

Grupp i Mindfulness och KBT Sidsjö vårdcentral

Onsdagar kl 17.00-19.00 under 8
veckor

Uppföljning vid två tillfällen efter
avslutad kurs.

Plats: Centralgatan 14, Sundsvall
(samma hus som restaurant Sju Kryddor)

Kostnad: 100 kr/gång, frikort gäller

För att delta i Mindfulness och KBT,
kontakta kursledare Monica Bjarnhagen ,
auktoriserad socionom/leg KBT psykoterapeut,
utbildad mindfulnessinstruktör.

Tel: 070-597 00 27 eller via mail:
monica.bjarnhagen@fvc.se

Du kan också kontakta din läkare/sjuksköterska

www.sidsjovc.se

Adress för
Grupp i Mindfulness och KBT
Centralgatan 14
Sundsvall

Vårdcentralen
Paviljongvägen 15 B
852 40 Sundsvall

Tel kursledare: 070-597 00 27
eller vårdcentralen: 060-750 20 30
E-post: sidsjovc@fvc.se
www.sidsjovc.se

Det finns gott om avgiftsfria
om parkeringsplatser
Busslinje 3



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

Mindfulness och KBT i grupp mot depression och stress



Mind Full, or Mindful?

Kursledare



- Legitimerad KBT-psykoterapeut
- Utbildad mindfulnessinstruktör

Monica Bjarnhagen

Aukt.socionom

monica.bjarnhagen@fvc.se
070-597 00 27

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 be-
höver det.

Respekt

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

Mindfulnessbaserad kognitiv terapi, MBKT

Onda cirklar av negativa tankar kan få
människor att falla ned i depression,
överdriven oro eller ångest.

MBKT är ett program som tagits fram
speciellt för att hjälpa människor som
har återkommande depressioner. I
forskning har programmet även visat
sig effektivt vid t ex stressrelaterade
besvär, ångestproblem, oro eller
sömnsvårigheter.

MBKT

- ♦ övar upp förmågan att vara medvetet närvarande, upptäcka ältande tankar känslor och kroppsupplevelser och utveckla nya förhållningssätt
- ♦ ökar medvetenheten om tankar, känslor och kroppsupplevelser och nya förhållningssätt
- ♦ är en utbildningsmetod med fokus på resurser och färdigheter snarare än på problem som ska lösas.

MBKT-programmet kombinerar
mindfulnessstekniker som meditation,
andningsövningar och enkel yoga med
inslag från kognitiv beteendeterapi
(KBT). Deltagarna lär sig att vara upp-
märksamma på nuet utan att fastna i
tankar på det förflutna eller framtiden.
Det handlar inte om att sluta tänka,
utan att förhålla sig till tankar på ett
nytt sätt.

Hur går det till?

MBKT är en kurs, där deltagarna
träffas i grupp om cirka 10 personer.
Man träffas en gång i veckan,
2 timmar per gång, under 8 veckor.

Vid träffarna tränar vi meditation och
enkel yoga. Vi går också igenom
KBT-övningar, som utforskar våra
tankemönster och hur vi kan förhålla
oss till dem.

Mellan träffarna gör deltagarna hem-
uppgifter (meditationsövningar, yoga
och KBT-övningar i olika kombina-
tioner), motsvarande cirka 1 timme
per dag.

Det är viktigt att göra övningarna
hemma för att programmet ska vara
effektivt.

Uppföljning vid två tillfällen efter av-
slutad kurs

