

# Mindfulness

## ET GRUPPEFORLØB FOR PATIENTER MED TILBAGEVENDENDE DEPRESSION OG ANGST

Hvis du er parat til at arbejde med at ændre dine vaner, har du mulighed for at deltage i et gruppeforløb sammen med andre, der har problemer, der ligner dine.

I gruppen bliver du vejledt i, hvordan du kan arbejde med at ændre negative tanker, så de får en mindre fremtrædende plads i dit liv. Vi sætter fokus på, hvad du selv kan gøre for at forebygge depressive tilbagefald og nye angstepisoder.

I gruppen får du hjælp til:

- at blive bedre til at koncentrere dig
- at blive mere opmærksom på dine tanker, følelser og kropsfornemmelser
- at blive mere opmærksom på, hvordan kroppen reagerer i vanskelige og/eller stressfyldte situationer
- at blive mindre opslugt af dine negative tanker
- at blive bedre til at acceptere dig selv – og give dig selv mere venlig opmærksomhed
- at kunne give slip på nogle af dine bekymringer
- at kunne være mere til stede i nuet.

### SÅDAN FOREGÅR TERAPIEN

Den metode, vi anvender, hedder MBKT. Det står for mindfulnessbaseret kognitiv terapi.

I forløbet får du hjælp til at blive mere opmærksom på de situationer, hvor du begynder at (ned)vurdere dig selv. Du bliver også mere opmærksom på, hvad der efterfølgende sker med dig – kropsligt og følelsesmæssigt, og du får hjælp til at indøve en mere accepterende og tålmodig måde at forholde dig til dig selv på.

Undervejs arbejder vi med forskellige øvelser, der er meditativt inspireret. Øvelserne tager udgangspunkt i åndedrættet. Formålet med øvelserne er at øge din

opmærksomhed på kropsfornemmelser, tanker og følelser – og på nuet. Du får hyppige instruktioner undervejs.

Gruppen ledes af to behandlere fra Ambulatorium for Mani og Depression. Vi indleder hver gang med et kort oplæg og giver så en introduktion til dagens øvelser.

#### Når negative tanker bliver en vane

For mange mennesker med depression og/eller angst er negative tanker nærmest blevet en vane. Det indebærer blandt andet, at de ofte har en dømmende og bebrejgende holdning til sig selv.

Selvkritiske tanker kan blive udløst i situationer, hvor man oplever stress, tab, ulykker eller alvorlig sygdom, men kan også opstå i forbindelse med almindelig tristhed og irritation.

Hertil kommer, at mennesker, der har haft flere depressioner og/eller angstanfald, ofte bærer på en vedvarende bekymring for tilbagefald. Selv i perioder, hvor de egentlig har fået det bedre, tænker de på, om de risikerer at få det værre igen.

Netop fordi de negative tanker er blevet en vane, kan de være svære at ændre på – og der skal en del arbejde og øvelse til for at få det til at lykkes.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

#### Ramme og varighed

Gruppen mødes i alt 8 gange a 2 timer.

#### Tid

Vi informerer dig om tidspunktet for møderne, før forløbet går i gang.



### Sted

Gruppen mødes i lokaler på Mølleparkvej 10, Psykiatrien, 9000 Aalborg.

### Undervisere

Behandlere i Ambulatorium for Mani og Depression.

### Deltagere

Patienter, der er i behandling i Klinik Syds Ambulatorium for Mani for Depression, får tilbud om at komme med i gruppeforløbet.

### Hjemmearbejde

For at få det fulde udbytte af forløbet er det vigtigt, at du sideløbende arbejder med forskellige hjemmeopgaver.

Hjemmeopgaverne består af daglige opmærksomhedsøvelser. Du kan lave nogle af disse øvelser på 10-15 minutter, mens andre varer 30-45 minutter.

Formålet med hjemmeopgaverne er at opøve nye og anderledes tankemønstre – og dermed nye vaner.

Du får udleveret links til websider med instruktion i de forskellige øvelser – og/eller du får tilsendt lydfiler med øvelser, du kommer til at arbejde med derhjemme.

### Ordforklaringer

**Mindfulness** er en form for meditation, hvor der især er fokus på at være til stede i nuet og at registrere, acceptere og rumme de tanker og følelser, der melder sig.

**Kognitiv terapi** har især fokus på, hvordan man kan lette følelsesmæssig lidelse og ændre på uhensigtsmæssige vaner ved at justere på en fastlåst og negativ tænkning.

**Mindfulnessbaseret kognitiv terapi**  
Forskning viser, at mindfulnessbaseret kognitiv terapi har en effekt i forhold til at forebygge tilbagefald for patienter med flere depressive episoder.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Din kontaktperson i teamet kan give dig flere oplysninger om gruppen.



### Kontakt

**Ambulatorium for Mani og Depression**  
Tlf. 97 64 35 79