



UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVI-NOROGGA UNIVERSITEHTABUOHCCVEIUSSU

Erfaringer fra samlingsbaserte mindfulness-grupper



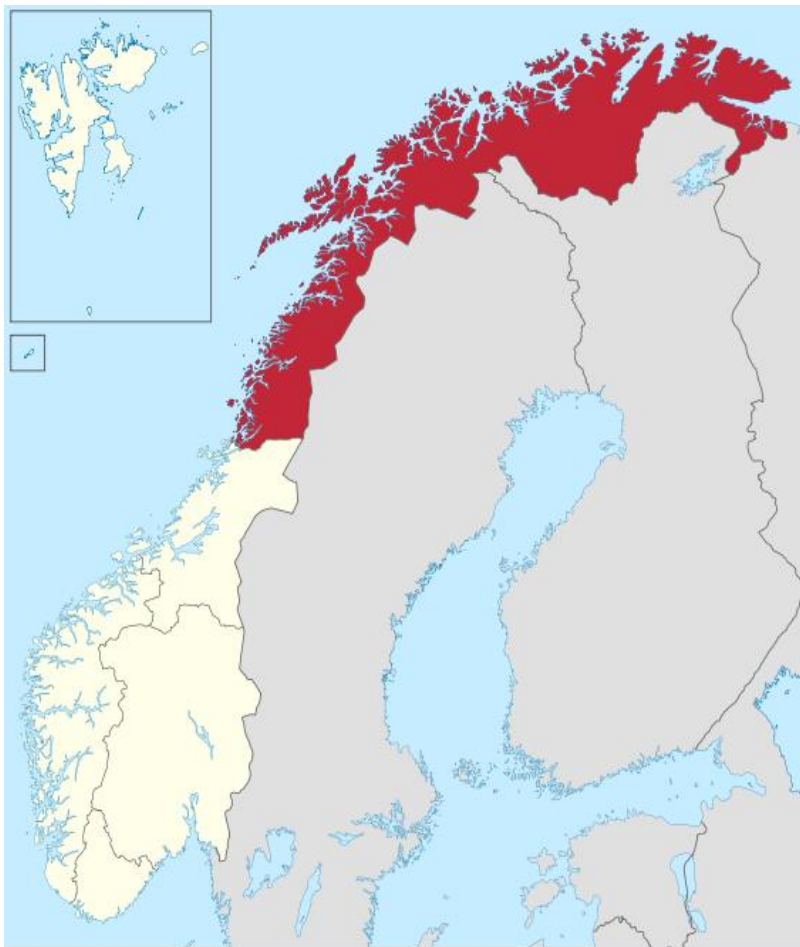
Spesialfysioterapeut Tone Elise Westgaard



Å stå han av....



Organisering

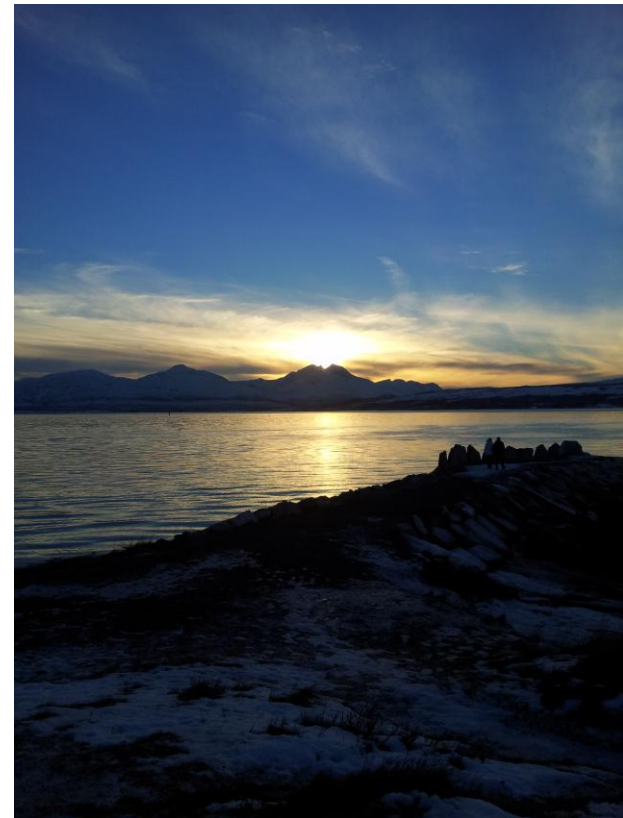


- Store avstander
- Kurs = 3 samlinger
(3+2+1 dag / 8-12 uker)
- 2 kurs pr semester
- 10 deltakere pr kurs
- Individuell samtale før oppstart
- Lokaler utenfor sykehuset



