

CV METTE KOLD

Cand.psych., ph.d.

& Chopra Center certificeret meditationslærer

Privat bosiddende på Frederiksberg
22818132 | mettekold.time2be@gmail.com

Født 12. januar 1965

Se mettekold.dk / time2be.dk (én og samme hjemmeside).

Det er en sundhedspsykologisk baseret platform, der indeholder et væld af faglige materialer, guidede mindfulness- og meditationsøvelser, yoga-programmer, plakater, slideshows, videoer, klientfortællinger med mere til fri afbenyttelse - for både professionelle og privatpersoner/brugere. Platformen spreder sig fagligt. Sidst er der også kommet emner til omkring, hvordan man etablerer en madskov og dyrker mad til eget forbrug.

UDDANNELSE

Ph.d. i sundhedspsykologi 1997-2003
Københavns Universitet & Århus Universitet

Cand.psych. 1989-1994
Københavns Universitet
Vægtet gennemsnit på 10,0.

Primordial Sound Meditation Teacher 1996-1998
The Chopra Center, CA, USA. Recertificeret 2010

Erhvervsjurist (HA Jur.) 1984-1987
Aalborg Universitet

Har været på en lang række kurser og konferencer inden for det sundhedspsykologiske felt, bl.a. i:

Mindfulness og meditation

Kognitiv adfærdsterapi

Eksistenspsykologisk terapi

Hypnoterapi

ARBEJDSEFARING

Sundhedspsykologisk privat praksis, Time2be

Binavn under Hoeg & Kold ApS, CVR 20 56 00 88

2001-nuværende

Samtaler, uddannelse, kurser og forskning

Skribentvirksomhed & forlag

- Klinik beliggende i Ejendommen Fremtiden, Vesterbro 18, 9000 Aalborg samt i NOR: Nordic Health House, Hejrevej 30, 2400 København NV

Aalborg Universitet, Institut for Kommunikation og Psykologi, Det

Humanistiske Fakultet

1.8.2018-1.8.2019

Adjunkt i klinisk voksenpsykologi, med speciale i mindfulness og compassion baseret terapi.

- Primær tilknytning til CeDAPS (Center for Developmental & Applied Psychological Science). Stillingen omfatter forskning og undervisning inden for anvendte områder af voksen klinisk psykologi. Det omfatter forelæsnings, seminarundervisning, supervisorsopgaver og projektvejledning i tilknytning til bachelor og kandidatdelen af Cand.Psych. uddannelsen.

Aalborg Universitet, Institut for Kommunikation og Psykologi, Det

Humanistiske Fakultet

2011-nuværende

Ekstern lektor

- Har sammensat og videreudviklet samt underviser og superviserer på en teoretisk og praksisforberedende mindfulness-uddannelse på professionsprogrammet (tidligere kaldet KANUK nu) KHARE på 7., 8. og 9. semester.
- Har sammen med Karina Ejgaard Hansen skrevet to kapitler til en rehabiliteringspsykologisk lærebog, der udkommer i efteråret 2018. Kapitel 7 hedder *Mindfulness*. Kapitel 14 hedder *Rehabiliteringspsykologisk behandling af kroniske smerter*.

Kristensen Properties A/S

2013-nuværende

Bestyrelsesmedlem, medejer kristensenproperties.com

- Virksomheden har sæde i Aalborg og Berlin og administrerer ejendomsinvesteringer på vegne af institutionelle, finansielle og private investorer til en værdi af ca. DKK 10,4 mia.

Trillium Institutet

2005-2008

Medstifter og partner trillium.dk

- Klinikfællesskab beliggende i Ejendommen Fremtiden, Vesterbro 18, 9000 Aalborg. Et tværfagligt samarbejde for behandling og sundhedsfremme.

Jordemoderuddannelsen, SCVUA, Aalborg

1998-2004

Underviser og supervisor

- Undervisning i udviklingspsykologi og kommunikation, supervision af praksis. 400-500 timer årligt.

Tværfagligt forskningsprojekt, Ringkøbing Amt

1997-2003

Ph.d. studerende. Kvalitativ forskning i sundhedsfremme og mestring.

- Afhandlingen »Døden er ikke en fiasko her i livet« (247 sider).
Projekt: Den psykologiske, sociale og kulturelle forståelse af angst, depression og smerte i befolkning og sundhedsvæsen, Forskningsrådenes tværfaglige sundhedsprogram, 1996; bevillingsnr. 2035-00-0007. Projektet udgik fra Den Medicinske Forskningsenhed, Ringkøbing Amt, med forskningschef, dr.odont. Erik Friis-Hasché som projektleder. Projektet havde base på Københavns Universitet, Panum. Jeg fik senere hovedvejleder på Aarhus Universitet, hvorfor jeg flyttede universitets-tilknytning i 1998. Ansættelsen blev udstrakt til 6 år, dels fordi jeg var på barsel og forældreorlov, dels fordi det sidste studieår blev omsat til en halvtidsansættelse.

