

Instruktörsutbildning i Mindfulness/MBSR steg 2; Fundamentals med Leg. Psykolog & Certifierad MBSR Lärare & Teacher Trainer Helena Bjuhr, av CFM/UMASS VT 2021 via Zoom, online och live



Mindfulnessakademin, är ett av Sveriges mest gedigna och kvalitetssäkrade utbildningsföretag för kursverksamhet och utbildningar för blivande mindfulnessinstruktör och blivande MBSR lärare/behandlare. Mindfulnessakademin har sedan tidigt 2000-tal spridit kunskap om mindfulness, compassion, MBSR, buddhistisk psykologi och varsam yoga i form av föreläsningar, workshops, handledning och i individuella samtal/coaching.

Helena är certifierad MBSR lärare av världens tidigare mest ansedda institution för mindfulness utbildningar: Center For Mindfulness, UMASS. Under 2017 deltog Helena tillsammans med 30 andra certifierade MBSR lärare från 15 länder, i den första utbildning och hittills enda utbildningen i sitt slag: Train the Trainer. Den gav henne behörighet att utbilda framtidens MBSR lärare i alla utbildningssteg fram till certifiering. Hon är nu en av två Teacher Trainers i Sverige.

OM MBSR steg 2: FUNDAMENTALS

Under Fundamentals utbildningen, får du under 10 veckor fördjupa dina kunskaper och framför allt träna på att leda mindfulnessövningar för att kunna hålla mindfulness program och mindfulness baserade behandlingsinterventioner.

Utbildningen ger dig den nödvändiga instruktörskompetens som efterfrågas av hälso och sjukvårdsregioner, för att introducera patienter i mindfulness. Du lär och tränar dig att genom informella som formella övningar så att du själv skall kunna vara mer närvarande i ditt arbete med dina klienter/patienter eller andra du möter. Forskning har tydligt visat att grad av medveten närvaro/mindfulness, hos behandlare ger positivt behandlingsutfall för patienter/klienter.

Utbildningen syftar till att du i ditt eget liv och i yrkeslivet, kan introducera och lära ut formell som informell medveten närvaro/mindfulness och stillsam och stärkande hathayoga. Utbildningen ger också rätt kunskap och träning i mindfulness, för att behandlare i hälso och sjukvård, kan integrera mindfulness i övrigt psykologiskt, psykoterapeutiskt eller annat hälso och sjukvårdande arbete.

Utbildningen syftar att ge alla deltagare så mycket kompetens inom området, att deltagaren i slutet av Fundamentals, med viss handledning, kan sätta ihop ett introduktionsprogram i mindfulness, för sin patient/klientgrupp, eller där behov av introduktion till mindfulness behövs.

Ett deltagande i MBSR seg 2 Fundamentals, är även värdefullt, för professionella, som inte arbetar med direkt klientarbete eller i hälso och sjukvård, utan mer vill börja använda sig av mindfulness, på arbetsplatser, i ledarorganisationen eller i skola och omsorg. Fundamentals är inte enbart avsett för professionella i hälso och sjukvård. Flera tidigare Fundamentals deltagare, har valt att integrera sin kunskap från Fundamentals och skapat stödgrupper på arbetsplatser med stor belastning och stress, i sjukvård, i skola och kring barns mående och lärande.

MBSR Fundamentals (instruktörsutbildning i Mindfulness) utgör det andra steget (steg-2) i en omfattande utbildningsplan, om 4–5 steg i mindfulness, utformad och fastställd av CFM (Center for Mindfulness) University of Massachusetts.

Fundamentalsutbildningen är godkänd och auktoriserad av CFM/UMASS och ger behörighet att söka vidare till steg-3 i den standardiserade och internationellt fastställda MBSR lärarutbildningen. Efter deltagande i MBSR steg 3, är deltagaren behörig att börja hålla MBSR program självständigt, men med handledning initialt.

Helena, är en av få i världen som 2016–2017, fullföljde den hittills enda MBSR; Teacher Trainer utbildning, av och med Center for Mindfulness, Univeristy of Massachusetts; CFM/UMASS (numera UMASS Memorial).

