

Mindfulness-  
Based Loneliness  
Reduction

Mary Fonden  
H.M. Dronning Margs Fond

Gruppeforløb for unge, der oplever ensomhed

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS



## Indholdsfortegnelse

Indledning..... 3

### Del I Manual

Session 1 ..... 13

Session 2 .....28

Session 3 .....42

Session 4 .....57

Session 5 .....71

Session 6 .....83

Fordybelsession .....94

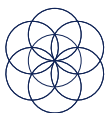
Session 7 ..... 108

Session 8 ..... 119

### Del 2 Forskning

Systematisk review ..... 131

Kvalitativ evaluering ..... 136



Materiale er udarbejdet af:

Lone Overby Fjorback  
Luna Berg Pedersen  
Anna Osowo  
Nanna Bjerg Ramsdal  
Maja Elsgaard  
Dansk Center for Mindfulness  
2026

Layout og grafik: Stina Svejbjæk Eriksen

[www.mindfulness.au.dk](http://www.mindfulness.au.dk)

## Indledning

Mennesker er sociale væsener, født med et grundlæggende behov for social kontakt og længsel efter accept og kærlighed. Ud af denne længsel kan ensomhed vise sig, når vi mangler social kontakt, som en frygt for ikke at blive elsket og accepteret. Ensomhed vil før eller siden vise sig for os alle, for nogle som en forbigående følelse, mens det for andre kan opleves mere vedvarende.

*“Jeg tror sådan, jeg mest forbinder ensomhed med at føle sig alene eller på en måde isoleret fra andre. Man kan også være ensom i noget og ikke føle folk forstår et eller andet, eller du ved. Man føler sig alene.”*

Tidligere deltager på mindfulness-Based Loneliness Reduction

Vi kan både opleve ensomhed og føle os alene, når vi er alene og i situationer med andre. Det kan vise sig som en oplevelse af ikke at have nogle at række ud til på trods af et ønske om kontakt. Eller det kan komme til udtryk i sociale situationer, hvor vi føler os uden for eller misforstået, selvom vi ønsker at høre til. Ensomhed er på den måde en oplevelse af at være ufrivilligt alene og at mangle kontakt til os selv og andre. Vi kan bryde med ensomhed ved at opbygge en tryk kontakt til os selv og en tryk kontakt til andre.

En undersøgelse viser, at lidt over hver femte dansker i alderen 16-24-årige (22,3%) viser tegn på ensomhed, herunder 26,3% af kvinderne og 18,3% af mændene (Sundhedsstyrelsen, 2022). Ungdommen ses i særlig grad som en periode med øget sårbarhed for ensomhed (Barreto et al., 2021). Dette kan skyldes, at ungdommen er en periode med store forandringer socialt, kognitivt og følelsesmæssigt. Ungdommen er for de fleste kendetegnet ved, at der sker forandringer i forhold til identitetsdannelse, relationer (f.eks. gennem løsrivelse fra forældre og indgåelse i nye fællesskaber) og øget fokus på, hvad andre synes om en. Disse forandringer kan gøre, at vi i ungdommen er mere modtagelige over for at opleve ensomhed (Verity et al., 2025). Det er derfor vigtigt at skabe støttende tilbud til unge, der kæmper med ensomhed.

Der er et generelt øget fokus på ensomhed, og flere aktører har fremhævet, at ensomhed bør ses som en trussel for verdensbefolkningens sundhed (Cacioppo & Cacioppo, 2018; WHO, 2023). Undersøgelser viser, at ensomhed er forbundet med bl.a. øget forekomst af depression (Erzen & Çikrikci, 2018), forhøjet blodtryk (Holt-Lundstad et al., 2015), hjertekarsygdom (Valorta et al., 2016) og tidlig død (Holt-Lundstad et al., 2015). Herved spiller ensomhed både en rolle på vores mentale og fysiske sundhed. Måden vi har det på følelsesmæssigt kan altså påvirke kroppen.

Træning i mindfulness kan skabe større bevidsthed om krop, tanker og følelser. Mindfulness kan forstås som den bevidsthed, der opstår, når opmærksomheden holdes i nuet med det formål at kultivere forståelse og venlighed. Mindfulness kan dermed ses som en kærlig handling, hvor vi øver os i at skabe tryk kontakt til os selv og tryk kontakt til andre. Desuden øver vi os i at forholde os til os selv og andre med accept og venlighed. Vi træner at blive ven med os selv, andre og livet.

Vi kan sammen bryde ensomhed gennem træning i mindfulness. Derfor har vi udviklet Mindfulness-Based Loneliness Reduction (MBLR), som er et mindfulnessbaseret gruppeforløb målrettet unge, der oplever alvorlig ensomhed. MBLR inviterer til aktiv deltagelse, idet mindfulness ikke bare kan læres ved at forstå en tekst. Mindfulness læres gennem erfaring med at være sammen med sig selv og være sammen med andre. Mindfulness kan trænes når vi sidder, ligger, går eller står. Forløbet foregår både i stilhed, gennem guidede meditationer, yoga og afspænding og i dialog med refleksion og deling i gruppe. Formålet med MBLR er at forbedre unges mentale sundhed og give dem bedre forudsætninger for at skabe relationer og deltage i meningsfulde fællesskaber. Det gør vi ved sammen at træne mindfulness og lære at finde tryk i sig selv og gruppen.

I en interviewundersøgelse med tidligere deltagere fra et MBLR-forløb, pegede alle på, at de oplevede det som et trygt og meningsfuldt forløb, som de ville anbefale til andre unge, der oplever ensomhed. De beskrev, at MBLR gav dem mulighed for at dele erfaringer og spejle sig i hinandens fortællinger, hvilket bidrog til en oplevelse af normalisering og fællesskab. Dette fællesskab fremhævedes de som en vigtig faktor i forhold til at mindske oplevelsen af ensomhed. Samtidig udtrykte de, at mindfulnessøvelserne gav dem konkrete redskaber til at skabe ro, rette opmærksomheden mod nuet og regulere svære følelser. Deltagerne beskrev desuden, at forløbet lærte dem i højere grad at møde ensomhed med accept frem for selvkritik. For flere medførte dette, at ensomhed oplevedes som en mere forbigående følelse og som et signal om sociale behov. Derudover pegede de på, at forløbet styrkede deres sociale mod til bl.a. at række ud til andre og tale om noget sårbart. Flere oplevede også større tryghed i sig selv og mindre frygt for andres vurderinger. Samlet set indikerer interviewene, at MBLR både understøtter nye måder at forholde sig til ensomhed på og styrker evnen til at skabe og indgå i sociale relationer. Herved kan MBLR-forløbet være en metode til at styrke mental sundhed og bryde med ensomhed blandt unge.

*“Det [ensomhed] er mere sådan et signal, eller det fortæller mig ‘Okay, jeg vil gerne snakke med nogle mennesker. Ja, så det er gået fra sådan, at jeg slår mig selv i hovedet, og er sådan ‘Okay, hvad er der galt med dig? Og hvorfor har du den følelse?’ til at være sådan mere (...) proaktivt”.*

Tidligere deltager på mindfulness-Based Loneliness Reduction



Se animationsfilm: “hvad er mindfulness?”: <https://youtu.be/pVb94G-Sf7Y>

## Om materialet

Dette materiale er udviklet af Dansk Center for Mindfulness i forbindelse med initiativet Lift, som er en helhedsorienteret indsats med henblik på at opspore unge, der oplever ensomhed og bidrage med interventioner mod ensomhed samt at støtte i overgangen til varige fritidsfællesskaber. Lift er et samarbejde mellem Mary Fonden, Dansk Center for Mindfulness, DEFACTUM, DGI, Ventilen, headspace, Vejle, Ballerup og Esbjerg Kommune og fritidscentre. Projektet er støttet af Lauritzen Fonden og Det Obelske Familiefond.

Dansk Center for Mindfulness har bidraget med udvikling af forløbet mindfulness-based loneliness reduction (MBLR). I forbindelse med udvikling og evaluering af MBLR-forløbet har vi foretaget kvalitative interviews af tidligere deltagere. Tak til de ni tidligere deltagere, som har ladet sig interviewe og har delt deres oplevelser. Dette har været et vigtigt bidrag til udarbejdelsen af denne manual.

## Kom godt i gang

Du kan anvende manualen til at få inspiration til, hvordan du som fagperson kan møde de unge med forståelse, nysgerrighed, accept og venlighed - og måske bringe nye perspektiver på deres situation ud fra nogle af pointerne i manualens del I. Ved at tilbyde vores nærvær og medfølelse til et andet menneske, kan det skabe kontakt og lindre lidelse hos den anden. Vi kan dermed starte med os selv og træne vores eget nærvær gennem træning i mindfulness - for dermed at kunne møde de unge med venlig opmærksomhed og give plads til dem, som de er. I manualens del I kan du også finde inspiration til øvelser, som du kan lave med de unge. Du kan f.eks. selv lave kropsskanning i 15 minutter hver dag over en måned og derefter guide unge i øvelsen. Når du har erfaring med øvelsen selv, kan du lettere støtte de unge i deres oplevelser.

Helt ligesom fysisk sundhed kan vi træne mental sundhed. På den måde kan vi sammen bryde ensomhed. Mindfulness-baserede interventioner er veldokumenterede forløb til at styrke mental sundhed. Denne manual kan inspirere til at styrke mental sundhed og bryde med ensomhed blandt unge gennem træning i mindfulness og compassion.

Hvis du er fagperson og ønsker at undervise i MBLR-forløbet, anbefaler vi, at du selv har en meditationspraksis, idet det er fundamentet for din undervisning. Mindfulness-baserede interventioner er oplevelsesorienterede metoder, hvor du som instruktør underviser ud fra din egen fordybelse og kropslige erfaring. Kursisterne lærer i ligeså høj grad af din væren, som af dine ord. Når kursisterne oplever udfordringer, såsom rastløshed, tanker, smerter og kedsomhed i deres meditationspraksis, kan du medfølelse guide dem ud fra dine egne erfarede indsigter.

Hvis du endnu ikke har en mindfulness-praksis, anbefaler vi, at du etablerer en. Det er vigtigt at begynde stille og roligt, når du etablerer en meditationspraksis. Vi anbefaler at du starter med at mærke kroppen. Det kan f.eks. være gennem 15 minutters daglig kropsskanning, yoga eller meditation med fokus på åndedrættet. Efterhånden kan du bygge mere på med længere meditationer. Du kan træne den samme øvelse igen og igen. Du kan finde gratis lydfiler med guidede kropsskanninger, yoga og meditationer via <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser>.

Med yoga kan du løsne spændinger, opleve nærvær i kroppen og få energi, smidighed og styrke. Kropsskanning kan bidrage til ro, afspænding og større opmærksomhed på kroppens signaler - også selvom øvelsen ikke altid opleves som afslappende i øjeblikket. Meditation kan hjælpe med at gøre dig opmærksom på dine egne tanke- og følelsesmønstre: hvilke tanker du ofte reagerer på, hvilke følelser du måske ignorerer, og hvilke oplevelser du har en tendens til at undgå. Denne indsigt kan skabe en større frihed i forhold til, hvordan du forholder dig til dine egne oplevelser og handlinger. Nogle gange kan det være lettere at træne i en gruppe. Hver dag kl. 12 tilbyder Dansk Center for Mindfulness gratis meditation via Zoom i 12 minutter. Du kan finde link via [www.mindfulness.au.dk](http://www.mindfulness.au.dk).

Det er vigtigt at være opmærksom på, at mindfulness-øvelser nogle gange kan bringe tanker, følelser eller kropslige spændinger frem, som du måske ikke tidligere har lagt mærke til. Dette er en naturlig del af processen og ikke noget, du behøver blive forskrækket over. Tanker og følelser er en grundlæggende del af det at være menneske, og alle mennesker kender til både glæde, bekymring, tristhed og irritation.

En central del af din egen praksis er derfor at øve dig i at møde dine oplevelser med en venlig og accepterende opmærksomhed. Det betyder ikke, at svære tanker eller følelser skal ændres eller fjernes. I stedet handler det om at lægge mærke til dem, som de er, og give dem plads i bevidstheden uden at dømme dem. Over tid kan denne tilgang styrke evnen til at være til stede med sig selv på en mere åben og rummelig måde. Denne erfaring kan være et vigtigt fundament, når du senere skal støtte unge i deres egen mindfulness-praksis. Desuden kan du via Dansk Center for Mindfulness uddanne dig som instruktør i programmerne Mindfulness-baseret Stressreduktion (MBSR) og Træning i Compassion (TIC), hvormed du både udvikler dine kompetencer som underviser og får erfaring med egen praksis i fællesskab med andre.

### MBLR-forløbets struktur

MBLR-forløbet er en mindfulness-baseret intervention til unge, der oplever ensomhed. Ved at træne mindfulness kan vi styrke fundamentet for at skabe kontakt både indadtil og udadtil. På den måde kan mindfulness-baserede interventioner være medvirkende til at bryde med ensomhed. MBLR adskiller sig fra andre mindfulness-baserede interventioner ved at have et direkte fokus på ensomhed og fællesskab. Dette kommer til udtryk, når der er dialog og oplæg om forskellige tematikker. I den sammenhæng kobles temaerne sammen med oplevelsen af ensomhed og fællesskab. Det ses f.eks. i session 2, hvor deltagerne inviteres til at lave en øvelse om deres perception af ordet 'ven'. Og når der i session 5 fokuseres på tanker, italesættes det, hvordan nogle tanker kan være med til at forstærke oplevelsen af ensomhed. I guidningerne af meditation, kropsskanning og yoga lægges der desuden stor vægt på at skabe forbindelse til jorden ved at mærke kontakten til underlaget og luften ved at mærke åndedrættet. Dette kan styrke oplevelsen af forbundethed til naturen og andre, idet vi trækker vejret gennem den samme luft og går på den samme jord. Dermed kan det være medvirkende til at bryde med ensomhed at få direkte erfaring med at mærke luften og jorden.

MBLR-Forløbet er en tilpasning af mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) og Træning i Compassion (TIC), som begge er evidensbaserede 8-ugers gruppeforløb. MBSR fokuserer på at reducere stress og forbedre mental sundhed. Forløbet centrerer sig omkring træning i mindfulness-meditation. MBSR kan bl.a. øge livskvalitet, trivsel, humor, empati og opmærksomhed og reducere symptomer på stress, angst, depression og smerter. Som tidligere nævnt adskiller MBLR sig indholdsmæssigt fra MBSR ved direkte at adressere ensomhed og fællesskab, som gennemgående tematikker i sessionerne. Desuden er der foretaget formmæssige tilpasninger til MBLR-forløbet, idet sessionerne er forkortet med en halv time sammenlignet med MBSR. I MBSR er der en heldagssession på 7,5 time, som vi har valgt at forkorte til 3 timer i MBLR. Denne tilpasning begrundes med, at det formentlig kan være krævende for nogle i målgruppen at indgå i et socialt fællesskab. Derfor kan kortere sessioner gøre det mere tilgængeligt for målgruppen at deltage.

TIC-kurset er udviklet ved Aarhus Universitet, Dansk Center for Mindfulness. Forløbet centrerer sig om systematisk compassion-træning, som giver deltagerne aktive redskaber til at vide, hvad de skal eller kan gøre, når de møder lidelse. Det kan både udvikle vores relation til os selv og andre. Den generelle definition af compassion vedrører fem elementer: 1) At observere at lidelse er til stede, 2) forstå at lidelse er en almenmenneskelig oplevelse, 3) at føle empati for personen, der oplever lidelse og forbinde sig til lidelsen, 4) at tolerere ubehagelige følelser, der opstår som reaktion på lidelsen, og dermed bevare en åben og accepterende tilgang til personen, der oplever lidelse og 5) at opleve motivation til at lindre lidelsen (Strauss et al., 2016). Hermed fokuserer dette forløb på, hvordan vi kan være med lidelse hos os selv og andre. MBLR-forløbet er inspireret af TIC ved at inkludere guidede meditationer med fokus på kultivering af kærlig-venlighed og compassion samt ved at tale ind i, at vi alle er forbundet, idet vi ønsker kærlighed og samtidig vil opleve lidelse i løbet af vores liv. Dette er relevant for målgruppen, idet det kan være med til at normalisere oplevelsen af ensomhed og dermed mindske ensomhed. Samtidig kan træningen i compassion bidrage med nogle færdigheder til at kunne rumme svære fø-

lelser, hvilket kan være relevant for at skabe en tryk relation til sig selv og andre. I TIC er compassion det gennemgående fokus for alle sessioner, mens MBLR primært fokuserer på compassion-træning i de fire sidste sessioner.

Forløbet består af otte sessioner á to timer samt en længere fordybelsession á tre timer, som deltagerne gennemgår over en periode på otte uger. Desuden opfordres deltagerne til daglig mindfulnessstræning mellem sessionerne. Hver session har et tema. Med udgangspunkt i temaet undersøger vi egne reaktionsmønstre, og hvordan vores sind fungerer. Gennemgående øver vi os i at bringe opmærksomheden mod det nuværende øjeblik og at være venlige over for os selv og andre. Hver session består af mindfulnessøvelser, refleksioner i små grupper og på plenum samt små bidder af teoretisk viden. Sessionerne følger som udgangspunkt samme opbygning, hvor første time består af mindfulnessøvelser i form af:

- 10-15 minutter til at komme til stede (mindful velkomst)
- 10-15 minutter til yoga
- 10-15 minutter til bodyscan
- 10-15 minutter til siddende meditation og dialog om den direkte oplevelse fra praksis

Den anden time består af:

- 10-15 minutter til et emne, der undersøges igennem en erfaringsbaseret øvelse, som giver de unge direkte erfaring med egen indre refleksion
- 10-15 minutter til at sætte ord på den indre refleksion via dialog i en lille gruppe bestående af to til tre personer.
- 10-15 minutters dialog i hele gruppen
- 10-15 minutter til afslutning, hvor underviseren tydeliggør hovedpointer fra undervisningen og deltageres oplevelser samt afslutter session med meditation (mindful afslutning)

Der er pause på 10 minutter imellem den første og anden time. Underviseren er til rådighed i pausen og efter sessionen, hvis en deltager har brug for det.

## Online og fysisk format

Dansk Center for Mindfulness har både god erfaring med at facilitere MBLR-forløbet i online og fysisk format. Vores erfaring siger os, at det er muligt at skabe et godt socialt fællesskab online. Dette kan understøttes gennem grupperum, hvor deltagerne får mulighed for at tale sammen i mindre grupper. Desuden siger vores erfaring os, at det kan være hjælpsomt at starte undervisningen online med, at vi sammen lander i rummet ved at kigge rundt i det fysiske rum og på hinanden i det online rum samt at vugge kroppen frem og tilbage for at deltagerne hver især får en fornemmelse af hinanden og af, at vi hver især har en tredimensionel krop, som vi kan bevæge. Denne guidning vil blive uddybet senere i manualen, når vi gennemgår hver session. Ligesom det er vigtigt at understrege i det fysiske format, er det også vigtigt at underviseren understreger, at vedkommende er til rådighed i pausen, efter sessionen og i tiden mellem sessionerne, hvis deltagerne har brug for at vende noget.

### Læsevejledning

Materialet er opdelt i to dele. Første del gennemgår hver session i MBLR-forløbet, og anden del præsenterer teoretisk og empirisk grundlag for MBLR-forløbet.

### Manualens første del

Første del kan anvendes som en praktisk manual over MBLR-forløbet trin for trin. Beskrivelsen af hver session i denne del indledes med et anonymiseret portræt af en af interviewpersonerne, som har deltaget i forløbet. Dette kan give et indblik i, hvordan ensomhed kan vise sig, og hvordan sessionernes fokus kan opleves som hjælpsomt i forbindelse med ensomhed. Dernæst præsenteres læringsmål, en heltefortælling, tidsplan, teoretisk viden og beskrivelser af øvelser. Hver session afsluttes med et ressourceafsnit, hvor empiriske og teoretiske perspektiver præsenteres og relateres til sessionens tema. Hvert ressourceafsnit består af et psykologisk, socialt og biologisk perspektiv. Materialet i ressourceafsnittet er ikke ment som viden, der skal formidles i undervisningen, men mere som et fundament at undervise ud fra. Ligeledes er teoriafsnittene til hver session forholdsvis omfattende for at give underviseren et solidt vidensgrundlag. Underviseren kan vælge de dele, der passer til den enkelte gruppe, så indholdet bliver relevant for de unge, man arbejder med. Relevante pointer fra teoriafsnittene kan også med fordel formidles, når deltagerne deler deres oplevelser på plenum. I hver session præsenteres desuden en heltefortælling, som kan inddrages i undervisningen eller blot anvendes som inspiration til underviseren. Heltefortælling er almenlydig historie om at finde mod til at gå ud i verden, håndtere frygt og komme hjem igen med ny indsigt.

Til hver session er vedlagt et eksempel på en mail til deltagerne. Denne mail afsendes enten samme dag som sessionen eller dagen efter. E-mailen indeholder en kort opsummering af hovedpointerne fra sessionen, så deltagerne altid kan finde dem frem og mindes indholdet på overskuelig vis. Derudover står hjemmearbejdet tydeligt beskrevet i mailen for at påminde deltagerne som måtte have glemt, hvad hjemmearbejdet konkret er. Til sidst fremgår kontaktoplysninger på underviserne med en invitation til at kontakte dem ved behov. Der forventes ikke nogen respons fra deltagerne på mailen.

### Manualens anden del

Anden del består af en systematisk oversigt over kvantitative studier, der har undersøgt effekten af mindfulness-baserede interventioner til unge under 30 år med henblik på at reducere ensomhed. Dernæst præsenteres en kvalitativ interviewundersøgelse, som er blevet udarbejdet i forbindelse med evalueringen af MBLR. Undersøgelsens fund bygger på interviews med ni tidligere deltagere i MBLR-forløbet. Fundene har til formål at beskrive deltagernes oplevelse og forståelse af ensomhed, fællesskab og mindfulness samt oplevelser med og udbytte af MBLR-forløbet.

### Manualens målgruppe

Materialet kan både læses af fagpersoner, som arbejder med unge der oplever ensomhed og/eller mindfulness, eller unge selv, som søger inspiration til, hvordan de kan forholde sig til oplevelsen af ensomhed og træne mindfulness. Desuden kan pointer fra manualen have relevans for forældre eller pårørende til en ung, der oplever ensomhed. Materialet kan anvendes som inspiration til, hvordan vi kan arbejde med og forholde os til unge, der oplever ensomhed, og hvordan unge selv kan tilgå oplevelsen af ensomhed.

## Forudsætninger for at undervise i MBLR

Hvis du ønsker at undervise i hele forløbet, vil vi opfordre dig til at have en regelmæssig mindfulnesspraksis samt relevant efteruddannelse såsom 'Mindfulness-baseret stressreduktion til professionelle', da mindfulnessbaserede interventioner bygger på en præmis om, at underviseren bør have teoretisk viden og personlige erfaringer med træning i mindfulness. Som underviser formidler du din egen forståelse af mindfulness, som både bygger på teori og direkte erfaringer fra din egen mindfulness-praksis. Det er ikke muligt at undervise i de forskellige øvelser, der indgår i programmet uden selv at have oplevet dem på egen krop. Gennem en daglig mindfulnesspraksis og efteruddannelse kan du gøre dig erfaringer med at mærke, hvordan det er at være med det, der er i dig selv og i andre, med nysgerrighed, venlighed, tålmodighed og mod.

Vi forsøger instinktivt at undgå eller komme væk fra det, der opleves som ubehageligt eller svært. Hvis du ikke har direkte erfaring med at blive ved, undersøge og måske slutte fred med svære følelser og ubehagelige fornemmelser i kroppen, kan det være svært at møde og rumme svære følelser og fornemmelser hos deltagerne. Du kan også blive så begejstret for programmet, at du ikke retter opmærksomheden mod, hvad der foregår i gruppen. Det er vigtigt at forblive åben, nysgerrig og anerkendende over for det, de unge bringer ind i gruppen.

## Læringsprincipper i MBLR-forløbet

Vi underviser i princippet "i ingenting", hvilket bestemt ikke er ingenting. De unge skal lære at være sig selv og have kroppen, sindet, hjertet og et blik for andre med, når de står, sidder, ligger og er i bevægelse. Det er en kunst at være sig selv, og det er en kunst at kommunikere. Programmet har som ambition, at de unge bliver nysgerrige på sig selv, livet og hinanden. At de får redskaber til at være og en basal viden om, hvordan de kan træne mental sundhed.

Intentionen med programmet er at gøre de unge interesserede i dét, der er relevant for dem i deres liv. Dette med henblik på at skabe motivation for at den unge kommer til at engagere sig i træningen og bruge den på sin egen måde. De lærer at give kroppen og sindet ro, energi og klarhed. Nogle unge vil kunne deltage fuldt ud, andre på tilpasset vis. Som underviser er det derfor vigtigt at være nysgerrig, åben og anerkendende overfor forskellige måder at engagere sig i programmet på. Nogle unge vil fremstå meget interesserede, andre måske knap så engagerede, og andre kan have aversion imod undervisning, gruppedeltagelse, yoga, meditation og dialog. For at gøre træningen sikker, tryk og behagelig guides meditationerne efter en fast skabelon, se Tabel 1.

Tabel 1: Skabelon for guidning

Se & Hør	Først inviteres deltagerne til at se sig om i lokalet, tage rummet ind, så de ved, hvor de er, og hvem de er sammen med. Dernæst flyttes opmærksomheden over på de lyde, der er. Vi befinder os altid midt i et lydbillede, det kan vi registrere.
Rok & Rul	Sid og rok frem og tilbage med rytmiske bevægelser, der stabiliserer kroppen ned i jorden, og giver en fornemmelse af kontaktfladen imellem kroppen og jorden. Stryg den ene hånd hen over den anden arm, som ville du kæle for en hund. Det samme til den modsatte side.
Her & Nu	Stå, sid eller læg dig så godt til rette, som muligt. Find en stabil stilling, hvor du kan være vågen, oprejst eller udstrakt uden anstrengelse. Derefter rettes opmærksomheden ind i kroppen. Guidningen starter med at registrere et sikkert sted i kroppen, som de altid kan vende tilbage til, hvis noget bliver for vanskeligt. Kroppen er altid her og nu, og vi kan her og nu bare hvile i vores egen styrke og værdighed med en stabil ryg og en åben forside. Læg mærke til maven, tjek at du ikke spænder i maven og flyt så opmærksomheden ned i fødderne, ben, torso, arme, hals, hoved og hele kroppen. Åndedrættet bevæger sig i kroppen, mærk åndedrættet ved næsen, halsen, brystkassen og maven. Og sid nu med opmærksomheden hvilende på åndedrættet i kroppen, der hvor det mærkes mest tydeligt. Der afrundes med opmærksomhed på fornemmelsen af at af sidde, stå eller ligge, støttet af gulvet, mens rummet på ny tages ind ved hjælp af synssansen.
Ikke-fikse	Meditation er det modsatte af at fikse. Du skal ikke fikses, du skal opdage naturen i det her åndedræt og din egen unikke natur. Vi trækker selv vejret, eller vejret bliver trukket. Når vi er fortrolige med opmærksomheden, så kan vi bruge kroppens og sindets visdom til at møde, det, der er. Når opmærksomheden bare hviler i bevidstheden, så er der venlighed, omsorg, glæde og balance.

Det er et mål i programmet, at deltagerne fysisk kommer at tilstede i kroppen, og at de kan sidde i deres eget gode selskab i 15 minutter. Ingen dør af at trække vejret, det er ikke farligt at mærke åndedrættet, bare sidde eller bare lytte, men når vi er stille opdager vi, at livet både er behageligt, neutralt og ubehageligt. Ubehaget kan vise sig som uro, rastløshed, søvnighed, kedsomhed, fysisk utilpashed i form af svimmelhed, kvalme, hovedpine eller ondt i maven. Der er tale om almindeligt forekommende reaktioner, og de er heller ikke farlige. Mindfulnessstræning handler om at forholde sig roligt og sige ok til alt det, der kommer og går. Hensigten er netop, at deltagerne bliver i stand til at rumme behagelige, neutrale og ubehagelige tilstande uden at blive overvældet og reagere automatisk.

Som underviser vil du undervejs møde skepsis og blive udfordret i din formidling. Din egen mindfulnesspraksis og erfaring med at være med ubehag og vanskeligheder, vil i disse situationer hjælpe dig til at stå stabilt i din autoritet, som menneske og underviser, så du ikke gør deltagerne reaktioner til et problem. Skepsis er vigtigt princip for meditation, fordi det hjælper den enkelte med at undersøge meditation for sig selv, frem for bare at tro på, at det er fantastisk.

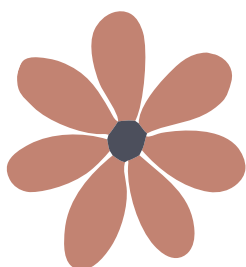
Programmet er opbygget og tilrettelagt med en intention om, at alle kan være med så godt, de nu kan. Er der unge, hvis deltagelse medfører udfordringer, kan du tilbyde en individuel samtale inden, under eller efter forløbet. I tabel 2 neden for præsenteres principper for guidning af meditation.

Tabel 2 Principper for at guide meditation

Samskabelse	Når du guider en meditation, bruger du din egen mindfulnesspraksis og kropslige oplevelser som din ledesnor. Det er derfor vigtigt, at du mediterer med deltagerne, når du guider meditation, bodyscan eller yoga. Du kan på den måde guide ud fra det, du oplever i kroppen frem for at huske bestemte ord fra manualen. Hvis du f.eks. guider en bodyscan og retter opmærksomheden mod hænderne, kan du mærke fornemmelserne i dine egne hænder og bruge det i din guidning.
Læringsmiljø	For at skabe et læringsmiljø, hvor alle kan være med, så godt de kan, er det vigtigt, at du som underviser skaber et sikkert, trygt og fortroligt rum. Det kan du gøre på flere forskellige måder. Rent praktisk kan du, når du guider meditationer og øvelser, holde øje med deltagerne og sikre dig, at alle er med. Du kan en gang i mellem kigge rundt, så du tilpasser guidningen til deltagerne. Hvis deltagere har svært ved at sidde stille, kan du under guidningen sige: 'Det er helt almindeligt at komme i kontakt med rastløshed eller uro når, vi sidder, - se om det går at undersøge rastløsheden'. 'Hvad mærker du?' Ser du en deltager, der ser meget anspændt ud, så kan du sige: 'Tjek at du ikke spænder i ansigtet eller i nakken'.
Åndedræt	En af de vigtigste strategier til at træne vores opmærksomhed er vores vejtrækning. Vi trækker vejret her og nu, og når vi fokuserer på vejtrækningen i kroppen, skaber vi samtidig en kropslig forankring for tanker og følelser. Når vi flytter opmærksomheden hen til der, hvor åndedrættet mærkes i kroppen, så tager vi ubehag væk fra tanker og følelser, og vi får plads til at gøre noget andet end det, vi plejer. Vi skaber en venlig forbindelse til åndedrættet, der er så venlig, at der er plads til tanker og følelser, som vi vanemæssigt bruger energi på at holde væk. Derfor indgår opmærksomhed på åndedrættet i alle meditationer og øvelser i programmet.
Giv muligheder	For nogle deltagere vil det kunne opleves, som alt for intimt at have opmærksomheden på åndedrættet, og det er derfor vigtigt, at du i din guidning af meditationer altid giver mulighed for, at deltagerne kan rette deres opmærksomhed til andre steder. Opmærksomheden kan i stedet hvile på fødderne eller på fornemmelsen af at sidde på stolen. Du kan også invitere til at sidde og lytte til lydene eller bare sidde og kigge ud i luften. Det er afgørende for den enkeltes følelse af psykologisk sikkerhed, at du i din guidning understreger, at de til enhver tid kan opretholde følelsen af at være i kontrol ved selv at vælge et fokuspunkt for opmærksomheden. Og at de når som helst i løbet af meditationen, kan gå tilbage til det fokus, de selv har valgt.
Konkret anvisning	Som underviser kan du være en god støtte, når du i din guidning giver dem konkrete anvisninger til, hvad de kan gøre, hvis de undervejs i meditationerne oplever, at noget bliver for ubehageligt. Det kan være en opfordring til at bevæge kroppen lidt, ændre siddestilling, rette fokus på lyde og/eller andre ting, samt åbne øjnene. Når du med udgangspunkt i din egen erfaring med mindfulness træning, i lærerrollen, og i din guidning møder deltagerne med forståelse, omsorgsfuld og venlig opmærksomhed, er det en hjælp.

Sprog	<p>Du kan bruge dit eget sprog, når du guider meditationer, så deltagerne møder dig, som den person du er. Du behøver ikke at stræbe efter at være på en bestemt måde. Du kan tale og guide ud fra din egen naturlige stemmeføring og dit naturlige sprog.</p> <p>Dit sprog kan være venligt og inviterende frem for kommanderende. Det kan være en idé at undgå bydeform (f.eks. stræk kroppen) og i stedet formulere dig inviterende (f.eks. du kan strække kroppen).</p> <p>Desuden kan det være en idé at have fokus på sensoriske fornemmelser frem for tænkning i guidningen. Det kan du gøre ved at fokusere på ord, der refererer til sanserne såsom prikken, stikken, snurren, kold, varm eller smerte.</p> <p>Det er derudover være hjælpsomt at formulere sig i et simpelt og kortfattet sprog. Tempoet kan med fordel variere for at gøre guidningen mere levende. Det er vigtigt at huske pauser, så deltagerne får tid til at rette opmærksomheden mod det, de inviteres til.</p>
-------	---

Mange af de praktiske øvelser efterfølges af dialog to og to eller tre og tre, hvor deltagerne inviteres til at dele deres oplevelser med øvelsen. Herefter får deltagerne mulighed for at dele med hele gruppen. Det er vigtigt at dialogen er nysgerrig og undersøgende, hvor vi sammen undersøger vores oplevelse. Som underviser kan vi let blive optaget af at stille de 'gode' og 'rigtige' spørgsmål, hvilket kan komme til at stå i vejen for vores fornemmeste opgave, som er at lytte nysgerrigt og nærværende.



Portræt af Amalie

## Session I – Fokus

### Fra frygt til fokus

Amalie er 17 år. Hun går i gymnasiet og bor med sin mor, far, lillebror og lillesøster. Hendes mor har flere gange været sygemeldt med stress, og hendes lillebror har adfærdsvanskeligheder, hvilket gør, at han fylder meget i hjemmet og ofte har raserianfald. Amalie har en oplevelse af, at hun skal vise hensyn til sine søskende og forældre, og at de alle har mange behov. Hun har også selv oplevet forskellige psykiske vanskeligheder gennem sin barndom og ungdom. Både i skolen og derhjemme gør Amalie en stor indsats for at være sød, ikke at fylde for meget og imødekomme andres behov. Når andre har det svært, oplever hun en høj grad af empati og vil gerne hjælpe dem. Hun går meget op i skolen og vil gerne klare sig godt. Hun gør sig både umage med det faglige og det sociale. Hun beskriver, at ensomheden viser sig ved, at hun føler en manglende forbindelse til sig selv, andre eller situationen. I disse situationer bliver hun opslugt af tanker om, hvorvidt hun er god nok, og hvad de andre tænker om hende. Hun mærker frygt og bliver handlingslammet f.eks. ved at blive stille i sociale sammenhænge.

Ved at være med i MBLR-forløbet oplever hun at have fået en værktøjskasse af metoder til at komme til stede i nuet fx ved at vælge at fokusere sin opmærksomhed mod sin vejrtrækning, kroppen, kontakten til jorden eller fysiske genstande i sine omgivelser. Hun har også lært, at det kan bringe hende til stede i nuet at vugge overkroppen frem og tilbage eller gå en tur uden musik i ørene. Hun udtrykker, at disse værktøjer kan give en ro, som hun har haft svært ved at finde tidligere. Derudover bliver hun i stand til at være med svære følelser i øjeblikket og lade dem passere uden at være bange for dem eller føle sig forkert.

Amalie beskriver at have lært at rette opmærksomheden indad og føle, at krop og sind er en helhed gennem MBLR-forløbet. Hun har tidligere haft en oplevelse af, at tankerne har fyldt meget, og at hun har haft svært ved at mærke kroppen. Efter MBLR-forløbet oplever hun at være i stand til at stoppe op og opdage, når tankerne kører ud af et uhensigtsmæssigt spor, hvorefter hun lægger mærke til sin vejrtrækning og mærker sin krop. Herved oplever hun at kunne se sine tanker mere klart samt at mærke ro og accept af sine tanker og følelser. Hun oplever desuden, at hun i højere grad kan forbinde sig til andre. Dette skyldes, at hun i mindre grad bliver opslugt af selvkritiske tanker og tør sige, hvad der falder hende ind. På den måde har hun oplevet en bevægelse fra at være meget optaget af, hvad andre tænker om hende til at følge sine impulser i det nuværende øjeblik.

Amalie beskriver derudover en stor forandring i sin håndtering af pressede situationer såsom aflevering af eksamensopgaver. Hun har lige afleveret en stor eksamensopgave, og af-tenen inden aflevering var hun endnu ikke færdig. Tidligere ville hun ikke have afleveret i frygt for, at det ikke var godt nok. Hun ville opleve angst og stress, som gjorde, at hun ikke kunne fokusere på færdiggørelse af opgaven. Denne gang var hun i stand til at skifte fokus og at berolige sig selv gennem kropslig opmærksomhed - vugge overkroppen, stryge sin hånd blidt over sin hud og tage nogle dybe vejrtrækninger. Bagefter var hun i stand til at sige til sig selv, at hun havde gjort sit bedste, og at hun ikke kunne gøre mere. Hun kunne holde fokus og lave opgaven færdigt i ro og orden og samtidig tage hånd om sig selv og sine behov. Hun beskriver, at tankerne gik fra at være præget af frygt til at være mere rolige. På den måde kan Amalies oplevelser ses som et udtryk for, at hun oplever en bevægelse fra frygt til fokus, som kendetegner mindfulness.

### Læringsmål

- Deltagerne føler sig set, hørt og trygge i gruppen.
- Gruppen skaber rum til at deltagerne kan undersøge og bryde ensomhed.
- Deltagerne kender et sikkert sted i sig selv, hvorfra de kan træne mindfulness.
- Deltagerne erfarer, at kroppen kan afspændes med en venlig opmærksomhed.
- Deltagerne forstår, at mindfulness er liv, at livet er nu, og mindful bevidsthed altid er en mulighed.



Se animationsfilm til unge om opmærksomhed: [https://youtu.be/leU\\_PPkks](https://youtu.be/leU_PPkks)

## Heltefortælling

Florence Meleo-Meyer er mindfulnesslærer og arkitekten bag den første mindfulness-uddannelse i USA. Hun fortæller i sin undervisning et folkesagn om en mand, der i en drøm fik besked om at rejse ud i verden til et meget specifikt sted, fordi der lå en skat og ventede på ham. Der var noget meget dragende over hans drøm, så i stedet for bare at feje det til side som det rene sludder, begav han sig afsted. Da han kom til det rette sted, stod der desværre en vagt på stedet, der var udpeget i hans drøm. Han syntes, at turen var mislykket, og han følte sig dum, fordi han en kort stund troede på sin drøm. Alligevel blev han på stedet i hele tre dage. Han var jo alligevel taget afsted, og han håbede, at vagten ville forsvinde. På tredje dagen gik han hen til vagten, de kom i snak, og han endte med at fortælle vagten om sin drøm. Vagten brød ud i latter, og sagde: "Hvis jeg skulle tro på den slags, så skulle jeg rejse den anden vej til et helt andet meget præcist sted, der skulle jeg grave et dybt hul. Faktisk et hul under jorden inde i et hus. Min drøm siger, at der under huset befinder sig en skat." Vagten grinte og fortalte, at han var et rationelt menneske, der ikke troede på den slags. Nu lyste manden op, han takkede vagten for snakken og skyndte sig hjem. Det var nemlig præcis vejen til hans hus, som vagten havde fået udpeget i sin drøm. Hjemme begyndte han at grave og ganske rigtigt, fandt han en skat...

---

## Mindfulness

Mindfulness er den skat, vi kan finde, når vi kommer hjem til os selv og opdager, at det her liv i det her øjeblik er en vej til glæde. Når vi accepterer os selv, som vi er, når vi accepterer verden, som den er, så er der frihed. Mindfulness er vej til glæde og frihed. Fordi vi tror vejen til frihed og glæde ligger udenfor os selv, mislykkes vi i vores forsøg på at finde den. Det vi kan lære gennem mindfulness, er at acceptere os selv, og finde mod til at dele livet med andre. Når vi er i kontakt med vores indre skat, er der ikke længere noget udefra, der kan styre. Så kan vi møde andre med frihed, fordi der ikke længere er noget vi skal have. Vi opdager at vi har en masse vi kan give. Mindfulness er i livslang læring i sammen at bryde ensomhed. Det er aldrig for sent at komme i gang, og du kan ikke starte for tidligt.

---

## Øvelser

Yoga

Meditation

Rosinøvelse

Bodyscan

---

## Teori

Hvordan kan mindfulness bryde ensomhed?

Hvad er ensomhed?

Hvad er mindfulness?

---

Tidsplan

<i>Tid (ca.)</i>	<i>Indhold</i>
<i>15 min.</i>	<i>Mindful velkomst</i>
<i>10 min.</i>	<i>Introduktion af deltagere</i>
<i>10 min.</i>	<i>Mindful regelsæt</i>
<i>20 min.</i>	<i>Hvorfor er du her? (guidet refleksion og deling i gruppe)</i>
<i>10 min. Pause</i>	
<i>10 min.</i>	<i>Hvad er mindfulness? Hvad er ensomhed? (oplæg fra underviser og dialog)</i>
<i>15 min.</i>	<i>Rosinøvelse</i>
<i>20 min.</i>	<i>Kropsskanning</i>
<i>10 min.</i>	<i>Mindful afslutning og gennemgang af hjemmearbejde</i>

Introduktion

De unge skal lære, hvordan de kan træne mindfulness og bryde ensomhed. Undervisningen består af teori og praksis til at finde tryghed og styrke i sig selv og i fællesskab med andre. Bodyscan giver ro, yoga energi og meditation giver forståelse. Praksis giver indsigt i hvordan vi passer på os selv og andre. Session 1 skal motivere og skabe tryghed for at gå ind i det arbejde. De unge skal opdage, at livet leves nu, og livet opleves igennem sanserne. Livet er alt det vi ser, dufter, hører, smager, føler og tænker. Det vigtigste fokus for dig som underviser er at skabe kontakt til hver enkelt deltager og etablere sikkerhed i gruppen.

Der er ingen grænser for fantasien, sindet kan bevæge sig i tid og sted. Det er en fantastisk evne mennesket har, vi kan forestille os fortiden og fremtiden. Problemet er bare, at vi vanemæssigt lever i forestillinger og ignorerer det øjeblik, der er her. Kroppen er altid i nutiden, og åndedrættet bevæger sig altid i kroppen. Mindfulness træning starter med kroppen. Når vi lader opmærksomheden hvile i kroppen, så er krop og sind samme sted, og vi er i os selv.

## Mindful velkomst

### Intention

Vær sikker på, at du som underviser hilser på alle. Vær mindful mens du hilser og koncentrer dig om at møde hver enkelt deltager med en venlig accepterende opmærksomhed. Tag kontakt til hver af deltagerne og byd hver enkelte deltager velkommen, som et gyldigt medlem i klubben af unge, der arbejder på at styrke bevidstheden. Se personen og skab kontakt.

### Præsentation af dig som underviser

Præsenter kort dig selv. Sig noget om din faglige og personlige motivation for at undervise unge i mindfulness.

### Introduktion til mindfulnesspraksis – at lande i rummet

Fortæl deltagerne, at vi indledningsvist vil lave en lille mindfulnessøvelse.

Når alle har placeret sig, så hjælp dem med at finde sig til rette og komme på plads i rummet og i sig selv. Bed dem om at kigge rundt. Fortæl dem, at vi naturligt er skeptiske, når vi kommer ind i et nyt rum og møder nye mennesker. Bed dem om at se på hinanden, så de kan overskue hvem, der er i rummet.

Nu ved du, hvor du er. Kroppen er ankommet. Kroppen er ofte meget mere anspændt, end den behøver, og nervesystemet er ofte anspændt og på vagt, også selv om vi ikke er klar over det. Vi kan hjælpe kroppen med at falde til ro ved at bevæge kroppen rytmisk frem og tilbage på sammen måde, som hvis du vugger et barn. Du kan vugge dig selv frem og tilbage.

Tag den ene hånd og stryg den over den anden arm på samme måde, som hvis du kælede for en hund. Denne bevægelse hjælper os til at føle, at vi hører til, fordi bevægelsen og berøringen udskiller oxytocin. Det er kroppens tilknytningshormon. Skift til den anden arm.

Lad hovedet falde ned, så hagen går ned mod brystet. Løft hovedet op og før det tilbage på en indånding, mærk et stræk i hele rygsøjlen. Kig ned på udåndingen og op på indåndingen (tre gange). Derefter tilbage med hovedet til lige.

Kig herefter bagud og til højre på indåndingen, kig frem på udånding. Kig til venstre på indånding, og frem på udånding (tre gange).

Lad hovedet falde til højre på udåndingen og tag hovedet op på indåndingen, det samme til venstre side (tre gange).

Rotér skulderne frem og på en indånding tag dem op til ørene. Sænk skulderne og spænd af på en udånding (tre gange). Rotér skulderne tilbage, så skulderbladene går sammen, og på en indånding tag dem op til ørene. Sænk skulderne og spænd af på en udånding (tre gange). Vi er næsten altid lidt spændte i skulderne, bevægelse, bevidsthed og åndedrættet kan hjælpe os til at spænde af.

### Introduktion af deltagere

Få alle til at sige deres navn og en personlig og helst ufarlig ting om dem selv. F.eks. hvor de bor eller en aktivitet, de kan lide at lave.

## Mindful regelsæt

### Refleksion

*At blive opmærksom på vores egen indre tilstand og sætte ord på tanker og følelser er et ret personligt arbejde, der kræver, at vi kan være trygge i hinandens selskab. Derfor skal vi lave en øvelse, hvor vi reflekterer over hvilke regler, vi skal have for vores samvær i gruppen.*

*Tjek rummet, sæt dig så godt til rette, som muligt. Luk øjnene eller lad blikket hvile ned foran dig. Lyt til lydene. Lyt ind i åndedrættet. Træd et skridt tilbage og se, hvilke tanker der dukker op, når jeg spørger:*

- *Hvad skal der til for, at jeg kan føle mig tryk og træne mindfulness?*
- *Hvad skal der til for, at jeg kan føle mig respekteret?*
- *Hvilke regler er vigtige for, at jeg kan finde mig til rette i den her gruppe?*

*Mærk igen åndedrættet, lyt til lydene og åbn øjnene, hvis de har været lukket.*

*Gå sammen to og to. Tal om hvilke regler, der vil være gode, for at du kan føle dig tryk i gruppen.*

*Tal herefter i den store gruppe og skriv reglerne ned.*

*Vigtige regler kan være:*

- *Tavshedspligt*
- *Afstå fra at give hinanden gode råd*
- *Møde hinanden respektfuldt og fordomsfrit*
- *Slukke mobilen*
- *Ikke-konkurrence*
- *Have lov til at møde op, som man er, og have det, som man har det*
- *Have lov til at sige noget og have lov til ikke at sige noget*
- *Melde afbud, hvis du er forhindret i at deltage.*

Fordi vi træner bevidsthed i krop, sind og handling, er det en god idé at arbejde lige der, hvor vi bliver udfordret. Det er forskelligt fra dag til dag og fra person til person, hvad der er udfordrende. Det er dig, der bestemmer. Hvis du kommer i kontakt med angst, når du sidder stille, når du bevæger kroppen, når du taler/ikke taler, når du lytter/ikke lytter. Så kan du udfordre dig selv. Du kan bare stoppe op og møde dig selv med en venlig accepterende opmærksomhed. Det er ikke farligt at sidde stille, bevæge kroppen, tale eller lytte. Vi kan opfatte det som farligt. Angst er frygt for noget, der ikke er farligt. Når vi går med frygten, så kan vi mindske vores mulighed for at handle og være frie. Vi er frie, selvom de fleste af os har en vane med at lægge låg på os selv. Ingen kender dig her. Der er ikke noget, du skal leve op til, så det er dig, der bestemmer. Du skal ikke udfordre dig så meget, at du overanstrenger dig. Du skal bare eksperimentere med, hvad der passer for dig i dag.

Regler for online deltagelse: Fortrolighed og respekt om vores online rum. Sørg for at det kun er dig, der deltager, så der ikke er andre til stede i dit fysiske rum. Slå mails og notifikationer fra. Det online rum er en unik mulighed for at være sammen med andre på samme skærm og på samme tid, så hold din opmærksomhed på det. Slå dit billede til, fordi det ellers er svært at opbygge fortrolighed. Slå "hide self view" til (funktion på zoom), så du ikke bliver distraheret af dit eget billede.

---

## Hvorfor er du her?

### Refleksion

*Indtag rummet. Se dig omkring. Indtag din plads - sæt dig så godt til rette som muligt. Lyt til lydene og lyt ind i åndedrættet. Og lyt til hvad der sker, når jeg spørger:*

- *Hvad laver jeg her?*
- *Hvorfor vil jeg gerne træne mindfulness?*
- *Hvad er det, der er så vigtigt for mig?*
- *Hvad håber jeg på?*
- *Hvad er det, jeg gerne vil?*

*Mærk igen åndedrættet.*

### Deling i lille gruppe

*Fortsæt refleksionen ved at inddele først i små grupper med to deltagere. Den ene starter med at fortælle om de tanker og følelser, der dukkede op, mens den anden bare lytter. Hvorefter der skiftes, så taleren bliver til lytter og lytteren til taler. Det er anderledes end en almindelig samtale, fordi den ene deltager får taletid og den anden deltager lyttetid.*

### Deling i stor gruppe

*Tag herefter en runde i hele gruppen, hvor alle deler deres intention med at deltage i forløbet. Vi gør ikke noget, uden at vi tror, at vi kan få noget ud af det. Hvad vil du gerne have ud af din træning i mindfulness? Hvad er dit formål eller din intention med at deltage?*

### Pause

*Læg op til at deltagerne kan tjekke ind på hvad de har brug for, men samtidig bevarer kontakten til kroppen.*

### Hvordan kan mindfulness bryde ensomhed?

Mindfulness er en sund og god relation med sig selv. Det er at være sin egen bedste ven. Mindfulness læres bedst sammen med andre, fordi det er svært bare at være sig selv og hvile i sig selv. Mindfulness er det modsatte af ensomhed, fordi mindfulness er venlig accepterende kontakt med os selv og vores omgivelser i det nuværende øjeblik. Ved at opbygge denne kapacitet gennem træning i mindfulness, kan vi få en større følelse af forbundethed med os selv og andre, hvormed vi kan bryde med følelsen af ensomhed. Ved at opbygge denne kapacitet gennem træning i mindfulness, kan vi få en større følelse af forbundethed med os selv og andre, hvormed vi kan bryde med følelsen af ensomhed.

### Hvad er ensomhed?

Mennesker er sociale væsner. Vi er født med et behov og et ønske om social kontakt. Bag panden på en hver person står der: *elsk mig*. Vi er født med en længsel i hjertet efter at blive elsket og accepteret. Ensomhed er en følelse af at mangle social kontakt til andre, det er en frygt for ikke blive elsket og accepteret. Ensomhed kan vise sig, når vi er alene og gerne vil være sammen med nogen, men der ikke er nogen at række ud til, tale med eller være sammen med. Vi kan være alene uden at føle ensomhed, når vi oplever tryk kontakt med os selv og tryk kontakt med andre. Ensomhed er altså et ønske om social kontakt, der ikke er til stede. Ensomhed handler på den måde om at føle sig ufrivilligt alene.

Ensomhed kan også vise sig, når vi er sammen med andre, fordi vi ikke føler kontakt og forbindelse til dem. Det kan være, fordi vi i fællesskabet føler os udenfor, ikke føler, at vi hører til og ikke føler, at andre forstår os. Det kan også vise sig ved en oplevelse af, at kvaliteten af ens relationer ikke er tilstrækkelig f.eks. ved et ønske om mere nærhed i ens nuværende relationer. På den måde kan vi opleve at være alene, når vi er sammen med andre.

Ensomhed er en oplevelse, som de fleste mennesker oplever på tidspunkter eller perioder i livet. Det er meget forskelligt, hvad der får os til at føle ensomhed, og hvordan det føles. Ensomhed opleves ofte ubehageligt eller smertefuldt, men det kan også ses som et signal om, at vi har et behov for i højere grad at føle os forbundet med andre, forbundet med os selv og forbundet til verden. Det kan være et signal til handling. Handling der gør, at vi kommer mere i kontakt med os selv og andre.

### Hvad er mindfulness?

Mindfulness beskrevet med et ord er opmærksomhed. Det handler om at rette opmærksomheden mod nuet, så vi bliver klar over, hvad der sker. Med mindful bevidsthed er opmærksomheden altid rettet på noget. Så vi ved hvor opmærksomheden er og hvad vi sanser, det vil sige hvad vi 1) ser, 2) hører, 3) dufter, 4) smager, 5) føler eller 6) tænker. Opmærksomheden kan trænes, så vi er i kontakt med os selv i nuet. Nuet er det eneste tidspunkt, vi har til at opleve livet.

Når vi er i kontakt med os selv i nuet, så er vi i kontakt med livet, mens det foregår. Den direkte kontakt med sig selv i livet gør det lettere at mærke kontakten til omverdenen og etablere kontakt til andre. Vi har brug for opmærksomhed. Noget af det små børn ofte siger er: *se mig*. Mennesker har brug for at blive set for at overleve. Vi kan ikke klare os uden andre. Derfor er det så vigtigt, at vi mærker kontakt. Mindfulness er træning i at skabe kontakt og skabe gode relationer.

Mindfulness er en færdighed, som vi kan træne. Når vi træner mindfulness, øver vi os i at træde et skridt tilbage og opdage livet med en venlig accepterende opmærksomhed. Vi øver os også i at opdage, når opmærksomheden forsvinder væk. Vi kan rette opmærksomheden mod ethvert øjeblik inklusive øjeblikke med stærke følelser, modstand, kedsomhed, smerte eller andre omstændigheder, der kan opleves udfordrende.

Vores opmærksomhed har det med at blive grebet af tanker, som kan bevæge sig i tid og rum. Der kan være tanker, hvor vi evaluerer noget, der er sket i fortiden eller bekymringer om noget, der venter i fremtiden. Det er ofte en vane for os at leve i disse forestillinger og glemme det nuværende øjeblik. Når vi lever i forestillingerne, kan det være svært at mærke kontakten til os selv og andre.

Vi kan også have for vane at have opmærksomheden uden for os selv. Vi lever i en opmærksomhedsøkonomi, hvor vores opmærksomhed bliver fanget gennem reklamer, sociale medier, nyheder, spil, tv og musik. Desuden kan vores opmærksomhed ofte være ovre i andre og kredse sig om tanker, som "Hvad tænker de om mig?" eller "Er jeg god nok til dem?". Her er det svært at mærke kontakten til os selv og den umiddelbare kontakt til andre, fordi vi er grebet af frygt og bekymring.

Det er en vane, at sindet vandrer, og at opmærksomheden forsvinder væk fra os selv. Gennem mindfulness kan vi øve os i at opdage, at vi kan vende tilbage til os selv – igen og igen – når vi går, står, ligger, sidder, griner, græder, løber og danser. Vi træner vores evne til at fokusere opmærksomheden, så vi har mulighed for at vælge vores fokus. Ved at træne mindfulness kan vi øve os i at opdage, når tankerne vandrer, og vi bliver opslugt af tankestrømme, bekymringer eller forestillinger, som fjerner os fra nuet. Vi kan øve os i at vælge at forankre opmærksomheden mod det nuværende øjeblik, så vi ved, hvad vi laver, mens vi laver det. Ved at få fokus tilbage kan vi lettere få fat i os selv og indgå i relationer med andre. Vi kan opdage, at vi er lige her i dette øjeblik, og her kan vi få øje på verden omkring os. På den måde kan vi sammen bryde med ensomhed ved at træne mindfulness. Vi kan bevæge os fra frygt og isolation til at mærke tryk gennem fokuseret opmærksomhed i det nuværende øjeblik.

## Rosinøvelse

*Rosinøvelsen er en spisemeditation, hvor vi bringer bevidst opmærksomhed mod spising. Vi kan glemme at smage og opleve maden, hvis vores opmærksomhed er et andet sted. I øvelsen har hver deltager to rosiner og inviteres til at koncentrere sig se, mærke, høre, dufte og smage rosinen.*

*Mærk vægten af de to rosiner i hånden. Kig på dem og vælg en af rosinerne. Læg den fravalgte rosin til side og bring nu din fulde opmærksomhed mod rosinen i hånden.*

*Se på den som om, at du aldrig har set en rosin før. Se på rosinen med nysgerrighed uden anstrengelse. Hvad ser du? Dukker der tanker op om rosinen? Minder den dig om noget? Sammenligner sindet, det du ser med andre ting, du kender? Vækker den erindringer?*

*Tag rosinen op til øret, klem på den mellem fingrene og læg mærke til, om den har en lyd. Tag den op til næsen. Kan du dufte rosinen? Før nu rosinen op til dine læber. Læg den mellem læberne og mærk rosinen. Tag den ind i munden uden at tygge på den. Hvordan mærkes den i munden? Får du lyst til at spise rosinen? Bid nu forsigtigt i rosinen. Oplev smagen. Hvordan smager den?*

### Refleksion

Efter øvelsen inviteres deltagerne til at dele deres oplevelse to og to, hvorefter der samles op på plenum. Delingen har fokus på:

*Hvad lagde du mærke til? Hvordan var det at bringe mindfulness til en enkelt ting? Hvordan var oplevelsen i forhold til, hvordan du plejer at spise?*

*Mange bliver overraskede over, hvor mange smagsnuancer der kan være i en enkelt rosin, når vi bringer vores fulde opmærksomhed mod den. Vi kan opdage, at vi ofte spiser automatisk uden opmærksomhed og værdsættelse af maden. Der kan være mange følelser forbundet med at spise. Vi kan spise for at trøste, dulme, nyde, fordi vi skal eller for at overleve. Og vi kan spise med venlighed, opmærksomhed og taknemmelighed.*

### Bodyscan

Bodyscan er en meditationsøvelse, hvor vi mærker kroppen del for del. Vi skanner på den måde kroppen. Det er en metode til at afspænde og blive komfortabel i kroppen. Nogle gange kan vi komme i kontakt med ro, når vi laver bodyscan, og andre gange gør vi ikke. Nogle gange kan træthed vise sig. Hvis deltagerne har svært ved at holde sig vågen, kan de inviteres til at åbne øjnene, løfte en underarm, sætte sig op eller rejse sig.

### Kropsskanning

Vi kan starte med at lægge os godt til rette på ryggen. Hvis det føles okay, kan armene være strakte ned langs siden, og håndfladerne kan pege opad. Benene kan være strakte, og fødderne kan pege ud til siden. Hvis du ikke kan ligge i denne stilling, vælger du en anden. Du kan både sidde ned og stå op.

Du kan starte med at mærke hele kroppen på en gang. Hele kroppen fra top til tå. Du kan mærke kroppens kontakt til jorden. At jorden holder dig og nærer dig. Du kan finde hjem til kroppen ved at hvile bevidstheden i kroppen. Kroppen som hviler i jorden og hører til på denne jord.

Der er ikke noget, vi skal. Og det skal ikke være på en bestemt måde. Bodyscan er en øvelse i at lægge mærke til, hvad der foregår i kroppen med venlig opmærksomhed lige meget, hvilke tanker, følelser eller kropslige fornemmelser, der viser sig. Vi kan se, om det er muligt at tillade, at det er, som det er lige nu. At vi kan være præcis, som vi er. Bare ligge og bare være.

Så kan vi rette opmærksomheden mod vores åndedræt. Mærke åndedrættet i kroppen. Mærke at kroppen trækker vejret helt uden, at vi anstrenger os for det. Vi trækker alle den samme luft ind på indånding og ud på udånding. Hvis det går, kan du lægge en hånd på maven og mærke, hvordan maven udvider sig på indånding og sænker sig på udånding. Åndedrættet er der altid, og du kan til hver en tid vende opmærksomheden tilbage til åndedrættet, hvis det bliver for intenst at mærke områder af kroppen.

