



## Ditte Pode

**Smerte- og Udviklingskonsulent**  
**Cand. Mag. Specialiseret i Smerte og Indlæring**  
**Cert. Mentor i Mindfulness**  
**Underviser v/ MSC-Uddannelsen**

Mail: [ditte@hinnerup-fys.dk](mailto:ditte@hinnerup-fys.dk)  
[www.hinnerup-fys.dk](http://www.hinnerup-fys.dk)

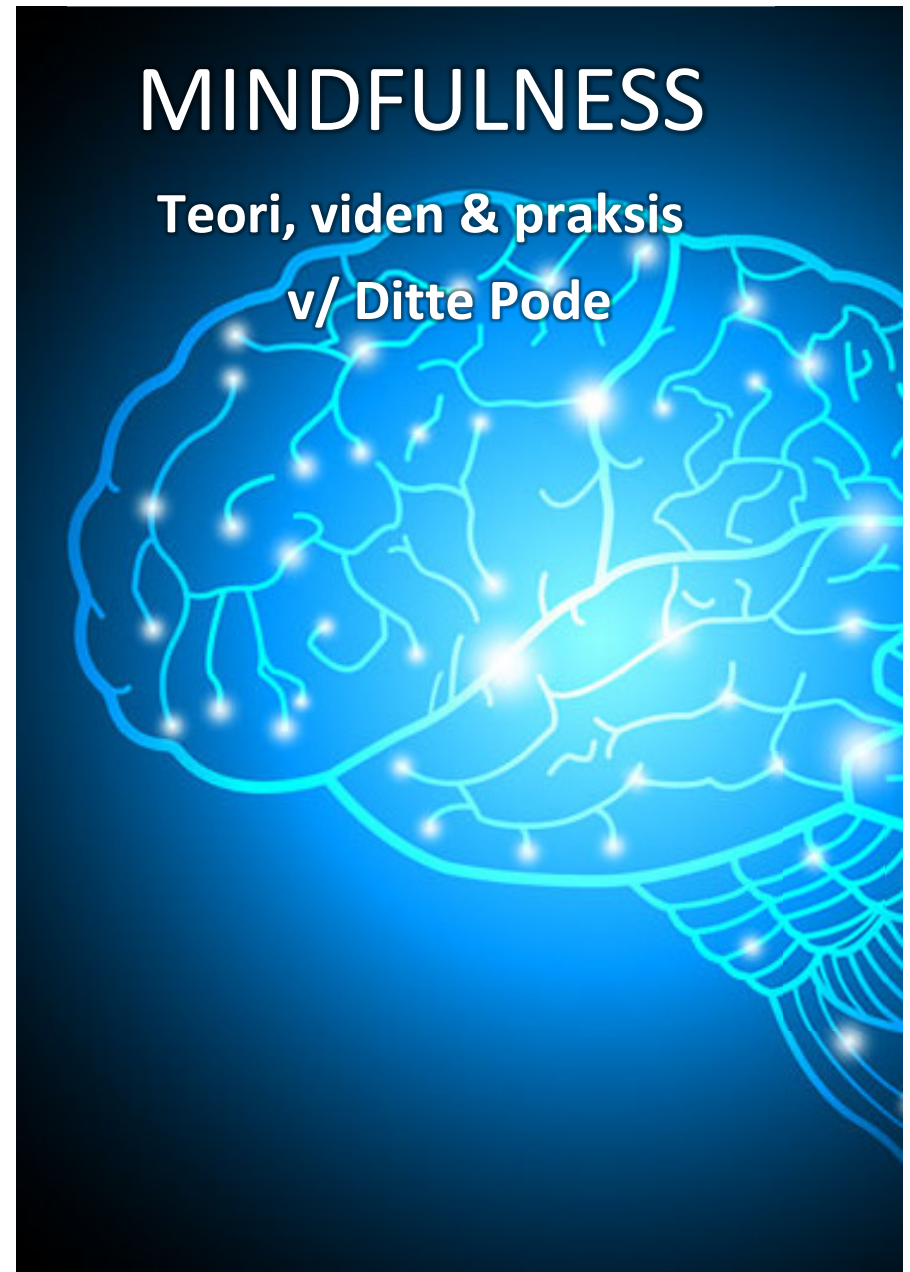
Ditte er højtuddannet, har mange års erfaring med undervisning i Mindfulness og selvudvikling, uddanner sundhedsprofessionelle og private som Mindfulness- og Smertecoaches, samt har praktiseret Mindfulness siden 2015. Hun har medvirket til at kortlægge og studere Mindfulness på Aarhus Universitet og har deltaget i det evidensbaserede Mindfulness-program MBKT\* i forbindelse med sit speciale. Endvidere har hun efteruddannet sig i Mindfulness. Dette for at kunne tilpasse praksis til hjernens neuroaffektive udviklingsniveau i kombination med psykologiske redskaber.

Til daglig er Ditte Smerte- og Udviklingskonsulent hos Hinnerup Fysioterapi og Træning. Her har hun holdundervisning i Mindfulness, postcommotioforløb og udbyder individuel vejledning med viden og redskaber til mestring af komplekse smerteproblematikker, angst, stress, hukommelses- og koncentrationsbesvær, samt søvnproblemer.

