



# Inspiration omkring mindfulness inkl. åndehuller

Michael Harboe Kvistgaard  
Specialpædagogisk konsulent, CSB



CENTER FOR  
SPECIALPÆDAGOGISKE  
BØRNETILBUD

LANGAGER  
SKOLEN



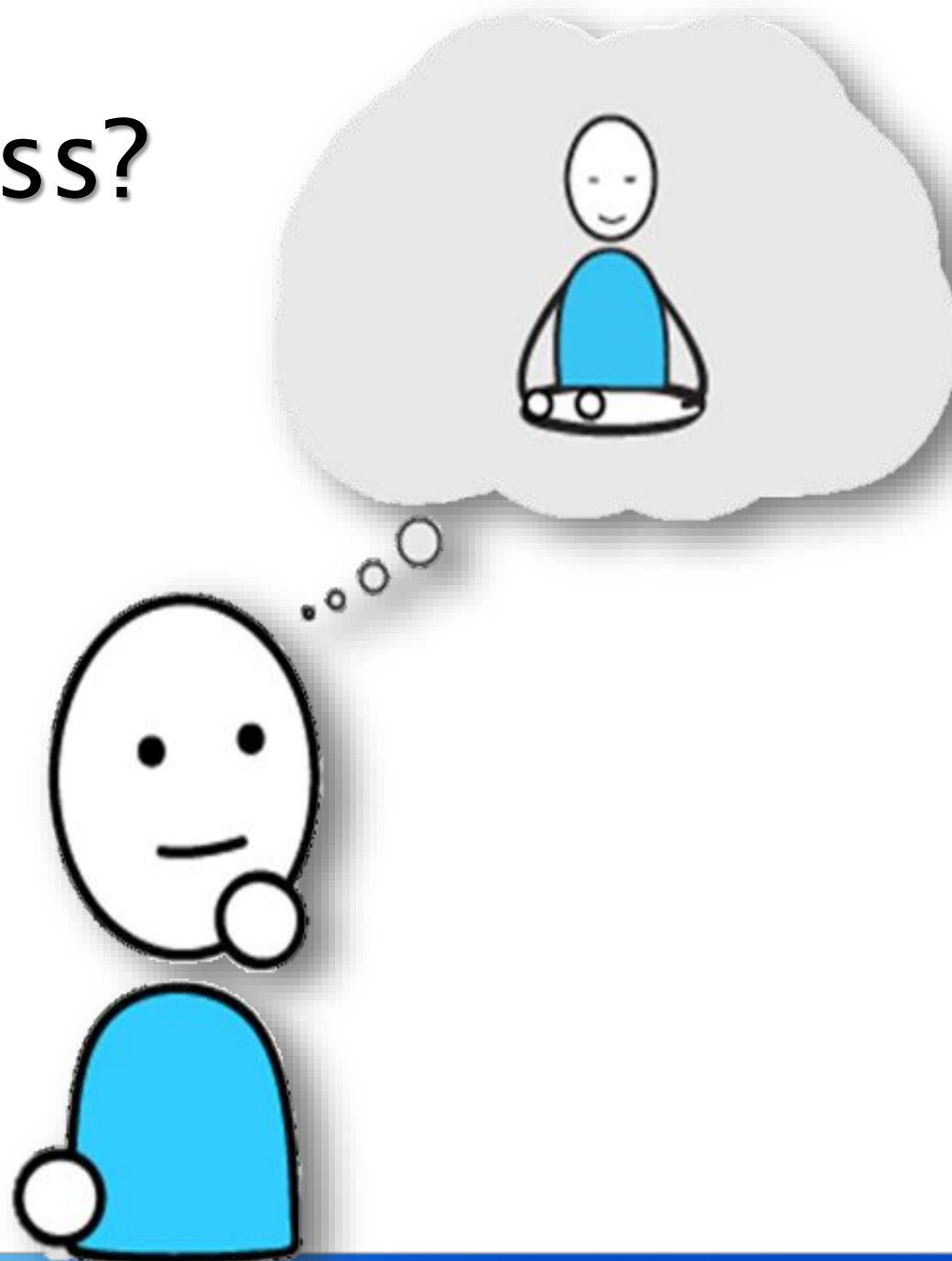
# Budskab:

- Vedvarende mindfulness træning har mange dokumenterede positive effekter
  - Bl.a. reduktion i stress, angst og depression
- Mindfulness kan desuden bruges
  - Som emotionsfokuseret coping
    - Mindfulnessbaserede redningskranse
  - Til at skabe åndehuller i hverdagen
  - Som redskab til low arousal tilgang





