



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE

Mental sundhed Faaborg-Midtfyn Kommune





Mindfulness

- Målgruppe:

Borgere med stress, angst, lettere depression eller kroniske smerter

Kræftrehabilitering

- Metoden:

Klassisk 8-ugers MBCT forløb med 30 minutters daglig hjemmetræning

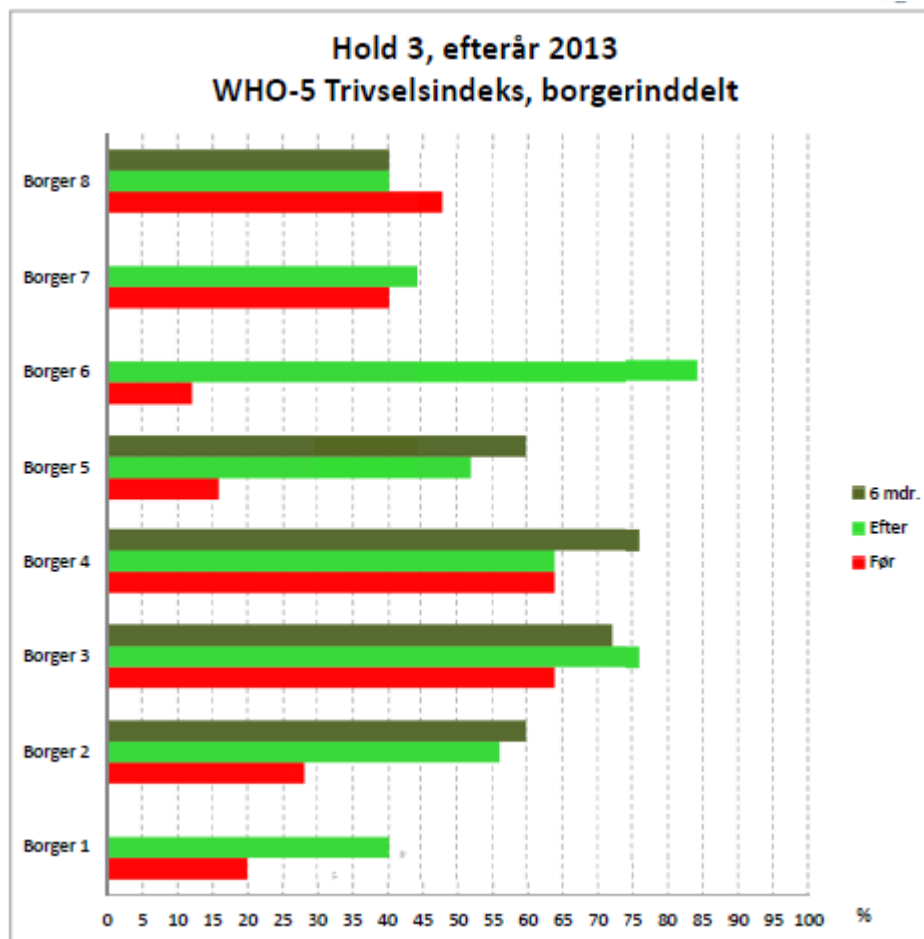
- Erfaringer:

<http://www.fmk.dk/borger/sundhed-og-sygdom/mental-sundhed/mindfulness/>

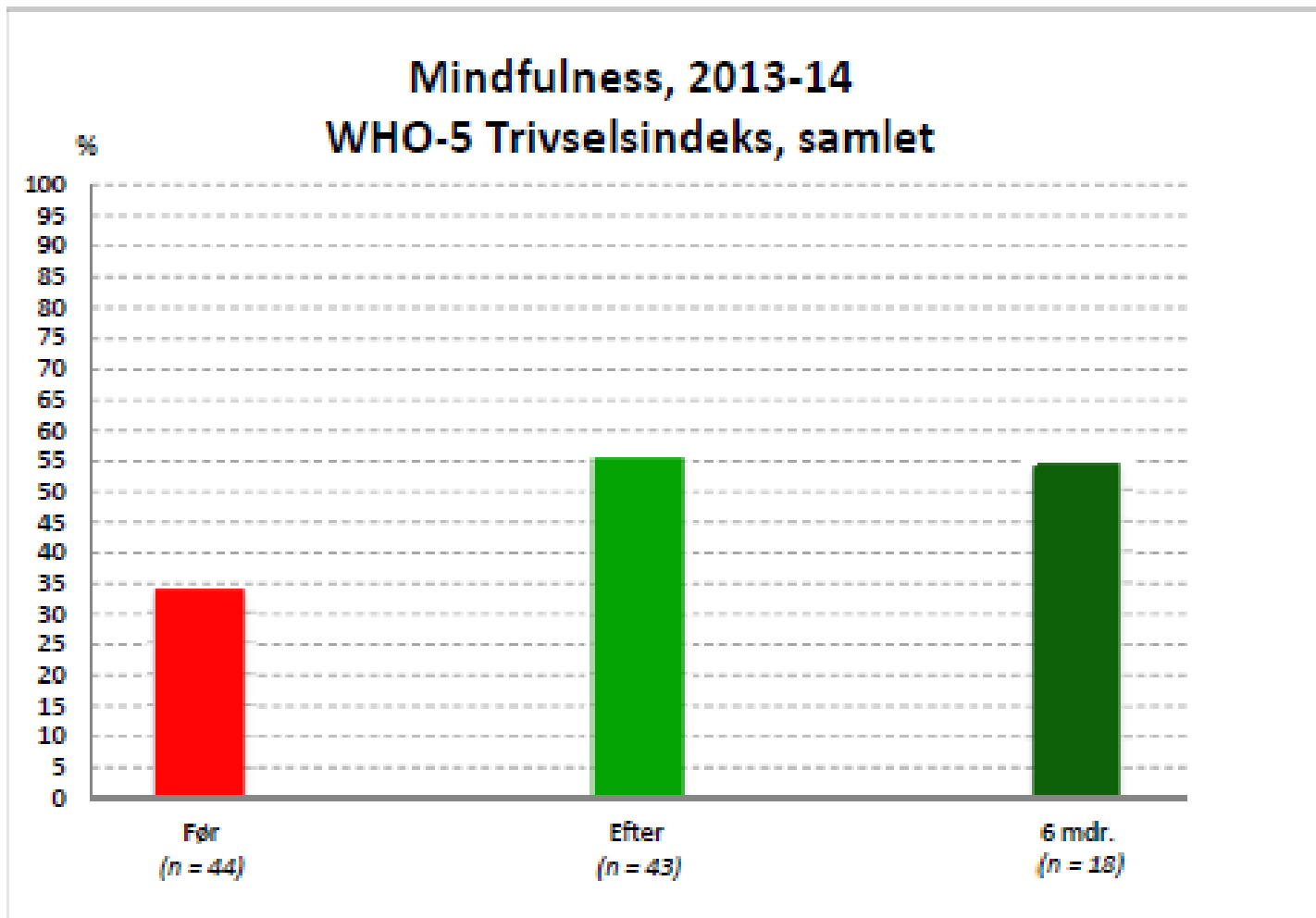


Resultater målt med WHO-5-Trivselsindeks

FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE



Samlet resultat





Stress, depression og angst

- **Målgruppe**
 - Borgere med stress, angst, lettere depression
- **Indhold**
 - Har eksisteret siden 2008
 - 6 gange undervisning med psykolog, efterfølges af selvgruppe i min. 6 mdr.
 - Afvikles i samarbejde med Frivilligcenter & Selvhjælp Midtfyn i Ringe samt Huset (værested) i Faaborg

