



Mindfulness och Självmedkänsla

Bli din bästa vän.

En 6-veckors kurs där vi tränar vår förmåga att hantera stress, möta svåra känslor, skapa lugn och fokus och att behandla oss själva som vi behandlar vår bästa vän.

MINDFULNESS OCH SJÄLVMEDKÄNSLA

Lokal:

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

Tider för grupper kan variera.

Kostnad: 330 kr/ gång. Högkostnads-kort gäller.

Sidsjö Vårdcentral

Paviljongvägen15
852 40 Sundsvall

Tel Sidsjö vårdcentral: 060-750 20 30

Kursledare Lena Ehnberg Mail:
lena.ehnberg@fvc.se

Busslinje 3



**För att delta i gruppen Mindfulness och
självmedkänsla
kontakta kursledare Lena Ehnberg via 1177
alt mail.**

Mail: lena.ehnberg@fvc.se

**Du kan också kontakta övrig personal vid
vårdcentralen.**



Kursledare



Lena Ehnberg, leg ssk, Mindfulness
och Selfcompassion-instruktör

Mail: lena.ehnberg@fvc.se

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

Vad är Mindfulness?

Med Mindfulness 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.

Vad är Självmedkänsla?

Enligt forskning är självmedkänsla/ Selfcompassion en viktig faktor för psykisk hälsa. Det ger ökad tillfredsställelse, lycka, självförtroende, optimism, känsla av tillhörighet, bättre psykologisk funktion, nyfikenhet, kreativitet, tacksamhet, hälsosamt beteende och kan därmed vara ett skydd mot utbrändhet, empatirötthet, stress, ångest, oro.

(Gilbert2010; Gilbert&Proctor2006; Neff 2003;Neff et al, 2009)

Hur går det till?

Kursen pågår under 6 veckor. Vi träffas en gång/ vecka 2 h per tillfälle. Antalet deltagare är 6-12 personer. Kursen riktar sig främst till dig med stress, ångest och oro-problematik. Även till dig som önskar skapa en bättre relation till dig själv och andra och till dig som önskar utveckla din förmåga att fullt ut uppleva nuet.

Varje kurstillfälle varvar vi fakta och övningar.

Mellan träffarna får du träna mindfulness och självmedkänsla hemma, viktigt att du avsätter en stund för detta helst varje dag.

Kostnad för kursen är 300 kr/ gång och frikort gäller. Betalning sker via faktura som du får per post efter varje kurstillfälle.

Mer information om Mindfulness och självmedkänsla hittar du på Vårdguiden 1177.