Du kan mærke friskheden i indåndingen og afspændingen i udåndingen. Vi ser med vores indreblik eller vores indre rum for bevidsthed. I bevidsthedens rum er der plads til det hele, - det behagelige, det neutrale og det ubehagelige. Mærk maven indefra og mærk åndedrættet i maven. Hvis du har hånden på maven, kan du tage den ned og lægge armene ned langs siden med håndfladerne opad.

Opmærksomheden fungerer også som en lommelygte, hvor vi kan lyse forskellige steder hen.

1. Du kan flytte opmærksomheden til dine fødder og mærke alle ti tæer. Det er ikke sikkert, at du mærker noget. Måske skal du prøve at vrikke lidt med tæerne for at få kontakt. Mærk også fodsålerne, begge fodsåler, oversiden af begge fødder, begge hæle og begge fødder.
2. Mærk nu begge ankler, foran, bagpå, på indersiden, på ydersiden og inden i begge ankler.
3. Mærk begge underben, skinnebenene foran og lægmusklerne bagpå. Det er en del af kroppen, som vi sjældent lægger mærke til medmindre, at det gør ondt, eller der er sket en skade. Mærk ind i begge underben.
4. Mærk dine knæ foran, bagpå, på begge sider og inden i begge knæ.
5. Mærk begge lår, de store knogler, der sidder fast i hoften. Mærk hele området fra begge knæ og op til bækkenet.  
Mærk begge ben med fødder, ankler, knæ og lår. Tag en dyb indånding helt ned til fodsålerne, hold vejret lidt inde og giv slip på udåndingen.
6. Mærk nu ind i dit bækken. Mærk hele bækkenet og tag en dyb indånding ned til området.
7. Mærk området ved maven og lænden. Mærk ind i mellemgulvet. Tag en dyb indånding til maven og giv slip på udåndingen.
8. Flyt opmærksomheden til brystkassen. Brystkassen, der udvides på indåndingen og trækkes sammen på udåndingen. Mærk skulderbladene og forestil dig skulderbladene som to hænder, der har din ryg. Mærk området imellem skulderbladene og gå ind i brystkassen, hvor du kan mærke hjertet og lungerne omkring hjertet. Tag en dyb indånding ind i brystkassen, hold vejret lidt inde og giv slip på udåndingen.
9. Mærk nu begge dine hænder, alle ti fingre, håndfladerne og bagsiden af hænderne. Mærk ind i begge hænder og mærk den omsorg og trang til at beskytte, som er iboende i hænderne.
10. Mærk begge håndled, underarme, albuer, overarme og skuldre.
11. Tag en dyb indånding til begge hænder og giv slip på begge arme.
12. Mærk området fra skulderne helt op til halsen og nakken, mærk åndedrættet ved halsen. Mærk nakken, siderne på hovedet, toppen af hovedet, og mærk dit ansigt. Tjek at panden er afspændt, musklerne omkring øjnene er afspændte, kæben er afspændt - hele ansigtet er anspændt.
13. Der er afspænding i hele hovedet, hele halsen, ned over skulderne. Afspænding i højre arm, venstre arm - begge arme. Afspænding i hele kropstykket, i højre ben og venstre ben. Mærk igen hele kroppen fra top til tå. Og mærk åndedrættet, der bevæger sig som en bølge igennem kroppen. Se om det går et øjeblik bare at være uden at skulle noget som helst, - hvil ind i kroppen i det her øjeblik. Lad bevidstheden hvile i kroppen, og kroppen hvile i jorden.

Giv dig selv en pause og tillad dig selv bare at være, lige meget hvad din situation er lige nu, så kan du dykke ned i kroppen og hvile her. Vi kan bruge kroppens og sindets visdom til at finde ro lige her og lige nu. Vi kan finde styrke og energi i indåndingen og afspænding på udåndingen. Ordet mindfulness betyder at huske, du kan huske, at du er dig – og kun dig – og det er godt. Hvis du ligger på ryggen, så rul om på siden. Læg dig i fosterstilling og mærk åndedrættet her. Når du er klar, kan du stille og roligt komme op at sidde. Vend opmærksomheden ud i rummet, se rundt, - bare se og bare være.

### Opsamling

Lad deltagerne sætte et par ord på oplevelsen af bodyscan.

Der kan være deltagere, der har brug for instruktion til at være med smerte eller angst i bodyscan meditationen. Normalisering, at nærme sig langsomt og have udveje kan være hjælpsomt for at deltagerne kan være med noget vanskeligt. At kunne bevæge sig, tænke på noget andet, huske et sikkert sted eller lytte til lydene er muligheder, der kan hjælpe den enkelte til at få en oplevelse af kontrol og kan fungere som en udvej i praksis.

### Hjemmetræning



- Mindful krop: Body scan meditation 15 minutter dagligt
- Mindful spising: Se, duft, smag på mindst et måltid
- Mindful hverdag: Så mange gange som muligt i løbet af en dag vend opmærksomheden tilbage til der hvor du er, og det du laver

Lydfiler du skal brug til hjemmearbejde/træning ligger på vores hjemmeside, lige her:

<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser/#c127328>

[Bodyscan 15 min.](#)

[Bodyscan 30 min.](#)

[Bodyscan 45 min.](#)

### Ressourcer

I det følgende præsenteres et psykologisk, socialt og biologisk perspektiv, som kan bidrage med ekstra viden til dig som underviser. Perspektiverne er dermed ikke tiltænkt som en direkte del af undervisningen, men kan ses som kilde til inspiration. Der inddrages perspektiver på opmærksomheden på et psykologisk og samfundsmæssigt niveau, idet vi gennem mindfulness træner opmærksomheden. Samtidig er det som underviser vigtigt at vide af, at vores hjerne er plastisk, og det gennem mental træning, såsom meditationspraksis, er muligt at ændre på hjernens neurale netværk.

#### Psykologisk perspektiv: Amishi Jha om opmærksomhed

Amishi Jha, professor i psykologi, har i gentagende neurovidenskabelige undersøgelser vist, at opmærksomheden er menneskers største styrke og vores mest sårbare kapacitet. Opmærksomheden ses ifølge Amishijha som en styrke, fordi den relaterer sig til succesfulde sociale færdigheder, emotionsregulering, hukommelse, beslutningstagning og præstation. Opmærksomhed har betydning for, hvordan vi oplever vores liv øjeblik for øjeblik. Det har betydning for, hvordan vi interagerer, føler, husker, tænker og præsterer. Derfor er opmærksomheden en af vores største styrker. Samtidig vil svækkelse af opmærksomheden påvirke mange funktioner i vores liv negativt. Når vi er under pres, eller forestiller os, at en situation er farlig for os, bliver vores opmærksomhed svækket.

Amishi Jhas studier viser, at opmærksomheden kan trænes, og hjernen formes efter, hvordan vi bruger opmærksomheden. Vi kan bl.a. træne opmærksomheden gennem mindfulness. Når vi træner opmærksomhed med mindfulness, så kan forbedret opmærksomhed overføres og anvendes i alle andre situationer. Hvis opmærksomheden trænes med et videospil, bliver man god til at være opmærksom på videospillet, men den færdighed kan ikke overføres, så hvis man starter et nyt spil, starter man fra bunden. Sådan er det ikke med mindfulnessstræning, hvor træning bare er at være til stede, fordi det at være til stede har betydning for alle situationer i livet.

## Socialt perspektiv: Vi lever i en opmærksomhedsøkonomi

Siden slutningen af 1900-tallet har vi været i informationsalderen – en tidsalder hvor økonomien primært er baseret på informationsteknologi (IT). Vi kan let få information gennem både aviser, radio, tv, internet og vores mobiltelefoner, men informationen er ikke helt gratis. Vi betaler med vores opmærksomhed, som udover at være en kognitiv ressource også har fået økonomisk værdi. På engelsk findes udtrykket “to pay attention”, hvilket kan indikere, at der sker en udveksling, når vi retter opmærksomheden mod noget. Der er konkurrence om, hvor vi retter den hen, hvilket kan udfordre os mennesker i, hvor og hvordan vi skal bruge vores opmærksomhed. Opmærksomheden bliver hurtigt flyvsk og ude af træning i at holde sig til en ting. Herbert Simon, psykologiprofessor og nobelpristager i økonomi, udtalte følgende i 1971:

“... i en informationsrig verden betyder rigdommen af information knapheden af noget andet: en knaphed af hvad det end er information forbruger. Hvad information forbruger er oplagt: Den forbruger modtagernes opmærksomhed.”

Ovenstående citat har lagt tonen til det, vi i dag kalder opmærksomhedsøkonomi. I stedet for at konkurrere om penge direkte, konkurrerer virksomheder, medier og digitale platforme om brugernes tid, fokus og engagement. Jo mere opmærksomhed en aktør kan fastholde, jo mere værdi kan der skabes gennem reklamer, data eller indflydelse. Digitale platforme som Facebook, Instagram og Tik Tok er f.eks. designet til at holde brugerne engageret så længe som muligt. Mængden af information overstiger vores kognitive kapacitet, hvilket kan føre til overfladisk informationsforbrug og sværere vedvarende koncentration. Det kan også få betydning for vores forbundethed med andre mennesker, da opmærksomheden kan blive draget mod skærme på bekostning af direkte kontakt med andre, hvilket kan skabe afstand til andre.

Vi har information til rådighed, men information giver ikke erfaring. Erfaring opnås gennem levet liv og tid med egen reflektion. Reklamer lærer os at jage det, vi ikke har brug for, og ignorere det, vi har brug for. Vi kan købe magt og status, men ikke ægte medmenneskelig kontakt med os selv og andre.

## Biologisk perspektiv: Hjernen er plastisk

Menneskets hjerne er kendetegnet ved at være plastisk, hvilket vil sige, at hjernen er foranderlig og former sig efter den mentale aktivitet, der foregår. Det kaldes også neuroplasticitet og gør, at vi er i stand til at lære nyt, huske og tilpasse os nye situationer.

På samme måde som fysisk træning får de anvendte muskler til at vokse, dannes neurale netværk i hjernen ud fra den aktivitet, der finder sted. Når et bestemt område af hjernen er særligt aktivt, opstår der flere og stærkere netværk i dette område. På den måde kan hjernen forandre sig, hvis vi forandrer vores mentale aktivitet. F.eks. viser et studie af forskellige faggrupper, at den del af hjernens neurale netværk, som er forbundet med rumforståelse, vokser ved taxachauffører (Maguire, Woollett, & Spiers, 2006). Uanset hvad vi gør, formes hjernen af det og er i konstant forandring – nogle områder vokser, mens andre mindskes uden, at vi bemærker det. Når vi bruger et område af hjernen ofte, kan det sammenlignes med, at vi skaber en motorvej i vores neurale netværk, mens de områder vi ikke bruger så ofte nærmere kan sammenlignes med en sti. Hjernen er altid aktiv - også når vi sover - så vi træner altid vores hjerne. Gennem mindfulness kan vi lære at blive opmærksomme på, hvad vi træner og bevidst vælge, hvilke færdigheder og kvaliteter, vi ønsker at træne, og hvilke vi ønsker, skal fylde mindre.

Reklamer (ofte skjulte) lærer os at frygte os selv og andre. Hovedbudskabet er, at vi ikke er gode nok, at vi er hinandens konkurrenter, men vi kan blive gode og få beskyttelse, hvis vi køber deres produkt eller mening. Derfor er det meget vigtigt at eje sin egen opmærksomhed, så det bliver muligt at have selvstændig mening og fri vilje, hvilket er kerneelementerne i mindfulness.

### Litteratur

Hendricks, V.F. (2021). Professor Vincent F. Hendricks: I den digitale opmærksomhedsøkonomi er vi alle data-produkter fanget i krydsningen mellem et panoptikon og et kasino. Ræson. <https://www.raeson.dk/2021/professor-vincent-f-hendricks-i-den-digitale-opmaerksomhedsoekonomi-er-vi-alle-data-produkter-fanget-i-en-krydsningen-mellem-et-panoptikon-og-et-kasino/>

Jha, A. (2023). Peak Mind. Piatkus Books.

Jha, A. (2022). Strengthening Attention In the face of growing digital distraction and misinformation, attention matters far more than you think. Mind & Life Institute. <https://www.mindandlife.org/insight/strengthening-attention/>

Maguire, Woollett, & Spiers. (2006); London Taxi Drivers and Bus Drivers: A Structural MRI and Neuropsychological Analysis. Hippocampus 16:1091-1101.

Riegner, G., Dean, J., Wager, T. D., & Zeidan, F. (2025). Mindfulness Meditation and Placebo Modulate Distinct Multivariate Neural Signatures to Reduce Pain. Biological Psychiatry (1969), 97(1), 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2024.08.023>

Simon, H.A. (1971). "Designing Organizations for an Information-rich World", i Greenberger, M. (red.), Computers, Communications, and the Public Interest. Baltimore: John Hopkins Press: 38-52.

Tang, Yi-Yuan; Hölzel, Britta K. and Posner, Michael I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation, Macmillan Publishers Limited.

### Yderligere inspiration

TED Talk med Amishi Jha "How to tame your wandering mind": <https://www.youtube.com/watch?v=UQzvNIIlMayo>

## Mail til deltagerne efter session I

Kære \_\_\_\_\_

Tak for at være med på mindfulnesskursus for unge, der oplever ensomhed.

Du vil hver uge modtage en mail med opsummering og forslag til træning.

"I går er historie, i morgen er et mysterium, men i dag er en gave, det er derfor det kaldes present" Kong Fu Panda <https://youtu.be/BwqSraJpqfs>

### Mindfulness

Det er et safe space, som opstår, når vi er til stede i nuet uden fordømmelse. (Animationsfilm 1 minut, Hvad er mindfulness <https://youtu.be/pYb94G-Sf7Y>)

### Autopilot

Autopilot er det modsatte af mindfulness. Når vi er på autopilot, er vi som robotter, der ikke har bevidsthed og ikke kan sanse.

### Bevidsthed

Vi har bevidsthed, når vi sanser, det vi: 1) ser, 2) hører, 3) dufter, 4) smager, 5) føler eller 6) tænker. Vi kan mærke livet, fordi vi er levende i modsætning til robotter.

### Frihed

Vi har frihed, når vi ikke dømmes, det der er i bevidstheden, det vi oplever.

### Træning

Træning er at komme til stede i nuet og få frihed til at være og til at opleve.

### Hvorfor træne mindfulness?

Noget kan føles forkert, så det er svært at være alene og svært at være sammen med andre. Det kan føles, som noget vi vil have, men ikke kan få. Eller som noget vi har, vi ikke kan komme af med. Mindfulness giver dig frirum til at være og til at lære.

Det sværeste er at møde op. Du kan ikke gøre noget forkert. Det her arbejde kan vi ikke gøre alene, andre kan heller ikke gøre det for os. Men når vi bringer mindfulness til os selv og hinanden de næste ni uger, så sker det af sig selv.

### Regler

Fortrolighed, safe space uden fordømmelse, respekt uden at gøre grin med nogen, ingen gode råd, ingen skal fixes, alle skal have ret til at være sig selv. Vær med i gruppen.

### Hjemmetræning

- Mindful krop: Body scan meditation 15 minutter dagligt.
- Mindful spisning: Se, duft, smag på mindst et måltid.
- Mindful hverdag: Så mange gange som muligt i løbet af en dag vend opmærksomheden tilbage til der hvor du er, og det du laver.

Lydfiler du skal bruge til hjemmearbejde/træning ligger på vores hjemmeside, lige her: <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser/#c127328>

[Bodyscan 15 min.](#)

[Bodyscan 30 min.](#)

[Bodyscan 45 min.](#)

### Underviser

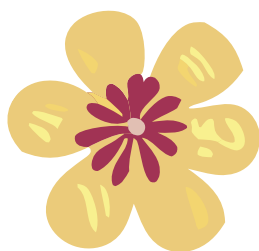
Her kan du skrive en kort introduktion af dig selv. Du kan f.eks. skrive noget om din faglige baggrund for at undervise i mindfulness og din personlige motivation.

### Ring

Ring gerne hvis noget er svært, noget du har brug for eller noget du ønsker. Jeg er til rådighed. Mit nummer er X.

Venlig hilsen,

X



Portræt af Benjamin

## Session 2 – Perception

### Hvad ved jeg?

Benjamin er 24 år og er uddannet mediegrafiker. Han bor for sig selv og er lige startet i deltidssarbejde hos en virksomhed, der udvikler apps. Her arbejder han for det meste hjemmefra, så meget af sin hverdag bruger han i hjemmet. Derudover er han tilknyttet et kommunalt tilbud to gange om ugen, hvor han er en del af et fællesskab, der mødes om E-sport med henblik på at mindske ensomhed. Det er han glad for og synes, at det er hjælpsomt at mødes med andre om en aktivitet. Han har altid følt sig uden for fællesskaber. Han har det som om, at han ikke helt passer ind i samfundets systemer og normer. Det er svært for ham at forstå og afkode systemerne og andre mennesker. Desuden føler han, at andre har svært ved at forstå ham, selvom han prøver at passe ind.

Benjamin fortæller, at han ikke synes, at det er sjovt at indgå i fællesskaber, men har samtidig længe haft en længsel efter flere venskaber og har følt sig ensom. Derfor besluttede han sig for to år siden for at gøre en stor indsats for at få nogle flere venner. Han tilmeldte sig en masse aktiviteter, såsom madaftener, boksning, squash og kreaaftener, i Ventilen, som er et tilbud til unge, der oplever ensomhed. Her fik han mange venner og bekendte, men følte stadig ensomhed. Han gik fra at føle ensomhed, fordi han længtes efter social kontakt til andre, til at føle ensomhed, fordi han i sociale sammenhænge havde mange selvkritiske tanker. I den forbindelse længtes han efter kontakt til sig selv, sin krop og sanser, hvilket gjorde, at ensomheden stadig følte intens. Han fandt ud af, at han ikke havde energi til og behov for at være social i den grad, som han var. I dag prioriterer han derfor nogle få nære venner frem for mange perifere venskaber.

Benjamin tilmeldte sig netop MBLR-forløbet, fordi han havde et ønske om at blive bedre til at håndtere oplevelsen af ensomhed. Han håbede, at forløbet kunne gøre, at han følte sig mere til stede og i kontakt med sig selv. Ifølge Benjamin har han gennem MBLR-forløbet lært, at det har afgørende betydning, hvordan han opfatter ensomheden. Benjamin fortæller, at han i forløbet er blevet klar over, at tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd påvirker hinanden. Hvis han f.eks. tænker 'Jeg er ensom' i en social kontekst, kan det gøre, at han ikke siger så meget i gruppen, hvilket kan føre til flere tanker, som beviser antagelsen om ensomhed. Det kan være, at han får ondt i maven og får mindre lyst til at socialisere, hvilket kan forstærke tankerne og følelsen af ensomhed. Han fortæller, at han kan bryde med denne cirkel og få en anden opfattelse af situationen og ensomhed ved at rette opmærksomheden mod kroppen og opdage, hvordan tanker og kropslige fornemmelser påvirker hinanden. Herved beskriver han at give slip på selvkritiske tanker om, at der er noget galt med ham, som farver måden han forstår situationen på. I stedet kan han rette opmærksomheden mod sanseindtryk via kroppen, som gør ham i stand til at sanse informationer mere direkte uden at fortolke og forstå dem.

Ifølge Benjamin er han blevet i stand til at stoppe op og opdage sine selvkritiske tanker og i stedet møde sig selv og sine omgivelser med en mere åben og undersøgende tilgang. Han er blevet bevidst om, at tankerne ikke altid afspejler sandheden, og at han ikke kan vide, hvad andre tænker. I den sammenhæng fortæller han, at han har lært, at der er forskel på rent faktisk at være alene og følelsen af at være ensom. Ved at blive klar over at ensomhed kan opstå ud fra perceptionen af sig selv og ens forhold til andre, oplever han i mindre grad, at der er noget galt med ham og hans sociale færdigheder. Han oplever generelt at være blevet bedre til at mestre sit sind og at have fået det bedre ved at deltage i MBLR-forløbet, hvilket ifølge Benjamin også gør, at han bedre kan relatere og forbinde sig til andre.

## Læringsmål

- Deltagerne skal lære, at vores opmærksomhed er begrænset, og at vores perception ofte er forvrænget og ikke virkelig.
- Deltagerne skal lære, at vores perception har en betydning for oplevelsen af ensomhed.
- Deltagerne skal lære et sikkert sted at kende, hvorfra mindfulness kan praktiseres som et frirum.
- Deltagerne erfarer, at krop og sind kan afspændes og observeres med en venlig og accepterende opmærksomhed.



Se animationsfilm til unge om perception: <https://youtu.be/vCgm9IoOEyk>

## Heltefortælling

Vi ser verden igennem et spejl. Et spejl kan kun reflektere det, der er indenfor spejlets ramme. Det kan ikke reflektere det, der er udenfor rammen. Når vi ser verden igennem et spejl, betyder det, at der er noget vi ser, og andet vi ikke ser. Det spejl, vi ser igennem, er ikke et blankt spejl, spejlet er farvet af vores ønsker, vores frygt og vores vrede.

Det magiske spejl i Harry Potter viser en persons dybeste ønske eller dybeste længsel. Harry Potter ser sig selv i spejlet omgivet af den familie, han har mistet, og Ron ser sig selv som en stor stjerne. Det magiske spejl viser, at Harry Potters opgave i livet er at knytte hjertebånd, skabe relationer og danne venskaber. Ron har relationer og en sikker tilknytning i hans familie, så hans opgave er at opdage, udtrykke og vise sin egen stjerne til verden.

Snedronningen er historien om troldspejlet. Hvis man bliver ramt af en af stumperne fra troldspejlet, får det en til at se alt det værste i alt og alle, ens syn bliver ændret, hjertet bliver koldt som is, og venner bliver til fjender. Det sker for Kay, der er bedsteven med Gerda. Gerda tager på en lang rejse for at finde Kay og bruger sin kærlighed, sang og tårer til at optø hans frosne hjerte, smelte kynismen væk og bryde forbandelsen. Kay og Gerdas helterejser kan beskrives som rejsen til at overkomme frygt til tro på venskab, kærlighed og det gode i mennesker.

Mindfulness er en rejse i at overkomme frygt. Til at turde tro på det gode i sig selv og det gode i andre mennesker, ligesom Gerda tror på det gode i sig selv og i Kay. Ligesom et spejl kun reflekterer et udsnit af virkeligheden, tager vi også kun nogle informationer fra vores omgivelser ind. Der er meget, vi ikke ser. Det vi ser, kan være farvet af vores ønsker og længsler, så vi kan komme til at opfatte noget neutralt eller tilmed noget godt som værende dårligt. Det vi ser i vores indre spejl, er sjældent en direkte afspejling af virkeligheden, men er farvet af, hvad vi længes efter ligesom, når Harry Potter og Ron kigger i det magiske spejl.

Når vi sætter os ned og mediterer, kan vi øve os på at se vores indre spejl mere klart. Vi kan opdage, at det vi tror, vi ved ikke altid er sandt. Vi kan opdage, hvad vi længes efter, drømmer om eller frygter for ikke at lade os styre af frygten eller forsøge at kontrollere os selv og verden omkring os. Vi ved aldrig hvad, der kommer til at ske. Vi ved ikke, hvad vi kommer til at tænke på, hvilken følelse der vil dukke op, eller hvad vi vil mærke i kroppen. Vi kan igen og igen øve os i at gå åbent og nysgerrigt ind i dette øjeblik og møde os selv med venlig, accepterende opmærksomhed. I samvær med andre kan vi øve os i ikke at ville regne andre ud, men derimod møde hver person med en venlig, accepterende og nysgerrig indstilling.

---

### Øvelser

- Kort meditation
- Yoga
- Bodyscan
- Meditation

---

### Teori

- Hvad er perception?
- Perception og ensomhed
- Hvordan kan jeg træne mindfulness i relation til perception og ensomhed?

## Tidsplan

Tid (ca.)	Indhold
10 min.	Mindful velkomst
15 min.	Yoga
15 min.	Bodyscan
15 min.	Meditation
10 min. Pause	
10 min.	Hvad er perception? Perception og ensomhed
10 min.	Øvelse: hvordan opfatter jeg begrebet ven?
10 min.	Deling to og to
15 min.	Deling i stor gruppe
10 min.	Mindful afslutning

## Introduktion

Der bliver skabt inspiration til at undersøge sindet og sætte spørgsmålstejn ved vores perception, tanker og følelser. At måden vi opfatter os selv, vores sociale relationer og sociale situationer, har en betydning for vores oplevelse af ensomhed. Vores opmærksomhed retter sig kun mod dele af en situation, og vores fortolkning af situationen afspejler ikke nødvendigvis virkeligheden. Vi kan opdage, at det er muligt at skifte opmærksomhed i en given situation og fortolke situationen på flere måde. På den måde kan vi lære, at glæde og tilfredshed ikke kun behøver at være til stede, når tingene er, som vi gerne vil have dem. Vi kan træne opmærksomhed i nuet og opdage glæden.

## Mindful velkomst

*Byd alle velkommen. Inviter alle til at sige deres navn og en sætning om, hvordan de har det lige nu.*

*Kig rundt, se det fysiske rum og se vores online rum. Vug lidt frem og tilbage. Stryk den ene hånd over den anden arm (som hvis du kæler for en hund) og skift side. Sæt dig så godt til rette som muligt. Hvis det føles ok, kan du have den ene hånd hvilende på maven og den anden hånd hvilende på hjertet. Vi kan sidde sådan i fem minutter. Bare sidde, og bare mærke hænderne på maven og på hjertet og omsorgen vi har i hænderne. Vi kan blødhed og kærlighed i hjertet, og vi kan mærke vores styrke og kraft i maven. Hvis du er urolig eller mærker rastløshed, så vug overkroppen lige så stille frem og tilbage. Mærk åndedrættet og mærk kontaktfladen imellem håndfladerne og kroppen. Husk at det er dig, der bestemmer. Du skal ikke mærke noget specielt, og du kan ikke gøre det forkert. Vores praksis er at komme til stede og mærke det, det er, med en venlig accepterende opmærksomhed lige meget, hvad det er. Bare sidde og bare være.*

### Yoga med fokus på at løsne spændinger

De fleste mennesker har spændinger i bækkenet, ved solar plexus og i halsen. Fordi vi så tit ikke mærker kroppen, kan mange af spændingerne være ubevidste. Yoga løsner spændinger og bevæger rygsøjlen, så der bliver mere plads, og du får mere frihed i krop og sind. Bevægelserne kan vække frygt, irritation, tristhed og længsel. Mærk sansningen i kroppen. Du bestemmer, hvordan og hvor meget du vil bevæge dig. Kom gerne derud, hvor du kan mærke, der sker noget, så du er udfordret, men gå ikke så langt, at du overbelaster dig selv. Åndedrættet er din ledetråd. Sørg for at du hele tiden kan trække vejret og tjek igen og igen, at du ikke spænder i ansigtet eller i maven. Der kan være modvilje imod bevægelse. Se om du kan nyde at bevæge kroppen lige der, hvor kroppen spænder og kan afspændes. Mærk den fysiske fornemmelse og læg mærke til følelserne. Mange længes efter at kunne bevæge sig mere frit, mærk præcis der, hvor kroppen kan bevæges lige nu. Træk vejret frit indtil der, hvor du mærker en spænding. Giv slip på frygt, irritation samt tristhed og bare mærk kroppen, som den er lige nu med din venlige og accepterende opmærksomhed. En bevægelse og et åndedræt ad gangen. Friskheden i den her indånding og afspændingen i den her udånding.

#### **Sommerfugl (Giver bevægelighed i bækkenet)**

Sid på gulvet med bøjede ben og fodsålerne samlet. Tag fat omkring fødderne. Vip op og ned med knæene.

#### **Kværnen (Masserer bækkenet)**

Sid på gulvet med strakte og spredte ben, og med armene samlede og strakte foran dig. Lav cirkler med armene rundt foran dig, som hvis du rørte rundt i en meget stor gryde.

#### **Mor vugger barn (Løsner spændinger i balderne)**

Sid på gulvet i en skrædderstilling. Tag fat om højre underben, så venstre hånd har fat i højre fod og højre hånd i højre knæ. Vug højre underben fra side til side. Hvis der er god plads, kan højre fod komme ind i venstre albuebøjning. Det ser fysisk ud som en mor, der vugger sit barn i form af højre underben. Skift til venstre ben.

#### **Hund/kat (Løsner spændinger i lænden)**

Stå på alle fire. Hvis det er for hårdt for håndleddene, kan underarmene placeres i gulvet. Rund ryggen og svaj ryggen, som en kat, der strækker ryggen. Rund på udåndingen og svaj på indåndingen. Kig over højre skulder og drej enden mod højre, herefter det samme til venstre. Øvelsen er som en hund, der logrer med halen.

#### **Rotér håndled (Løsner vrede)**

Stå med begge arme bøjede og knyt hænder foran brystet. Rotér håndleddene udad samtidig med, at armene foldes ud til siden horisontalt med gulvet. Når armene er kommet helt ud, roteres håndleddene indad samtidig med, at armene foldes ind tilbage til brystet. Håndleddene roteres ud, og armene går ud på udåndingen. Håndleddene roteres ind og armene går ind på indåndingen. Rotér herefter håndleddene ud ad, mens armene strækkes lige frem foran brystet. Rotér håndleddene indad, mens armene føres tilbage til brystet. Nu roteres håndleddene udad, mens armene føres lige op i luften. Og håndleddene roteres indad, mens håndleddene føres tilbage til brystet. Og endeligt roteres håndleddene udad, mens armene føres lige ned mod gulvet på indånding. Og på udånding roteres håndleddene, og armene kommer tilbage til brystet (tre gange først til siden, tre gange frem, tre gange op i luften og tre gang ned mod gulvet).

**Skulderrulning (Åbner hjertet)**

Placer hænderne på skulderne og rotér albuerne rundt i cirkler. Først den ene retning og derefter den modsatte retning (tre gange).

Sænk hænderne ned fra skuldrene, så de hænger langs siden af kroppen. Rotér skulderne frem foran kroppen og på indåndingen tag skulderne op til ørene og sænk på udåndingen. Få en fornemmelse af at du masserer skulderne og nakken. I alt tre gange og rotér herefter skulderne tilbage, så skulderbladene går mod hinanden. Skulderne går mod ørene på indåndingen og sænkes på udåndingen (tre gange).

**Hovedrulning (Frisætter halsen)**

Bøj hovedet ned, så hagen går mod brystet. På en indånding tag hovedet op og tilbage, så der kigges op i loftet. På udåndingen ned med hovedet og på indåndingen op med hovedet. I alt tre gange med hovedet tilbage og ned mod brystet - herefter kommer hovedet til lige.

På en indånding kig til højre over højre skulder. På en udånding kig frem. På indåndingen kig over venstre skulder og på udåndingen kig frem. Tre gange til hver side.

Lad hovedet falde til siden, så højre øre går mod højre skulder. På indåndingen tag hovedet op til lige. På udåndingen lad hovedet falde til venstre, så venstre øre går mod venstre skulder. Ved indåndingen op med hovedet. Tre gange til hver side.

Lige så stille og forsigtigt roteres hovedet hele vejen rundt tre gange den ene vej og tre gange den anden vej. Hovedet kommer herefter til lige.

**Dødstyle (Lærer at give slip)**

Lig dødstyle på ryggen, evt. med bøjede ben, fodsålerne i gulvet og knæ der falder ind mod hinanden. Ligge og bare være. Og mærke aftrykene i kroppen efter, at vi har bevæget den.

**Bodyscan**

Fra dødstyle eller med en dødstyle tilgang, mærk hele kroppen. Lad kroppen synke ned i jorden. Giv slip, giv slip, giv slip. Bare ligge og bare være. Uden anstrengelse og uden bevægelse. Når spændinger, følelser og tanker dukker op, så læg mærke til, at du kan give slip ind i kroppen. Kroppen er din bolig lige meget, hvor du går hen, så er kroppen med. Lige nu kan vi give kroppen en pause, til bare at ligge og bare være, uden bevægelse og uden anstrengelse. Mærk åndedrættet i maven. Tjek at kroppen er fuld af liv. Mærk kroppen der ligger lige her. Bare ligge og bare være. Bare opleve og opdage det her liv uden fordømmelse. Det her liv, der starter lige under næsen. Mærk ind i åndedrættet. Rid på bølgen af indåndingen og udåndingen. Følg hele indåndingen og hele udåndingen. Lad opmærksomheden hvile ind i åndedrættet og åndedrættets bevægelse i kroppen.

Bring opmærksomheden til fødderne, anklerne, underbenene, knæene, lårene, bækkenet, maven og lænden, mellemgulvet, brystkassen, hænderne, håndleddene, underarmene, albuerne, overarmene, skulderne, halsen, nakken, baghovedet, siderne på hovedet, toppen af hovedet og ansigtet. Når du bringer opmærksomheden til et område i kroppen, kan du måske mærke noget (f.eks. kulde, varme, snurren eller prikken), og måske kan du ikke mærke noget. Begge dele er helt okay. Mærk nu hele kroppen fra top til tå. Mærk åndedrættet, der bølger igennem kroppen. Din krop, kropsbevidsthed. Kom om på siden og lig i fosterstilling. Kom lige så stille op og ind i en siddende stilling, gerne med ret ryg.

### Siddende meditation med fokus på åndedrættet

Sæt dig så godt til rette som muligt med en rank og værdig holdning, som inviterer til vågenhed. Du kan enten have lukkede øjne eller lade blikket hvile på et punkt foran dig. Så skal vi bare sidde, bare lytte, lytte til lydene og lytte ind i åndedrættet. Lyt ind i livet, som det kommer og går, med den her indånding og den her udånding. Bare sidde og bare være.

Der er ikke noget, du skal nå. Der er ikke noget, du skal leve op til. Der er ikke noget, du skal have en mening om eller fikse. Vi kan komme til at leve på en måde, hvor vi forstår os selv som en, der er i konkurrence med andre. Vi kan komme til at tro, at vi skal være gode og klare os godt. Og så kan vores sind være farvet af frygt, vrede og bekymring. Lige nu skal vi bare sidde og bare være. Det her er din tid til bare at være med, hvad end der viser sig. Meditation er at stoppe kampen imod sig selv og imod verden. Træde ind i bevidstheden og bare opleve, det her øjeblik lige nu. For så længe du trækker vejret, er der mere rigtigt end forkert ved dig. Du er dig, og det er godt.

Vi kan træne kontakten til dette øjeblik ved at lægge mærke til vores åndedræt. Lige nu og lige her. Mærke at vi trækker vejret ind gennem næsen og følge åndedrættet ned i brystkassen og måske ned i maven. Kroppen tager, hvad den har brug for og giver slip igen på udånding. Vi kan mærke den plads, der skabes, når vi trækker vejret ind og afspænding på udånding. Plads på indånding og afspænding på udånding. Plads på indånding og afspænding på udånding. Vi trækker vejret af den samme luft. Luften der forbinder os med hinanden og nærer os.

Måske du mærker åndedrættet tydeligst ved næsen eller brystkassen. Eller ved maven. Se om det er muligt at lægge mærke til der, hvor du mærker åndedrættet mest tydeligt. Så kan du lade din opmærksomhed fokusere på det sted. Koncentrere dig om at mærke fornemmelserne af åndedrættet, når du trækker vejret ind og giver slip på udånding. Før eller siden vil opmærksomheden bevæge sig til et andet sted. Så kan du flytte den tilbage til åndedrættet, hvor du mærker det tydeligst. Vi kan se, om det er muligt at have en venlig og tålmodig indstilling til os selv og vores opmærksomhed. Så vi med venlighed kan flytte opmærksomheden tilbage.

Til kroppen der trækker vejret. Vi kan sidde med alt det, der er her. Lige her og lige nu. Nogle gange er det behageligt at sidde. Nogle gange er det neutralt. Og nogle gange er det ubehageligt. Vi kan vælge bare at sidde her, med hvad end der viser sig. Bare sidde og bare være uden at skulle noget som helst. Der er ikke noget, som vi skal have til at gå væk. Vi kan vende hjem til vores åndedræt og mærke rum i os selv, som en stor blå himmel. Rum til det hele.

Mærke indåndingen der efterfølges af en udånding, som efterfølges af en indånding igen. Vi skal ikke gøre noget. Det sker helt af sig selv. Vi kan lade opmærksomheden hvile ved åndedrættet, der sker helt af sig selv, og som er lige som, det skal være. Hver indånding er ny og frisk. Og hver udånding giver et slip og en frihed. Vi kan mærke en friskhed på indånding og en frihed på udånding. Friskhed på indånding og frihed på udånding. Vi kan sidde og her og mærke, at vi trækker vejret. Vejtrækningen der holder os i live helt af sig selv. Vende tilbage til at modtage indåndingen og give slip på udåndingen. Vi kan øve os i at være vågne lige her. Være vågne i at kroppen trækker vejret. Helt af sig selv. Der er ikke noget vi skal gøre eller leve op til. Vi kan lægge mærke til, at kroppen trækker vejret. At vi sidder lige her og modtager luften, der kommer ind i kroppen, og forlader kroppen igen, når kroppen har taget, hvad den skal bruge. Bare sidde og bare være.

*Vi kan se, om det er muligt at nyde øjeblikket. Nyde at vi modtager luften og giver slip. Mærker en friskhed og frihed. Den bølgende bevægelse af luften, der strømmer gennem kroppen. En lang bevægelse. Vi skal ikke holde fast i den, men vi kan lade opmærksomheden hvile på strømmen af luft i kroppen. Vi kan øve os i at modtage det her øjeblik præcist, som det er. Mærke at livet bevæger sig i kroppen.*

*Og så kan vi mærke hele kroppen der sidder her og trækker vejret. Tage en dybere indånding, strække armene op og på udånding give slip og sænke armene.*

## Pause

*Du kan invitere deltagerne til at tjekke ind på, hvad de har brug for, men samtidig bevarer kontakten til kroppen.*

## Hvad er perception?

Temaet for denne session er perception. Det handler om, hvordan vi opfatter og fortolker det, vi sanser. Perception vedrører dermed processen, hvor vi iagttager og fortolker information om os selv, andre og vores omgivelser.

Vi tager hele tiden informationer ind igennem vores sanser. Alt hvad vi ser, hører, dufter, smager, føler og tænker danner et billede inde i vores hoved. Billedet er den måde vi opfatter og tillægger betydning til os selv, andre og vores omgivelser. Dette billede i vores hoved formes af vores erindringer, erfaringer, kultur, humør, fysiske tilstand og tanker. På den måde er det både skabt ud fra vores erfaringer fra fortiden og vores tilstand i nutiden.

Når jeg er sulten, lægger jeg mærke til mad. Når jeg er vred, lægger jeg nemt mærke til noget, der irriterer mig. Og er jeg bange, ser jeg farer overalt. Eksemplerne viser, at vi ikke kan tage alle informationer ind, som vi modtager gennem vores sanser. Vi er ikke i stand til at se hele billedet, men styrer i stedet vores opmærksomhed i retning af nogle informationer og overser andre. Det vi lægger mærke til, som skaber et billede i vores hoved, er på den måde farvet og forvrænget af vores aktuelle tilstand.

Det er også farvet af vores tidligere oplevelser. Vores hjerne søger automatisk efter mønstre, så vi opfatter verden på en måde, der passer med velkendte mønstre. Hvis jeg f.eks. har flere tidligere erfaringer med at føle mig ensom i sociale situationer, er jeg mere opmærksom på de aspekter af situationen, som kan opretholde mit billede af mig selv som ensom. På den måde kan vores forventninger og erfaringer komme til at danne grundlag for, hvordan vi oplever en situation, fordi vi genkender et mønster. Det er ikke altid, at vores tidligere erfaringer afspejler virkeligheden, og opfattelsen af den nuværende situation kan blive forkert eller mangelfuld.

## Perception og ensomhed

Ovenstående betyder, at vi ikke tager information ind passivt og objektivt, men vores sind spiller en aktiv rolle i, hvordan vi tager sanseindtryk ind. Vi kan komme til at opbygge mentale vaner, som har betydning for, hvordan vi fortolker og opfatter os selv, andre og vores omverden. Vores mentale vaner er ofte påvirket af vores kultur og samfund. Vores samfund er kendetegnet ved at være individualiseret. Der er et stort fokus på præstation og konkurrence, hvilket kan gøre, at vi kan blive i tvivl om, hvorvidt vi er gode nok. Gennem reklamer får vi at vide, at vi ikke er noget værd, og at løsningen på dette er, at vi kan købe det ene og det andet produkt. Dette kan være med til at forme måden, vi reagerer og møder os selv og andre på og gøre os tilbøjelige til at føle ensomhed.

Vi kan på den måde have fået for vane at se os selv distanceret fra andre ved at tænke, at de andre ikke kan lide os eller forstår os. Vi kan føle os usikre og utilstrækkelige. Det kan gøre, at vi føler ensomhed. Samtidig kan det få betydning for måden, vi møder os selv og andre på. Vi forholder os måske kritisk over for os selv og isolerer os i sociale situationer, fordi vi er overbevist om, at vi ikke er accepteret af andre. Disse mentale vaner har formentlig rod i tidligere negative oplevelser i fællesskaber eller kulturel indlæring, men vi ved jo ikke, hvordan det næste møde med en ny relation bliver. Hvis vi går ind i relationen med en fast overbevisning om, at personen nok ikke vil os, kan det være svært at skabe kontakt og forholde os åbent og nysgerrig til den anden. Måske vi tilmed kun ser de informationer, som er i overensstemmelse med vores overbevisning. På den måde kan vores perception af os selv og andre være med til at forstærke og fastholde os i ensomhed.

Vi kan også komme til at skærme os for andre, fordi vi lever i en tid, hvor mange af os har et højt skærmforbrug. Der er mange informationer, som kan drage vores opmærksomhed. Det kan skabe afstand til andre lige så vel som det kan skabe kontakt gennem kommunikation online. Gennem sociale medier kan vi også komme til at sammenligne os med andre, og når vi ser et glansbillede af, hvad andre laver, kan vi igen komme til at føle os utilstrækkelige eller uden for. På den måde kan sociale medier også påvirke vores perception og gøre os mere modtagelige over for ensomhed. Det er derfor vigtigt at være bevidst om, hvordan vi bruger vores opmærksomhed på vores telefon eller computer.

Små børn er endnu ikke blevet influeret af kulturen til at tvivle på deres eget værd og at sammenligne sig med andre, hvilket kan gøre, at børn ofte møder andre med stor umiddelbarhed og åbenhed. Det kan tyde på, at det ikke er vores natur at tro, at der er noget galt med os, og at vi er hinandens konkurrenter i stedet for hinandens venner. Gennem MBLR-forløbet kan vi øve os i at komme tilbage til det lille barns oplevelse af at være i verden med umiddelbarhed og åbenhed.

### Hvordan kan jeg træne mindfulness i relation til perception og ensomhed?

Vi kan øve os i at stoppe op og lægge mærke til, hvilke vurderinger vi slutter. Det gør det muligt for os at give slip på vurderingerne og rette opmærksomheden mod de direkte sansninger i den nuværende situation. Vi kan vide af, at der er rigtig meget, som vi ikke ser, og at det er muligt at ændre perspektivet for opmærksomheden, hvormed vi kan blive klar over, at vores vurderinger ikke altid er sande.

Det kan vi øve gennem mindfulness, da vi har fokus på at træne vores opmærksomhed. Derudover er mindfulness også træning i venlighed. Det betyder, at vi kan øve os i at forholde os til det, vi sanser på en venlig måde. Frem for at dømme, evaluere eller reagere på vores tanker, følelser og kropslige fornemmelser, kan vi øve os i at observere dem i øjeblikket og byde dem velkommen – uanset om de opleves behagelige, ubehagelige eller neutrale. Vi øver os i at tillade det, der viser sig. På den måde træner vi venlig opmærksomhed nu.

Ved at træne venlig opmærksomhed nu øver vi os i at have en åben og nysgerrig indstilling. Denne indstilling er præget af tilgangen 'hvad ved jeg?' frem for faste overbevisninger om os selv og andre. Vi øver os igen og igen i at give slip på disse overbevisninger for igen og igen at opleve livet, som det udfolder sig lige nu. Når vi kan møde os selv med venlighed, er vi også i stand til at møde og forbinde os til andre med samme indstilling.

Alt er i forandring hele tiden. Vi mennesker forandrer os. Vores omgivelser forandrer sig. Derfor kan det blive u hensigtsmæssigt at opleve os selv og andre som faste størrelser. Vi kan komme til at putte os selv og andre i en bestemt kasse. Denne kasse er måske blot en fortælling, som kan komme til at begrænse vores handlemuligheder. Det hænger måske ikke sammen, som vi tror. Vi er måske ikke selv, som vi tror. Mennesker omkring os er måske ikke på samme måde i dag, som vi oplevede dem i går. Vi kan blive overraskede over os selv og andre. Det kræver, at vi er klar over, at verden er i forandring, og at det vi tror, vi ved måske ikke er rigtigt. Det kræver, at vi er klar over, at vores sind skaber fortællinger om os selv og andre, som måske ikke altid er sande. På den måde kan vi komme mere i kontakt med os selv og fællesskabet lige her og nu. Vi kan hermed sammen bryde ensomhed og se muligheder i os selv og vores omgivelser.

**Øvelse:**  
**Hvordan opfatter jeg begrebet ven?**

Nu skal vi lave en øvelse, hvor vi kan øve os i at opdage, hvilket billede vi har inde i hovedet, og hvordan det påvirker os. Så sæt jer så godt til rette som muligt. Mærk kroppen, lad bevidstheden hvile i kroppen, mærk åndedrættet og lad bevidstheden hvile ind i åndedrættet. Om lidt siger jeg tre bogstaver, læg mærke til hvilket billede, der dukker op. Bare observer, hvad der dukker op på din indre lystavle. Læg mærke til dit indre billede og de tanker og følelser, der dukker op for dit indre blik. Ok, er I klar?

De tre bogstaver er V - E - N.

Et meget lille ord, med meget stor betydning - VEN. Hvad er din perception eller din opfattelse af de tre bogstaver? Hvordan opfatter du ordet VEN? Hvad betyder VEN for dig? Hvilket billede af en ven viser sig i dit hoved? Hvilke erindringer, tanker, følelser og meninger dukker op, når du tænker på ven?

**Deling i lille gruppe**

Gå sammen to og to. Hver person får 5 minutter til henholdsvis at lytte og tale om sine tanker, indsigt og opfattelse, omkring VEN. I skifter selv roller undervejs. Husk ikke at dømme, bare lyt eller tal med venlig accepterende opmærksomhed.

**Deling i stor gruppe**

Herefter deling i stor gruppe. Få gerne alle til at dele, deres opfattelse, pointe eller indsigt omkring VEN.

Ligesom Harry Potter og Rons dybeste længsel og ønske var vidt forskellige, da de kiggede i det magiske spejl, kan vores ønsker og længsler i forhold til en ven være vidt forskellige. Når vi kigger i vores indre spejl, kan det vise forskellige billeder af en ven alt efter, hvad vi længes efter og drømmer om. Inderst inde ønsker vi alle at være i kontakt med andre, men det kan være forbundet med frygt, da der ofte er noget på spil, når vi skal danne venskaber. Det kan gøre, at vi enten er meget orienteret mod at hige efter eller undgå kontakt med andre. Når vi er i en gruppe, har vi alle nogle tanker og følelser forbundet med hinanden. Det er vigtigt at kende til vores mønstre, opfattelser, tanker og følelser i forhold til at have en ven, være nogens ven og være sin egen ven. Gennem træning i mindfulness kan vi blive opmærksomme på, hvad der viser sig i vores spejl relateret til venskaber. Når er klar over det, har vi et bedre udgangspunkt for at blive ven med os selv og andre.

**Mindful afslutning**

Kom bevidst tilstede i kroppen lige nu. Bare sidde og bare være. Vi kan bringe opmærksomheden mod vejrtrækningen. Mærke at vi trækker vejret helt automatisk. Der er ikke noget, vi skal gøre, og ikke noget, der skal være på en bestemt måde. Vi kan opdage, at der er en friskhed på hver indånding og en frihed på hver udånding. Kroppen kan give slip på udånding. Bare sidde og bare være. Mærke at vi forbinder os til hinanden gennem den luft, som vi trækker ind på indånding. Du er dig, og det er godt. Og lige nu sidder du her i dette zoom-rum. Lige nu er et nyt, friskt øjeblik, som vi kan lægge mærke til sammen. Være nysgerrige på. Nysgerrige på vores åndedræt lige nu. Vi kan let komme til at tro, at vi ved, hvordan vi er, og hvordan andre er ud fra det, som vi har oplevet tidligere, men lige nu er vi midt i et friskt øjeblik med et friskt åndedrag. Det er ikke sikkert, at det er, som vi tror. Vi kan blive overrasket i det her øjeblik og det næste, der kommer. Så vi kan øve os i at huske os selv på, at vi ikke ved, hvad der kommer og gå åbent og nysgerrigt ind til dette øjeblik. Være nysgerrig på lige præcis dette øjeblik. Fornemme åndedrættet lige nu.

## Hjemmetræning



- *Mindful krop: Bodyscan 15 minutter dagligt*
- *Mindful hverdag: Bring mindful opmærksomhed ind i en specifik situation hver dag (f.eks. Når du børster tænder, vasker op eller laver en kop te).*
- *Undersøg behagelige oplevelser. Vores sansning svinger hele tiden imellem behag, neutralt og ubehag. Læg mærke til, når noget er behageligt, hvad mærker du i kroppen? Hvad sker der i sindet? Er der tanker? Er der følelser? Hvis ikke du synes, der er behagelige oplevelser, så vælg den mindst ubehagelige oplevelse.*

Lydfiler du skal brug til hjemmearbejde/træning ligger på vores hjemmeside, lige her:

<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser/#c127328>

[Bodyscan 15 min.](#)

[Bodyscan 30 min.](#)

[Bodyscan 45 min.](#)

## Ressourcer

I det følgende præsenteres et psykologisk, socialt og biologisk perspektiv, som kan ses i relation til session 2. Da temaet for session 2 vedrører perception præsenteres en psykologisk teori om kognitive skemaer, idet dette kan give dig et indblik i, hvordan menneskets perception fungerer. Desuden præsenteres et socialt perspektiv om, hvordan sociale medier kan påvirke ens perception af sig selv som værende ensom. Dette er relevant, idet mange unge bruger meget tid på sociale medier. Afslutningsvist præsenteres et biologisk perspektiv på perception med udgangspunkt i teorien om klassisk betingning og Ivan Pavlovs forsøg med hunde. Dette kan belyse, at vi nemt lærer at associere noget med en automatisk reaktion, hvilket kan ses som et andet perspektiv på perception.

### Psykologisk perspektiv: Kognitive skemaer

Inden for psykologien anvendes begrebet kognitivt skema til at beskrive, hvad vi indtil videre har kaldt et billede i hovedet. Kognitive skemaer betegner den måde, vi tænker om verden, os selv, andre mennesker og forskellige situationer helt automatisk. De fungerer som mentale strukturer, der organiserer vores viden, erfaringer og antagelser om verden (Riso & APA, 2007). Et kognitivt skema vedrører den generelle viden, som vi hver især har inden for et bestemt område. Vi kan f.eks. have et skema om skolen ud fra vores tidligere erfaringer med at gå i skole, og hvad vi har hørt om skole fra andre. Det gør, at vi f.eks. kan have nogle antagelser om, at en typisk dag i skolen består af forskellige fag, og at eleverne sidder ved borde i klasselokalet, mens læreren sidder ved katederet ved tavlen. Et andet skema kan vedrøre hunde og gør, at vi ved, at hunde er en dyreart med fire ben og pels.

Vi kan hver især have forskellige skemaer ud fra vores erfaringer, så min opfattelse af at gå i skole kan f.eks. være anderledes end din. Skemaerne kan også ændre sig over tid alt efter, hvilke erfaringer vi får. Hvis jeg f.eks. kun har haft gode oplevelser med hunde, opfatter jeg dem som søde og vil gerne i kontakt med dem, men hvis jeg så får en dårlig oplevelse med en hund, kan det gøre, at jeg bliver bange for dem og måske endda undgår dem derefter. På den måde kan mit kognitive skema om hunde ændre sig.

Vi bruger vores kognitive skemaer til at fortolke og skabe mening i verden, så vi hurtigt og ofte automatisk kan forstå og reagere i forskellige situationer uden at skulle tænke over alt på ny hver gang. På den måde skaber de kognitive skemaer

nogle forventninger og forudsigelser til fremtiden, hvilken kan reducere angst og overraskelse samt bevirke, at vi kan spare på vores mentale energi. Der kan også være nogle 'fejl' i vores skemaer, fordi vi er mest tilbøjelige til at lægge mærke til og huske viden, som er i overensstemmelse med vores eksisterende viden. På den måde kan det være sværere for os at indkode og huske noget, som ikke stemmer overens med vores tidligere erfaringer. Det er desuden kognitivt krævende at ændre skemaer, hvorfor vi ikke er så tilbøjelige til det (Riso & APA, 2007). Vi kan derfor komme til at opfatte os selv som ensomme, hvis vores kognitive skema har indkodet det ud fra tidligere erfaringer. Vi fortolker nye situationer ud fra det og indkoder kun information i overensstemmelse med denne antagelse og overser information, der kan modsige, at vi er ensomme. Gennem træning i mindfulness kan vi blive bevidste om vores kognitive skemaer og vores automatiske tanke- og handlemønstre, hvormed vi har et bedre udgangspunkt for at ændre på dem.

## Socialt perspektiv: Sociale medier og ensomhed

Sociale medier fylder meget i vores samfund særligt blandt unge, hvilket formentlig spiller en rolle i forhold til vores perception. En rapport af Vive, som gennemgår forskning om unges digitale mediebrug, peger bl.a. på, at brugen af sociale medier kan forstærke unges oplevelse af ensomhed (Koniczna & Jakobsen, 2019 i Fynbo et al., 2022). Et amerikansk studie af unge i alderen 18-24 år viser f.eks., at tid brugt på smartphone og især sociale medier er forbundet med en højere grad af ensomhed (MacDonald & Schermer, 2021 i Fynbo et al. 2022). Studiet viser også, at unge der i høj grad bruger kommunikationsapps, såsom messenger og WhatsApp, rapporterer en lavere grad af ensomhed. Det kan tyde på, at sociale medier kan spille en rolle i opfattelsen af ensomhed alt efter ens formål med brugen af sociale medier, og hvor meget tid man bruger.

Samtidig viser studier at brugen af sociale medier er forbundet med øget tendens til at sammenligne sig med andre, hvilket også er relateret til lavere selvværd og kropstillfredshed særligt blandt unge kvinder (Dailey et al., 2020; Markova & Azocar, 2021 i Fynbo et al., 2022). Tendensen til sammenligning er desuden forbundet med dårligere mental sundhed. De inkluderede studier i denne sammenhæng har dog fået en svag samlet kvalitetsvurdering, hvilket bør medtænkes i fortolkningen af resultaterne.

Ud fra ovenstående kan det indikere, at brugen af sociale medier kan have en betydning for unges perception af sig selv i relation til andre, idet de kan komme til at føle sig mere ensomme, hvis de anvender medierne på en passiv måde, eller de kan sammenligne sig med andre og opleve lavt selvværd og kropstillfredshed. Gennem træning i mindfulness er det muligt at blive bevidst om sine mønstre og vælge at gøre noget andet, hvis vi ønsker det. Det kan også være relevant i forhold til brugen af sociale medier for nogle unges vedkommende.

## Biologisk perspektiv – klassisk betingning og Pavlovs hunde

Inden for psykologi taler man om klassisk betingning, som handler om, at vi kan lære, at en stimulus kobles sammen med en bestemt respons helt automatisk (Klein, 2015). Herved handler det om indlæring af associationer. Dette arbejdede Ivan Pavlov med i et forsøg med hunde. Hundene savlede automatisk, når de fik mad, da dette er en biologisk respons på mad. Samme respons kom ikke ved lyden af en klokke alene. Pavlov begyndte gentagende gange at ringe med en klokke i forbindelse med, at hundene fik mad. Herefter ringede han med klokken uden, at der var mad og fandt ud af, at hundene alligevel savlede, når de hørte klokken. På den måde forbandt hundene lyden af klokken med mad og begyndte at savle (Klein, 2015). Dette kan ses som et billede på, at vi kan lære at opfatte, at noget i vores omgivelser kalder på en automatisk respons fra vores side, hvilket vedrører vores perception.

Der er mange betingelser i vores perception. Der er mange koblinger i vores perception, hvor vi opfatter noget på en bestemt måde og navigerer på en bestemt måde ud fra dette. På den måde kan vi ud fra vores perception komme til at begrænse vores handlemuligheder. Måske er vi pga. tidligere erfaringer kommet til at betinge vores skole med frygt, som

gør, at vi automatisk bliver stille i klasselokalet. Eller måske begynder vi automatisk at tale helt vildt, når vi møder nye mennesker, fordi vi er nervøse. Vores association er kommet af en grund, fordi det har været hensigtsmæssigt i tidligere situationer, men vi ved ikke, hvad der kommer til at ske næste gang, vi træder ind i klassen eller møder et nyt menneske. Det kan derfor være gavnligt at opdage, hvilke associationer, vi har lært, og som er blevet en del af vores perception af verden.

### Litteratur

Fynbo, L., Rayce, S., Hoffmann, S., Thøstesen, A., Linander, C., Dam, A. & Tønnesen, S. (2022). Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge – et systematisk litteraturreview. VIVE. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2023/Digitalt-medieforbrug-blandt-unge/Digitalt-mediebrug-blandt-unge.ashx>

Klein, S. B. (2015). Learning: principles and applications (7. udgave, kapitel 4 og 6). Los Angeles, CA.: SAGE.

Riso, L. P., & American Psychological Association. (2007). Cognitive schemas and core beliefs in psychological problems: a scientist-practitioner guide (1. ed.). American Psychological Association. <http://www.loc.gov/catdir/toc/ecip073/2006035438.html>

## Mail til deltagerne efter session 2

Kære \_\_\_\_\_

Tak for at være med til at udforske sindet og træne mindfulness.

### Sind

Det er vores sind, der bestemmer, hvad vi tænker, hvad vi siger og hvad vi gør. Mindfulness er at vide, hvad vi laver, så vi forstår, hvornår vi bruger sindet som en ven, og hvornår det bliver vores fjende.

### Krop

Sindet er i kroppen. Vi har en hjerne i hovedet, og en hjerne, der er lige så kompliceret, i maven. Sindet er også i hjertet. Det vi har på hjertet, kan blive det, vi tænker, det vi siger og det vi gør. Når sindet er placeret i kroppen, så er vi til stede her og nu, og når sindet er placeret i hjertet, kan vi være vores egen bedste ven.

### Perception

Alle de informationer vi modtager fra sanserne, bliver til et billede inde i hovedet, som er det, vi ser som virkeligheden. Det kaldes perception. Vi ser ikke virkeligheden, som den er, vi ser virkeligheden igennem et filter, der forvrænger virkeligheden, så vi ser, det vi ønsker, det vi længes efter, det vi tror eller det vi frygter (Her forklaret i Harry potter Drømmespejle <https://youtu.be/hqdH5FI9n9s?si=t6q4JfHGagY7wuRG>).

### Sygdom

Buddha var en slags læge, der opdagede, at menneskets sygdom er, at vi ser forkert, så vi tror, vi mangler noget, at vi ikke er gode nok, at der er noget galt, at det her øjeblik (det her liv) ikke er godt nok, at der må være noget bedre.

### Behandling

Der er en god behandling til vores menneskelige lidelse. Alle kan træne sindet og lære at se det interessante i det her øjeblik (det her liv). Vi kan lære at komme ud af vores ensomhed og vores utilfredshed, ved at fokusere sindet i nuet.

### Meditation

Meditation lærer os at give slip på tanker og finde ro i kroppen både når det er behageligt, neutralt og ubehageligt. Når der ikke er noget, vi skal have fat på eller komme væk fra, er vi frie til at være.

### Hjemmetræning

- Mindful krop: Body scan meditation 15 minutter dagligt
- Bring mindful opmærksomhed ind i en specifik situation hver dag (f.eks. Når du børster tænder, vasker op eller laver en kop te).
- Undersøg behagelige oplevelser. Du kan bruge skemaet her. Klik her for at hente skemaet. vores sansning svinger hele tiden imellem behag, neutralt og ubehag. Læg mærke til, når noget er behageligt, hvad mærker du i kroppen? Hvad sker der i sindet? Er der tanker? Er der følelser? Hvis ikke du synes, der er behagelige oplevelser, så vælg den mindst ubehagelige oplevelse.
- Lydfiler du skal bruge til hjemmearbejde/træning ligger på vores hjemmeside, lige her: <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oplevelser/#c127328>  
[Bodyscan 15 min.](#) [Bodyscan 30 min.](#) [Bodyscan 45 min.](#)

Ring gerne hvis noget er svært, noget du har brug for eller noget du ønsker. Jeg er til rådighed. Mit nummer er X.