# Hvad er mindfulness?



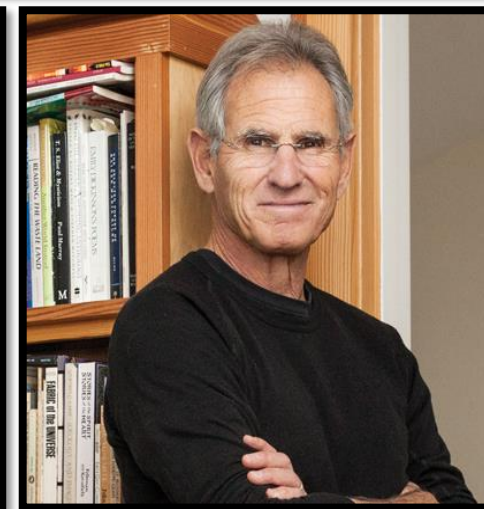
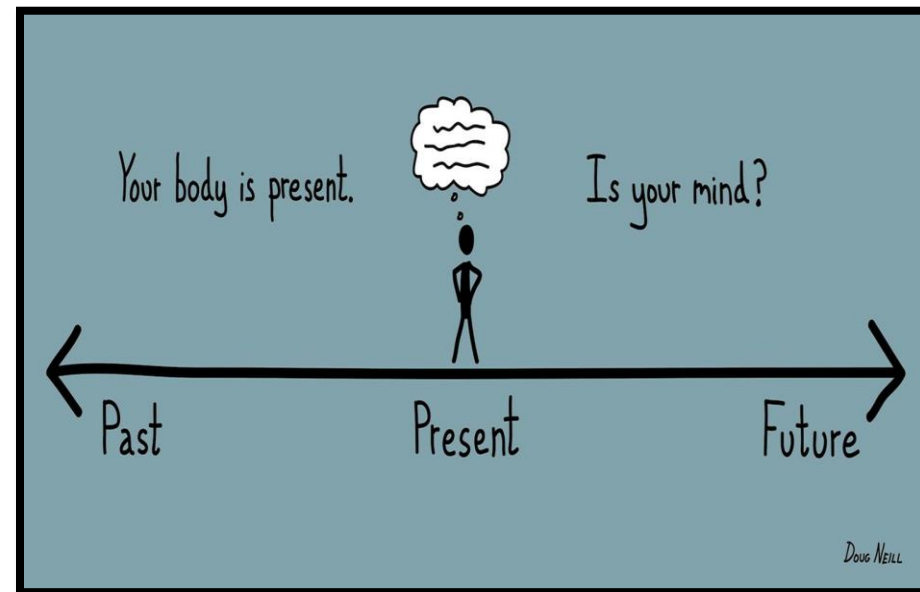
# Hvad er mindfulness

- Mange definitioner...\*

➤ "Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment and nonjudgementally."

(Jon Kabat-Zinn, prof. i biologi og medicin – grundlægger af MBSR)

- Det modsatte af "mindlessness" (automatpilot)
- Mere og andet end blot afslapning – hjernetræning
- Det er simpelt – men ikke let
- Det er *ikke religiøst* – men menneskeligt
- Mest forskning på MBSR & MBCT



# Forskellige former for fokuseret opmærksomhed



Bevidst ikke-dømmende opmærksomhed på det der foregår i det aktuelle øjeblik

Mind Full, or Mindful?



**Mindfulness**  
Fokus på nuet  
(Kabat-Zinn, 2014)

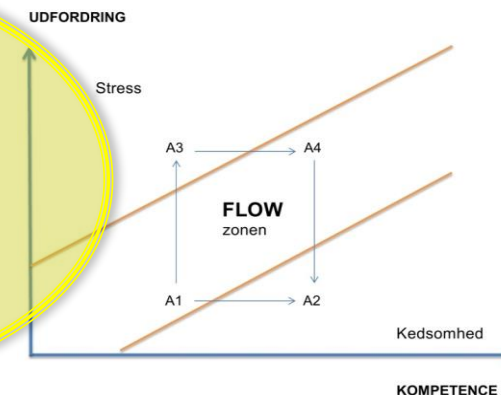
**Savoring**

Fokus på det positive  
(Bryant & Veroff, 2007)

**Flow**

Fokus på aktiviteten  
(Csikszentmihalyi, 1991)

