

**En ting af gangen**

# **Mindfulness og Kognitiv Terapi**

**Når kroppen siger fra**



**CSU-Slagelse**

Center for Specialundervisning

# Tilbuddet

## Mindfulness og kognitiv terapi

Mindfulness har fokus på bevidst opmærksomhed og nærvær. I forløbet anvendes guidede meditationer som en del af dette arbejde.

Kognitiv Terapi fokuserer på de tanker, personen har om sig selv og sin situation. For mange går tankerne i ring og personen kan føle, at hovedet er fyldt med nedbrydende og negative tanker. Gennem kognitiv terapi får man bl.a. metoder til at nedbryde tankerækker og man lærer gradvist at tænke på en anden og mere hensigtsmæssig måde.

Deltagerne skal påregne hjemmearbejde som f.eks. meditationer.

Forløbet strækker sig over 8 uger á 2 timer om ugen. Undervisningen foregår på hold med op til 8 deltagere og 2 undervisere. Underviserne er uddannede mindfulness instruktører og kognitiv terapeut

Indhold:

- Afklarende samtale
- 8 ugers mindfulness forløb
- Evaluering

## **Tilbuddet henvender sig til personer med f.eks.**

- Følger efter hjernerystelse
- Følger efter erhvervet hjerneskade
- Kronisk smerte
- Helbredsangst
- Tinnitus
- Stress
- Medicinsk Uforklarede Symptomer (MUS)
- Træthed som følge efter ovenstående tilstande
- Andet

Egen læge skal have udelukket underliggende fysisk sygdom som kan forklare symptomerne.

For yderligere informationer og pris

## **Kontakt**

CSU-Slagelse  
Rosenkildevej 88 B  
4200 Slagelse

tlf. 58 57 57 60  
[csu-slagelse@slagelse.dk](mailto:csu-slagelse@slagelse.dk)

<http://csu.slagelse.dk>