Venlig hilsen X



Portræt af Christian

## Session 3 – Behagelige oplevelser

### Glæde i nuet

Christian er 18 år og bor med sin mor og storesøster. Han er for nyligt startet på elektrikeruddannelsen efter at have afbrudt gymnasiet pga. manglende afleveringer og faglige vanskeligheder. I folkeskolen følte han sig uden for og anderledes. Han fortæller, at de populære i klassen spillede fodbold. Det var ikke noget for ham, så han sad ofte alene i pauserne. Sidenhen har det også været svært for ham at finde tætte venner i skolen. Han har så længe, han kan huske følt sig uden for, og ensomhed har været et gennemgående tema i hans liv. Han har inden for de sidste par år fået en tæt vennegruppe, som han ofte mødes med online, hvor de spiller og taler om, hvad der fylder i deres liv. Desuden mødes de til rollespil og samvær med jævne mellemrum. Christian beskriver, at han i øjeblikket ikke føler sig ensom, men ser sig selv som asocial, fordi han ofte vælger at være hjemme for at spille computer frem for at være social med andre fysisk. Alligevel fremhæver han også vigtigheden af at være i forbindelse med andre online, mens han spiller. Han har tidligere længtes efter flere venner og har følt sig ensom, men er tilfreds med sine nuværende sociale relationer.

Da Christian meldte sig til MBLR-forløbet, var han ofte trist og havde negative tanker blandt andet om sin præstation i gymnasiet. Han følte sig alene om ikke at klare sig så godt, som han ønskede, og i overvejelserne om at droppe ud af gymnasiet – og fællesskabet her. Christian håbede, at han gennem MBLR kunne opleve glæde og afstresning. I forbindelse med meditationer under forløbet oplevede han, at det var muligt at slippe de selvkritiske tanker om ikke at være god nok. I stedet mærkede han en afslappende fornemmelse i kroppen, som han forbandt med behag og glæde.

Christian oplevede desuden en stor taknemmelighed og glæde over sin nuværende vennegruppe under øvelserne på MBLR-forløbet. Der var pludselig plads til at tænke på dem, hvilket han ikke oplevede i sin hverdag. Han tænkte på, hvor betydningsfulde de var for ham, og at han ikke vil være den samme uden dem. Herved beskriver Christian en oplevelse af glæde ved at høre til og mærke forbundethed med sin vennegruppe. Han beskriver desuden evnen til at give slip på tanker om fortiden og i stedet fokusere på nutiden. På den måde var han i stand til at skifte fokusset for sin opmærksomhed i retning af det behagelige i nuet, hvormed ubehaget ikke stod alene. Det hjalp ham til at mærke mere glæde og ro, som han efterspurgte.

Han beskriver, at han også efter MBLR-forløbets afslutning stopper op, beroliger sin krop, f.eks. ved at lægge sig i sin seng, og skifte opmærksomhedsfokus fra overvejende at omhandle ubehagelige aspekter til også at medtage de behagelige. Dette kan tyde på, at Christian har styrket sin kapacitet til at fokusere på behagelige aspekter ved det nuværende øjeblik, så mere ubehagelige aspekter ikke alene står i forgrunden for opmærksomheden.

## Læringsmål

- Deltagerne kan opdage glæde i nuet og genkende glæde i kroppen.
- Deltagerne kan opleve, at de hører til.
- Deltagerne kan lære at gå i kontakt og tage oplevelsen ind.



Se kort animationsfilm til unge om “Glæden i nuet: <https://youtu.be/zYcVLOd0e2w>

## Heltefortælling

Den grimme ælling er fortællingen om en svaneunge. Svaneungens æg udklækkes ved en fejl i en andegård. Han bliver drillet og hånt af de andre dyr for sit anderledes udseende – selv af sin familie. Da det er utåleligt, flygter ‘den grimme ælling’ fra andegården. Gennem den kolde vinter møder han andre fugle, men heller ikke blandt dem føler han sig tilpas. Med nød og næppe klarer han sig gennem vinteren alene. Da foråret kommer, ser han en flok smukke svaner. Han bliver bange for, at de vil gøre ham fortræd, men til sin store overraskelse opdager han, at han selv er en smuk svane, da han ser sit spejlbillede i en sø.

Fortællingen om den grimme ælling kan illustrere, at vi gennem vores kultur kan komme til at tro, at vi er forkerte, alene og uden for fællesskabet. Vi kan komme til at tro, at vi skal kæmpe og tilpasse os for, at andre kan lide os. Det er ikke altid, som vi tror. Der kan være noget styrkende og helende i at opdage, at vi er lige som vi skal være, og at stå frem som vi er. Vi er gode nok i os selv. Vi kan acceptere os selv, lige som vi er. For at vi kan opdage det, kræver det, at vi har opmærksomheden mod det nuværende øjeblik og har vores sanser åbne på samme måde, som den grimme ælling har sine sanser åbne for sit spejlbillede i søen. Der er en plads og et fællesskab til os alle – ligesom den grimme ælling finder sin plads blandt de andre svaner. Gennem mindfulness kan vi opdage glæden lige nu, at vi er præcis, som vi skal være, og at vi er forbundet til andre og naturen.

## Øvelser

- Kort meditation
  - Yoga
  - Bodyscan
  - Meditation
  - En god oplevelse
- 

## Teori

- Hvad er glæde?
  - Hvordan bliver jeg glad?
- 

## Tidsplan

<i>Tid (ca.)</i>	<i>Indhold</i>
<i>10 min.</i>	<i>Mindful velkomst</i>
<i>20 min.</i>	<i>Yoga</i>
<i>10 min.</i>	<i>Bodyscan</i>
<i>10 min.</i>	<i>Meditation</i>
<i>5 min.</i>	<i>Dialog</i>
<i>10 min. Pause</i>	
<i>10 min.</i>	<i>Øvelse om glæde</i>
<i>10 min.</i>	<i>Glædelig deling lille gruppe</i>
<i>10-15 min.</i>	<i>Glædelig deling stor gruppe</i>
<i>10 min.</i>	<i>Glæde - samling af teori og praksis</i>
<i>10-15 min.</i>	<i>Glædelig afslutning</i>

---

## Introduktion

Det vigtigste er at inspirere deltagerne til at opdage glæde igennem praksis (intention, yoga, bodyscan, meditation, glædelig øvelse, glædelig deling og glædelig afslutning). Når vi sætter en intention, undersøger sindet og sætter spørgsmålstegn ved vores perception, tanker og følelser, forstår vi, at glæde og tilfredshed stort set altid er en mulighed. Vi kan igen og igen dirigere opmærksomheden til nuet og opdage glæden i livet.

## Mindful velkomst

*Byd alle velkommen. Inviter alle til at sige deres navn og en sætning om hvordan de har det lige nu.*

*Kig rundt, se det fysiske rum og se vores online rum. Vug lidt frem og tilbage, stryg den ene hånd over den anden arm (som hvis du kæler for en hund). Skift side. Læg en hånd på hjertet og en hånd på maven, hvis det føles okay. Vi kan give plads til vores indre blødhed og styrke ved at mærke hændernes kontakt til vores hjerte og mave. Mærke omsorgen i hænderne.*

*Tænk at vi har mulighed for bare at lade alting ligge. At være her sammen og koncentrere os om at give kroppen og sindet positiv energi og opmærksomhed. Det er ikke sikkert, at du mærker noget, du skal heller ikke mærke noget specielt, du skal bare vide, at det virker. At din krop vil registrere, at du tager dig tid, og at du kommer hjem. At du giver kærlig-venlig energi og opmærksomhed til dig selv.*

## Kort meditation

*Sæt dig så godt til rette som muligt. Sid med værdighed og indtag hele din krop. Svaj en lille smule i lænden, skyd maven og brystet frem. Sid med stærk ryg og åben forside. Vi kan sidde og bare være. Og give os tid til at lande i rummet. Lande i denne gruppe. Lande i os selv. Vi kan mærke kontakten til jorden. Hvis du sidder på en stol, kan du mærke kroppens kontaktflader med stolen og føddernes kontakt med gulvet. Og hvis du sidder på en pude på gulvet, kan du mærke kontakten til puden og gulvet. Vi kan lande lige her, hvor vi er ved at mærke fundamentet under os. Jorden under os.*

*Og vi kan mærke luften omkring os. Hudens kontakt med luften omkring os. Foran. Bagved. Og på siderne af kroppen. Luften som også forbinder os med hinanden. Vi trækker luften ind i kroppen på indånding, kroppen tager, hvad den skal bruge og giver slip på udånding. Det er den samme luft, som vi alle indånder og udånder.*

*Du kan tage et par dybe vejrtrækninger, hvor du forestiller dig, at styrke og energi fra jorden kommer helt op til toppen af hovedet på indåndingen. Afspænding skyller fra toppen af hovedet ned igennem kroppen og tilbage til jorden på udåndingen. Du kan strække kroppen, hvis du har brug for det, og så kan vi komme ned at ligge på en måtte.*

## Liggende yoga

### Død stille (lære at give slip)

*Vi kan starte med at ligge på ryggen. Armene kan være ned langs siden, og håndfladerne kan pege opad, hvis det føles okay. Benene kan være strakte, og fødderne kan pege ud til siden. Hvis denne stilling ikke går, kan de fleste stillinger også laves siddende.*

*Vi kan ligge og bare være. Og mærke kroppen i den her yogastilling, der hedder død stille. Det er den vigtigste yogastilling, hvor vi koncentrerer os om at mærke hele kroppen, der ligger her. Helt død stille. Når vi ikke bevæger kroppen, giver det kroppen mulighed for at spænde af helt af sig selv. Vi kan lære at give helt slip i kroppen. Så vi kan mærke hele kroppen, der ligger her og slipper.*



*Om lidt skal vi mærke kroppen i bevægelse. Yoga er mindfulness i bevægelse. Så hvis man er god til yoga, er man god til at mærke kroppen. Mærke hvor der er spændinger og rastløshed, og hvornår kroppen er afslappet.*

*Vi kan mærke kroppens grænser. Måske du kan lægge mærke til, at du presser dig selv lidt for meget. At du går i konkurrence med dig selv. Så kan du bruge åndedrættet, som et signal. Hvis du holder vejret, kan det betyde, at du har behov for at komme lidt ud af stillingen, så du kan trække vejret frit. Hvis du kommer til at kede dig, kan du se, om det er muligt at gå lidt længere ind i stillingen og rette opmærksomheden mod kroppen, der bevæger sig.*

### **Stræk hele kroppen (indtager kroppen i sin helhed)**

*Næste gang du trækker vejret ind, kan du løfte armene op og følge dem hele vejen i gulvet op over hovedet, hvis det går. Vi kan mærke armene i bevægelse, så vi ved, hvor de er henne i luften. Så strækker vi armene i den ene retning og fødsålerne i den anden, så hele kroppen strækker. Ligesom hvis vi bliver hevet i hver sin ende. Træk vejret frit. Tjek at du slapper af i ansigtet, skuldrene og maven. Tag en dyb indånding og på udånding løft armene op over hovedet og tilbage ned langs siden. Lige så langsomt, så du kan have så god kontakt med armene som muligt. Vær opmærksom på hver bevægelse, så du mærker armene hele vejen ned i gulvet ved siden af kroppen. Så kan du bruge et øjeblik på at mærke aftrykket af denne stilling.*

### **Bækkenvip (løsner spændinger i lænden)**

*Så kan du bøje benene og sætte fødsålerne i gulvet. Knæene peger opad, og fødderne kan komme så langt op mod bagdelen/bækkenet som muligt. På udånding kan du presse lænden mod gulvet, så maven bevæger sig ned af. På indånding kan du svaje i lænden, så der kommer et mellemrum mellem lænden og gulvet. Bækkenet kan rulle frem og tilbage på denne måde på indånding og udånding. Så på indånding laver du et svaj mellem lænd og gulvet, og på udånding kan du presse lænden mod gulvet. Bagdelen forbliver i gulvet, så det er lænden, der bevæger sig op og ned. Du kan mærke kontakten til bækkenet og se, om det er muligt at slappe af i ansigtet og skuldrene.*

### **Rulle med benene ved mave (masserer lænden)**

*Du kan ligge stille med bækkenet og tage benene op til maven. Du kan tage fat om knæene og kramme benene ned mod maven og brystet. Lige så stille kan du rulle fra side til side, så du masserer ryg og lænd. Se om du kan mærke, hvad din lænd har brug for lige nu. Mærke fornemmelserne i lænden, når du ruller fra side til side lige så forsigtigt. Du kan også lave cirkler med knæene og lænden. Først til den ene vej rundt. Og så den anden vej rundt. Du kan ligge stille med knæene ned mod brystet. Hvis det går, kan du tage hovedet op mod knæene uden, at du spænder i nakken. Mærk tyngden i hovedet og slap af i ansigtet. Lige så stille sænk hovedet igen og læg armene på gulvet ned langs siden. Stræk benene ud og lad fødderne pege ud til siderne. Mærk eftervirkningen af øvelsen i død stille. Det er lige så vigtigt som selve øvelsen.*

### **Bøj det ene ben op mod brystet og stræk det andet (strækker psoas-musklen)**

*Så kan du bøje højre ben, så knæet kommer op imod brystet. Du kan flette fingrene om underbenet eller knæet og kramme knæet ned mod brystkassen og maven. Du kan lave en cirkel med knæet lige så stille. Du kan mærke, hvor benet sidder fast inde i hoften. Måske du har behov for at lave en lille cirkel eller en stor cirkel. Du kan følge, hvad din krop har brug for lige nu i dette øjeblik. Og en cirkel den anden vej rundt. Og igen kramme knæet ned mod brystet.*



Du kan forestille dig, at benet forsøger at komme fri, så benet presser op mod hænderne, og hænderne presser det mod brystet. Der er også energi og spænding i det venstre ben ned mod gulvet, men du slapper af i ansigtet og maven. Hvis det går, kan du lige så stille løfte hovedet op mod knæet. Trække vejret frit. Og sænk hovedet mod gulvet igen lige så stille. Lad armene komme ned i gulvet og stræk højre ben lige så stille. Mærk hvordan gulvet modtager benet. Måske er der forskel på de to sider. Så kan du bøje i venstre ben og gentage øvelsen med venstre ben. Brug igen et øjeblik på at mærke effekten af stillingen. Hold hele kroppen med en venlig opmærksomhed.

#### **Katten (afspænder ryggen)**

Om lidt skal du om på alle fire og lave katten. Bestem dig for at bevæge dig og læg mærke til, hvordan du bevæger dig for at komme om på alle fire. Hænderne er nu i gulvet lige under dine skuldre, og knæene er under dit bækken. Ryggen er ret og parallel med gulvet. Du kan runde i ryggen og skyde ryg på en udånding. Krum ryggen alt hvad du kan. Se om du kan komme så højt op i stillingen som muligt. Og så kan du svaje i ryggen på en indånding. Enden skyder op, maven kommer ned, og hovedet kommer op. Kig opad. På en udånding kan du kigge ned mod maven og skyde ryg. Mærk ryggen, mens du krummer i ryggen. Og på indånding kan du svaje i ryggen. Følg åndedrættet og rul ryggen frem og tilbage. Så kan du lige så stille indstille bevægelsen og igen komme ned at ligge på ryggen. Læg mærke til bevægelserne for at komme ned at ligge. Når du ligger ned i død stille, kan du mærke hele kroppen fra top til tå. Mærk virkningen af stillingerne.

#### **Løft bækkenet - halv bro (afaster bækkenet)**

Så kan du bøje benene og sætte fodsålerne i gulvet, så knæene peger opad. Så kan du presse fodsålerne i gulvet og løfte bækkenet op fra gulvet, så du kommer helt op og hviler på dine skuldre, hoved og fodsåler. Du kan lade armene være ned langs siden, eller hænderne kan være flettet under ryggen. Træk vejret frit og mærk kroppen. Den her øvelse kan give energi til kroppen. Se om det er muligt at støtte på skuldrene og undgå at støtte på nakken. Se om du kan bruge så få muskler som muligt. Slap af i ansigtet. Du kan tage en dybere indånding og give slip på udånding, mens du bliver i stillingen. Du kan komme ned, hvis det er for intenst, og ellers kan du her til sidst se om det går at hæve bækkenet lidt og komme så højt op i stillingen som muligt. Du kan sænke en ryghvirvel ad gangen, mærke hvordan hver ryghvirvel synker ned i gulvet og komme ned at ligge igen. Strække benene ud og mærk virkningen af denne stilling.

#### **Universalstræk (afspænder ryggen)**

Du kan lade armene pege ud til hver sin side og igen bøje benene og sætte fodsålerne i jorden. Så kan du lade begge knæ falde ud til højre, så venstre knæ ligger oven på højre knæ. Hvis det går, kan du kigge til venstre. Begge skuldre kan blive i gulvet. Vi kan mærke kroppen i den her stilling og slappe af i ansigtet og maven. Mærk hvordan ryggen vrider. På en indånding kan knæene pege op igen, og øvelsen kan gentages til venstre side. Når vi laver yoga, kan vi nogle gange komme til at tænke på, hvad kroppen kunne en gang og tro, at vi skal kunne det samme nu. Hvis det sker for dig, kan du øve dig på at mærke kroppens grænser lige nu og ikke presse dig selv for meget. Så kan du tage en dybere indånding og give slip på udånding. Vi kan igen komme ned at ligge på ryggen med strakte arme og ben.

### Bodyscan

*Vi kan ligge død stille og mærke virkningen af at bevæge kroppen. Vi kan se, om det er muligt at ligge helt stille uden at bevæge kroppen eller anstrenge os. Når vi ligger helt stille, får kroppen mulighed for at afspænde helt af sig selv. Vi kan bare ligge og bare være. Når eller hvis tanker eller følelser dukker op, kan vi registrere dem. Der er ikke noget, der skal undertrykkes, alt er tilladt, mens vi ligger her død stille og mærker kroppen fra top til tå. Mærk begge fødder, begge ben, begge hænder, begge arme, hele overkroppen, halsen og hovedet. Hele kroppen på en gang.*

*Mærk åndedrættet, det helt spontane åndedræt, som det er, når du ikke tænker over det. Se om du kan blive interesseret i det aller mest basale, at kroppen trækker vejret. Se om du kan nyde friskheden i indåndingen og afslapningen, der kommer med udåndingen. Du kan også mærke åndedrættet, som en bølge der bevæger kroppen. Der puster liv ind i kroppen på indåndingen og giver slip på udåndingen. Slut med en dybere indånding og løft armene op over hovedet, mærk et stræk igennem hele kroppen. Pust ud på en lang udånding, tag armene ind til kroppen, bøj benene og rul om på siden i fosterstilling (bliv her i f.eks. fem åndedrag). Når du er klar, kan du komme op at sidde og finde ind i en meditationsstilling.*

### Meditation

*Sæt dig så godt til rette som muligt med en rank og værdig holdning, som inviterer til vågenhed. Du kan enten have lukkede øjne eller lade blikket hvile på et punkt foran dig. Så skal vi bare sidde, bare lytte, lytte til lydene og lytte ind i åndedrættet. Lyt ind i livet, som det kommer og går, med den her indånding og den her udånding. Bare sidde og bare være.*

*Der er ikke noget, du skal nå. Der er ikke noget, du skal leve op til. Der er ikke noget, du skal have en mening om eller fikse. Vi kan komme til at leve på en måde, hvor vi forstår os selv som en, der er i konkurrence med andre. Vi kan komme til at tro, at vi skal være gode og klare os godt. Og så kan vores sind være farvet af frygt, vrede og bekymring. Lige nu skal vi bare sidde og bare være. Det her er din tid til bare at være med, hvad end der viser sig. Meditation er at stoppe kampen imod sig selv og imod verden. Træde ind i bevidstheden og bare opleve, det her øjeblik lige nu. For så længe du trækker vejret, er der mere rigtigt end forkert ved dig. Du er dig, og det er godt.*

*Vi kan træne kontakten til dette øjeblik ved at lægge mærke til vores åndedræt. Lige nu og lige her. Mærk at vi trækker vejret ind gennem næsen og følge åndedrættet ned i brystkassen og måske ned i maven. Kroppen tager, hvad den har brug for og giver slip igen på udånding. Vi kan mærke den plads, der skabes, når vi trækker vejret ind og afspænding på udånding. Plads på indånding og afspænding på udånding. Plads på indånding og afspænding på udånding. Vi trækker vejret af den samme luft. Luften der forbinder os med hinanden og nærer os.*

*Måske du mærker åndedrættet tydeligst ved næsen eller brystkassen. Eller ved maven. Se om det er muligt at lægge mærke til der, hvor du mærker åndedrættet mest tydeligt. Så kan du lade din opmærksomhed fokusere på det sted. Koncentrere dig om at mærke fornemmelserne af åndedrættet, når du trækker vejret ind og giver slip på udånding. Før eller siden vil opmærksomheden bevæge sig til et andet sted. Så kan du flytte den tilbage til åndedrættet, hvor du mærker det tydeligst. Vi kan se, om det er muligt at have en venlig og tålmodig indstilling til os selv og vores opmærksomhed. Så vi med venlighed kan flytte opmærksomheden tilbage.*

Til kroppen der trækker vejret. Vi kan sidde med alt det, der er her. Lige her og lige nu. Nogle gange er det behageligt at sidde. Nogle gange er det neutralt. Og nogle gange er det ubehageligt. Vi kan vælge bare at sidde her, med hvad end der viser sig. Bare sidde og bare være uden at skulle noget som helst. Der er ikke noget, som vi skal have til at gå væk. Vi kan vende hjem til vores åndedræt og mærke rum i os selv, som en stor blå himmel. Rum til det hele.

Mærke indåndingen der efterfølges af en udånding, som efterfølges af en indånding igen. Vi skal ikke gøre noget. Det sker helt af sig selv. Vi kan lade opmærksomheden hvile ved åndedrættet, der sker helt af sig selv, og som er lige som, det skal være. Hver indånding er ny og frisk. Og hver udånding giver et slip og en frihed. Vi kan mærke en friskhed på indånding og en frihed på udånding. Friskhed på indånding og frihed på udånding. Vi kan sidde og her og mærke, at vi trækker vejret. Vejrtrækningen der holder os i live helt af sig selv. Vende tilbage til at modtage indåndingen og give slip på udåndingen. Vi kan øve os i at være vågne lige her. Være vågne i at kroppen trækker vejret. Helt af sig selv. Der er ikke noget vi skal gøre eller leve op til. Vi kan lægge mærke til, at kroppen trækker vejret. At vi sidder lige her og modtager luften, der kommer ind i kroppen, og forlader kroppen igen, når kroppen har taget, hvad den skal bruge. Bare sidde og bare være.

Vi kan se, om det er muligt at nyde øjeblikket. Nyde at vi modtager luften og giver slip. Mærker en friskhed og frihed. Den bølgende bevægelse af luften, der strømmer gennem kroppen. En lang bevægelse. Vi skal ikke holde fast i den, men vi kan lade opmærksomheden hvile på strømmen af luft i kroppen. Vi kan øve os i at modtage det her øjeblik præcist, som det er. Mærke at livet bevæger sig i kroppen.

Og så kan vi mærke hele kroppen der sidder her og trækker vejret. Tage en dybere indånding, strække armene op og på udånding give slip og sænke armene.

## Dialog

Hver deltager inviteres til at dele deres oplevelse. Du kan lægge op til at de hver især kan sige en ting om, hvordan de har det lige nu, hvad de mærker i kroppen, eller hvad der sker i sindet lige nu. Vi øver os i at sætte ord på vores oplevelse. Der er ikke noget rigtigt eller forkert, i det vi oplever. Mindfulness er at observere det der er med en venlig accepterende opmærksomhed. Hvad har du observeret i din krop eller dit sind?

## Pause

Du kan lægge op til, at deltagerne får 10 minutter til at glædes og helt selv bestemme hvordan.

### Øvelse om glæde

Sæt dig så godt til rette som muligt. Hvis det føles okay, kan du lukke øjnene, og ellers kan du kigge på et punkt foran dig uden at anstrenge blikket. Du kan mærke kroppens kontakt til underlaget. Kroppen der sidder her. Du kan åndedrættet i kroppen. Luften der kommer ind på indånding og ud igen på udånding. Tænk nu på en situation gerne indenfor de sidste 24 timer, hvor du har oplevet noget, der var behageligt. Det kan være en lille bitte ting, et smil, en berøring, en kontakt, en tanke eller en sansning. Hvad var situationen, var du alene eller sammen med nogen?

Det er en erindring nu, se om du kan genkalde dig situationen. Var du bevidst om, at det var en god oplevelse, da oplevelsen stod på? Nogle gange kan der gå lidt tid, før det går op for en, at en oplevelse faktisk er en god oplevelse. Hvis du ikke kan komme i tanke om en behagelig situation, så bare vælg den mindst ubehagelige. Det er ikke en konkurrence, det er bare at stille skarpt på en behagelig oplevelse. Vi øver os i at genkende behag. Hvad mærkede du i kroppen? Hvad mærkede du i ansigtet? Hovedet? Halsen? Brystet? Maven? Armene? og i benene? Hvad var din følelse? Hvad følte du? Hvad var dine tanker? Hvad tænkte du? Og hvad er tanken lige nu, hvor du tænker på den behagelige oplevelse?

Mærk ind i åndedrættet.

### Glædelig deling i lille gruppe

Du kan invitere deltagerne til at gå sammen to og to og f.eks. fortælle om:

- Hvordan du mærkede en behagelig oplevelse?
- Hvad mærkede du i kroppen?
- Hvad følte du?
- Hvad tænkte du?
- Hvad tænker du nu?

Taleren får fem minutters taletid og lytteren fem minutters lyttetid. Du kan minde deltagerne om at huske at give hinanden tid og tilbyde hinanden venlig accepterende opmærksomhed. Vi skal ikke kommentere på hinanden, give gode råd, vi skal bare dele og bare lytte.

### Glædelig deling i stor gruppe

Få gerne alle til at dele deres oplevelse og spørg evt. "hvordan mærkede du det i kroppen?"

Vi er ved at lære et nyt sprog, kroppens sprog, så vi kan genkende, når noget mærkes rart, og når noget er behageligt. Som underviser kan du lægge mærke til, hvad du selv ser og mærker. Du kan f.eks. sige "dit ansigt lyser helt op, når du fortæller" eller "Jeg kan mærke den følelse, du beskriver i din krop".

## Teori og praksis om glæde

Temaet for denne lektion er 'Glæde i nuet', som handler om at opdage og rette opmærksomheden mod de små øjeblikke af behag og glæde, som viser sig i nuet. Vi bevæger os ofte rundt og gør, hvad vi er i gang med uden egentlig at være til stede, og så kan det være vanskeligt at opdage glæde. Ensomhed er ofte forbundet med ubehag, og derfor er det vigtigt at øve os i at forbinde os til glæde og behag.

Når vi er sammen med andre, taler og reagerer vi ofte på måder, der sker helt automatisk. Vores reaktioner er blevet til indgroede vaner. Denne tilstand sammenlignes ofte med at være på autopilot. Vi kan komme til at leve på en måde, hvor vi altid er på vej, hele tiden er på udkig efter noget bedre, og derfor ikke har os selv med. Når vi ikke har os selv med, går vi glip af det, der sker lige nu. Vi hverken ser, hører, dufter, smager eller føler livet, mens det udfolder sig. Det gør det vanskeligt at have forbindelse til os selv, andre og vores omgivelser. Når vi ikke har forbindelse, kan vi let komme til at mærke ensomhed og isolation.

Det er muligt at forbinde sig til glæden i dette øjeblik. Vi kan opdage, at venlighed og opmærksomhed altid er inden for rækkevidde. Det er muligt at sanse livet lige nu, og det muliggør en opdagelse af glæde og venlighed. På den måde kræver det opmærksomhed at opdage glæden. Det kræver, at vi rent faktisk tager glæden ind og mærker den, hvilket vi kun kan, når vi har kontakt til vores krop, så vi kan mærke de kropslige fornemmelser forbundet med glæde i nuet. Vi kan mærke behag i kroppen, når vi går, står, ligger, synger, taler, griner, græder, løber og danser. Ved at være i stand til at se og mærke glæden, kan vi værdsætte det, vi har lige nu.

Vores tanker spiller en vigtig rolle i den sammenhæng, da de har betydning for, om vi opfatter en oplevelse som god eller dårlig. Et øjeblik kan bestå af behag og ubehag, men vores tanker fokuserer ofte på de ubehagelige aspekter. Når vi oplever ubehag, husker vi det automatisk. Vi behøver ikke at anstrenge os for at huske det. Det kræver modsat energi at huske de gode oplevelser. Vi vænner os hurtigt til det, der føles rart, og glemmer let at lægge mærke til det og sanse det. Med det in mente er det vigtigt aktivt at fokusere på gode oplevelser og give dem plads, så vi kan værdsætte dem uden at forsøge at fastholde eller kontrollere oplevelsen af behag. Det kræver træning og øvelse, da det ikke falder os naturligt. Det er på den måde muligt at lægge mærke til glæde og gode oplevelser, selvom vi også er bange og mærker ensomhed. Nuet består af forskellige nuancer, som vi kan opdage. På den måde er livet ikke enten godt eller dårligt, men kan være fuldt med forskellige paradokser og nuancer. Måske der også kan være behagelige øjeblikke, når vi står midt i en krise eller perioder med fysisk eller emotionel smerte?

Det er forbundet med styrke og velbehag at være nærværende, fordi vi kan mærke vores behov, værdier og lyst og handle ud fra dem. Modsat kan vi blive opslugt af frygt, når vores tanker kredser sig om fremtid eller fortid, hvilket kan gøre os handlingslammet og tilbageholdende. Når vi har kontakt til os selv og øjeblikket, får vi mulighed for at relatere til hinanden og skabe kontakt. Vi kan skabe kontakt til kroppen, sindet, åndedrættet, naturen og andre levende væsener og på den måde opleve flere behagelige oplevelser. Vi kan tage vores plads og mærke, at vi er en del af et stort fællesskab i verden, hvor vi er forbundet med andre og naturen, og dermed kan vi bryde ensomhed. Idet vi er sociale af natur, kan det give en oplevelse af velbehag at mærke, at vi hører til og er forbundet til andre. For at blive ven med os selv, må vi skabe kontakt til os selv og vores krop. Når vi er ven med os selv, kan vi blive ven med andre.

### Glædelig afslutning

*Gentag en eller flere gode oplevelser og fornemmelser i kroppen. Vi kan opleve glæde i de små øjeblikke, og når vi kigger på glæden i de små øjeblikke, viser det sig at være store øjeblikke. Det kan f.eks. være rart endelig at kunne lægge sig i sengen. Dejligt at nyde, at nu kan jeg falde til ro og helt fysisk mærke at kroppen falder til ro. Det er skønt at bade og mærke kroppen i vandet. At se skønheden en smuk morgen på den sædvanlige tur er muligt, når vi er til stede i nuet. Det er stort at komme til stede. Læg mærke til, at vi faktisk bare har siddet sammen og lyttet til os selv og hinanden.*

*Læg mærke til, at vi kan dele glæder og sorger. At vi med intention kan sidde her med fornemmelse af at høre til. Vi kan sidde her og give os selv lov til at høre til. Vi kan sige til os selv, må jeg være i sikkerhed, må jeg være glad, må jeg være sund og rask, må jeg leve med lethed. Mærk åndedrættet og hvis det føles rart, så placer hænderne på brystkassen og ønsk for os allesammen: Må vi være glade, må vi være sunde og raske, og må vi leve med lethed.*

Vi har ikke kun gode oplevelser. Vi kan få flere gode oplevelser, når vi er opmærksomme på dem, når vi tager dem ind, og når vi tør tro på, at vi hører til. Det er også vigtigt at kende de ubehagelige oplevelser. Ubehagelige oplevelser kommer af sig selv. Når du oplever ubehag, når du tænker: Åh nej!!! Hvorfor? Hvad nu? Nej, ikke igen! Så stop op og se hvordan det mærkes i kroppen. Se hvilke tanker og følelser, der dukker op. Vi skal ikke dyrke de dårlige oplevelser, vi skal kende dem, så vi kan lære at håndtere dem på en god måde.

### Hjemmetræning



- *Mindful krop: Skift mellem Bodyscan/yoga/meditation dagligt*
- *Mindful sind: 5-15 minutter meditation. Lyt til åndedrættet/lydene.*
- *Mindful hverdag: Oplev så mange øjeblikke som muligt med venlig opmærksomhed*
- *Undersøg ubehagelige oplevelser. Vores sansning svinger hele tiden imellem behag, neutralt og ubehag. Læg mærke til, når noget er ubehageligt, hvad mærker du i kroppen? Hvad sker der i sindet? Er der tanker? Er der følelser? Du skal ikke ændre noget, bare læg mærke til når ubehag dukker op ad sig selv.*

*Lydfiler du skal bruge til hjemmearbejde/træning ligger på vores hjemmeside, lige her:*

<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser/#c127328>

## Ressourcer

I det følgende kan du læse om tre studier med udgangspunkt i et psykologisk, socialt og biologisk perspektiv. Disse kan bruges som baggrundsviden for session 3. Under det psykologiske perspektiv præsenteres et studie, der viser, at det øger trivselen at have opmærksomheden i rettet mod det nuværende øjeblik og den aktivitet, vi laver lige nu frem for at have sindet rettet mod noget andet. Det sociale perspektiv belyser, at det er forbundet med øget trivsel at gøre noget godt for andre, mens det biologiske perspektiv præsenterer et studie, der viser, at gode relationer er forbundet med mål for fysisk og mental sundhed samt længere levealder. Disse studier er medtaget, idet deltagerne i session 3 ofte peger på, at behag er forbundet med at være til stede i nuet og mærke samhørighed. Således kan deltageres oplevelse kobles sammen med forskning.

### Psykologisk perspektiv: studie om sammenhæng mellem glæde og nærvær i nuet

Et studie fra Harvard University har undersøgt menneskets tendens til, at sindet vandrer og sammenhængen med glæde (Killingsworth & Gilbert, 2010). De har nærmere bestemt undersøgt, hvor ofte menneskers sind vandrer, hvilke emner det vandrer imod, og hvordan det kobler sig til deres oplevelse af lykke blandt 2250 voksne amerikanere. Det har de gjort ved, at deltagerne i studiet fik en app, som på tilfældige tidspunkter af dagen kontaktede deltagerne med en række spørgsmål såsom "hvordan har du det lige nu?", "hvad laver du lige nu" og "tænker du på noget andet end det, du laver lige nu?".

Ved at analysere deltageres svar fandt de, at sindet vandrer ca. 50% af tiden. Herved tænker vi på noget andet, end det nuværende øjeblik og det vi er i gang med 50% af vores liv. Desuden fandt de, at deltagerne var mindre glade, når deres sind vandrede sammenlignet med, når deres tanker var rettet mod det nuværende øjeblik. Dette gjaldt alle aktiviteter, hvad end de vurderede deres nuværende aktivitet som behagelig, ubehagelig eller neutral (Killingsworth & Gilbert, 2010).

Studiet kan således tolkes som om, at der er en sammenhæng mellem tilstedeværelse i nuet, og hvor glade vi er. Vi er mest glade, når vi er til stede i det, vi er i gang med. Derfor er det vigtigt at træne evnen til at rette opmærksomheden mod det nuværende øjeblik.

### Socialt perspektiv: Studie om venlige handlinger og mentalt helbred

Et andet amerikansk studie med 777 voksne undersøgte effekten af venlige handlinger rettet mod sig selv og andre på mental sundhed og trivsel under COVID-19 (Naclerio et al., 2025). Studiets deltagere blev tilfældigt opdelt i tre grupper:

- Gruppe 1 skulle gøre noget godt for andre tre gange om ugen to uger i træk (f.eks. ringe eller komme forbi hos en ven eller et familiemedlem, give dem noget de holder af eller skrive et brev, hvor de takker en ven/familiemedlem).
- Gruppe 2 skulle gøre noget godt for sig selv tre gange om ugen to uger i træk (f.eks. lave sin livret, tage på en gåtur til et sted vedkommende holder af eller bruge tid på en hobby).
- Gruppe 3 var en kontrolgruppe, som ikke fik nogle instruktioner.

Før og efter de to uger skulle deltagerne svare på spørgeskemaer, der målte graden af depression, angst og ensomhed. Studiet viste, at deltagerne der skulle gøre noget godt for andre, oplevede signifikant reduktion af symptomer på angst, stress og depression sammenlignet med kontrolgruppen. De oplevede altså markant mindre angst, stress og depression. Desuden viste studiet, at deltagerne, der skulle gøre noget godt for sig selv, oplevede en signifikant reduktion af symptomer på depression sammenlignet med kontrolgruppen. Således oplevede denne gruppe markant mindre depressions-symptomer, men ikke mindre angst og ensomhed.

Studiet viste ydermere, at gruppen, som gjorde noget godt for andre, følte en større grad af social forbundethed ved deres handlinger, mens gruppen der gjorde noget godt for sig selv, rapporterede positive følelser (Naclerio et al., 2025). Dette kan indikere, at når vi gør noget godt for andre, gør vi også noget godt for os selv. Vi føler os mindre ensomme og mere socialt forbundet. Ud fra dette perspektiv kan det tænkes, at det er forbundet med glæde at gøre noget godt for andre.

Gennem meditation kan vi lære at forbinde os med os selv, hvilket gør det lettere at forbinde os med andre. Vi kan opdage, at det kan være forbundet med behag at give slip og mærke kontakten til øjeblikket. Dette kan også gøre det lettere at møde andre med samme opmærksomhed og hengivelse. På den måde kan vi møde andre på en måde, hvor vi ikke skal have noget, hvilket muliggør, at vi kan koncentrere os om, hvad vi kan give til andre. Der sker et skifte fra frygt til glæde, når vi fokuserer på, hvad vi kan give frem for, hvad vi kan få.

### Biologisk perspektiv: Gode relationer er relateret til glæde og fysisk sundhed

The Harvard study of adult development har igennem 75 år fulgt 724 amerikanske mænd (Waldinger & Schulz, 2023). Deltagerne er hvert 2. år blevet adspurgt til forskellige aspekter af deres liv såsom arbejdsliv, privatliv og sundhed via spørgeskemaer. Det er meget sjældent, at forskning strækker sig over så mange år, og i 2015 var kun ca. 60 deltagere stadig i live og fortsat en del af studiet.

Studiet viser, at mennesker som er mere forbundet med deres familie, venner og andre fællesskaber er gladere, fysisk sundere og lever længere sammenlignet med mennesker, som i mindre grad oplever at være forbundet til andre. Flere andre studier, som bl.a. også inkluderer kvinder, viser ligeledes, at sociale relationer er vigtige.

Ifølge the Harvard study of adult development vurderer mennesker, som er mere isolerede fra andre, end de ønsker, at de oplever en mindre grad af glæde, og at deres sundhed daler hurtigere i livet sammenlignet med mennesker, der ikke oplever ensomhed. Hjerneskaninger viser også, at deres hjernefunktion svækkes tidligere i livet, og at de lever kortere liv sammenlignet med mennesker, der oplever en større grad af forbindelse med andre. Studiet peger desuden på, at det ikke handler om antallet af sociale relationer, men kvaliteten af ens relationer. Varme og nære relationer har en beskyttende effekt på vores sind og krop. Det ses bl.a. ved, at de deltagere, som var mest tilfredse med deres relationer, da de var 50 år, var mest sunde, da de var 80 år - både fysisk og mentalt (Waldinger & Schulz, 2023).

På den måde peger studiet på, at gode relationer gør os gladere og sundere og beskytter os mod aldring. Studiet underbygger vigtigheden af sessionens fokus på glæde, idet det kan være gavnligt at opdage, hvad der gør os glade og undersøge, hvordan det opleves. Måske vi opdager glæden ved at smile til en anden på gaden eller ved at tale med en ven eller et familiemedlem. Når vi ved, hvad der gør os glade, kan vi lettere vælge at give det plads i vores opmærksomhed og opsøge glæden f.eks. i relationer.

## Litteratur

Killingsworth, Matthew A.; Gilbert, Daniel T. (2010); A wandering mind is an unhappy mind, *Science* 330, 932

Naclerio, M., Lazar, L., Hornstein, E. A., & Eisenberger, N. I. (2025). Exploring the effects of prosocial and self-kindness interventions on mental health outcomes. *Emotion*, 13. doi:<https://doi.org/10.1037/emo0001577>

Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The good life : lessons from the world's longest scientific study of happiness* (First Simon&Schuster hardcover edition.). Simon & Schuster.

## Yderligere inspiration

Ted Talk med Robert Waldinger om the Harvard adult development study “What makes a good life lessons from the longest study on happiness”: <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>

## Mail til deltagerne efter session 3

Kære \_\_\_\_\_

Tak for at være med til at udforske sindet og træne mindfulness.

### God oplevelse

Når vi er opmærksomme, mærker kontakt til os selv, dyr, mennesker eller natur, sanser oplevelsen og føler at vi hører til, så får vi mange flere gode oplevelser.

### Sind

Det er vores sind, der bestemmer, hvad vi tænker, hvad vi siger og hvad vi gør. Mindfulness er at vide, hvad vi laver, så vi forstår, hvornår vi bruger sindet som en ven, og hvornår det bliver vores fjende.

### Krop

Sindet er i kroppen. Sindet er også i hjertet. Det vi har på hjertet, kan blive det, vi tænker, det vi siger og det vi gør. Når sindet er placeret i kroppen, så er vi til stede her og nu, og når sindet er placeret i hjertet, kan vi være vores egen bedste ven.

### Perception

Alle de informationer vi modtager fra sanserne, bliver til et billede inde i hovedet, som er det, vi ser som virkeligheden. Det kaldes perception. Vi ser ikke virkeligheden, som den er, vi ser virkeligheden igennem et filter, der forvrænger virkeligheden, så vi ser, det vi ønsker, det vi længes efter, det vi tror eller det vi frygter (Her forklaret i Harry potter Drømmespejle <https://youtu.be/hqdH5FI9n9s?si=t6q4JfHGagY7wuRG>).

### Neuroscience model for Mindfulness

S-ART (Self-Awareness, Self-Regulation, Self-Transcendence). Vi er i gang med at studere os selv. Når vi hviler i bevidstheden (mindfulness), sker der en regulering og effekten er compassion. [DOI: 10.3389/fnhum.2012.00296](https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296)

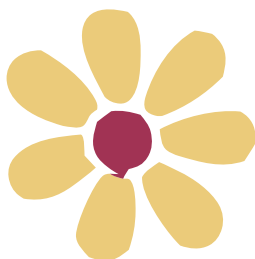
### Hjemmetræning

- Mindful krop: Skift mellem Bodyscan/yoga/meditation dagligt
- Mindful sind: 5-15 minutter meditation lyt til åndedrættet/lydene
- Mindful hverdag: Oplev så mange øjeblikke som muligt med venlig opmærksomhed
- Undersøg ubehagelige oplevelser. Vores sansning svinger hele tiden imellem behag, neutralt og ubehag. Læg mærke til, når noget er ubehageligt, hvad mærker du i kroppen? Hvad sker der i sindet? Er der tanker? Er der følelser? Du skal ikke ændre noget, bare læg mærke til når ubehag dukker op ad sig selv.
- Lydfiler du skal bruge til hjemmearbejde/træning ligger på vores hjemmeside, lige her: <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oplevelser/#c127328>

Ring gerne hvis noget er svært. Jeg er til rådighed. Mit nummer er X.

Venlig hilsen

X



Portræt af Daniel

## Session 4 – Ubehagelige oplevelser

### Fra isolation til tilknytning

Daniel er 24 år. Han er uddannet bioanalytiker og er på nuværende tidspunkt jobsøgende. Han bor med en roomie, som arbejder meget, så de ser sjældent hinanden. Daniel har altid gerne villet have, at folk skal kunne lide ham og vil gerne passe ind. Han har tidligere været meget fokuseret på at have mange venner, da det gav ham en oplevelse af at være lykkedes. I den sammenhæng har han haft tendens til at gå på kompromis med sine egne grænser, pynte på sandheden og undlade at dele sårbarhed i frygten for at blive dømt negativt af andre. I stedet for at mærke sine egne behov, har han været optaget af opfylde andres behov for at undgå konflikt. Derudover har han bl.a. været bekymret for, hvad andre vil tænke om hans familiære ophav. Tidligere har han derfor fortalt, at hans mor var leder for et rengøringsfirma, selvom hun arbejder som rengøringsassistent. Det har generelt været udfordrende for ham at tale om personlige emner f.eks. om hans forhold til sin familie. Han har længtes efter at tale med nogen om dette, men der har været mindre på spil, når han har lavet sjov og talt om lette emner.

På trods af mange bekendtskaber oplevede Daniel alligevel ensomhed og et savn efter kontakt til sig selv og andre. Han følte sig ensom, når han var sammen med andre og havde en følelse af ikke at være tro mod sig selv. Med tiden har han fundet ud af, at det er vigtigere for ham at have få, nære venner, som han føler sig tryk til at tale om personlige emner med, frem for mange, mere overfladiske venskaber. Han fortæller, at MBLR-gruppen har været vigtig for ham i den proces, idet han her har øvet sig i at dele noget sårbart. I forbindelse med det har han undersøgt grænserne for, hvor meget han kan dele, og hvordan andre reagerer. Han beskriver MBLR-forløbet som en af de første gange, hvor han har delt noget sårbart og bare var sig selv frem for 'at spille skuespillet'. Daniel oplever det som 'nemmere' og 'federe' at være sig selv, og så kan andre synes, hvad de vil og 'take it or leave it'.

Ved at høre andre fortælle om deres oplevelser har Daniel lært, at andre oplever samme udfordringer som ham. Det har givet ham et større mod til at turde dele noget mere om sig selv. Eksempelvis fortæller han, at han har fået normaliseret sine bekymringer om, hvorvidt andre kan lide ham, da flere af de andre deltagere på MBLR-forløbet fortalte om lignende tanker. Han udtrykker desuden, at han havde en oplevelse af tilhørsforhold og fællesskab med MBLR-gruppen, idet de delte noget sårbart og personligt med hinanden.

Daniel beskriver, at han også øver sig i at være sig selv, være åben og dele sårbarheder i forskellige sociale kontekster efter MBLR-forløbet er afsluttet. Han er blevet klar over, at så længe han er sig selv, vil der komme en god relation på et tidspunkt. Efter forløbet har han flere gange oplevet, at andre deler noget sårbart, når han gør det. På den måde kan portrættet indikere, at vi kan knytte os til hinanden ved at mødes i det sårbare, hvilket kræver, at vi indvier hinanden i vores ubehagelige oplevelser og opdager, at vi måske ikke er så forskellige, som vi kan gå og forestille os.

### Læringsmål

- Deltagerne kan lære ikke at ubehag ikke er farligt, og at vi kan lade følelser komme og gå.
- Deltagerne kan lære, at stressreaktioner er et forsøg på at beskytte kroppen, men at de ofte tager fejl, så vi går i kamp/flugt/frys uden farer.
- Deltagerne skal lære, at vi kan gøre venner til fjender, hvis vi altid tror på vores stressreaktioner.
- Deltagerne kan lære, at vi kan forbinde os til hinanden ved at dele vores sårbarheder.



Se kort animationsfilm til unge om “At være under pres”: <https://youtu.be/gM2kYs-xzNE>

### Heltefortælling

#### Hans og Grethe

Eventyret handler om to unge, der flytter ind i det, de tror er et pandekagehus med alt det, de kan ønske sig. Pandekagehuset viser sig at være et fængsel, hvor de bliver fedet op, så de kan blive spist af den onde heks. Historien kan ses som rejse i at lære at tøjle stressreaktioner. Stress kan få os til at jage fremtiden og komme ind i et hus, hvor vi tror, vi kan få alt det, vi tror, vi mangler. Stress er også den frygt, der opstår, når vi ikke ved, hvordan, vi skal slippe fri.

Mindfulness er bevidsthed. Vi kan blive bevidst om kroppens og sindets stressreaktioner, og med mindful bevidsthed kan vi stoppe op og se, hvor vi er på vej hen. Når kroppen og sindet er faldet til ro, kan vi som Hans og Grethe opdage, at vi er i et fængsel, og at vi kan komme fri. Når vi lærer at være i det her øjeblik, kan vi opgive tanken om, at glæden er i fremtiden,

og slippe frustrationen over, at den som vi troede kunne give os alt det gode, faktisk viser sig at være en heks. Eventyret med Hans og Grethe kan ses som en fortælling om at vokse op og lære at eje sine egne følelser. Det er et livslangt arbejde, og vi kan igen og igen lære at berolige stresssystemet, så vi kommer hjem til os selv. Når vi er hjemme i os selv, så har vi mange muligheder – vi kan mærke os selv og vi kan vælge selv.

## Øvelser

- Kort meditation
- Yoga med fokus på at løsne spændinger
- Lig i død stille (mærk hele kroppen og åndedrættet)
- Meditation med fokus på hele kroppen
- En ubehagelig oplevelse

## Teori

- Hvad kendetegner ubehagelige oplevelser?
- Ubehag og relationsdannelse
- Kroppens stressreaktioner som kan udløses af ubehag
- Hvordan håndterer jeg stress og ubehag?

## Tidsplan

<i>Tid (ca.)</i>	<i>Indhold</i>
<i>10 min.</i>	<i>Mindful velkomst</i>
<i>15 min.</i>	<i>Yoga</i>
<i>10 min.</i>	<i>Bodyscan meditation</i>
<i>15 min.</i>	<i>Meditation</i>
<i>5 min.</i>	<i>Dialog</i>
<i>10 min. Pause</i>	
<i>10 min.</i>	<i>Øvelse om ubehagelig oplevelse</i>
<i>10 min.</i>	<i>Deling lille gruppe</i>
<i>10-15 min.</i>	<i>Deling stor gruppe</i>
<i>10-15 min.</i>	<i>Teori og praksis om ubehag</i>
<i>10 min.</i>	<i>Mindful afslutning</i>

## Introduktion

Det vigtigste er at inspirere deltagerne til at turde mærke ubehag. Gammelt ubehag kan dukke op hvor som helst og når som helst og komme til udtryk gennem tanker, følelser og kropslige reaktioner. Ensomhed kan f.eks. opleves som en ubehagelig følelse, der sætter sig i kroppen og trigger bestemte negative tanker. Ubøghet, herunder oplevelsen af ensomhed, kan farve måden, hvorpå vi oplever os selv, vores relationer og en situation. Når vi oplever vrede eller frygt, kan det gøre os blinde, forvrænge vores udsyn og ødelægge vores relationer.

Vi behøver ikke at forsøge at kontrollere eller ændre på vores oplevelse af ubøghet. Vi kan mærke ubøghet og lade det skylle igennem os. Stoppe op og lade det komme og lade det gå. Vi kan møde ubøghet med en venlig og ikke-dømmende indstilling.

Når vi oplever ubøghet, kan det igangsætte en stressreaktion i kroppen i form af kamp-, flugt- og frysreaktioner. Kroppens reaktion på stress aktiveres på daglig basis i større eller mindre grad. Det er ikke farligt, men kan være et udtryk for, at noget er vigtigt for os. Vi kan holde ubøghet og vores stressreaktioner med venlig opmærksomhed.

## Mindful velkomst

*Alle deltagere kan starte med at sige en ting om, hvordan de har det. Skab fællesskab igennem bevægelse.*

*Rok lidt frem og tilbage med overkroppen. Stryk blidt armene med modsatte hånd. Bare sidde og bare være. Tag tre dybe åndedrag. Herefter bare sidde med det spontane åndedræt.*

## Yoga med fokus på at løsne spændinger

*Guide et yogaprogram med følgende stillinger (se session 2 for forklaringer):*

- *Død stille (lære at give slip)*
- *Bækkenvip (Løsner spændinger i lænden)*
- *Knæene mod maven og vugge (Løsne spændinger i hele ryggen)*
- *Det ene ben bøjet og det andet ben strakt (afspænder i psoas-musklen)*
- *Katten (afspænder ryggen)*
- *Løft bækkenet til halv bro (aflaster bækkenet)*
- *Universalstræk (Løsner spændinger i ryggen)*
- *Død stille (lære at give slip)*

## Død stille

*Død stille (5 minutter). Mærk kroppen som en helhed. Ingenting skal undertrykkes, alt må være her. Mærk kroppen inde fra uden bevægelse og uden anstrengelse. Herefter (5 minutter) hvor bevidstheden hviler ind i åndedrættet. F.eks. åndedrættet ved maven, brystkassen eller næsen.*

## Meditation med fokus på kroppen som helhed

*Hvis det går, kan du komme op at sidde og finde ind i en meditationsstilling, hvor du kan sidde med en rank og værdig holdning.*

*Vi kan starte med at sidde og bare være. Mærke at vi er her lige nu. Mærke kontakten til underlaget. Hvis du sidder på en stol, kan du mærke føddernes kontakt til jorden og bagdelens kontakt til stolesædet. Du kan mærke alle de steder, hvor din krop har kontakt til et underlag lige nu.*

*Og lige nu kan du også mærke, at du trækker vejret. Trækker vejret ind på indånding, kroppen tager, hvad den har brug for og giver slip på udånding. Du kan lægge mærke til, at du trækker vejret ind og ud. Indånding og udånding.*

*Nu kan vi udvide vores fokus til at inkludere hele kroppen. Vi kan lægge mærke til hele kroppen, der sidder her og trækker vejret. Kroppen som en helhed, der sidder her og trækker vejret helt af sig selv. Vi kan mærke kroppen som en helhed fra top til tå.*

*Når vi sidder stille, kan det være, at vi kommer i kontakt med en smerte eller noget ubehageligt. Det er ikke, fordi vi gør noget forkert. Hvis det sker, kan vi lade det være en del af oplevelsen. Det er ikke noget, som skal væk, eller som vi skal finde en løsning på. Det er her bare. Det ødelægger ikke meditationen, men er en del af meditationen. Ligesom når vi mærker noget behageligt eller neutralt. Nogle gange er det neutralt, når vi mediterer. Nogle gange er det behageligt, og andre gange er det ubehageligt, når vi mediterer. Det er alt sammen lige som, det skal være. Vi kan opleve det hele og sidde med det med en vågen, venlig og accepterende opmærksomhed. Vi kan tage os af det ved at lade det være. Lade det være en del af vores oplevelse lige nu. Hvis det er for ubehageligt, har du altid mulighed for at tage dig af det ved at bevæge dig, rokke frem og tilbage eller rette opmærksomheden mod lydene i rummet. På den måde kan ubehaget måske opleves mindre overvældende. Du kan også nærme dig ubehaget ved at trække vejret hen mod det. Du kan være med ubehaget, som du ville være med en vens ubehag. Du kan være der for din ven, når vedkommende oplever noget svært. På den måde kan din ven finde ro i sig selv.*

*Vi kan sidde her og opleve kroppen som en helhed og åndedrættet i kroppen med de behagelige, ubehagelige og neutrale oplevelser, der er i kroppen lige nu. På den måde øver vi os i at være sammen med os selv og alt, hvad der viser sig med venlighed, accept og opmærksomhed. Den her krop. Og det her åndedræt, som er lige som, det skal være lige nu. Vi behøver ikke at ændre noget. Vi kan opleve det, der er her. Og det der er her, skifter hele tiden. Alt er i konstant forandring. En indånding efterfølges af en udånding, der bliver efterfulgt af en indånding, som bliver efterfulgt af en udånding. Der er ikke to indåndinger, som er ens. Så vi kan være nysgerrige på at mærke hvert eneste øjeblik og åndedrættet i dette øjeblik. Åndedrættet som kan mærkes i hele kroppen. Vi kan mærke denne fulde indånding og strække armene op og give slip på den fulde udånding. Åbne øjnene og kigge rundt.*

### Dialog

*Du kan opfordre deltagerne til at sige en ting om, hvad de oplevede, og hvordan de har det.*

### Pause

*Læg op til at deltagerne kan mærke, hvad de har brug for og samtidig øver sig i at bevare opmærksomheden i kroppen i løbet af pausen.*

### Øvelse om en ubehagelig oplevelse

*Vi kan starte med at mærke hele kroppen, der sidder her. Vi kan mærke åndedrættet i kroppen. Tænk på en situation, gerne inden for de sidste 24 timer, hvor det var ubehageligt. Husk det er en erindring nu. Hvem var du sammen med? Var du alene? Hvad var situationen? Hvordan mærkede du det fysiske ubehag i kroppen - det du instinktivt bare gerne ville væk fra? Var der fornemmelser i ansigtet? I halsen? Nakken? Skuldrene? I armene? Benene? Brystet? Maven? Ryggen? Bækkenet? Hvad mærkede du i kroppen? Hvad var følelsen? Hvilke tanker gik igennem dit hoved? Hvilke tanker satte den ubehagelige oplevelse i gang? Hvad fik ubehaget dig til at tænke på? Hvordan så du det for dig? Hvad tænkte du? Mindede det dig om noget? Hvilke tanker satte ubehaget i gang? Hvad tænker du nu, hvor du erindrer den ubehagelige oplevelse? Passede tankerne til situationen?*

*Mærk åndedrættet igen og åbn øjnene.*

### Deling i lille gruppe

*Instruér deltagerne i at dele to og to i 10 minutter med 5 minutter til henholdsvis hver taler og hver lytter. Mind deltagerne om ikke at give hinanden gode råd og husk dem på at de til hver en tid kan rukke stille frem og tilbage og stryge deres overarm med modsatte hånd. Vi skal ikke fikse hinanden, vi skal bare dele vores oplevelse af en ubehagelig situation og lytte til en andens oplevelse af en ubehagelig situation.*

### Deling i stor gruppe

*Få gerne alle til at sige noget. Spørg gerne lidt ind til, hvordan det mærkedes i kroppen, og hvilken tanke der satte ubehaget i gang.*

*F.eks. kan en deltager beskrive, at hele kroppen var som en stor spænding, som var vedkommende en kugle, der lukkede sammen. Du kan spørge 'hvad var især den ubehagelige tanke?', hvortil deltageren f.eks. kan svare: 'Jeg tror seriøst, den person hader mig? Jeg går altid på listefødder, og alligevel er det mig, der får skæld ud. Det gør faktisk, at jeg tit trækker mig fra folk, da jeg alligevel ikke kan gøre det godt nok'.*

## Teori og praksis om ubehagelige oplevelser

I sidste session undersøgte vi glæde og behagelige oplevelser, så vi kan opdage, at glæden er inden for rækkevidde. I denne session skal vi komme tættere på oplevelsen af ubehag. Vi skal ikke dyrke ubehagelige oplevelser, men blive mere bekendte med dem, så vi kan lære at håndtere dem på en hensigtsmæssig måde.

Ubehag er en uundgåelig del af vores liv. Det kan vise sig som fysisk eller mental smerte. Det kan f.eks. være i form af uro, rastløshed, kedsomhed, frygt, irritation eller vrede. Ofte er følelsen af ensomhed også forbundet med ubehag og smerte.

Vi er ofte helt automatisk optaget af at søge i retning af behag og væk fra ubehag. På den måde leder vi efter noget, der hurtigt kan få os til at få det bedre. Samtidig forsøger vi at undgå og slippe væk fra det, der føles ubehageligt. For at undgå at mærke ubehag vender vi os væk fra os selv og lukker ned for kontakten til vores krop og sind. Når vi lukker ned for kontakten til os selv, forhindrer vi også os selv i at mærke den umiddelbare glæde.

Hvis vi tror, at vi skal være glade hele tiden, kan vi let komme til at tænke, at der er noget galt med os, og at vi gør noget forkert, når vi oplever noget, der er svært. Vi kan f.eks. komme til at give os selv skylden, når vi mærker ensomhed og vil have, at følelsen går væk, fordi det føles ubehageligt og skamfuldt. Det kan gøre, at følelsen af ensomhed kommer til at fylde endnu mere, fordi der kommer ekstra lag af ubehag f.eks. i form af selvkritiske tanker eller svære følelser som skam og skyld. Når vi forsøger at undgå ubehaget i form af ensomhed, lukker vi ned for kontakten til øjeblikket, os selv og andre. På den måde kan den ubehagelige følelse af ensomhed blive forstærket.

