

Mindfulness på KU

Jacob Sander Bojsen
Studievejleder og certificeret underviser i
MBSR

KØBENHAVNS UNIVERSITET

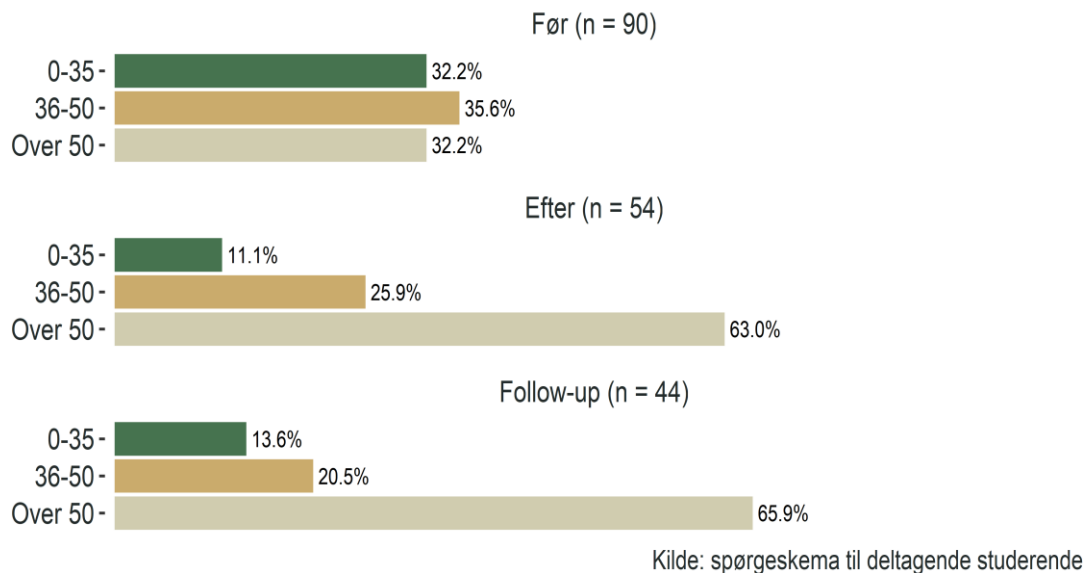


Deltagercitater:

