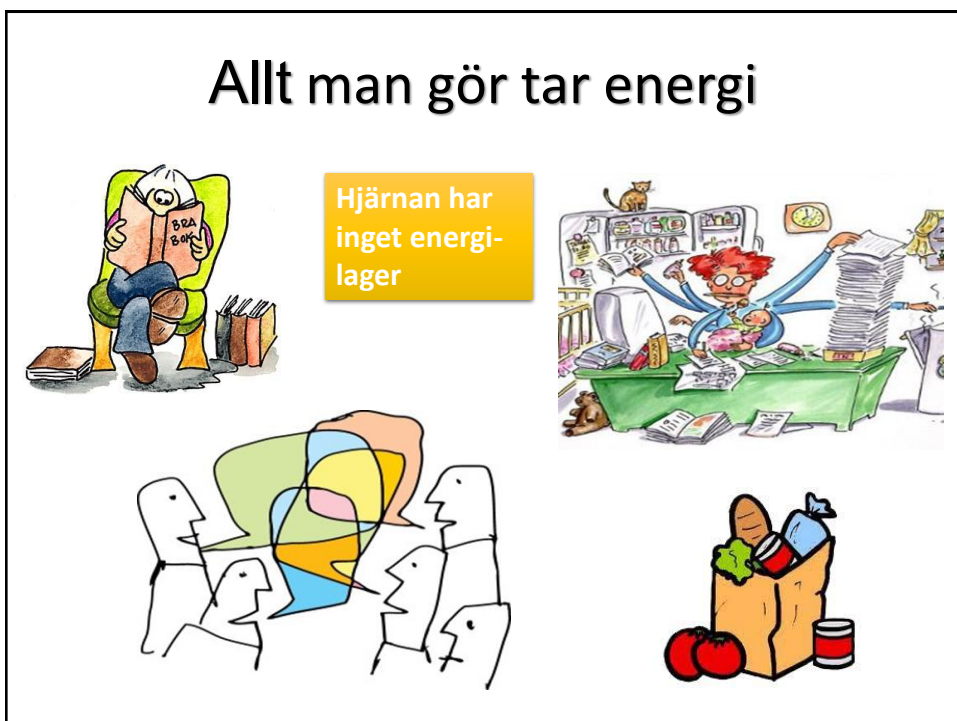


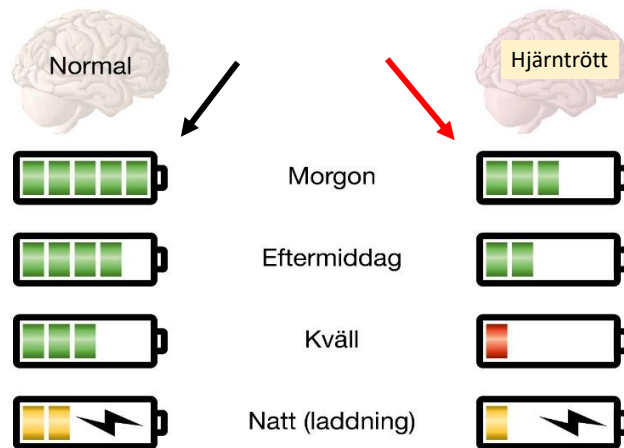


1



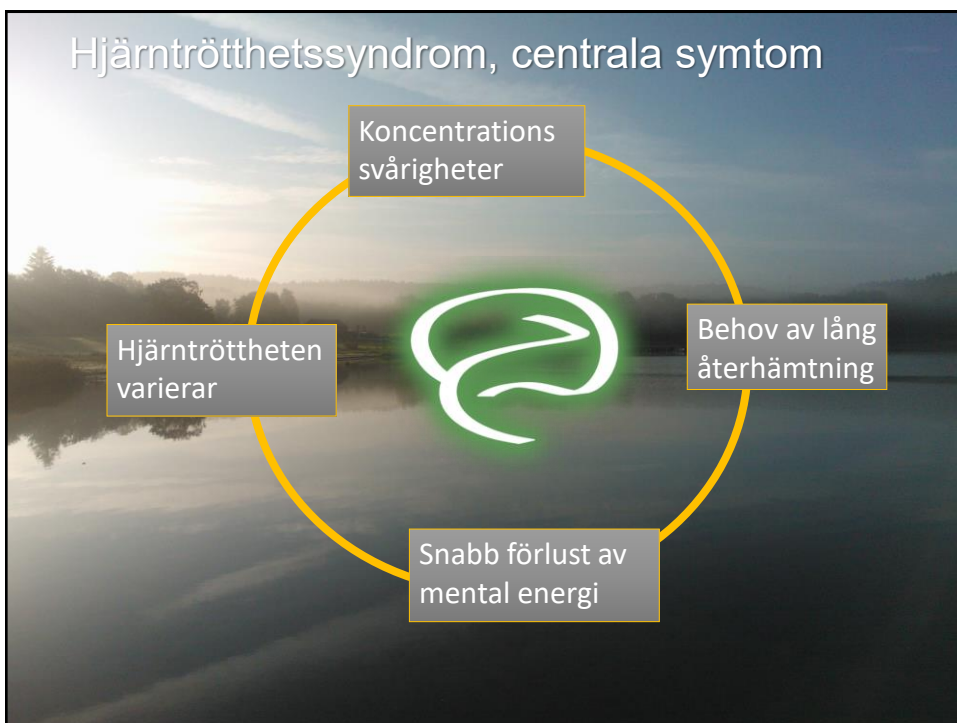
2

Hjärntrötthet är en brist på energi som snabbt tar slut - vanligt efter stroke

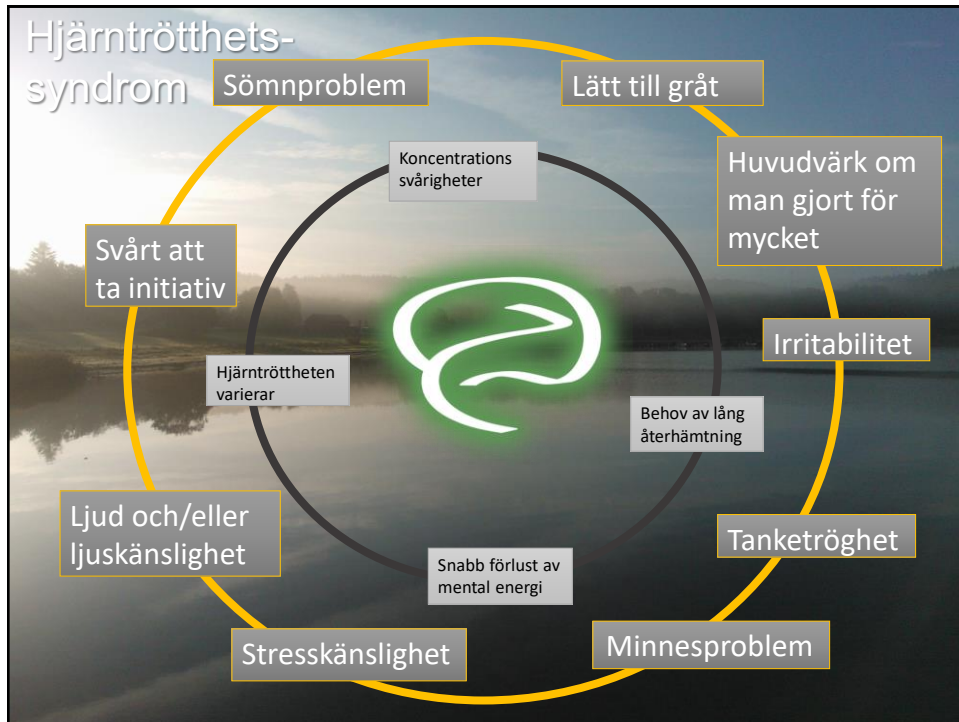


3

Hjärntrötthetssyndrom, centrala symtom



4



5

Vår forskning om mindfulness och hjärntrötthet

- MBSR (Mindfulness Baserad StressReduktion)– grupp
- (+kontrollgrupp)
- MBSR – grupp live på internet (+grupp+ kontrollgrupp)
- MBSR – på egen hand med inspelade videos och ljudfiler (+kontrollgrupp)
- MBSR – kvalitativ (intervjuer)



6

Mindfulness -MBSR

- 8 träffar i grupp, en gång/vecka, 2 timmar/gång
- Meditationer (långa) under kursträffen + samtal utifrån teman – möta livet som det är och finna nya vägar
- Öva meditationer med inspelat material + reflektionsövningar hemma
- Vänlighet och omsorg om sig själv- släppa krav, tillåta sig att vara som det är
- Dela erfarenhet med andra – inte ensam

Mycket forskning finns om MBSR, höga krav/utbildning på den som leder kursen, funnits i över 40 år

Mer information: [Mindfulness-Based Teacher Association Sweden](#)
[MBTASweden MBSR](#)

7

MBSR och hjärntrötthet

Svårigheter

- Att vara närvarande/uppmärksam – lätt att tappa fokus som hjärntrött, att somna vid liggande meditation
- Passar/är inte lämpligt för alla

Möjligheter

- Att lära känna sig själv - så som det är nu
- Dela erfarenhet med andra, inte vara ensam

Som hjärntrött behövs anpassningar

