



### *Mindfulnessakademin*

Mindfulnessakademin har som mål att sprida kunskap om Mindfulness till såväl enskilda människor som grupper, företag och organisationer. Utbildningar, kurser och föreläsningar håller högsta internationella kvalitet och följer helt riktlinjer utformade av Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School. Helena Bjuhr, som leder Mindfulnessakademin, är en av ytterst få i världen, av CFM/UMASS certifierade MBSR lärare. Hon kommer 2017 att bli certifierad som en MBSR Teacher Trainer av CFM/UMASS och med auktorisation att lära ut MBSR programmets alla delar till blivande instruktörer och lärare. Helena, är en av norra Europas mest erfarna och kunniga MBSR lärare. Hon har gedigen behandlar erfarenhet av att genomföra MBSR program med patienter med många olika sjukdomstillstånd; stress, kronisk smärta, hjärt- sjukdomar, depression mm, mm. Helena har tillsammans med Birgitta Johansson publicerat flertal vetenskapliga artiklar kring effekt av MBSR programmet och andra interventioner baserade på mindfulness för patienter som lider av hjärntrötthet.

[HTTPS:WWW.RESEARCHGATE.NET/PROFILE/HELENA\\_BJUHR](https://www.researchgate.net/profile/Helena_Bjuhr)

## **Professionell Utbildning till MBSR –**

## **Professionell Utbildning till MBSR – instruktör/lärare med Mindfulnessakademin - MBSR Fundamentals i Malmö HT 2018 – i samarbete med Psykologhuset Malmö**

Mindfulnessakademin är ett av Sveriges mest etablerade utbildningsföretag som erbjuder professionella utbildningar i mindfulness, MBSR-programmet (Mindfulness Baserad Stress Reduktion) och buddhistisk psykologi.

Mindfulnessakademin följer helt internationella riktlinjer och principer för utbildande av MBSR lärare, utformade av CFM/UMASS samt de nationella riktlinjer som utvecklats i England av Europas ledande utbildnings institutioner:

University of Bangor, Exeter, Oxford, Salford, Aberdeen m.fl. se:

<http://mindfulnesssteachersuk.org.uk>

Hösten 2018 finns möjligheten för professionella som tidigare deltagit i ett MBSR program under ledning av certifierad MBSR lärare, att fördjupa sig i nästa steg: MBSR Fundamentals. Kursen kommer att hållas centralt i Malmö och pågår under 9 veckor. Deltagande i MBSR Fundamentals leder till att kursdeltagaren efter avslutad kurs självständigt kan leda introduktioner till mindfulness, behandla med kortare mindfulnessbaserade program samt integrera mindfulness i behandlingsarbete. Ett deltagande leder även till att deltagaren erhåller instruktörs behörighet och möjlighet att ansöka om nästa steg i utbildningen till MBSR lärare.

# MBSR Fundamentals i Mindfulnessakademiens regi – med Psykologhuset i Malmö – hösten 2018:

Följer helt den läroplan som CFM/UMASS utformat:

<http://www.umassmed.edu/cfm/training/MBSR-Teacher-Education/>.

Kursen har som lärandemål att kursdeltagaren förstår och kan applicera centrala teman och färdigheter för att lära ut MBSR programmet (och andra mindfulnessinterventioner) samt träning i att utveckla mindfulnessbaserade psykologiska kunskaper och pedagogik.

MBSR Fundamentals innebär dels att kursdeltagaren på nytt deltar i MBSR-programmet men nu som observatör.

Efter varje grupptillfälle i MBSR programmet deltar kursdeltagaren i ett processinriktade lektionstillfälle.

## **Syfte:**

Det egna deltagandet som observatör av MBSR programmet i kombination med de processinriktade lektionerna syftar till att ge deltagaren kunskap på grundnivå om MBSR programmets innehåll, form och metoder. Innehållet processas och fördjupas med fokus på att ge förståelse för de processer som mindfulnessprogram syftar till att skapa hos den deltagande individen eller organisationen. Varje processinriktad gruppsammankomst innehåller även teoretiska föreläsningar om MBSR programmet och andra mindfulnessbaserade behandlingsprogram, samt forskning inom området. Kunskap om grupp processer är ett viktigt inslag liksom förståelsen för den "mind/body" träning som ingår i MBSR-programmet och som bland annat består av hatha yoga.

