

Mindfulness- & Smertecoach 2023

Bliv certificeret Mindfulness- og Smertecoach hos Hinnerup Fysioterapi & Træning v/ Smerte- og Udviklingskonsulent Ditte Pode, Cand. Mag. fra Aarhus Universitet, Specialiseret i smerte og indlæring.

Uddannelsen henvender sig til dig, der ønsker, at blive klædt på til at undervise såvel patienter, som sundhedspersonale i viden om Mindfulness og smerte, men uddannelsen indeholder især træning i hvordan du gør i praksis og hvordan du tilpasser praksis individuelt til dine fremtidige coachees.

DU FÅR VIDEN OM

- Mindfulness
- Hjernens plasticitet
- Smerte, angst, stress, depression og PTSD (post-traumatisk stress-syndrom)
- Smertehjernen
- Hukommelses- og følelsessystemer
- Metoder som Læring & Mestring, Det Motiverende Interview & Værdsættende Samtale
- Centrale begreber som *empowerment*, *embodiment* og *self-efficacy*

DU LÆRER AT

- Formidle ovenstående viden
- Praktisere formel og uformel praksis i Mindfulness
- Mestre spørgeteknikker
- Undervise og guide i Mindfulness-meditationer
- Individuel tilpasning i Mindfulness
- Individuel tilpasning i Smertemestring

DU FÅR

- En mappe med viden, litteraturhenvisninger og de redskaber du skal videreformidle i dit fremtidige arbejde
- Holdundervisning
- Supervision
- Certificeringsbevis
- En uforglemmelig dannelsesrejse som ikke bare består af uddannelse, men også personlig udvikling
- Et uvurderligt netværk af smertekolleger og sundhedspersonale



HOVEDFORMÅLET MED UDDANNELSEN

Det primære formål med uddannelsen er, at gøre dig i stand til at undervise i og tilpasse Mindfulness- og smertemestring individuelt til personer som lever med kroniske smerter. Du lærer selvfølgelig at guide til holdundervisning, men også her, er evnen til individuel tilpasning afgørende for at få den bedst mulige effekt af behandlingen hos dig.

I Danmark lever mere end 1,3 millioner mennesker med kroniske smerter¹. De evidensbaserede Mindfulness-programmer, MBSR og MBKT², har vist sig at have både en forebyggende og behandlende effekt på kroniske smerter, samt flere andre lidelser som angst, stress, depression og PTSD (posttraumatisk stresssyndrom). Samtidig er det en vigtig pointe, at kroniske smerter ofte hænger sammen med disse lidelser og her bliver det afgørende, at du kan tilpasse praksis til den målgruppe eller det individ du hjælper.

Foruden den viden og praksis du lærer at mestre får du en værktøjskasse med et væld af redskaber til smertemestring som du kan bruge i din coaching og give videre til dine coachees. Værktøjskassen kategoriseres i et katalog så du hurtigt kan plukke de redskaber, som matcher behov og skånehensyn til det enkelte individ.

INVITÉR ROEN IND I DIT LIV

Uddannelsen bliver en personlig udviklingsrejse, hvor du lærer, at invitere roen ind i dit arbejdsliv. Som Mindfulness- og smertecoach er det afgørende, at du har dig selv med i dit arbejde og hviler i din coaching – også selv om du har haft en dårlig nattesøvn, morgenen med familien har været turbulent eller du bærer på en sorg.

I bund og grund, er du "bare" et menneske, der hjælper et andet menneske, med alt hvad det indebærer. Selv om din coachee er i centrum, så er det nødvendigt at du selv er tilstede og nærer rummelighed og empati for dig selv, for også at kunne være tilstede og lære fra dig i din coaching.

Derfor skal du forberede dig på, at uddannelsen også bliver et arbejde med dig selv, hvor du inviterer roen ind i dit liv – også når du møder op til undervisningen, som foregår i rolige omgivelser, med guidninger i Mindfulness-meditationer undervejs og med masser af muligheder for at indrette dig så behageligt som muligt med måtter, tæpper, puder og bolde.