Då MBSR lärarutbildningen helt flyttades till Brown University, finns all information om MBSR lärarutbildningens olika steg, på Brown Universitys hemsida:

<https://www.brown.edu/public-health/mindfulness/home>

MBSR steg 2/Fundamentals innebär, omfattar och har som lärandemål:

Dels ett nytt deltagande, nu som deltagande observatör i ett MBSR program – e.m./kvällstid dels deltagande i processinriktad uppföljning, två dagar senare. Den processinriktade halvdagen fokuserar på programmets alla delar, klass för klass. Du får en omfattande undervisning i hur du tränar färdigheter för att själv lära ut mindfulness, olika meditativa övningar och varsam hatha yoga.

Totalt omfattar MBSR steg 2: 60 lektionstimmar, fördelade på 10 veckor (inklusive det egna deltagandet i MBSR steg på nytt som observatör).

Inläsning av kurslitteratur och material tillkommer om ca 2–4 tim/vecka.

Det förväntas att Fundamentals deltagaren, tränar och övar MBSR programmets hemträning under kursens gång, precis som alla deltagare i MBSR steg 1, förväntas göra.

Fundamentals Kurs Innehåll

Följande kommer att behandlas:

- Mindfulness: definitioner, betydelse och ursprung: Från Buddha till nutid
- Mindfulness som stresshantering och förhållningssätt vid sjukdom och svårigheter
- Mindfulness i ett samhällsperspektiv: "hur hantera trötthet/fatigue/överstimulering av intryck/media och sociala medier
- Inklusions och exklusionskriterier för deltagande i mindfulnessprogram: för vem passar det? För vem passar det inte?
- Centrala områden/fundament i den buddhistiska psykologin; som bland annat betydelsen av medkänsla för sig själv och andra.
- MBSR programmets innehåll, form och pedagogik, för hur lära ut mindfulness och MBSR.
- Mindfulness: syfte och mål? Vilka processer avses att skapas hos individen eller i organisationen, med hjälp av mindfulness.
- Hur mindfulness kan integreras i klientarbetet.
- Hur kan mindfulness interventioner anpassas och adapteras för olika gruppers behov.
- Kunskap och utbildning kring "biverkningar" av mindfulness som metod och hur hantera när sådant uppstår.
- Centrala element i MBSR programmet som "compassion och self-compassion"
- Alternativa mindfulness baserade behandlingsprogram och forskning inom området.
- Övningar i att leda och guida andra i formella och informella mindfulnessövningar.
- Närande och lärande smågruppsträning i att leda och uppleva andra deltagares guidade övningar och meditationer/yoga.
- Kunskap och utbildning i grupp processer och hur man skapar en för mindfulness program "hållande och hållbarhet" gruppprocess.
- Kunskap för att leda och guida andra i mjuka hatha yogaövningar: "mindful yoga" och hur dessa varsamma kroppsliga övningar kan anpassas till människors olika förmågor och behov.
- Övningar för att utforma introduktions föreläsningar i mindfulness och kortare gruppinterventioner.
- Kunskap om och gruppreflektioner kring det internationellt framtagna bedömningsverktyg för mindfulness/MBSR/MBKT, som används för att bedöma lärarkompetens och kunskap; MBI-TAC.
- Hur mindfulness och buddhistisk kunskap kan användas för att stärka individ och grupper, under perioder av osäkerhet, oro och rädsla, som i den situation med Covid/Pandemi, vi nu lever i.

- Mindfulness och hjärna, vad vet vi – vad säger forskningen?
- Genusperspektiv på hälsa och mindfulness/MBSR programmet som intervention

Vill du veta mer om Fundamentals är en utbildning som passar dig?

Instruktörsutbildningen i Mindfulness riktar sig till dig som

- Har genomgått 8-veckors MBSR (eller MBKT) och vill fördjupa dina kunskaper för egen del eller yrkesmässigt.
- För dig som vill delta i en utbildning som både ger kunskap som djup personlig utveckling.
- För dig som vill få behörighet att självständigt leda patientgrupper i mindfulnessövningar och hålla kortare mindfulnessinterventioner för patienter/klienter eller i andra sammanhang.
- Vill komplettera din psykoterapeututbildning eller psykologutbildning med färdigheter att användas i kortare mindfulness baserade program och för att kunna integrera mindfulness i ditt behandlingsarbete, vara sig du arbetar med enskilda, par eller grupper.
- Önskar få behörighet att söka vidare till steg-3 i MBSR mindfulnesslärare-utbildningen, - Advanced Teacher Training (ATT), och få en fördjupad lärarkompetens, för att med handledningsstöd sen hålla egna MBSR grupper.