Når vi er bevidste om, at noget føles ubehageligt eller smertefuldt, er vi i stand til at kunne vælge en god reaktion. Dette øjeblikke ubehag bliver ofte skabt eller forstærket af tanker, erindringer fra tidligere oplevelser og fortællinger om os selv og andre. Hvis jeg f.eks. ser en ven på gaden, men han siger ikke hej, kan jeg både tænke, at han ignorerer og afviser mig, hvilket kan skabe ubehag, men jeg kan også tænke, at han ikke har set mig, hvilket måske gør, at situationen opleves mindre ubehagelig. Man kan på en måde sige, at vi selv sætter det hele i gang gennem vores tanker. Når vi er i stand til at rette opmærksomheden mod vores tanker og se dem på afstand, kan vi forholde os til, hvorvidt de afspejler virkeligheden. Dette kan lindre ubehag og give os et godt udgangspunkt for at vælge en hensigtsmæssig reaktion.

Vi kan også opdage, at ubehaget måske er der for at fortælle os noget vigtigt. Vi behøver ikke at stræbe efter at få det til at gå væk, men vi kan lade det være og lade det passere. Måske prøver den ubehagelige fornemmelse af trykken for brystet at fortælle mig, at jeg presser mig selv for hårdt? Måske mavepinen, der viser sig, når jeg er i skole, vil fortælle mig, at jeg savner kontakt og forbindelse med mine klassekammerater? Måske hovedpinen fortæller mig, at jeg trænger til at lægge mobilen fra mig? Når vi tør mærke ubehaget, kan vi reagere hensigtsmæssigt på kroppens signaler.

### Ubehag og relationsdannelse

Når vi ved af, at ubehag er uundgåeligt, kan vi øve os i at observere det og tillade, at det kommer og går - lade det strømme gennem kroppen. Vi kan lettere engagere os, når vi er i stand til at tillade, at både lyst, angst og usikkerhed er til stede uden, at vi bliver bange for det. På den måde har vi et bedre udgangspunkt for at træde frem, som dem vi er, og fokusere på, hvad vi kan give i stedet for, hvad vi kan få. Det kan gøre, at vi kommer i kontakt med vores empati og åbner vores hjerte for andre, så det bliver nemmere at skabe forbindelse til andre.

For at skabe et ligeværdigt og meningsfuldt venskab med en anden, må vi kunne være med ubehag. Det kan være ubehageligt at tage en chance og eventuelt trods frygten for afvisning for at skabe en relation til en anden. Samtidig vil ubehag vise sig i løbet af et hvert venskab, idet det er en uundgåelig del af livet. Hermed vil både min ven og jeg opleve ubehag - måske det også kan vise sig i vores relation. Vi kan forbinde os til hinanden i ubehaget. Når min ven oplever ubehag og smerte i sit liv, og deler det med mig, kan jeg også mærke ubehaget, fordi jeg holder af og ønsker det bedste for vedkommende. Måske jeg også kan spejle smerten i mit eget liv og mærke, at vi kan være fælles om det. Jeg kan forbinde mig til min egen smerte og min vens smerte. Da vi alle oplever sorg, ensomhed og smerte i løbet af vores liv, kan vi forbinde os til hinanden via disse smertefulde oplevelser og opdage, at vi er mere ens, end vi går og tror. For at det er muligt, må jeg være i stand til at tolerere ubehaget. Det øver vi os på gennem træning i mindfulness. Hermed kan mindfulness være en metode til at fremme venskaber med andre, give mod til at dele sårbarhed og bryde med ensomhed.

### Kroppens stressreaktioner

De ubehagelige oplevelser er ofte det, vi karakteriserer som stress. Det er helt normalt at mærke kroppens stressreaktion dagligt. Stress er som udgangspunkt sundt. Det er den måde kroppen reagerer på noget, der opleves som en trussel eller fare. Ligesom alle andre dyr har mennesker nogle reaktioner, der helt instinktivt aktiveres, når vi står over for farer eller udfordringer.

De fem instinktive reaktioner er: kamp, flugt, frys, tilpasning (eng. fawning) og flop. Når disse fem reaktioner aktiveres, gør kroppen sig klar til at handle ved at konfrontere truslen direkte (kamp), undslippe truslen (flugt) eller stivne (frys). Ved tilpasning nedprioriteres egne behov for at behage andre og undgå konflikt f.eks. ved at 'people-please'. Flop kan minde om frysreaktionen, idet kroppen eller sindet lukker ned, men ved denne reaktion kan det føre til et kropsligt kollaps f.eks. besvimelse. Hver af reaktionerne er måder vi forlader os selv på for at overkomme truslen. Når vi føler os truet af vores omgivelser og mister kontakten til os selv, fordi vi hyperfokuserer på truslen, kan vi føle os ensomme og alene.

Reaktionerne sker helt automatisk ved, at musklerne spænder op, vejrtrækningen bliver hurtig og overfladisk, sanserne skærpes, og hjertet slår hurtigt, så blodet kan pumpes til musklerne. Dette stresssystem gør, at vi kan agere hurtigt og klogt i truende situationer, men hos mennesker kan systemet også aktiveres, selv når der ikke er nogen reel fare. Ofte fejlfortolker vi situationer som farlige, selvom de ikke er det. Vi kan holde stresssystemet i gang og forstærke ubehaget gennem vores tanker.

Mange af os føler sig alene og forkerte, når vi oplever noget ubehageligt og reagerer via en af disse stressreaktioner, men i virkeligheden er det kroppen, som forsøger at beskytte os. Ubehag er en uundgåelig del af livet, men vi kan undgå at forværre det ved at møde os selv med forståelse frem for kritik. Når vi f.eks. oplever ensomhed og vores kropslige stressreaktioner aktiveres, kan vi møde os selv, som var vi vores egen ven. Vi kan med venlig opmærksomhed observere vores helt automatiske reaktion på ensomhed, hvilket kan lindre vores ubehag og gøre at vi føler os mindre forkerte.

## Mindful afslutning

*Det er vigtigt både at kunne åbne op og lukke ned.*

*Mærk omsorgen i hænderne og læg en hånd på maven og en hånd på hjertet. Der er omsorg i vores hænder, og vi kan lægge en hånd på, hvis et område trænger til omsorg.*

*Lyt til lydene og lyt ind i åndedrættet. Lad bevidstheden hvile i lydbilledet eller i åndedrættet. Det er bevidstheden vi lytter med. Lyt med en bevidsthed, der er fuld af omsorg, kærlighed, venlighed og forståelse.*

*Alle mennesker har noget, der er svært. Alle er bange for smerter. Når vi mødes i smerte, deler vores smerte, så forbinder vi os med hinanden. Det er ikke min smerte, men en universel menneskelig smerte, der kan deles, der kan komme og gå, og som (hvilket er det mest fantastiske ved mindfulness) faktisk kan åbne vores hjerter og knytte os til hinanden, så vi hver især bliver bedre til at skabe venskaber. Mærk hænderne på maven og hjertet.*

*Vi kan bare sidde og bare være. Der er ikke noget vi skal. Vi kan opleve det, der er. Og det, der er, er os, som sidder her og er fuldstændig, som vi skal være. Fulde af liv. Fulde af oplevelser. Det er ikke noget, vi skal ud at finde uden for os selv. Det er her lige nu. Vi kan lade livet, som det udspiller sig følge os som en ven. Og hvis det føles okay, kan du rose dig selv, fordi du har givet dig selv positiv energi og opmærksomhed ved at opleve og sidde her med dig selv og gruppen. Så kan du tage en dybere indånding, strække kroppen op og give slip på udånding. Åbne øjnene og kigge rundt.*

## Hjemmetræning

Øvelser



- *Mindful krop: Skift mellem Bodyscan/yoga/meditation dagligt*
- *Mindful sind: 5-15 minutter meditation lyt til åndedrættet/lydene*
- *Mindful hverdag: Vær opmærksom på tankemønstre. Hvad er det, du bare vanemæssigt tænker, når noget er behageligt, neutralt eller ubehageligt?*

*Lydfiler du skal brug til hjemmearbejde/træning ligger på vores hjemmeside, lige her:*  
<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser/#c127328>

### Ressourcer

I det følgende kan du læse tre perspektiver, der kan forstås som baggrund for session 4. Du kan få en dybere forståelse for menneskets stresssystem under det biologiske perspektiv, hvilket du kan anvende til at forstå deltagernes erfaringer med ubehagelige oplevelser og stressreaktioner. Desuden kan du få en større forståelse for, hvad der sker med opmærksomheden, når vi er under pres i det psykologiske perspektiv, hvilket du formentlig også kan sætte i relation til deltagernes oplevelser. Det sociale perspektiv belyser en teori, der peger på, at vi må være i kontakt med ubehag for at få vores behov for samhørighed opfyldt. Dette kan være med til at give en forståelse af at ubehag er en uundgåelig del af at bryde med ensomhed.

### Psykologisk perspektiv: Opmærksomheden svækkes under pres, og når sindet vandrer

Som tidligere nævnt fremhæver Amishi Jha, professor i psykologi og hjerneforsker, at opmærksomheden svækkes, når vi udsættes for stress eller pres, eller hvis vores sind vandrer, hvilket får betydning for måden, hvorpå vi opfatter vores omgivelser (Jha, 2023). Dette har hun påvist gennem hjernestudier (se Ted Talk for mere information om studierne).

Ifølge Amishi Jha mister vi i højere grad vigtig information, laver fejl i vores perception og får sværere ved at træffe beslutninger, når vores sind vandrer. Ved stress og i overvældende situationer er vi mere tilbøjelige til at opleve, at sindet vandrer til fortid eller fremtid. I disse situationer er vi mere tilbøjelige til at ruminere over, fortryde eller genopleve situationer i fortiden og at have katastrofetanker og bekymringer om situationer i fremtiden (Jha, 2023).

Herved bliver vores opmærksomhed mod det nuværende øjeblik påvirket i overvældende og stressfulde situationer og perioder. Dette kan ses i relation til denne sessions tema om ubehagelige oplevelser, idet disse oplevelser ofte vil være forbundet med en følelse af stress, pres eller overvældelse. Det kan derfor tænkes, at opmærksomheden svækkes i disse situationer, og sindet er tilbøjeligt til at vandre væk.

Når vi ikke har opmærksomheden rettet mod det nuværende øjeblik, er det svært for os at opdage nuancerne af det nuværende øjeblik, som oftest både vedrører behag og ubehag. Ved at træne mindfulness er det muligt at træne evnen til at bevare opmærksomheden mod det nuværende - også i situationer med stress (Jha et al., 2015). For at det er muligt, må vi være i stand til at kunne rumme det ubehag, som ofte er til stede i disse situationer.

### Socialt perspektiv: Samhørighed er et psykologisk grundbehov

Selvdetermineringsteorien, som er en teori inden for psykologi, peger på, at mennesker har tre basale psykologiske grundbehov: 1) autonomi (behovet for selvbestemmelse), 2) kompetence (behovet for at ens handlinger fører til ønskede mål) og 3) samhørighed (behovet for at føle sig forbundet til og værdsat af andre) (Ryan, Huta & Deci, 2008). Når disse behov er opfyldt, oplever individet større indre motivation, trivsel og sund udvikling. Idet samhørighed er et af de tre basale psykologiske grundbehov indikerer det, at vi mennesker har et stort behov for at være i forbindelse med andre og føle samhørighed. Ifølge teorien er det svært at få opfyldt disse behov, hvis ens måde at leve på er styret af at søge behag og positive påvirkninger og undgå smerte, ubehag og negative påvirkninger (Ryan, Huta & Deci, 2008). Dette kan tale for vigtigheden af at blive opmærksom på tendensen til at ville have ubehag til at gå væk og en søgen efter behag, da det i denne stræben kan være vanskeligt at få opfyldt basale psykologiske behov, som er forbundet med trivsel.

## Biologisk perspektiv: Kroppens stressreaktion

Vi vil i det følgende introducere dig for kroppens biologiske stressreaktion, idet denne kan komme i spil, når vi mærker forskelligt ubehag herunder ensomhed. Derfor kan det som underviser være godt at have denne baggrundsviden.

### Det autonome nervesystem

Det autonome nervesystem styrer instinktive, selvkørende processer, som typisk ligger uden for vores bevidsthed. Denne del af nervesystemet kontrollerer f.eks. helt automatisk, hvordan vi trækker vejret, vores blodtryk og fordøjelse, hvilket vi sjældent er bevidste om. Det autonome nervesystem består af to dele: 1) Det sympatiske nervesystem, som regulerer reaktioner på vrede, frygt og stress og forbereder kroppen til kamp, flugt eller frys. 2) Det parasympatiske nervesystem, som styrer kroppens genopbyggende processer i forbindelse med restitution og hvile (f.eks. fordøjelsesprocesser). På den måde består det autonome nervesystem af to modsatrettede nervesystemer, som tilsammen forsøger at holde vores krop i balance, både når vi er aktive og i hvile, gennem vekslen mellem de to systemer. Det er derfor helt almindeligt og sundt at veksle mellem det sympatiske og parasympatiske nervesystem (Kabat-Zinn, 2014).

### Akut stressreaktion

En stressreaktion i kroppen kan udløses af mange forskellige situationer, f.eks. når vi oplever frygt, vrede eller ensomhed. Stressreaktionen igangsættes ved, at det sympatiske nervesystem aktiveres og frigiver hormonerne adrenalin og cortisol. Hormonerne giver signal om at øge hjertets sammentrækningssevne og pumpehastighed samt øge blodgennemstrømningen til muskulatur, hjerte og lunger.

Kroppen gør sig klar til at yde sit bedste ved enten at kæmpe fysisk, flygte hurtigt, tilpasse sig eller fryse ved f.eks. at spille død. Det gør kroppen ved, at muskulaturen især nakke og skuldre bliver spændte, blodtrykket stiger og vejrtrækningen går hurtigere, så ilttoget stiger. Desuden udsender leveren glukose som energi til musklerne. Blodgennemstrømningen øges i hjerne og muskler – og sænkes i fordøjelsessystemet. Fordøjelsessystemet stopper og blod sendes fra vores tarme til arme og ben. Vi får måske brug for at komme på toilettet, hvilket gør os lettere, så vi kan løbe hurtigere. Vi begynder at svede, hvilket gør, at modstanden får sværere ved at 'holde fast' i os og køler os ned. Derudover skærpes vores sanser og vores opmærksomhed, hukommelse og indlæringssevne øges - så vi er klar til at reagere med kamp, flugt, frys, tilpasning eller flop (Kabat-Zinn, 2014).

### Hjernen under stress

Hjernen spiller også en aktiv rolle i vores nervesystem og giver både signal til bevidste og ubevidste handlinger. Sanserindtryk fra vores omgivelser bearbejdes af hjernen, og på baggrund af disse igangsætter vi handlinger ved brug af vores viljestyrke. Desuden kontrollerer hjernen også kroppens funktioner f.eks. ved at frigive stresshormonerne adrenalin og cortisol.

Når vi er i trykthed og uden for fare, kan præfrontal cortex arbejde. Præfrontal cortex er et område af hjernen, som gør, at vi kan koncentrere os, holde opmærksomhed på en opgave, analysere, reflektere og træffe beslutninger. Denne del af hjernen spiller også en rolle i forbindelse med selvkontrol og selvregulering især i forhold til vores opmærksomhed og handlinger. Præfrontal cortex er særligt udviklet ved mennesker. Funktioner som præfrontal cortex udfører gør, at vi i høj grad adskiller os fra dyr.

Præfrontal cortex er ikke aktiv i farlige situationer, da det vil gå for langsomt. Det kan sætte vores liv i fare, hvis vi først skal analysere, reflektere og overveje, hvad der er mest hensigtsmæssigt at gøre, hvis vi f.eks. befinder os i en ildebrand eller møder et farligt dyr. Vi sikrer vores overlevelse bedst ved at flytte os hurtigt frem for at tænke over, hvordan ildebranden er opstået, eller hvorvidt det er en hugorm eller snog, som er klar til angreb foran os.

I situationer, der opleves som farlige, aktiveres en del af hjernen, der hedder amygdala. Amygdala er den ældste del af hjernen og er udviklet til, at vi kan handle hurtigt og effektivt ved farer og dermed sikre vores overlevelse. Amygdala kaldes også hjernens alarmcentral, idet den aktiverer vores instinktive reaktioner på fare i form af kamp, flugt, frys tilpasning eller flop. Stresshormoner udskilles i denne sammenhæng. Samtidig gør amygdala, at vi ikke kan tænke og se klart samt træffe beslutninger baseret på rationaler. Med andre ord er det sympatiske nervesystem aktivt, når amygdala sætter i gang (Kabat-Zinn, 2014).

I et velfungerende system vil det parasympatiske nervesystem igen tage over, når den farefulde situation er ovre. Kroppen falder til ro og genopbygges, og præfrontal cortex kan virke igen. En udfordring i vores moderne samfund er, at de situationer, som igangsætter det sympatiske nervesystem, typisk ikke kræver en fysisk respons for, at vi kan overleve. De situationer, som vi ofte oplever som farefulde, er ikke livstruende. En eksamenssituation, situationer med præstation f.eks. i sport, deadlines eller en fremlæggelse kan f.eks. opleves skræmmende, men er ikke forbundet med livsfare. Det samme gælder en social situation, hvor vi føler os uden for og ensomme, eller hvis vi skal starte i en ny klasse eller en ny skole. Disse situationer kan forårsage en oplevelse af frygt eller angst, som kan aktivere kroppens stressreaktion.

I modsætning til tidligere beskrevne situationer kræves en ekstraordinær fysisk handling sjældent. I stedet udløses mental aktivitet, og pga. vores mentale færdigheder, herunder forestillingsevne, kan den farlige situation opleves som farlig længe før, at den finder sted. Det kommer til udtryk gennem overtænkning og rumination, hvor vi ikke kan lade være med at tænke på situationen igen og igen. Det kan også komme til udtryk gennem katastrofetænkning, hvor vi forestiller os alt, hvad der kan gå galt i situationen. Idet vi ikke har brug for at reagere fysisk, bliver stresshormonerne i kroppen og kan hobe sig op over tid. På den måde kan grundniveauet af stress øges. Samtidig har mange af os ikke indlagt tid til genopladning og ro i hverdagen. Vi er vant til mange stimuli, som konkurrerer om vores opmærksomhed f.eks. via sociale medier, og der er hele tiden nye deadlines og situationer, som kan udløse vores stresssystem. Det kan bevirke, at det parasympatiske nervesystem ikke er regelmæssigt aktiveret, og vi kan opleve en kronisk stresstilstand i kroppen (Kabat-Zinn, 2014).

### Kronisk stress

Kronisk stress viser sig, når akut stress ikke ophører, og det sympatiske nervesystem forbliver aktivt på bekostning af det parasympatiske nervesystem. Som vi tidligere har været omkring, er hjernen plastisk, hvormed den også bliver påvirket af, at kroppen er i en kronisk stresstilstand. Når vi oplever stress, er præfrontal cortex mindre aktiv. Præfrontal cortex styrer andre område i hjernen herunder det limbiske system (følelhjernen) og the default mode network (et område der aktiveres, når vi er på autopilot og ikke er engageret i andet mentalt arbejde). Disse områder bliver netop påvirket under stress.

Amygdala er en del af det limbiske system, og under kronisk stress overaktiveres dette område, hvilket gør, at vi hele tiden er i alarmberedskab og primært ser farer omkring os. Det kan stress os yderligere.

The default mode network aktiveres ved dagdrømmeri, når vi tænker på minder, og sindet vandrer. Desuden aktiveres netværket, når vi reflekterer over os selv, og om hvad andre tænker om os (social kognition). Det sker i situationer, hvor vi slapper af eller ikke er i gang med aktiviteter. Ofte er disse selvrefleksioner kritiske og negative, og hvis præfrontal cortex ikke fungerer, eller kun delvist fungerer, er det svært at regulere og sætte spørgsmålstegn ved de kritiske tanker om os selv. Vi kan blive fanget ind i en negativ spiral af kritiske tanker om os selv i relation til andre (Britton & Willoughby, 2016).

## Relation til ensomhed

Selvom dette forløb ikke handler om stress, kan kroppens stresssystem også være aktivt i situationer eller perioder med ensomhed. Ensomhed kan f.eks. opstå, hvis sociale situationer med andre opfattes som farefulde, hvormed kroppens stresssystem aktiveres.

Samtidig kan det også tænkes, at ensomhed kan forstærkes i perioder med stress, idet vi ikke er i stand til at forholde os nøgternt til kritiske tanker om os selv i relation til andre, når the default mode network aktiveres. På den måde kan en automatisk negativ tanke om, at andre ikke kan lide mig, og at jeg er helt alene, komme til at få større betydning i perioder med stress, fordi vi ikke er i stand til at stoppe op og sætte spørgsmålstegn ved sandhedsværdien af tankerne.

## Litteratur

Britton, W. (2016), Scientific Literacy as a Foundational Competency for Teachers of Mindfulness-based Interventions In, B. D. McCown et al., Resources for Teaching Mindfulness, Springer International Publishing, Switzerland.

Fjorback, L.O. (2014), Må jeg hjælpe dig? - fri af depression. Gads forlag.

Jha, A. P., Morrison, A. B., Dainer-Best, J., Parker, S., Rostrup, N., & Stanley, E. A. (2015). Minds "At Attention": Mindfulness Training Curbs Attentional Lapses in Military Cohorts. PloS One, 10(2), e0116889. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116889>

Jha, A. P. (2023), Peak Mind. Piatkus Books.

Kabat-Zinn, J. (2014). Lev med livets katastrofer: sådan bruger du kroppens og sindets visdom til at håndtere stress, smerte og sygdom. (Revideret og opdateret udgave (2. udgave)). Dansk Psykologisk Forlag.

## Mail til deltagerne efter session 4

Kære \_\_\_\_\_

Tak for at være med.

### Dårlig oplevelse

Når vi føler os truet igangsættes stresssystemet. Det kan være den mindste ting, og oftest er det en tanke, der sætter systemet i gang. Kamp, flugt og frys reaktioner kommer dagligt. Det er kroppens forsøg på at beskytte os imod akut livstruende farer. Det er et hurtigt system, der ofte tager fejl.

Mindfulness tricket er at stoppe op, trække vejret, observere og prøve igen. Du skal ikke gøre andet end at stoppe op og observere krop og sind. Tjek om det er en akut farlig situation. Eller om det er en erindring, en mening eller en forestilling, der holder stresssystemet i gang. Der er et mellemrum imellem stimuli og respons.

### Stimuli -----STOP-----Respons

#### GÆSTEHUS

Dét at være menneske  
er som et gæstehus.  
Hver dag en ny gæst.

En glæde, en depression,  
en smerte, en smålighed,  
en brat opvågning kommer  
som en ny gæst.

Byd dem velkommen,  
underhold dem.  
Selv når de er et jammerkor,  
der voldsomt blæser dit hus  
tomt for møbler.

Selv da, behandl  
hver gæst med ære,  
han kan gøre dig  
parat til en ny glæde.

De mørke tanker, skammen,  
ondskabsfuldheden.  
Mød dem grinende i døren,  
og inviter dem ind.

Vær taknemmelig for,  
hvem end der kommer.  
For hver enkelt er blevet sendt  
som en guide til dig.

*Rumi og Shams*

#### Hjemmetræning

- Mindful krop: Skift mellem Bodyscan/yoga/meditation dagligt
- Mindful sind: 5-15 minutter meditation lyt til åndedrættet/lydene
- Mindful hverdag: Vær opmærksom på tankemønstre. Hvad er det, du bare vanemæssigt tænker, når noget er behageligt, neutralt eller ubehageligt?
- Lydfiler du skal bruge til hjemmearbejde/træning ligger på vores hjemmeside, lige her: <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oefvelser/#c127328>

Ring gerne hvis noget er svært. Jeg er til rådighed. Mit nummer er X

Venlig hilsen

X



Portræt af Emma

## Session 5 - Tanker

### Fra tankefælde til tankekraft

Emma er 25 år og snart færdiguddannet psykolog. Hun arbejder frivilligt på en varmestue for udsatte kvinder. Hun har altid klaret sig godt fagligt, og det er vigtigt for hende at være der for andre mennesker. Gennem sin opvækst har hun haft små vennegrupper. Det er ofte udfordrende for hende at engagere sig i større fællesskaber, da hun bliver meget opmærksom på andres tanker om hende. På universitetet har hun også fået en lille vennegruppe. De spiser sammen, går ture eller spiller brætspil. Hun er meget glad for deres samvær, men kan føle udfordringer med at åbne op, da hun ikke vil være til besvær.

Emma bor desuden på et kollegium, hvor hun deler køkken med ni andre studerende. Det kan være svært for hende at deltage i det sociale. Der kommer ofte mange tanker, om hvad hun skal sige, og hvad de andre tænker om hende. Tankerne gør hende stille, og så kan det være svært at bryde ind i de andres samtaler efterfølgende. Det kan give hende en følelse af at blive afvist, når de andre taler sammen og ikke inkluderer hende. Hun kommer til at isolere sig på sit værelse for at undgå ubehagelige situationer med de andre, selvom hun ønsker kontakt til dem. Det kan give hende en følelse af ensomhed, som hun kender fra andre sociale situationer.

Emma meldte sig til MBLR-forløbet, fordi hun havde lyst til at lære mere om ensomhed, lære at håndtere det hensigtsmæssigt og møde andre, der oplevede ensomhed. For hende er ensomhed forbundet med at være meget i sit hoved med mange negative tanker om sig selv, som bevæger sig i en ond spiral, og at mangle kontakt til kroppen.

Efter MBLR-forløbet oplever Emma, at hun har bedre kontrol over sin opmærksomhed, så hun kan bringe den i retning af det nuværende øjeblik (f.eks. kropslige fornemmelser) og lade uhensigtsmæssige tankespiraler træde i baggrunden for hendes opmærksomhed.

Hun har lært, at tanker og følelser kommer og går, og at de gerne må være her. Dette beskriver hun som hjælpsomt frem for tidligere strategier, hvor hun har forsøgt at fjerne svære tanker og følelser, f.eks. ensomhed. Ved at observere dem og lade dem passere oplever hun en vis distance til tanker og følelser. På den måde oplever hun at kunne vælge, hvordan hun vil respondere på en situation frem for at reagere automatisk ud fra negative tankespiraler. Når hun stopper op og lægger mærke til sine tanker, følelser og kropslige fornemmelser, kan hun bryde med mønstre af negative tankespiraler af selvkritik og se situationen mere klart. Det giver hende en oplevelse af at kunne hvile i nuet. Ved at give slip på forsøget på at kontrollere sine tanker, oplever hun at have mere kontrol over sine reaktioner.

Gennem MBLR-forløbet har hun fået normaliseret oplevelsen af ensomhed og fået større accept af det. Det gør hende i stand til at bryde med tankespiralen koblet til følelsen. Samtidig har det givet hende modet til i højere grad at tale med andre om sin oplevelse af ensomhed, hvilket kan gøre, at hun føler sig mindre alene om det. Hun ser nu ensomhed som et signal om, at hun har behov for at være sammen med nogen, hvilket hun nu kan handle ud fra. Hun kan dermed reagere på fællesskabsorienterede tanker frem for de selvkritiske. Hun bevæger sig fra tankefælde til tankekraft.

### Læringsmål

- At deltagerne kan opdage, at vores tanker ikke nødvendigvis er sande.
- At deltagerne kan opdage, at tanker er adfærd.
- At deltagerne kan blive bevidste om deres egen adfærd.
- At deltagerne kan opdage, at det er muligt at ændre adfærd



Se kort animationsfilm til unge "Stress kan reduceres": <https://youtu.be/fBtHInfNRHc>

### Heltefortælling

#### Askepot

Det stod skrevet på væggen, at et af moderens yndlingsdøtre skulle giftes med den skønne prins, og Askepot skulle leve i skyggen og bare være tjener. Der er mange varianter af den historie. I en version er yndlingsdøtrene så træt af Askepot, at de sender hende ud om natten i skoven, hvor de tror, hun vil dø, så de kan blive fri for hende. I skoven møder Askepot en heks, der siger "Du har svaret i lommen. Du skal ikke gøre noget. Jeg er hos dig, og når du mærker efter i lommen, er der en sten, og den sten fortæller dig, hvad du skal". Askepot lærer at lytte til stenen og ender en lang lidelsesfuld rejse med at få prinsen.

Det kan være historien om tanker. Vi kan tænke, der er ikke nogen til mig. Det står skrevet på væggen, der er intet at stille op. De andre siger også bare, at jeg ikke er noget værd. De synes bare, at jeg er irriterende, og faktisk tænker de, at det var bedre, hvis ikke jeg var her.

Tanker begynder, når vi bliver i tvivl om vores eget værd. Vi kan som Askepot bevare troen på os selv. Og vi kan bevare troen på, at en heks eller en sten kan hjælpe os med de rigtige svar. Der er ikke et rigtigt svar, vi ved selv, hvad der er rigtigt, og vi kan lære igen og igen at tage en vej, hvor vi i krop og sind, tør tro på, at vi er værd at elske, at vi har en plads. Med opmærksomhed på tankerne kan vi lære at forstå os selv og møde os selv med venlighed og kærlighed.

## Øvelser

- Kort meditation
- Liggende yoga
- Bodyscan
- Meditation

## Teori

- Tanker og tankemønstre
- Reaktion vs. respons

## Tidsplan

<i>Tid (ca.)</i>	<i>Indhold</i>
<i>10 min.</i>	<i>Mindful velkomst</i>
<i>15 min.</i>	<i>Liggende yoga</i>
<i>10 min.</i>	<i>Bodyscan meditation</i>
<i>15 min.</i>	<i>Meditation</i>
<i>5 min.</i>	<i>Dialog</i>
<i>10 min. Pause</i>	
<i>10 min.</i>	<i>Teori og praksis om tanker</i>
<i>10 min.</i>	<i>Deling lille gruppe</i>
<i>10-15 min.</i>	<i>Deling stor gruppe</i>
<i>10-15 min.</i>	<i>Mindful afslutning</i>

## Introduktion

Denne sessions tema er tanker. Vi kan lægge mærke til, hvilke tanker og fortællinger, der fylder i vores sind. Ofte er det de samme tanker, der dukker op igen og igen i form af tankemønstre. Det er ikke altid, at vores tanker afspejler virkeligheden, men ofte har tankerne stor betydning for, hvordan vi handler. Derfor kan det være hjælpsomt at observere tankerne, for dermed at kunne beslutte, hvorvidt vi vil handle ud fra dem.

---

## Mindful velkomst

Alle kan starte med at sige noget om, hvordan de har det.

Lige nu kan vi byde os selv og hinanden velkommen. Vi kan røkke lidt frem og tilbage, så kroppen får lov til at falde til ro. Vi kan placere en hånd på maven og en hånd på hjertet.

Hvis det føles okay, kan du indstille bevægelsen og sidde med rank ryg uden at anstrenge dig. Sidde og bare være. Vi er halvvejs i programmet. Tiden går, kan du huske hvorfor, det var, du meldte dig til? Tænk på hvad du virkelig ønsker for dig selv. Mange vil gerne finde ro og finde fred med sig selv. Desuden ønsker de fleste af os at føle os elsket, og at vi får rum og plads til at være os selv. Hvad er det, du ønsker? Bemærk, at det er muligt at tilbyde dig selv rum og plads til at være, som du er. At se på dig selv med en kærlig indstilling. Du kan se på dig selv med en venlig, forstående og accepterende opmærksomhed. Du kan beslutte dig for at drage omsorg, mærke omsorgen i hænderne og i bevidstheden.

Bare sidde, bare være. Sig til dig selv, jeg hører til. Jeg må gerne være her, her er plads til mig. Lad bevidstheden hvile ind i åndedrættet eller lyt til lydene, hvis det er bedre, at opmærksomheden er udadrettet. Det er dig, der bestemmer. Mindfulness er at opdage, at vi har et valg. Vi bestemmer ikke, hvad der er i bevidstheden, og hvad der dukker op. Vi bestemmer, at vi kan hvile i bevidstheden og med venlig accepterende opmærksomhed møde det her øjeblik. Det her liv som det er lige nu.

---

## Liggende yoga

Du kan lægge dig på gulvet og indstille dig på, at vi om lidt skal lave nogle liggende yogaøvelser. Lad omsorg, venlighed og forståelse være en guide i yoga. Lav alle stræk så blidt og så behageligt, som muligt, tænk på det som massage. Der kan være god og dårlig smerte. Den gode smerte er, når et frosset eller ømt punkt i kroppen eller sindet får lov at blive tøet op igennem berøring, åndedræt og bevidsthed. Når et område har været frosset eller ignoreret, kan der opstå smerte, når det begynder at tø op. Det er en god smerte. Det kan også være, at det er frygt og vrede, der dukker op, men uanset hvad kan vi vælge at møde det med venlighed og omsorg. Der kan også være glæde. Det kan være behageligt at bevæge kroppen igennem. Tag del i glæden, mærk glæden ved at kunne bevæge kroppen, bare en lille smule.

Guide gennem følgende yogaøvelser (se session 3 for forklaringer):

- Død stille (lære at give slip)
- Stræk hele kroppen (indtage kroppen)
- Bækkenvip (løsne spændinger i lænden)
- Rulle med benene ved mave (løsner spændinger i lænden)
- Bøj det ene ben op mod brystet og stræk det andet (strækker psoas musklen)
- Katten (afspænder ryggen)
- Løft bækkenet - halv bro (aflaster bækkenet)
- Universalstræk

## Bodyscan

5 minutter: Læg dig godt til rette i stillingen død stille. Det skal ikke opfattes som et fængsel, men som en mulighed for at mærke kroppen, så kroppens bevidsthed kan træde frem af sig selv. Det kan være, at du kan mærke en virkning i kroppen af yogaøvelserne, som vi lige har lavet.

5 minutter: Fokuser på åndedrættet. Livet, der kommer ind, og afspændingen, der går ud. Mærk kontakten til åndedrættet, det her åndedrag. Det her åndedrag, der har fulgt dig som en ven fra din allerførste indånding. Det er en strøm af luft, der har bevæget sig igennem kroppen, og som lige nu bevæger sig igennem kroppen. Strømmen af luft indretter sig efter, hvordan vi har det, og før vi er blevet bevidste om en følelse, så har åndedrættet indstillet sig herpå. Der er ikke to åndedrag, der er ens. Lad bevidstheden hvile ind i det her åndedrag. Vi kan byde dette åndedrag velkommen i kroppen, som var det vores ven. Virkelig lægge mærke til dette åndedrag med en venlig, accepterende opmærksomhed. Læg mærke til, at du kan give slip ind i åndedrættet, specielt på udåndingen. Du kan tage en lidt dybere indånding og give slip på udåndingen.

## Meditation med fokus på tanker

Hvis det føles okay, kan du komme op at sidde i en meditationsstilling. Hvis du kan holde dig vågen, og det føles bedre for dig at ligge, så kan du også gøre det. Siddende meditation kan sagtens laves liggende, men nogle gange kan den siddende stilling støtte til vågenhed.

Vi kan starte med at mærke kroppens kontakt til jorden. Vores fundament nedadtil, som bærer os som en ven gennem hele livet. Du kan mærke føddernes kontakt til jorden og bagdelens kontakt med stolen. Og hvis du ligger ned, kan du rette opmærksomheden mod hele bagsidens kontakt til underlaget. Virkelig være nysgerrig på kontaktfladerne med jorden. Jorden som giver os næring, støtte og forbinder os med hinanden. Mærk kontakten til jorden.

Og så kan du rette opmærksomheden mod dit åndedræt. Følge hele åndedrættet. Luften der kommer ind i kroppen på indånding, og ud igen på udånding. Mærke omsorg på indånding og styrke fra jorden på udånding. Åndedrættet der bevæger sig helt af sig selv og giver os næring ligesom jorden. Åndedrættet der for det meste bevæger sig automatisk. Mindfulness er at blive bevidst om det, der foregår automatisk.

Udover åndedrættet er automatisk, dukker der ofte spontane tanker op helt ad sig selv. Vi kan skifte vores opmærksomhed fra at fokusere på åndedrættet til at fokusere på tankerne. Hvad tænker du på lige nu? Vi er historiefortællende dyr, der er altid en underlæggende strøm af tanker, erindringer, meninger, evalueringer, bekymringer og fantasier. Tanker kan være i billeder, det kan være ord. Forestil dig, at du ser på tankerne, der lige nu afspilles på din indre skærm, som hvis du sad til en biograf eller teaterforestilling. Du sidder her og ser på forestillingen, den spontane forestilling, som hvis du kiggede på en skærm. Du ved, det kun er et lille udsnit og en forvrænget forestilling. Det viser aldrig hele billedet, og det er ikke dig. Det er dig, der observerer. Det er dig, der iagttager. Meditation er at skabe afstand til sindet og afstand til kroppen. Når der er afstand, kan vi observere præcis som, når vi ser en film. Filmen kan være uhyggelig, sjov, trist, romantisk, tankevækkende 'feel good' agtig, vi kan blive revet med, men der er afstand, og vi ved godt, at det ikke er os, men at vi blot kigger. Filmen kan være forbundet med en følelsesmæssig tone. Vi kan lægge mærke til, hvilke følelser der dukker op lige nu. Det kan f.eks. være tristhed, glæde eller vrede. Vi kan observere, hvad end der dukker op og tillade, at det er, som det er lige nu.

Det kan give frihed at blive bekendt med, hvilken film vi ser, og hvilken historie vi fortæller os selv, så vi selv kan bestemme, hvad vi vil reagere på og tro på. Der er mange af os, som tror, at vi enten ikke er gode nok eller, at vi er meget bedre end andre, og begge dele er ikke rigtigt. Vi kan give os selv lov til bare at være. Vi behøver ikke at være gode. Vi kan blot tage denne oplevelse ind lige nu. Det der viser sig i tankerne, følelserne og kroppen. Tage det her liv ind, som er så meget større, end vi forstår. Og lige nu er vi midt i et øjeblik. Vores sind kan føre os væk fra dette øjeblik, så vi glemmer at mærke dette liv, men når vi lader sindet hvile i kroppen, kan vi bringe os selv tilbage. Mærke dette øjeblik med alle tankerne, følelserne og kropslige fornemmelser. De må gerne være her. Alt er lige, som det skal være. Du er lige, som du skal være.

Og så kan du mærke dit åndedræt. Denne indånding og denne udånding. Når tanker dukker op, så kan du se dem og vende tilbage til åndedrættet. Bare sidde og bare være med alt det, der er. Og så kan du tage en dybere indånding, strække armene op og sænke dem på udånding. Blinke øjnene åbne.

### Dialog

Du kan opfordre deltagerne til at dele en tanke, hvis de har lyst.

### Pause

Du kan opfordre deltagerne til, at de i pausen kan lægge mærke til, hvilke tanker der ligger bag, når de gør noget automatisk, f.eks. rækker ud efter sin telefon. Kroppen kan ikke bevæge sig uden vores kommando, så vi kan lægge mærke til, hvilke tanker, der styrer vores handlinger.

## Refleksionsøvelse - hvilke tanker fylder hos dig?

Vi kan sætte os godt til rette igen efter at have holdt pause og måske bevæget kroppen. Vi skal i gang med en lille refleksionsøvelse. Du kan lukke øjnene eller lade blikket hvile ufokuseret foran dig. Du kan mærke at kroppen sidder her og mærke åndedrættet i kroppen. Mærke luften der kommer ind på indånding og udvider brystkassen/maven. Vi giver slip på udånding, og maven sænker sig igen. Det sker helt af sig selv øjeblik for øjeblik, fra vi bliver født til, at vi skal herfra igen.

Alle børn oplever på et tidspunkt magtesløshed, fordi de ved, hvad de vil, men de kan ikke sige det, eller selv få fat i det de ønsker. Det skaber vrede, og vrede er ubehageligt. Derfor laver de en forkert konklusion, det kan være: 1) jeg er ikke god nok, 2) ingen kan lide mig eller 3) følelser er farlige.

Konklusionerne er ubevidste og formes før, at vi får sprog. Når vi vokser op, forsøger vi at dække over det negative selvbillede, der former vores selvbillede og verdensbillede. Vi forsøger f.eks. at være perfekte, få beundring og kontrollere vores følelser. Faktisk handler det, de fleste taler med en psykolog om varianter af 1) jeg er ikke god nok, 2) hvordan bliver jeg elsket, og 3) hvordan kontrollerer jeg mine følelser.

Det gode ved mindfulness er, at det er normalt. Vi tror, at det er os, der er forkert på den, når vi har det dårligt og f.eks. oplever ensomhed. Det er det ikke, det er det menneskelige sind. Hver gang vi mærker det mindste dyk i humør, så kan vi sanske kroppen som i bodyscan, vi kan observere åndedrættet, som vi gør i yoga, og vi kan observere tankerne som i meditation. Krop og sind kan mødes med venlig accepterende opmærksomhed.

Bare læg mærke til åndedrættet og så snart en tanke dukker op, så se hvad det er for en tanke eller tankestrøm. Hvilke tanker fylder hos dig? De helt spontane tanker, der dukker op ad sig selv? Eller er der en bestemt tanke eller følelse, som du forsøger at dække over, undgå eller kontrollere? Har du opdaget, at der er pause mellem det, der trigger dig (stimuli) og reaktion? Når vi f.eks. slår på knæet for at teste refleksen, går der et øjeblik før, knæet bevæger sig. På samme måde kan der være en pause imellem de indtryk, som vi tager ind, og vores reaktion. Gennem mindfulness kan vi lægge mærke til den pause og skabe mere plads til pausen. Og når vi giver den plads, giver vi os selv mulighed for at respondere med større bevidsthed frem for at reagere automatisk. Har du lagt mærke til, hvilke tanker der kan opstå i denne pause? Og om du reagerer forskelligt alt efter, om du tillader en pause mellem stimuli og reaktion?

Mærk igen åndedrættet. Afslut meditationen med tre dybe åndedrag. Du kan ånde styrke og energi ind og fuldstændig afspænding ud.

### Deling i lille gruppe

Du kan invitere deltagerne til at gå sammen to og to. Du kan lægge op til, at de har fem minutter hver til at dele tanker. Det kan være tanker, der dukkede op i den her refleksion, eller som tit dukker op i deltagernes sind, og som trækker humøret ned. Det kan også være tanker, der har tendens til at gøre os mindre eller mere isoleret eller tanker der gør, at vi bliver mindre os selv. Hvis deltagerne har erfaringer med at opdage en pause mellem stimuli og respons, kan de dele deres tanker om det.

### Deling i stor gruppe

Deling i stor gruppe i 10-15 minutter. Få gerne alle til at dele deres tanker.

### Teori og praksis om tanker

Tanker kommer af sig selv og er ofte ubevidste. Som vi tidligere har været omkring, kan tanker have stor betydning for, hvordan vi opfatter os selv, andre og vores omgivelser. Desuden kan de have betydning for vores humør, og for om vi oplever en situation som ubehagelig, behagelig eller neutral. Vores tanker skyldes ofte tankemønstre, vi har lært fra barnsben. Vi har alle mentale vaner, som vi helt automatisk og ubevidst tyer til. Vores tankemønstre kan være fyldt med fordomme, forbehold og meninger, som kan være under indflydelse af vores opdragelse og kultur. Vi er ofte blinde for, at det blot er tanker og ikke os. Vi kan tro, at tankerne er sandheder, som vi skal lade os styre efter.

I vores samfund får tanker meget plads. Det er en stor styrke hos os mennesker, at vi kan tænke, men det store fokus på tankerne kan også gøre, at vi glemmer, at vi har en krop. Hovedet bliver adskilt fra kroppen. Vi kan falde i en tankefælde og tænke på, om vi er gode nok, om vi klarer den, eller om vi hører til – kan de andre mon lide mig? Vores kultur har lært os at sammenligne os med hinanden og konkurrere med hinanden. Det kan påvirke vores sociale relationer negativt, fordi vi hele tiden vurderer os selv op imod andre.

Vi handler ud fra vores tanker. Hver gang vi får en tanke, er der en lille pause, indtil vi reagerer på den. Vi kan lægge mærke til, hvilke tanker der opstår i pausen. Hvis vi lader os styre af tanker om, at vi ikke er gode nok og ikke hører til, kan vi komme til at isolere os. På den måde opretholder vi en fortælling om os selv om, at vi er alene, og følelsen af ensomhed kan blive forstærket. Ved at blive opmærksom på pausen, og hvilke tanker der styrer vores liv, er vi et skridt tættere på at få det bedre og at være i kontakt med os selv og andre.

### At håndtere tanker med mindfulness

Gennem træning i mindfulness kan vi lære at observere vores tanker og hvile i kroppen. Ved at lade opmærksomheden hvile i kroppen, kan vi mærke tillid og frirum, som vi kan bruge på at sætte en intention og retning. Når vi er i stand til det, kan vi bestemme, hvilke tanker vi vil handle på, og hvilke tanker vi vil lade passere. Vi kan øve os på at respondere på vores tanker frem for at reagere helt automatisk. Det kræver, at vi stopper op, imødekommer pausen, betragter vores tanker og vurderer, om en tanke hjælper os eller skader os. Når vi kan se vores tanker, og på den måde skabe afstand til dem, kan vi undgå at falde i tankefælden og blive grebet af tankerne. Vi kan opdage, at tankerne ikke nødvendigvis afspejler virkeligheden.

Tanker om fortiden bliver let til fortrydelse, tanker om nutiden til fordømmelse og tanker om fremtiden til bekymring. Ved at træne mindfulness kan vi forandre vores forhold til vores tanker og se dem med venlighed og forståelse. På den måde kan tanker om fortiden gå fra fortrydelse til taknemmelighed, fordi vi kan lære af vores fortid, så vi kan bryde med vores mønstre. I stedet for at fortryde, at vi tidligere f.eks. har haft svært ved at tage initiativ, tage plads eller række ud, kan vi være taknemmelige for, hvad de mønstre har lært os, da det er første skridt til at gøre noget andet, som kan skabe mere kontakt til andre. Med mindfulness kan vi holde vores tanker med venlig opmærksomhed, så vi mærker handlekraft i dette nu frem for at føle os fastlåst. Det kan give os mulighed for at gå ind i fremtiden på en ansvarlig og kærlig måde. På den måde er der et potentiale og kraft i vores tanker, hvis vi bruger dem rigtigt.

## Mindful afslutning

Find en god stilling, enten liggende eller siddende. Tænk over hvad, der er godt for dig lige nu. Lyt til lydende eller lyt til åndedrættet. Mærk den omsorg, den venlighed, der faktisk er i luften. Tænk på en opbyggende tanke, hvis du ser på dig selv med venlighed og forståelse. Hvilken tanke kan så være god for dig? Hvad vil du gerne huske dig selv på? Eksempler kan være: 'Jeg gør det, så godt jeg kan', 'jeg er her', 'jeg må gerne være her', 'jeg er velkommen', 'jeg ved ikke, hvad der sker, jeg kan være her nu', 'jeg bestræber mig på at være god ved mig selv', 'jeg giver mig selv omsorg og opmærksomhed'. Tag en dybere indånding, stræk kroppen op, sænk armene og giv slip på udånding. Du kan blinke øjnene åbne, hvis de var lukket. Tak for i dag.

## Hjemmetræning



- Dagligt yoga og/eller body scan
- Daglig meditation 5-15 minutter
- Når kommunikationen er svær, når du synes andre er irriterende, eller andre synes du er irriterende, så stop op og læg mærke til: Hvad er det, jeg vil? Hvad er min tanke? Hvad vil den anden? Hvad er det, den anden tænker?
- Læg mærke til stressende situationer og undersøg muligheden for bevidst at respondere i stedet for at reagere automatisk. Husk at åndedrættet og bevidstheden kan fungere som et anker.

Lydfiler du skal bruge til hjemmearbejde/træning ligger på vores hjemmeside, lige her: <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser/#c127328>

## Ressourcer

Følgende perspektiver kan bruges som baggrund for at forstå, hvorfor det er vigtigt at sætte fokus på vores tanker og tankemønstre, som er temaet for session 5. Vi kan træne mindfulness ved at fokusere på tankemønstre. Gennem træning i mindfulness kan vi lære at decentrere, hvor vi observerer vores tanker uden at identificere os med dem.

### Psykologisk perspektiv: fire fundament for mindfulness

Formålet med forløbet er at styrke vores kapacitet til at være mindful. Der er fire fundament for mindfulness, som vi træner igennem hele MBLR-forløbet, i særlig grad i de første fem sessioner, som vi har gennemgået indtil nu.

Det første fundament er kroppen, som vi bl.a. har trænet at komme i kontakt med gennem bodyscan og meditation med fokus på åndedrættet.

Det andet fundament er følelestenen, som er den farvning, vores sind giver det, vi sanser (positiv, negativ og neutral), hvilket vi især har trænet ved at undersøge behagelige og ubehagelige oplevelser i session 3 og 4.

Det tredje fundament for mindfulness går gennem opmærksomhed på vores tanker og følelser, mens vi i det fjerde fundament træner mindfulness gennem opmærksomhed på bevidstheden. I det opmærksomhed på tanker er et af fundamentene for mindfulness, kan vi komme til stede i øjeblikket, hvis vi observerer de tanker, der viser sig i det nuværende øjeblik. Derfor har vi i denne session fokus på tankerne.

For at kunne være med noget svært, f.eks. ensomhed, er det hjælpsomt at kunne rumme det både i kroppen, tankerne og følelserne, hvilket vi øver gennem meditation. I meditation retter vi først opmærksomheden mod kroppen, f.eks. ved at lægge mærke til kontakten til underlaget, fornemmelser i kroppen og åndedrættet i kroppen. Herefter kan vi rette opmærksomheden mod vores underliggende tanker og følelser. Ved at observere kropslige fornemmelser, tanker og følelser, kan vi øve os i at rumme dem og lade krop og sind falde til ro af sig selv.

### Socialt perspektiv: mindfulness-baseret kognitiv terapi, rumination og decentrering

Vi kan alle have tendens til at blive revet med af tanker om fortid og fremtid, og at tankerne kan køre i ring. Når negative tanker kører i ring, kaldes det rumination. Her "tygger vi drøv" på de samme negative tanker. Denne tendens kan gøre, at vi laver negative forudsigelser om fremtiden baseret på negative tanker om fortiden. Rumination kan være med til at udvikle symptomer på angst og depression (Segal et al., 2013).

Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) er et 8-ugers gruppeforløb udviklet med stor inspiration fra MBSR, men hvor MBSR er henvendt til dig, der gerne vil lære at reducere stress eller forholde dig til dig selv, som du har det lige nu, henvender MBKT sig til dig, der har haft depression og ønsker at være i en gruppe med andre i en lignende situation. MBLR er ligeledes inspireret af MBSR, hvorfor de tre forløb ligner hinanden. I MBKT lærer deltagere med tilbagevendende depression at opdage, observere og skabe en distance til mønstre af rumination ved at skifte opmærksomhed til den kropslige oplevelse (Segal et al., 2013).

Studier viser i denne sammenhæng, at MBKT bl.a. virker gennem decentrering bevidsthed (kaldes også metakognitiv bevidsthed). Decentrering vil sige, at du er i stand til at observere tanker og følelser uden at blive trukket ind i historien, som tankerne fortæller. I stedet for at anskue tanker og følelser som virkelighed, ser du dem som midlertidige og automatiske begivenheder i sindet (Teasdale et al., 2002). På den måde er du i stand til at anskue tanker og følelser med en vis distance, hvilket kan stoppe cirklen af tanker, der kører i ring.

Denne effekt ses f.eks. i et studie, som viser, at øget decentrering ved negative tanker og følelser var forbundet med mindre risiko for tilbagefald af depression hos deltagere, der havde deltaget i MBKT-forløb og fået den sædvanlige behandling sammenlignet med deltagere, der kun havde fået sædvanlig behandling (Teasdale et al., 2002). Det kan ses som et udtryk for, at MBKT bl.a. har en positiv effekt på mental helbred ved at styrke evnen til at decentrere.

På samme måde kan det tænkes, at vi gennem MBLR-forløbet kan lære at forholde os til vores tanker og følelser på en mere observerende måde. Det kan være hjælpsomt, når tanker kører i ring, hvilket er noget, vi alle kan have tendens til. Vi kan lære noget nyt om vores tanker ved at træne mindfulness i en gruppe. Når vi indgår i en gruppesammenhæng, bliver vi ofte konfronteret med tanker om os selv i gruppen, f.eks. "hvad tænker de andre om mig?", "fylder jeg for lidt eller for meget?". Disse tanker kan være tankemønstre, som også viser sig i andre sammenhænge, og derfor kan det være vigtigt at få øje på, hvordan de påvirker os og vores forhold til andre.

## Biologisk perspektiv: Neurologisk studie om rumination og mindfulnessstræning

To netværker i hjernen kobles i høj grad sammen med sårbarhed for udvikling af depression, rumination, og hvordan man responderer på behandling: salience network og the default mode network (van der Velden et al., 2023). Salience network spiller en central rolle i relation til opmærksomhed og emotionsregulering og er aktivt, når vi bearbejder indre og ydre stimuli herunder emotionel information.

The default mode network er aktivt, når vi tænker på, hvad andre tænker om os og reflekterer over os selv. Ved depression er dette netværk bl.a. forbundet med en manglende evne til at afstå fra at ruminere. I et studie blev deltagerne inddelt i to grupper: den ene gruppe deltog i et 8-ugers forløb i MBKT, og den anden gruppe fik sædvanlig behandling. Deltagere blev alle bedt om at besvare spørgeskemaer og fik udført hjerneskanninger under hvile, i en øvelse, hvor de blev guidet i hhv. at ruminere og udføre en mindfulnessmeditation før og efter behandling (MBKT eller sædvanlig behandling).

Studiet fandt, at deltagerne i MBKT-forløbet havde markant færre depressionssymptomer sammenlignet med gruppen, der fik sædvanlig behandling. Desuden fandt man, at deltagerne i MBKT fik forbedret færdigheder i mindfulness, decentering og kropslig bevidsthed. Hjerneskanningerne viste ingen forskelle i aktiviteten i the default mode network i de to grupper. Dog fandt hjerneskanningerne mindre aktivitet i salience network i gruppen, der deltog i MBKT, sammenlignet med gruppen, der fik sædvanlig behandling, når de blev guidet til at ruminere. Det var forbundet med øget evne til at holde opmærksomheden på kropslige fornemmelser, når deltagerens hjerner i mindre grad var aktive i dette netværk (van der Velden et al., 2023). Dette fund kan tyde på, at MBKT kan være hjælpsomt i forhold til måden, vi forholder os til vores tanker på i forbindelse med rumination, og at det styrker evnen til at rette opmærksomheden mod kropslige fornemmelser.

---

## Litteratur

Fjorback, L. (2015). *Må jeg hjælpe dig?* Gads Forlag.

Segal, Z.V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2014). *Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression*. (1. udgave.). Hans Reitzel.

Teasdale, J.D., Moore, R.G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z.V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275–287.

van der Velden, A.M, Scholl, J, Elmholdt, E.M, Fjorback, L.O, Harmer, C.J, Lazar, S.W, O'Toole, M.S, Smallwood, J, Roepstorff, A & Kuyken, W (2023). Mindfulness Training Changes Brain Dynamics During Depressive Rumination : A Randomized Controlled Trial.

## Mail til deltagerne efter session 5

Kære \_\_\_\_\_

Tak fordi du er med til at udforske krop og sind. Vi er nu midtvejs i kurset.

For at få så meget ud af den sidste halvdel som muligt, kan du gennemgå evaluering Spørgsmål til midtvejsevaluering kan hentes [her](#) og sende dine svar til X.

### Tanker

Tanker kommer af sig selv og ubevidst bestemmer de ofte vores humør. Vi kan falde i tankefælden og tænke på

- 1) om vi er gode nok?
- 2) om vi kan klare det?
- 3) om vi hører til?

Det er dét, de fleste af os grubler over. Vi kan stoppe op og hvile opmærksomheden i kroppen og få et frirum. Tanker om fortiden bliver let til fortrydelse, tanker om nutiden til fordømmelse og tanker om fremtiden til bekymring.

Mindfulness handler om at se værdien i hvert eneste øjeblik og have tiltro til at jorden bærer os, når vi falder. Sige ja til livet, der kan ses, høres, føles, smages, duftes og mærkes, også når det kommer som tanker.

### Meditation

Meditation lærer os at se tanker. Selv om det er svært, så er det befriende igen og igen at se tanker som tanker, i stedet for at se dem som sandheder.

Så snart vi tvivler, begynder vi at tænke, tankerne gør os bange og ofte vrede. Meditation giver os erfaring med at tro på livet og tro på os selv. Tro på, at vi er gode nok, at vi kan klare det, og tro på at vi hører til. Når vi har tro, så forsvinder frygten, og vi kan træde frem med glæde og virkelyst.

### Hjemmearbejde efter 5. mødegang:

- Dagligt yoga og/eller body scan
- Daglig meditation 5-15 minutter
- Når kommunikationen er svær, når du synes andre er irriterende, eller andre synes du er irriterende, så stop op og læg mærke til: Hvad er det, jeg vil? Hvad er min tanke? Hvad vil den anden? Hvad er det, den anden tænker?
- Læg mærke til stressende situationer og undersøg muligheden for bevidst at respondere i stedet for at reagere automatisk. Husk at åndedrættet og bevidstheden kan fungere som et anker.

Link til lydfilerne <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser/#c127328>

Venlig hilsen

X



Portræt af Frederik

## Session 6 – Kommunikation

### Fra fjendskab til venskab

Frederik er 23 år. Han er i lære som anlægsgartner og bor i et bofællesskab med to andre. Han har det fint med sine bofæller, men de er ikke tætte og laver sjældent fælles aktiviteter i hjemmet. Han beskriver sit sociale netværk som meget lille og savner ofte nogle at være sammen med, men mangler nogle at kunne række ud til. Hans netværk består primært af to venner, som han klatrer med, går tur med eller ser film med højest et par gange om måneden. Desuden har Frederik en tæt relation til sine forældre og storebror. De bor i nærheden af ham, og han besøger dem tit. Han har hørt om tilbud som Ventilen og Headspace, hvor han kunne udvide sit netværk, men har svært ved at komme afsted, selvom han i høj grad ser sig selv som ensomhed.

Frederik er glad for sin læreplads og nyder at arbejde med noget aktivt udenfor. Han går op i at klare sine opgaver godt og kommer fint ud af det med sine kollegaer. Frederik løser ofte opgaver på egen hånd, så han kender ikke de andre så godt. Somme tider kan han opleve irritation rettet mod sine kollegaer, hvis de gør tingene på en anden måde end hans. Efter lange dage på arbejdet er Frederik ofte træt, så han tager for det meste hjem og slapper af på sit værelse. Her oplever han ofte mange tanker f.eks. om, at han føler sig ensom.

Frederik udtrykker, at han i MBLR-forløbet er blevet bedre til at mærke sin krop og følelser samt at ændre fokus for sin opmærksomhed ved tankemylder. Herved oplever han en større grad af ro i krop og sind, hvilket gør, at han føler ensomhed sjældnere. Desuden oplever han, at han er blevet bedre til at acceptere følelsen, når den opstår og lade den være, hvormed den passerer hurtigere. Dette kan tyde på, at Frederik taler mere venligt til sig selv efter MBLR, idet han i mindre grad bliver grebet af tankemylder og i højere grad oplever accept af sine følelser.

Derudover oplevede Frederik MBLR-forløbet, som et sikkert rum at dele sine oplevelser i. Han fandt det hjælpsomt at dele og høre om andres oplevelser, hvilket var nyt for ham. Det overraskede ham, at de var så åbne over for hinanden i gruppen. At dele i gruppen gav ham nye indsigter i, hvordan han selv havde det mentalt, og hvordan andre kan have det.

Frederik oplever, at MBLR-forløbet har givet ham en bedre forståelse for, at andre kan have nogle andre oplevelser og behov end ham. Han beskriver herved at være blevet bedre til at sætte sig i andres sted. Desuden oplever han, at han er blevet bedre til at lytte og spørge ind og beskriver at være mere nysgerrig over for andre i et ønske om at forstå dem bedre. Det er bl.a. hjælpsomt for ham på lærepladsen, da han beskriver at være mere nysgerrig over for sine kollegaer, når de udfører arbejdet på en anden måde end ham. Han er blevet klar over, at deres intention måske er anderledes, end han har forestillet sig. I stedet for at tage det personligt fortæller Frederik, at han nu er i stand til at være åben for kollegaerne, at lære noget nyt og formentlig lære kollegaerne bedre at kende.