Fuld fordybelse i det man gør med tab af selvbevidsthed







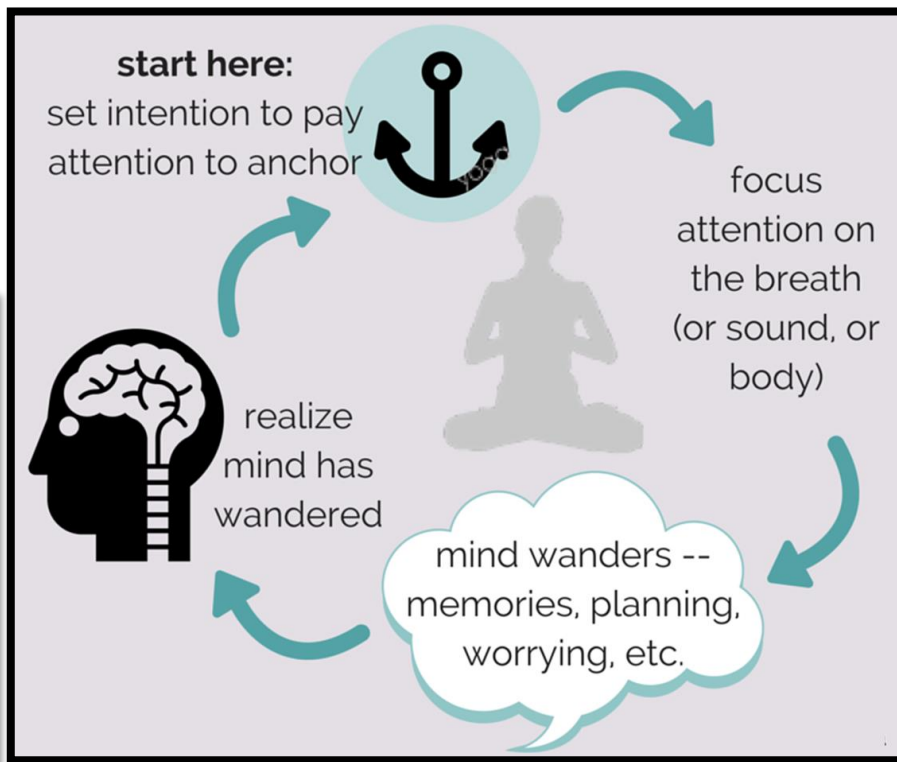
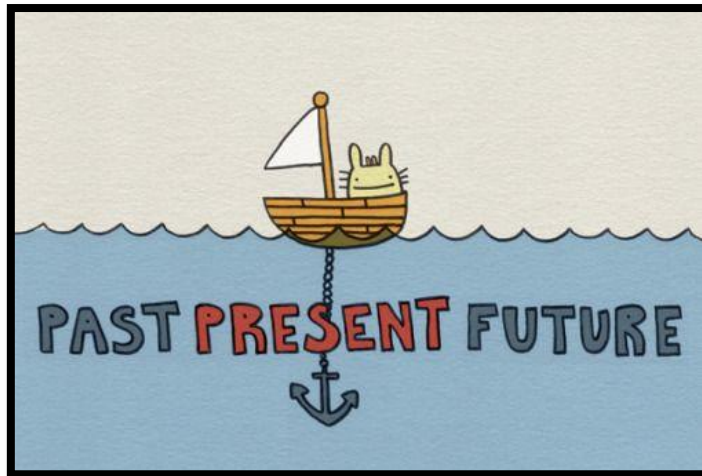
NOTHING

"Uden andet til at fange vores opmærksomhed, vandrer vores sind meget ofte til ting, der bekymrer os - en grundlæggende årsag til daglig stress og angst. Af denne grund (...) er et vandrende sind et ulykkeligt sind."  
(Goleman & Davidson, 2017, s. 151, egen oversættelse)

