



SMERTEHÅNDBTERING

Kursus i Mindfulness Meditation for folk med kroniske eller tilbagevendende smertetilstande

”Det må du lære at leve med”, sagde lægen. Han sagde bare ikke noget om hvordan, man så gør det!

.....ovenstående er desværre en situation, som mange smerteplagede mennesker har oplevet. Det kan være p.g.a. **gigttildelser, piskesmæld, ryg-/lændesmerter, fibromyalgi eller noget som lægen end ikke har et navn for.**

Heldigvis ved vi i dag, at mindfulness meditation kan være en hjælp. Det er ikke nogen mirakelkur, men en hjælp til at lære at *”leve med smerterne”* - ofte også lindre dem og give en bedre livskvalitet.

Mindfulness betyder opmærksomhed, og mindfulness meditation er en træning i at fokusere sin opmærksomhed. Man over sig i bevidst nærvær og tilstedeværelse i nuet. Det er ikke afslapning, men tværtimod en bevidst tilstand af vågenhed, som ikke desto mindre fører til, at man sænker sit stressniveau. Det kræver lidt øvelse, men det er ikke svært og **alle kan lære det.**

Metoden har sin rod i buddhistisk tradition, men den er rensat for religiøst eller åndeligt indhold. I 1979 udviklede Jon Kabat-Zinn som forskede på University of Massachusetts Medical Center det første program kaldet MBSR: Mindfulness-Based-Stress-Reduction. Det er siden videreudviklet og der er foretaget talrige videnskabelige eksperimenter, der har vist, at det hjælper de fleste, i større eller mindre grad. Bl.a. har man set at **smertepatienter, der mediterer regelmæssigt, kan klare sig med mindre medicin og selv vurderer at have fået en forbedret livskvalitet.** Metoden blev hurtigt knyttet til kognitiv adfærds terapi, og er under stadig udvikling i et stort tværfagligt samarbejde mellem en lang række forskere fra mange lande og mange forskellige forskningsgrene, læger, psykologer, psykiatere m.fl.

Kurset foregår i et samarbejde mellem Eva Gall, psykolog og uddannet i kognitiv adfærdsterapi og mindfulnessinstruktør, (se www.CFKP.dk og www.evagall.dk) og Louise Søgaard Hansen, fysioterapeut med lang erfaring i behandling af smertepatienter. Vi har oversat og bearbejdet metoden til danske forhold.

Kurset forløber over **8 uger med 2½ time pr uge.** Undervisningen foregår i **grupper af mellem 8 og 12 personer.** Det foregår ved en blanding af **foredrag, øvelser, feedback og erfaringsudveksling** mellem deltagerne. Øvelserne kan foretages liggende, siddende, stående - endda gående. Så alle kan være med, uanset div. skavanker.

Som i alle den slags terapigrupper lover vi hinanden diskretion, ”tavshedspligt”, men det er helt op til den enkelte hvor meget eller hvor lidt man ønsker at dele med resten af gruppen. Man har altså lov at sidde og være helt tavs, hvis man ønsker det.

Deltagerne ”forpligter” sig, i hvert fald med en hensigtserklæring, til at øve sig hjemme hver dag ca. 30 min. Forskningen viser, at det er dem, der faktisk gør det, der opnår de bedste resultater. Deltagerne vil kunne downloade lydfiler til brug for hjemmeøvelser.

Praktisk

Dag: Onsdage fra 16.30-19.00, første gang 6.10.2010; sidste gang 1.12.2010 (ferie uge 42)
Sted: Center for Kognitive Psykologer; Vesterbrogade 15, 2 sal, 1620 København V
Pris 4000,- kr.

Mere information/Tilmelding: Psykolog Eva Gall; Tlf: 4199 8601 // Email: eva@cfkp.dk