Frederik udtrykker, at han efter MBLR-forløbet generelt har haft en intention om at forsøge at sætte sig i andres sted. Det er en ny opmærksomhed for ham, som han har øvet sig på i forløbet. Han fortæller, at han koncentrerer sig mere om, hvad folk siger end tidligere, hvilket kan indikere, at han lettere kan starte en dialog og skabe forbindelse til andre ved at møde dem med større åbenhed og venlighed.

### Læringsmål

- Deltagerne kan opdage sig selv i relation til sig selv og andre.
- Deltagerne kan blive opmærksomme på, hvordan vi kommunikerer til os selv og andre.
- Deltagerne inviteres til at opdage, at andre har de samme behov for at høre til som dem selv.
- Deltagerne inviteres til at opdage, at de ikke er alene i deres tanker og følelser, og at nærvær kan bringe os tættere sammen, når vi tør være os selv



Se kort animationsfilm til unge om "kommunikation: [https://youtu.be/2\\_ckOfsyQQ0](https://youtu.be/2_ckOfsyQQ0)

---

### Heltefortælling

#### Kejserens nye klæder

'Her er jeg – hvem er du?' er titlen på en bog om børneopdragelse. Som små børn har vi ikke svært ved at vise, hvem vi er, og vi er meget interesseret i, hvem de andre er. Når vi vokser op, opdager vi, at der er ting vi kan tale om, og andre ting, vi ikke kan tale om. Den danske digter Inger Christensen siger, at der er få ting, der er værd at tale om, og dem taler vi ikke om, fordi dem kan vi ikke tale om, såsom livet, døden, kærligheden, sex og ensomhed. Derfor bruger vi de almindelige ord til at tale om almindelige ting, og så snakker vi ikke mere om det.

Det er virkelig svært ærligt at sige, hvad det er, vi har på hjertet og det er virkelig svært at lytte til, hvad en anden har på hjertet. Kommunikation er stressende og dygtige kommunika-

tionsfolk tjener mange penge, fordi de hjælper folk til at lyde godt og se godt ud. Vi vil gerne lyde godt og tage os godt ud, men det kan være lidt som kejserens nye klæder, hvor kun et barn tør sige: "Jamen, han har jo ikke noget tøj på".

Når vi virkelig lytter til en anden, er det som om, vi ikke har tøj på; vi har smidt vores fordomme og forudfattede meninger, og vi er villige til at blive berørt af en andens ord. Og når vi taler ærligt fra hjertet, er det som at være nøgen, fordi vi våger at vise os selv. Vi kan lære at stole på vores eget blik, som barnet. Og vi kan lære at se vores trang til at tage os godt ud som kejseren. Når vi har den forståelse for os selv, hjælper det os til at have forståelse for andre. Verden er smuk, fordi vi er forskellige. Når vores individuelle forskelle kan inkluderes i fællesskabet uden, at vi skal være ens, så er det et godt fællesskab.

## Øvelser

- Kort meditation
- Yoga
- Bodyscan
- Kærlig-venlighedsmeditation
- En vanskelig kommunikation

## Teori

- Relationens betydning
- Kommunikation

## Tidsplan

<i>Tid (ca.)</i>	<i>Indhold</i>
<i>10 min.</i>	<i>Mindful velkomst</i>
<i>15 min.</i>	<i>Yoga</i>
<i>10 min.</i>	<i>Bodyscan</i>
<i>15 min.</i>	<i>Kærlig-venlighedsmeditation</i>
<i>5 min.</i>	<i>Dialog</i>
<i>10 min. Pause</i>	
<i>10 min.</i>	<i>Øvelse om vanskelig kommunikation</i>
<i>15 min.</i>	<i>Deling to og to</i>
<i>10-15 min.</i>	<i>Deling i stor gruppe</i>
<i>10 min.</i>	<i>Kommunikation – teori og praksis</i>
<i>10-15 min.</i>	<i>Mindful afslutning</i>

## Introduktion

I denne session stifter vi bekendtskab med de vanskeligheder, der kan være forbundet med kommunikation. Vi kan lære vores egne følelser at kende, at udtrykke dem præcist, og at få øje på og udvikle egne kommunikationsmønstre. Svære kommunikationsmønstre kan opstå både i forholdet til én selv og i forholdet til andre, og vi arbejder i denne session med at opdage de forhindringer, der står i vejen for tryk kommunikation, og i stedet gør kommunikationen stressende. Formålet er at skabe større fleksibilitet hos os i svære kommunikationssituationer ved at opdage forskellige kommunikationsmuligheder og skabe nye måder at respondere på i relationer.

---

## Mindful velkomst

*Alle kan starte med at sige noget om, hvordan de har det.*

*Vi kan kigge rundt i rummet - både det fysiske rum som du sidder i og kigge på hinanden i dette Zoom-rum. Rok lidt frem og tilbage med rytmiske bevægelser, så kroppene synkroniseres og falder til ro. Tjek hvordan vi kommunikerer med moder jord. Mærk ind i kontaktfladen og forbindelsen.*

*Sæt en hånd på maven og den anden hånd på hjertet. Bare sid og mærk omsorgen i håndfladerne. Mærk ind i kontaktfladen og forbindelsen.*

*Lad nu bevidstheden hvile ind i åndedrættet. Lyt til åndedrættet, mærk kontakten til luften og forbindelsen imellem det indre og det ydre. Åndedrættet er helt fysisk vores bro imellem den indre og den ydre verden. Vi kan mærke åndedrættet, som var det vores ven. Tillad at det bevæger sig frit og observere det med omsorg og venlighed.*

---

## Yoga

*Guide gennem følgende yogaøvelser (se session 2+3 for forklaringer):*

- *Fra død stille stræk armene over hovedet og stræk hele kroppen (lærer at give slip)*
- *Bækken vip (løsner spændinger i lænden)*
- *Bøj det ene ben op mod brystet og stræk den andet (strækker psoas-musklen)*
- *Løft bækkenet til halv bro (aflaster bækkenet)*
- *Diagonalstræk (løsner spændinger i maven)*
- *Sommerfuglen (løsner spændinger i bækkenet)*
- *Hovedrulning (løsner spændinger i nakken)*

## Bodyscan

Læg dig godt til rette og mærk hele kroppen, ingen bevægelse, ingen anstrengelse. Bare mærk kroppen og giv dig hen til kroppen, din krop og kropsbevidsthed. Mærk fødderne, benene, hænderne, armene, overkroppen og hovedet (fem minutter).

Lad bevidstheden hvile i åndedrættet. Mærk forbindelsen, mærk bevægelsen, fornyelsen og friskheden på indåndingen samt afspændingen på udåndingen. (fem minutter)

## Kærlig-venlighedsmeditation

Vi kan komme op at sidde i en stilling, hvor vi kan have en rank og værdig holdning, som inviterer til vågenhed. Hvor vi kan øve os i nogle bestemte kvaliteter i sindet, som kan være med til, at vi får det godt. Der er nogle kvaliteter i sindet, som kan trække vores humør op og nogle kvaliteter, som trækker humøret ned. Når vi er meget bekymret, kan det trække vores humør ned. Når vi er meget kritiske, kan det trække vores humør ned. Lige nu har vi muligheden for at give plads til nogle andre kvaliteter, som er helt naturligt i vores sind, men som vi kan glemme. Vi oplever ofte glæde, når vi er i god kontakt med os selv og andre. Uafhængigt af hvordan du har det lige nu, eller hvordan du tænker om det, så er du en del af verden. En del af det store fællesskab, som vi helt naturligt er en del af i denne verden. Vi har brug for at blive set. At der er nogle, som ser os. Vi kan ikke leve alene. Der vil være nogle, som ser os. Vi kan starte denne meditation med at tænke på en person, som har set os. Som har set os, som vi er. Det kan også være et dyr, som vi har følt os set af. Hvis du ikke kan komme i tanke om en person eller et dyr, kan du forestille dig, hvordan det vil føles at blive set af en person. Og så kan vi ønske for denne person:

- Må du være i sikkerhed
- Må du opleve glæde
- Må du være rask
- Må du leve med lethed - så alting ikke er en kamp, men går let.

Vi kan ønske at personen, som har set os, må være i sikkerhed, må være glad, rask og leve med lethed. Og så kan vi se os selv med samme venlige og kærlige opmærksomhed og ønske for os selv:

- Må vi være i sikkerhed
- Må vi opleve glæde
- Må vi være raske
- Må vi leve med lethed

Du kan gentage det for dig selv, og hvis der er nogle andre sætninger, som passer bedre til dig, kan du bruge dem i stedet. Måske føler du ikke noget lige nu, og det er ikke forkert. Der er ikke noget, som skal føles på en bestemt måde, men vi kan øve os i at give kærlig-venlig opmærksomhed til os selv og ønske sikkerhed, glæde og lethed for os selv. Vi kan ønske dette lige meget, hvordan livet er lige nu, og hvordan vi ser på os selv. Mange af os kan have et anstrengt forhold til os selv. Vi skifter mellem at synes, vi er ok og til at synes, at vi slet ikke er noget værd. Selvom vi gerne vil det bedste for os selv, kan det være svært at gøre det, der er godt for os. Det kan være svært bare at ønske noget godt for sig selv. Så meget af vores tid går med negative tanker, sammenligning, bekymring, kritik, fortrydelse og fordømmelse. Som modvægt kan vi bevidst rette tankerne i en anden retning. Vi kan øve os i se på os selv med venlighed, kærlighed og forståelse og ønske det bedste for os selv. Og så kan vi tage en dybere indånding og give slip på udånding. Når du er klar, kan du åbne øjnene og strække kroppen, hvis du har brug for det.

### Dialog

*Fælles dialog. Du kan f.eks. spørge, hvad de unge lagde mærke til under meditationerne.*

### Pause

*Du kan lægge op til, at deltagerne kan undersøge, om de kan have en kærlig-venlig indstilling til sig selv i pausen ved at lægge mærke til deres behov og se om de kan opfylde dem samt at tale til sig selv med venlighed og accept.*

### Øvelse om vanskelig kommunikation

*Find en god stilling og lyt til åndedrættet. Tænk på en svær kommunikation. Gerne indenfor den sidste uge eller det sidste døgn. En situation, hvor du blev ramt, eller du ramte en person. Det kan være en lille eller større ting, det kan være du blev irriteret, eller du irriterede en anden. Det kan være du blev vred, ked af det, eller følte dig uretfærdigt behandlet. Det kan være en anden person, der ønskede at få kontakt med dig, men du var utilgængelig, eller måske ønskede du kontakt, men det var ikke muligt. Vælg en situation, hvor du oplevede udfordringer, enten fordi du ikke kunne være i situationen, ikke kunne udtrykke dig, eller hvor noget blev sagt eller gjort, der føltes ubehageligt. Når du har valgt en situation så spørg dig selv:*

- *Hvad var det, jeg ville have?*
- *Hvad var det, jeg fik?*
- *Hvad ville den anden?*
- *Hvad fik den anden?*
- *Hvorfor var det svært?*
- *Er problemet blevet løst?*
- *Hvordan kan det blive løst?*

### Deling to og to

*Du kan invitere deltagerne til at gå sammen to og to. Én lytter og én har taletid i fem minutter. Herefter bliver taleren til lytter og lytteren til taler i ligeledes fem minutter. Husk at det er ikke en præstation eller en konkurrence, det er træning i at lytte og sætte ord på en svær kommunikation. Du kan lægge op til, at deltagerne kan dele, hvad de har lyst til fra situationen. Det centrale er i højere grad ovenstående spørgsmål frem for en beskrivelse af, hvad der skete i situationen.*

### Deling i stor gruppe

*Lad gerne alle dele essensen fra en svær kommunikation eller en indsigt efter selv at have formuleret og lyttet til en svær kommunikation.*

## Kommunikation – teori og praksis

Vi kommunikerer hele tiden. Vi kommunikerer med os selv. Vi kommunikerer med andre. Vi kan ikke ikke-kommunikere. Selvom vi er stille, foregår der alligevel kommunikation. Kommunikation kan forbinde os med hinanden. Vi kan møde hinanden i kommunikation, se hinanden og anerkende hinanden. Vi kan udveksle meninger og blive klogere, men kommunikation kan også være stressende og besværlig. Vi kan føle os misforstået, når vi kommunikerer. Føle at de andre ikke ser os eller anerkender os. Vi kan føle os trådt på. Vi kan også komme til at træde på andre, misforstå eller overse dem. Det kan være vanskeligt at kommunikere. Der kan opstå konflikt, og vores stresssystem kan blive aktiveret i situationer med vanskelig kommunikation.

Ifølge Carl Jung handler ensomhed ikke om at mangle mennesker omkring sig. Det handler i stedet om en manglende evne til at kommunikere det, der føles vigtigt for en eller om at se noget på en måde, som andre har svært ved at acceptere. Ensomhed hænger altså også ifølge ham sammen med vanskelig kommunikation og med følelsen af ikke at blive accepteret af andre. Når vi uundgåeligt kommunikerer med os selv og andre, uanset hvad vi foretager os, er det derfor vigtigt at træne vores bevidsthed om, hvordan vores kommunikation er, så vi kan blive mere opmærksomme på at invitere accept ind i relationen til os selv og andre.

Vores stressreaktioner kommer også til udtryk på den måde, vi kommunikerer på. Det kan vise sig gennem 1) passiv-aggressiv kommunikation, 2) aggressiv-aggressiv kommunikation og 3) mindful kommunikation.

### Passiv-aggressiv kommunikation

Vi kan beskytte os selv ved at være passiv-aggressive i vores kommunikation. Her reagerer vores stresssystem med en reaktion i form af flugt, frys eller tilpasning. Vi bliver stille, går, gemmer os, undgår kontakt eller ignorerer den anden. Det kan også vise sig ved, at vi forsøger at behage den anden ved at sige undskyld for alt, tage skylden på os eller undgå at udtrykke vores egne tanker og følelser. I øjeblikket kommer vi ikke til skade, men vi isolerer os eller står ikke ved os selv, og på længere sigt kan det være skadeligt. For hvis vi reagerer på denne måde gentagne gange, vil der være flere og flere mennesker, som vi forsøger at undgå og ignorere. Vores tolerance for stress indsnævres, jo mindre vi udfordrer os selv, og samtidigt kan vi blive plaget af skyld, skam og dårlig samvittighed, hvilket kan gøre det endnu sværere at komme ud af dette mønster. På et tidspunkt kan vores grænse være nået, fordi vi gentagne gange ikke får sagt vores behov højt. Det kan gøre, at vi gradvist bliver mere og mere bange, ensomme og bitre ved at lukke os om os selv og bære på uforløste konflikter.

### Aggressiv-aggressiv kommunikation

Vi kan også kommunikere aggressivt-aggressivt, hvor vi kommunikerer aggressivt tilbage, når en anden taler aggressivt til os. Her reagerer vores stresssystem ved at kæmpe. Vi slår tilbage verbalt, når vi bliver slået, og sådan kan vi fortsætte frem og tilbage. Begge parter synes, at de har ret og vil "vinde" over den anden. Begge parter lytter kun til sig selv, og glemmer at lytte til den anden. Der er ikke nogen dialog. Der er en udveksling, men ikke en egentlig kontakt. Denne måde at kommunikere på kan også skabe afstand til andre. Når vi ikke føler os forstået, eller hvis vi ikke forstår andre, er det svært føle tilhør. Vi kan opleve vrede eller frygt for at ende i lignende situationer, så vi beskytter os. På den måde kan en følelse af ensomhed også vedligeholdes med denne strategi. Når vi reagerer passivt eller aggressivt, er det ofte, fordi vi tillægger situationen nuanceret eller forkert betydning.

### Mindful kommunikation

Vi kan opdage, når vores stresssystem bliver aktiveret i situationer med kommunikation. Vi kan stoppe op og mærke efter. Vi kan spørge os selv: Hvilke følelser er til stede? Hvilke tanker? Hvad mærker jeg i kroppen? Hvad vil jeg gerne? Hvad vil den anden? Hvad får jeg? Hvad får den anden? På den måde undersøger vi, hvilken betydning vi tillægger situationen. Måske vi kan se situationen ud fra et nyt perspektiv ved at stoppe op. Når vi stopper op, er det muligt for os at kommunikere på en anden måde end passivt eller aggressivt. Vi kan kommunikere med mindful dialog, hvor vi bringer mindfulness ind i kommunikationen. Vi kan reagere mere konstruktivt ved at træne vores evner inden for kommunikation, så vi kan skabe kontakt og møde hinanden - også i vanskelige situationer. Det er vigtigt at øve, så vi kan løse konflikter og bevare, udvikle og skabe relationer. Så vi kan føle os mere i kontakt med os selv og andre – og mindre ensomme. Vi kan gå fra fjendskab til venskab.

Når vi retter opmærksomheden mod kroppen og sindet, kan vi stoppe vores frygt og vrede. Vi kan få ro på vores system og give plads til at sætte intention, så vi lettere kan møde den anden på den måde, som vi gerne vil, frem for at reagere automatisk og i affekt. Det giver os et godt udgangspunkt for at møde hinanden uden, at nogen kommer til skade. Vi kan give slip på tanken om, hvem der har ret, eller hvem der vinder. I stedet kan vi være nysgerrige på den andens perspektiv og være tydelig omkring vores egne behov og intentioner. Måske er vores behov slet ikke så forskellige? Måske er vi mere ens, end vi tror? I sidste ende ønsker vi alle at blive mødt og føle os elsket, som den person vi er. Vi øver os på at møde os selv, som vi er, med fejl og mangler, og møde andre på samme måde. Vi kan øve os på at tale venligt til os selv og til andre. Og når vi eller mennesker omkring os ikke lykkes med det, kan vi også øve os på at være venlige og stoppe op for at respondere bevidst, åbent og nysgerrigt. Vi kan være vores egen ven, og vi kan være andres ven.

---

### Mindful afslutning

*Inden sessionen afsluttes kan du fortælle lidt praktiske informationer om session 7, hvor vi skal fordybe os i stilhed. Du kan fortælle, at du vil guide meditationer i løbet af dagen, så deltagerne vil blive instrueret gennem sessionen. På et tidspunkt vil stilheden blive brudt, og der vil være mulighed for, at deltagerne kan tale sammen. Hvis der opstår noget, som deltagerne har brug for støtte til, er de altid velkomne til at hive fat i dig som underviser. Ligesom de altid er velkomne til at kontakte dig mellem sessionerne, hvis der er noget, som de har brug for at vende. Du er til rådighed.*

*Vi kan slutte af med at sidde. Sidde at se på himlen, se om du kan få øje på et stykke himmel. Løft blikket, se op, se ud i uendeligheden. Se på dig selv og se på konflikter i det helt store perspektiv, som meget små brikker i den uendelige historie.*

*Meditation er kommunikation, det er en radikal handling af kærlighed. Bevidstheden er uendelig som himlen. Vi kan sidde her og lægge mærke til, hvad der er i vores bevidsthed. Vi kan rette bevidstheden hen mod vores åndedræt og mærke, at luften fra himlen kommer ind på indånding og ud igen på udånding. Den forbinder os med andre. Vi kan mærke venlighed og kærlighed til os selv og andre ved at ønske:*

- *Må vi være glade*
- *Må vi være sunde og raske*
- *Må vi leve med lethed*

*På den måde kan vi kommunikere venligt og omsorgsfuldt med os selv. Vi kan tage omsorg ind på indånding og styrke på udånding. Og så kan vi tage en dybere indånding, strække armene op, se op, se på himlen og give slip på udåndingen.*

## Hjemmetræning



- *Mindful krop: Skift mellem Bodyscan/yoga/meditation dagligt.*
- *Mindful sind: 5-15 minutter meditation lyt til åndedrættet/lydene.*
- *Mindful hverdag: Bemærk eller kultiver øjeblikke med venlig opmærksomhed.*

Lydfiler du skal brug til hjemmearbejde/træning ligger på vores hjemmeside, lige her: <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser/#c127328>

## Ressourcer

I det følgende kan du læse tre perspektiver som kobler træning i mindfulness med relationer og kommunikation, som er temaet for denne session.

### Psykologisk perspektiv: Interpersonel mindfulness

Temaet for denne session er kommunikation. Vi kommunikerer både med os selv og med andre. Formålet med denne session er at opdage, at vi kan anvende mindfulness i relation til andre. Man taler tilmed om interpersonel mindfulness, som beskriver evnen til at forblive bevidst opmærksom og afbalanceret i relationer. Vi kan bringe venlig opmærksomhed i retning af vores egne tanker, følelser og kropslige fornemmelser, når vi interagerer med andre, og samtidig være bevidste om den andens oplevelse ved at lytte på, hvad de fortæller med åbenhed og nysgerrighed.

### Socialt perspektiv: Mindfulness og mentalisering

Mindfulness har positiv effekt på relationen til én selv og andre. Når vi praktiserer compassion over for andre, smitter det af på vores egen trivsel, så vi får det bedre. Mindfulness handler om at have opmærksomhed på sindet, følelserne, kroppen og handlingerne hos sig selv og andre. Det kan sammenlignes med mentalisering, der hænger tæt sammen med vores relationskompetence. Når vi er gode til at mentalisere, kan vi forholde os til vores egne eller andres mentale tilstande på en meningsfuld måde. Vi er i stand til at se, at vores indre stemning påvirker vores måde at møde os selv og andre på. Ligeledes er vi i stand til at sætte os i andres sted og forstå, at der ligger følelser, tanker, intentioner og behov bag andres handlinger. Dårlig mentalisering, derimod, er kendetegnet ved et manglende fokus på, at indre tilstande påvirker vores måde at opfatte os selv og andre på, og det kan fremme stress og frustration. Vores evne til at indgå i relationer til os selv og andre på en kompetent måde, hænger derfor sammen med vores opmærksomhed på vores indre liv. Derudover handler mentalisering også om at kunne skelne mellem, hvad der er, og hvad der virker som om og at anerkende, at vi mennesker kan have forskellige opfattelser af den samme situation.

Ved at træne mindfulness bliver de unge altså mere opmærksomme på sammenhængen mellem deres indre liv og den måde, de indgår i relationer med eller uden for sig selv. Opmærksomheden på hvilke tanker, følelser, fornemmelser og handlinger, der kan være på spil, gør de unge mere relationskompetente, og det gør det nemmere at indgå i fællesskaber på en tryk måde.

### Biologisk perspektiv: Stressreaktioner og kommunikation

Svær kommunikation kan opstå i alle typer relationer, uanset hvor godt man kender hinanden, og hvor god relationen er. Nogle gange kan der opstå flere svære kommunikationssituationer med mennesker, vi er tætte med, fordi det bliver mere tydeligt, at de ikke altid ser os på en måde, der føles godt. At føle sig misforstået kan aktivere vores automatiske stressreaktion i form af kamp, flugt, fryd eller tilpasning. Dette kan have en negativ indflydelse på vores måde at kommunikere på og indgå i relationen på.

Træning i mindfulness øger deltageres evne til at regulere svære følelser og håndtere stress. Det har stor betydning for måden de indgår i relationer på. Hvis vi oplever svære følelser som frygt, vrede, ked-af-det-hed, og ikke ved, hvordan vi skal håndtere dem, kan vi have en tendens til at handle reaktivt og automatisk, fordi at få de svære følelser til at gå væk. Det kan skabe udfordringer i vores relationer, idet vi f.eks. kan komme til at skælde ud (aggressiv-aggressiv kommunikation) eller blive stille og dermed kan være svære at aflæse (passiv-aggressiv kommunikation). Ved at træne mindfulness kan vi blive mere bevidste om vores opmærksomhed, indstilling og adfærd, hvormed har et bedre udgangspunkt punkt for at respondere bevidst frem for at reagere automatisk, når vi oplever stress og ubehag. Når vi er bevidst opmærksomme på fornemmelser i kroppen, kan vi opdage sammenhængen mellem indre tilstande og ydre adfærd og bemærke, hvordan disse påvirker vores relationer. Derfor handler session 6 om at opdage, hvilke mønstre vi kan have i relation til andre, og når vi kommunikerer, så vi kan respondere med bevidsthed i vores relationer.

---

### Litteratur

Fogtmann, Christina (2014). Forståelsens psykologi – mentalisering i teori og praksis. Samfundslitteratur.

Klinge, Louise (2016). Ph.d.-afhandling: Lærerens relationskompetence. Kapitel 5. Københavns Universitet.

Oriol, X., Unanue, J., & Unanue, W. (2023). The longitudinal link between compassion toward others and subjective well-being: the role of beneficence as an underlying psychological process to explain this relationship. *Current Psychology* (New Brunswick, N.J.), 42(29), 25218–25232. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03490-4>

## Mail til deltagerne efter session 6

Kære \_\_\_\_\_.

Der er træning i afspænding og i at kommunikere venligt med sig selv i stilhed d. xx.xx.xxxx kl. xx – xx

### Kommunikation

Vi ved godt, hvad vi selv vil, andre ved også, hvad de vil. Så det er ikke mærkeligt, at der tit opstår konflikter. Vi er oftest ubevidste om kroppen, vi mærker den ikke medmindre noget gør ondt eller er virkelig behageligt. Der er stolthed bygget ind i sansningen, jeg kan mærke. det er mig, der er her, og det er jeg stolt over. Når jeg kigger rundt, så dannes et billede i mit hoved (perception), og i det billede er indbygget lyst, der er noget jeg vil have, og noget jeg ikke vil have. Det tænker jeg så over, og den tænkning kommer ofte til at handle om jalousi, jeg kan se at nogen har noget, jeg gerne vil have, eller de har ikke det, som jeg virkelig gerne vil være fri for. På den måde bygges vrede ind i bevidstheden, så der stort set altid er et eller andet vi (mere eller mindre bevidst) brokker os over. Sådan er det for alle mennesker.

Krop: Ignorant --- Sansning: Stolt ---- Perception: Lyst ---- Tanker: Jaloux ---- Bevidsthed: Vred

Når vi bringer bevidsthed til kroppen og sindet, så kan vi stoppe vores frygt og vrede. Når kommunikation er svær, kan vi stoppe op og spørge os selv. Hvad er det jeg gerne vil have? Hvad er det jeg får? Hvad vil den anden? Og hvad får den anden?

Det er svært at lytte, og det er svært at tale. Vi er følsomme som små babyer. Så det er vigtigt at øve sig i at tale venligt til sig selv og venligt til andre. Det betyder ikke, at vi ikke kan sige hvad vi mener. En kan sige noget, og det slår os helt omkuld. Eller vi kan selv sige noget, og se at det ramte en anden.

### Passiv-aggressiv

En måde at beskytte sig på, kan være at være passiv aggressiv, så lader vi som om den anden ikke eksisterer, vi gemmer os, så vi ikke kan rammes, men det betyder også at vi isolere os selv.

### Aggressiv-aggressiv

En slår, den anden slår tilbage. Den første slår igen, den anden slår endnu hårdere...

Eller en råber jeg har ret, mens den anden råber jeg har ret. Der er kontakt og kommunikation, men ingen dialog, begge kan kun høre hvad de selv siger, så der er ingen samtale

### Mindful dialog

En slår eller råber, den anden bevarer ro, så ingen kommer til skade. Det får begge til at se i samme retning, det bliver muligt at spørge til den anden, og først når den anden er faldet til ro, er det muligt at starte dialog.

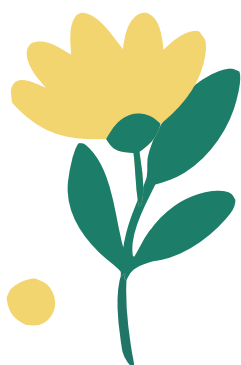
### Hjemmetræning

- Mindful krop: Skift mellem Bodyscan/yoga/meditation dagligt
- Mindful sind: 5-15 minutter meditation lyt til åndedrættet/lydene
- Mindful hverdag: Bemærk eller kultiver øjeblikke med venlig opmærksomhed.

Lydfiler du skal bruge til hjemmetræning ligger på vores hjemmeside, lige her: <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser/#c127328>

Ring gerne hvis noget er svært. Jeg er til rådighed. Mit nummer er X.

Venlig hilsen X



Portræt af Gry

### Fordybelsession

#### Glæde i dybden

Gry er 25 år. Hun arbejder som bygningskonstruktør i et arkitektfirma og bor med en veninde, som hun har kendt i mange år og hygger sig med derhjemme. Hun har mange perifere venner, som hun kender fra sit fodboldhold, gymnasium og studie. Gry er god til at holde kontakt til sine venner ved at møde op til arrangementer, skrive med dem og tage initiativ til at ses. Hun udtrykker, at hun er tilfreds med sine relationer, men peger samtidig på, at hun savner mere nære venner, hvilket giver en følelse af ensomhed. Hun fortæller, at det nok er selvforskyldt, fordi hun har tendens til at holde andre på afstand og lade samtaler forblive overfladiske ved at undgå personlige emner. Dette kan ses som et udtryk for, at Gry bebrejder sig selv for sin ensomhed, hvilket kan tyde på, at hendes selvbillede også spiller en rolle i oplevelsen af ensomhed.

Som barn flyttede Grys familie en del, så hun har gået på tre forskellige folkeskoler. Skole-skiftene var vanskelige for Gry. Hun var god til at tale med sine klassekammerater på de nye skoler, men det var svært at sige farvel til de gamle venner og lukke nye klassekammerater helt ind. På den sidste folkeskole holdt Gry sig lidt for sig selv. Det er også tilfældet nu på hendes arbejdsplads. Hun beskriver, at der er et utrygt arbejdsmiljø pga. dårlig ledelse, så hun holder sig lidt på afstand til sine kollegaer. Gry beskriver, at hun oplever ensomhed som en forbigående følelse, når hun føler sig distanceret til andre og føler sig alene om noget f.eks. på sin arbejdsplads.

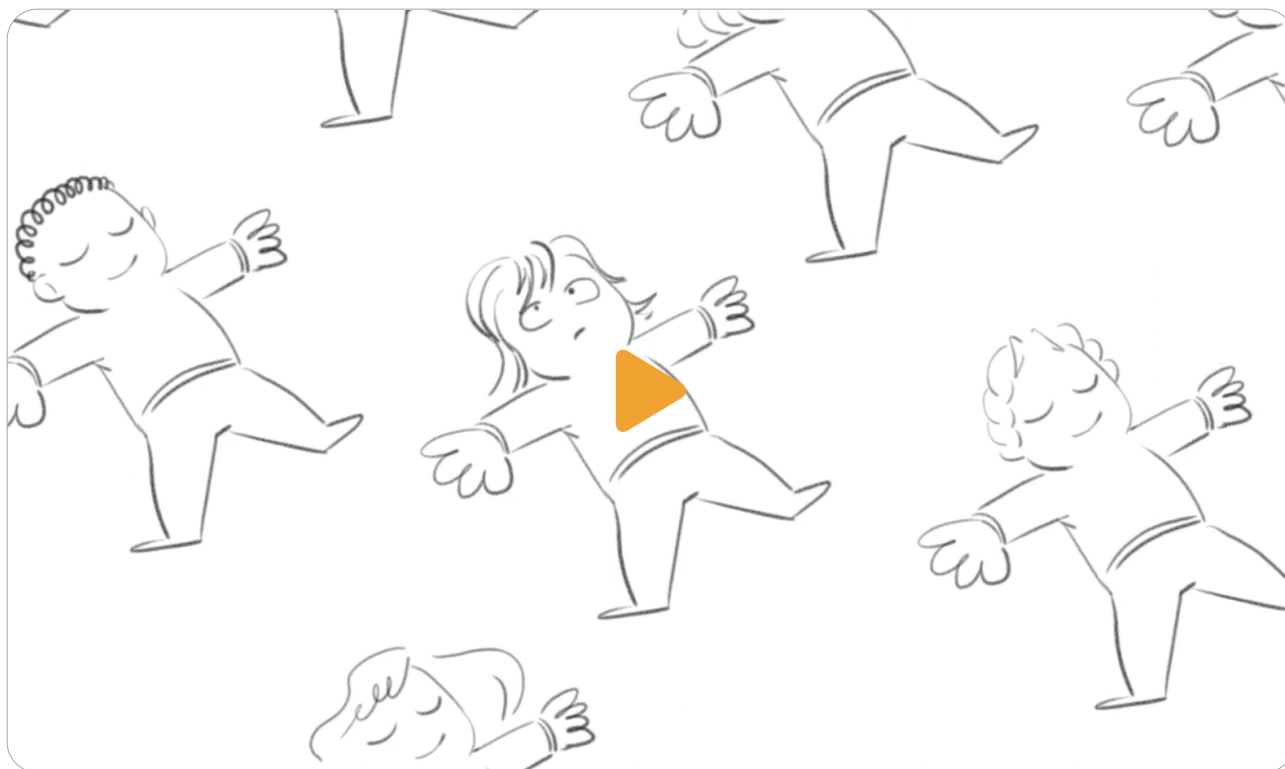
Gry meldte sig til MBLR-forløbet på baggrund af en nysgerrighed for mindfulness og i et håb om, at det kunne være hjælpsomt for hende, når hun oplever overtænkning og bekymringer. Hun oplever, at mindfulness kan anvendes som en metode til at komme i kontakt med sig selv, mærke ro og komme ned i gear i en travl og presset hverdag.

Hun beskriver, at formel træning i mindfulness via meditation, yoga og bodyscan kan fungere som en veltrængt pause i et hverdagsliv, hvor hun typisk skal noget hele tiden. Meditation har givet hende en oplevelse af bare at kunne være uden at skulle noget bestemt udover at følge guidningen. Ifølge Gry er der mange indtryk og tanker i løbet af en almindelig dag. Gennem formel træning i mindfulness beskriver hun, at det er muligt for hende at give slip på 'det hele', 'komme ned i gear', 'have lov til at være' og 'finde tilbage til sig selv'.

Ud fra ovenstående kan det tolkes som om, at Gry forbinder formel mindfulnesspraksis med en fordybelse, som hun har svært ved at prioritere tid til ellers i sin hverdag. Samtidig beskriver hun, at mindfulnesspraksis gør hende i stand til at 'være lidt mere i momentet' og 'opleve tingene'. I den sammenhæng peger hun på, at det bidrager til, at hun lægger mærke til og værdsætter de små ting i livet såsom en busk, der er sprunget ud. Gry sætter herved ord på, at træning i mindfulness for hende er forbundet med at fordybe sig og være til stede i øjeblikket, hvilket gør det muligt at opleve glæden i det nuværende.

## Læringsmål

- Deltagerne kan lære, at fysisk og mental smerte kommer og går.
- Deltagerne kan give slip ind i kroppen, møde sindet som en ven og kende hjertet.
- Deltagerne kan vende mindreværd, ensomhed og kontrol til trang til forståelse og kontakt.
- Deltagerne kan observere kroppen, sindet og hjertet og fordybe kontakten ind i sig selv.



Se kort animationsfilm til unge om "Fordybelse": <https://youtu.be/9gMSQ603zWA>

## Heltefortælling

### Demeter

Myter er universelle sandheder, som alle kan se, men som vi ikke kan forstå. Når det er vinter, og det hele er mørkt, koldt og trist, er det ikke til at forstå, at der er lys, varme og liv nede i jorden. Når vi er der i os selv, hvor alt er øde, er det svært at forstå, at der i dybet gemmer sig glæde. Fra den græske mytologi er der en historie om Demeter, der bliver fanget nede i underverdenen af Hades. Hun bliver befriet, men Hades er snedig og giver hende et forgiftet æble, der gør, at hun hver vinter skal vende tilbage til underverdenen.

På fordybelsessionen kan vi gå ned i vores eget mørke, og når vi overgiver os til praksis og bare lader kroppen og sindet være, som det er, kan vi opdage, at der er lys i mørket. Mørke og lys skifter i løbet af en dag, i løbet af et år, og mange gange i løbet af en time. Når vi opda-

ger og acceptere forandring som et vilkår, kan enhver følelse og et hvert skift have værdi og blive interessant, præcis fordi det ikke varer ved, og fordi det er i forandring, og forandring er kendetegnet for liv. På den måde kan vi blive interesseret i livet. Ikke abstrakt, men præcis lige nu, her i vores liv, som det er i det her øjeblik.

---

### Øvelser

- Yoga
  - Bodyscan
  - Siddende meditation
  - Gående meditation
  - Bjergmeditation
  - Kærlig-venlighedsmeditation
- 

### Teori

- Bevidstheden har fulgt dig hele dit liv, som en skygge eller som en ven
- 

### Tidsplan

<i>Tid (ca.)</i>	<i>Indhold</i>
<i>10 min.</i>	<i>Mindful velkomst</i>
<i>15 min.</i>	<i>Bodyscan</i>
<i>15 min.</i>	<i>Yoga</i>
<i>15 min.</i>	<i>Meditation</i>
<i>15 min.</i>	<i>Gående meditation</i>
<i>10 min.</i>	<i>Meditation</i>
<i>30 min. Pause</i>	
<i>15 min.</i>	<i>Bjergmeditation</i>
<i>10 min.</i>	<i>Gående meditation</i>
<i>15 min.</i>	<i>Kærlig-venlighedsmeditation</i>
<i>10 min.</i>	<i>Deling lille gruppe</i>
<i>10 min.</i>	<i>Deling stor gruppe</i>
<i>10 min.</i>	<i>Mindful afslutning</i>

## Introduktion

Det vigtigste er at inspirere deltagerne til at være sammen med sig selv, som de har været hele deres liv. Der er ikke noget tidspunkt, hvor bevidstheden ikke har fulgt dem, og de kan derfor stole på denne bevidsthed og give sig hen til den, ligesom de stoler på eller søger støtte hos en ven. De kan være deres egen bedste ven. De kan finde tryghed i åndedrættet, deres krop, sind, og det nuværende øjeblik.

Når kroppen og sindet falder til ro, er det meget nemmere at mærke hjertet. I hjertet er alt det, vi gerne vil give. Det lyder så enkelt, men det er noget af det sværeste at være sammen med sig selv, fordi når vi tænker over det, bliver vi bange. Så snart vi mærker noget ubehageligt, søger vi instinktivt væk, og så snart vi mærker noget godt, forsøger vi at holde fast. Mindfulness er at vende tilbage til det her øjeblik med en venlig opmærksomhed.

## Mindful velkomst

*Alle kan starte med at sætte et ord eller en sætning på, hvordan de har det.*

*Du kan minde om, at det er en fordybelsesgang. Der er ikke noget, de kan gøre forkert, de skal bare være sammen med sig selv, som de har været det hele deres liv. Den eneste forskel er, at vi i dag lægger mærke til det.*

*Du kan huske deltagerne på, at hvis noget bliver for ubehageligt, kan de åbne øjnene eller bevæge kroppen. De kan tilpasse meditationer og yoga til, det, der passer til kroppen og sindet i dag. Det du siger er guidning. Det er deltagerne, der bestemmer. Der er ikke noget, du siger, som deltagerne skal huske eller prøve at regne ud. Det er kun inspiration til, at de kan være sammen med sig selv og opdage deres eget gode selskab.*

*Du kan foreslå deltagerne, at de kan identificere et sikkert sted i kroppen, som de kan gå hen til, hvis de har brug for ekstra støtte. Det kan være åndedrættet, det kan være fødderne eller det kan være lydene. Et sikkert sted er et sted, hvor vi kan placere opmærksomheden, når eller hvis noget er svært.*

*Det er ikke idealet, at vi sidder helt stille i zen. Idealet er, at vi sidder med os selv med selvomsorg, venlighed og en bevidsthed på størrelse med himlen, hvor der er plads til hele vores væsen inklusiv vores længsler.*

*Rok lidt frem og tilbage. Bare sid her og lad bevidstheden hvile ind i åndedrættet. Åndedrættet, sanserne og tankerne er en hjælp til fordybelse og til at komme til stede, fordi hver gang vi lægger mærke til, hvad der foregår, så ændrer vi holdning og lytter i stedet for at være på vagt.*

*Du behøver ikke være god...*

*Du behøver ikke kravle på dine knæ angrende gennem ørkenen 1000 mil.*

*Du behøver bare, lade det bløde dyr i din krop, elske, hvad det elsker.*

*Du kan bruge Mary Olivers digt, De vilde gæs, som guidning og instruktion gennem hele sessionen. Du kan læse hele digtet eller lidt af digtet i starten og så efterfølgende have det som et gennemgående mantra gennem guidningen. Her er digtet frit oversat i sin fulde længde:*

**De vilde gæs**

*Du behøver ikke være god...  
Du behøver ikke kravle på dine knæ  
angrende gennem ørkenen 1000 mil  
Du behøver bare lade det bløde dyr i din krop  
elske hvad det elsker*

*Del din fortvivlelse  
og jeg vil dele min  
Alt imens verden går videre*

*Alt imens solen og regnens klare dråber  
bevæger sig gennem landskabet hen over prærierne,  
verdens dybe skove, mægtige bjerge og alle floderne  
Alt imens de vilde gæs højt i den klare blå himmel  
er på vej hjem igen*

*Lige meget hvem du er,  
lige meget hvor ensom du er,  
så tilbyder verden sig til din fantasi*

*Verden kalder på dig,  
som de vilde gæs  
skrappe og begejstrede  
annoncerer de dit sted  
i familien af ting*

**Body scan**

*Læg dig i dødstyle, hvis det er okay for din krop i dag.*

*Indstil dig på at ligge stille. Bare ligge helt stille, hvis der kommer tanker og følelser, så accepter, at de er der. Indstil dig på at være her. At du har et stykke tid for dig selv. Der er ikke andet, jeg behøver forholde mig til lige nu. Jeg kan bare ligge og have den her tid helt for mig selv. Oplev hvordan kroppen ligger her lige nu. Mærk at kroppen kan synke ned i jorden. Mærk hele kroppens form. Kroppen har en højde, en brede og en længde. Mærk hvordan kroppen fylder i rummet. Mærk kroppen indefra, og fyld hele kroppens form ud med din bevidsthed. Hele kroppen fra top til tå.*

*Mærk kroppen der trækker vejret, kroppens rytme. Oplev det spontane åndedræt, som det er, når du ikke tænker over det. Hvis det føles okay, kan du mærke åndedrættet ved maven. Mærk åndedrættets bevægelse i maven. Giv dig god tid, mærk hvordan maven udvides på indåndingen og falder ned på udåndingen. Sig til dig selv jeg oplever, at jeg ligger her, lige nu. Det er en øvelse i opmærksomhed og oplevelse. Hvordan mærkes kroppen lige nu?*

*Når du er klar, så kom op at sidde.*

## Yoga

Det her yogaprogram forebygger og forbedre blodcirkulationen, stimulerer fordøjelsen og afspænder muskler i lår og bækken. Der er øvelser, som er gode for ryggen. Og der er en åndedrætsøvelse, vekselåndedræt, der afspænder nervesystemet.

**Fod- og benøvelser**

Sid med strakte ben, hænderne kan være i gulvet bag ved kroppen, så ryggen er støttet, og det er nemmere at sidde oprejst.

Knyt og stræk tæerne. Mærk tæerne indefra. Så roligt som muligt spred og bøj tæerne.

Stræk og bøj vristen. Igen så roligt og så opmærksomt, som muligt. Helt ud i yderpunkterne.

Cirkelbevægelser med anklerne. Benene er let spredte, så der er plads.

Bøj og stræk benet. Hænderne er foldet under venstre lår. Når benet er bøjet, er foden bøjet, og når benet er strakt, er foden ligeledes strakt. Skift til højre side.

Virkning: God til trætte ben. Forebygger også lægkramper.

**Kværnen**

Sid på gulvet med strakte og spredte ben, og med armene samlede og strakte foran dig. Lav cirkler med armene rundt foran dig, som hvis du rørte rundt i en meget stor gryde.

Virkning: Styrker muskler og løsner spændinger i ryggen og bækkenet. Er ligeledes god for fordøjelsen.

**Sommerfuglen**

Sid på gulvet med bøjede ben, fødderne samlet og knæene ud til hver sin side. Grib fat om fødderne og vip op og ned med knæene.

Virkning: Stimulerer blodcirkulation i bækkenet.

**Død stille**

Bare ligge stille på ryggen.

Mærk ind i hele kroppen. Uden bevægelse og uden anstrengelse, bare mærk ind i hele kroppen fra top til tå.

**Skulderstilling (halv bro)**

Lig på ryggen med begge ben bøjede, fødderne i gulvet og knæene peger op ad. Pres lænden ned og mærk, hvordan lænden berører gulvet. Ånd ind og løft derefter, enden, maven og brystet så højt op, du kan. Brug styrken i begge ben til at løfte bækkenet op fra gulvet, dette ved at presse benene ned i fødderne og fødderne ned i gulvet. Knæene er i retning mod hinanden og væk fra hovedet således, at der er masser af plads til lænden og til maven. Brug styrken i dine ben, få fat i din styrke. Spænd af i stillingen, tjek at ansigtet, skulderne og maven er afspændt og træk vejret frit. På en udånding kan du stille og roligt komme ud af stillingen igen, en ryghvirvel ad gangen.

Virkning: Aflaster bækkenbunden, den nederste del af ryggen bliver strakt ud og sædemusklerne bliver styrket. Den forebygger spændinger og er god mod iskias.

### **Luftfrigørende stilling**

Lig på ryggen med strakte ben. På en indånding bøj højre ben og tag fat omkring knæet, og på udåndingen løft hovedet op mod knæet. Hold vejret, mens du lægger kroppen ned igen. Ånd ind og bøj tilsvarende venstre ben, ånd ud og tag hovedet op mod knæet. Hold vejret, mens du sænker benet og hovedet. Ånd ind og bøj begge ben og tag fat omkring knæene, ånd ud, og tag hovedet op. Hold vejret mens du sænker hovedet og stækker begge ben og kommer tilbage på ryggen. Tre runder i alt - en runde er højre, venstre og begge ben.

Virkning: Fjerner luft i tarmen og er god mod forstoppelse.

### **Universalstilling**

Lig på ryggen, bøj begge ben og sæt fødderne i gulvet. Lad knæene falde til højre, se til venstre, så hele kroppen er drejet og rygsøjlen er roteret. Hvis dette er meget nemt, og du ønsker et større stræk, kan du strække det nederste højre ben, det, der er tættest på gulvet. Tag fat med højre hånd om venstre knæ, og stræk venstre arm op over hovedet og bagud, så den ligger i gulvet eller i retning mod gulvet. Det samme til modsat side.

Virkning: God til alle former for rygbesvær og iskias.

### **Diamantstilling**

Sid på underben og fødder, storetæerne berører hinanden. Hælene er lidt ud til siden.

Virkning: God til fordøjelsen. Får maven til at slappe af og afspænder bækkenet. Fjerner ligeledes spændinger i lår og knæ, er god til iskias og giver en god holdning.

### **Træet i vinden**

Sid i diamantstilling med spredte knæ. Løft armene op over hovedet, flet hænderne, se op, og svaj fra side til side. Sid som et træ, der svajer i vinden.

Virkning: God for fordøjelsen. Fjerner stivhed i skulder, nakke, ryg og åbner brystet.

### **Fisken**

Lig på maven. Bøj venstre ben, så fodsålen så vidt muligt rører venstre side af højre knæ. Flet hænderne og læg dem under hovedet. Lad vestre albue og knæ mødes. (lig i stillingen i et par minutter og gentag på den anden side)

Virkning: Hvilestilling, der kan afspænde hele kroppen. God til rygmerter og iskias.

### **Vekselåndedræt**

Tag højre hånd op til ansigtet. Sæt pege- og langfinger i panden, luk næsebor med henholdsvis tommelfinger og ringfinger. Start med at ånde ind gennem venstre næsebor og ud gennem højre næsebor. Ånd ind igen gennem højre næsebor og ud gennem venstre. Altid start og slut med venstre næsebor. Lav fem runder i langsomt tempo.

Virkning: Afspænder og styrker nervesystemet og hjernen. Giver ro og klarhed. God til forebyggelse og lindring af hovedpine og migræne.

## Meditation

*10 minutter gerne i stilhed med fokus på åndedrættet eller bare sidde.*

*5 minutter med guidning ud fra digtet Vilde Gæs:*

*Du behøver ikke være god...*

*Du behøver ikke kravle på dine knæ*

*angrende gennem ørkenen 1000 mil*

*Du behøver bare lade det bløde dyr i din krop*

*elske hvad det elsker*

*Så ligesom digtet siger, er der ikke noget, vi skal kæmpe for. Der er ikke noget, som skal være på en bestemt måde. Vi behøver ikke at være gode. Vi behøver ikke kravle angrende gennem ørkenen. Vi kan bruge dagen på at øve os i at lægge mærke til vores krop. Lægge mærke til det bløde dyr i vores krop. Og hvad det elsker. Vi kan tillade, at det elsker, hvad det elsker. Så hvad kan du mærke i kroppen lige nu? Vi kan give plads til alt, hvad der viser sig i kroppen. Både behag, ubehag og mere neutrale oplevelser i kroppen. Vi kan tage styrke og energi ind i kroppen og lade kroppen afspænde på udånding. Vi kan strække kroppen, hvis du kan mærke, at din krop har brug for det lige nu, og blinke øjnene åbne, hvis de har været lukkede.*

## Gående meditation

*Gående meditation er helt almindelig gang, bare langsomt. Når vi går langsomt, kan det være svært at holde balancen. Du kan låne bjergets styrke og stabilitet. Du kan ankomme i hvert skridt. Vi går ikke for at komme nogen steder hen, men for at ankomme lige her, lige nu. Vælg en bane 2-3 meter frem og 2-3 meter tilbage. Bare gå stille og roligt frem og tilbage. Vi kan føle med hænderne, og vi kan føle med fødderne. Få bevidsthed ned i dine fødder, så du ankommer i hvert eneste skridt. Har du set et lille barn bevæge sig? Små børn har bevidsthed helt nede i fødderne, når de bevæger sig. Det ser levende og let ud. Det er det også. Vi går tit målrettet med hovedet, og så må kroppen bare følge med. Gå med dine fødder, gå i nuet i stedet for at være på jagt ind i fremtiden. Opdag jorden og oplev det her skridt. Virkelig mærke fornemmelserne i fødderne, når vi tager det her skridt. Når du er kommet til enden af din bane, kan du lige stoppe op, stå som et bjerg, og læg mærke til hvordan kroppen drejer rundt og du begynder at gå den anden vej. Du kan få åndedrættet helt ned i fødderne, og du kan sige, jeg ankommer her den ene vej, og jeg er her den anden vej.*

*Vi kan gå på en bane á 2-3 meter inden for eller uden for, og du kan selv guide din opmærksomhed ned til fødderne, når du tager det ene skridt efter det andet skridt. Mærke bevidstheden i kroppen, når du går. Jeg ringer med klokken, når vi skal mødes her igen, så hold jer gerne i nærheden.*

## Meditation

*Vi kan igen komme ned at sidde. Sidde og bare være. Mærke kroppen lige nu i dette øjeblik, der sidder her. Kroppens kontakt til jorden. Mærke fundamentet fra jorden under os. Stabilitet fra jorden. Forbindelsen til jorden, som giver os næring og forbinder os med hinanden. Vi kan mærke forbindelsen til jorden, når vi går, og når vi sidder. Lige nu kan vi sidde og mærke jorden.*

*Vi kan også tage himlen ind over os. Himlen som de vilde gæs flyver henover i digtet af Mary Oliver. Som solen sommetider skinner på, og som andre gange er fyldt med regndråber. Vi kan mærke kvaliteten af himlens åbne rum inden i os. Mærke plads i kroppen. Der er plads til alt, hvad der viser sig i kroppen. Både det behagelige og ubehagelige.*



*Vi kan mærke himlens åbne rum i kroppen. Himlen som forbinder os med hinanden gennem luften, som vi alle trækker ind på indånding og giver slip på udånding. Vi kan hvile opmærksomheden ved indånding og udånding. Mærke udvidelse og plads i brystkassen, når vi trækker luften ind på indånding og afspænding på udånding. Hvis det føles okay, kan du på næste indånding strække armene op, holde vejret lidt inde og på udånding sænke armene igen. Hvis øjnene har været lukket, kan du blinke dem åbne.*

### Pause

*Under vores forløb lå denne session midt på dagen om søndagen fra kl. 11-14, så der er sat 30 minutter af til, at deltagerne kan spise frokost. Hvis det er tilfældet i dit forløb, kan du lægge op til, at deltagerne kan bringe mindfulness med i spisesituationen ligesom, da I i session 1 spiste en rosin med fuld opmærksomhed. Hvis sessionen ligger på et andet tidspunkt af dagen, kan du evt. holde en kortere pause eller to kortere pauser i løbet af sessionen. Du kan invitere deltagerne til, at de kan bevare kontakten til kroppen i pausen. De kan gøre, hvad de har brug for, men bevare kontakte til dem selv i kroppen og undgå gerne at læse og være på telefon.*

### Bjergmeditation

*Find en god stilling enten siddende eller liggende*

*Tænk på et bjerg. Sid eller lig som et bjerg. Vi kan låne bjergets styrke, bjergets værdighed og bjergets sårbarhed. Bjerget er bare med vejr og vind igennem årstiderne.*

*Tænk på et bjerg om sommeren, der er fuld af liv, der er varme, der er sol, der er blomster, der er mennesker, dyr og blade på træerne. Bjerget, bare er. Sommeren bliver til efterår.*

*Tænk på et bjerg om efteråret. Der er stærke vinde, bladene falder af træerne, blomsterne visner, der er stor sigtbarhed og der er kølig klar luft. Bjerget, bare er. Efterår bliver til vinter.*

*Tænk på et bjerg om vinteren. Måske der er sne og floderne er frosset. Kulden bider. Sneen dæmper lyden. Der er stille. Mange dyr er i hi, planter og dyr samler kræfter. Bjerget, bare er*

*Og tænk en dag bryder isen, floderne flyder og planterne pibler frem, solen varmer, det er blevet forår. Bjerget, bare er.*

*Kroppen er som et bjerg og sindet er som årstiderne, der hele tiden skifter og hele tiden tager nye former. Sid her med bjergets værdighed, bjergets styrke og bjergets sårbarhed.*

*Du behøver bare lade det bløde dyr i din krop  
elske hvad det elsker  
Del din fortvivlelse  
og jeg vil dele min  
Alt imens verden går videre  
Alt imens solen og regnens klare dråber  
bevæger sig gennem landskabet hen over prærierne,  
verdens dybe skove, mægtige bjerge og alle floderne  
Alt imens de vilde gæs højt i den klare blå himmel  
er på vej hjem igen*

## Gående meditation

Gående meditation gentages. Deltagerne kan igen vælge en bane på 2-3 meter indenfor eller udenfor, og du ringer med klokken efter 10 minutter.

## Meditation med fokus på compassion

Vi kan sætte os godt til rette med en blød forside og en stærk ryg. Så vi har styrken fra ryggen til at bære vores blødhed i hjertet og i maven. Og så kan vi mærke, at åndedrættet bevæger sig i vores indre mellem vores forside og bagside. Lade bevidstheden hvile i åndedrættet. Mærke indåndingen og udåndingen. Det helt almindelige åndedrag, som har fulgt os fra vores første indånding og vil følge os til vores sidste udånding. Vi kan mærke en friskhed på indånding, som en blomst, og en afspænding på udånding. Give slip på udånding. Og vi kan lægge mærke til, at vi kan falde til ro i os selv ved at hvile bevidstheden i åndedrættet. Give os selv lov til at nyde den her indånding og den her udånding lige nu.

Og så kan vi gå ind i hjerterummet. Mærke det her hjerte, som har slået siden vi var et tre uger gammelt foster. Og det her hjerte, som holder alle vores glæder og sorger. Vi kan søge hvile i hjertet, søge ly. Gå ind i hjerterummet. Hjertet adskiller ikke. Hjertet holder alt det, der er. Både glæderne og sorgerne. Der er plads til det hele i hjertet. Vi kan med kontakt til hjertet lytte til Mary Olivers digt:

Lige meget hvem du er,  
lige meget hvor ensom du er,  
så tilbyder verden sig til din fantasi

Verden kalder på dig  
som de vilde gæs  
skrappe og begejstrede  
annoncerer de dit sted  
i familien af ting

Så lige meget hvor ensomme vi er, er der plads til os i verden. Vi har et sted og en plads, hvor vi kan være lige, som vi er med vores sorger og glæder. Og lige nu kan vi øve os i at holde vores sorger i hjerterummet. Det kan du gøre ved at tænke på en ting i dit liv, som du forsøger at skubbe væk. Noget du prøver at undgå at tænke på – en frustration, en sorg, en vrede, en frygt eller en forestilling. Og tænk på alle de andre, som har en lignende bekymring, sorg, frustration, frygt eller vrede.

Du kan forestille dig, den ubehagelige ting, som en sort, klistret sky, og på indånding, kan du ånde den ind i hjertet. Lade hjertet transformere din frustration, sorg, vrede eller frygt, og sende alt det der er godt – luft, plads, lethed og kærlighed – ud igennem hjertet. Ånd det svære ind og giv lethed, kærlighed og glæde ud. Lad hjertet blive åbnet af det her klister, af den her frustration, forestilling eller frygt. Åbne hjertet ved at ånde det svære ind. Lad hjertet transformere det ved at sende kærlighed og lethed ud.

Så du vender dig ikke væk fra det svære, men tager det ind, og lader hjertet transformere det svære, så lethed og kærlighed kan strømme ud gennem hjertet. Ud i hele kroppen og ud gennem kroppen. Ånd det svære ind, og send glæde, kærlighed og tryghed ud. Hjertet kan tage det der er svært, det vi ikke vil se, det vi ikke vil røre, og transformere det ved at sende glæde ud, kærlighed ud, lethed ud.



*Glæde kommer af forståelse og kærlighed. Og lige nu træner vi vores kærlighed ved ikke at gå og forsvinde, når noget er svært, men tage det ind, lade hjertet transformere det og sende kærlighed og lethed ud. Tag en sidste indånding med noget, der er svært ind i hjertet, ånd lethed ud og kærlighed ud, og så vend opmærksomheden mod åndedrættet. Lad opmærksomheden hvile ved åndedrættet dybt nede i maven. Læg mærke til nydelsen i åndedrættet. Lad der være nydelse og glæde inde i det her åndedrag. Inde i det her liv. Vi har så meget at glædes over. Du kan mærke, hvordan luften frit bliver givet til dig, hvordan hjertet frit slår. Verden der tilbyder sig til din fantasi. Verden der kalder på dig. Du kan tage en dybere indånding, stræk armene op over hovedet, sænk armene, sæt en hånd på hjertet og en hånd på maven. Hvis øjnene har været lukket, kan du blinke øjnene åbne, når du er klar.*

### Deling i lille gruppe

*Du kan invitere deltagerne til at gå sammen to og to. En lytter og en har taletid i fem minutter. Herefter bliver taleren til lytter og lytteren til taler i ligeledes fem minutter. Hvad var din oplevelse, hvad dukkede op på din skærm eller lystavle?*

### Deling i stor gruppe

*Få gerne alle til at dele en oplevelse eller en indsigt.*

### Mindful afslutning

*Du kan formidle til deltagerne, at den største misforståelse om meditation er, at det bare er behageligt og skønt. Det er en meget stor træning i at være med alt det, der er – det gode, det kedelige og det der er svært. Vi har skrælet nogle lag af den tykhudede beskyttelse, vi almindeligvis går rundt med, så deltagerne kan opleve at være mere følsomme efter fordybelsessessionen. Det ubehag vi har mærket nu, kommer ikke igen. Følelser kan kun forsvinde ved, at de får lov til at blive følt, ellers bliver de bare pakket ned og siver ud af sidebenene eller andre steder, hvor de kan komme til udtryk som destruktiv adfærd for en selv eller andre. Så vi har gjort et kæmpe arbejde i dag. Husk at åndedrættet, kroppen og jorden altid er lige ved hånden. Afslutningsvist kan du takke for sessionen og minde deltagerne om, at de endelig kan skrive eller ringe til dig, hvis de har brug for at vende noget, der er dukket op.*

---

## Ressourcer

I det følgende præsenteres Brené Browns forskning, som peger på, at vi bør være i kontakt med sårbarhed og smerte for at mærke kærlighed og heling. Dette kan ses i relation til fordybelsessessionen, idet nogle kan komme i kontakt med sårbarhed og smerte, når de fordyber sig i praksis. Herved kan vi forstå at dette er en del af helingsprocessen.

