



Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi (MBKT)

Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) er et evidensbaseret kursus og træningsforløb, der kombinerer meditationspraksis med teknikker fra kognitiv terapi. Formålet med kurset er at integrere en række færdigheder, der gør det muligt, at kunne regulere sig selv bedre og mere venligt ift. vanemæssige negative tankemønstre, med det formål at forebygge depression, stress og angst, og få kontakt med mere glæde i sit liv. MBKT er udviklet ved University of Oxford med udgangspunkt i det oprindelige mindfulness program (MBSR) fra Massachusetts Medical School i USA.

Træning af en bevidst og stabil opmærksomhed kan hjælpe til at opnå mere balance og ro, og der er solid evidens for at træningen kan styrke mental sundhed og trivsel. Evnen til bevidst nærvær opdages og trænes gennem en række praktiske mindfulness-øvelser, såsom liggende kropsscanning, gående- og siddende meditationer.

I MBKT suppleres mindfulness-træningen med oplevet erfaring med og træning i at lægge mærke til sammenhængen mellem humør, tænkning, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd. Færdigheder som trænes i kurset inkluderer teknikker fra kognitiv terapi samt bevidst nærvær, venlighed og medfølelse over for tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Mere specifikt trænes evnen til at lægge mærke til sammenhængen mellem humør og negative tankemønstre og at være venlig og medfølelse her imod, samt at frigøre opmærksomheden fra disse tankeprocesser og i stedet regulere adfærd og aktiviteter i retninger som er støttende og hjælpsomme for eget humør og trivsel.

MBKT har et stort anvendelsespotentiale i psykiatrien. Ligeledes er en bevidst opmærksomhed særdeles hjælpsom i forhold til bedre at kunne administrere og regulere opmærksomheden i det daglige; imellem egen person, elever, studerende, klienter, undervisningen og øvrige opgaver. MBKT er en effektiv og hjælpsom tilgang til at skabe større trivsel, herunder med en virkning på tankerne, som opleves mere lette, venlige og frie, og som er forbundet med glæde. Nyere forskning har vist at MBKT også er hjælpsomt ved en lang række af øvrige mentale og somatiske tilstande og helbredsproblemer. Det gælder fx ift. stress, angst, depression, spiseforstyrrelser, misbrug, selvskadende adfærd, kroniske smerter, KOL, hjertekar sygdom mv.

Undervisningen foregår i en gruppe på max 18 deltagere, der mødes én gang ugentligt over 8 uger, plus en længere stilhedsdag. Hertil kommer hjemmearbejde svarende til ca. 30-45 minutters daglig træning.

Da kurset er oplevelsesorienteret er det afgørende for udbyttet, at du er motiveret for at gennemføre hele forløbet, og så vidt muligt laver hjemmearbejdet.

**Undervisere:**

Christian Toft, Cand.psych., Aarhus Universitet og Sociallægeinstitutionen i Aarhus Kommune.
Christian er Mindfulness lærer fra Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet og Center for Mindfulness ved Massachusetts Medical School, USA.



Jesper Dahlgaard, Ph.d., Docent, Forskningsleder, VIA UC.
Jesper er Mindfulness lærer fra Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet og Center for Mindfulness ved Massachusetts Medical School, USA.

Tid og sted: MBSR-undervisningen foregår i Aarhus i foråret 2024 på VIA UC, Campus N, Hedeager 2, 8200 N (lokale 24.27) kl 16.30-19.00 på hverdage over 9 uger.

Der vil være en stilhedsdag som ligger i en weekend fra kl 12-18.00 (lokale 24.27).

Antal deltagere: 18 deltagere. **Deltagergebyr:** 4000 DKK.

Tilmelding: Tilmelding til jesd@via.dk. Vigtigt: skriv "MBKT" i emnefeltet. Ved flere end 18 ansøgere fordeles pladserne i den rækkefølge vi modtager ansøgningerne.

Yderligere information om Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi (MBKT): Du kan læse mere om MBKT på [Oxford Mindfulness Centres](#) og [Dansk Center for Mindfulness](#) hjemmesider, samt om mindfulness og compassion kurserne på VIA [her](#) under program for Krop og Mental Sundhed på Forskningscenter for Sundhed og Velfærds hjemmeside.

Endvidere er disse film; 'Mindful Medicine' (MBSR) og 'Healthy Habits of Minds' tilgængelige på [Persona Films](#) hjemmeside.