Utbildningen riktar sig inte exklusivt till hälso och sjukvårdspersonal men deltagare brukar vara sjukgymnaster, psykologer, läkare, psykoterapeuter, arbetsterapeuter, beteendevetare, sjuksköterskor, socionomer, HR personal m. fl.

Behörighet

För behörighet till instruktörsutbildningen i Mindfulness/MBSR steg 2; krävs att du

- Tidigare deltagit i ett MBSR program (eller MBCT- program). Om du inte har deltagit i sådant program på plats, men ändå önskar gå Fundamentals och har tillräckliga förkunskaper, kan förslag ges av kursledaren, på hur du kan ta del och genomföra MBSR steg 1, online, innan kursstart.
- Har en egen meditations och yogapraktik sedan en tid (vilket betyder att du sökt integrera mindfulness och yoga i din vardag)
- Har deltagit i minst ett 5 dagars tyst lärarlett retreat i Vipassana traditionen – med godkänd/auktoriserad meditationslärare. Undantag från deltagande i tyst retreat ges, om Fundamentalsdeltagaren genomför sådant under utbildningens gång eller senast 3 månader efter kursavslut.
- Det finns möjligheter i dess tider att delta i tyst 5 dagars retreat live och on line. Helena genomförde tillsammans med MBSR läraren Catherine Höij, ett sådant retreat i september 2020, under fem dagar, med mycket nöjda deltagare.
- Nytt retreat online och live, planeras till vecka 17.

Praktisk information om startdatum, tider och kostnad:

Start:

11 januari; Informationsmöte inför MBSR kl.18:00-20:00

13 januari: Informationsmöte för MBSR steg 2; Fundamentals.kl. 13:00 -16:00

Plats;

Zoom – instruktioner och övningstillfälle för den som är osäker, kommer att ges innan kursstart.

Schema:

MBSR steg 1 Introduktion	Måndag 11/1	kl. 18:00 - 19:00	Fundamentals steg 2; Introduktion;	Onsdag 13/	kl. 13:00 – 16:00
MBSR steg 1: klass 1	18/1	18:00 -20:30	Fundamentals Klass 1	20/1	kl. 13:00 – 16:00
MBSR steg 1: klass 2	25/1	18:00 -20:30	Fundamentals Klass 2	27/1	kl. 13:00 – 16:00
MBSR steg 1: klass 3	1/2	18:00 -20:30	Fundamentals Klass 3	3/2	kl. 13:00 – 16:00
MBSR steg 1: klass 4	8/2	18:00 -20:30	Fundamentals Klass 4	10/2	kl. 13:00 – 16:00
MBSR steg 1: klass 5	15/2	18:00 -20:30	Fundamentals Klass 5	10/2	kl. 13:00 – 16:00
MBSR steg 1: klass 6	22/2	18:00 -20:30	Fundamentals Klass 6	24/2	kl. 13:00 – 16:00
Söndag	28/2	09:30-16:30	Heldagsretreat	Gemensamt	Lärlarlett i tystnad
MBSR steg 1: klass 7	1/3	18:00 -20:30	Fundamentals Klass 7	3/3	kl. 13:00 – 16:00
MBSR steg 1: klass 8	8/3 Avslut MBSR steg 1	18:00 -20:30	Fundamentals Klass 8	10/3	kl. 13:00 – 16:00
			Fundamentals Kursavslut	10/3	kl. 13:00 – 16:00

Kurslitteratur

Kabat - Zinn, Jon. 2013. *Full Catastrophe Living*, ISBN: 9780749958411 (bekostas av deltagaren). Santorelli, Saki. 2000. *Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine*, ISBN: 9780609805046 (bekostas av deltagaren).

