

Derfor bør du prøve mindfulness-baserede øvelser!

Af: Sine Lyons

Dato: 14. februar 2020

Kronisk og længerevarende syge børn er ofte mere stressede end andre børn pga. den øgede belastning, deres sygdom giver. Mindfulness-baserede øvelser kan være med til at gøre børn mere rolige og afslappede – og dermed også til gladere og mere robuste patienter.

Hvad er mindfulness-baserede øvelser, og hvorfor virker de?

Mindfulness er praktisk træning i at være nærværende i nuet. I mindfulness-baserede øvelser træner man det at være nærværende og ofte med et stort fokus på åndedrættet.

Ved at rette fokus på åndedrættet afledes man bl.a. fra tanker om potentielle farer og følelser som angst, utryghed mm. Ved at lave gode lange udåndinger nedsættes pulsen, blodtrykket og stresshormonerne i kroppen.

Alene det at have fokus på åndedrættet kan altså både lindre psyken og gøre nervesystemet roligere.

Når man laver mindfulness-baserede øvelser, får man samtidig skærpet sin opmærksomhed og øvet sin koncentration, og man bliver bedre til at kunne styre, hvad man vil fokusere på.

Lidt let sagt, så bliver vi bedre til selv at bestemme om vores hjerne skal være ude i en tankerække, der nærer vores følelse af "frygt", eller om vi vil være "i os selv" og "være rolige".

Når vi fokuserer på vores åndedræt og skærper vores opmærksomhed, så forankres vi samtidig i vores eget "selv" og bliver dermed til stede i "nuet".

Børn som kompetente og glade patienter

Ved at være tilstede i nuet og opleve, hvordan det føles at have noget kontrol og indflydelse på sine følelser og måder at opleve verden på, får man fornemmelsen af, at "man kan noget", og at "man kan gøre noget". På den måde bliver noget så simpelt, som at have fokus på åndedrættet til et mestringsredskab for barnet.

Mindfulness-baserede øvelser kan være lækre!



Når man er bange

- er man i tankerne og fokuserer på alt det, man kan være bange for
- har man en overfladisk vejtrækning
- øges stresshormonerne i kroppen

Benytter barnet metoden i en svær situation, kan barnet komme ud af oplevelsen med en følelse af at "have klaret det" og at have "overvundet noget svært". Oplevelser som disse kan være med til at styrke barnets selvtillid og tiltro til egne evner. Og det bedste – barnet er nu endnu bedre forberedt til andre svære situationer.

Hvordan kan man bruge mindfulness?

Mindfulness-øvelser kan bruges på forskellige måder:

For børn og forældre, som har brug for at få **dæmpet deres nervesystem/stresstilstand**, er det utroligt effektivt. Det kræver dog en nogenlunde regelmæssig og helst daglig praksis af minimum 10-20 min.

For børn er det også et rigtigt godt **mestringsværktøj**, som kan benyttes ved procedurer og behandlinger, som er stressende for barnet.

Mindfulness-baserede øvelser kan også være en hyggelig stund, med ens bedste bamse.



Mestringsværktøj

Skal dit barn kunne bruge en mindfulness-baseret øvelse som mestringsværktøj, kræver det først og fremmest, at du har fundet en øvelse, som dit barn kan lide og som passer til det dit barn skal bruge den til. Når du har valgt en øvelse, skal du øve den sammen med dit barn nok gange til, at dit barn er fuldt ud fortrolig med øvelsen. Som **tommelfingerregel** bør du træne en øvelse 2-4 gange op til 1-2 uger før en undersøgelse/procedure. Den sidste træningsgang skal helst være dagen før eller samme dag, som barnet skal benytte den.

Rigtig god fornøjelse 😊

Du kan som forælder nå rigtig langt ved at **forebygge og behandle dit barns stress, angst og traumer hjemme**. I langt de fleste tilfælde er det ikke svært – men det kræver en stor indsats og ikke mindst tålmodighed!

Du kan finde mere viden og inspiration i bogen KRONISK og længerevarende SYGE BØRN – På hospital og hjemme i familien her <https://www.hospitalsbarn.dk/bog/>

Eller læse flere af vores artikler her: <https://hospitalsbarn.dk/udgivelser/>