

# Mindfulness

## Heldagsretreat för föräldrar till barn med särskilda behov

Att vara förälder ställer alltid stora krav. Har man dessutom ett barn med särskilda behov blir kraven ännu större. Detta oavsett om det finns en diagnos som t ex ADHD, autism, asperger eller det är under utredning. Även utan fastställd diagnos kan ens barn ha behov och svårigheter som ökar kraven på föräldraskapet. Att stressen och slitningarna i dessa familjer är större stöds i all forskning och som förälder behövs fler strategier att hantera stress och att få möjlighet till avkoppling.

Forskning om mindfulness visar att om vi tränar på att bli mer medvetet närvarande i nuet kan vi hantera stress bättre, vår sömn förbättras, koncentrationen ökar och psykosomatiska besvär minskar. En studie om mindfulness för föräldrar till barn med autism visar att stressen upplevdes mindre efter en kurs i mindfulness samtidigt som barnens problemskapande beteenden minskade trots inga andra insatser.

Mindfulness i föräldraskapet handlar om hur vi med hjälp av mindfulness kan

- bli mer närvarande föräldrar i mötet med våra barn
- njuta av vårt föräldraskap
- få tillbaka förmågan att uppleva vår värld med alla våra sinnen
- i stället för att grubbla över det som har varit och oroa sig för framtiden vara just här och nu

Mindfulness handlar också bland annat om acceptans, att se vad vi behöver acceptera och utifrån det se vad vi kan förändra.

Under en heldag förs samtal om mindfulness utifrån föräldraskapet med barn med särskilda behov. Hur kan mindfulness hjälpa oss i den ökade stress vårt föräldraskap kan innebära? Hur kan mindfulness hjälpa oss till större acceptans, tillit och tålamod och att se världen med nyfikenhet och tacksamhet? Hur kan mindfulness hjälpa oss att få ett närmare möte med våra barn och hjälpa oss att njuta mer av vårt föräldraskap? Att hitta tillfällen då vi bara tillåts vara och att bli mer kärleksfullt vänliga både mot oss själva, mot våra barn och andra.

Samtal och diskussion varvas med praktiska övningar som kroppsscanning, meditation, mindful yoga och mindfult lyssnande.

Plats: FBU-gården i Höllviken

Tid: lördag 26 november 2011 kl. 10.00 – 16.00

Pris: 625 kr. inkl. moms. Lunch och eftermiddagskaffe ingår

För mer information kontakta Linda Grann på 070-252 05 95

Anmälan till [linda@jenglacoaching.se](mailto:linda@jenglacoaching.se) senast 28 oktober 2011



**Varmt välkommen!**