Tag et øjeblik i stilhed  
Tænk ikke på noget



# Meditation på vejtrækningen

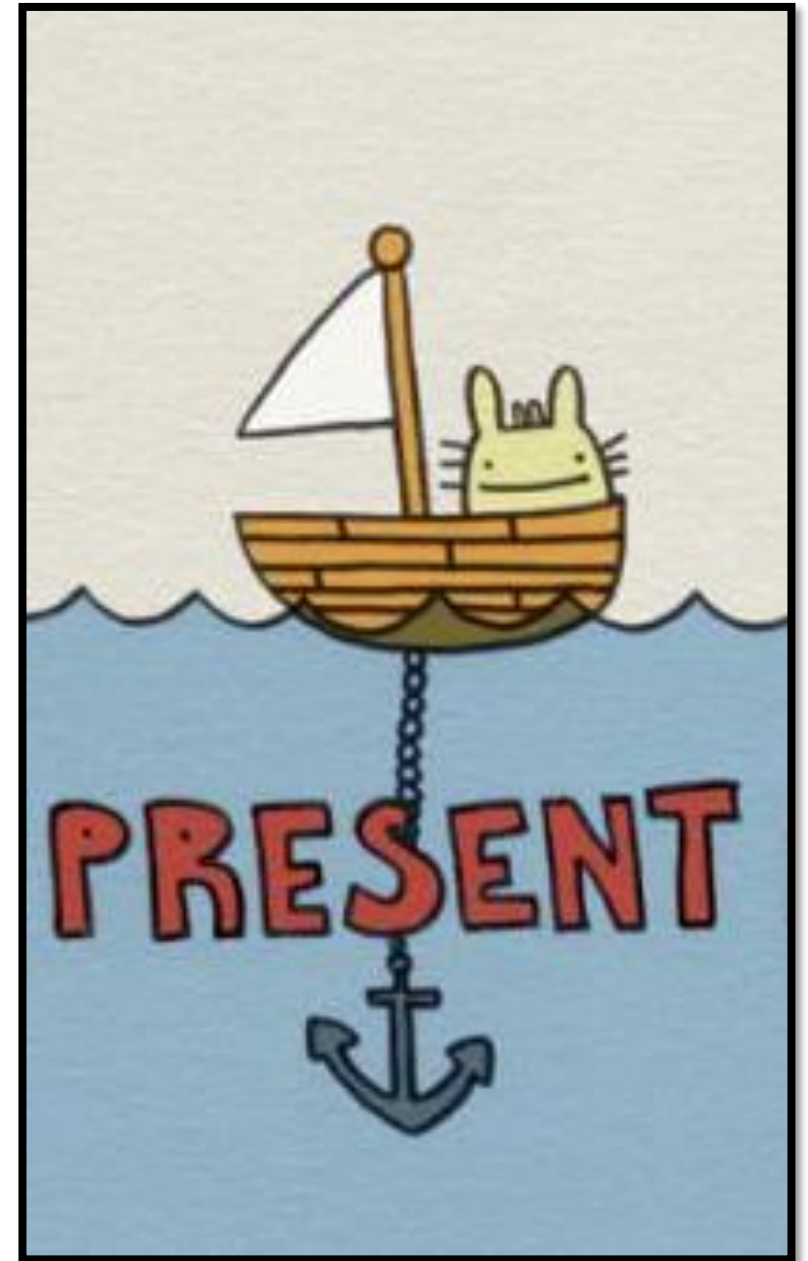


**Observer/ oplev din vejtrækning**

Bliv ved oplevelsen/ sansningen af vejtrækningen hele tiden, lad ikke din opmærksomhed vandre andre steder hen

# Anker i nuet

- For at blive i "nuet" kan man opleve/  
fokuserer på
  - Sanserne i øjeblikket:
    - Lytte
    - Smage
    - Se
    - Mærke
    - Dufte
  - Eller på:
    - Hvilke tanker du har lige nu
    - Hvilke følelser du har lige nu



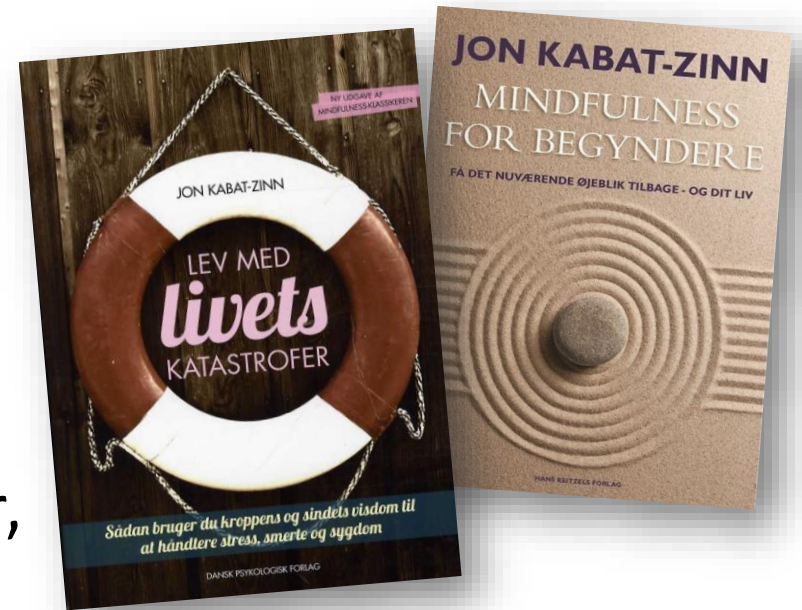


# 7 forudsætninger / grundprincipper

(Kabat-Zinn, 2014)

1. Ikke dømmende eller vurdere
2. At være tålmodig
3. At have et åbent sind
  - Et barnligt sind
4. At være tillidsfuld
5. Ikke at stræbe efter noget
6. At være accepterende
7. At give slip
  - Hmm, pyt

Ift. sansninger,  
tanker og  
emotioner



**"Feeling tone"**  
Er det jeg sanser, tænker eller føler:

- Behageligt
- Neutralt
- Ubehageligt

→ Uanset: Det er OK, og det er det, der ER lige nu!

