

Mindfulness

Flere og flere unge bliver stressede. Når eleverne allerede tidligt bliver bevidste om at træne deres mentale sundhed, kan vi på sigt forebygge, at de bliver stressede senere i studielivet eller som voksne. Dette vil spare både menneskelige og økonomiske ressourcer. Der tages udgangspunkt i den officielle definition på mindfulness, som er:

"Den bevidsthed, der opstår ved at være opmærksom med en bevidst intensjon, i det nuværende øjeblik, uden at dømmes"

Forskning viser, at unge trives bedre i klasser, hvor mindfulness er integreret, sammenlignet med klasser uden. Med projektet ønsker vi at mindske stress hos elever og øge trivselen. Dansk Center for Mindfulness har modtaget 12,5 mio. kr. af Folketingets Satspuljemidler til at uddanne lærere til at undervise elever i mindfulness. Uddannelsen skal udvikle og styrke børn og unges mentale sundhed.

Dansk center for mindfulness uddanner som del af et projekt 50 gymnasie og SOSU- undervisere fordelt over hele landet. SOSU Syd deltager i et forløb i 1. halvår 2021, med 2 grundforløbshold.

En disciplineret træning af mindfulness kan hjælpe til:

- mere glæde i hverdagen
- mere energi
- bedre relationer
- mindre stress
- mere accept

Formålet er at man som elev:

- Skal kunne anvende redskaber til at styrke egen mentale sundhed
- Reagere mindre på ting, som kan trigge en
- At man kommer sig hurtigere efter en følelsesmæssig situation
- At man bliver bedre til at holde fokus/ opmærksomhed på det, man har gang i
- At man oplever færre mentale "markvandring", dvs, at tankerne ikke så tit flyver afsted til noget helt andet.

Se mere om projektet: <https://mindfulness.au.dk/stressfri/>

Underviser: Judith Fabricius Sørensen, Carina Thygesen Beier og Anne Mette Riber

Projektleder: Rasmus Strudsholm, rs@sosu-syd.dk