



Mental Sundhed i Vejle:

- Stress og Depression
- Mindfulness



Kursus i Stress og depression

Målgruppe: Borgere med let til moderat depression og/eller langvarig stress

Formål:

- √ At opnå en øget oplevelse af livsmestring og evne til håndtering af egen situation og hverdagslivet med stress og/eller depression.
- √ At opnå glæde og gavn af fysisk aktivitet og ophold i naturen.



Stress og depression

Indhold:

- √ Gåture i naturen, samt øvelser af afspændende, groundende og stabiliserende karakter
- √ Undervisning og dialog om håndtering og mestring af livet med stress og depression

Stress og depression



Praktisk info:

- √ Kurset forløber over 12 mødegange
- √ Kurset varetages af sundhedsprofessionelle.
- √ Deltagelse kræver henvisning fra egen læge, psykiater eller fra sygehusafdeling



Kursus i Mindfulness:

Formål:

”Bevidst at bringe en særlig opmærksom på i det nuværende øjeblik – uden at dømme”

- √ Man lærer at lægge mærke til hvad man lyser på og måden man møder det på
- √ At byde det velkommen med venlighed, accept og åbenhed er ofte det sværeste

Mindfulness



Indhold:

Kurset indeholder træning i forskellige guidede meditationer;

- Bodyscan meditation
 - Siddende meditation
 - Mindful aktivitet
 - Gå meditation
 - Høre og se meditation
 - Pusterumsmeditation
 - Oplevelseskalender
 - Lette yogaøvelser
- Desuden er dialog om egne erfaringer med øvelserne en naturlig del af forløbet.

Mindfulness



Målgruppe:

- Borgere i forløb i Sundhedsafdelingen i Vejle Kommune

Praktisk info:

√ Kurset forløber over 8 uger

√ Kurset varetages af fysioterapeut og sygeplejerske

√ Deltagelse kræver at borgeren er henvist til et forløb i sundhedsafdelingen



Tid til Spørgsmål