Samt annan kurslitteratur och vetenskapliga artiklar, övningar och reflektioner, som kursdeltagaren får under kursens gång via mejl.

Kursavgift; 12 500 kr (10.000: - kr exklusive moms)

Kursintyg; Efter genomgången kurs utfärdas kursintyg/utbildningsbevis

Har du frågor eller vill anmäla dig, kan du göra det här:

Helena Bjuhr – 0733-189009 helena@mindfulnessakademin.se

Men helst; öppna helst bifogat dokument med kursanmälan och fyll i och maila in till helena@mindfulnessakademin.se

Sista anmälningdag 10:e december 2020

Omdöme från tidigare deltagare:

"En utbildning som ger fördjupad självinsikt samt en stabil grund att utgå ifrån i mötet/vården av människor inom vård och omsorg. En för mig med många år som yrkesverksam, mycket givande utbildning.

Kristina Olsson **Leg Sjuksköterska**"

"En otroligt värdefull kurs som har massor att ge till dig som möter människor, oberoende av yrke, kön eller ålder.

Carl Johan Höijer, Läkare"

"Denna MBSR Fundamentals ger på mycket kort tid, 10 veckor, en väl strukturerad och genomarbetad professionell grund för arbete som MBSR instruktör. Kursen är en lämplig utgångspunkt för senare vidareutbildning till MBSR lärare.

Leg. Psykolog, Leg psykoterapeut. (Anonym)»

"Jag är fantastiskt glad att jag tog chansen och gick MBSR för Helena igen. Dels för Helenas varma personlighet + engagemang + kompetens - dels för MBSR i sig är så starkt fungerande för mig, det är på riktigt! Andas, yoga, närvarande."

Anonym"

Om du söker få utbildningen bekostad av arbetsgivare:

Det kan rekommenderas om du söker få arbetsgivare att bekosta din utbildning, att du framför att MBSR programmet är världens mest beforskade mindfulness intervention och att lär du dig grunderna för mindfulness och behandling genom deltagande i Fundamentals, så får du en gedigen och kvalitetssäkrad kunskap i mindfulness och hur det kan integreras i patient/klientarbete.

Då Helena är en av två i Sverige som har genomgått CFM/UMASS omfattande MBSR lärarutbildningens alla steg och är en av 31 Certifierade MBSR lärare i världen, som

genomfört CFM Train the Teacher utbildningen, är även hennes sätt att lära ut MBSR och Fundamentals kvalitetssäkrat.

I svensk hälso och sjukvård, har vi ett ansvar att välja metoder och utbildningar som är evidensbaserade och utbilda oss på ett sådant sätt i metoder att det anses kvalitetssäkrat.

Vill du veta mer om Helena:

Helena var en av pionjärerna med att integrera mindfulness i svensk hälso och sjukvård, tidigt 2000-tal, med kortare mindfulness behandlingar.

2007, började hon forska om mindfulness och effekt i behandling, och då främst effekt av MBSR vid olika sjukdomstillstånd. Helena är även tränad som MBCT lärare och har genomfört flertal behandlingsprogram för människor med återkommande depressions sjukdom (MBKT: i Sverige; Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi). I en pilotstudie 2007, visade resultat att såväl MBSR som MBKT, på ett självklart och bra sätt, kan integreras i svensk primärvård.

När Helena påbörjade sin lärarutbildning i MBSR, en mycket omfattande utbildning i många steg, parade hon detta med forskning vid Sahlgrenska Akademien. Flera vetenskapliga studier finns publicerade om effekt av MBSR vid mental trötthet efter stroke och skallskada och UMS/stress. Hennes erfarenhet och kunskap i MBSR och behandling, är omfattande, då hon såväl forskat kring effekt av MBSR programmet, som genomfört MBSR lärarutbildningens alla steg via CFM/UMASS.

Från och med 2007 – tills nu, har Helena genomfört närmare 90 MBSR program. Dels i hälso och sjukvård, där hon under många år arbetade i smärteam och som psykolog, behandlade patienter med kronisk smärta, med ett anpassat MBSR program. Hon har på olika primärvårdsmottagningar genomfört många MBSR program, för människor med stressproblematik, utmattingsyndrom och andra svårigheter.

