

## INFORMATIONSBLAD

### Information angående CD:n Stresshantering & Fokusträning [Korta övningar i medveten närvaro för ökat välbefinnande]

#### Vad är medveten närvaro?

Det är svårt att vara närvarande i det som sker i nuet. Oftast är vi människor fullt upptagna med det som kommer att ske eller det som varit, en tendens som lätt skapar oro och stress inte minst i vår tid med dess höga vardagstempo. Mindfulness, eller medveten närvaro på svenska, innebär träning i ett annat förhållningssätt till våra upplevelser och erfarenheter. Det man tränar i mindfulness är istället att stanna upp och uppmärksamma det som sker på öppet, vänligt och accepterande sätt, innan man tar ställning till vad man ska göra eller inte göra beroende på vad man önskar uppnå. Ett förhållningssätt som ger större möjlighet till lugn, glädje och närvaro i livet. Medveten närvaro är därför en teknik som alltmer används för att minska stress, hantera ångest eller förebygga nedstämdhet.

#### Vad innehåller CD:n?

CD:n *Stresshantering & Fokusträning* innehåller korta övningar i medveten närvaro och acceptans. CD:n har utvecklats för att underlätta individuell träning och kan användas självständigt eller som komplement till behandling. Den är framtagen och inspelad av leg psykolog Johan Pahnke. Nedan följer en beskrivning av övningarna på CD:n.

- ❖ CD:n innehåller 7 övningar plus förklaring av medveten närvaro, acceptans och varför man ska öva (totalt 10 spår). Övningarna är korta (5-12 min) vilket gör det möjligt att träningen faktiskt blir av. Detta efter principen: hellre öva en kort stund varje dag än 45 minuter en gång i veckan.
- ❖ Språket är enkelt med exempel så att man direkt kan koppla träningen till den praktiska vardagen.
- ❖ Instruktioner ges i början så att man förstår vad medveten närvaro är samt hur och varför man ska öva. Det ges även instruktioner före varje övning för att motivera och påminna varför man ska göra övningen.
- ❖ Stresshantering är något som indirekt lärs ut via övningarna.
- ❖ Acceptansövningarna syftar till att systematiskt närma sig obehag och undvikande och istället utveckla nya bättre fungerande strategier.
- ❖ Syftet med acceptansövningarna är också att utveckla ett icke-värderande och icke-dömande förhållningssätt.

Stresshantering & Fokusträning  
Johan Pahnke, leg psykolog  
Informationsblad



Johan Pahnke är legitimerad psykolog, under specialistutbildning i neuropsykologi. Han arbetar med psykologisk behandling, neuropsykiatrisk utredning, utbildning och personalhandledning och konsultation i KBT (Kognitiv beteendeterapi) och ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Johan är särskilt inriktad mot stress & stresshantering vid neuropsykiatriska svårigheter såsom autismspektrumtillstånd och ADHD. Johan är doktorand vid Karolinska Institutet i ett projekt som utvärderar ACT-baserad stresshantering vid autismspektrumtillstånd.

För förfrågningar om föreläsningar, utbildningar, handledning eller konsultation, se kontaktinformation nedan.

### **Kontakt**

Johan Pahnke, leg psykolog,  
under specialistutbildning i neuropsykologi  
Doktorand vid Karolinska Institutet  
Epost: [johan.pahnke@ki.se](mailto:johan.pahnke@ki.se)