Panum Institutet, København

1996-1998

Ekstern lektor

- Sundhedspsykologi og kommunikation. 180 timer årligt.

Finanssektorens Uddannelsescenter, Skanderborg

1987-1991

Uddannelseskonsulent

- Undervisning i finansieringsret, konsulentopgaver, udvikling af dataformidlet undervisning (før internettet var opfundet).
Fuldtid 1987-1989. 20 timer ugentlig 1989-1991.

Den Danske Bank, Aalborg

1986-1987

Erhvervsjurist

- Finansieringsretlige opgaver for både erhvervskunde- og privatkundegruppe.
Fuldtid.

FORSKNING

Mindfulness- og kropsligt baseret psykologisk behandling ved endometriose, Aarhus Universitetshospital & Aarhus Universitet, 2007-08 **Psykologisk Institut** 2015-2019

Forud for forskningen: Jeg har i alle årene som psykolog været optaget af at finde mere optimale behandlinger til især kroniske smertepatienter. Jeg har gennem en 10-årig periode (2004-2014) afholdt 2-4 årlige smertehåndteringskurser hos Dansk Fibromyalgi-Forening, med mere end 500 mennesker gennem kurserne. Tilsvarende afholdt lignende kurser hos Endometriose Foreningen gennem 3 år (2006-2009), med ca. 150 mennesker gennem kurserne. Jeg har også afholdt enkelte kurser i Gigtforeningen og Parkinsonforeningen.

Det førte til, at jeg etablerede et pilotprojekt i 2007-2008 for endometrioseramte kvinder sammen med Endometriose Foreningen og [Axel Forman](#), klinisk professor på Aarhus Universitetshospital.

I Psyke & Logos artiklen 2011 redegøres for det spirende koncept, og i Nordisk Psykologi artiklen fra 2012 dokumenteres effekter, samt i 2017 6-års follow up analysen understøttes med data, at der kan være længerevarende og vedvarende effekter af behandlingen, når der arbejdes kropsligt forankret.

- Mette Kold Jensen, Hanne Vedsted-Hansen, Tia Hansen (2011). *Mindfulness som smertehåndteringsredskab for kvinder med endometriose. Et spirende koncept og en faktisk case*. Psyke og Logos, 32(1), p. 170-188. Temanummer om mindfulness.
- Mette Kold, Tia Hansen, Hanne Vedsted-Hansen & Axel Forman (2012). *Mindfulness-based psychological intervention for coping with pain in endometriosis*. Nordic Psychology 64(1), p. 2-16. doi: 10.1080/19012276.2012.693727
- Karina E. Hansen, Ulrik S. Kesmodel, Mette Kold, Axel Forman (2017). *Long-term effects of mindfulness-based psychological intervention for coping with pain in endometriosis: A six-year follow-up on a pilot study*. Nordic Psychology. 69(2), p. 100-109. doi: 10.1080/19012276.2016.1181562

Ud over at jeg har været initiativtager til projektet, har jeg været primær ansvarlig for udviklingen og manualiseringen af behandlingskonceptet. Karina Ejgaard Hansen og jeg har udfærdiget protokollen til det randomiserede studie og søgt fonde med det resultat, at vi har fået bevilget midler fra bl.a. Trygfonden og Walkathon til dækning af projektets omkostninger. Projektet er et tværfagligt ph.d.-projekt på Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet, som gennemføres i samarbejde med Endometriose-teamet på Aarhus Universitetshospital og Endometriose Foreningen. Vi startede i 2015, og afsluttede juni 2018 den praktiske del af et 3-året, randomiseret kontrolleret studie, hvor vi undersøger virkningen af *mindfulness-baseret og kropsligt forankret behandling* på kroniske underlivssmerter hos kvinder med endometriose.

Mine opgaver i forbindelse med gennemførelsen af projektet har efterfølgende været: 1) At gennemføre et helt gruppeforløb, 10 gange á 3 timer, optaget på video. Det havde to formål: A) Optagelserne udgør en praksisdemonstration af konceptet. B) De to psykologer, der skulle varetage den efterfølgende behandling, deltog som observatører, og kurset var således en mesterlære-uddannelse af dem. Derudover har jeg teoretisk uddannet de to psykologer og superviserer deres interventionsforløb. Endelig bidrager jeg til at løse nogle af de helt konkrete udfordringer, man løber ind i ved gennemførelsen af et klinisk eksperimentelt studie.

Ultimo 2020 afsluttes Karinas ph.d., og i den forbindelse publicerer vi nogle artikler, foreløbig er planlagt:

1) *Design af undersøgelsen.* Det er sjældent, at det inden for psykologisk interventionsforskning lykkes at etablere et stringent design, hvor der er to aktive interventioner; derfor kommer én forskningsartikel udelukkende til at handle herom.

2) *Protokollen.* Det er inden for psykologisk interventionsforskning kompliceret at skrive en protokol og sikre, at de intervenerende psykologer faktisk gør det, der forlanges. Vi har taget flere forholdsregler for at sikre dette. Artiklen udfolder både design-overvejelser, viser dele af protokollen og hvordan det er forsøgt sikret, at psykologerne gennemfører den planlagte intervention.

