidsjovc@fvc.se](mailto:sidsjovc@fvc.se)  
[www.sidsjovc.se](http://www.sidsjovc.se)

Det finns gott om avgiftsfria  
om parkeringsplatser  
Busslinje 3



Mind Full, or Mindful?

För att delta i gruppen Mindfulness  
kontakta kursledare Lena Sundin

Tel: 060-750 20 41 Telefontid: 08.00-08.30  
Mail: [lena.sundin@fvc.se](mailto:lena.sundin@fvc.se)

Du kan också kontakta övrig personal vid  
vårdcentralen.

[www.sidsjovc.se](http://www.sidsjovc.se)



Sidsjö Vårdcentral är godkänd av Lands-  
tinget Västernorrland att bedriva pri-  
märvård enligt Vårdval Västernorrland

## Kursledare



**Lena Sundin**  
Mindfulnessinstruktör

Mail: lena.sundin@fvc.se  
Tel: 060 7502041, må-fr 8.00-8.30



En personlig vårdcentral där vi arbetar  
efter följande ledord

**Trygghet**  
Kontinuitet,  
Rätt kompetens  
Fasta läkare

**Professionalitet**  
Kompetent personal  
är det viktigaste för  
att ge dig som patient  
den bästa vården

**Tillgänglighet**  
Vi har tid att ta  
emot dig när du  
behöver det.

**Respekt**  
Vi möter dig med  
respekt och ödmjuk-  
het när du ger oss  
förtroendet att bli din  
Vårdcentral

## Vad är mindfulness?

På svenska brukar mindfulness översättas till medveten närvaro och det är en metod och ett förhållningssätt till livet. Att leva mer medvetet närvarande i varje stund gör det lättare att följa mer konstruktiva och positiva vägar i livet.

Med ett mindfulbaserat förhållningssätt utvecklar du din uppmärksamhet, medvetenhet och medkänsla. Att vara mindful handlar om att vara fullt medveten om vad som sker i nuet utan filter och utan att bedöma det som sker och är.

Du kan bli mer medveten om hur du känner, tänker och agerar i olika situationer i livet, tex i kommunikation med andra. Genom Mindfulness kan du skapa distans till hjärnans automatiska tankar och lära dig leva med ett mer accepterande förhållningssätt.



## Hur går det till?

Kursen pågår under 9 veckor. Vi träffas en gång/ vecka ca 1,5 h per tillfälle. Antalet deltagare är 10-12 personer.

Kursen riktar sig främst till dig med kronisk smärta, men även du med lättare ångest, depression samt utmattningssyndrom är välkommen.

Första tillfället innehåller teori kring smärt- och andningsfysiologi samt om stress- och utmattningsproblematik.

Övriga träffar tillämpar vi mindfulnessövningar, reflekterar och diskuterar.

Mellan träffarna får du träna mindfulness hemma och det är viktigt att du sätter av en stund för detta helst varje dag.

Kostnad för kursen är 200 kr/ gång och frikort gäller. Betalning sker via faktura som du får per post efter varje kurstillfälle.

Mer information om Mindfulness hittar du på Vårdguiden 1177.