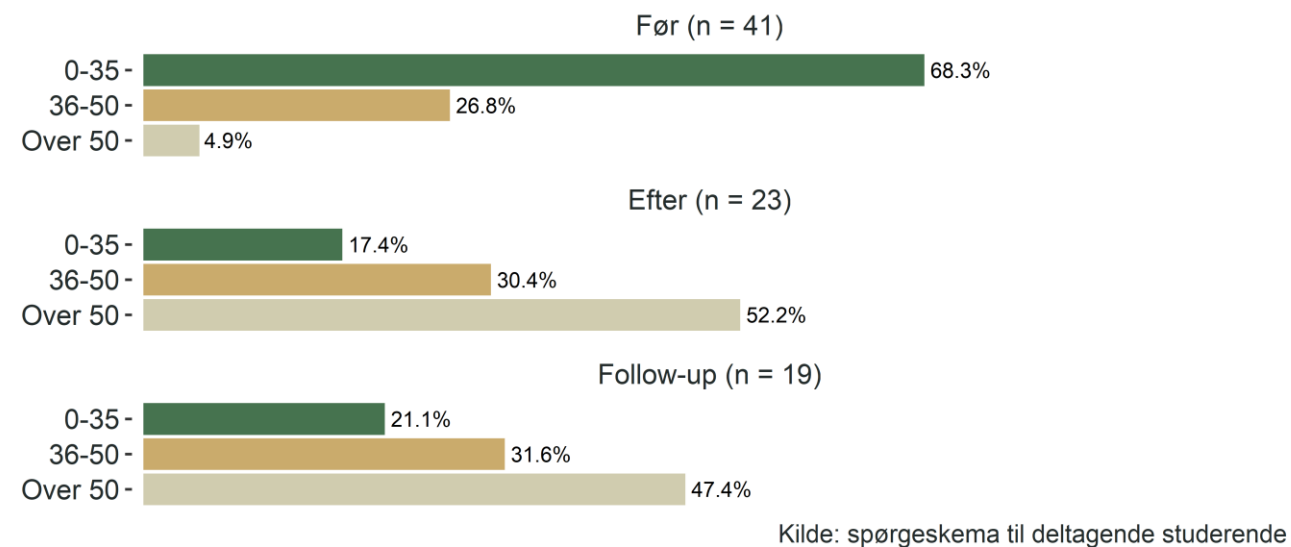
- En stor ting jeg fik ud af forløbet var at blive bedre til at vise en form for sårbarhed og opleve, at andre også gik rundt med samme tanker / følelser / oplevede problemer osv. som mig selv. Jeg har fået en mere sød og kærlig tilgang til mig selv og derved fundet mere ro. Desuden en mindre dømmende og mere nysgerrig tilgang til livet. Jeg fået rigtig mange redskaber til at håndtere den stress jeg har oplevet på det seneste i mit liv og til tider stadig oplever
- Jeg tror, at jeg er blevet lidt bedre til at håndtere og rumme mine følelser, og lade dem passere forbi i stedet for at holde fast i dem. Jeg tror at jeg er blevet bedre til at træde et skridt tilbage fra dem, og samtidig også til at anerkende dem, når de kommer, i stedet for at gå i panik eller lign..
- Jeg behøver ikke nå det hele, og det er okay. Jeg er blevet bedre til at "slippe" studiet, når jeg kommer hjem -f.eks. ved at lave en kropsskanning. Jeg zoner ikke længere så meget ud til forelæsninger, for er blevet bedre til at træne min opmærksomhed til at være tilstede i undervisningen.
- Jeg har fået virkelig brugbar viden og erkendelser om perception både ift mig selv og de ting, jeg siger til mig selv/banker mig selv oven i hovedet med, og ift andre, samt den måde jeg kommunikerer på.
- Jeg er blevet bedre til at lytte til min krop, så jeg undgår at studiet kommer til at tage overhånd, især i mine tanker. Jeg er generelt blevet gladere, hvilket jeg også har fået at vide af mine nærmeste.
- Det var fedt at møde andre studerende, både fra andre fakulteter, men også fra eget. Bare tilstedeværelsen på kurset fortæller en, at man ikke er den eneste, der kæmper med at få det hele til at hænge sammen, og som måske heller ikke trives på sit studie, men bare ikke "tør" råbe højt om det. Det bekræftede og legitimerede mine egne oplevelser og følelser - og det kan da noget! :)
- Jeg er begyndt at lægge mærke til flere små ting i min hverdag i stedet for bare at suse afsted. Duften fra blomsterne, der springer ud, myren der kravler på terrassen, madens smag etc. Det er livskvaliteten for mig.
- Jeg har fået et bedre studieliv, indsigter i mig selv og jeg har fået et bedre liv.
- Jeg har fået flere smil på læben.

Trivselstest - før, efter og follow-up

Andele deltagere på Mindfulnessbaseret stressreduktion (MBSR) før, efter og follow-up, fordelt på WHO5-score



Andele deltagere på Mindfulnessbaseret kognitiv terapi (MBKT) før, efter og follow-up, fordelt på WHO5-score



Om mindfulness på KU

Film

- <https://video.ku.dk/video/72594829/trivsel-pa-ku-balance-og>
- <https://video.ku.dk/video/67251580/mindfulness-pa-ku>
- <https://video.ku.dk/video/67273730/hvorfor-deltage-i-mindfulness>

Artikler og interviews

- <https://uniavisen.dk/studievejleder-finder-kur-mod-stress/>
- https://www.djoefbladet.dk/artikler/2022/6/mindfulness-har-hjulpet-mig-hver-eneste-dag.aspx?fbclid=IwAR2y6hmi0e9-MqvuGsBzT4a1xe1fxOd66sksWC_qroLA3-wVH498HnetSms
- <https://www.information.dk/debat/2022/02/mental-sundhed-bedre-uden-traening-derfor-mindfulness-paa-ku-helt-berettiget>
- <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/testimonials/nikolaj-mbsr-ku>
- <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/testimonials/jacob-sander-bojsen-ku>

Jacobs hjemmeside: <https://www.mindfulnesshverdag.dk/>

Jacobs meditationer: <https://www.youtube.com/user/MsJacobSB/videos>