Med Ditte kan det være svært at adskille arbejdet fra mennesket, idet hun brænder for at hjælpe og hendes store viden gør hende i stand til at tilpasse undervisningen til de enkeltindivider som deltager i undervisningen. Der er altid plads til at stille spørgsmål og få svar. Desuden har hun via sit frivillige arbejde bredt kendskab til landets patientforeninger som gør hende i stand til at vejlede dig i hvordan du kan finde mere støtte og livskvalitet til trods for forandrede livsvilkår.



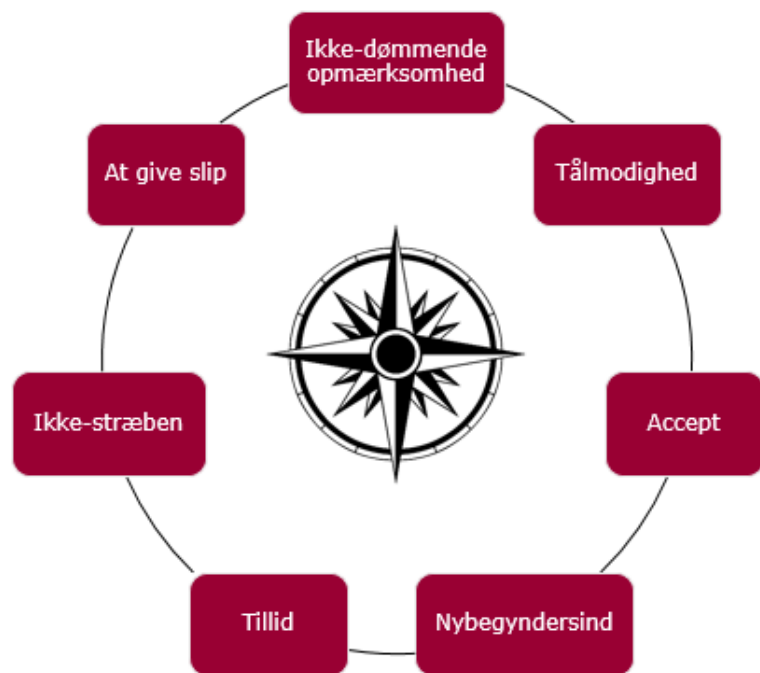
\*MBKT er en forkortelse for Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi. MBKT er næsten identisk med MBSR som er en forkortelse for Mindfulness-Baseret Stress Reduktion. Ditte har indgående kendskab til begge programmer.



Mindfulness er en 2500 år gammel buddhistisk tradition og en moderne videnskabelig metode til et bedre helbred.

I vestlige videnskabelige termer defineres Mindfulness som: **"... den bevidsthed, der opstår, når opmærksomheden holdes i nuet med en ikke-dømmende indstilling** (Kabat-Zinn 2013; Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet 2020). Formuleret anderledes, men også i vestlige videnskabelige termer, betyder Mindfulness: **"... at være nærværende og til stede lige nu i dette øjeblik på en måde, hvor man er kærlig og venlig imod sig selv"** (Fjorback 2014: 13).

## De syv grundindstillinger i Mindfulness



www.hinnerup-fys.dk | 86 98 54 35 | info@hinnerup-fys.dk

## FORMEL OG UFORMEL PRAKSIS I MINDFULNESS

Din Mindfulness-praksis kan opdeles i to typer:

### Formel praksis:

Din formelle praksis i Mindfulness er når du mediterer; Altså den tid hvor du aktivt træner Mindfulness ved at meditere.

### Uformel praksis:

Din uformelle praksis er der hvor du er opmærksom på nuet i dagligdagen.

## MINDFULNESS-MEDITATION I KATEGORIER

1. Fokuseret opmærksomhed
2. Åben opmærksomhed
3. Kærlig Venlig opmærksomhed
4. Visualiseringer
5. Mindfulness med kroppen forrest



## MEDITATION FOR ALLE

På [www.YouTube.com](http://www.YouTube.com) ligger der "so far" 59 meditationer sorteret i de fem kategorier (se øverst på hvert billede). De er alle tilgængelige på kanalen "Meditation for alle". Du kan abonnere gratis på kanalen og dermed få besked når der uploades nye meditationer.

The screenshot shows a grid of 8 meditation video thumbnails from the channel 'Meditation for alle'. Each thumbnail includes the video title, duration, and price. Below the thumbnails is a list of the video titles and their descriptions. An arrow points to the 'KORT BODYSCAN' video thumbnail.

Thumbnail	Title	Duration	Price
1	VÅGNER I NATTEN	25 minutters meditation	25.00
2	SYNGSKÅLE & BLIDE BØLGER	60 minutters lydindsyde	1.03.19
3	ÅEN I SKOVEN	15 minutters meditation	15.00
4	DYB AFSLAPNING	60 minutters meditation	1.00.02
5	VÅGN LANGSOMT	15 minutters meditation	16.28
6	FORESTIL DIG	25 minutters meditation	25.10
7	BODYSCAN I MARKEN	50 minutters meditation	48.58
8	KORT BODYSCAN	15 minutters guided meditation	16.52

Video titles and descriptions from the screenshot:

- Vågner i natten - Meditation til at finde ro
- AFSLAPPENDE syngeskåle og blide bølger
- MEDITATION med VISUALISERING af åen i...
- MEDITATION - DYB AFSLAPNING med rolig...
- VÅGN LANGSOMT - Væk kroppen med MEDITATION
- FORESTIL DIG - MEDITATION til dyb AFSLAPNING og...
- BODYSCAN i marken - Afslappende guidning til dy...
- Kort BODYSCAN uden baggrundslud