



Dato: 24. januar 2018

Fire mindfulness-øvelser til at finde ro

Ringsted Dagbehandling har udgivet en cd med fire øvelser i mindfulness, så du kan prøve af, om mindfulness kan hjælpe dig. Øvelserne er lavet til forløbene i Ringsted Dagbehandling, men kan bruges af alle.

Øvelser med mindfulness indgår som et naturligt værktøj i hverdagen på Ringsted Dagbehandling. Øvelserne kan nemlig være en stor hjælp, når det gælder om at finde ro i kroppen og få styr på tankerne. Forskning viser ifølge Sundhedsstyrelsen, at mindfulness er effektivt til at forbedre ens generelle psykiske helbred og reducere stress og depressive symptomer.

Nu har Ringsted Dagbehandling udgivet en cd med fire øvelser, som de bruger i deres behandling af alkohol- og stofmisbrugere. Øvelserne kan dog bruges af alle, fortæller Jannie Lynghøj Andersen, misbrugsbehandler og stemmen bag de fire øvelser.

"I vores behandling i Ringsted Dagbehandling ligger vi vægt på, at vores brugere får et indblik i så mange forskellige redskaber, der kan hjælpe dem med at håndtere deres liv uden stoffer og alkohol. Med mindfulness kan man opnå en indre ro eller fred, og stille og roligt lærer vores brugere at komme i kontakt med deres krop og lytte til deres sanser og følelser," siger Jannie Lynghøj Andersen.

Cd'en med de fire øvelser er faktisk udgivet, efter at Ringsted Dagbehandlings brugere efterspurgt flere øvelser. Og da de i forvejen var trykke ved Jannie Lynghøj Andersens stemme, var det naturligt, at hun indtalte øvelserne. Musikken har hendes kollega Phillip Rosenqvist, der også er musiker, lavet.

"Cd'en er tænkt til vores klienter, som de kan få med sig som en del af deres behandling. Øvelserne kommer også på YouTube, hvor de bliver tilgængelige for dem, der ønsker et afbræk i deres hverdag, så de kan prøve, om mindfulness kan hjælpe dem," siger Jannie Lynghøj Andersen.

Der er fire forskellige øvelser – to åndedrætsøvelser, en kropsscanning samt en fantasirejse.

Britta Nielsen, formand for Social- og Arbejdsmarkedsudvalget, glæder sig over, at Socialpsykiatrien har gjort de fire mindfulness-øvelser tilgængelige for alle.

Ringsted Kommune
Erhvervs-, Fritids- og
Kommunikationscenter

Kommunikation
Rønnedevej 9
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00
Dir.: +45 57 62 82 15
Mail: jelu@ringsted.dk

efkcenter@ringsted.dk
www.ringsted.dk
EAN: 5798007643362



Ringsted
Kommune

"Mindfulness er et godt redskab for mange til at finde ro i hverdagen og måske få styr på de tanker, der nogle gange kan være svære at styre. Jeg glæder mig over, at vi i Ringsted Kommune har medarbejdere, der bliver ved med at afsøge nye muligheder for at hjælpe vores borgere bedst muligt, og at vi med de fire øvelser kan give flere en smagsprøve på et værktøj, der har dokumenteret effekt," siger Britta Nielsen, formand for Social- og Arbejdsmarkedsudvalget.

En hjælp til at have det godt

For to af Ringsted Dagbehandlings brugere er mindfulness blevet en del af hverdagen. Både Carsten Holst og Trine Mathiasen har brugt mindfulness-øvelser til at få ro på deres tanker. De to har også været med til at give feedback på de fire øvelser, som Ringsted Dagbehandling nu har lagt ud til alle.

"Jeg havde ingen erfaring med mindfulness før. Når min puls høj, og der sker meget i mine tanker, hjælper det mig at læne mig tilbage og lytte til én, der guider min vejtrækning. Det hjælper mig til at lære at lytte efter, at kunne rumme noget nyt, og det giver mig en ro i kroppen. Det er en rigtig en god oplevelse," siger Carsten Holst, der stadig bruger meditationer og vejtrækningsøvelser.

Trine Mathiasen havde snuset lidt til mindfulness før, men synes, at de nye øvelser hjælper hende bedre.

"Det at lave mindfulness og bruge det kontinuerligt har givet mig et vigtigt redskab til at give mig ro på mine tanker og min krop. Det hjælper mig til kun at fokusere på min vejtrækning og lukke alt andet ude. Det er et vigtigt og brugbart redskab, der giver mig mulighed for fortsat at have det godt," siger hun.

Du kan finde de fire øvelser:

<https://ringsted.dk/borger/omsorg-sundhed/mindfulness-oewelser>

Fakta om Ringsted Dagbehandling

- Ringsted dagbehandling er et behandlingstilbud for borgere med alkohol- og/eller stofmisbrug.
- Personalet består af psykologer samt socialfaglige og sundhedsfaglige specialister. Inklusion og respekt er vigtige nøgleord i terapiforløbene.
- 64 procent af brugerne er efter et år fortsat ude af deres stof- eller alkoholmisbrug.
- Henvielse til Dagbehandlingen sker fra Rådgivningscentret på tlf. 57 62 79 30.

Til redaktionerne: For yderligere information kontakt venligst

Jannie Lynghøj Andersen, misbrugsbehandler, tlf. 57 62 88 43

Reinhold Schæfer, leder af Socialpsykiatrien, tlf. 40 88 11 85