

Mindfulness i grupp

Vid smärta, ångest, lättare
depressioner och utmattningssyndrom

MINDFULNESS (MBSR) I GRUPP

Lokal:

Gå direkt till ingång BVC, en trappa
upp och till höger.

Tider för grupper kan variera.

Kostnad: 300 kr/ gång. Högkostnads-
kort gäller.

Vårdcentralen
Paviljongvägen15 B
852 40 Sundsvall

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

E-post: sidsjovc@fvc.se
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

Du kan också kontakta övrig personal vid
vårdcentralen.

www.sidsjovc.se



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

Kursledare



Lena Sundin
berg

Mindfulnessinstruktör



Lena Ehn-
berg

Mindfulnessinstruk-
tör

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

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.

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 ödmjukhet
när du ger oss
förtroendet att bli din
Vårdcentral

