



MINDFULNESS OG DET GRÅ GULD

*I oktober 2019 har du mulighed for
at melde dig som deltager i et
forskningsprojekt, som undersøger
effekten af mental sundhedstræning.*

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS



AARHUS
UNIVERSITET



HVEM KAN DELTAGE:

Vi søger 192 deltagere. Din deltagelse er frivillig og gratis. For at deltage skal du kunne svare ja til følgende spørgsmål:

- Er du født mellem 1. november 1953 og 1. november 1959?
- Er du ansat i en privat virksomhed i Århus-området?
- Kan du læse og tale dansk?

HVAD VED VI OG HVAD VIL VI UNDERSØGE:

Vi ved allerede at mindfulness-træning har positiv virkning på stress og alment helbred. Den nye undersøgelse skal afklare om det også kan gøre os friskere og sundere på længere sigt - med perspektiver for både den sidste tid på arbejdsmarkedet og overgangen til pensionisttilværelsen. Dette undersøges bl.a. gennem spørgeskemaer, interviews og hjernescanninger

HVORDAN FOREGÅR DET?

Som deltager modtager du et kursus i Mindfulness-baseret Stress Reduktion (MBSR). Her lærer du metoder, du kan bruge både på arbejdet og hjemme.

Mindfulness-kurset omfatter 8 ugentlige mødegange (både dag og aftenhold) samt en hel kursusdag.

Du kan læse mere om kursusforløbet på dette link: mindfulness.au.dk/graaguld og mere om mindfulness her: mindfulness.au.dk/mindfulness/hvad-er-mbsr/

MØD FORSKERNE BAG PROJEKTET

Projektet forestås af vores forskergruppe på Aarhus Universitet, med støtte fra Velliv Foreningen.

Hør forskerne fortælle om projektet

mindfulness.au.dk/graaguld

TILMELDING TIL UFORPLIGTENDE INFORMATIONSMØDE

Hvis du er interesseret, indbyder vi dig til et informationsmøde af ca. en times varighed. Her vil vi fortælle om hvordan mindfulness påvirker stress og sundhed. Vi vil også fortælle om hvordan forskningsprojektet konkret vil forløbe. Endelig vil der blive mulighed for at prøve en mindfulness-meditation og lejlighed til at stille spørgsmål. Efter mødet har du mulighed for at melde dig som deltager.

Der afholdes 4 informationsmøder på Aarhus Universitet d. 5-8 november 2019, kl. 17-18 (uge 45).

Du kan melde dig til via dette link:

events.au.dk/65-projektet

Venlig hilsen

Karen Johanne Pallesen, lektor, Ph.D., projektansvarlig & Niels Viggo Hansen, Ph.D., mindfulnessinstruktør og sundhedsforsker

KONTAKT:

niels.viggo.hansen@cas.au.dk - tel.: 2895 0103

Dansk Center for Mindfulness forsker i stress og stressreduktion, så vi som samfund kan blive klogere på, hvordan vi bedst fremmer den mentale sundhed.

Centeret er forankret som selvstændigt center under Klinisk Institut, Aarhus Universitet. Vi blev etableret i 2013 med bevilling fra TrygFonden.

WWW.MINDFULNESS.AU.DK