Helena har även erfarenhet av att arbeta med mindfulness i behandlingsskolor, där såväl inskrivna elever tränades i mindfulness liksom lärarna, som handleddes i hur mindfulness kan användas i skolans miljö, för elever med särskilda behov.

Helena har självständigt sedan 2003, i sitt utbildningsföretag Mindfulnessakademien, arrangerat många utbildningar, kurser och mindfulnessretreat, genom åren. Hon har också bjudits in som kursledare hos välkända utbildnings och psykoterapiinstitut för att hålla MBSR 8 v, programmet och andra gruppinterventioner eller utbildningar baserade på buddhistisk psykologi och kunskapstradition.

Då har målgruppen, varit att lära ut till professionella inom hälso och sjukvård, personal i skola och omsorg, HR, med flera.

Helena har en unik erfarenhet och kunskap, utifrån sin gedigna utbildning 10-åriga utbildning av CFM/UMASS till Teacher Trainer, från många år som mindfulness behandlare i hälso och sjukvård och utifrån alla år som MBSR lärare, för professionella.

Helena var den förste behandlaren som genomförde MBSR programmet live och on line, 2013–2014, med människor drabbade av hjärntrötthet efter stroke och skallskada. Vetenskapliga artiklar om den goda effekten av att lära ut live och line finns publicerade. Helena har mycket goda erfarenheter att lära ut på detta sätt.

Under 2020, genomförde hon två MBSR program via Zoom och ett MBSR steg 2; Fundamentals. Även de med stort motstånd initialt att delta on line och live och inte på plats, fann att lära sig mindfulness på detta sätt, var fantastiskt fint.

Om undervisning för dig innebär att du vill lära på plats i undervisningslokal, finns alltid möjligheten att göra så, då Kognio i Lund, åter kommer hålla sådan undervisning i MBSR steg 2: Fundamentals, med start v. 10 2021.

Alla klasstillfällen kommer att spelas in, vilket medför att skulle du inte kunna delta vid ett eller två tillfällen, kan du ta igen lektion genom inspelning.

Har du frågor, undringar eller vill anmäla dig till MBSR steg 2 Fundamentals;
<mailto:helena@mindfulnessakademin.se>



Varmt välkommen!

Helena



” För mig innebär mindfulnesssträning och då i synnerhet genom det evidensbaserade MBSR programmet, en möjlighet för människor, oavsett ålder, kön, kulturellt ursprung, sjukdom eller hälsa, att uppnå mer av livskvalitet och nöjdhet med livet. Jag lär ut mindfulness för att du som deltagare skall bli mer av den du är och att du skall kunna våga stå upp för dig själv med omsorg, så att du har du kraft att göra det bästa av ditt liv.

Det är inte ovanligt att när vi drabbas av livet; stress, kriser, sjukdom och åldrande, att vi som bänds ur den form vi har och är. Detta kan även ske i skadande möten med andra människor; partners, kollegor, arbetsgivare och andra. Känslor av förvirring och tvivel; på oss själva och världen, blir följeslagare i våra liv och vi upplever ibland att vi förlorat eller tappat bort oss själva – ”vi har bänds ur vår givna form”. Mindfulness och buddhistisk psykologi är fundamentalt läkande, så att vi åter, alltmer kan bli den människa vi vill vara. Med medkänsla om oss själva, får vi under ett MBSR program en möjlighet att varsamt och aktsamt, hitta vår form igen.

Att praktisera mindfulness och integrera det som förhållningssätt i sitt liv, innebär en hel del ”navelskåderi”. Vilket är ett löjeväckande ord för att göra det ytterst svåra; att lära sig om sig själv och det mänskliga varandet, hur tänkande, kännande och erfارande skapar och formar vår dåtid, nutid och framtid. Att lära sig vara närvarande i sitt eget liv och med de kraftfulla metoder som MBSR programmet innehåller, hjälper oss i själva verket, från menlöst navelskåderi och ändlösa grubblerier till insikter och klarsynthet. Mindfulness hjälper oss se ut, genom mörker och svårigheter, för att välkomna mer av möjligheter och ljus.”