### Psykologisk perspektiv: Brené Brown om sårbarhed

I heldagssessionen er der tid til fordybelse i stilhed. Mange oplever, at de kommer i kontakt med sårbarhed og smerte i forbindelse med heldagssessionen. Ud af smerten og sårbarheden er det muligt at komme i kontakt med visdom, fordi vi kan lære noget vigtigt ved at blive bekendt med, hvad der opleves som smertefuldt for os. Der er visdom i smerte. Ud af denne visdom kan vi få adgang til taknemmelighed og glæde ved at blive mere fortrolige med vores reaktionsmønstre. Ved at give mig selv lov til at fordybe mig i stilheden, kan jeg f.eks. opdage, at jeg ofte er orienteret mod at hjælpe andre for at

undgå at mærke min egen smerte. Når jeg hele tiden har fokus på andres behov, kan det være svært at mærke kontakt til mig selv – mine tanker, følelser, kropslige fornemmelse, behov og ønsker. Når jeg ikke er i kontakt med mig selv, mærker jeg hverken glæde eller smerte. At blive klar over dette er første skridt i retning af at gøre noget andet og forandre reaktionsmønstre. Dermed kan jeg opleve taknemmelighed og kontakt til mig selv ved også at give plads til min egen smerte.

Dette kan underbygges af Brené Browns forskning. Brené Brown, forsker og underviser ved Houston University, har bl.a. undersøgt skam, samhørighed og sårbarhed gennem interviewundersøgelser. Gennem seks år interviewede hun mennesker om dette og fandt, at svære følelser, som frygt og skam, er tæt forbundet med følelser som glæde og samhørighed. Når hun spurgte interviewpersonerne om kærlighed, fortalte mange om hjertesorg. Når hun spurgte til oplevelsen af at høre til, fortalte mange om oplevelser af at blive holdt uden for. Ud fra fortællingerne i interviewene blev det tydeligt for Brené Brown, at når vi undgår nogle svære følelser, lukker vi ned for alle følelser inklusive glæde. På den måde peger hendes studie på, at vi må kunne være med vores smerte og sårbarhed for også at kunne opleve glæde og samhørighed.

Der er meget usikkerhed og sårbarhed i verden, og vi kan have en tendens til at håndtere sårbarhed ved at undgå den f.eks. gennem distraktion eller afhængighed eller ved at forsøge at gøre det usikre sikkert ved f.eks. at have nogle faste antagelser såsom 'jeg har ret, og du er forkert'. Når vi lukker ned for vores sårbarhed, mister vi kontakten til vores følelser og dermed også kontakten til taknemmeligheden. Vi kan i stedet holde det svære med mindfulness ved at være med det med venlig opmærksomhed. Hermed kan smerte udvikle sig til compassion, hvor vi er i stand til at observere, forstå og give plads til vores smerte. Når vi er i stand til at observere og tolerere smerte, vil det ofte helt af sig selv føles som om, at smerten lindres.

## Socialt perspektiv: Sårbarhed gør at vi kan skabe relationer

I sin undersøgelse har Brené Browns desuden inddelt interviewpersonerne i to grupper: 1) Dem der kæmper for at blive eller føle sig elsket. 2) Dem hun beskrev som hjertelige, hvor kærlighed falder dem let.

Dem, der kæmper for at blive eller føle sig elsket, havde det til fælles, at de var i tvivl om, hvorvidt de var gode nok. De havde svært ved at være med ubehag og sårbarhed. Derfor forsøgte de at kontrollere begivenheder, undgå situationer, hvor de ikke følte kontrol og forsøgte at være perfekte. På den måde søgte de efter at undgå at mærke sårbarhed.

De hjertelige havde derimod det tilfælles, at de oplevede sig selv som værd at elske og havde modet til at elske ved at stå frem med hele deres hjerte. Det kræver mod at elske. Det engelske ord for mod er "courage", som kommer af det latinske ord 'cor', der betyder hjerte. De hjertelige havde på den måde modet til at vise, hvem de var med hele deres hjerte og give slip på idéen om, hvem de troede, de skulle være. Desuden var gruppen i stand til at være venlige over for sig selv og omfavne sårbarhed. Når de oplevede smerte, var de i stand til at være med denne sårbarhed frem for at kontrollere den. Det er ikke, fordi de syntes, at det var behageligt, men nødvendigt. De så sårbarhed som en nødvendig del af kærlighed.

Vi er sårbare, når vi giver os hen til kærlighed og til venskab. Vi er sårbare, når vi siger noget højt og risikere at blive til grin. Når vi står frem og viser, hvem vi er. Vi kan øve os på at være med sårbarhed, hvad end det føles behageligt eller ubehageligt, ved at fordybe os i stilhed. Vi kan se ind ad og være med det, der viser sig. Det er fundamentet for at vi har modet til at stå frem og lade andre se os, som dem vi er. På den måde kan vi skabe kontakt til os selv og andre og bryde med ensomhed ved at give plads til vores sårbarhed gennem fordybelse i stilhed.

### Litteratur

Brown, Brené (2021). Atlas of the heart – mapping meaningful connection and the language of human experience. Vermilion.

Fjordback, Lone Overby (2015). Må jeg hjælpe dig? Gads Forlag.

---

### Yderligere inspiration

Ted Talk med Brené Brown 'The Power of vulnerability': <https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o>

## Mail til deltagere efter fordybelsession

Kære \_\_\_\_\_.

### Fordybelse

Til fordybelsedag arbejdede vi med at give slip ind i kroppen, være stille og lytte til os selv. I starten kan der være mange tanker. Tanker kan observeres med venlig opmærksomhed.

### De vilde gæs

Du behøver ikke være god...  
Du behøver ikke kravle på dine knæ  
angrende gennem ørkenen 1000 mil  
Du behøver bare lade det bløde dyr i din krop  
elske hvad det elsker

Del din fortvivlelse  
og jeg vil dele min  
Alt imens verden går videre

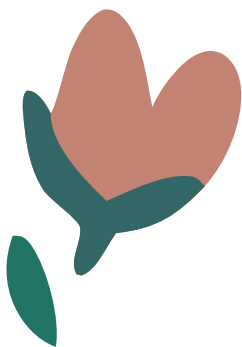
Alt imens solen og regnens klare dråber  
bevæger sig gennem landskabet hen over prærierne,  
verdens dybe skove, mægtige bjerge og alle floderne  
Alt imens de vilde gæs højt i den klare blå himmel  
er på vej hjem igen

Lige meget hvem du er,  
lige meget hvor ensom du er,  
så tilbyder verden sig til din fantasi

Verden kalder på dig,  
som de vilde gæs  
skrappe og begejstrede  
annoncerer de dit sted  
i familien af ting  
Mary Oliver (frit oversat)

Når vi observerer kroppen og sindet, så bliver der en afstand til det, der gør ondt, fordi det der gør ondt, er enten i kroppen eller i sindet. Når vi bliver mere til stede i kroppen og sindet, som det er, lige nu, imens det er. Så stopper vi med at være forpinte over det, der ikke længere er (fortiden), og det, der endnu ikke er kommet (fremtiden). Vi kan forbinde os med os selv, og det her øjeblik, som det er med en ikke-dømmende venlig og accepterende opmærksomhed.

Venlig hilsen  
X



Portræt af Hannah

## Session 7 – forandring

### Hvad vil jeg?

Hannah går i gymnasiet og bor hver anden uge med sin mor, morens kæreste og tre yngre søskende og hver anden uge ved sin far og lillebror. Ved siden af gymnasiet bruger hun meget tid på at arbejde og er også aktiv i et politisk parti. Hun er meget ambitiøs med alt, hvad hun foretager sig, og ved, at hun vil læse statskundskab, så hun kan få sine holdninger frem på et politisk plan. Hannah har allerede deltaget en del i den offentlige debat. Hun kender mange mennesker gennem skole, politik og sine to jobs, men er ofte i tvivl om, hvorvidt mennesker omkring hende blot er sammen med hende pga. konteksten, eller om de rent faktisk er venner.

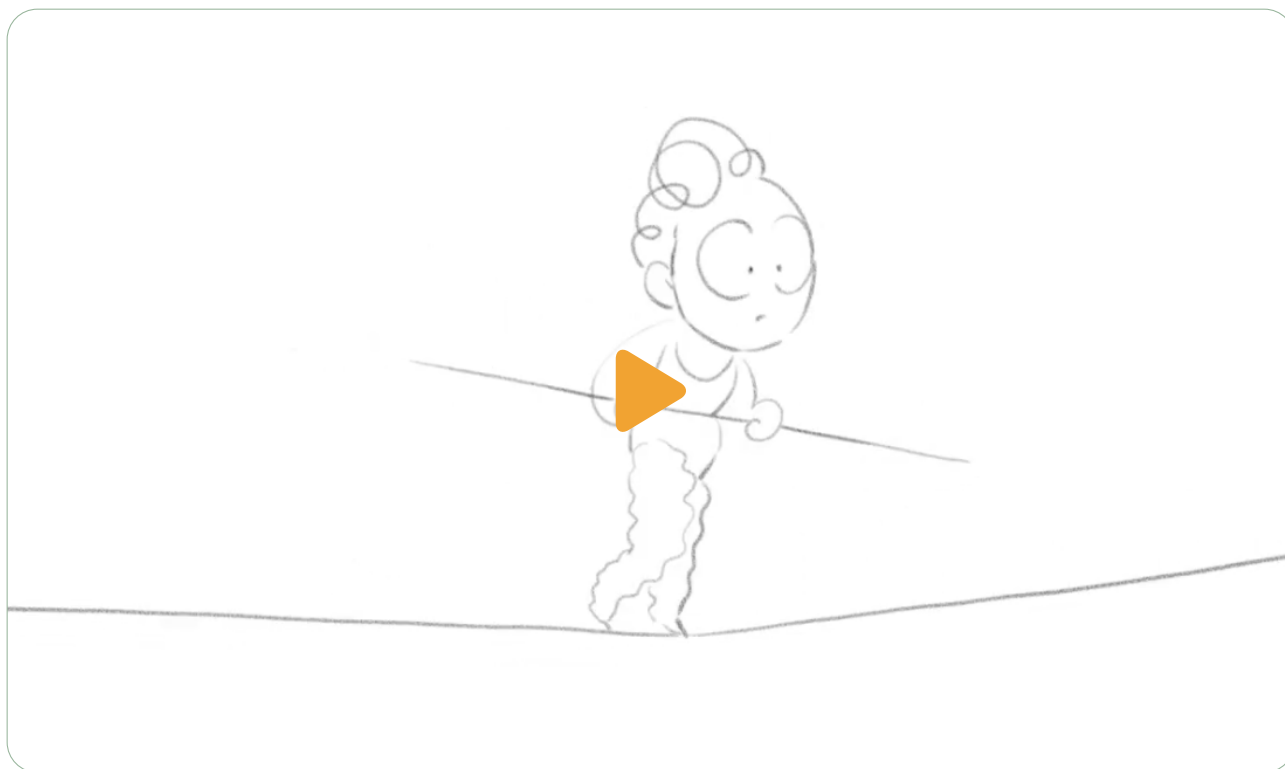
Hannah har oplevet mobning i folkeskolen. Hun fortæller, at det spiller ind på den måde, hun omgås andre i dag. Det har været svært for hende at tage initiativ i nye relationer af frygt for afvisning, og hun beskriver, at en fyldt kalender har fungeret som en undgåelsesstrategi. Her ved har hun ikke mulighed for potentielt at føle ensomhed f.eks. ved at føle sig uden for fællesskabet i sin klasse, når andre har aftaler, som hun ikke bliver inviteret til, fordi hun alligevel skal noget andet. Hun er dog også tit blevet inviteret til aktiviteter af sine klassekammerater, men har sjældent kunnet deltage. Hannah beskriver desuden, at hun har været nervøs for, at andre ville vurdere hende negativt, hvis hun sagde noget dumt i sociale situationer, hvilket har gjort, at hun har holdt sig tilbage og har holdt sig for sig selv i skolen.

Hun fortæller, at MBLR-forløbet har gjort hende opmærksom på disse mønstre, som hun har valgt at gøre op med. Derfor har hun skabt mere plads i sin kalender i ønsket om at tilbringe mere tid med andre bl.a. ved at fralægge sig ansvarsområder i det politiske arbejde og opgive et af sine jobs. Hun er desuden begyndt at tage mere initiativ i sine sociale relationer – ved både at spørge andre om de vil 'hænge ud', møde op, når hun bliver inviteret til sociale arrangementer i sin klasse og sige mere spontant, hvad der falder hende ind.

Det at tage initiativ er forbundet med frygten for afvisning, men hun er gennem MBLR-forløbet blevet klar over, at hun hellere vil tage en chance og tage initiativ frem for at forblive passiv og tænke 'Hvorfor rækker de ikke ud?' eller 'Jeg skulle nok have gjort noget for lang tid siden'. Hvis hun får en afvisning, er det også okay og handler ikke nødvendigvis om, at de ikke vil hende. I den forbindelse fortæller Hannah, at hun gennem MBLR-forløbet har lært at stoppe op, trække vejret og minde sig selv om, at hun er god nok, når hun oplever frygt. Det gør hende i stand til at handle ud fra, hvad hun gerne vil.

## Læringsmål

- Deltagerne kan lære at observere tanker og aktivt bruge tanker til at skifte retning.
- Deltagerne kan lære at observere vaner og give slip på vaner, der ikke længere er gode.
- Deltagerne kan lære at gøre praksis til deres egen ved bevidst at forholde sig til, hvad de har brug for.
- Deltagerne kan lære, at mindreværd, ensomhed og kontroltrang kan ændres.



Se kort animationsfilm til unge om "Forandring": <https://youtu.be/8JIWJgA4jB4>

---

## Heltefortælling

### Den lille pige med svovlstikkerne

Den lille pige fryser. Hun er ikke inviteret til julemiddag. Hun er helt alene, og hun flygter ind i en fantasi, hvor hun får lidt varme ved at forestille sig, at hun er med til festen. Desværre ender hun med at fryse ihjel. Vores fantasi er meget dragende. Vi kan ønske, at vi selv var anderledes, at vores liv var anderledes, at verden var anderledes. Fantasierne hjælper os ikke til at komme med til festen. Vi er nødt til at turde række ud, vi er nødt til at kunne varme os selv, og vi er nødt til at turde tro på, at der er plads til os. Mindfulness er en energi, der giver tro på livet, som det er, tro på, at du er dig, og kun dig, og det er godt. Når vi tør tro på det, så er der så mange steder, vi kan gå hen. Vi kan opdage, at livet kalder på os, og verden har brug for os. Vi kan vende vores frygt for afvisning til mod og gå i den retning, vi ønsker.

## Øvelser

- Kort meditation
  - Yoga
  - Bodyscan
  - Meditation
- 

## Teori

- Hvad er forandring?
  - Mønstre og gode vaner?
- 

## Tidsplan

<i>Tid (ca.)</i>	<i>Indhold</i>
<i>10 min.</i>	<i>Mindful velkomst</i>
<i>10 min.</i>	<i>Bodyscan meditation</i>
<i>15 min.</i>	<i>Yoga</i>
<i>15 min.</i>	<i>Meditation med fokus på glæde</i>
<i>5 min.</i>	<i>Dialog</i>
<i>10 min. Pause</i>	
<i>15 min.</i>	<i>Refleksionsøvelse med fokus på forandring</i>
<i>10 min.</i>	<i>Deling lille gruppe</i>
<i>10 min.</i>	<i>Deling stor gruppe</i>
<i>10 min.</i>	<i>Stress-teori og praksis</i>
<i>10 min.</i>	<i>Mindful afslutning</i>

## Introduktion

Styrken ved mindfulnessstræning er, at vi opdager, at livet i sig selv er så meget mere værdifuldt, end vi tror. Det gælder om at bruge mindfulness i hverdagen. Åndedrættet er her hele tiden, så vi kan øve os i at komme tilbage til nuet ved at rette opmærksomheden mod åndedrættet. Vi tager også mange skridt dagligt. Gennem gående meditation kan vi lægge mærke til, at vi går som en metode til at træne mindfulness. Daglig træning bruges til at blive mere klar i hverdagen, nyde de gode oplevelser og på en god måde håndtere de dårlige oplevelser. Ved hjælp af mindfulness kan vi opdage, de mønstre vi har og tage stilling til, om de er gode for os. Vi kan vælge, om vi vil forandre vores mønstre. Det kan vi ved at bruge mindfulness på den måde, der passer os hver især i vores hverdag f.eks. ved at lægge mærke til vores krop, åndedræt eller skridt.

## Mindful velkomst

*Alle deltagere kan tjekke ind og sige lidt om, hvordan de har det.*

*Du kan nu tjekke ind på din kontakt til jorden ved at rokke lidt frem og tilbage. Få kontakt til kroppen ved at stryge den ene hånd over den anden arm. Mærk kroppen, mærk at du er her. Bare sidde og tjekke ind. Det er anden sidste gang. Tiden går, vi er her, og vi kan øve os i at følge med, og bare være her. Åndedrættet er altid lige ved hånden. Vi kan rette opmærksomheden mod åndedrættet og mærke, at vi trækker vejret helt af os selv. Vi kan mærke friskhed på indånding og afspænding på udånding. Lige nu er vi her. Vi kan hvile i dette øjeblik. Et friskt øjeblik. Mærk åndedrættet og afslut med tre dybe vejrtrækninger, ånd styrke og energi ind, og ånd fuldstændig afslapning ud på en lang udånding.*

## Body scan

*Læg dig godt til rette på ryggen. Lig gerne død stille, ikke som et fængsel, men for at kroppen kan få lov til at falde til ro, helt af sig selv. Hvis tanker og følelser dukker op, så accepter dem, lad dem være, og vend fokus tilbage til at mærke hele kroppen. Mærk højden, bredden dybden, hele kroppen fra top til tå, udfyld hele kroppen med din bevidsthed, så du oplever kroppen indefra.*

*Mærk ind i det spontane åndedræt, det helt almindelige åndedræt, som det er, når du ikke tænker over det. Giv dig hen til åndedrættet, giv dig hen til det liv, der hele tiden strømmer igennem kroppen, og som vi så let kommer til at tage for givet. Mærk ind i din egen eksistens. Indstil dig nu på at komme i gang med fysiske yogastillinger og sørg for at bevare den samme bevidsthed, det samme åndedrag samt den samme venlighed eller omsorg i alle dine bevægelser.*

### Yoga

- *Fra død stille, stræk armene op over hovedet og stræk hele kroppen (lærer at give slip)*
- *Bækkenvip (løsner spændinger i lænden)*
- *Bøj det ene ben op mod brystet og stræk den andet (strækker psoas musklen)*
- *Løft bækkenet til halv bro (aflaster bækkenet)*
- *Universalstræk (forbedrer fleksibilitet på bagsiden)*
- *Sommerfuglen (løsner spændinger i bækkenet)*
- *Hovedrulning (løsner spændinger i nakken)*

### Meditation med fokus på glæde

*Du kan sætte dig så godt til rette som muligt. Hav lukkede øjne eller blikket hvilende ned foran dig. Du kan mærke ind i hjertet. Mærke området lige omkring hjertet. Mærke åndedrættet i brystkassen. Området omkring hjertet og åndedrættet, der bevæger sig omkring hjertet.*

*Så kan du tænke på en person, som allerede er i dit hjerte, og som har beriget dit liv. Det kan være, at du kan mærke den person inde i hjertet.*

*Og så kan du tænke på en anden person, måske et barn eller et lille dyr, en der er nem at elske. En du vil ønske alt det bedste for. Og tænk på dig selv lige midt i mellem. Dig der har fået, og dig der kan give, og dig der sidder lige her. Og så ønske helt ind i hjertet – sikkerhed, glæde, hjertet åbent og frit. Du kan gøre det på den måde, hvor du lader åndedrættet berøre hjertet. På indånding - sikker og glad. På udånding - åben og fri. Træk vejret ind i hjertet sikkert og glad, ånd ud åbent og frit. Indånding sikker og glad ind i hjertet. Udånding hjertet åbent og frit. Kærligheden kommer af den, som du har fået af andre, og som du gerne vil give videre, og som du lige nu kan opleve i hjertet. Sidde i kærlighedens lys i hjertet. Med indåndingen sikker og glad, udåndingen åben og fri. Mærk ind i hjertet. Jeg har modtaget kærlighed, jeg vil give kærlighed, og lige nu kan jeg sidde med kærlighed i hjertet. Mærk ind i indåndingen - sikker og glad. Åben og fri på udåndingen. Du kan smage på ordene i hjertet på hver eneste indånding og udånding. Og ønsk det samme for alle mennesker og levende væsener. Gid alle må være sikre og glade, hjertet åbent og frit. Så når vi ser, at andre har det godt og er glade, kan vi let komme til at føle os uden for og føle misundelse, men vi kan aktivt øve os i at tage del i andres glæde og give slip på misundelse ved at ønske glæde og sikkerhed til andre.*

*Vi kan mærke hvordan luften frit bliver givet til os, hjertet slår frit. Må jeg lære af den styrke. Må alle levende væsener opleve sikkerhed og glæde. Hjertet åbent og frit. Vi kan have et lille smil på læben. Mærke ind i hjertets livskraft. Den vilje til liv, der får hjertet til at slå, græsset til at gro, fuglene til at synge. Vores vilje og styrke til at forbinde os til os selv og hinanden. Gid vi må være i sikkerhed. Sikker og glad. Hjertet åbent og frit. Når vi er i kontakt med, hvordan hjertet giver til os, luften giver til os, jorden giver til os, så er det eneste svar, at vi også giver. Det gør os glade. Du kan tage en dybere indånding, strække op, måske tage en hånd på hjertet og huske, at vi bliver glade af at give. Du kan smile.*

## Dialog

Alle siger et ord eller en sætning om, hvordan de har det, eller hvad deres oplevelse er lige nu.

## Pause

Du kan invitere deltagerne til, at de kan gøre, hvad de har behov for i pausen og samtidig øve sig i at bevare kontakten til kroppen.

## Refleksionsøvelse

Nu skal vi lave en refleksionsøvelse om sessionens tema 'forandring'. Vi kan starte med at sætte os godt til rette og kigge rundt på hinanden og smile. Bare sidde og bare smile. Lægge mærke til hvordan det føles i kroppen at se hinanden. Skaber det en forandring i dig og din krop? Og så du lade blikket hvile ned foran dig eller lukke øjnene, hvis det føles okay.

Vi kan nu rette opmærksomheden mod vores vejrtrækning, som bølger gennem kroppen. Mærke luften der kommer ind gennem næsen, bevæger sig ned til brystet, videre ned til maven og samme vej ud gennem næsen. Du kan fokusere på fornemmelser af vejrtrækningen i næsen. Mærke at luften kommer ind og ud ad næseborene. Måske luften er varmere på udånding end på indånding? Og så kan du se om det er muligt at mærke vejrtrækningen i maven. Maven hæver sig på indånding og sænker sig på udånding. Du kan lægge en hånd på maven og mærke denne bevægelse på indånding og udånding. Måske mærker du, at åndedrættets rytme forandrer sig alt efter, hvor vi retter opmærksomheden hen. Måske lægger vi mærke til, at der er et område, hvor åndedrættet flyder mere let, og et område hvor det flyder mere besværet? Lige meget hvordan åndedrættet føles, trækker vi vejret helt automatisk. Vi trækker vejret af den samme luft. Luften forbinder os, når vi trækker vejret ind og ud.

Så vi er forbundne gennem luften og jorden, som giver os næring. Vi kan let komme til at tro, at vi er adskilte fra hinanden, og så kan vi føle os uden for. Og så kan vi komme til at fokusere på, hvad vi kan få og ikke få og føle os misundelige på andre. Ved at konkurrere med andre kan vi føle bitterhed, frygt og utilstrækkelighed. Vi kan komme til at tænke: Hvis bare den person kan lide mig, så er jeg god nok? Hvis bare jeg er med i den klub, så bliver jeg glad? Så når vi ser os selv som adskilte fra hinanden, kan vi komme til at tro, at vi er isolerede, og det kan forstærke ensomhed.

Vi kan øve os i at tænke anderledes. Det er muligt at se sig selv som en del af det store hele. Lige nu sidder vi for eksempel her og deler dette øjeblik, trækker vejret af den samme luft og mærker støtte fra den samme jord. Når vi ser os selv, som en del af det store hele, kan vi lettere føle os inkluderet i fællesskabet og inkludere andre i fællesskabet. På den måde kan vi bryde med oplevelsen af ensomhed. Når vi ser os som forbundne, kan vi forandre vores fokus til at handle om, hvad vi kan give. Vi kan hver især bidrage til fællesskabet. Vi kan dele ud af vores sårbarhed og vide af, at andre oplever sårbarhed ligesom os. Vi kan møde hinanden i vores fælles sårbarhed og rumme det sammen. Og når vi er glade, kan vi dele ud af vores glæde uden at føle os hævet over andre. Samtidigt kan vi tage del i andres glæde og lade din glæde blive til min glæde. På den måde kan vi skabe fokus på venskab ved at møde alle andre med varme følelser og omsorg. Vi kan slippe frygtens greb og i stedet lade os styre af kærlighed. Hvordan kan du prioritere kærlighed over frygt? Både i forhold til dig selv og i forhold til andre?

Aber skal arbejde seks timer om dagen for at få mad. Resten af tiden bruger de på at genere hinanden og slås om deres plads i hierarkiet. På den måde ligner de mennesker en hel del. →

Der er en historie om, hvordan man fanger aber i Indien. Hvis man laver en kurv af tremmer, binder en banan ind i kurven, og stiller den foran en abe, så vil aben stikke hånden ind mellem tremmerne og gribe fat i bananen. Da aben meget gerne vil have bananen, bliver den ved med at holde fast i den. På den måde bliver aben fanget, fordi den ikke kan få hånden ud igen. Hvis den gav slip på bananen, kunne den snildt trække hånden ud, og den ville være fri, men aben har fanget sig selv, da den ikke kan give slip på bananen.

Vi kan forestille os, at vi ligesom aben er fanget, bare i en vane. Vanen holder os fast i et dårligt mønster, som vi bare ikke vil give slip på, og derfor er vi fanget i en dårlig vane, der ikke længere tjener os. Dette selv om vi bare kunne give slip og være frie. Vi behøver ikke fortsætte af den samme sti, vi kan faktisk ændre os. Det starter med tanken. Hvad vil du gerne ændre, så du inkluderer dig selv og andre mere?

### Deling i lille gruppe

Én lytter og én har taletid i fem minutter til at fortælle om, hvad du gerne vil ændre, så du inkluderer dig selv og andre mere. Hvad er din banan, som holder dig fast i et mønster, som du ønsker at give slip på? Herefter bliver taleren til lytter og lytteren til taler i ligeledes fem minutter.

### Deling i stor gruppe

Få gerne så mange som muligt til at dele noget omkring deres vaner.

---

## Teori og praksis om forandring

Temaet for denne session er forandring. Vi har indtil nu gået i dybden med, hvilke mønstre vi har. Vi har måske opdaget tanker, følelser og kropslige fornemmelser, som tit melder sig. Måske det er blevet mere tydeligt for os, hvornår vi mærker ensomhed, hvad vi tænker i situationen, hvordan det føles, hvordan vi taler til os selv, og hvordan vi taler til andre. Måske det er blevet tydeligere, hvordan vi søger behag og vil væk fra den ubehagelige følelse af ensomhed. Det kan være, at vi isolerer os, trækker os fra situationen, bliver stille, glemmer vores egne behov for at opfylde andres eller holder os tilbage fra at tage initiativ i frygten for at blive afvist. Vi kan flygte og fryse, når vi oplever ensomhed, men vi kan også kæmpe. Vi kan kæmpe ved, at vi er så opmærksomme på at få venner, at vi glemmer os selv og mister forbindelsen til os selv. Så kan det være svært at mærke forbindelsen til andre. Også det kan forstærke følelsen af ensomhed. Det kan være, at vi er blevet klar over, at vi opfatter os selv i relation til andre på en måde, som gør, at vi handler på måder, der skaber distance til os selv og til andre.

Måder vi handler, tænker, føler, opfatter og kommunikerer på, kan være blevet til en vane. At opdage vaner, som ikke gavner os, er et vigtigt skridt i retning af forandring. Verden er i konstant forandring. Vi forandrer os også hele tiden. Vi kan give slip på vanerprægede forestillinger om os selv og andre, som faste størrelser. Vi kan opdage, at vi har friheden til at ændre på mentale og adfærdsmæssige vaner, hvis de ikke er gode for os. Vi kan ikke kontrollere forandringer i den ydre verden, men vi kan styre den indre verden. Vi kan tage ansvar for vores egne følelser. Vi kan tage ansvar for, hvad vi tænker, hvad vi siger, og hvad vi gør. Vi kan opdage, at vi kan tage et valg, så vi kan forandre vores vaner med udgangspunkt i, hvad vi gerne vil.

Vores handlinger tager ofte udgangspunkt i vores tanker. Vi kan have for vane at tænke på en bestemt måde. Ved at rette opmærksomheden mod vores tanker uden at identificere os med tankerne, men i stedet observere og acceptere dem,

kan vi give os selv muligheden for at handle på en anden måde, end vi plejer. Hvis jeg f.eks. har for vane at tænke 'Ingen kan lide mig', kan frygten for afvisning holde mig tilbage fra at tage initiativ. Ved at opdage, at jeg tænker på den måde og minde mig selv om, at det måske ikke er sandheden, vil det formentlig give mig et større mod til at tage kontakt til andre. Vi kan også lægge mærke til, hvilke følelser der er til stede, og på samme måde kan vi lade dem være og lade dem passere. I den sammenhæng kan det være hjælpsomt at rette opmærksomheden mod kroppen, da vi hermed kan holde og skabe plads til svære følelser og tanker med venlig opmærksomhed. Vi kan mærke trygheden i os selv til at gøre noget andet, end det vi plejer f.eks. at bryde med adfærd, der fastholder os i ensomhed. På den måde er det muligt at forandre mønstre og følge, hvad vi vil, når vi øver os på at forbinde os med os selv med en venlig og ikke-dømmende opmærksomhed.

Ved forandring giver vi slip på noget og åbner os for noget nyt og ukendt. Når vi arbejder på at få det bedre, kræver det ofte, at vi ændrer noget i vores liv. Forandringer kan være svære, fordi vores vaner kan være indgroede. De er ofte forbundet med en ubevidst belønning, selvom de samtidig kan koste os noget. Desuden kan ændring af vaner også vække frygt i os. Vi ved, hvad vi har, men ikke hvad vi får. Det kendte kan føles trygt, selv når det er dårligt for os. Gennem træning i mindfulness kan vi opdage vores vaner og mønstre og se, hvad vi får ud af dem, og hvad de koster os. Ved at bringe opmærksomheden mod det nuværende øjeblik med venlighed og accept, kan det gøre det lettere at være med den frygt, som kan opstå, når vi ændrer vaner. Vi kan øve os i at se forandring som en udfordring frem for en trussel, så vi kan engagere os i vores liv.

## Mindful afslutning

*Vi kan forandre vores vaner ved at vælge at gøre noget nyt. Det starter med en intention. Vi kan sidde med en åben indstilling for forandring. Lige meget hvordan du har det, kan du forbinde dig til det her åndedrag. Hver indånding er en ny begyndelse, og hver udånding er muligheden for at give slip. Du kan ønske alt det bedste for dig selv og os andre i gruppen. Tak for i dag.*

## Hjemmetræning



- Læg mærke til tanker, når de dukker op.
- Læg mærke til om tankerne er gode for dig eller dårlige for dig.
- Se på dig selv med venlighed og forståelse.
- Så ofte som muligt sig ordene inde i dig selv (sikkerhed, glad, rask, lethed).
- Læg mærke til om det du gør, vil give sikkerhed, glæde, sundhed og lethed på lang sigt.

Lydfiler du skal bruge til hjemmearbejde/træning ligger på vores hjemmeside, lige her: <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser/#c127328>

## Ressourcer

I det følgende præsenteres S-ART, som er en neurobiologisk ramme til at forstå mindfulness. Denne kan bruges til at forstå de forandringsprocesser, som kan faciliteres gennem MBLR-forløbet, og som netop er temaet for session 7.

### Biologisk perspektiv: S-ART – en neurobiologisk ramme til at forstå mindfulness

S-ART er en ramme til at forstå, hvordan træning i mindfulness virker på et kognitivt og neurologisk niveau. Modellen holder mindfulness-meditation op imod forskning om menneskets hjerne samt hjerneforskning om meditation. Det skaber fundamentet for modellen.

Modellen peger på, at vi gennem mindfulness kan reducere vores tendens til at opfatte os selv på en forvrænget måde og ud fra bias. I stedet kan vi udvikle et sundt sind ved at øge S-ART. S-ART står for self-awareness, self-regulation og self-transcendence. Dermed bliver vi gennem mindfulness i stand til at observere os selv (self-awareness) og regulere os selv (self-regulation), hvormed vi kan opleve forandring (self-transcendence). Ifølge modellen kan forandring ske ved, at vi får et sundt forhold til os selv og andre. Vi udvikler herved vores evne til at give compassion til os selv og andre. Desuden øges vores empati for andre og evnen til at se en situation fra andres perspektiv ved at træne mindfulness.

På den måde kan træning i mindfulness (f.eks. gennem meditation) skabe forandring ved at ændre på vores perception af os selv, hvilket kan regulere os, så vi i højere grad kan møde os selv og andre med empati, venlighed og forståelse. Det kan skabe forbindelse både indad og udad og være hjælpsomt til at bryde ensomhed.

### Psykologisk perspektiv: Mindfulness fremmer metakognitiv opmærksomhed

S-ART-modellen peger dermed på, at træning i mindfulness kan skabe positive forandringer på et psykologisk niveau ved at fremme evnen til at observere sig selv (self-awareness). Dette kaldes også metakognitiv opmærksomhed, som vi tidligere har beskrevet med begrebet decentrering. Her er vi i stand til at observere vores tanker og følelser uden at identificere os med dem og blive opslugt af dem. Når vi er i stand til at observere vores tanker og følelser på en accepterende og ikke-dømmende måde, er det lettere at have en åben og venlig grundindstilling til os selv. Vi kan på den måde ændre på måden, vi taler med os selv gennem træning i mindfulness. Vi kan ændre vores perspektiv og opdage, at vores tanker om os selv og andre ikke nødvendigvis er sande, når vi observerer dem. Måske vi opdager, at vi har en oplevelse af, at vi er udenfor og adskilte fra alle andre. Vi føler os ensomme. Det er en forvrænget forestilling, at vi er adskilte fra andre, som skaber meget lidelse for os selv. Gennem træning i mindfulness kan vi observere tanker og følelser, ændre perspektiv og skabe forbindelse til os selv med venlighed. Herved regulerer vi os selv (self-regulation), idet vi gennem træning af opmærksomheden kan stabilisere vores krop og sind.

### Socialt perspektiv: Mindfulness kan fremme empati og samhørighed

Når vi opdager forbindelsen til os selv, er vi også i stand til at opdage forbindelsen til andre. Når vi er venlige over for os selv, er vi også i stand til at være venlige over for andre. For at vi kan være venlige over for os selv, må vi forholde os til vores tanker og følelser med venlighed. Både de følelser som umiddelbart kan være svære at rumme, og de mere glædelige følelser. Når vi kan være med vores egen smerte, er vi også i stand til at være med andres smerte. Følelser som vrede, frygt, angst og ensomhed kan vække medfølelsen for andre. Vi kan opdage, at andre har samme følelser, og at smerten forbinder os. Smerten kan åbne vores hjerte, og vi kan opdage, at vi ikke er så adskilte, som vi kan gå og forestille os. Denne indsigt kan skabe frihed. Frihed til at være i verden på en måde, som er styret af vores værdier og ønsker frem for, at vi holder os tilbage pga. frygt og for at undgå de smertelige følelser. Når vi tør stå frem, kan vi lettere relatere os til andre og mærke fællesskab, hvormed vi kan bryde med ensomhed og isolation. Vi kan handle ud fra, hvad vi vil.

---

### Litteratur

Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>

## Mail til deltagerne efter session 7

Kære \_\_\_\_\_.

### Forandring

Session 7 handler om forandring. Vi forandrer os hele tiden og verden forandrer sig hele tiden. Vi kan lade den forandring ske tilfældigt, eller vi kan arbejde på at få den i en bestemt retning. Ofte sidder vi fast i bestemte forestillinger om os selv og andre. F.eks. i forhold til ikke at være gode nok, ikke at høre til, eller ikke kunne klare det. Vi er alle sammen født med evnen til at være venlige og accepterende over for os selv. Et lille barn er glad for sig selv og nysgerrigt åbent interesseret i verden. Sådan en indstilling har vi haft, og sådan en indstilling kan vi få igen.

*Hold øje med dine tanker,*

*Tanker bliver til ord...*

*Hold øje med dine ord,*

*Ord bliver til vaner...*

*Hold øje med dine vaner,*

*Vaner bliver til din karakter*

*Hold øje med din karakter...*

*Din karakter bliver til din skæbne*

Vi lavede en øvelse med at se, hvornår det er, vi bliver fanget i dårlige vaner.

Det vigtige er at vide, at det er mentale vaner, som kan ændres. De ændres ved at blive opmærksom, ved at forbinde os med os selv og få indsigt.

Indsigt kan være at reflektere over, hvordan mine egne følelser får mig til at behandle andre på en bestemt måde. Det kan også være at undersøge om en bestemt tanke, får mig til at få det bedre eller værre. Vi kan ændre vores tilgang til en situation, ved at ændre vores tanker om situationen.

### Kærlig-venlighedsmeditation

Kærlig-venlighedsmeditation er modgift til negative tanker. I stedet for at kritisere os selv, ærgre os over fortiden, konkurrere (sammenligne) og stresse i nutiden og være bange for fremtiden så kan vi koncentrere os om at få tankerne i en god retning.

1. Mærk åndedrættet og forbind dig med kroppen
2. Tænk på noget godt du har gjort
3. Tænk på et lille barn eller et lille dyr, mærk hvordan du bare har lyst til at beskytte det lille væsen.
4. Se på dig selv med en opmærksomhed der er fuld af venlighed og forståelse. Ingen kommer til at kende dig, så godt som dig, ingen ved eller kommer helt til at forstå hvad du har været igennem. Se på dig selv med den største forståelse, kærlighed og venlighed.

5. Sig til dig selv inde i hovedet.

*Gid jeg må være beskyttet og i sikkerhed*

*Gid jeg må være glad, tilfreds og føle mig elsket.*

*Gid jeg må være sund og rask*

*Gid jeg må leve med lethed, så alting ikke opleves som en kamp*

6. Mærk igen åndedrættet

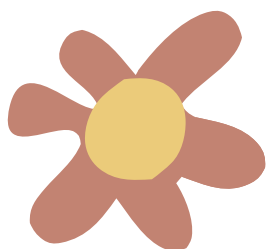
### Til næste gang

- Læg mærke til tanker, når de dukker op.
- Læg mærke til om tankerne er gode for dig eller dårlige for dig
- Se på dig selv med venlighed og forståelse
- Så ofte som muligt sig ordene inde i dig selv (sikkerhed, glad, rask, lethed)
- Læg mærke til om det du gør på lang sigt vil give sikkerhed, glæde, sundhed og lethed.

Link til lydfilerne: <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser/#c127328>.

Venlig hilsen

X



Portræt af Ida

## Session 8 – Fortsættelse

### Fokus på venskab

Ida er 25 år og færdiguddannet lærer. Hun arbejder på en skole som lærer for børn i indskoling. Hun er glad for sit arbejde, men skal også vænne sig til at være ansvarlig for en hel klasse og deres undervisningsforløb. Det er noget andet end at være studerende. Udover arbejde bruger hun tid med sine venner og træner Crossfit flere gange om ugen. Der er et godt fællesskab i Crossfit-klubben.

Ida har boet i Aalborg hele sit liv. Hun har mange tætte veninder, som hun kan tale om alt med. Desuden har hun et tæt forhold til sine forældre; især sin mor, som hun altid taler med, når hun oplever udfordringer. Efter afslutningen på sin uddannelse flyttede hun til København for at prøve noget nyt. Her fik hun en følelse af at være alene og ensom. Følelsen dukkede især op weekendaftener, hvor hun ikke havde planer og kunne se på sociale medier, at hendes venner var sammen i Aalborg. Hun følte sig forkert, havde ondt af sig selv og hendes tanker sad fast i følelsen af ensomhed. Sidenhen er flere af hendes venner flyttet til København, og hun har også fået nye venner fra arbejde og Crossfit.

Ida tilmeldte sig MBLR-forløbet, da hun lige var flyttet til København og oplevede ensomhed i den forbindelse. Hun fortæller, at hun gennem MBLR-forløbet har lært, at vi alle har brug for andre mennesker, og at vi er mere ens, end vi tror. Det blev hun opmærksom på ved at høre, at de andre i gruppen, som på overfladen så anderledes ud end hende, oplevede de samme udfordringer, som hun selv stod i. Ud fra disse erkendelser er det blevet lettere for Ida at være venlig over for sig selv, når hun f.eks. oplever ensomhed. Hun er nu i stand til at distancere sig fra følelsen, acceptere den og se den som et tegn på, at hun har brug for at være sammen med nogle, hvorimod hun tidligere har haft svært ved at rumme ensomhed. Samtidig kan det også indikere, at hun har en større kapacitet til at møde andre med venlighed, idet hun har en forståelse af, at de også oplever vanskeligheder.

Hun beskriver desuden, at hun har lært vigtigheden af at tage en pause, hvor hun ikke udsætter sig selv for stimuli, f.eks. ved at lægge sig på sin seng og kigge ud i luften eller gennem meditation. Herved oplever hun et større overskud, og at det er lettere for hende at mærke, hvad hun vil og ikke vil. På den måde kan det tyde på, at MBLR-forløbet har givet hende nogle erfaringer med, at det er lettere at mærke sine behov og træffe valg på baggrund af, hvad hun vil, når hun giver sig selv ro til at mærke det nuværende øjeblik. Det kan ses som en venlig handling over for sig selv, idet hun dermed kan handle på en måde, der er tro mod hende selv.

Samtidig beskriver hun, at hun siden forløbet har øvet sig i at være i det, som hun er i, frem for at fokusere på, hvad der skal ske i fremtiden. Hun har erfaret, at det giver højere grad af livskvalitet og glæde at fokusere på nuet frem for fremtiden. Når hun ikke er til stede i det, som hun er i, oplever hun, at hun oftere bliver træt af sig selv. Herved kan det ses som et udtryk for, at der er venlighed forbundet med at være i nuet. Ida peger på, at det kan være svært, så hun forsøger igen og igen at bringe opmærksomheden mod det nuværende øjeblik. Det understreger, at træningen i at være i det nuværende øjeblik og være venlig over for sig selv og andre ikke bør stoppe efter sidste session i MBLR-forløbet, men er en livslang øvelse.

### Læringsmål

- Deltagerne kan lære at starte igen og igen
- Deltagerne kan lære hvor og hvordan, de kan fortsætte praksis
- Deltagerne kan lære, at der er mere rigtigt ved dem end forkert
- Deltagerne kan lære tage stilling til, hvad de har lært, og hvad de vil tage med videre



Se kort animationsfilm til unge om fortsættelse: <https://youtu.be/LwLFztsZoAE>

---

### Heltefortælling

Jeg synes altid sidste session er trist, fordi gruppen stopper. Det kan være at vi ses igen, men ikke præcis som i den her gruppe. Når noget er forbi, kan nye ting opstå. Måske er vores frygt for hinanden i virkeligheden en frygt for døden og en frygt for at blive glemt uden at have kendt kærligheden. H.C. Andersen giver os her i digtet *Dødsøjeblikket* en opfordring til at folde vores vinger ud og ikke først i *Dødsøjeblikket* forstå hinanden. Lige nu kan vi springe ud, og lige nu kan vi kende og genkende vores egen og andres ensomhed.

### Dødsøieblikket

Hvad er det dog, som lyser? Det luttres for min Sands;  
Jeg føler Øiet briste i denne Straaleglands.  
Mit Hoved mat sig bøier for Kraften i min Aand,  
Og mildt om Hjertet løsne sig alle snevre Baand.  
I Døden faae vi Vinger, det troe vi jo som Smaa,  
Ja Aanden den faaer Vinger, som Tankens overgaae!

I Stjernernes Systemer i Midet paa vor Jord,  
Jeg seer en Guddoms Fylde hvortil jeg ei har Ord.  
En Evighed jeg skuer i Alt, selv i mit Bryst,  
Og alle Taager synke bag Jordens kjendte Kyst.  
I mine Brødres Hjerter nu først jeg læser ret,  
Vel er' vi alle Svage, men Ingen ganske slet.

O kunde vi hernelen saa klart i Andre see,  
Som i vort eget Indre, vi gjorde dem ei Vee.  
I hver jeg mig gjenkjender, i Store, som i Smaa,  
O, skal vi da i Døden hinanden først forstaae?  
Jeg er saa let, saa salig, saa luttret i min Tro,  
Jeg føler Kamp og Stræben, og dog en himmelsk Ro!

*Kilde: H.C. Andersens "Samlede Skrifter" Tolvte Bind. 1879*

---

### Øvelser

- Kort meditation
  - Yoga
  - Bodyscan
  - Meditation
- 

### Teori

- Repetition af kurset
  - Hindringer til praksis
-

## Tidsplan

<i>Tid (ca.)</i>	<i>Indhold</i>
10 min.	Mindful velkomst
15 min.	Bodyscan meditation
10 min.	Yoga
15 min.	Meditation
5 min.	Dialog
10 min. Pause	
10 min.	Guidet refleksion om forløbet
10 min.	Deling lille gruppe
10-15 min.	Deling stor gruppe
10-15 min.	Mindful afslutning

## Introduktion

Det vigtigste er at inspirere til at fortsætte mindfulness praksis, formel træning eller uformel træning. Livet er for dyrebart til 'smid væk' øjeblikke. Der er intet tidspunkt, hvor vi ikke kan være og lære af en mindful indstilling. Når vi tager ansvar for vores egen indre følelsesmæssige tilstand, påtager vi os ansvar både i relation til os selv og i relation til andre.

## Mindful velkomst

Alle kan sige hvordan, de har det.

Nu er det sidste gang, vi sidder her sammen og rokker lidt frem og tilbage. Der er sket meget siden første gang. Det er nok ikke så underligt længere bare at sidde og give sig selv tid til bare at være. Stryg den ene hånd over den anden arm og skift til den anden side. Du kan indstille bevægelsen, når det føles okay. Du kan lægge en hånd på maven og en hånd på hjertet. Mærke styrken i maven og kærligheden i hjertet og hænderne. Og så kan vi rette opmærksomheden mod åndedrættet. Vi kan sidde og give os selv lov til bare at være ved at lægge mærke til vores åndedræt.

## Body scan

- 5 minutter kroppen som en helhed
- 5 minutter kroppen del for del (fødder, ben, kropsstykke, arme, hals, nakke, hoved)
- 5 minutter på åndedrættet

## Yoga

Guide et yogaprogram ud fra følgende øvelser eller andre tidligere præsenterede øvelser (se session 2 og 3 for uddybninger om øvelserne):

- Fra død stille stræk armene op over hovedet og stræk hele kroppen (lærer at give slip)
- Bækken vip (løsner spændinger i lænden)
- Bøj det ene ben op mod brystet og stræk den andet (strækker psoas-musklen)
- Universalstræk (forbedrer fleksibilitet på bagsiden)
- Hovedrulning (løsner spændinger i nakken)

## Meditation

Du kan sætte dig godt til rette med en rank og værdig holdning. Du kan lukke øjnene eller lade blikket hvile foran dig. Mærke at kroppen sidder lige her. Du kan mærke kroppens kontakt med jorden. Hvis du sidder på en stol, kan du mærke, at fødderne er solidt plantet i jorden under dig. Du kan mærke føddernes kontakt til jorden. Og du kan mærke bagendens kontakt til stolen. Hvis der er andre kontaktflader, kan du lægge mærke til dem.

Og så kan du rette opmærksomheden mod åndedrættet. Mærke at kroppen trækker vejret helt af sig selv. Luften der kommer ind på indånding og ud på udånding. Måske er det muligt at følge hele åndedraget med din opmærksomhed, fra du trækker vejret ind, til at kroppen fyldes med luft, og til at du giver slip på udånding. Hvis opmærksomheden bevæger sig i andre retninger end åndedraget, er det helt okay. Vi kan opdage, at det sker, og med venlig opmærksomhed kan vi guide opmærksomheden tilbage til åndedrættet på den her indånding og den her udånding.

Og så kan du rette opmærksomheden mod hjertet. Måske du kan mærke, at hjertet slår helt af sig selv, ligesom åndedrættet bevæger sig helt af sig selv. Vi kan lytte til hjertet og forbinde os med hjertets kvalitet af kærlighed. Og med denne kvalitet kan du tænke på en person, som du holder af. Hvis der dukker flere op, kan du vælge en af dem ud. Det kan også være et dyr. Og hvis der ikke dukker nogen op, så kan du se, om du kan være med intentionen at træne kærlig-venlighed. Måske du kan se personen eller dyret foran dig med så mange detaljer som muligt. Og så kan du se om du kan nære omsorg og varme følelser for denne person. Måske du mærker venlighed, taknemmelighed eller samhørighed. Du kan undersøge, om det også kan mærkes i kroppen. Inden i dig selv kan du for denne person gentage:

- Må du modtage alt godt her i livet.
- Må du opleve glæde og lethed.
- Må du opleve kærlighed og venlighed.

Du kan mærke kroppen, der sidder lige her, og så kan du bevæge opmærksomheden videre til en person, som du ikke kender så godt, men som er i dit liv. Det kan være ekspedienten i supermarkedet, en kollega, en lærer eller en anden, som du interagerer med en gang i mellem, men som du ikke rigtigt kender. Du kan se personen foran dig og undersøge muligheden for at sende kærlighed, omsorg eller oprigtig interesse til den her person, som du ikke kender så godt. Du kan undersøge om der opstår følelser af taknemmelighed, samhørighed eller måske venlighed, når du tænker på personen. Hvad mærker du i kroppen, når du sender varme følelser mod en person, som du ikke kender så godt. Hvis det går an, kan du inden i dig selv ønske for denne person:



- *Må du modtage alt godt her i livet.*
- *Må du opleve glæde og lethed.*
- *Må du opleve kærlighed og venlighed.*

*Du kan mærke fornemmelser i kroppen. Og så kan vi tænke på en person, som vi ikke bryder os om. Det kan være en som hører til en gruppe, som er meget anderledes end dig og har nogle meget anderledes værdier. Eller det kan være en som står dig nært, men som du har et konfliktfyldt forhold til. Selvom der er noget, som er svært i din relation til denne person, kan du se, om det går an at have en intention om at sende glæde og varme følelser til personen. Du kan også for denne person ønske:*

- *Må du modtage alt godt her i livet.*
- *Må du opleve glæde og lethed.*
- *Må du opleve kærlighed og venlighed.*

*Så kan du mærke i kroppen, hvordan det føles at sende omsorg og varme følelser for denne person, som du kan have det anstrengt med. Og du kan igen rette opmærksomheden mod hjertet. Hjertet der er fyldt med kærlighed og som ikke adskiller. Det har så meget at give. Vi kan øve os i at give til os selv og alle andre ved at ønske, at alle levende væsener må modtage alt godt her i livet. Må alle levende væsener opleve glæde og lethed. Og må alle levende væsener opleve kærlighed og venlighed. Alle levende væsener har brug for kærlighed og opmærksomhed, så vi kan møde andre med et smil. Smile til dem vi går forbi på gaden og ønske dem det bedste. Lige nu kan vi sidde med et smil og mærke kroppen der sidder her. Kroppens kontakt til jorden og når du er klar, kan du strække kroppen, sænke armene og blinke øjnene åbne.*

### Dialog

*Du kan opfordre deltagerne til at dele, hvordan de har det, hvis de har lyst.*

### Pause

*Du kan lægge op til at deltagerne kan gøre, hvad de har brug for i pausen og samtidig øve sig i at bevare kontakten til hjertet og kroppen.*

### Guidet refleksion der repeterer hovedpointer fra forløbet

*Vi kan igen sætte os godt til rette eller ligge ned, hvis det er det, som kroppen kalder på lige nu. Og så kan vi rette opmærksomheden mod kroppen, der sidder eller ligger her. Mærke kroppens kontaktflader til underlaget. Og mærke åndedrættet i kroppen, som bevæger sig helt af sig selv som en bølge gennem kroppen. Vi kan mærke friskheden på indånding og afspænding på udånding. Mærke det her åndedrag, som er lige nu.*

*Vi har de sidste otte uger trænet mindfulness, som netop handler om at rette opmærksomheden mod dette øjeblik med venlighed og forståelse. Mindfulness handler om at komme hjem. Det er altid muligt at komme hjem til kroppen og nuet. Det kan vi gøre ved at mærke åndedrættet lige nu. Det skal ikke være på en bestemt måde, men vi kan lade åndedrættet flyde frit gennem kroppen og observere det med vores opmærksomhed. I denne meditation kan vi kan rette opmærksomheden mod vores tanker om forløbet. Vi kan tænke tilbage på forløbet, og tænke over, hvad vi har lært.*



Vi har øvet os i at vende hjem til os selv ved at vende opmærksomheden mod vores tanker og følelser og venligt lade dem strømme frit gennem kroppen. Så vi har trænet venlig opmærksomhed nu. Nu er lige her, og vi har en krop, som vi kan være i kontakt med lige nu med alt det behag og ubehag, som det indebærer. Det har vi også øvet os på i forløbet. For at vi kan mærke behaget, som altid er inden for rækkevidde, må vi også give plads til ubehaget. Vi har undersøgt vores perception og tanker og har fokuseret på, at de ikke altid afspejler virkeligheden. Når vi ved det, kan vi møde os selv og andre med større forståelse.

Vi møder os selv og andre gennem kommunikation. Det har vi undersøgt i session 6. Når kommunikationen er svær, er det ofte fordi, vi ikke kan være i os selv, og ikke kan rumme hinandens følelser. Da det starter med os selv, er praksis og fordybelse i os selv, meget vigtigt. Det var det, vi gjorde på vores fordybelsesgang. Når vi er hjemme i os selv, kan det være lettere at kommunikere på en venlig måde.

Når vi ved, hvor hjem er, kan vi aldrig blive væk. Vi kan altid vende hjem til kroppen i nuet og være i kontakt med os selv og verden omkring os med venlig opmærksomhed. Vi kan se på os selv med forståelse, venlighed og kærlighed. Fra dette sted kan vi tage et skridt i retning af det, som vi gerne vil bevæge os mod. Vores sidste session handlede om at gøre noget andet, end vi plejer. Det starter med tanker, og vi talte om, hvilke mønstre i tankerne eller hvilke vaner vi gerne ville stoppe med, og hvilke vi gerne vil fortsætte med.

Nu er vi her i vores sidste session. Så vi kan mærke kroppen lige nu og reflektere over:

Hvad har du lært? Hvad vil du gerne tage med dig? Hvad vil du gerne kunne huske, hvis du en gang i fremtiden skulle have glemt alt om mindfulness? Er der sket en forandring i løbet af de sidste otte uger i, hvordan du forstår dig selv og andre? Og er der noget, som du vil bære med dig videre?

Og så kan du igen mærke åndedrættet i kroppen. Kroppen trækker vejret, og hjertet slår i kroppen så længe, vi er i live. Vi kan vende hjem til åndedrættet og hjertet og opdage, at hjertet er fuld af kærlighed helt af sig selv uden, at vi gør en indsats for det. Når vi mærker åndedrættet, kan vi mærke luften, som forbinder os alle. Vi trækker vejret gennem den samme luft. Ved at vende hjem til kroppen, og åndedrættet og hjertet i kroppen, kan vi mærke kontakt og forbindelse til os selv, andre og naturen omkring os. På den måde kan vi opdage, at vi aldrig er alene, men kontakt er altid en mulighed. Du kan tage en dybere indånding og strække kroppen op og på udånding kan du sænke armene. Hvis du har haft lukket øjne, kan du blinke øjnene åbne, når du er klar. Du kan sidde med et smil og kigge rundt i lokalet, hvis det føles okay.

### Deling i lille gruppe

Du kan invitere deltagerne til at finde sammen to og to. En lytter og en har taletid i fem minutter. Herefter bliver taleren til lytter og lytteren til taler i ligeledes fem minutter.

### Deling i stor gruppe

Få alle til at dele, hvad de gerne vil huske og hvad de tager med sig.

### Fortsat fokus

Vi kan fortsætte med at træne venlig opmærksomhed i nuet. Det kan vi gøre gennem meditation, yoga og bodyscan, men også, når vi bevæger os rundt i verden. Desuden kan vi øve os på at forbinde os med os selv og andre ved inden i os selv at sende kærlige og venlige ønsker i retning af de mennesker, som vi passerer på gaden. Vi kan også øve os på at smile til dem og opdage, når andre smiler til os.

Der er fem ting, der kan hindre, at vi praktiserer meditation. Alle vil før eller siden opleve de hindringer:

- Jeg gider ikke, jeg har ikke lyst
- Jeg tvivler på, at det virker; jeg har mistet troen
- Jeg er træt, jeg har ikke energien og overskuddet
- Jeg er rastløs, jeg har alt for meget uro
- Jeg orker ikke, jeg kan ikke tage mig sammen

Meditation betyder at kultivere, at få noget til at gro, og få noget bestemt frem. Det er metode til at få opmærksomhed, nærvær, glæde, modstandskraft og sundhed. På den måde er meditation en kærlig handling for os selv. Ligesom vi ofte retter vores fulde opmærksomhed og nærvær mod vores ven, kan vi gøre det samme for os selv, så vi kan blive vores egen ven og bringe den samme indstilling til vores relationer med andre.

Der er tre principper der er gode til at hjælpe med at fortsætte praksis: 1) Disciplin, 2) fællesskab og 3) at studere.

### Disciplin

For at vedligeholde fokus på venlig opmærksomhed, må vi træne gennem meditation, yoga og kropskanninger. Undersøgelser viser, at blot 15 minutters meditation om dagen gør en positiv forskel. Det kræver disciplin at gøre noget hver dag - både på gode dage, dårlige dage og neutrale dage kan vi praktisere meditation. Det er bedre at meditere et minut, fem minutter eller et kvarter frem for slet ikke at gøre det. Du kan ikke starte for tidligt, og det er heller aldrig for sent at gå i gang.

Det kan være hjælpsomt at have en fast rutine i vores meditationspraksis, så vi husker det helt automatisk ligesom, at vi husker at børste tænder. Om morgenen kan f.eks. være et hjælpsomt tidspunkt at meditere, fordi vi her giver os mulighed for at tjekke ind med os selv inden, at vi går ud i verden i løbet af dagen. Ved at starte dagen med meditation, er det måske muligt for os at bringe venlig opmærksomhed med os videre i løbet af vores dag, så vi bevidst kan agere, som vi vil.

Det er også en god idé at spørge sig selv, hvorfor jeg har brug for disciplin og daglig praksis. Når vi forstår vores formål, bliver det nemmere at få det gjort.

### Fællesskab

Det kan også være hjælpsomt at træne i en gruppe, så vi kan mærke støtten fra fællesskabet. Det gør det meget nemmere at praktisere. Der er mange meditationsfællesskaber, og nogle opretter også selv en meditationsgruppe. Dansk Center for Mindfulness har gratis onlinegruppe via Zoom alle hverdage kl. 6-7 og 12 minutter fra kl. 12, hvor vi mediterer sammen. I kan finde mere information på [mindfulness.au.dk](http://mindfulness.au.dk).

## At studere

Effekten af mindfulnessstræning kan mærkes stærkest i begyndelsen. Der kan ske det, at vi vænner os så meget til at være nærværende, at vi tror, det ikke længere virker. For at bevare friskheden i praksis, kan det være godt at studere mindfulness gennem bøger, film og foredrag. Der findes en hel skattekasse af gode bøger, film og foredrag. Vi kan ikke læse os til mindfulness, men når vi studerer mindfulness, så bliver vi inspireret til igen at opleve, opdage og værdsætte det her åndedrag, det her øjeblik, det her liv. Mindfulness er liv, det er bevidsthed, og når vi er til stede i livet med bevidsthed, så bliver vi meget mere glade, venlige, omsorgsfulde, forstående og balancerede.

## Livslang øvelse

Det er en livslang øvelse at træne venlig opmærksomhed. Vi er først lige gået i gang, og vi kan fremover igen og igen øve os på at forbinde os til det nuværende øjeblik med venlighed, så vi er i stand til at mærke kontakt til os selv, andre og vores omverden. Ligesom vi kan opdage, når vi ikke er i kontakt med øjeblikket. Der vil komme tidspunkter og perioder, hvor vi glemmer det eller bliver distraheret, men vi kan øve os på at vende tilbage hjem til os selv med venlig opmærksomhed, så vi også er i stand til at være i kontakt med fællesskabet.