# Meditation på vejtrækningen #2

~~Observer/ oplev din vejtrækning  
Bliv ved oplevelsen/ sansningen af  
vejtrækningen hele tiden, lad ikke din  
opmærksomhed vandre andre steder hen~~

Observer/ oplev din vejtrækning

Når du opdager at  
opmærksomheden er "vandret",  
møder du det ud fra **de 7**  
**grundprincipper; tænker "hmmm,**  
**pyt"** og retter derefter  
opmærksomheden tilbage mod  
oplevelsen af vejtrækningen igen...  
og igen... og igen...



One-Moment Meditation: <https://youtu.be/F6eFFC1i2v8>



# Mindfulness practice kan være:

*(træning & praksis)*

## Formel meditation, eks.:

- Breathing space
- Bodyscan
- Lytte meditation
- Se meditation
- mindful walking
- Mindful spising
- Rosin øvelsen
- Bjergmeditation
- Soles of the feet

## Uformel meditation - resten af tiden - 5 trin:

1. Lav så vidt muligt kun en ting ad gangen
2. Koncentrer dig fuldt ud om det, du laver
3. Bring din opmærksomhed tilbage, når den vandrer
4. Gentag trin tre adskillige gange
5. Undersøg, hvad der distraherer eller forstyrrer dig





# Når opfattelsen forandrer sig

Sansninger  
Tanker (vurderinger)  
Følelser

*Det er ikke så meget "stresspåvirkningerne i vores liv som den måde, vi opfatter dem på, og det, vi gør med dem, hvilket forhold vi har til dem, der bestemmer, i hvor høj grad vi ligger under for dem. Hvis vi kan forandre den måde, vi ser på, kan vi også forandre den måde, vi reagerer på, og dermed kan vi nedsætte vores stressniveau dramatisk og mindske dets kort- og langsigtede konsekvenser for vores helbred og velbefindende"*



# Erfaringer med MBSR for personale på CSB

- Reduktion i oplevet
  - Stress
    - Inden opstart havde 40% et højt stressniveau
    - Efter MBSR havde 12% et højt stressniveau
  - Symptomer på angst og depression
  - Træthed
  - Helbredsrelaterede bekymringer
- Stigning i oplevet
  - Mindfulness/ opmærksomhed
  - Self-compassion/ venlighed
  - Velbefindende
- Hvilepuls faldt og HRV steg

”Et af de mest tydelige mønstre, der viser sig i de kvalitative interviews, er en oplevelse af at være blevet **bedre til at håndtere stress og dermed også konflikter med børnene**; at blive bedre til at navigere i det vanskelige relations arbejde med børnene. Konflikter med børnene, både verbale og fysiske og deraf følgende afmagt er, som angivet i spørgeskemaet, en af de store, fælles stressfaktorer for interviewpersonerne.”

(Pallesen, Ostenfeld-Rosenthal, Juul, & Fjorback, 2018, s. 12)

ERFARINGER MED MINDFULNESS-BASERET STRESS REDUKTION  
PÅ CENTER FOR SPECIALPÆDAGOGISKE BØRNETILBUD

Karen Johanne Pallesen<sup>1</sup>, Ann Ostenfeld-Rosenthal<sup>2</sup>, Lise Juul<sup>1</sup> & Lone Fjorback<sup>1</sup>

1. Dansk Center for Mindfulness (DCM)  
Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet  
Jens Chr. Skous Vej 4, Bygning 1483, 3. etage  
8000 Aarhus C
2. Center for Specialpædagogiske Børnetilbud (CSB)  
Familie Børn og Unge (FBU), Aarhus Kommunes Socialforvaltning  
Årslev Møllevej 19  
8220 Brabrand

[http://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Final\\_version\\_MBSR\\_paa\\_CSB.pdf](http://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Final_version_MBSR_paa_CSB.pdf)

# Effekter ved mindfulness for forældre til børn med ASF



- Reduktion i
  - Stress (oplevet og målt på kortisolniveau)
    - Udbændthed
    - Forældrerelateret stress
  - Depression
  - Angst
  - Humørsvingninger / negative emotioner
  - Aggression og adfærdsmæssige problemer mens man "arbejder" med sit barn
  - Somatiske symptomer
- Bedret /øget
  - Trivsel og livskvalitet
  - Tilfredshed med egne forældreevner
  - Overskud til at implementere andre strategier (specialpædagogiske værktøjer)
  - Effekt af andre strategier
  - Mor-barn interaktion
  - Psykologisk fleksibilitet