DIN UNDERVISER

Jeg, Ditte, er højtuddannet, har mange års erfaring med undervisning i Mindfulness og har selv praktiseret Mindfulness siden 2015. Jeg har medvirket til at kortlægge og studere Mindfulness i Aarhus på Aarhus Universitet og har deltaget i det evidensbaserede Mindfulness-program MBKT i forbindelse med mit speciale. Endvidere har jeg efteruddannet mig i Mindfulness. Dette for at kunne tilpasse praksis til hjernens neuroaffektive udviklingsniveau i kombination med psykologiske redskaber. Dette har jeg haft stor glæde af i min undervisning i eksklusive Mindfulness-forløb, samt individuel vejledning i Mindfulness og Mestring for såvel sygemeldte i ressourceforløb som arbejdende i lederpositioner, samt studerende.

Jeg har mange års erfaring med at undervise i Mestring af livet med kronisk sygdom; Herunder personer med kroniske smerter, stress, angst, depression, post-traumatisk stress syndrom og voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen. Desuden har jeg konceptudviklet program og manual til den landsdækkende non-profit organisation ABMS – Anonyme Borgere Med Smerter hvor jeg jævnligt er mødeleder, holder workshops og foredrag, samt netværker og samarbejder med flere patientforeninger om at hjælpe mennesker til at mestre livet med kronisk sygdom.

Til daglig arbejder jeg som Smerte- og Udviklingskonsulent hos Hinnerup Fysioterapi og Træning. Her underviser og vejleder jeg i viden og redskaber til håndtering af komplekse smerteproblematikker, angst, stress, hukommelsesbesvær, søvnproblemer og koncentrationsbesvær. Med mig kan det være svært at adskille arbejdet fra mennesket, idet jeg brænder for det jeg laver og jeg glæder mig til at byde dig velkommen.



Ditte Pode

Smerte- og Udviklingskonsulent

Cand. Mag. Specialiseret i Smerte og Indlæring

Cert. Mentor i Mindfulness

Mail: ditte@hinnerup-fys.dk

www.hinnerup-fys.dk



SÅDAN ER UDDANNELSEN BYGGET OP

Til hver modul får du tilsendt skriftligt materiale med overblik over det du lærer til undervisningen. Alt dette vil du desuden få som lydfiler så du kan lytte i stedet for at læse.



Undervisningen baseres på det skriftlige materiale, men er primært praksisorienteret så du får praksis ind under huden og lærer at mestre opgaven som Mindfulness- og smertecoach. Hver gang samler vi op på spørgsmål og træner hvordan du kan bruge viden i praksis. Undervisningen er meget hensynstagende, idet du kan sidde, ligge, gå, stå og bliver guidet i Mindfulness-meditationer hver gang.

Uddannelsen er opdelt i fem moduler som foregår hos Hinnerup Fysioterapi & Træning. Mellem hvert modul bliver du inviteret til både online undervisning og online spørgetime hvor vi samler op på hvordan du har det, om du forstår materialet og hvordan det går for dig i arbejdet med det. Det er ikke et krav, men et tilbud, at du kan deltage i online spørgetimer. Alle online sessioner bliver gemt til dig så du kan se og gense dem når det passer dig.

De to timers supervision hos mig aftales individuelt så du kan få sparring på lige præcis det du har behov for, online eller i klinikken. Første supervision skal afholdes før tredje modul og anden supervision før femte modul.

Efter uddannelsen vil du fortsat have mulighed for at bruge mig som supervisor og jeg sørger for at skabe en fælles digital platform til holdet og fremtidige Mindfulness- og smertecoaches så vi kan bruge hinanden som sparringspartnere i vores arbejdsliv.