## Mindful afslutning

*Luk øjnene og kom til stede i kroppen, mærk åndedrættet. Gå ind i hjerterummet og mærk, hvordan du har det inde i hjerterummet, bare ønsker alt det bedste for dig selv. Ønsk for hinanden i gruppen: Må I være i sikkerhed og være beskyttet. Må I være glade, tilfredse og føle jer elsket. Må I være sunde og raske og leve livet med lethed, så alting ikke føles som en kamp. Læg mærke til bevidstheds lys, den bevidsthed, du ser med. Lad din bevidsthed være fuld af venlighed og forståelse. Se på dig selv med det lys og ønsk det samme for dig selv. Gid jeg må være i sikkerhed og være beskyttet. Gid jeg må være glad, tilfreds og føle mig elsket. Gid jeg må være sund og rask og må leve med lethed, så alting ikke føles som en kamp.*

*Gid alle må være i sikkerhed og være beskyttet. Gid alle må være glade, tilfredse og føle sig elsket. Gid at alle må være sunde og raske og leve med lethed.*

*Mærk åndedrættet. 1000 tak for praksis og for at være med.*

### Mail til deltagerne efter session 8

Kære \_\_\_\_\_.

#### Afslutning

1000, 1000 tak for at have været med til at træne mindfulness. Det er meget modigt. Vi har brug for andre, og der er status i at være stærk og have nogen at være sammen med, derfor er det tabu at tale om ensomhed. Ensomhed kan blive opfattet som et svaghedstegn eller som om, der er noget galt med en.

Der er en mental sundhedskrise i hele verden, fordi stigende ulighed og konkurrence forringer sociale relationer. Det er sværere at føle sig forbundet, og det er sværere at føle, at vi hører til. Stort set alle synes, der er noget galt med dem, at de ikke er gode nok, at de skal være perfekte, og at de aldrig helt kan stole på, at de hører til. Samtidig kan der være en følelse af, at jorden er ved at gå under, derfor styrter vi rundt eller giver op.

Mindfulness er at erkende, at den teknik ikke virker, vi skal ikke styrte rundt eller give op. Vi skal opdage den unikke gave, vi med vores liv bringer til verden. Når vi tør tro på det, så får vi en pause, vi stopper med at gå frem med aggression og gå tilbage i frygt. Der er en vej til frihed, og den starter med at forstå, vi er nødt til at ændre vores forståelse.

1. Vejen til frihed er nu, lige nu er vi som vi skal være, lige nu kan vi stoppe op, det vi gør lige nu, bestemmer vores fremtid. Alt det, der er sket, er historie, det her øjeblik er en gave. Lige nu kan vi modtage den gave, og lige nu kan vi fokusere på at give. Start med at fokusere på dig selv, tilbyd dig selv din venlige, accepterende og forstående opmærksomhed.
2. Slip dine fordomme. Vi har så mange meninger om os selv og om andre, hvor vi putter os selv og andre i kasser, vi ser på mennesker som ting, der kan bruges og smides væk. Mennesker er levende, mennesker er natur, natur er altid i gang med at blive til, opbygning og nedbrydning sker på samme tid. Alle mennesker lige meget hvad de siger, hvordan de ser ud, så er de lige så følsomme som babyer, de/vi er bange, vi ved helt ind i vores knogler, at vi er sårbare. Derfor giver det ikke mening at have fordomme, det giver kun mening at se på andre som ligeværdige personer, der kæmper med indre (og ydre) frygt og aggression.
3. Opdag glæden. Hver dag er en gave, der er altid noget at glædes over. Livsglæde er vi født med, den kan ikke forsvinde, selv om den kan være glemt. Mindfulness er at huske, friskheden i den her indånding og afslapningen i den her udånding.
4. Værdsæt de svære ting. Ingen ønsker smerte, vrede, sorg og aggression. Tænk hvis vi ikke kunne mærke de følelser. Hvordan skulle vi kende glæde, hvis vi ikke kendte smerte. Hvordan skulle vi kende dagen, hvis ikke vi kendte natten. Vi behøver ikke være bange for vores følelser. Grådighed, vrede og fordomme er instinkter, der skal sørge for, at vi får mad og hvile, er beskyttet og kan finde rundt i verden. Vi kan anerkende instinkterne, og vi kan løfte os op over instinkterne, så det er os der bestemmer.
5. Det starter med tanken, vi kan ændre tankerne, så de hjælper os til at gå i den retning, vi gerne vil. Det mest fantastiske ved mennesker er, at vi kan fortælle historier, vi kan fortælle opbyggende historier om hvem, vi gerne vil være, i stedet for at fortælle historier om, hvad der er galt med os, hvorfor det nok ikke kommer til at gå, hvorfor vi ikke er

gode nok og faktisk heller ikke rigtigt hører til. Husk at du som helt lille barn ikke var i tvivl. Det er tvivl der driver negative tanker. Lad være med at se op til nogen eller ned til nogen. Tvivl aldrig på dit eget eller andres værd. Alle har ret til at være her, alle har værdi. Det er en menneskeret.

6. Det kræver fordybelse at dykke ned i dybere afspænding, og det kræver dybere afspænding virkelig at kunne se, høre og mærke sig selv. Det er det vi træner i yoga og meditation.
7. Når vi alle sammen er bange og kæmper med at føle os gode nok, og føle, at vi hører til, så er det ikke mærkeligt, at vi kommer i konflikt. Stop op og spørg dig selv, hvad er det, jeg vil, hvad er det jeg får, hvad vil den anden, hvad får den anden. Du skal ikke have svar parat, det vigtige er, at du spørger, at du stiller spørgsmålstegn ved dit motiv, dine fordomme og din måde at være med andre på. Husk igen, at du altid kan give, når du står fast i dig selv, har du så meget at give.
8. Vi kan igen skifte perspektiv fra at tro vi mangler noget, til at opdage, at vi bare kan give. Give vores opmærksomhed, lade tvivlen komme os selv og andre til gode, så vi ikke laver negative fordomme om os selv og andre. Tal aldrig ned til dig selv eller andre. Tænk på dig selv, som et stykke natur, din opgave er at passe på den natur eller den plante. Få den til at gro, ikke ved at hive i den eller banke den i stykker, men med din venlige accepterende opmærksomhed, som er med dig døgnet rundt og som har fulgt dig, fra før du blev født. Fra du lå inde i din mort mave har du været i stand til at dufte, smage, føle, høre og se. Alle indtryk er dukket op i din bevidsthed, de indtryk har fået dig til at undre dig. Hvad er jeg? Hvad er det her for en verden? Du skal ikke svare, bliv ved med at undre dig og bliv ved med at undersøge. Hvad er det her? Hvad er det for et øjeblik, kan jeg værdsætte det her øjeblik?
9. Grupper mødes og grupper stopper. Vi kastes nemt frem og tilbage imellem håb og frygt. Der er noget, der ikke stopper, der er noget, vi altid kan komme tilbage til og det er den bevidsthed, der holder os alle sammen. Mindfulness er bevidsthed, og resultatet af mindfulness er compassion. Compassion betyder at vi kan rumme andres svære følelser. Vi kan ønske at ikke bare os selv, men at alle levende væsner må være i sikkerhed, må kende glæde, være sundhed og rask og leve med lethed. Det er livslangt arbejde, livslang træning og livslang hengivelse. Fordi når vi er stille, virkelig stille, så opdager vi, at der ikke er noget, vi mangler, der er ikke noget galt, alt er her, alt kan opleve, vi kan lære og vi kan lære af alle oplevelser.

### Hvad nu?

1. Forsæt træning 15 minutter om dagen gør en forskel. Hold disciplin just do it!!! Tænk ikke over det, bare gør det. Tænk på, at du vil og skal have respekt for dig selv, du skal se, lytte og mærke dig selv minimum 15 minutter dagligt.
2. Træn sammen med andre. Vi starter nyt hold XX/X. Hvis I ønsker at lave en gruppe for unge, der kender mindfulness og vil fortsætte træning, kan vi arrangere det.
3. Studer mindfulness. Læs om det, hør et foredrag, se en film.

Har du spørgsmål eller andet, er du altid velkommen til at kontakte os pr. mail \_\_\_\_\_ eller telefon \_\_\_\_\_.

Venlig hilsen

X



## DEL 2:

# Forskning og baggrund for Mindfulness-Based Loneliness Reduction (MBLR)

I det foregående er forløbet i Mindfulness-Based Loneliness Reduction (MBLR) blevet gennemgået session for session med henblik på at give en forståelse for forløbet opbygning og indhold. Det kan give inspiration til, hvordan du som fagperson kan arbejde med unge, der oplever alvorlig ensomhed. Hvis du selv er ung og oplever ensomhed, kan du finde inspiration til, hvordan du kan tilgå oplevelsen af ensomhed ved brug af træning i mindfulness. I det følgende vil fokus være på forskning om og baggrunden for MBLR-forløbet. Vi vil først præsentere en systematisk oversigt over kvantitative studier, der har undersøgt effekten af mindfulness-baserede interventioner til unge, der oplever ensomhed. Dernæst vil vi præsentere en interviewundersøgelse med ni deltagere fra MBLR-forløbet omhandlende deres oplevelse og forståelse for mindfulness, fællesskab og ensomhed samt læringsudbytte og deres oplevelser med at deltage i forløbet.

## Systematisk review: Hvad siger kvantitativ forskning?

Her følger systematisk review over kvantitative studier, der har undersøgt effekt af mindfulness-baserede interventioner til unge, der oplever ensomhed. Formålet er at sammenfatte, overskueliggøre og vurdere sammenhængen mellem reduktion af ensomhed hos unge og mindfulness-baserede interventioner.

Ensomhed defineres i litteraturen som en uoverensstemmelse mellem ønskede og faktiske sociale relationer både i forhold til kvaliteten og mængden af relationer (Perlman & Peplau, 1981). Følelsen af ensomhed er uafhængig af graden af faktisk social isolation. En person, der har et rigt socialt liv, kan samtidig føle sig ensom. Det er derfor vigtigt at skelne mellem ensomhed og social isolation (Lasgaard et al., 2020).

Ensomhed er oftest målt ved at besvare et spørgeskema, såsom UCLA-loneliness scale, der er bredt accepteret i litteraturen (Hughes et al., 2004; Lasgaard & Friis, 2015). Denne bestod oprindeligt af 20 spørgsmål og er sidenhen blevet revideret (R-UCLA) og forkortet til både en version med tre spørgsmål (T-ILS) og otte spørgsmål (ULS-8). I T-ILS vælger deltagerne mellem svarene "sjældent", "en gang i mellem" og "ofte" på spørgsmålene "Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?", "Hvor ofte føler du dig udenfor?" og "Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?". Disse spørgsmål er også en del af R-UCLA og ULS-8. På baggrund af scoren på spørgsmålene kan graden af ensomhed vurderes (Hughes et al., 2004; Lasgaard & Friis, 2015).

En oversigt over 40 systematiske reviews, som undersøgte konsekvenserne af ensomhed og social isolation for folkesundheden, viser en konsekvent sammenhæng mellem oplevet ensomhed og forringet mental sundhed, herunder både angst og depression (Leigh-Hunt et al., 2017). Der argumenteres derfor for, at beslutningstagere inden for sundhedsvæsenet bør anerkende ensomhed som en væsentlig faktor, der påvirker forekomsten af somatiske og mentale helbredsproblematikker, hvorfor forebyggelsesstrategier bør udvikles på tværs af offentlige sektorer (Leigh-Hunt et al., 2017).

Der findes forskellige forebyggende mindfulness-baserede interventioner herunder mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) og mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT). Ifølge John Kabat-Zinn, som er grundlæggeren af MBSR, defineres mindfulness som den bevidsthed, der opstår, når man er til stede i nuet på en ikke-dømmende måde (Kabat-Zinn, 2005). Som tidligere nævnt er MBSR et evidens- og gruppebaseret 8-ugers forløb, der har til formål at kultivere mindfulness og

reducere stress. Med inspiration fra MBSR er mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) udviklet målrettet personer med tilbagevendende depression (Kuyken et al., 2015). MBKT minder om MBSR, men inkluderer i højere grad elementer inspireret fra kognitiv terapi og psykoedukation om depression (Segal et al., 2014). Der findes mange forskellige mindfulness-baserede interventioner, hvoraf mange er inspireret af MBSR og MBKT. Flere programmer kombinerer mindfulness-træning med compassiontræning. Et eksempel på dette er Cognitively-Based Compassion Training (CBCT), som er et 8-ugers forløb, der både fokuserer på mindfulness og compassion (Neff, 2018).

Metaanalyser viser, at mindfulness-baserede interventioner, herunder MBSR, er forbundet med reduktion af symptomer på angst, depression og stress samt forbedring af trivsel (Galante et al., 2021; Khoury et al., 2015). Flere studier har desuden påvist, at mindfulness-træning kan reducere oplevelsen af ensomhed blandt voksne (Lindsay et al., 2019) og ældre (Creswell et al., 2012). En metaanalyse viser derudover, at en 8-ugers mindfulness-intervention signifikant reducerede oplevelsen af ensomhed (Teoh et al., 2021). Blandt unge har studier vist, at en højere grad af dispositionel mindfulness, er forbundet med lavere niveauer af bl.a. ensomhed, angst og depression (Clear et al., 2019; Zimmer-Gembeck et al., 2021). Dispositionel mindfulness er en betegnelse for individets tendens til at være opmærksom på det nuværende øjeblik på en ikke-dømmende og accepterende måde (Baer et al., 2006).

På baggrund af ovenstående er det vores hypotese, at mindfulness-baserede interventioner vil være forbundet med reduktion af ensomhed blandt unge, når disse sammenlignes med kontrolgrupper. Formålet med følgende systematiske oversigt er at undersøge dette.

### Metode

Dette systematiske review er gennemført i overensstemmelse med PRISMA 2020-retningslinjerne (Page et al., 2021). Der blev anvendt en systematisk søgestrategi og følgende in- og eksklusionskriterier blev fastlagt på forhånd ved hjælp af PICOS-rammen (Population, Intervention, Comparison, Outcomes, Study Design).

Reviewet inkluderede randomiserede kontrollerede studier (RCT), der undersøgte effekten af mindfulness-baserede interventioner på ensomhed blandt unge under 30 år. Interventionerne skulle have en varighed på minimum otte uger og være udviklet og/eller leveret af fagprofessionelle. Derudover var det et krav, at ensomhed indgik som effekt mål.

I det følgende præsenteres inklusionskriterier ved hjælp af PICOS-rammen:

<b>PICOS</b>	<b>Indhold</b>
<i>Population (P)</i>	<i>Unge under 30 år, uafhængigt af graden af ensomhed.</i>
<i>Intervention (I)</i>	<i>Mindfulness-baserede interventioner, herunder mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR), mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT), øvrige mindfulness-baserede interventioner (MBI) samt compassion-baserede programmer som CBCT. I interventionerne skulle have en varighed på minimum otte uger.</i>
<i>Comparison (C)</i>	<i>Studier med enten aktive kontrolgrupper (fx alternative indsatser mod ensomhed) eller passive kontrolgrupper (fx ventelistekontrol).</i>
<i>Outcomes (O)</i>	<i>Ensomhed målt ved validerede instrumenter (fx R-UCLA eller T-ILS) eller ved enkeltspørgsmål om oplevet ensomhed.</i>
<i>Study design (S)</i>	<i>Randomiserede kontrollerede studier (RCT), hvor deltagere tilfældigt fordeles til interventions- eller kontrolgruppe.</i>

Denne systematiske tilgang sikrer en transparent og reproducerbar udvælgelse af studier med fokus på effekten af mindfulness-baserede interventioner på ensomhed blandt unge.

Der blev søgt (september 2025) på PubMed med følgende søgestreng:

((("Mindfulness"[Mesh] OR mindfulness\* OR "Mindfulness-Based Stress Reduction" OR MBSR OR "Mindfulness-Based Cognitive Therapy" OR MBCT OR "mindfulness-based intervention\*" OR MBI OR "compassion meditation" OR "compassion-based intervention\*" OR "compassion-focused therapy" OR "Cognitively-Based Compassion Training" OR CBCT OR "8-week mindfulness" OR "8 week mindfulness" OR "Meditation"[Mesh] OR meditation\* OR "Transcendental Meditation" OR "mantra meditation" OR "loving-kindness meditation"))

AND

((("Loneliness"[Mesh] OR loneliness\* OR "social isolation"[Mesh] OR "social isolation" OR "perceived social isolation" OR "social disconnection" OR "social disconnectedness" OR "UCLA Loneliness Scale" OR "De Jong Gierveld Loneliness Scale" OR UCLA OR DJG OR "feel lonely" OR "feeling lonely"))

AND

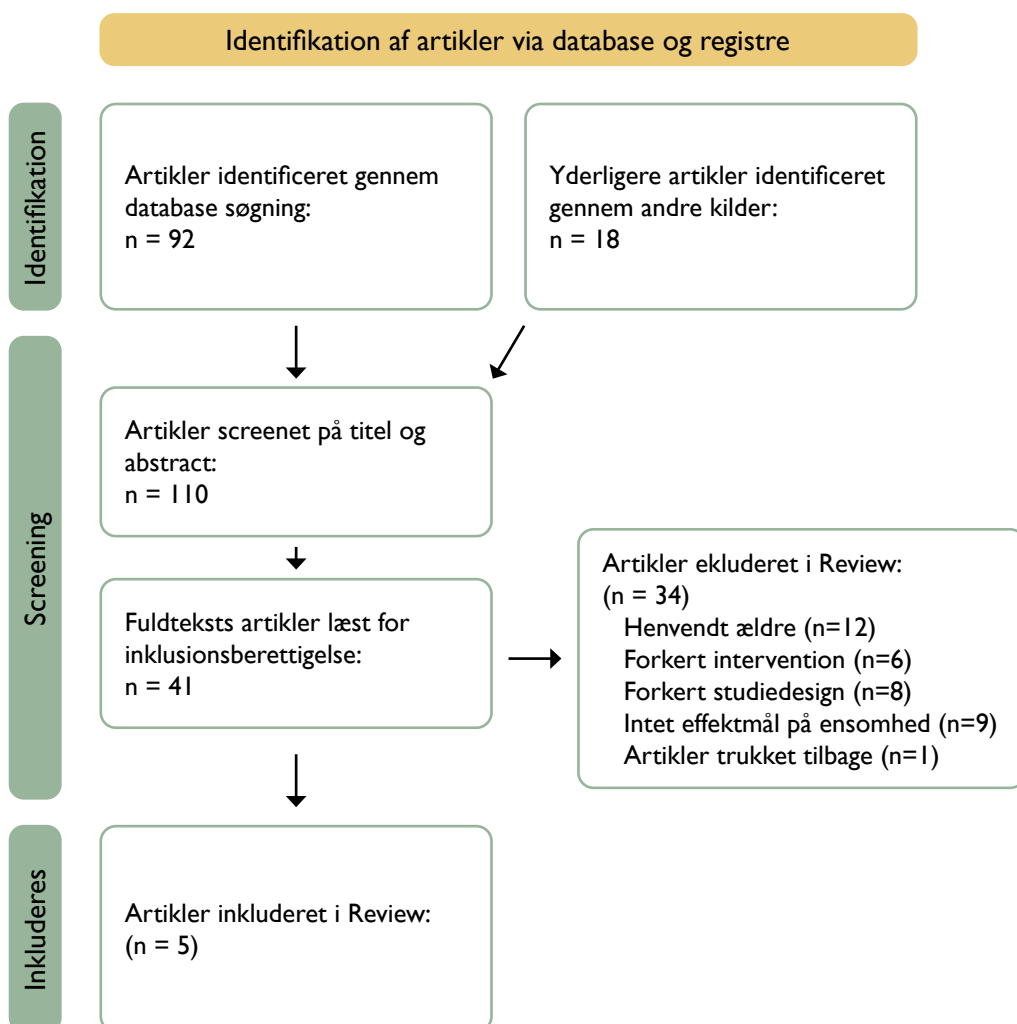
((("Child"[Mesh] OR "Adolescent"[Mesh] OR "Young Adult"[Mesh] OR child\* OR adolescent\* OR teen\* OR youth\* OR student\* OR "young adult\*" OR "college student\*" OR undergraduate\* OR "medical student\*" OR "healthcare worker\*" OR teacher\* OR women OR patient\* OR survivor\*))

AND

(randomized controlled trial[tiab] OR randomized[tiab] OR randomised[tiab] OR randomly[tiab] OR trial[tiab] OR RCT[tiab])

Vi gennemgik artiklernes titel og abstract i søgningen beskrevet oven for. Artikler, der ikke levede op til vores inklusionskriterier, blev frasorteret. De resterende studier blev gennemgået grundigt for at se, om de levede op til in- og eksklusionskriterierne. Referencerne i de udvalgte artikler blev gennemgået for at finde flere artikler at inkludere. Desuden gennemgik vi Defactums systematiske litteraturgennemgang af interventioner, der skal mindske ensomhed (Christiansen et al., 2021). Dette er illustreret i figur 1.

Figur 1: Metode i systematisk review



## Resultater

Søgningen ud fra ovenstående kriterier gav et resultat på 92 studier. Yderligere 18 studier blev fundet andetsteds; fra De-factums litteraturgennemgang (Christiansen et al., 2021) og fra referencer fra de inkluderede studier. Disse 110 studier blev screenet på abstract og titel, hvoraf 41 blev vurderet egnet til fuldttekstslæsning, og de resterende 69 blev ekskluderet. Af de 41 identificerede studier blev 34 ekskluderet af følgende årsager: 12 studier var rettet mod ældre, seks studier havde en uegnet intervention (heraf nogle med forkert interventionsperiode), otte studier havde et uhensigtsmæssigt studiedesign, ni studier havde ingen effektmåling på ensomhed, og ét studie blev ekskluderet, da det var trukket tilbage fra PubMed (se Figur 1). Slutteligt blev fem studier vurderet som egnede til at indgå i dette review.

I Tabel 3 ses en oversigt over inkluderede studier. Interventionsgruppen havde en signifikant reduktion i ensomhed sammenlignet med kontrolgruppen i alle studier. Effekten ses på baggrund af MBSR, MBKT og CBCT. I studiet af O'Day et al. (2021) påvises ingen signifikant forskel på reduktionen af ensomhed mellem to aktive interventionsgrupper MBSR og Kognitiv terapi i gruppe, men der er en signifikant forskel på reduktion af ensomhed mellem gruppen, der får MBSR og ventelistekontrolgruppen.

Forfatter	Studiepopulation	Intervention	Kontrolgruppe	Effektmål	Opfølgning	Resultat
Zhang et al., 2018	Universitetsstuderende med højt niveau af ensomhed	8-ugers MBKT n = 34	Kontrol gruppe fik \$10 for at udfylde spørgeskemaer n = 16	Ensomhedsskala lavet specifikt til kinesiske studerende	Slut interventionsperiode og 3 måneders opfølgning	Signifikant effekt af intervention på ensomhed sammenlignet med kontrolgruppe*
Loucks et al., 2021	Studerende mellem 18-28 år	MBSR (Et semesters varighed af MB-collage) n = 47	Venteliste n = 49	R-UCLA	Slut interventionsperiode	Signifikant effekt af intervention på ensomhed sammenlignet med kontrolgruppe*
Thamboo et al., 2016	Universitetsstuderende	8-ugers undervisning i mindfulness på videooptagelser n = 56	Venteliste n = 26	R-UCLA	Slut interventionsperiode	Signifikant effekt af intervention på ensomhed sammenlignet med kontrolgruppe*
Mascaro et al., 2016	Medicinstuderende mellem 22-30 år	10-ugers CBCT n = 21	Venteliste n = 11	R-UCLA	Slut interventionsperiode	Signifikant effekt af intervention på ensomhed sammenlignet med kontrolgruppe*
O'Day et al., 2021	Individer med social angst	MBSR (n = 36)	Kognitiv adfærdsterapi i gruppe n = 36 eller Venteliste n = 36	ULS-8	Slut interventionsperiode og 3,6 og 12 måneders opfølgning.	Signifikant effekt af intervention på ensomhed sammenlignet med venteliste-kontrolgruppe*  Der er ikke en signifikant forskel mellem MBSR og kognitiv adfærdsterapi.

\*Interventionsgruppen havde en signifikant større reduktion af ensomhed sammenlignet med kontrolgruppen, det vil sige, at der er 'Gruppe x tid effekt på ensomhed'.

### Konklusion

Formålet med denne søgning var at undersøge effekten af mindfulness-baserede interventioner på unges ensomhed. Med litteratursøgningen blev det klart, at der ikke findes mange studier, der har undersøgt ensomhed hos unge, der har deltaget i en mindfulness-baseret intervention. Alle de inkluderede studier (n = 5) viste, at interventionerne havde en positiv effekt på ensomhed. Udbredelsen af ensomhed hos unge er stor og vi bør derfor have mere forskning på området, der kan bedre denne problemstilling.

## Kvalitativ evaluering: Hvad siger de unge selv efter MBLR?

### Evalueringens hovedpointer

Mindfulness-Based Loneliness reduction (MBLR) er et 8-ugers mindfulness-baseret gruppeforløb målrettet unge, der oplever alvorlig ensomhed. Forløbet er udviklet af Dansk Center for Mindfulness med inspiration fra mindfulness-baseret stressreduktion. Flere unge har deltaget i forløbet online i forbindelse med initiativet Lift, som er en helhedsorienteret indsats med henblik på at opspore og bidrage med interventioner mod ensomhed blandt unge. Dansk Center for Mindfulness har interviewet ni unge, som har deltaget i MBLR-forløbet. I det følgende vil vi præsentere hovedpointer fra denne interviewundersøgelse, og dernæst kan du læse mere detaljeret om undersøgelsens metode og analysens fund med inddragelse af citater fra interviewdeltagerne.

### Forståelse og oplevelse af mindfulness

De unge forstår og oplever mindfulness som en måde at rette opmærksomheden mod nuet og finde ro i hverdagen. Gennem fokus på tanker, følelser og krop har deltagerne fået erfaring med at skabe indre ro, også når de oplever tanke- mylder, stress eller ubehag. Flere beskriver, at de er blevet bedre til at iagttage deres tanker og følelser uden at engagere sig i dem, hvilket har ændret deres forhold til deres indre liv. De oplever samtidig, at tanker og følelser er foranderlige. Derudover har øget kropsbevidsthed gjort det muligt at registrere spændinger og skabe afspænding. Samlet set fungerer mindfulness både som en pause i hverdagen og som en strategi til at være mere til stede og tage hensyn til egne behov.

### Forståelse og oplevelse af fællesskab

De unge forstår fællesskab som at være fælles med andre om noget, hvor graden af følelsesmæssig forbindelse har betydning for oplevelsen af tryghed og styrken af fællesskabet. Et stærkt fællesskab kendetegnes ved, at man kan være sig selv og dele noget personligt. Deltagerne har meget forskellige erfaringer med fællesskab, både i form af mange, perifere relationer og få, nære relationer. Flere beskriver, at sociale relationer kan ændre sig over tid, og at man selv kan gøre en aktiv indsats for at opbygge fællesskab. Samtidig udtrykker nogle en længsel efter tættere relationer. Fordrende for fællesskab og kontakt er blandt andet ærlig kommunikation, evnen til at udtrykke egne behov samt en accepterende og ikke-dømmende indstilling i relationer. Barrierer for fællesskab og kontakt knytter sig især til selvkritik, frygt for at blive dømt, oplevelsen af at være en byrde samt vanskeligheder ved at mærke egne sociale behov. Analysen understreger, at fællesskab både kan være en kilde til tilhørsforhold og et område præget af udfordringer og ambivalens.

## Forståelse og oplevelse af ensomhed

Deltagerne på MBLR-forløbet forstår og oplever både ensomhed som manglende kontakt til andre og som manglende kontakt til sig selv. De beskriver en oplevelse af ensomhed, når de mangler nogen at række ud til, føler sig udenfor fællesskaber eller ikke oplever at høre til – også selvom de er sammen med andre. Herved kan ensomhed være forbundet med oplevelsen af ydre, sociale forhold. Samtidig beskriver flere en mere indre ensomhed, hvor de føler sig frakoblet deres krop, sanser og omgivelser. Dette kan bevirke, at de unge ikke føler sig til stede og i forbindelse med sig selv og andre. Forbindelse til sig selv kan styrkes gennem kropslig forankring som fx yoga. Ensomhed fremstår ikke som en entydig tilstand, men varierer i intensitet og kan både være midlertidig og situationsafhængig. Den kan være forbundet med livsforandringer og perioder med stress og manglende overskud. Ensomhed kan forstærkes af overtænkning og sammenligning (f.eks. via sociale medier), mens det kan mindskes ved at handle og række ud til andre.

## Oplevelser med MBLR-forløbet

De unge beskriver overordnet MBLR-forløbet som en positiv og meningsfuld oplevelse, som de vil anbefale til andre unge, der oplever ensomhed. Forløbet gav plads til svære følelser og understøttede en mere venlig og accepterende tilgang til sig selv. Onlineformatet oplevedes både som tilgængeligt og trygt, men også begrænsende i forhold til uformelt samvær og nærvær. Gruppens sammensætning og størrelse havde betydning for tryghed og deltagelse, hvor diversitet og små grupper generelt blev fremhævet som styrker. Mindfulnessøvelser, særligt bodyscan, hjalp deltagerne med at skabe kropslig kontakt og ro, trods indledende tilvænning. Gennem spejling i andres erfaringer fandt deltagerne en følelse af normalisering og accept af deres egen situation, hvilket reducerede selvkritik. Gruppen oplevedes som et trygt rum, hvor deltagerne kunne øve sig i at være sårbare. Kontinuiteten i fællesskabet skabte glæde og styrkede følelsen af tilhørsforhold. Herved oplevede deltagerne, at MBLR-forløbet bidrog med et fællesskab, som var med til at mindske oplevelsen af ensomhed.

## Læringsudbytte fra MBLR-forløbet

Deltagerne oplever, at MBLR-forløbet har givet et betydeligt læringsudbytte i forhold til at forstå, håndtere og leve med ensomhed. Særligt har de lært at regulere deres følelser ved at rette opmærksomheden mod nuet, handle mere bevidst og acceptere svære følelser frem for at modarbejde dem. Flere beskriver, at ensomhed ikke længere opleves som noget forkert eller skamfuldt, men i højere grad som en forbigående følelse eller et signal om et socialt behov, de kan handle på. Denne accept mindsker selvkritik og negative tankespiraler, som tidligere forstærkede ensomheden.

Samtidig har MBLR styrket deltagernes sociale færdigheder på måder, der er direkte relateret til ensomhed. De oplever større mod til at åbne op, dele sårbarhed og tale om ensomhed med andre, hvilket i sig selv kan skabe kontakt og fællesskab. Flere beskriver, at de står stærkere i sig selv, er mindre styret af overtænkning og frygt for andres vurderinger og i højere grad tør tage initiativ i relationer – også med risiko for afvisning. Samlet set peger deltagernes udsagn på, at MBLR både reducerer ensomhed ved at ændre måden, de forholder sig til følelsen på, og ved at styrke deres evne og mod til at indgå i meningsfulde sociale relationer.

### Evalueringens metode

#### Evalueringens formål og fokus

For at tilegne en forståelse af målgruppens perspektiv har vi udarbejdet en kvalitativ undersøgelse bestående af ni semistrukturerede, individuelle interviews med unge, der oplever ensomhed og har deltaget i et forløb i mindfulness-based loneliness reduction (MBLR). Formålet med undersøgelsen er at skabe dybdegående og nuanceret viden gennem følgende forskningsspørgsmål:

- Hvordan forstår og oplever de unge mindfulness?
- Hvordan forstår og oplever de unge fællesskab?
- Hvordan forstår og oplever de unge ensomhed?
- Hvilke oplevelser har de unge med at deltage i MBLR?
- Hvorvidt anser de unge det som støttende i håndteringen af oplevelsen af ensomhed at deltage i MBLR? Og i så fald hvordan?

#### Evalueringens datagrundlag: Interviewdeltagerne og rekruttering

Interviewdeltagerne blev rekrutteret ved, at underviseren adspurgte deltagerne ved afslutningen af de sidste to online MBLR-forløb. Otte personer ønskede at stille op til interview, mens tre ikke ønskede at stille op; én ønskede ikke at blive kontaktet, én ville gerne kontaktes, men kunne ikke finde tid til det, og én ville kun interviewes, hvis underviser også deltog, hvorfor vedkommende blev ekskluderet. Herefter blev deltagerne kontaktet telefonisk for at høre mere om undersøgelsen og give dem mulighed for at tage stilling til, hvorvidt de ville deltage.

For at få en længere tidsdimension og information fra tidligere hold blev en deltager kontaktet et år efter sit MBLR-forløb. Desuden blev en deltager, som frafaldt MBLR-forløbet efter at have deltaget i fem sessioner, kontaktet. Dette var med henblik på at opnå en forståelse af, hvilke oplevelser med og barrierer for forløbet, der kan have indvirkning på frafald.

For at interviewpersonerne levede op til undersøgelsens inklusionskriterier skulle de have deltaget i MBLR til unge, der oplever ensomhed, tale og skrive dansk samt have underskrevet en samtykkeerklæring for deltagelse i studiet. Vi rekrutterede ni deltagere inden for inklusionskriterierne (se tabel 4 for demografiske karakteristika). En af interviewdeltagerne deltog i MBLR i 1. kvartal af 2024, fire deltog i 4. kvartal af 2024 og fire deltog i 1. kvartal af 2025.

Tabel 4: Demografiske karakteristika (N = 9)

	N	%
<b>Alder</b>		
16-18	3	33,33
19-21	0	0
22-25	6	66,67
<b>Arbejdsstatus</b>		
Studerende	6	66,67
I arbejde	1	11,11
Ledig	1	11,11
Sygemeldt	1	11,11
<b>Højeste uddannelsesniveau</b>		
Gymnasial uddannelse	2	22,22
Erhvervsuddannelse	2	22,22
Kort videregående	0	0
Mellemlang videregående	4	44,44
Lang videregående	1	11,11
<b>Boform</b>		
Hos forældre	3	33,33
Alene	3	33,33
Bofællesskab	3	33,33

## Udførelse af interviewene

Interviewene blev foretaget online via Zoom og optaget til en lydfil. Otte ud af ni deltagere befandt sig i deres hjem under interviewet, mens én var i et mødelokale på sit arbejde. Interviewene blev udarbejdet i perioden marts til juli 2025. Intervieweren er cand.psych. med efteruddannelse i MBSR og erfaring med foretagelse af interviews. Hun havde ikke kendskab til deltagerne før udførelsen af interviewene.

Idet interviewene var semistrukturerede, blev der taget udgangspunkt i en interviewguide. I det følgende ses en række eksempler på spørgsmål fra interviewguiden:

- Hvad er mindfulness for dig?
- Hvordan vil du beskrive dine sociale relationer og dit sociale liv?
- Hvordan forstår du ensomhed?
- Hvordan oplever du ensomhed i dit eget liv?
- Hvad var din motivation for at starte i forløbet?
- Var der noget, som var udfordrende undervejs? I så fald hvad?
- Har du oplevet at kunne bruge noget fra forløbet i din oplevelse af ensomhed? I så fald hvad?

Interviewene blev indledt med en briefing med henblik på at etablere et trygt rum ved at præsentere interviewets rammer og give deltageren mulighed for at stille spørgsmål. Intervieweren var løbende opmærksom på at være åben og nysgerrig samt at stille opfølgende spørgsmål for at udvide deltagerens svar f.eks. ved at nikke, være tavs, udråbsord som "mhm" samt sonderende spørgsmål som "kan du fortælle noget om det?". Disse teknikker opfordrede deltagerne til at uddybe deres svar med minimal indblanding fra intervieweren. Hermed begrænsedes sandsynligheden for, at deltagerens svar blot afspejlede interviewerens synspunkt (Bernard, 2006). Samtidig styrkede teknikkerne det relationelle samspil mellem intervieweren og deltageren. Intervieweren anvendte desuden specificerende spørgsmål, som f.eks. "Hvad lagde du mærke til i din krop i situationen?" for at nærme sig deltagerens konkrete oplevelser inden for interviewets emne. Interviewene blev afsluttet med en debriefing, hvor deltagerne blev spurgt til deres oplevelse med at deltage i interviewet, samt hvorvidt de havde noget afsluttende at sige. Hvert interview varede mellem 36 minutter og 79 minutter med en gennemsnitlig varighed på 62 minutter.

### Etiske overvejelser bag evalueringen

Ifølge dansk lovgivning kræver interviewstudier ikke etisk godkendelse fra Den Nationale Videnskabetiske Komité (komitélovens § 14, stk. 2). Alle deltagere afgav skriftligt informeret samtykke og blev forud for interviewene tilsendt samtykkeerklæring og deltagerinformation via e-mail. Da deltagergruppen var lille og selektiv, blev anonymiteten sikret gennem pseudonymer, sammenlægning af demografiske data (jf. tabel 4) og udeladelse af personidentificerbare oplysninger. På trods af dette kan det ikke udelukkes, at enkelte deltagere, grundet indbyrdes relationer, vil kunne identificere hinanden.

### Dataanalyse

Hvert interview blev transskriberet ordret ved hjælp af OpenAI Whisper, som er et automatiseret talegenkendelsesværktøj, der kan omdanne tale til tekst (Kummervold et al., 2024). Whisper lever op til GDPR-lovgivning og kan dermed anvendes til behandling af følsomme data (SDU eScience Center, u.å.). Da der kan forekomme fejl i Whispers transskribering (Wollin-Giering et al., 2024), lyttede vi lydfileerne igennem og transskriberede interviewene endeligt.

Dernæst analyserede vi interviewene vha. en reflektiv tematisk analyse, hvormed koder identificeres i data, som ligger til grund for udviklingen af temaer, der har relevans for undersøgelsens forskningsspørgsmål. Mens koder indrammede mere specifikke aspekter af materialet, havde temaerne til formål at sammenfatte bredere mønstre relevante for forskningsspørgsmålet (Braun & Clarke, 2021). Via denne metode identificeres og analyseres mønstre på tværs af interviewene (Braun & Clarke, 2006, 2021).

I tematisk analyse udgør refleksiviteten en central dimension, hvorigennem forskerens subjektive ståsted og forforståelse anerkendes som konstituerende for analysens udformning (Braun & Clarke, 2021). For at sikre en åben og eksplorativ tilgang til interviewmaterialet kodede vi data induktivt og uden en på forhånd fastlagt analytisk ramme. De ansvarlige for analysen besidder imidlertid forudgående viden og erfaring med MBSR og er begge cand.psych., hvilket uundgåeligt har præget kodningsprocessen. Den analytiske proces indledte vi ved at blive mere bekendte med data via gennemlæsning af transskriptionerne. Herefter kodede vi hver især data ved systematisk at gennemgå ét interview ad gangen. I forlængelse heraf diskuterede vi koderne og inddelte analysen i fem delanalyser med fokus på: (1) forståelse og oplevelsen af mindfulness, (2) forståelse og oplevelsen af fællesskab, (3) forståelse og oplevelsen af ensomhed, (4) oplevelser med forløbet og (5) læringsudbytte. På baggrund af de kodede data i hver delanalyse blev mønstre identificeret og grupperet i foreløbige temaer, som siden blev defineret og videreudviklet, så de indfangede de centrale betydninger på tværs af materialet. Udvalgte citater blev anvendt til at illustrere temaernes indhold. Analysen blev gennemført ud fra en reflektiv og organisk tilgang, hvor både koder og temaer udviklede sig dynamisk (Braun & Clarke, 2019).

Af hensyn til manualens læsevenlighed vil vi i den følgende sektion præsentere en narrativ syntese af vores analyse uden brug af begreberne temaer og koder, men inddelt i overskrifter med understøttende citater. Denne narrative syntese er baseret på et analytisk arbejde, hvor vi har identificeret temaer og koder.

## Analyse

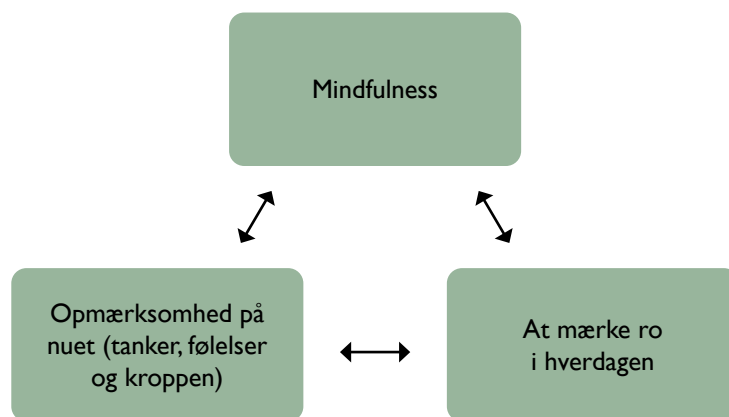
De analytiske fund fra interviewene præsenteres i det følgende gennem tre dele. I første del præsenteres fund omhandlende de unges forståelse og oplevelse af hhv. mindfulness, fællesskab og ensomhed. Fund vedrørende de unges oplevelser med MBLR-forløbet præsenteres i del 2, og del 3 handler om læringsudbyttet fra MBLR-forløbet.

### Del 1: De unges forståelse og oplevelse

Mindfulness, fællesskab og ensomhed er centrale tematikker i MBLR-forløbet, og i det følgende, vil vi præsentere de unges forståelse og oplevelse af disse. Det vil vi gøre, idet disse indsigter kan være vigtigt at kende til for at kunne målrette forløbet til unge, der oplever ensomhed, og forstå deres læringsudbytte heraf.

#### De unges forståelse og oplevelse af mindfulness

Deltagernes forståelse og oplevelse af mindfulness knytter sig til at have opmærksomhed på nuet og at finde ro i hverdagen. De unge oplever, at det at være mindful handler om at rette opmærksomheden mod forskellige aspekter ved det nuværende øjeblik. Det kan være tanker, følelser og krop. Ved at rette opmærksomheden mod det nuværende øjeblik, har deltagerne fået erfaring med at mærke ro. Denne erfaring kan deltagerne i MBLR-forløbet tage med sig ind i deres dagligdag og finde ro, når de oplever tankemylder, uro eller ubehag i hverdagen f.eks. i forbindelse med følelsen af ensomhed. De unges forståelse og oplevelse af mindfulness illustreres i figur 2:



Figur 2: De unges forståelse af mindfulness

Seks af deltagerne fremhæver en oplevelse af, at de er blevet mere opmærksomme på deres tanker og følelser i det nuværende øjeblik efter at have deltaget i MBLR. De beskriver særligt, at de lægger mærke til, at de kan iagttage tanker og følelser uden nødvendigvis at engagere sig i dem. På den måde er der sket en forandring i deltagerne måde at forholde sig til deres indre liv på. Samtidig beskriver deltagerne en forandring, idet de er blevet opmærksomme på, at deres tanker og følelser forandrer sig helt af sig selv og skifter karakter, når de ikke fastholder dem:

*“Jeg forestiller mig nærmest, at tanker og følelser og alt det der er trafik. Og hver bil er en følelse eller en tanke, og så kan man sætte sig ind i den og køre væk, men man kan også bare hoppe ud af bilen og se trafikken buldre frem”*

Derudover beskriver flere af de unge også en oplevelse af at være mere til stede i kroppen efter deres deltagelse i MBLR-forløbet. Bl.a. ved at registrere kropslige forandringer og mærke forskel på spænding og afspænding. Ved at have større opmærksomhed på kroppen, bliver det muligt at skabe ro ved at invitere afspænding ind i kroppens spændinger:

*“Ja, altså jeg synes, jeg har døjet meget med stress og sådan meget kropslig stress. Og så det der med at lægge mærke til, at ens muskler egentlig er spændte lige nu. Og så ligesom give slip på det. Og så gå i gang med det man laver igen”*

At finde ro i hverdagen er et tema, som flere af deltagerne på MBLR-forløbet beskriver i forbindelse med den virkning, de har opnået af forløbet. Mindfulness bliver derfor ikke bare en tilstand, de kan opleve i nuet, men nærmere en strategi, som de kan bruge, når tankerne fylder, og de oplever stress, angst eller andet ubehag. Mindfulness kan både bruges som en pause i hverdagen, men også som en strategi til at være til stede i hverdagen med alt, hvad den indeholder:

*“Jeg oplever det som en god måde lige at finde ro på i hverdagen og lige få kommet ned i tempo”*

*“Ja, men det er svært at forklare, hvad mindfulness er. Jeg tror bare, at det er at finde ro i mig selv på en eller anden måde. Jeg skal ikke sådan tilfredsstille alle hele tiden. Jeg må godt lige tænke på mig selv og være sådan 'Hvad har jeg egentlig lyst til? i stedet for ja...’”*

Samlet peger citaterne på, at mindfulness hjælper deltagerne med at finde ro på flere måder: Som en pause fra hverdagens travlhed og som en mulighed for at vende opmærksomheden mod egne behov. Deltagerne udtrykker, at de ved at rette opmærksomheden mod nuet (f.eks. gennem meditation) kan opdage kropslige spændinger og invitere ro ind gennem afspænding. På baggrund af interviewene kan der derfor ses en sammenhæng mellem mindfulness, opmærksomhed på nuet og at mærke ro i hverdagen.

## De unges forståelse og oplevelse af fællesskab

### Forståelse af fællesskab

For at forstå de unges udgangspunkt, når de senere beskriver deres oplevelser med fællesskab, er det væsentligt at kende til deres forståelse af, hvad fællesskab er. De fleste af deltagerne på MBLR-forløbet beskriver, at fællesskab handler om at være sammen med nogen om noget og at have noget til fælles med andre:

*“Det [fællesskab] er at være sammen om noget. Ja, altså man kan være sammen om at leve, hvis man er roommates (...). Eller man kan være fælles om en mission eller en arbejdsopgave på arbejdspladsen.”*

Flere beskriver, at fællesskaber kan have forskellige grader af følelsesmæssig forbindelse. Når personer har mindre personligt med hinanden at gøre, er der stadig tale om et fællesskab, men en større grad af følelsesmæssig forbindelse kan skabe mere trykthed i fællesskabet og styrke det:

*”Jeg føler, at det handler om, at man har noget til fælles. Min klasse er for eksempel et fællesskab, men jeg har ikke en personlig, følelsesmæssig forbindelse på samme måde til alle, så derfor føler jeg, at det godt kan blive (...) enten overfladisk eller utrygt. Hvor jeg især, da vi sad inde på det der Zoom-møde, til det der mindfulness, følte jeg mig på en eller anden måde tryk, fordi vi alle sammen var der af en personlig årsag, så man ligesom på den måde forstod hinanden (...). Jeg synes næsten, at det var et stærkere fællesskab, end dem man har gået i klasse med i tre år. Bare af den grund at man her rent faktisk har noget sådan dybt personligt til fælles.”*

Ifølge flere af deltagerne kan styrken af fællesskabet desuden være forbundet med, i hvor høj grad den enkelte kan være sig selv. En deltager beskriver fællesskab som:

*“et sted hvor man sådan kan være den, man er. Eller det er i hvert fald et godt fællesskab, vil jeg sige”*

Herved kan det tolkes som om, at et fællesskab godt kan eksistere, selvom personerne i det ikke kan være sig selv. Et godt fællesskab, derimod, er kendetegnet ved, at de netop kan være sig selv.

## Oplevelser med fællesskab

Deltagerne i MBLR-forløbet beskriver forskellige oplevelser med fællesskab og venskab. Flere af deltagerne oplever at have mange, perifere venner og færre tætte venner. Flere beskriver desuden at være en del af formelle fællesskaber, hvor ydre omstændigheder skaber rammerne for fællesskabet:

*“Jeg vil sige, at jeg har mange (...) perifere venner. Jeg tror ikke, jeg har så mange tætte venner, men man kan sige, der er jo den her fællesskabsfølelse med mit fodboldhold og studiet, da jeg gik på det. Så jeg synes egentlig, jeg har gode folk omkring mig.”*

Andre deltagere beskriver, at de har få venner eller et lille netværk. Det ses bl.a. i følgende citat, hvor interviewpersonen fremhæver betydningen af et lille fællesskab online. Et online-fællesskab kan danne rammen om dybe, personlige forbindelser, hvor de unge bekymrer sig for hinanden, kan række ud til hinanden eller hjælpe hinanden i dagligdagen:

*“Vi har sådan en lille gruppe inde på Discord, hvor vi skriver nærmest dagligt om alt: Hvad der sker ude i verden, eller hvis en af os har et problem, så kan vi andre skrive tilbage ‘åh, er du okay? Eller hvad kan vi gøre?’”*

Desuden fremhæver flere af deltagerne, at oplevelsen af at være en del af fællesskaber og venskaber kan ændre sig over tid, og at det er muligt at gøre en aktiv indsats for at forandre sit sociale liv. Én af deltagerne beskriver, at han inden for få år aktivt har bygget mange venskaber op, men at antallet på det seneste er blevet nedjusteret lidt. Han beskriver desuden, at han stadig ser disse bekendte som sine venner, men ved ikke om de også ser ham som deres ven. På den måde kan oplevelsen af venskab være forskelligt mellem parterne:

*“Jeg vil sige, at jeg har rigtig mange bekendte. Jeg kalder dem venner, men jeg ved ikke om de ser forholdet på samme måde. Altså jeg har i løbet af de sidste par år fået rigtig mange venner, fordi jeg virkelig har prøvet at komme ud over social angst og ud over min egen boble og prøvet ligesom at gå ud i byen og deltage i aktiviteter. Altså sådan fuldtidsdeltaget i aktiviteter sådan gå fra badminton til klatring til fest eller sådan (...). Ja, så jeg vil sige, at jeg har fået rigtig mange venner derigennem, men gennem tiden har det reduceret sig til nogle få venner, som jeg bruger meget tid sammen med.”*

En længsel efter tættere relationer er noget som flere af deltagerne kommer ind på. Andre oplever allerede at have en tæt og betydningsfuld relation i deres liv, men længes efter at opleve samme nærhed med en person, som de kan være fysisk tættere på i deres hverdag:

*“Jeg har ikke en person, som jeg er meget tæt på her i København i hvert fald. Jeg har en, der bor i England, men det er ikke det samme. Så jeg kunne godt tænke mig at lære nogen bedre at kende eller få en ven, der bliver en tættere ven”*

Samlet set peger interviewene på, at deltagerne har meget forskellige oplevelser med fællesskab og venskab. Nogle oplever at have mange venner og være en del af store, formelle fællesskaber, mens andre oplever at have få venner og være en del af små uformelle fællesskaber f.eks. online. Samtidig tyder udsagnene på at oplevelsen af at være en del af fællesskaber kan ændre sig over tid, og at individet selv kan gøre en aktiv indsats for at få flere venner.

### Fordringer for kontakt

I forlængelse af ovenstående kan deltageres beskrivelser tolkes som, at de oplever, at noget kan være fordrende for kontakt og fællesskab, mens andre aspekter opleves som barrierer for kontakt.

Tabel 5: Fordringer og barrierer for kontakt

Fordringer for kontakt og fællesskab	Barrierer for kontakt og fællesskab
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prioritere tid med andre</li><li>• Interessere mig for andre</li><li>• Hjælpe andre</li><li>• Være mig selv</li><li>• Være ærlig over for andre<ul style="list-style-type: none"><li>• Kommunikere behov</li><li>• Være sårbar</li></ul></li><li>• En accepterende og ikke-dømmende indstilling i relationer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selvkritiske tanker<ul style="list-style-type: none"><li>• Frygten for hvad andre tænker om mig</li><li>• Bekymringer om, hvorvidt jeg er en byrde for andre</li></ul></li><li>• Udfordringer med at mærke sociale behov</li></ul>

Deltagerne beskriver f.eks. at det er fordrende for et fællesskab at prioritere tid med hinanden, interessere sig for hinanden, hjælpe, være sig selv og være ærlig med hinanden. En af deltagerne beskriver følgende til spørgsmålet "Hvad gør du for at få nogle gode relationer?":

*"Jeg er blevet bedre til det der med at kommunikere, hvad jeg har brug for, fordi nogle gange føler jeg mig til besvær. Men sådan lige at finde ro i, at jeg bliver nok mere til besvær, fordi så bliver jeg lige pludseligt sur eller sådan helt overstimuleret, hvis jeg ikke siger, hvad jeg har brug for. Og så også det der med at hvile mere i mig selv og finde ro i det, ja."*

Citatet kan læses som om, at det opleves som fordrende for god kontakt at hvile i sig selv og kommunikere sine behov. På den måde er det muligt at regulere sig selv i relationen og undgå at handle i affekt ved overstimulation eller overskridelse af grænser. Desuden går accept og en ikke-dømmende indstilling igen i flere af interviewene, som fordrende for at skabe nære relationer. En af deltagerne siger følgende om sin veninde:

*"Jeg føler, at jeg kan sige rigtig meget til hende. Hun dømmes mig ikke på noget, og jeg dømmes heller ikke hende på det, hun går og laver. Det er også bare rigtig rart. Og den der barriere med sådan 'Kan jeg sige det til hende uden, hun dømmes mig?'"*

Herved kan det tyde på, at deltageren oplever en ikke-dømmende indstilling i en venskabsrelation som fordrende for åben kommunikation. Citaterne kan indikere, at det at vise sårbarhed kan være fordrende for trygge og meningsfulde relationer. Det kan fremmes af ærlig kommunikation og en accepterende tilgang til hinanden.

## Barrierer for kontakt

Udover fordringer for kontakt kan der på baggrund af interviewene også sættes lys på en række barrierer for kontakt. Mange af interviewpersonernes udtalelser kan ses som udtryk for, at selvkritiske tanker kan komme til at stå i vejen for at udtrykke sig frit og skabe eller opretholde kontakt til andre. I relation hertil nævner flere af deltagerne, at frygten for hvad andre tænker om dem kan skabe en barriere for kontakt. Dette ses i følgende citat:

*"Nogle gange er grunden til, at jeg trækker mig tilbage og er stille, at jeg bliver usikker. (...) Jeg ved godt, hvad jeg skal sige, jeg tør bare ikke at sige det, fordi jeg er bange for, at det overhovedet ikke er rigtigt eller, at det lyder mega dumt (...). Altså jeg kommer til at tænke alt for meget over det og være sådan 'Alle kommer til at kigge på mig og være sådan 'Ej, jeg er mærkelig'"*

Flere af deltagerne peger desuden på, at bekymringer om, hvorvidt de er en byrde for andre kan skabe en barriere for at spørge om hjælp og tale om noget, der opleves som svært. I det deltagerne tidligere har fremhævet, at personlige emner deles i stærke fællesskaber, kan det ses som en barriere for kontakt ikke at dele sårbarhed, hvilket udtrykkes neden for:

*"Jeg har det nærmest indgroet i mit hoved, at jeg ikke har lyst til at bebyrde folk. Så jeg bruger ikke mine venner, fordi jeg tør ikke spørge dem om hjælp eller sige til dem, når det går dårligt, og tale om det, fordi jeg føler, at jeg bare er en byrde, når jeg gør det. (...) Det er ikke så meget deres skyld. Det er måske min egen skyld."*

Idet deltageren 'ikke har lyst til at bebyrde folk', kan det tyde på, at han har nogle negative tanker om sig selv, der kan blive en barriere for kontakt. At han desuden ser det som sin egen skyld, at han ikke åbner op over for andre, kan ligeledes indikere, at han tænker negativt om sig selv. Derudover peger nogle af deltagerne på, at det kan være svært at mærke behovet for at socialisere, hvormed det kan være svært at bryde med ensomhed og der kan opstå en barriere for kontakt:

*“Jeg ved ikke, om jeg stadig er god til at mærke ind i, hvornår jeg selv har brug for at socialisere. Det har jeg altid været rigtig dårligt til. Det har altid været venner, der har taget kontakt til mig (...), men jeg er selv rigtig, rigtig dårlig til at sige 'hov okay, jeg er rent faktisk ensom lige nu' eller 'jeg vil gerne bruge tid sammen med folk' og så tage skridtet for at komme i kontakt med folk.”*

### De unges forståelse og oplevelse af ensomhed

Gennemgående for interviewene er, at deltagerne forstår og oplever ensomhed som en manglende kontakt til andre, hvilket kan komme til udtryk på forskellig vis. Desuden oplever flere af deltagerne ensomhed som en manglende kontakt til sig selv.

Tabel 6: De unges forståelse af ensomhed som manglende kontakt til andre og manglende kontakt til sig selv

Manglende kontakt til andre	Manglende kontakt til mig selv
<ul style="list-style-type: none"><li>• Der er ikke nogen at være sammen med eller tale med ved socialt behov</li><li>• Jeg føler mig uden for fællesskabet</li><li>• Jeg føler, at andre ikke forstår mig</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeg føler mig frakoblet mig selv, min krop og sanser</li><li>• Jeg føler mig frakoblet mine omgivelser</li><li>• Jeg føler mig ikke til stede</li></ul>

### Ensomhed som manglende kontakt til andre

For flere af deltagerne på MBLR-forløbet er følelsen af ensomhed knyttet til oplevelsen af at mangle kontakt til andre. Det kan både være at mangle nogen at tale med, være sammen med eller bare at række ud til, hvis de har lyst til at være sammen med nogen:

*“Det med ikke at have nogen at snakke til eller noget. Ja, man er sådan lidt, 'Okay, jeg vil gerne være social. Jeg har ligesom brug for noget socialt samvær, men der er ikke nogen at række ud til'”*

Ensomhed opstår hos mange af deltagerne, når de føler sig uden for fællesskabet. Det kan være, hvis de føler, at de ikke er inkluderet i et eksisterende fællesskab og som ovenstående mangler nogen at række ud til. Men det kan også være, hvis de egentlig er inkluderet i fællesskabet, men alligevel oplever en afstand, der gør det svært at føle tilhør. Oplevelsen af ensomhed kan også opstå i fællesskaber, hvis de unge ikke føler sig forstået eller har vaner og adfærd, der er anderledes end de andre i fællesskabet. Dette er illustreret i følgende citater:

*“Det [ensomhed] er en følelse. Altså at man ikke rigtig kan connecte med nogen. Altså man er sådan lidt ‘Okay, det kan godt være jeg er sammen med mennesker, og på den måde sådan har et fællesskab eller er en del af en gruppe, men jeg føler mig ikke en del af den alligevel.’”*

*“Ved veninder der kan jeg stadigvæk godt føle mig ensom nogle gange, fordi jeg ikke helt føler at enten, at jeg ikke bliver forstået eller, at jeg føler mig lidt afskærmet.”*

*“Det kan også føles ensomt i sådan, ja, jeg drikker ikke, så det er også det der med, at når de andre drikker, og så er man bare sådan lidt...”*

Ensomhed kan for mange også være forbundet med at sammenligne sig selv med andre. Flere af deltagerne peger på, at sociale medier spiller en stor rolle i oplevelsen af ensomhed, fordi det giver mulighed for at følge med i, hvad andre laver, og hvem de er sammen med. Når man selv sidder hjemme alene og mangler nogen at række ud til, kan det bidrage til følelsen af at være uden for fællesskabet at blive konfronteret med, at andre laver sociale ting:

*“Hvis jeg skulle beskrive det [ensomhed], så ville det være, at man (...) typisk er alene og føler, at man ikke er en del af et fællesskab, og man føler, at der er noget man burde. Man burde være sammen med andre, og så får man det bedre (...). Jeg havde Snapchat, og jeg browsede tit Facebook før i tiden, og så hvad andre lavede (...) og så føle at ‘Åh nej, nu sidder jeg fredag aften foran tv’et på min telefon, og jeg har ikke nogen planer, men de er ude at hygge (...), men det ramte også meget, når der var sådan nogle store begivenheder som fx nytårsaften eller min fødselsdag eller... Du ved noget, hvor folk typisk er ude at lave noget, og så føler jeg, at jeg havde lyst til at være med, og hvis jeg bare var med, og hvis jeg bare havde mange venner og blev inviteret til sådan nogle ting, jamen, så ville jeg have det godt”*

Opsummerende peger deltagerne på, at de oplever ensomhed som en manglende kontakt til andre, når man er ufrivilligt alene og ikke har nogen at tale med eller være sammen med. Samtidig beskriver de, at ensomhed kan opleves som manglende kontakt til andre, når de er sammen med andre, men ikke føler sig forbundet med dem, føler sig misforstået eller udenfor ved at gøre noget andet end de andre i fællesskabet f.eks. ikke drikke alkohol. Flere deltagere peger på, at sociale medier spiller en rolle i oplevelsen af ensomhed.

