



MINDFULNESS OG DET GRÅ GULD

*I marts 2020 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. marts 1954 og 1. marts 1960?
- 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, "Stakladen" på Ringgaden, de første 4 mandage i marts 2020

02-03-2020 19.00

09-03-2020 17.00

16-03-2020 17.00

23-03-2020 19.00

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

karen.johanne.pallesen@clin.au.dk - tel.: 2679 7407

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