MODUL 1 – MINDFULNESS

- **INTRODUKTION**
- **DE SYV GRUNDPRINCIPPER**
- **FORMEL OG UFORMEL PRAKSIS**
- **MINDFULNESS-MEDITATION I KATEGORIER**



MODUL 2 – OVERBELASTNING

- **HJERNENS PLASTICITET**
- **SMERTEHJERNEN**
- **ANGST, STRESS, DEPRESSION & PTSD**
- **FORDELE OG ULEMPER VED MINDFULNESS**

MODUL 3 – INDIVIDUEL VEJLEDNING

- **EMPOWERMENT, EMBODIMENT & SELF-EFFICACY**
- **SUNDHEDSVIDENSKABELIGE METODER**
- **SPØRGETEKNIKKER**
- **TESTS & TILPASNING**

MODUL 4 – STILHED

- **Hukommelses- og følelsessystemer**
- **Væredygtighed**
- **Viden og Erfaring**
- **Non-doing**



MODUL 5 – FRA HELHED TIL HELHED

- Identitet og værdier
- Relationen: Coach og coachee
- Værktøjskassen
- Opsamling og uddeling af certifikater

HVOR

Undervisningen foregår i Ryg- og Smerteklinikken hos Hinnerup Fysioterapi & Træning

Hinnerup Fysioterapi & Træning,
Pakhusvej 3, 1.sal,
8382 Hinnerup.

Det er i Vibe Centret, lige ovenpå Imerco og vi har en stolelift til gangbesværede.

Der er gratis parkering.
Toget holder 350m fra hoveddøren.



PRIS & BETALING

Normalpris 18.000kr

OBS: Uddannelsen udbydes til en særligt fordelagtig pris for borgere på offentlige ydelser. Du kan rekvirere en folder med yderligere info til dig og din kommune *. Du kan sikre dig en plads på holdet ved at betale det fulde beløb på en gang eller et depositum på 2.000kr. samt 4 rater á 4.000kr. Kontakt receptionen for at tilmelde dig og aftal nærmere pr. mail: info@hinnerup-fys.dk eller tlf.: 86985435. Tilmeldingen er bindende.



UNDERVISNINGEN

Undervisningen er bygget op over fem moduler. Et modul består af 4 timers holdundervisning i klinikken, samt online undervisning og online spørgetime.

Alt der foregår online deles i holdets lukkede facebookgruppe så ingen behøver gå glip af noget. Desuden får du to timers supervision hos Ditte. Disse to timer kan du bruge til det der er mest relevant for dig.

HOLDUNDERVISNING I KLINIKKEN: LØRDAGE, KL.10-14

MODUL 1: 11. MARTS

MODUL 2: 6. MAJ

MODUL 3: 17. JUNI

MODUL 4: 26. AUGUST

MODUL 5: 7. OKTOBER

ONLINE UNDERVISNING: ONSDAGE, KL. 10-11

MODUL 1: 29. MARTS

MODUL 2: 26. APRIL

MODUL 3: 7. JUNI

MODUL 4: 16. AUGUST

MODUL 5: 13. SEPTEMBER

ONLINE SPØRGETIME: TORSDAGE, KL. 10-11

MODUL 1: 13. APRIL

MODUL 2: 25. MAJ

MODUL 3: 22. JUNI

MODUL 4: 31. AUGUST

MODUL 5: 28. SEPTEMBER

* Hos Hinnerup Fysioterapi & Træning vil vi gerne støtte op om borgeres tilbagevenden til arbejdsmarkedet ved at tilbyde uddannelsen som en del af en omkvalificeringsstrategi. Derfor tilbyder vi uddannelsen til en særligt fordelagtig pris til borgere på kontanthjælp, ressourceforløbs- og fleksjobydelse, samt førtidspension. Kontakt receptionen (info@hinnerup-fys.dk) eller Ditte Pode (ditte@hinnerup-fys.dk) for at rekvirere en folder med yderligere information herom.

Noter

¹ Sundhedsstyrelsen, "Afdækning af smerteområdet" (2020)

² 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 Mindfulness-programmer.

