

# Medlemserbjudande Epilepsiförbundet

## Digital Mindfulnesskurs

- ◆ Under 8 veckor får du ett avsnitt, som är max 30-40 minuter, varje vecka. Du kan pausa när det passar dig och se om avsnitten hur många gånger du vill.
- ◆ I varje avsnitt går vi igenom olika typer av Mindfulnessövningar och en liten del av det som är själva grunden i Mindfulness. Tempot är långsamt, varsamt och tillåtande
- ◆ En timme per vecka kommer du att kunna chatta direkt med kursledaren och ställa frågor. Det finns även möjlighet att maila dina frågor.

## Vad kan Mindfulness göra för dig?

**Att göra Mindfulnessövningar är som att gå på gym med din hjärna, fast istället för styrke-  
träning övar du dig i att vara här och nu i  
tanken och vila i det du gör.**



Mindfulness är en plattform, ett sätt att hantera livet, eller kanske ett sätt att leva livet. För att uppnå de effekter som Mindfulness kan ge, behöver du som deltagare träna mindfulnessövningar minst 10 om dagen 6 dagar i veckan, det behöver inte vara sammanhängande tid.

Kursen erbjuder många olika övningar och man väljer det man trivs med och som känns bra. Under kursen får du också lära dig om de 9 grunder som Mindfulness bygger på och som du försiktigt övar i din vardag.

Upplägget i denna digitala utbildning är anpassat för dig som lever med hjärntrötthet, kognitiva störningar eller nedsättningar, tempot är lugnt och tillåtande och består inte av fysiska rörelser.



# Om Mindfulness

Mindfulness har de senaste 10–15 åren byggt en bro till traditionell medicin, i synnerhet neurovetenskapen. Det kommer årligen tusentals rön och vetenskapliga artiklar i ämnet och forskning inom området ökar explosionsartat. Forskningsresultaten är nästan uteslutande positiva.

Mindfulness kan bl.a. ge:

- ◆ Förbättrad uppmärksamhet
- ◆ Ökat lugn och mer fokus
- ◆ Ökan självinsikt och koncentrationsförmåga
- ◆ Ökad förmåga att lyssna aktivt
- ◆ Förbättrat mående i vardagen och verktyg att klara de prövningar livet serverar
- ◆ Förbättrad förmåga att planera, sätta mål, genomföra handlingar och fatta beslut
- ◆ Ökat arbetsminne
- ◆ Bättre sömn

**Vidare säger forskningen att en kurs i Mindfulness kan;**

- ◆ Lindra symptom som relateras till depression och ångest

Mindfulnessprogrammet »mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR« kan också ha lindrande effekt på inflammatoriska tillstånd.

Inom sjukvården börjar man nu erbjuda Mindfulness som ett alternativ till KBT bl.a. vid utmattningssyndrom, lättare ångest och lättare depression.

Epilepsiförbundet kan nu genom Tina Eliasson erbjuda en kraftigt rabatterad kurs som förbundet och din förening dessutom subventionerar.

## Instruktör

Tina Eliasson är utbildad instruktör i Mindfulness och följer programmet som är utarbetat av Jon Kabat-Zinn, Amerikansk forskare och professor vid University of Massachusetts. Tina guidar deltagarna med stort lugn och med egen erfarenhet av hjärntrötthet.



**Kontaktuppgifter**  
tina@equilibri.se