- Lugnare tempo, mer paus och avbrott för kortare och längre meditationer
- Introduceras i lugnt tempo, göra kortare meditationer i början
- Färre deltagare i gruppen

8

MBSR - kvalitativ studie

- Att bättre kunna hantera besvär med hjärntrötthet
- Förstå sig själv bättre
- Bli mer omtänksam och vänligt mot sig själv
- Viktigt att dela med andra

9

Fördelar och nackdelar med Internet

Liveprogram

Fördelar

- Kan vara kvar hemma – ingen lång resa
- Kan bo var som helst i landet
- Trygghet att vara hemma
- Dela erfarenheter med de andra

Nackdelar

- Att invänta en kursstart

Viktigt att
anpassa till
Hjärntröttheten

Göra kursen helt på egen hand

Fördelar

- Kan göra moment när det passar
- Kan stoppa och repetera efter behov
- Kan starta igång direkt, inte invänta en kurs

Nackdelar

- Att det kan behövas extra stöd som hjärntrött
- Inte kunna dela erfarenhet med andra

10

Hjärntrötthet och mindfulness kurs

- 6 gånger, varannan vecka, 2 timmar per gång
- Under träffarna görs meditationer och varvar med att diskuterar olika teman som att möta sig själv i hjärntröttheten för att senare fundera på andra sätt att hantera vardagen med hjärntrötthet
- Övar meditationer hemma mellan träffarna
- Anpassat till hjärntrötthet

Mer information på: www.mindfulnessapoteket.se



11

- Mindfulness kan lindra hjärntrötthet - men botar inte
- Behandling – oavsett vad som görs måste alltid anpassas till hjärntröttheten
- Det går inte att träna upp sin ork – det är en energibrist och energi måste fyllas på



12

