

## MINDFULNESS ER DOKUMENTERET

Der er nu 16 videnskabeligt testede lodtrækningsforsøg med mindfulness til børn og unge under 18 år. Resultaterne er at mindfulness kan forbedre opmærksomhed og nedsætte symptomer på stress, angst og depression. Desuden viser resultaterne:

- Mere empati
- Bedre fællesskab i klassen
- Mindre egoisme
- Mindre mobning
- Større selvtillid og selvværd
- Bedre læringsevne
- Bedre koncentration
- Mere ro i klassen

## BØRN OG LÆRERE ER UNDER PRES

Studier har siden 1997 dokumenteret, at danske børn og unges mentale sundhed er faldet, mens stress, angst og depression er steget. Det har enorme individuelle og samfundsmæssige omkostninger og den udvikling skal vi ændre.

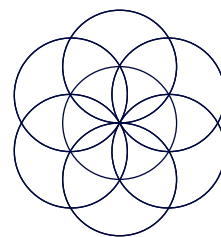
Ifølge WHO er depression den største sygdomsbyrde på verdensplan. Når masser af undersøgelser viser, at børn og unge i Danmark får det dårligere, og medarbejdere er under pres, særligt i uddannelsessystemet, er det afgørende, at lærerne får effektive metoder til stresshåndtering, og at vi giver børn og unge kompetencerne til at træne mentale sundhed i en tidlig alder. Derfor vil vi i Danmark indføre en metode, der skal give flere fagprofessionelle, børn og unge mulighed for at trives, udfolde deres evner, være med i sunde fællesskaber.

Når vi indfører folkesundhedstiltag på nationalt plan er det vigtigt, at det gøres fornuftigt og dokumenteres med forskning. Det er derfor, vi laver forskning, og trækker lod, så halvdelen af lærerne får uddannelsen i 2019 og den anden halvdel i 2020.

Mindfulness-baseret Stressreduktions gode effekter er forskningsmæssigt veldokumenteret. Indfører vi det i folkeskolen, kan vi mindske stress på flere niveauer – både hos lærerne og eleverne. Dette skaber grobund for et bedre læringsmiljø. Derfor har Folketinget også valgt at afsætte midler til Stressfri Hverdag for børn og unge.

Læs meget mere om projektet på vores hjemmeside [mindfulness.au.dk](http://mindfulness.au.dk). Her kan du også blive klogere på uddannelsen, og din skole kan ansøge om 1-3 af pladserne.

LÆS MERE, SE FILM OG HØR FOREDRAG PÅ  
[MINDFULNESS.AU.DK](http://MINDFULNESS.AU.DK)



## STRESSFRI HVERDAG FOR BØRN OG UNGE



GRATIS UDDANNELSE  
TIL LÆRERE

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS

# MENTAL SUNDHED PÅ SKOLESKEMAET

Børn og unge i folkeskolen skal lære mindfulness, på linje med fysisk træning i idræt. Derfor har Folketinget fra Satspuljen 2018 bevillet 12.5 millioner så Dansk Center for Mindfulness kan uddanne cirka 250 fagprofessionelle i folkeskolen og på ungdomsuddannelser, til at undervise børn og unge fra 11 til 18 år i mindfulness.

Formålet med projektet 'Stress-fri hverdag for børn og unge' er at skabe de bedste betingelser for læring og sikre, at både børn - og dem, der underviser dem - trives. Ikke kun fysisk, men også psykisk.

Derfor vil vi forbedre mental sundhed samt nedbringe og forebygge stress, angst og depression for lærerne og eleverne. Med de rigtige indsatser, kan vi vende udviklingen, så flere lærere og elever trives og får en stress-fri hverdag.

Uddannelsen er etableret i samarbejde med Mindfulness in School Project og Oxford Universitet. De har de sidste 10 år undervist og forsket i mindfulness-programmet **.b**, der udtales *dot bee*, og skal huske os på at stoppe op og bare være.

Meget kaldes mindfulness, men mindfulness er ikke bare mindfulness. Derfor har Aarhus Universitet grundigt udvalgt de bedst dokumenterede programmer til et dansk forskningsprojekt, som vi nu tilbyder gratis uddannelse i.

Uddannelsen er gratis, men skolen eller kommunen skal betale for frikøb af lærerne og transport.

# GRATIS UDDANNELSE

## OM UDDANNELSEN

Uddannelsen varer i alt 15 hele dage over et helt år. Vi forsøger så vidt muligt at lægge det uden for undervisningstid. Det meste af uddannelsen foregår i din egen Region.

## DU GENNEMGÅR:

### Mindfulness-Baseret Stress Reduktion:

8-ugers kursus i Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR). MBSR er videnskabeligt testet i over 100 lodtrækningsforsøg, der dokumenterer, at MBSR kan forbedre trivsel og nedsætte symptomer på stress, angst, depression og smerter. De fagprofessionelle, der er med i projektet, får selv et redskab til effektivt at håndtere stress. MBSR-kurset består af 2.5 timers ugenligt undervisning og en heldagsundervisning mellem uge 6 og 7. Der er hjemmeopgaver i form af daglig Mindfulness-træning. De fagprofessionelle, der skal undervise i Mindfulness, skal lære det selv, på samme måde, som de ville skulle lære musik eller matematik, hvis de skal undervise i disse fag. MBSR-kurset skal hjælpe de fagprofessionelle til at opbygge en daglig Mindfulness-praksis. [www.mindfulness.au.dk](http://www.mindfulness.au.dk)

### **.b** træningskursus:

4-dages internat-kursus, hvor du bliver uddannet i at kunne undervise i Mindfulness-programmet **.b**. [www.mindfulnessinschools.org](http://www.mindfulnessinschools.org)

### Relationskompetancer:

Supervision og træning af relationskompetencer på 6 seminar dage. Denne del af undervisning har vi lagt ind på baggrund af erfaring og forskning fra Børns Livskundskab. [www.bornslivskundskab.dk](http://www.bornslivskundskab.dk)