## Ensomhed som manglende kontakt til sig selv

Flere af deltagerne beskriver desuden, at ensomhed kan opleves som en manglende kontakt til sig selv:

*“Min ensomhed begyndte at være sådan indadgående, hvor jeg var sådan meget frakoblet fra mig selv. Ja, hvor jeg var frakoblet fra min krop og frakoblet fra mine sanser og mine oplevelser. Så det er lidt mere en ensomhed fra eksistensen eller et eller andet. Hvor jeg lige pludselig havde mange venner, men det var ikke rigtigt det, der ændrede noget.”*

Dette peger på en form for ensomhed, hvor individet kan føle sig frakoblet sig selv på et kropsligt og perceptuelt plan – selv i tilstedeværelsen af et bredt netværk af venner. I forlængelse af dette beskriver en anden deltager, at hun oplever, at ensomhed kommer til udtryk ved en form for uvirkelighedsfølelse, hvor hun føler sig adskilt fra verden og ikke tilstede, som i en osteklokke, hvilket gør, at hun oplever sig selv som udenfor:

*“Selvom jeg godt kan være omringet af milliarder af mennesker, der hele tiden fortæller, at de vil så gerne være sammen med mig og bla bla bla, så er det som om, at i mit hoved, der opfattes det ikke på samme måde (...). Det er sådan lidt en osteklokkefølelse. At jeg ligesom er adskilt fra resten af verden (...). Når jeg føler mig ensom, så er det en følelse af ikke rigtigt at være til stede. Så man bliver på den måde ikke en del af fællesskabet. Også selvom man sådan er en del af fællesskabet, så føler jeg mig ikke som en del af fællesskabet.”*

Idet deltageren peger på, at det foregår i hendes hoved, kan det tænkes, at hun oplever mange tanker, som kan forstærke en følelse af at være “adskilt fra resten af verden”. Modsat kan nedenstående pege på, at det at skabe en forbindelse til kroppen kan skabe en tryk kontakt til øjeblikket og sig selv f.eks. gennem yoga, som trænes i MBLR-forløbet:

*“Jeg kan godt blive lidt fjern, så føler jeg mig lidt væk fra mig selv. Og det tror jeg også danser en form for ensomhed. Vi lavede for eksempel yoga (...). Det med at forbinde sig til ens krop altså, så det var sådan en øvelse i at have det godt bare i sig selv.”*

## Ensomhed kan være situationsafhængigt

I det ovenstående så vi, at ensomhed kan opleves som en følelse af manglende kontakt til sig selv, der kan opstå på trods af en oplevelse af at have mange venner og blive anerkendt af andre. Dette kan ses som om, at ensomhed opleves uafhængigt af ydre omstændigheder. Dog kan nogle af deltagerne udsagn også tolkes som om, at ensomhed kan opleves som situationsafhængigt. To af deltagerne peger f.eks. på at følelsen af ensomhed er blevet intensiveret pga. en flytning:

*“Det var det med, at jeg lige var flyttet, og sådan følte mig lidt sådan på bar bund, tror jeg ja (...). Jeg følte ikke jeg havde så mange sådan... Jeg følte, jeg havde alle i mit netværk i København, og det var hårdt at sige farvel til dem.”*

Udsagnet illustrerer, at ensomhed kan opleves i forbindelse med større livsforandringer, f.eks. ved manglende tilhørsforhold i en ny by. Tre ud af ni interviewpersoner kobler desuden ensomhed sammen med perioder med stress og pres f.eks. i eksamensperioder. I perioder med manglende overskud pga. pres fra ydre omstændigheder oplever en af deltagerne:

*“Det er lidt en ond cirkel. Jeg har ikke energi, og (...) så trækker jeg mig tilbage, og så føler jeg mig sådan lidt... Så får jeg ikke set så mange mennesker, som jeg plejer at gøre. Så føler jeg mig lidt ensom.”*

Ensomhed opstår således ikke udelukkende i fraværet af andre, men også i sociale sammenhænge og som følge af ændringer i sociale relationer eller psykisk belastning, hvilket understreger følelsens kontekstuelle karakter.

### Ensomhed varierer i intensitet og over tid

Karakteristisk for oplevelsen af ensomhed er ifølge deltagerne, at det varierer i intensitet. Neden for peger en deltager f.eks. på, at ensomhed er et spektrum, hvor nogle personer oplever lidt ensomhed, mens andre oplever meget:

*“Jeg kunne godt mærke, at der var nogle af de andre deltagere, der måske oplevede meget mere ensomhed. Så man kan også sige det er også lidt et spektrum ikke, men jeg tror ikke, jeg har været sådan i en slem ende.”*

Ifølge deltagerne kan ensomhed også opleves med varierende intensitet hos den enkelte. Dette fremhæver også, at oplevelsen af ensomhed fluktuerer over tid:

*“Altså jeg synes også, det kommer og går eller sådan lidt, ja. Og nogle gange er det mere intenst end andre gange.”*

Citatet kan indikere, at ensomhed i visse tilfælde er en midlertidig og forbigående følelse. Ligeledes kan det på baggrund af citaterne betragtes som om, at det kan ændre sig, i hvilken grad ensomhed influerer den enkelte:

*“Jeg tror også, at det er, hvor meget jeg giver mig selv lov til at føle ensomheden. Hvis det er noget jeg tænker meget over, så tror jeg, at jeg kommer ned af alle mulige tankespiraler og det ene og det andet, men jeg tror sådan altså, hvis jeg føler mig ensom, så tror jeg, at jeg prøver at række ud til folk omkring mig, og du ved prøver at gøre ting.”*

Dette kan ses som et udtryk for, at ensomhed kan intensiveres ved at give det plads i tankerne fx i form af overtænkning eller rumination, hvor negative tanker kører i spiral, mens intensiteten af ensomhed kan hæmmes ved at række ud til folk eller handle på noget. Ud fra citatet kan det tyde på, at de unge oplever selv at have indflydelse på oplevelsen af ensomhed, hvorfor der også kan argumenteres for at det er meningsfuldt at arbejde med gennem et gruppeforløb. De unges oplevelser med MBLR-forløbet vil blive uddybet i det følgende.

## Del 2: De unges oplevelser med MBLR-forløbet

Generelt beskriver alle deltagerne en positiv holdning til MBLR-forløbet og udtrykker, at de vil anbefale forløbet til andre unge, der oplever ensomhed. En deltager sig følgende om forløbet:

*“Det tror jeg, det har vi nok alle sammen brug for, så der plads til de negative følelser kan komme frem. Det der med også at lære de ting, underviseren sagde til møderne (...) omkring mindfulness, og hvordan man ikke skal tænke så meget over, at man gør det forkert og, at man skal være rar ved sig selv og alle mulige gode ting, hun har sagt, det synes jeg alle har brug for at høre”*

En af deltagerne peger dog på, at interventionen også kræver en vis grad af mentalt overskud, hvorfor han ikke vil anbefale det til alle: *“Hvis man er helt nede, så vil jeg ikke anbefale det, fordi så er der andre ting, der vil hjælpe mere.”*

### Formatet i MBLR

Neden for vil faktorer om formatet i MBLR-forløbet blive beskrevet herunder deltagernes oplevelser med onlineformatet, gruppesammensætningen og mindfulnessøvelser.

### Styrker og begrænsninger ved online format

Deltagerne peger på, at de oplevede styrker og begrænsninger ved, at MBLR-forløbet foregik online. En beskriver, at onlineformatet var fordrende for at åbne op:

*“Jeg tror det der med, at det var online, og det var folk, jeg ikke kendte, så havde jeg det meget nemt med at dele meget om mig selv alligevel.”*

En anden deltager udtrykker både styrker og begrænsninger ved, at forløbet var online. Det skabte en mulighed for let at deltage på trods af en fysisk skade, men samtidig ville fysisk fremmøde skabe bedre mulighed for uformelle samtaler i pauserne og efter sessionens afslutning. På den måde kan det styrke tilgængeligheden af at deltage, men samtidig begrænse muligheden for at skabe et uformelt fællesskab i gruppen.

*“Jeg tror faktisk, at jeg havde foretrukket, hvis det var fysisk. Grunden til at det passede godt var på grund af min skade, så jeg følte ikke, jeg havde så meget mobilitet (...), men jeg synes helt klart, at det der med at mødes fysisk er nok bedre, fordi så tror jeg også, at det er nemmere at chit chatte lidt, fordi så har man pause sammen, og så får man fri sammen, og skal måske lige sådan snakke på vej til bussen eller et eller andet.”*

Ligeledes peger en deltager på, at onlineformatet øger tilgængeligheden af forløbet ved, at deltagere på tværs af landet kan deltage på samme hold. Samtidig kan det gøre, at deltagerne føler en mindre grad af forpligtelse for gruppen, hvilket ifølge deltageren kan øge frafald:

*“Jeg tror også, det er måske det der gør, at der er flere, der falder fra, fordi det så også er*

*nemmere, at så bare ikke dukke op. Jeg tror helt klart også, det kunne give noget ekstra at køre det fysisk. Jeg synes det er en god mulighed for mig, der bor på Sjælland og sådan noget. Der tænker jeg ikke, at I kommer så meget over, så jeg synes, det var fedt, at det kunne lade sig gøre online.”*

En anden begrænsning ved onlineformatet kan være, at de fysiske rammer i hjemmet kan skabe distraktioner og dermed mindske nærvær og engagement i forløbet:

*“Jeg tror, at jeg ville nok have været mere til stede, hvis jeg ikke var hjemme i min egen seng. Ja, obviously, men ja.”*

På den måde kan der være nogle styrker og begrænsninger ved at MBLR-forløbet foregår online, som kan være værd at tage højde for og eventuelt adressere i forbindelse med fremtidige interventioner.

## Gruppens sammensætning

Flere af deltagerne adresserer, at faktorer ved sammensætningen i gruppen havde betydning for deres oplevelse af MBLR-forløbet. En deltager peger på, at en skæv fordeling i køn, hvor han var den eneste dreng, havde en negativ betydning for hans oplevelse:

*“Ja, det var også en lille del af det. Jeg følte sådan, én dreng og så 9-10 piger. Det var sådan lidt ‘hvad laver jeg her?’. Jeg følte mig ikke sådan tilpas i det.”*

Senere i interviewet deler han desuden, at “Det er lidt svært at snakke med en fra det andet køn, synes jeg personligt”. Dette kan tolkes som om, at kønsforskellen - og dermed kønsfordelingen - for ham udgjorde en barriere i forhold til at kunne åbne og interagere i gruppen på lige fod med de andre. En anden deltager peger på styrker ved at være blandede køn og individer, der umiddelbart virker forskellige:

*“Der er mere end man ligesom kan se ude fra. Altså jeg synes nogle af de der gutter måske, hvis jeg mødte dem, så ville jeg måske tænke, at de ikke tænkte så meget over sådan noget, men det kunne jeg jo høre, at de gjorde, så det var egentlig meget nice sådan at opleve, at de har nogle af de samme bekymringer, som man har som pige, tror jeg.”*

Ud over diversitet i køn og geografi bliver også gruppestørrelsen kommenteret af deltagerne. En deltager siger f.eks., at den lille gruppe bidrog til en oplevelse af trykthed:

*“Men jeg synes egentlig, at det var lidt mere trygt, at vi ikke var så mange. Vi blev også lukket ud i sådan nogle små breakout rooms og sådan noget, så det var også... Så kunne vi lige samle sig lidt mere mod til at sige noget foran alle og sådan. Jeg synes egentlig også, at folk var gode til at bidrage og sådan noget, så man selv fik lyst til at bidrage med noget.”*

Ud fra citatet kan det antages, at brugen af break-out rooms var med til at fremme engagement og interaktion blandt deltagerne i MBLR.

### Øvelser

Flere af deltagerne fremhæver især bodyscan som en hjælpsom øvelse til at skabe tryghed i sig selv og kontakt til kroppen:

*“Jeg synes, at det primært er det med det fysiske, altså bodyscan. Imens jeg var en del af det her kursus og efterfølgende, så har jeg bare haft mere kontakt med kroppen på en eller anden måde. Det var sådan en underlig følelse. Jeg var sådan lidt ‘Åh, jeg har fødder’, men det synes jeg bare har været rart, fordi det er noget, jeg ikke har kunnet mærke før.”*

Dog peger nogle af deltagerne også på, at det i starten føltes “mærkeligt” at lave bodyscans, mens det med tiden blev “rart”, hvilket kan tyde på, at det kan kræve tilvænning:

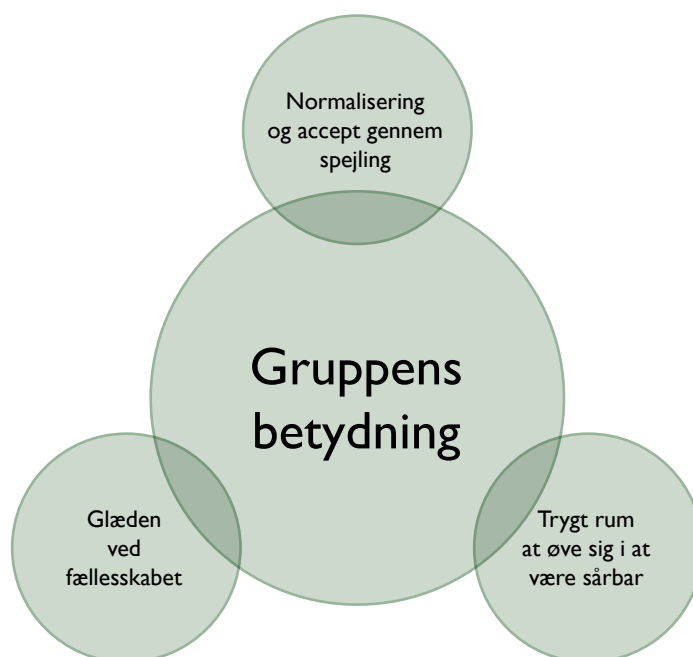
*“Altså det var jo alt sammen meget nyt, så man vidste ikke, hvad der skulle ske, og så var det jo sådan lidt mærkeligt, at jeg skulle ligge med lukkede øjne og tænke over, hvordan mine tæer har det og sådan, men der var ikke meget der. Jeg synes bare, at det var lidt mærkeligt til at starte med, men endte faktisk med at være ret rart.”*

Desuden fremhæver en deltager, at det var gavnligt at træne mindfulness i sessionens første time for derefter at kunne tale mere åbent:

*“Vi lavede mindfulness til at starte med, så blev man ligesom sådan løsnet op på en eller anden måde. Når vi så gik ind i næste time, så kunne man mere sådan åbent tale om, hvordan man havde det, fordi man lige var sådan blevet sådan afroliget. Jeg ved ikke, hvad det skal man skal kalde det, men ja.”*

## Gruppens betydning

Udover faktorer koblet til formatet fremhæver samtlige deltagere betydningen af, at MBLR foregår i en gruppe. Her peger de i særlig grad på værdien af at kunne spejle sig i hinanden, og at det gav dem mulighed for at øve sig i at dele sårbarhed med andre i et trygt rum. Ligeledes udtrykker deltagerne, at de oplevede glæde ved at være en del af et fællesskab i MBLR-forløbet. Fund præsenteret i denne sammenhæng vil blive præsenteret i det følgende.



Figur 3: Gruppens betydning

## Normalisering og accept gennem spejling

Seks deltagere fremhæver, at det har været gavnligt at møde andre med tilsvarende livsomstændigheder, idet det har bidraget til en oplevelse af normalisering. Neden for beskriver en deltager f.eks. at oplevelsen af ensomhed er blevet normaliseret gennem MBLR, hvilket flere af deltagerne peger på:

*“Der er mange følelser, tanker og sammenligninger og sådan lidt ‘Okay, andre føler sig nok ikke ensomme. Det gør jeg. Hvorfor gør jeg det?’. Du ved, så kan man ligesom gå ned i den spiral og snakke dårligt om sig selv. Ja, så da jeg kom på det her kursus, lærte jeg mere om sådan, at det faktisk er meget normalt, at der er mange, der føler sig ensomme. Også dem der har et stort netværk. (...) Det gav mig meget ro på, for det er jo sådan ‘Okay, så er jeg måske meget almindelig alligevel’. Og så det der med håndteringen af det, hvor det handlede meget om accept, synes jeg. Det med anerkendelse... At være sådan ‘okay, nu føler jeg, at jeg er ensom’, og så ligesom bare at have følelsen og bare være i den, altså du ved, ikke gøre noget. Ja, det tror jeg har hjulpet mig meget.”*

Herved kan det tolkes som om, at deltageren oplever en normalisering af ensomhed, hvilket gør det lettere for vedkommende at undgå at gå ud af negative tankespiraler og i stedet opleve accept af sine følelser herunder ensomhed. Flere af deltagerne fortæller desuden, at det at høre om andres lignende erfaringer har gjort, at de har opdaget noget nyt om deres egen livssituation:

*“Hver gang der var en, der sagde noget, så kunne man spejle sig i det, og så kunne den næste putte mere på. Altså sådan at i stedet for, at det bare var en tanke, så blev det sådan et hele, fordi man lige pludseligt fik flere synspunkter på, som vi alle sammen kunne sådan spejle os i, men som vi måske ikke selv havde lagt mærke til. (...) Hvis jeg har en tanke, så var det lige pludselig som om, at så kom der virkelig mange inputs, som faktisk havde den samme tankegang som mig, men som jeg bare ikke selv havde lagt mærke til. Så det hjalp rigtig meget. Altså det sparede mig for at skulle bruge meget mere energi og meget mere kraft på selv at komme frem til den konklusion, som måske først ville have været om et halvt år eller et år eller meget længere tid.”*

Ud fra ovenstående kan det ses at de unge oplever, at spejling i gruppen kan bidrage med accept af følelser, normalisering af ensomhed og give nye indsigter.

### Trygt rum til at øve sig i at være sårbar

Fem deltagere oplevede, at MBLR-gruppen fungerede som et sikkert og støttende miljø, hvor de kunne øve sig i at være sårbare. En deltager fortæller følgende:

*“Jeg tror for det første, at det var fordi, der var så mange mennesker, som man lige pludselig skulle tale med. Og så var det også det med at dele ud af sine følelser til så mange, som man heller ikke kendte. Og jeg tror faktisk også, at på den måde har det hjulpet mig ret meget, fordi jeg øver mig hele tiden i at blive bedre til at formulere, hvordan jeg har det. Nogle gange kan det være ret svært at få ord på, hvad der foregår i mit hoved. Så det at man hele tiden bliver udfordret i at ‘Jeg sætter jer lige ind i nogle break out rooms og så tal om, hvordan det her fik jer til at føle’. Det at man lige sætter ord på sine følelser har hjulpet ret meget, fordi det hjælper mig også i normale situationer.”*

Som det også ses i citatet, peger flere af de unge på, at MBLR-forløbet har været et trygt sted for dem at øve sig i at dele noget sårbart, sige deres behov og stå frem som dem, de er uden at forsøge at være på en bestemt måde. Denne erfaring har de kunnet overføre til andre sammenhænge i deres dagligdag, hvor de oplever et større mod til at udtrykke sig. En anden deltager peger også på, at han i MBLR-gruppen har øvet sig i at udtrykke sig og undersøge grænserne for, hvad han kan dele:

*“Så selvom man måske ikke talte med alle, så følte man, at det var sådan et dope sted at være, og det var med nogle nice mennesker. Og det med at være sårbar og sige nogle ting om sig selv, så følte man bare automatisk, at man blev en del af et eller andet, der var noget mere end bare seks random mennesker, der har et conference call. Det var lærerigt, (...) og jeg så frem til det, fordi det var også en måde for mig at prøve grænser i forhold til, hvor meget kan jeg sige, og så se hvordan vil folk reagere på det.”*

## Glæden ved fællesskabet

Fire deltagere beskriver, hvordan de oplever at glæde sig til at være i MBLR-gruppen. I den forbindelse beskriver en af deltagerne:

*“Jeg synes også, at det at være med på holdet hjælper på ensomhed. Altså, det var sådan lidt ‘Okay, i dag skal jeg til det her MBSR-kursus.’ Og så er jeg sådan ‘Okay, nu skal jeg snakke med folk’. Så er jeg sådan ‘Det var en positiv ting. Og det er hyggeligt’. Så det så jeg frem til.”*

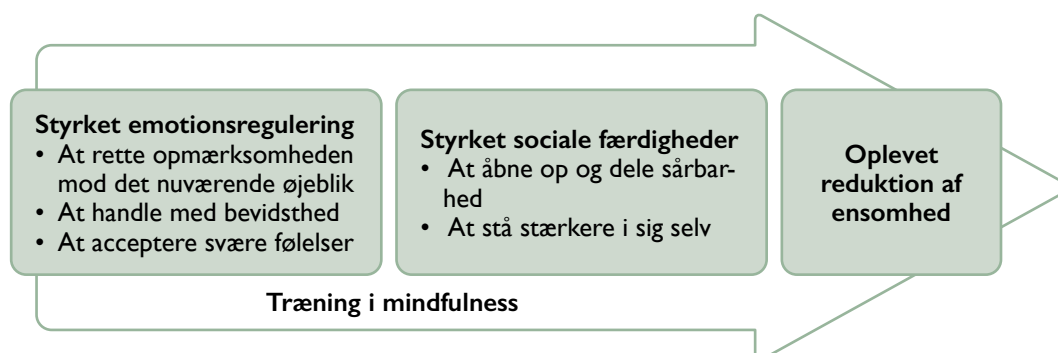
På baggrund af citatet kan det tolkes som om, at gruppen i sig selv kan være med til at skabe glæde og bidrage med et socialt fællesskab, som kan være med til at mindske oplevelsen af ensomhed. En anden deltager peger også på, at det var rart, at det var de samme personer, som var en del af hele MBLR-forløbet:

*“Det var rart at komme tilbage til dem, man havde set i sidste uge, og at det ikke var en helt ny gruppe hver gang. Ja, altså man kunne snakke med nogle af dem, så havde man jo snakket med dem sidste uge, og så kunne man jo lige spørge ind til sådan, hvordan gik det så med det der eller sådan noget.”*

Citatet viser, at deltageren oplevede den faste gruppesammensætning som positiv, da de herved kunne følge op på samtaler fra uge til uge. Senere i interviewet fremhæver hun yderligere, at “der blev husket det, man sagde. Det var også meget rart.” Ud fra disse udsagn kan man antage, at faste gruppesammensætninger fremmer tilhørsforhold, hvilket gør det lettere for deltagerne at engagere sig socialt og føle sig trygge ved at dele personlige oplevelser. Herved kan gruppen bidrage med et fast ugentligt fællesskab som kan være med til at bryde med den enkeltes oplevelse af ensomhed.

## Del 3: Læringsudbyttet fra MBLR-forløbet

Det følgende vil omhandle deltagerens oplevelse af, hvad de har lært i MBLR-forløbet. Udsagn fra samtlige deltagere kan forstås som om, at de oplever styrkelse af emotionsregulering og sociale færdigheder. Dette vil være fokus for analysen i det følgende.



Figur 4: De unges oplevelse af læringsudbytte fra MBLR-forløbet

### Oplevelse af styrket emotionsregulering

Samtlige interviewpersoner beskriver at have tilegnet sig metoder til at berolige sig selv gennem MBLR-forløbet, hvilket kan fortolkes som udtryk for en oplevet styrkelse af deres evne til emotionsregulering. Deltagerne fremhæver i særlig grad, at de i MBLR-forløbet har lært; (1) at rette opmærksomheden mod det nuværende øjeblik, (2) at handle med bevidsthed og (3) at acceptere svære følelser, hvilket kan støtte dem i svære situationer. Disse tre aspekter kan ses som indikatorer for, at deltagerne har opnået en øget evne til at regulere følelsesmæssige tilstande på en adaptiv måde. En deltager udtaler f.eks. "Jeg er blevet bedre til at mestre mig selv eller mit sind", hvilket kan ses som en færdighed, der kan bruges i mange forskellige situationer til at regulere sig selv. I det følgende vil fund blive præsenteret i relation til ovenstående tre aspekter.

### At rette opmærksomheden mod det nuværende øjeblik

Otte ud af ni interviewpersoner beskriver, hvordan det at rette opmærksomheden mod aspekter af det nuværende øjeblik, herunder tanker, følelser, kropslige fornemmelser og omgivelserne, opleves som hjælpsomt og beroligende især i svære situationer. En af deltagerne siger f.eks.:

*"Ja, jeg bruger den [bevidsthed i kroppen] faktisk ret ofte måske lidt ubevidst alligevel, fordi (...) det er en sådan mestringsstrategi, jeg har taget til mig, fordi jeg ved, at den hjælper mig. Men det kan være i eksamenssituationer, hvor jeg virkelig er sådan 'Okay, (...) nu går klappen ned, og nu ved jeg ikke, hvad jeg skal gøre'. Så hjælper det mig nogle gange at gå på toilettet, og så kan jeg bare sætte mig på sædet på toilettet, og så bare mærke mine fødder (...) og være sådan 'Okay, jeg har fødder, jeg har knæ, jeg har en hånd, jeg har ryggen. Jeg har et hoved, jeg har en hals'. (...) Så det hjælper meget, når jeg er stresset, og du ved, går op i hovedet. Ja, ligesom at trække mig ned igen, og være sådan 'Okay, du skal være grounded, du skal være her i nuet'."*

Citatet illustrerer, hvordan interviewpersonen retter opmærksomheden mod kropslige fornemmelser som en konkret mestringsstrategi i stressende situationer til at genetablere kontakt til nuet og jordforbindelse, hvilket flere deltagere understreger. Desuden kan det ses som et udtryk for, at hun mindsker kognitiv overbelastning, idet hun peger på, at metoden 'trækker mig ned igen', når hun går op i hovedet i forbindelse med oplevelsen af stress. I nedenstående citat beskriver en anden deltager desuden, hvordan hun oplever, at både bevidstheden på kroppen samt ydre omgivelser kan regulere hendes oplevelse af overtænkning i sociale situationer:

*"Når jeg så føler mig distanceret fra andre, så er det tit dårlige tanker, der ender med at hoppe op, fordi pludselig bliver jeg meget selvbevidst, og så kommer jeg til at distancere mig endnu mere, fordi så kommer jeg til at fokusere på alle mine mangler. Så kommer jeg til at overtænke yderligere, og lige pludselig ser jeg, at 'Okay, alle de her mennesker kan faktisk ikke lide mig' (...), hvor det er også det med lige at tage tre sekunder og mærke sin krop og være sådan 'Jeg er faktisk her. Jeg er nede på jorden og ikke i mit hoved' og så lige kigge rundt. Det er også det, vi lærte... Så lige kigge rundt og finde tre ting at fokusere på og sige 'Det findes her faktisk', fordi så kommer man ligesom ned tilbage, væk fra hjernen eller hovedet."*

Citatet giver indblik i, hvordan oplevelsen af social distance kan føre til øget selvbevidsthed, som kan udløse en negativ tankespiral præget af selvkritik og overtænkning om egne mangler og andres negative vurderinger af en. Deltageren beskriver, hvordan hun opdager denne negative tankespiral og retter sin opmærksomhed mod kroppen og de visuelle omgivelser ('find bare tre ting at fokusere på'), som en metode, der hjælper hende til at 'komme ned tilbage' og genoprette kontakt til nuet. Strategien udtrykker en bevidst forankring af opmærksomheden til at regulere emotionelle og kognitive tilstande i sociale sammenhænge, hvor vedkommende oplever ensomhed. Dette fremhæver fire af interviewpersonerne.

## At handle med bevidsthed

*“Det der mindfulness-forløb har givet mig sådan en form for værktøjskasse. I den ligger der så, at jeg kan vælge at tage en fem minutters mindfulness om dagen. Der ligger også, at jeg bare lige kan trække vejret, nævne tre ting eller gå en tur uden at høre musik, ikke noget som helst, bare gå, kigge, mærke mine fødder i jorden og mærke kroppen.”*

Dette citat viser, hvordan en deltager bruger konkrete øvelser fra MBLR-forløbet i sin hverdag. Deltageren beskriver at have fået en “værktøjskasse”, der tilbyder forskellige muligheder for, hvordan deltageren kan vælge at handle. På den måde ses det, at deltageren er blevet klar over, at det gennem bevidsthed er muligt at vælge, hvordan man handler, hvilket flere af deltagerne fremhæver.

*“Jeg synes, det har givet mig mere kontrol på en eller anden måde. Altså uden at have kontrollen, fordi det er ikke sådan, at jeg styrer mine tanker eller noget, men det er mere sådan, at bare lade det være, som det er. (...) Tidligere reagerede jeg bare, og nogle gange havde jeg meget ondt af mig selv, men nu er det mere sådan en anerkendelse. Jeg kan se det, og (...) jeg bestemmer, hvordan jeg reagerer på det. Jeg bestemmer, om jeg har lyst til at reagere. Det synes jeg også har hjulpet mig rigtig meget.”*

Denne deltager beskriver forskellen mellem sin tidligere spontane måde at reagere på og sin nuværende bevidste måde at handle på. Personen nævner at være blevet bedre til at mærke sig selv og at have opdaget, at mindfulness giver handlemuligheder; man kan vælge at reagere eller ikke at reagere. Denne opdagelse tegner et billede af, at mindfulness gør det lettere at være med det, der er uden at opleve at blive overvældet eller styret af tanker. Det beskriver evnen til at træde et skridt tilbage og observere tankerne med bevidstheden om, at de bare er tanker. Det beskriver deltageren som en øget følelse af kontrol, men på paradoks vis opstår den følelse i erkendelsen af, at det netop ikke handler om at have kontrol. Desuden beskriver flere af deltagerne, at de er blevet bedre til at mærke deres sociale behov, hvilket giver bedre fundament at handle bevidst ud fra:

*“Jeg tror, at jeg er blevet bedre til at mærke efter, om jeg egentlig har brug for bare lige at være mig selv og slappe af, eller om jeg egentlig gerne vil være sammen med nogle, nogle venner eller sådan noget.”*

Flere af deltagerne beskriver også en større bevidsthed om mønstre og forvaltning af deres tid, hvilket for nogle har bevirket en ændring i levemåde:

*“Ja, for der [i MBLR-forløbet] har vi så snakket om (...) det med at have mange ting man skal se til (...). Altså man pakker sig så meget ind, at man ikke kan blive såret eller have tid til venner eller sådan noget. Det sad bare lidt i mig efter, at vi havde snakket om det, og så var jeg sådan ‘Så cutter vi ned på nogle ting.’”*

Her ses en erkendelse af, at dét at være tilgængelig for andre mennesker og at kunne skabe forbindelse til andre, medfører en risiko for at blive såret. Strategien, som denne deltager tidligere har brugt for at undgå at blive såret i relationer, har været at have så mange ting at se til, at der dårligt var tid til nærvær. Gennem MBLR-forløbet har denne deltager fået bevidsthed om sit mønster og har dermed været i stand til at ændre på det.

### At acceptere svære følelser

Seks ud af ni interviewpersoner peger på, at de oplever en større accept af svære følelser herunder ensomhed efter MBLR-forløbet. En af deltagerne fremhæver, at hun er blevet bedre til at acceptere sine følelser bl.a. ked-af-det-hed:

*“Jeg tror, at det med, at jeg er empatisk og føler alt virkelig meget, har virkelig påvirket mig før (...). Jeg har haft svært ved at finde ro i, at det er faktisk okay, at jeg har det sådan, fordi jeg ikke vidste, hvordan jeg skulle tackle det. Nu har jeg lært, at hvis jeg er ked af det, så kan jeg godt lige sætte mig og tage et par dybe indåndinger og sådan lige... Vi lærte sådan noget med, at man skal læne sig frem og tilbage (...) og så bare lige gøre det. Og så er det okay, at jeg lige føler mig selv i det moment, og så går det over. I stedet for at jeg hele tiden går og holder det inde, fordi det ikke er okay, at det er der. Så bare lige omfavne det, og så lade det være og fylde i de tre sekunder, hvor det er og så lade det gå over af sig selv.”*

Citatet afspejler en bevægelse fra følelsesmæssig overvældelse og selvkritik mod en større accept af egne emotionelle reaktioner. Det fremgår, at hendes stærke empatiske og emotionelle oplevelsessevne tidligere har været svær at håndtere, fordi hun manglede strategier til at rumme sine følelser og oplevede dem som ikke legitime. Hun udtrykker, at hun har lært konkrete teknikker i MBLR-forløbet, f.eks. at tage et par dybe indåndinger eller at vugge frem og tilbage, som muliggør en regulering af følelsesmæssige tilstande, hvor hun møder dem med ro frem for modstand. Citatet tyder på, at interviewpersonen har udviklet en forståelse af følelser som forbigående mentale tilstande, der ikke nødvendigvis skal kontrolleres eller skjules, men snarere kan rummes og gives plads i det øjeblik, de opstår. Denne evne kan ligeledes ses som et udtryk for begyndende decentrering, idet deltageren rummer følelsen uden at identificere sig med den. Flere af deltagerne beskriver desuden samme evne til at rumme ensomhed, hvilket ses nedenfor:

*“Jeg er blevet bedre til at acceptere følelsen af det [ensomhed]. Altså bare lade det blive der eller lade det være uden at tænke mere over det, men så måske bare blive bedre til at lade det passere.”*

Herved ses en større accept af ensomhed og forståelse af ensomhed som en forbigående følelse, som individet ikke identificerer sig med, men blot lader være og lader passere. Flere deltagere peger ydermere på, at de efter MBLR har fået en ny opfattelse af ensomhed, som et signal om et socialt behov, de kan handle ud fra:

*“Det [ensomhed] er mere sådan et signal, eller det fortæller mig ‘Okay, jeg vil gerne snakke med nogle mennesker. Ja, så det er gået fra, at jeg slår mig selv i hovedet, og er sådan ‘Okay, hvad er der galt med dig? Og hvorfor har du den følelse?’ til at være sådan mere (...) proaktivt”.*

### Oplevelse af styrkede sociale færdigheder

Samtlige interviewpersoner beskriver, at de gennem MBLR-forløbet oplever at have lært kompetencer, der kan ses som udtryk for styrkede sociale færdigheder. Dette manifesterer sig via forskellige aspekter, som vil blive fremhævet i analysen under overskrifterne ‘At åbne op og dele sårbarhed’ og ‘At stå stærkere i sig selv’. Deltagernes udtalelser peger overordnet på en oplevelse af, at styrkelse af deres mentale sundhed har en positiv indvirkning på deres relation til andre. En af deltagerne peger på, at han har fået det bedre gennem sin deltagelse i MBLR-forløbet og tilføjer:

*“Altså jeg tror bare at få det bedre som en helhedsting har ændret min relation med andre, eller hvordan jeg relaterer til andre og mine sociale færdigheder”*

Udtalelsen underbygger sammenhængen mellem indre trivsel og sociale færdigheder, hvilket også ses i udsagn fra de resterende deltagere. Dette fremhæver, at sociale færdigheder ikke blot er adfærdsmæssige færdigheder, men nært forbundne med individets indre tilstand og selvforståelse, hvilket vi vil udfolde i det følgende.

### At åbne op og dele sårbarhed

Fire af interviewpersonerne udtrykker en oplevelse af, at de i højere grad end før MBLR-forløbet åbner op og deler sårbarhed, hvilket ses i det følgende citat:

*“Jeg føler, at jeg er blevet bedre til at sige ‘Jeg har faktisk haft det sådan lidt nederen for tiden’ (...) og så det med at spørge ind til andre og interessere sig.”*

Herved ses det, at deltageren har en oplevelse af større emotionel åbenhed og villighed til at dele sårbarhed og samtidig invitere andre til at dele deres oplevelser med hende. Dette kan tolkes som et udtryk for øget mentalisering, og at det at turde vise egen sårbarhed kan styrke relationens gensidighed, hvilket også fremhæves nedenfor:

*“Jeg er begyndt at blive mere åben. (...) Så er der jo nogen, der nok vil værdsætte det eller tænke ‘Wow, det er vildt, han tør det’ eller et eller andet, og så måske selv får lyst til at dele noget af dem selv.”*

Citatet kan ses som et udtryk for, at deltageren bliver et eksempel for andre, idet han har en opfattelse af, at når han deler noget, får andre også lyst til at dele. Det kan tyde på, at det har en interpersonel funktion at udvise åbenhed, hvor det at dele noget personligt, skaber et rum, hvor andre også føler sig trygge nok til at dele. Dermed aktiveres en dynamik, hvor sårbarhed kan skabe social kontakt og samhørighed. Ligeledes beskriver en deltager, at MBLR-forløbet har givet hende mere mod til at tale om ensomhed, hvilket hun oplever kan skabe social kontakt:

*“Altså jeg synes, at jeg tør lidt bedre at snakke om det (...) og være sådan lidt ‘Nå, men jeg føler mig faktisk en gang i mellem ensom’. Det kan også være sådan lidt en icebreaker. Så det at turde være lidt mere sårbar selvom man ikke ved, hvordan andre reagerer. Og så også det med at du ikke kan se på andre, at de er ensomme. Og jeg tror også ensomhed (...) er noget, alle mennesker på et tidspunkt oplever i deres liv. På den måde synes jeg, at det er med til at connecte os alle sammen.”*

Idet deltageren beskriver, at ensomhed fungerer som en social “icebreaker”, kan det tyde på, at hun anvender det som en indgang til ærlig kontakt frem for at skjule sin oplevelse af ensomhed. Ligeledes peger hun på, at ensomhed er en almenmenneskelig oplevelse. Dermed antydes et skift i perspektiv fra ensomhed som stigmatiseret og isolerende, til noget forbundet og samlende. Når hun samtidig påpeger, at man “ikke kan se på andre, at de er ensomme”, peger det på en øget opmærksomhed på andres indre liv, hvilket også kan ses som udtryk for en øget mentaliseringsevne. I tråd med tidligere interviewpersoner fremstår deling af sårbarhed som noget, der skaber mulighed for resonans og fællesskab, hvilket er en indsigt, de kobler til forløbet i MBLR. Hermed kan det antyde, at interviewpersonerne oplever, at deres sociale færdigheder styrkes gennem forløbet, hvilket formentlig kan være en medvirkende faktor til at bryde med ensomhed.

### At stå stærkere i sig selv

Fem af deltagerens udsagn kan tolkes som udtryk for, at de oplever at stå stærkere i sig selv. Dette manifesterer sig på forskellig vis, hvilket vil blive præsenteret i det følgende. En af deltagerne siger f.eks., at han gennem MBLR har lært “at det er federe, når man er sig selv”. Han siger ydermere:

*“Jeg tror basically, at det der med ikke at spille skuespillet og bare være sig selv og finde ud af, at det er nemmere, fordi så kan de synes, hvad de har lyst til, men så ved jeg i hvert fald, at jeg ikke har løjet eller har pyntet på sandheden, men sådan ligger landet, så ‘Take it or leave it’, du ved.”*

Herved ses det, at deltageren har fået en indsigt om, at det er både “nemmere” og “federe” at være autentisk i relation til andre, hvilket han peger på vil sige, at han “ikke pynter på sandheden”. Dette kan ses som et udtryk for, at han har bevæget sig væk fra tidligere strategier, hvor selvfremstilling var præget af tilpasning. Det afsluttende udsagn “Take it or leave it” fremhæver en øget grænsesætning og selvaccept, idet han tør fremstå ægte frem for at være begrænset af andres vurderinger. En anden deltager siger ydermere, at hun har lært følgende om sig selv på MBLR-forløbet:

*“At det er okay bare at sige det højt og (...), at alt den overtænkning jeg har, gavner mig jo faktisk overhovedet ikke, tværtimod, fordi min overtænkning gør, at jeg tilbageholder mig så meget. (...) Hvis jeg så en dag siger et eller andet, der er mega mærkeligt, så er den energi, som jeg skal bruge der, meget mindre, end hvis jeg hele tiden går og overtænker. Så jeg øver mig på hele tiden at minde mig om ‘Altså det er faktisk lige meget.’”*

Dette citat nuancerer den foregående analyse ved at belyse, hvordan det at stå stærkere i sig selv ikke kun handler om autenticitet udadtil, men også om at regulere indre mentale processer som overtænkning, hvilket flere af deltagerens udsagn understreger. Deltageren beskriver en erkendelse af, at overtænkning, som ofte er motiveret af frygt for andres reaktioner, gør, at hun holder sig tilbage, og “faktisk overhovedet ikke” gavner. Dette fremstår som et kognitivt skift, hvor

selvkritik erstattes af en mere accepterende og frisættende tilgang, hvor “det er okay bare at sige det højt”. Herved tillader hun sig selv at være spontan, selv når det indebærer en risiko for at fremstå “mærkelig”. Hun beskriver samtidig at det er mindre energikrævende for hende, end hvis hun overtænker, hvormed det kan tænkes at frigøre energi og muliggør mere ubesværet samvær. I forlængelse af dette peger en anden deltager på, at “det der med at række ud, har været noget nyt, der sådan er kommet til mig til det der mindfulness”. Hun tilføjer desuden:

*“Jeg er blevet bedre til række ud og være sådan ‘Hey, jeg synes, du er en rigtig fed person. Vil du hænge lidt ud eller noget?’ (...). Så det har meget været det med ‘Okay, jeg kan godt få en afvisning’. Det er okay at blive afvist. Jeg kan godt spørge om det her, og så er det fair, hvis de ikke gider, men jeg har i det mindste prøvet at række ud i stedet for, at jeg skal tænke sådan ‘Hvorfor rækker de ikke ud, eller jeg skulle nok have gjort det for lang tid siden?’ eller sådan noget. Lige prøve at tage lidt flere chancer og så være med det, hvis det ikke bliver til noget.”*

Deltageren udtrykker, at hun efter MBLR-forløbet tør tage initiativ i sine relationer i stedet for at holde sig tilbage pga. frygt for at blive afvist. Dette kan tolkes som et udtryk for, at hun bryder med passiv venten og overtænkning (f.eks. “hvorfør rækker de ikke ud?”) til fordel for en mere aktiv og selvbestemt tilgang. Det at “tage lidt flere chancer” rummer en accept af usikkerhed, hvilket understreges af, at hun beskriver, at hun forsøger at være med det, hvis udfaldet ikke bliver som håbet. Flere af deltagerne beskriver på samme vis, at de i højere grad tør tage initiativ efter MBLR-forløbet, hvilket kan tolkes som, at de kan anvende det, de har lært i konkrete sociale handlinger.

Opsummerende peger deltagernes udsagn samlet på, at MBLR-forløbet har bidraget til en styrket følelse af at stå stærkere i sig selv både i relation til andre og i relation til egne tanker og følelser. Dette kommer bl.a. til udtryk gennem øget selvaccept, hvilket viser sig gennem mod til at være ærlig, handle spontant og tage initiativ frem for at være styret af overtænkning og tilpasning til andres forventninger. Dermed oplever interviewpersonerne, at MBLR både fremmer selvaccept og agens i sociale sammenhænge.

### Afrunding og videre arbejde

I det foregående har du kunnet læse en manual om Mindfulness-Based Loneliness Reduction (MBLR), som er en mindfulness-baseret intervention tilpasset og målrettet unge, der oplever alvorlig ensomhed. Forløbet er blevet gennemgået session for session, så du har mulighed for at drage inspiration fra øvelser og tematikker i forløbet i arbejdet med unge, der oplever ensomhed. Ligeledes kan manualen forhåbentlig inspirere unge til at prøve kræfter med træning i mindfulness.

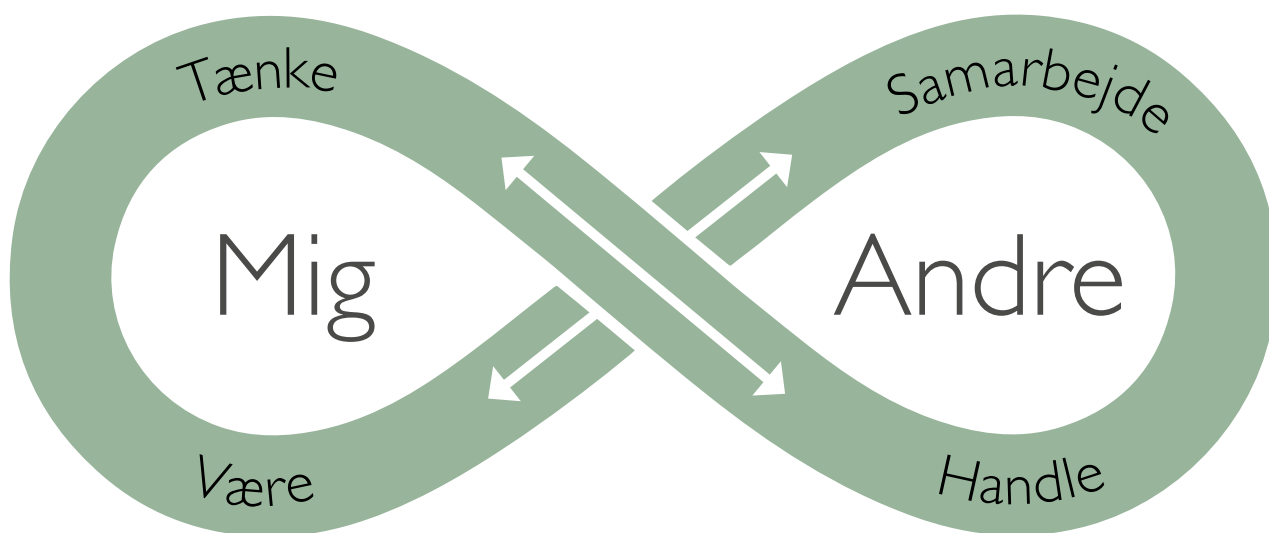
Kvantitativ forskning viser, at mindfulness-baserede interventioner er effektive til at reducere ensomhed blandt unge. Kvalitativt viser vores evaluering af MBLR, at de unge oplever det som meningsfuldt og lærerigt i relation til oplevelsen af ensomhed at træne mindfulness i en gruppe med andre unge.

I det videre arbejde med mindfulness-baserede interventioner til unge, der oplever ensomhed, er det relevant at fokusere på, hvordan vi bedst muligt engagerer unge til at deltage og forpligte sig til et gruppeforløb med henblik på at mindske ensomhed. Dette har været en udfordring i vores arbejde med unge, der oplever ensomhed. Det kan tænkes, at det kan være gavnligt at afholde individuelle samtaler og give flere smagsprøver på, hvad træning i mindfulness går ud på inden forløbets start. Baggrunden for dette er, at de unge udtrykker, at de fra start havde en vis skepsis over for mindfulness-øvelserne, og at det krævede tilvænning at deltage i MBLR, men at de efterhånden erfarede positive effekter af øvelserne. Desuden peger flere af de unge på, at de har haft svært ved at identificere sig med at være ensom. Alligevel har de tilmeldt sig forløbet og har oplevet det som betydningsfuldt. Der kan være tabu, skam og stigma forbundet med at være ensom, hvilket kan skabe en modstand mod at se sig selv som en del af den gruppe. I forbindelse med rekrutteringen af unge, der oplever ensomhed, til en mindfulness-baseret intervention, kan det derfor være relevant at overveje, hvorvidt fokus i højere grad bør være på opbygning af kontakt og fællesskab frem for reduktion af ensomhed. Dette kan opleves som mere styrkende og indbydende, hvilket muligvis vil tiltrække flere unge.

Mange af de unge, som er blevet interviewet efter MBLR, beskriver, at oplevelsen af ensomhed er forbundet med en opfattelse af at mangle noget eller have en længsel efter at få noget i form af venskaber, fællesskab og kontakt. En måde man kan opleve at få noget på er at gøre noget godt for andre, fordi det kan give en oplevelse af kontakt og samhørighed. Nogle tror, at træning i mindfulness er en individuel praksis, som man gør for sig selv på afstand fra andre. Det er en stor misforståelse, idet det netop handler om at mærke kontakt til sig selv og andre. Når vi er i kontakt med os selv og det nuværende øjeblik, kan vi langt bedre stå frem og tilbyde os selv til verden. Det udtrykker de unge i MBLR ved, at de efter forløbet oplever større mod til at tage initiativ over for andre og tale frit om, hvordan de har det, deres behov og meninger. På den måde kan træning i mindfulness ses som noget relationelt. Vi ved, at det kan reducere ensomhed at gøre noget godt for andre. Derfor kan det være en idé at engagere unge i netop dette. Vi kan se træning i mindfulness, som noget vi gør sammen med andre, hvor vi hjælper hinanden ved at dele vores nærvær og sårbarhed. De unge kan få en oplevelse af at gøre noget godt for andre og sig selv ved at spejle sig i hinanden, dele og lytte i MBLR-forløbet.

Til inklusion og interventionsudvikling er det relevant at inddrage unge på alle niveauer. I forhold til klimabekymring har Dansk Center for Mindfulness uddannet unge i mindfulness og compassion, og de unge står så efterfølgende selv for rekruttering og tilpasning til program 'Compassion for kloden'. Noget lignende kunne etableres for unge med ensomhed.

Vi er i konstant dialog og udveksling med os selv og verden. Dette er illustreret i modellen neden for, som er inspireret af model for indre bæredygtighedsmål, hvor mindfulness og compassion beskrives som nødvendige færdigheder i forhold til at arbejde mod FN's 2030 Verdensmål for bæredygtig fremtid (Bodor et al., 2025). Modellen illustrerer, at måden vi tænker og er på, har betydning for vores evne til at relatere os til os selv og andre. Det har betydning for vores handlinger og evne til at samarbejde. På den måde kan vi styrke unges fundament for at skabe gode relationer ved at forbedre deres mentale sundhed, hvilket er det centrale i MBLR-forløbet. Idet MBLR foregår i en gruppe er hensigten, at deltagerne kan få nogle positive erfaringer med at indgå i et fællesskab med andre unge, der kan skabe positive forandringer for deres måde at tænke og være på. Disse erfaringer kan de tage med sig i andre kontekster. Vi kan sammen skabe tryk kontakt til os selv og andre og herigennem bryde ensomhed gennem træning i mindfulness.



Figur 5: Model der viser udveksling mellem individ og andre.

## Referencer

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment (Odessa, Fla.)*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, Article 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Bernard, H. R. (2006). *Research methods in anthropology : qualitative and quantitative approaches* (5th ed.). AltaMira Press.
- Bodor, S., Bristow, J., Cawood, A., Cofer, J., Crim, H., Dandridge, C., Gonzales, K., Hartley, J., Hendricks, R., Henriquez, A., Iyengar, R., Kwauk, C., Trendell-Nation, M., Niepold, F., Simmons, B., Soulen, R., Stevenson, K., Szczytko, R., & Taggart, M. (2025). *Transformative Skills Guide: Expanding the Definition of Climate Literacy (Consultation Draft)*. Transformative Skills Guide Collaborative. <https://climateliteracy.earth>
- Britton, W. (2016), *Scientific Literacy as a Foundational Competency for Teachers of Mindfulness-based Interventions* In, B. D. McCown et al., *Resources for Teaching Mindfulness*, Springer International Publishing, Switzerland
- Brown, Brené (2021). *Atlas of the heart – mapping meaningful connection and the language of human experience*. Vermilion.
- Cacioppo, J. T. & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, Volume 391, Issue 10119, 426
- Christiansen, J., Løvschall, C., Laustsen, L. M., Hargaard, A., Maindal, H. T. & Lasgaard, M. (2021). *Interventioner, der skal mindske ensomhed : En systematisk litteraturgennemgang af 136 effektstudier*. Defactum.
- Clear, S. J., Zimmer-Gembeck, M. J., Duffy, A. L., & Barber, B. L. (2020). Internalizing symptoms and loneliness: Direct effects of mindfulness and protection against the negative effects of peer victimization and exclusion. *International Journal of Behavioral Development*, 44(1), 51–61. <https://doi.org/10.1177/0165025419876358>
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M. G., Ma, J., Breen, E. C., & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-Based Stress Reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26(7), 1095–1101. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2012.07.006>
- Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427–435. <https://doi.org/10.1177/0020764018776349>
- Fogtmann, Christina (2014). *Forståelsens psykologi – mentalisering i teori og praksis*. Samfundslitteratur.
- Fjordback, Lone Overby (2015). *Må jeg hjælpe dig?* Gads Forlag.
- Fynbo, L., Rayce, S., Hoffmann, S., Thøstesen, A., Linander, C., Dam, A. & Tønnesen, S. (2022). Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge – et systematisk litteraturreview. VIVE. <https://www.sst.dk/media/thapu5ah/digitalt-mediebrug-blandt-unge.pdf>
- Galante J, Friedrich C, Dawson AF, Modrego-Alarcón M, Gebbing P, et al. (2021) Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLOS Medicine* 18(1): e1003481. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003481>

- Hendricks, V.F. (2021). Professor Vincent F. Hendricks: I den digitale opmærksomhedsøkonomi er vi alle data-produkter fanget i krydsningen mellem et panoptikon og et kasino. Ræson. <https://www.raeson.dk/2021/professor-vincent-f-hendricks-i-den-digitale-opmaerksomhedsoekonomi-er-vi-alle-data-produkter-fanget-i-en-krydsningen-mellem-et-panoptikon-og-et-kasino/>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. *Research on Aging*, 26(6), 655–672. <https://doi.org/10.1177/0164027504268574>
- Jha, A. P., Morrison, A. B., Dainer-Best, J., Parker, S., Rostrup, N., & Stanley, E. A. (2015). Minds “At Attention”: Mindfulness Training Curbs Attentional Lapses in Military Cohorts. *PloS One*, 10(2), e0116889. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116889>
- Jha, A. P. (2023), Peak Mind. Piatkus Books.
- Jha, A. P. (2022). Strengthening Attention In the face of growing digital distraction and misinformation, attention matters far more than you think. Mind & Life Institute. <https://www.mindandlife.org/insight/strengthening-attention/>
- Kabat-Zinn, J. (2014). Lev med livets katastrofer: sådan bruger du kroppens og sindets visdom til at håndtere stress, smerte og sygdom. (Revideret og opdateret udgave (2. udgave)). Dansk Psykologisk Forlag.
- Killingsworth, Matthew A.; Gilbert, Daniel T. (2010); A wandering mind is an unhappy mind, *Science* 330, 932
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Klein, S. B. (2015). *Learning: principles and applications* (7. udgave, kapitel 4 og 6). Los Angeles, CA.: SAGE.
- Klinge, Louise (2016). Ph.d.-afhandling: Lærerens relationskompetence. Kapitel 5. Københavns Universitet.
- Kummervold, P. E., de la Rosa, J., Wetjen, F., Braaten, R.-A., & Solberg, P. E. (2024). Whispering in Norwegian: Navigating Orthographic and Dialectic Challenges. <https://doi.org/10.48550/arxiv.2402.01917>
- Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B., Byng, R., Dalglish, T., Kessler, D., Lewis, G., Watkins, E., Morant, N., Taylor, R. S., & Byford, S. (2015). The effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse/recurrence: results of a randomised controlled trial (the PREVENT study). *Health Technology Assessment (Winchester, England)*, 19(73), 1–124. <https://doi.org/10.3310/hta19730>
- Lasgaard, M. & Friis, K. (2015). *Ensomhed i befolkningen: forekomst og metodiske overvejelser*. (1. oplag). CFK - Folkesundhed og Kvalitetsudvikling.
- Lasgaard, M., Christiansen, J., Bekker-Jepesen, M. & Friis, K. (2020). *Ensomhed i Danmark: analyse af befolkningsdata fra 2017*. DEFACTUM.
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health (London)*, 152, 157–171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>

- Lindsay, E. K., Young, S., Brown, K. W., Smyth, J. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial. *Proceedings of the National Academy of Sciences - PNAS*, 116(9), 3488–3493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1813588116>
- Loucks, E. B., Nardi, W. R., Gutman, R., Saadeh, F. B., Li, Y., Vago, D. R., Fiske, L. B., Spas, J. J., & Harrison, A. (2021). Mindfulness-Based College: A Stage I Randomized Controlled Trial for University Student Well-Being. *Psychosomatic Medicine*, 83(6), 602–614. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000860>
- Maguire, E. A., Woollett, K., & Spiers, H. J. (2006). London taxi drivers and bus drivers: A structural MRI and neuropsychological analysis. *Hippocampus*, 16(12), 1091–1101. <https://doi.org/10.1002/hipo.20233>
- Mascaro, J. S. et al. Meditation buffers medical student compassion from the deleterious effects of depression. *The Journal of Positive Psychology* 13, 133–142 (2016). <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1233348>
- Naclerio, M., Lazar, L., Hornstein, E. A., & Eisenberger, N. I. (2025). Exploring the effects of prosocial and self-kindness interventions on mental health outcomes. *Emotion*, 13. doi:<https://doi.org/10.1037/emo0001577>
- Neff, C. G. a. K. *The Mindful Self-Compassion Workbook*. (Guilford Publications, 2018).
- O'Day, E. B., Butler, R. M., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Gross, J. J., & Heimberg, R. G. (2021). Reductions in social anxiety during treatment predict lower levels of loneliness during follow-up among individuals with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 78, Article 102362. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102362>
- Oriol, X., Unanue, J., & Unanue, W. (2023). The longitudinal link between compassion toward others and subjective well-being: the role of beneficence as an underlying psychological process to explain this relationship. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 42(29), 25218–25232. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03490-4>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ (Online)*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. I S. Duck & R. Gilmour (red.), *Personal Relationships in Disorder* (s. 31-56). London: Academic Press.
- Riegner, G., Dean, J., Wager, T. D., & Zeidan, F. (2025). Mindfulness Meditation and Placebo Modulate Distinct Multivariate Neural Signatures to Reduce Pain. *Biological Psychiatry (1969)*, 97(1), 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2024.08.023>
- Riso, L. P., & American Psychological Association. (2007). *Cognitive schemas and core beliefs in psychological problems: a scientist-practitioner guide* (1. ed.). American Psychological Association.
- SDU eScience Center. (u.å.). Secure Platform. UCloud Docs. Hentet 18. december 2025, fra <https://docs.cloud.sdu.dk/intro/security.html>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2014). *Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression*. (1. udgave.). Hans Reitzel.
- Simon, H. A. (1971). "Designing Organizations for an Information-rich World", i Greenberger, M. (red.), *Computers, Communications, and the Public Interest*. Baltimore: John Hopkins Press: 38-52.

- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016, 2016/07/01/). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clin Psychol Rev*, 47, 15-27. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Sundhedsstyrelsen (2022). Danskernes sundhed 2021: den nationale sundhedsprofil 2021. <https://hdl.handle.net/109.3.1/cc163ce0-92c6-4eb8-967e-eaceb432820e>
- Tang, Yi-Yuan; Hölzel, Britta K. and Posner, Michael I. (2015). *The neuroscience of mindfulness meditation*, Macmillan Publishers Limited.
- Teasdale, J.D., Moore, R.G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z.V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275–287.
- Teoh, S. L., Letchumanan, V., & Lee, L.-H. (2021). Can Mindfulness Help to Alleviate Loneliness? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 633319. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633319>
- Thamboo, P.A. (2016) *The effects of a Mindfulness-Based Intervention on Feelings of Loneliness and Ruminative Thinking*.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart (British Cardiac Society)*, 102(13), 1009–1016. <https://doi.org/10.1136/heartjnl-2015-308790>
- van der Velden, A.M, Scholl, J, Elmholdt, E.M, Fjorback, L.O, Harmer, C.J, Lazar, S.W, O'Toole, M.S, Smallwood, J, Roepstorff, A & Kuyken, W (2023). Mindfulness Training Changes Brain Dynamics During Depressive Rumination: A Randomized Controlled Trial.
- Verity, L., Burke, L., & Qualter, P. (2025). Loneliness in adolescence: prevalence, developmental contexts, and interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1696981>
- Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The good life : lessons from the world's longest scientific study of happiness*. Simon & Schuster.
- WHO (2023). WHO launches commission to foster social connection. Lokaliseret d. 24. november 2025 på: <https://www.who.int/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>
- Wollin-Giering, S., Hoffmann, M., Höfting, J., & Ventzke, C. (2024). Automatic Transcription of English and German Qualitative Interviews. *Forum, Qualitative Social Research*, 25(1), 1–37. <https://doi.org/10.17169/fqs-25.1.4129>
- Zhang, N., Fan, F., Huang, S., & Rodriguez, M. A. (2018). Mindfulness training for loneliness among Chinese college students: A pilot randomized controlled trial. *International Journal of Psychology*, 53(5), 373–378. <https://doi.org/10.1002/ijop.12394>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Clear, S. J., & Campbell, S. M. (2021). Peer relationships and stress: Indirect associations of dispositional mindfulness with depression, anxiety and loneliness via ways of coping. *Journal of Adolescence (London, England.)*, 93, 177–189. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.11.003>

Til alle unge,  
der oplever ensomhed.  
Må du opleve at høre til.  
Sammen bryder vi  
ensomhed.