MBSR Fundamentals syftar till att ge deltagaren kunskaper i mindfulness så att deltagaren kan integrera mindfulness interventioner i sitt arbete med klienter/patienter samt ge deltagaren färdigheter att självständigt sätta ihop introduktions föreläsningar i mindfulness och kortare mindfulnessbaserade grupp interventioner.

Deltagaren tränas i att leda mindfulnessinterventioner och tränar på att guida varandra i formella och informella mindfulnessövningar. Center for Mindfulness/UMASS liksom CFM/Bangor/Exeter/Oxford m.fl. använder sig inte av beteckningen "instruktör" som så många svenska utbildningsföretag missvisande gör vad gäller MBSR utbildning.

Internationella riktlinjer betonar att kursdeltagare utbildar sig i olika steg tills rätt lärarkompetens i MBSR programmet uppnås. MBSR

Fundamentals motsvarar dock – helt och fullt – den instruktörskompetens som oftast avses i svenska mindfulnessinstruktörsutbildningar. Kursdeltagaren kan därför om hen vill kalla sig Mindfulnessinstruktör efter avslutad MBSR Fundamentals kurs.

**Målgrupp:**

Sjukgymnaster, psykologer, läkare, psykoterapeuter, arbetsterapeuter, beteendevetare, sjuksköterskor, HR personal m.fl. – som vill lära sig förstå och använda sig av mindfulnessbaserade interventioner och som önskar lära ut och behandla med MBSR programmet eller andra interventioner baserade på mindfulness. Enligt internationella riktlinjer och standards är detta ett absolut nödvändigt steg för att börja lära ut MBSR programmet.

**Mål:**

Utveckla förståelse för mindfulness i behandling: bakgrund, teori, pedagogik, psykologi, vetenskap och forskning.

Skapa förståelse och kunskap om hur ett MBSR program lärs ut enligt internationella riktlinjer och standards, utformade av världens ledande mindfulnessutbildningsinstitutioner.

Ge kunskap om hur mindfulnessinterventioner kan anpassas till olika patientgrupper och organisationer.

Ge kunskap om när mindfulness inte är en passande intervention – differentialdiagnostiska överväganden.

Fördjupa kursdeltagarens egen praktik i mindfulness och yoga.

**Kostnad:**

16 900: - + moms

Omfattar deltagande som observatör i ett MBSR program samt deltagande i processinriktad uppföljning av MBSR programmets alla delar.

Lokal: Psykologhuset i Malmö

Tid:

Obligatorisk orienteringsföreläsning v. 40

MBSR-programmet start v. 41 – torsdagar ca: 16:00-18.30

Processinriktade lektioner v. 41 – fredagar ca: 13-16:00

(Informationstillfälle innan v. 41 är även obligatoriskt)

Heldag som observatör i MBSR programmet efter klasstillfälle 6 – någon helgdag v. 47)

Uppehåll under höstlov v.44.

**Behörighet:**

- Du som tidigare deltagit i ett MBSR-program (eller MBCT- program) □  
Att du har en egen meditations och yogapraktik sedan en tid.

- Du som deltagit i minst ett 5 dagars tyst lärarlett retreat i Vipassana traditionen – med godkänd/auktoriserad meditationslärare.

## Om MBSR programmet – världens mest beforskade Mindfulness program och intervention.

Världens ledande mindfulnessutbildningsinstitution är Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts.

Sedan 1979, då MBSR-programmet utvecklades av professor Jon Kabat Zinn vid CFM/UMASS, har mindfulness som intervention och komplementär metod blivit en självklarhet i hälso- och sjukvård i de flesta länder. MBSR programmet är världens mest beforskade mindfulnessintervention och har evidens vid en mängd olika sjukdomstillstånd – inte bara stressrelaterad ohälsa.

