

Kræftrådgivningen København Center for Kræft og Sundhed

Nørré Allé 45
2200 København N
Tlf. 8220 5805

www.kraeftcenter-kbh.dk

Transport:

Bus: 6A, 42, 150S, 173E, 184 og 185 stoppested Nørre Campus

S-tog: Nørreport og Nørrebro station

Metrostation: Nørreport

Parkering:

Der er parkering bag centret i De Gamles By, hvor der ligeledes findes handicapparkering. Der er parkometre i området.

Efter kl. 15.00 er der gratis parkering på Rigshospitalets parkeringspladser.



Åben: Mandag – torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 10.00 - 13.00

www.cancer.dk



Mindfulness 8-ugers kursus for pårørende

Oktober - december 2018



Foto: Colourbox



Mindfulness kursus for pårørende oktober - december 2018

Livet som pårørende opleves af de fleste som både stressende og angstfyldt. Man kan have mange ekstra opgaver og samtidig have svært ved at stoppe strømmen af tanker. Dette kan gøre det vanskeligt at være nærværende, både i forhold til ens omgivelser og i det daglige liv.

Pårørende vil gerne hjælpe deres nærmeste bedst muligt, og det kan i længden betyde, at pårørende skal have hjælp til at håndtere deres egen stress. Kurset er tænkt som en måde, hvorpå man som pårørende kan blive mere opmærksom på egne stressreaktioner, kropsligt og tankemæssigt, og måder at hjælpe sig selv til at håndtere egen stress.

Erfaringerne viser, at træning i Mindfulness kan reducere nogle af disse psykiske og fysiske gener. Mindfulness kan på dansk oversættes med tilstedeværelse i nuet.

Indhold på kurset

På kurset lærer du nogle metoder, som kan øge din bevidsthed om dine egne måder at reagere på. Derved får du mulighed for at bryde med vane-mæssige, automatiske tanker og reaktionsmønstre og reagere mere hensigtsmæssigt, hvilket kan være til gavn for både dig selv og andre.

På kurset introduceres de grundlæggende principper i Mindfulness-Based Stress Reduction. Tilstedeværelsen i nuet trænes gennem opmærksomhedsøvelser og guidede meditationer, vekslende mellem meditation (siddende, liggende, gående), lette stræk- og yogaøvelser samt daglige opmærksomhedsøvelser.

Træningen finder sted som et sammenhængende kursusforløb, der strækker sig over 8 uger - med ca. 25 deltagere. På kurset skabes der mulighed for, at deltagerne bidrager med egne erfaringer og oplevelser i forbindelse med træningen. Meget af læringen finder sted i den dialog, der foregår på kursusgangene, som ikke må forveksles med gruppeterapi. I dagene imellem kursusgangene træner deltagerne på egen hånd.

Der udleveres materiale og lydfiler / CD'er med guidede øvelser.

Der er en egenbetaling på kr. 300,- som betales kontant ved første møde.

Forudsætning for deltagelse

Kurset er for pårørende til kræftpatienter.

Inden kursusstart skal du deltage i et informationsmøde, hvor du bliver introduceret til kurset og nogle af øvelserne. Da udbytte af kurset er tæt forbundet med deltagelse i hele kursusforløbet og daglig træning, er det vigtigt at hver enkelt deltager er indstillet på dette.

Du behøver ikke have forudgående kendskab til mindfulness, meditation eller yoga for at deltage. En forudsætning for deltagelse er imidlertid normal hørelse eller teleslyng til eget høreapparat.

Kursusforløb

Informationsmøde onsdag d. 24.10. kl. 15.30-17.00.

samt 8 kursusgange onsdage d. 31.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12. og 19.12. alle i tidsrummet kl. 14.30-17.00.

Derudover indeholder kurset en obligatorisk "retreat" (retræte) fredag d. 30.11. kl.10.00-15.30, hvor du kan fordybe dig yderligere i øvelserne.

Sted

'Elefanthuset' sal 2

Thit Jensens Vej 2

2200 København N.

(bygningen bagved centret på Nørre Allé)

Hvis du er interesseret, så ring til Kræftrådgivningen på tlf. 8220 5805, eller mail dit navn og telefonnummer på e-mail:

koebenhavn@cancer.dk, så bliver du kontaktet hurtigst muligt.

Undervisere på kurset

Psykolog Camilla Hartvig Nielsen, tlf. 3076 5970 og

Psykolog Gitte Bowman Bak, tlf. 3076 5973.

Ved tilmelding til dette kursus giver du automatisk samtykke til, at vi opbevarer dine kontaktoplysninger, indtil kurset er afsluttet.

Oplysningerne opbevares utilgængeligt for andre, og videregives ikke til anden part.