

Naturligt Vis

Kognitiv terapi & Mindfulness

Kognitiv terapi (kognitiv psykoterapi eller kognitiv beteendeterapi, KBT) är en psykoterapeutisk behandlingsmetod som vilar på en vetenskaplig grund. I terapin arbetar man med att förändra tankar, känslor och beteendemönster för att må psykiskt bättre. Kognitiv terapi är en strukturerad, insiktsbefrämjande terapi där patienten och terapeuten i huvudsak aktivt inriktar sig på nuet och framtiden, med det förflutna som erfarenhet. Patientens engagemang i egen träning/hemuppgifter mellan samtalen är en grund för terapin. En terapiomgång motsvarar vanligen 5-20 sessioner á 45 min.

Mindfulness är ett förhållningssätt som delvis har sitt ursprung i zenbuddismen.

Mindfulnessmeditation har i ett flertal vetenskapliga studier visat sig verksamt i att hantera och förebygga stress, minska eller uthärda smärtbesvär och förebygga depressioner. Mindfulnesssträning har därför på relativt kort tid integrerats inom västerländsk hälso- och sjukvård, där det som metod utgör ett viktigt komplement till psykoterapi och läkemedel för en stor grupp människor.

Mindfulnesssträning lär oss att vara medvetet uppmärksamma och förstå det som pågår i kropp och sinne. Det är ett sätt att förbli närvarande i nuet med ett iakttagande, ickevärderande förhållningssätt som utvecklar förmågan att låta påfrestande känslor, tankar och upplevelser komma och gå. Med träning lär man sig att stanna upp, observera och förhålla sig till sig själv och omgivningen som den faktiskt är, istället för att fastna i till exempel åltande eller oro.

Naturligt Vis erbjuder:

Terapi/program

- Psykoterapi med kognitiv inriktning (KBT) vid psykisk ohälsa (stress, ångest, depression, utmattning, fobier mm)
- Individuell handledning/kognitiv coaching
- 8-veckorsprogram i mindfulnessbaserad stresshantering (MBSR)
- 8-veckorsprogram i mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBCT)

Föreläsning/workshop/kurser

- Introduktionsföreläsning: "Vad är mindfulness?", 1,5 - 3 timmar.
- Introduktionsdag: "Mindfulness som stresshantering"
- Workshop/Retreat, "Mindfulness", 2-3 dagar
- Mindfulnessbaserad stresshantering för företag, "Mindfulness: minska stressen och bli effektivare"
- Skräddarsydda utbildningar enligt önskemål

Presentation

Henrik Kok är leg. sjukgymnast och leg. psykoterapeut med KBT-inriktning. Han har gedigen erfarenhet av arbete med stresshantering, mental träning och mindfulnessbaserad terapi. Han är flitigt anlitad som föreläsare och kursledare.

Henrik har genomgått instruktörsutbildning i MBCT vid Karolinska institutet under ledning av professor Mark Williams, världsledande på området. Utöver detta har han fördjupade kunskaper i mindfulness genom träning hos Thich Nhat Hanh i Plum Village, Frankrike samt från andra retreatare och kurser. Han deltar för närvarande i forskningsprojekt kring mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression.

Kontakt: Henrik Kok, tel: 0707-944 111, e-post: henrik.kok@mindfulness.se

Hemsida: www.naturligt-vis.se