Erfaringer

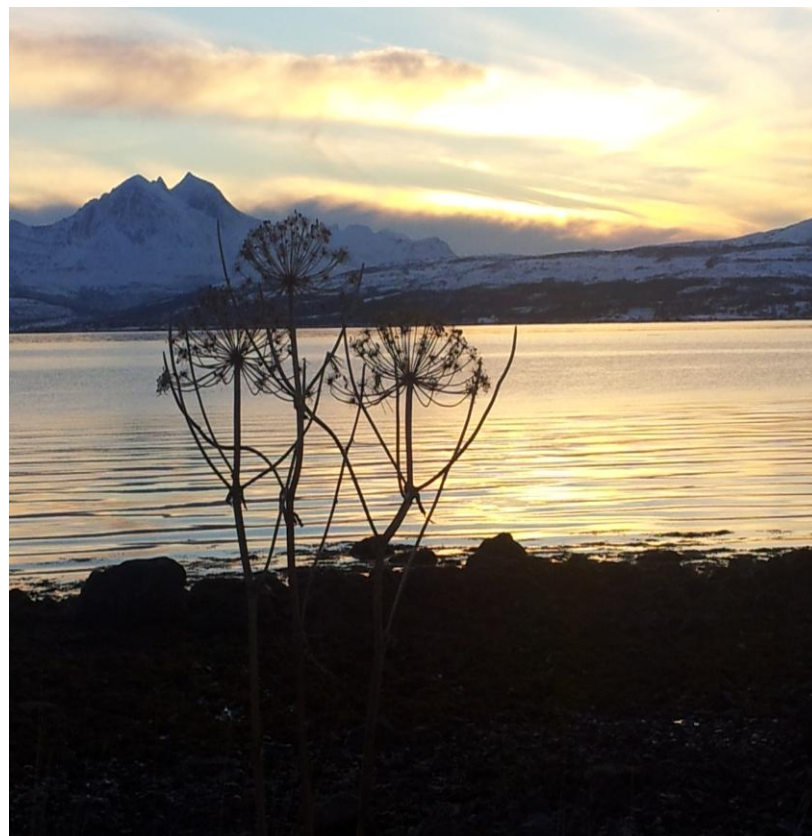
- Bedre søvn
- Forholder seg annerledes til smertene
- Aksepterer å leve med smerter
- Kjenner seg roligere
- Endret forhold til kroppen





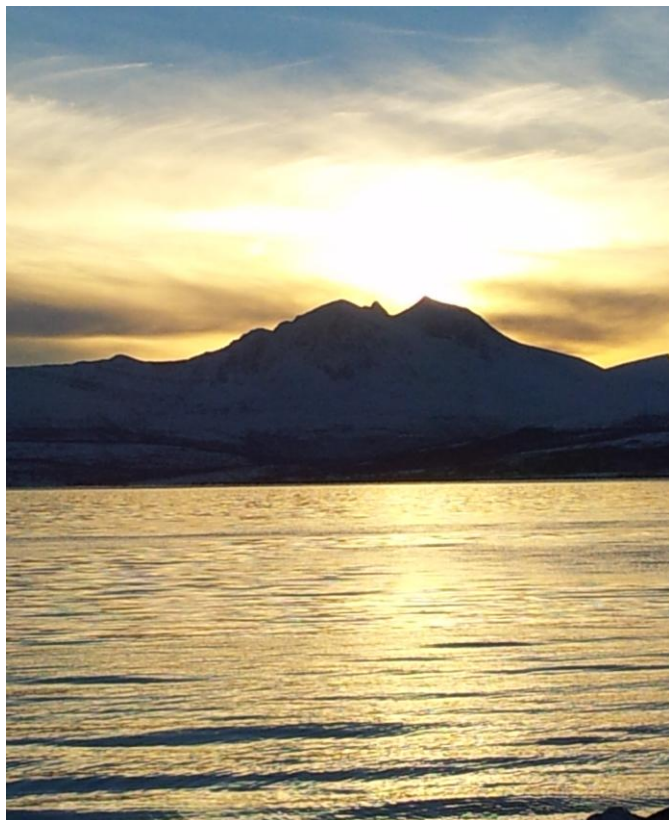
Erfaringer

- Bedre samvittighet
- Bedre humør
- Takler utfordrende situasjoner på annen måte
- Mindre sliten
- Økt selvfølelse/selvtillit
- Mer selvbevisst





Evaluering



- Mindfulness må erfares
- Gruppe:
 - Motiverende
 - Støttende
 - Ressursbesparende
- Krevende
- Flere veier til Rom....
- ...men et godt verktøy!



Takk for oppmerksomheten!