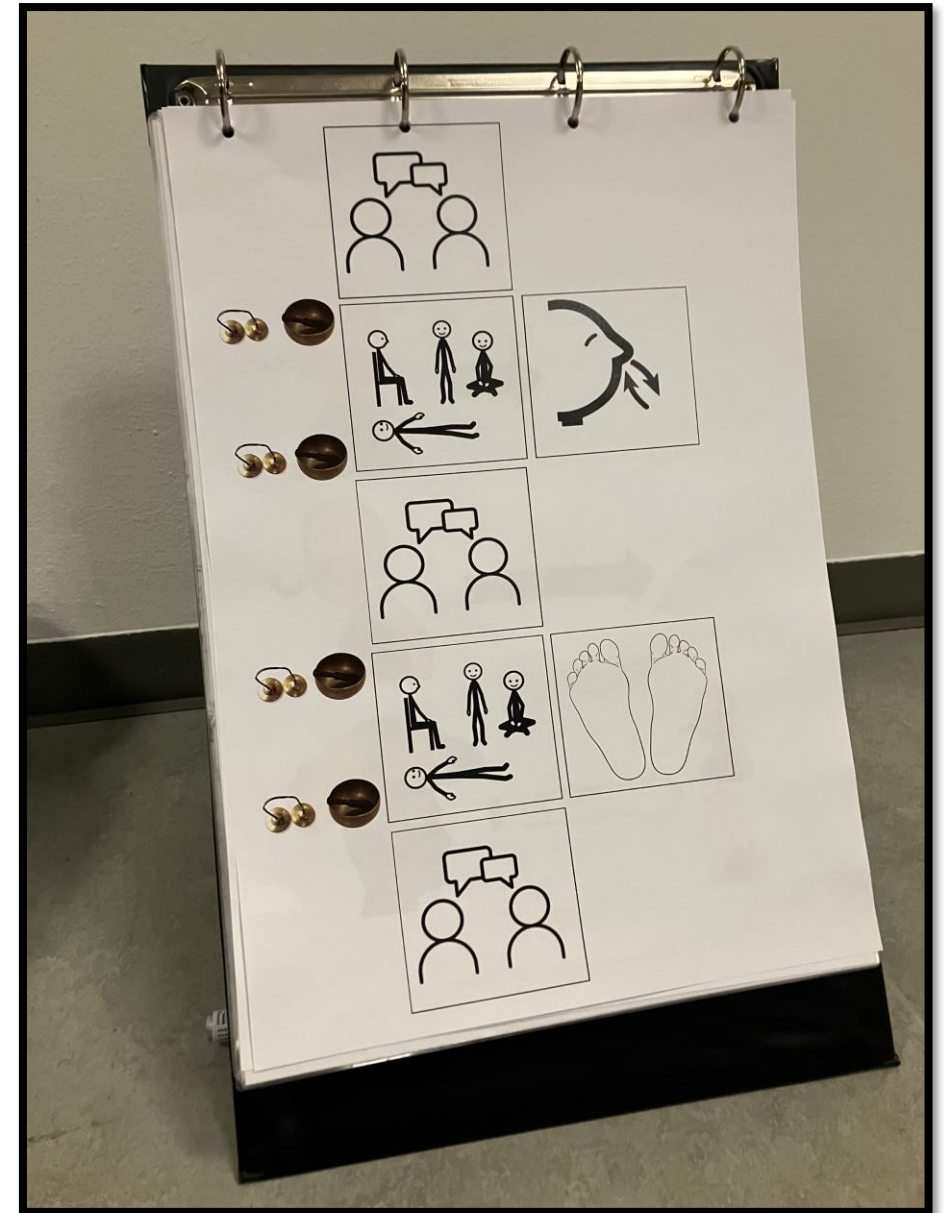
## Afledt effekt på børn/ unge med ASF

- Reduktion i aggression
- Reduktion i upassende/ problematisk adfærd
- Bliver bedre til at leve op til krav og regler



# Effekter ved mindfulness for unge/ voksne med ASF

- Reduktion i
  - Depression
  - Angst
  - Rumination
    - (Stress)
    - Er reduktion i rumination altid godt ved ASF?
  - Negative emotioner
  - Aggressiv adfærd
- Stigning i
  - Positive emotioner
  - Trivsel
  - Familiens livskvalitet



# Andre kendte effekter af mindfulness

- Bedret kognitiv fleksibilitet (Moore & Malinowski, 2009)
- Mindsket vrede og anspændthed (Kabat-Zinn, 2014)
- Opdyrkelse af ikke-reaktiv opmærksomhed (Leoni, 2012)
- Øget empati og social sensitivitet (Block-Lerner, Adair, Plumb, Rhatigan, & Orsillo, 2007)
- Forbedrede sociale relationer (Kabat-Zinn, 2014)
- Øget bevidsthed om vurderinger og mulighed for genvurdering (Kabat-Zinn, 2014)



# IA: Interoceptive Awareness



[https://www.kelly-mahler.com/resources/blog/interoception-mindfulness/?mc\\_cid=723f7aef1e&mc\\_eid=bafca34a17](https://www.kelly-mahler.com/resources/blog/interoception-mindfulness/?mc_cid=723f7aef1e&mc_eid=bafca34a17)

