

Start Up Kit

Mindfulness til smerter



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

www.smerteguiden.dk // Mathilde Kehler

Diplom muskuloskeltal fysioterapeut og smertecoach
mindfulness-instruktør

Velkommen til Start Up Kit

// 'Sådan gør du' – manual

Underkend ikke, hvad mindfulness kan give dig og din krop. Der er så mange fordele ved at bruge mindfulness som et værktøj til smertehåndtering, smertemestring og ikke mindst smertelindring. Det er gratis, altid ved hånden, og du behøver intet udstyr eller særlige egenskaber.

Du har allerede 'udført' mindfulness, og nu kan du lære at bruge det bevidst – og dét bygger et stærkt smertemindset.

Hvilken forandring ønsker DU, at mindfulness kan give dig?

Jeg glæder mig enormt til at guide dig igennem, og du er altid velkommen til at kontakte mig med spørgsmål eller dele, hvilken forskel det skabte for dig.

God fornøjelse // Mathilde Kehler



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER



‘Sådan gør du’ – manual

- Min anbefaling til dig, der er nybegynder
- Drop rigtigt eller forkert
- 3 myter
- De 3 teknikker



Tillad
dig
selv
at
start
fra
ingenting



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

Min anbefaling til dig, der er nybegynder

Mindfulness er en bevidsthedstilstand, ikke en position, siddestilling eller holdning. Det handler om, hvad der sker i dine tanker og i din krop, og ikke om hvordan det ser ud udefra.

Du kan ikke sidde eller ligge forkert. Du kan gå, hvis du vil, eller strikke, hvis det er for udfordrende at sidde stille. Så start der. Det vigtigste er, at du kommer i gang og tager det første skridt. Husk, at mindfulness handler om en bevidsthedstilstand – ikke en holdning.

Du skal ikke trække vejret på en særlig bestemt måde.
Du skal ikke være en anden, end den du er.
Du skal ikke have det anderledes, end hvordan du nu har det.

Mindfulness er at være til stede med “det, der er” – præcis sådan som det er. Så i princippet skal du blot være venligt til stede sammen med dig selv og blive bevidst om, hvordan det opleves lige nu.

Min anbefaling er:

- Find dig godt til rette, hvad end det betyder for dig.
- Støt dig selv med puder, tæpper, blødt tøj og dyner.
- Find så vidt muligt en stilling, der føles venlig, åben og værdig.
- Tillad dig selv at starte fra ingenting. Gør det hver gang.



Drop rigtigt eller forkert

Der er SÅ mange myter og misforståelser om mindfulness, som ofte medfører, at de fleste giver op. Det er så hamrende ærgerligt, fordi effekten af at få mindfulness ind som et værktøj i din hverdag er overvældende.

Derfor vil jeg gerne være fortaler for, at du dropper rigtigt og forkert. Mindfulness er langt mere simpelt og ukompliceret, end mange gør det til.

Du har allerede gjort det mange gange i dit liv. Hver gang du var fuldt ud til stede og nærværende, "praktiserede" du egentlig mindfulness. Det, du kan gøre nu, er at tilvælge det bevidst – og det er her guldet ligger.

I videoen gennemgik vi mindfulnessblomsten. Jeg definerer mindfulness som evnen til **at vende tilbage – VENLIGT**. That's it.

Det er simpelt, men det er ikke altid nemt.

Fordi din hjerne altid vil lade sig påvirke af følelser, tanker eller kropsfornemmelser, der tager din opmærksomhed. Din eneste og fornemmeste opgave er at vende tilbage – venligt.

Gør du det, så laver du mindfulness, og over tid vil du opnå alle effekterne af din mentale træning.



3 myter

Nr. 1 : Mindfulness er kun rigtigt, når der er stilhed og ro i tankerne.

- Det er forkert. Du kan ikke tænke dig til ingenting.
- At stoppe din hjerne fra at tænke vil være det samme som at forsøge at stoppe dit hjerte fra at slå. Det er ikke muligt, fordi din hjerne konstant har antenner ude for at vurdere, analysere og tjekke, om du er tryk. Det er din indbyggede biologiske beskyttelsesmekanisme. Derfor kan du ikke stoppe din hjerne i at hoppe afsted på en tanke, en erindring, en påmindelse, en vurdering eller en analyse.
- Hjernehopperi er altså fuldstændig normalt. Mindfulness er at opdage, når hjernen hopper afsted, og så bevidst vende opmærksomheden tilbage til dit valgte fokus igen. Hver gang du venligt vender tilbage til nuet, er det som at lave en squat for din hjerne. Du træner din hjernes opmærksomhed, koncentration samt evne til fokus og ro. Mindfulness er at træne din opmærksomhed, ikke at stoppe dine tanker.



3 myter

Nr. 2 - Mindfulness er kun rigtigt, når man sidder helt stille og med lukkede øjne.

