



# Mindfulness

*for kommende og nybagte forældre*

## HVAD ER MINDFULNESS

Mindfulness er centreret om nærvær. Om at være bevidst opmærksom på alt, hvad der opstår, udfolder og forandrer sig i hvert øjeblik, og om at være det med en holdning af åbenhed og venlighed.

Med mindfulness øger du din mentale og følelsesmæssige kapacitet. Du mindsker stress, angst, negativitet og smerteoplevelse. Du beroliger centralnervesystemet, styrker immunforsvaret, og bringer balance til krop og sjæl. Mindfulness indebærer et enormt potentiale ikke kun for kommende og nybagte forældre, men også for de små nye liv.

Mindfulness har rødder i buddhistisk filosofi, psykologi og meditations-teknik. Men du behøver ikke at være buddhist for at praktisere mindfulness, og effekten er veldokumenteret gennem ny, videnskabelig forskning.

» *Smile, breathe and go slowly* «

Thích Nhất Hạnh

## ● **MINDFULNESS REDUCERER STRESS, ANGST OG DEPRESSIVITET**

Når du venter barn, eller måske allerede er blevet forælder til et lille barn, så står du midt i en af de mest omvæltende og overvældende perioder i et menneskeliv. Det er vidunderligt, men kan også opleves belastende og stressende, og måske endda angstprovokerende.

Mindfulness er en videnskabeligt veldokumenteret metode til at håndtere stress, negativitet og depression. Og en tilværelse med mere ro, overskud og glæde vil ikke kun gavne dig, men i høj grad også dit barn – om det endnu er i maven, eller om du har det i armene.

## ● **MINDFULNESS LINDRER SMERTEN**

Kvindekroppen gennemgår en voldsom transformation, og ekstreme fysiske ressourcer kræves både før, under og efter en fødsel. Det kan være smertefuldt. Forskning viser, at mindfulness er yderst effektivt i forhold til smertehåndtering.

Forskellige former for smerte og ubehag under og efter graviditeten kan lindres med mindfulness.

Og hvis du på fødselstidspunktet har etableret en rimelig mindfulness-praksis, vil det styrke dig under fødslen. Du vil opleve i højere grad at kunne være med smerten uden at lade den overvælde dig, uden at gå i panik. Du vil øge sandsynligheden markant for at få en god oplevelse, hvor du er med og bevarer dig selv hele vejen. Og du vil øge din mulighed for at kunne føde uden smertestillende midler – hvis det er det, du ønsker.

## ● **MINDFULNESS STYRKER RELATIONER**

Mindfulness styrker relationen mellem forældre og barn. Bevidst nærvær vil øge din evne til at se dit barn, dets ønsker og behov klart og agere hensigtsmæssigt, frem for fx automatisk eller i affekt. Mindfulness vil styrke forbindelsen og forståelsen mellem jer, til glæde og gavn for jer begge og for barnets udvikling.

Som nybagt forælder bliver der stillet store krav til en, man får sovet mindre og man har ikke længere samme ejerskab over sin krop og sin tid. Det kan hurtigt gå ud over kommunikationen forældrene imellem. Med mindfulness styrker du din evne til at kommunikere og til at fastholde sunde, stærke relationer.

## ● **MINDFULNESS FOR LIVET**

Mindfulness er ikke begrænset til tiden omkring en fødsel. Mindfulness er en filosofi, en teknik og en tilstand, du kan tage med dig på din vej i det liv, der uafsladeligt byder på oplevelse og udfordring. Så du flyder med det og er nærværende i det. I det smukke liv.

» *You can't stop the waves, but you can learn to surf* «

Jon Kabat-Zinn



## **MINDFULNESS FORLØB**

Jeg afholder mindfulness forløb over 8 uger, typisk med to-tre timers ugentlig undervisning og 15-30 minutters dagligt hjemmearbejde bestående af forskellige meditationer og opmærksomhedsøvelser.

Et forløb kan også være skræddersyet og tilpasset netop dig som eneste deltager eller til en mindre gruppe, I selv danner. I så fald vil der typisk være tale om en enkelt til to timers ugentlig undervisning.

Der er rigtig mange fordele at høste ved et sådant forløb, uanset om det begynder før eller efter fødslen af dit barn.

## **MINDFUL COACHING**

Jeg tilbyder mindful coaching, hvor udgangspunktet er respekten for og forståelsen af det enkelte menneske og dets perspektiver. Har du et konkret problem eller vanskeligt tema i din tilværelse, kan jeg hjælpe dig med at finde klarhed, ressourcer og styrke til håndtere det og skabe ønsket forandring.

Mindful coaching kan frigøre det nødvendige og relevante potentiale i dig og dit liv.

## **JULIE LINDHOLM**

Jeg er certificeret instruktør i mindfulness (Vipassana, MBSR og MBCT) og coach. Desuden har jeg en diplomuddannelse i gruppepsykologi og coaching, en uddannelse som journalist samt en kandidatgrad i kommunikation.

Jeg ejer og driver, i samarbejde med et netværk af instruktører, undervisere og forskere, en virksomhed specialiseret i udvikling af mennesker og teams gennem facilitering, undervisning og coaching med udgangspunkt i mindfulness som filosofi og praksis.

Du er altid meget velkommen til at kontakte mig, hvis du har spørgsmål eller ønsker en snak om mindfulness

### **KONTAKT**

Julie Lindholm, MINDconsult  
Gl. Kongevej 41, 5. sal  
1610 København V  
Mail: [julie@mindconsult.dk](mailto:julie@mindconsult.dk)  
Tlf.: 2812 9585