- Uden interoceptiv opmærksomhed og forståelse – ingen selvregulering
- I øjeblikket er den eneste evidensbaserede intervention til at forbedre IA "Body Mindfulness"
  - At man lægger mærke til, hvordan kroppen føles i det nuværende øjeblik.
  - Ikke (nødvendigvis) klassisk bodyscan
    - Tilpassede øvelser



### Hjertet

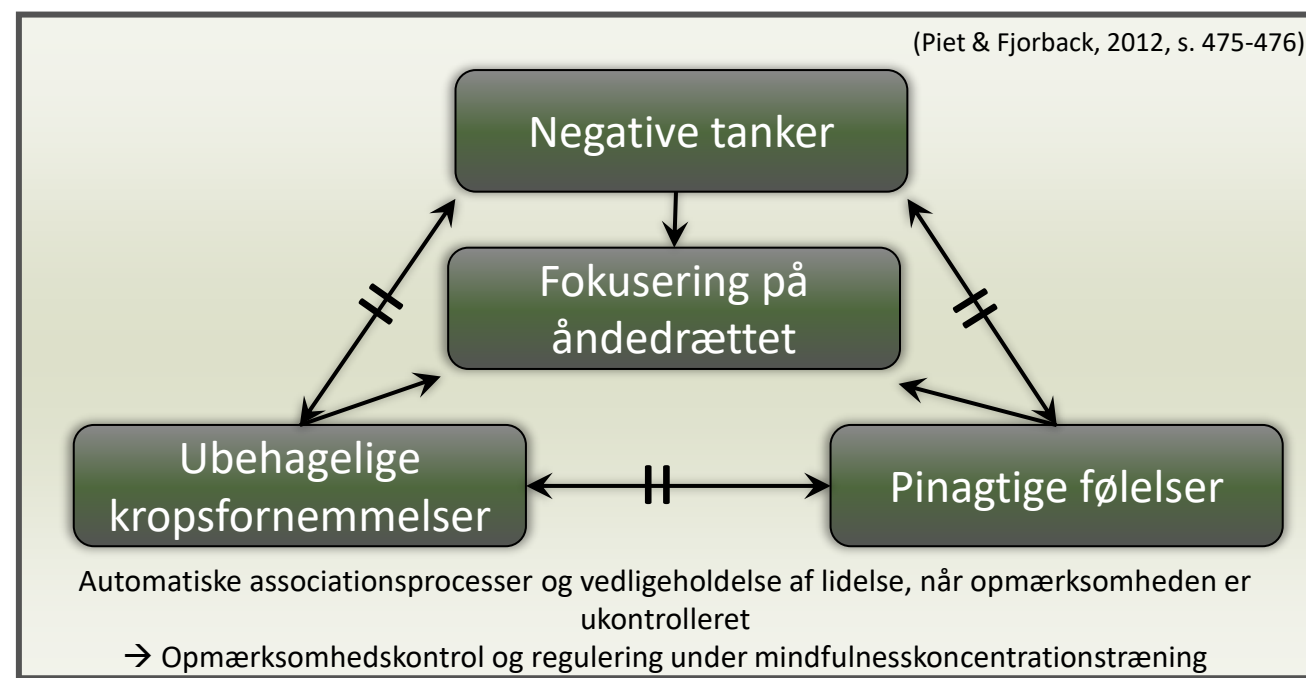
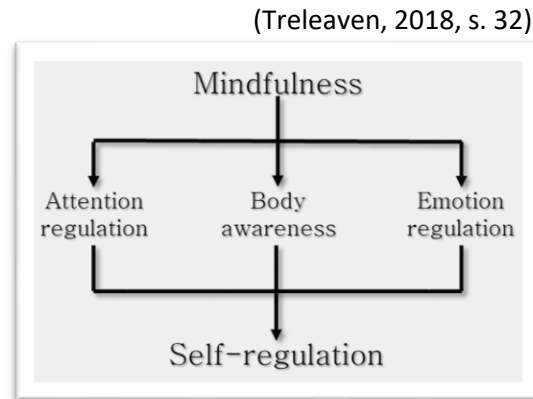
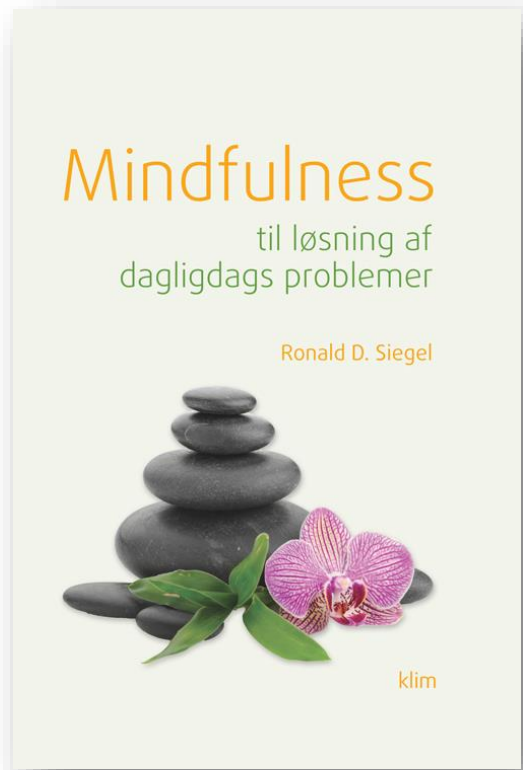
FAST 	SLOW 	
----------	----------	--