- På ingen måde sandt. Mindfulness er langt mere end den klassiske skrædderstilling og hænderne i zen-position, hvor alt er fryd og gammen. Det er en klassisk misforståelse, måske fordi alle reklamer eller tilbud om mindfulness ofte bliver vist med en munkelignende, zen-agtig yogaposition, hvor alt ånder af ro, fred og stilhed. Det er så ærgerligt, fordi det ofte stopper mange fra at starte.
- Mindfulness er en mental bevidsthedstilstand, ikke en position. I mindfulness er alle stillinger og bevægelser tilladt. Der er ofte tre grundformer inden for mindfulness: formel praksis, uformel praksis og mikro-mindfulness.



3 myter

Nr. 3 - Mindfulness tillader kun positive tanker, positive følelser og positive kropsfølelser.

- Nej! Dette er nok den værste myte om mindfulness, for det er faktisk direkte modsat.
- Mindfulness er det værktøj, jeg ville sætte ind med, når alting er allersværest – når livet presser, når kroppen larmer, når systemet er i alarmberedskab, og tingene føles allermest udfordrende og uoverkommelige. Mindfulness er bevidsthed om nuet – præcis som det er, med alt hvad der er, og det lærer dig at møde det hele uden at dømme det.
- Mindfulness hjælper dig altså med at observere nuet uden dom. At observere fremfor at blive revet med giver dig evnen til at rumme smerten, rumme ubehaget og modstanden – og være med de allersværeste kriser uden at tabe dig selv og dit nærvær. Det er en enorm mental styrke og kan give dig den nødvendige afstand til udfordringen, så du kan se det hele lidt udefra og få en tiltrængt pause. Mindfulness inviterer dig til selvvenlighed og, allermest, til at opdage din menneskelige evne til at kunne forblive nærværende i nuet trods alt det svære.



3 mindfulness teknikker til smerte

Distraction

Distraction (fokus- og mental træning)

- Denne teknik er ofte her, du starter. Det er den mentale træning i at flytte fokus og flytte din opmærksomhed fra ét sted til et andet – fx at flytte din opmærksomhed væk fra smerterne og hen på vejrtrækningen.
- Denne teknik er en vigtig del af den mentale træning og vil over tid både berolige dine tanker, din krop og dine symptomer.
- Udfordringen er, at den ikke altid er tilstrækkelig, og den rummer ikke den emotionelle del af mindfulness, som er en stor del af værktøjet.



Kognitiv defusion

Kognitiv defusion (observerende venlighed og behovsanalyse)

- Dette er den teknik, som hjælper dig med ikke at blive overvældet, fanget eller revet væk af dine smerter. Det er metoden til at fastholde dig selv, det mentale overblik og den observerende afstand til oplevelsen.
- Altså ikke at fusionere med oplevelsen, men at observere dig selv, dine smerter og situationen på lidt afstand.
- Den afstand medvirker til, at du kan invitere selvvenligheden (compassion) ind og gå på opdagelse i spørgsmålet: "Gad vide, hvad jeg og min krop egentlig har brug for?"
- Lige præcis den evne giver dig muligheden for at håndtere og mestre din situation og føle tillid til dig selv i forhold til at kunne håndtere smerterne og de udfordringer, du kan stå i.



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

Sameksistens

Sameksistens (smerterummelighed)

- Dette er den teknik, som hjælper dig med at få livet til at fylde mere end smerterne.
- Mindfulness lærer dig over tid at lade smerter, udfordringer og pres være i baggrunden, så du og dit liv fylder mere end smerterne.
- Dette er IKKE distraktion, men sameksistens. Du distraherer dig ikke fra smerterne, men lærer simpelthen at blive fri sammen MED smerterne.
- Hvis du på nuværende tidspunkt tænker: "Ja, det er godt med dig – det kommer aldrig til at ske for mig," så er det virkelig helt okay og helt normalt. Du læser sikkert med her, fordi du er nybegynder og er lige ved at tage første skridt mod at bruge mindfulness som et værktøj til dine smerter.
- Derfor vil jeg blot holde håbet og troen for dig, indtil du er klar til at gå ind i det her mindset.
- Det er muligt. Også for dig. Det tror jeg på!
- Vent du bare og se :)



Mindfulness

Definition af Jon Kabat-Zinn, 1979

Mindfulness er den bevidsthed der kommer gennem bevidst opmærksomhed på nuet – uden dom.

Mindfulness er at vende tilbage - VENLIGT - igen og igen og igen...

Mindfulness er at opdage hvad der udfolder sig, mens det sker.

Mindfulness er at blive opmærksom på opmærksomhedens bevægelser.

I meditation er intensionen om at gå i relation til alt der er, og alt der kommer ind i nuet.

Mindfulness er din relation til det som sker.



Vil du lære mere om mindfulness til smerter?

Deltag på 'Smerte-ro'

Et 8 ugers mindfulness kursus specifikt til smerter.
Smertehåndtering, smertemestring og smertelindring.

Skriv til mig, hvis du har spørgsmål,
gerne vil på venteliste til næste hold
eller vil dele dine erfaringer.

Det vil være en fornøjelse at høre fra dig.
mk@smerteguiden.dk



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER

// Venligst Mathilde



mk@smerteguiden.dk
tlf. 28250201
www.smerteguiden.dk



SMERTEGUIDEN

MATHILDE KEHLER