Ur MBSR-programmet utvecklades i början av -90 talet Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi (MBCT) som 2008 blev rekommenderad som första hands val vid återfall i depression, av Englands motsvarighet till socialstyrelsen: (<http://www.nhs.uk/news/2015/04April/Pages/Mindfulness-as-good-asdrugs-for-preventing-depression-relapse.aspx>)

I Sverige inkluderades MBCT som rekommendation vid återkommande depressioner först 2016:

(<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2016/2016-12-6>) Ur MBSR programmet har även en mängd andra mindfulnessprogram utvecklats – varav även flera av dessa har evidens; MBRP (program vid missbruk), MBPM (vid kronisk smärta), MBCP (föräldraskap och födande), MBRE (vid relationssvårigheter).

Kortare interventioner har utvecklats med inspiration från MBSR programmet som t.ex. Googles internationella ledarskaps program; Search Inside Your self.

I Sverige har läkaren Ola Schenströms Här och Nu program; ett förkortat och ”nedbantat” program baserat helt på MBSR-programmets innehåll – visat på positiva preliminära resultat i enstaka vetenskapliga studier – men evidens finns ännu inte, fler vetenskapliga studier av god kvalitet efterfrågas.

Internationella riktlinjer betonar värdet av att låta professionella utbilda sig enligt standards om ”good practice” och kortare instruktörsutbildningar rekommenderas inte för professionella i hälso- och sjukvård.

Många länder försöker följa Englands rekommendationer kring kvalitet i mindfulnessutbildningar och vilken kompetens behandlare bör ha för att behandla med mindfulnessprogram. <http://mindfulnesssteachersuk.org.uk/>

**Intresseanmälan:**

Återsänd följande uppgifter till [ulrika.psykologhuset@gmail.com](mailto:ulrika.psykologhuset@gmail.com)

Namn:

Adress:

Tel.nr:

Mail:

Faktureringsadress:

Arbetsplats och profession:

För deltagande i Fundamentals behöver du ange:

- var du tidigare genomgått MBSR-programmet eller MBCT
- kort beskriva hur din pågående meditations- och yogapraktik ser ut
- ange vilken/vilka tysta vipassanaretreater du deltagit i

Vid frågor om kursinnehåll och behörighet: kontakta Helena på mailadressen nedan eller ring: 0733-18 90 09

[helena@mindfulnessakademin.se](mailto:helena@mindfulnessakademin.se)

## Om Helena:

Helena såväl forskar kring, behandlar med och lär ut MBSR programmet, till patienter i hälso -och sjukvård, till organisationer och till professionella som vill utbilda sig till MBSR lärare. Genom sitt engagemang i forskning kring effekt av MBSR program och andra mindfulness baserade interventioner, har hon hittat en unik väg att kombinera sin bakgrund som kliniskt verksam psykolog med det egna intresset för meditations och yogapraktik, i mer än 20 år.

Helena är certifierad MBSR lärare av världens mest ansedda institution för mindfulness utbildningar: Center For Mindfulness, UMASS. Under 2017 deltog Helena tillsammans med 29 andra certifierade MBSR från 15 länder, i den första utbildningen av sitt slag: Train the Trainer – och som ger mig behörighet att utbilda framtidens MBSR lärare i alla utbildningssteg som leder fram till certifiering.

Tillsammans med Birgitta Johansson, docent i neurologi, har Helena varit engagerad i flertal banbrytande forskningsprojekt kring effekt av mindfulness träning.

Helena har sedan 2008 varit en av Nordens ledande MBSR utbildare. Hon har samarbetat med Kognio i Skåne sedan 2010 för utbildning av professionella, i egen regi för utbildning av professionella i Göteborg och Bohuslän, men även samarbetat med Wisemind för mindfulness utbildningar av högsta kvalitet för psykologer, psykoterapeuter, läkare m.fl.