### Lungerne

SLOW 	FAST 	COUGHING 
OKAY 	SORE 	

# Mindfulness-baserede redningskranse

→ Selvregulering



”Disse redskaber kan være en hjælp til at ride stormen af og undgå tvangsmæssigt at handle på voldsomme følelser eller sanseindtryk, der på et kritisk tidspunkt truer med at tage magten fra en. Næsten alle disse øvelser henter opmærksomheden tilbage til det, der sker lige nu, så man mærker, hvad der sker i kroppen, og forsøger at tage godt imod oplevelsen i stedet for at gøre modstand mod den. Enhver form for systematisk eller ustruktureret øvelse kan bruges som redningskranse”

(Siegel, 2014 s. 121-122)

# S.T.O.P.

## Stop op

- Tag en kort pause
- Tjek ind med dette øjeblik

## Træk vejret

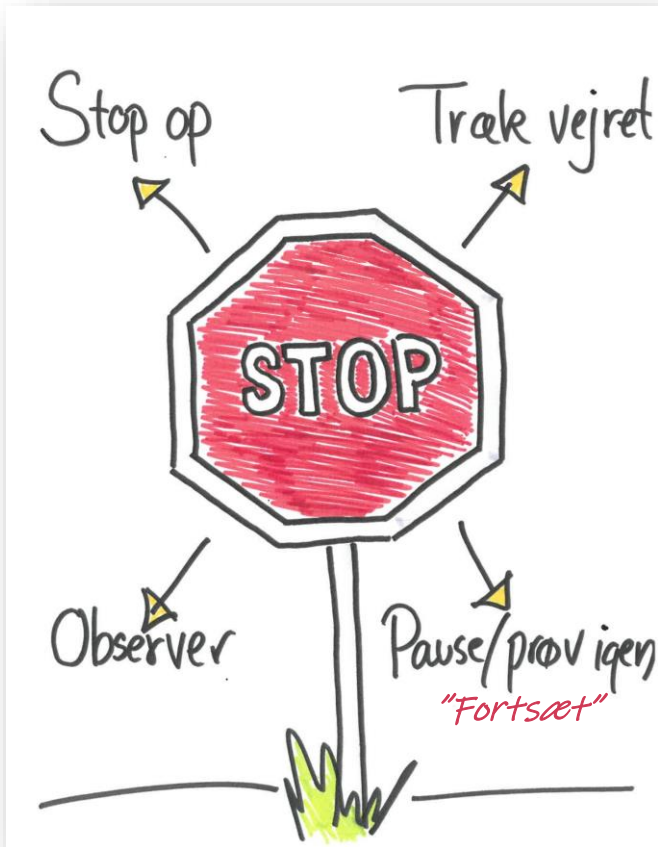
- Kom i kontakt med- / observer din vejrtrækning
  - Vejrtrækningen kan give en "mental vejrmelding"
  - Vejrtrækningen kan være et anker i det nuværende øjeblik

## Observer det, der er

- Det, der er "derinde"
    - Sansninger fra- / fornemmelser i kroppen
    - Sindets bevægelser: tanker & følelser
  - Det, der er "derude"
    - Hvad ser, hører, mærker, lugte og smager du
- ... tjek ind med det, der er

## P... **Proceed** – **Fortsæt** med det du var i gang med... (**Pause** / **Prøv igen**)

- Tag et par dybe vejrtrækninger... Med langsomme udåndinger
- Tag et bevidst valg. Skal jeg:
  - a. Fortsætte med at gøre det jeg var i gang med
  - b. Gøre noget andet





A photograph of a surfer riding a wave in the ocean. The surfer is wearing a dark wetsuit and is positioned in the center of the frame, riding a blue and red surfboard. The wave is breaking to the right, creating a large splash of white water. The water is a deep blue-green color, and the sky is not visible. The overall scene is dynamic and captures the energy of surfing.

*"Du kan ikke standse bølgerne,  
men du kan lære at surfe"*

*(Kabat-Zinn 2000, s. 52)*



# Hvordan finder du ro igen?

*I fritiden - På arbejdet*

*Hvad gør jeg allerede?*



*Hvad kan jeg gøre mere af?  
... Hvornår?*