3) *Uddannelsen og supervisionen af psykologerne til interventionsforløbet.* En beskrivelse af uddannelsen og hvordan høj kvalitet sikres.

4) *Resultater af interventionen.* Vi har et omfattende testbatteri, som danner struktur for analysen. Det primære effektmål er underlivssmerter. Sekundære mål evokeret smerte, endometriose symptomer, livskvalitet, arbejdsevne samt graden af mindfulness.

5) *Virkningsmekanismer.* Idet vi har to aktive interventionsgrupper, får vi mulighed for at uddybe virkningsmekanismer. Bl.a. vil vi kunne sige noget mere præcist om en kropsligt forankret tilgang til behandling, både som egentlig psykoterapeutisk metode og med brug af mindful bevægelse - yoga. Forventningen er, jfr. 6-års follow up dataene, at der kommer mere vedvarende og kropsligt forankrede selvforvaltningsstrategier, der kan kobles også til psykologiske selvforvaltningsstrategier.

UDVALGTE FOKUSOMRÅDER OG PROJEKTER I ØVRIGT

Hvad vil det *egentlig* sige at lytte til sin krop?

2016-nuværende

- I samarbejde med [Pernille Engelhart](#) afholdtes 2016-2017 et årskursus med 15 deltagere, der mødes 5 timer én gang om måneden. Arbejdsmetoden var: *Et fast kropsligt og psykologisk månedstema/fokus, og yoga, groove og meditation* som metoderne, hvormed der udforskedes og skabtes trivsel. Der er udarbejdet kursusmappe, etableret facebook-gruppe, ugentlige videoopfølgninger mm. Kurset tiltrak primært ressourcefyldte men stresspåvirkede kvinder. Kurset har for mig været et eksperimentarium for at arbejde legende, skabende og nænsomt med trivsel i krop og sjæl, væsentlig mindre problemfokuseret end traditionel psykologisk tilgang, og langt mere kropsligt, bevægeligt og nonsprogligt. Evalueringer fra deltagere – hvoraf adskillige havde været i traditionelle stresshåndteringsforløb hos mig tidligere – viste, at arbejdsformen kan udrette meget, hvad angår at forankre nye trivselsvaner i kroppen.
- Vi har efterfølgende 2017-2018, haft et [24 ugers mailforløb](#) (efterfølgende lagt ud til inspiration på Time2be-platformen), primært tænkt som follow up for deltagerne, men mere end 200 mennesker meldte sig til at modtage en ugentlig mail, der inspirerede omkring arbejdsoplysningsspørgsmålet.

Supervision på stressforløbet 'Åben og Rolig'

2018-nuværende

- Jeg superviserer de 10 psykologer i Aalborg Kommunes tilbud til voksne med stress. Åben og Rolig er et 9 ugers forløb á 3 timer samt to individuelle samtaler.

Mindfulness for kræftramte og pårørende, Kræftens Bekæmpelse Aalborg

2014-2016

Koncept / arbejdsbog samt intervention

- Har i perioden 2014-2016 afholdt seks 8 ugers mindfulnesskurser samt en række månedlige opfølgingskurser for kræftramte og pårørende. I alt ca. 120 mennesker har deltaget. Jeg udviklede i den forbindelse også en 100 siders arbejdsbog, samt uddannede én af mine studerende fra AAU til at være medunderviser. Stoppede grundet flytning til København.

Psykolog for Dansk Krisekorps A/S m.fl. Sundhedsforsikringer

2014-2018

Individuelle forløb for fortrinsvis stressramte

(Har opsagt samarbejdet primo 2018 grundet adjunktur-ansættelse)

Stresshåndtering

2012-nuværende

Koncept samt intervention; kursus og individuel terapi

- I samarbejde med Mindstep afholdtes tre typer kurser: 1) 2 timers foredrag,

2) To-dages kurset 'Før stressen indhenter dig' samt signaturforløbet, 3) 8 dages behandlingsforløbet 'Helhedsorienteret stressbehandling'. Vi afholdt i 2014-2015 fire af disse forløb med 7-10 deltagere på hvert hold.

- Jeg har afholdt en lang række kurser i virksomheder rundt i landet gennem årene, bl.a. i Lego, Spar Nord m.fl.

Yoga

2007-2016

- Igennem 9 år var jeg facilitator i en yogagruppe, der mødtes hver tirsdag og praktiserede yoga sammen i 1 1/2 time.

Mindfulnessuddannelse for sundhedsfremmemedarbejdere, Vesthimmerland Kommune

2014-2015

Uddannelse, supervision

- 6 måneders forløb, 200 timers uddannelsesforløb i Mindfulness for 10 sundhedsfremmemedarbejdere samt praksissupervision.

Business Institute Aalborg

2008-2013

Undervisning, coaching og mindfulness

- Jeg underviste studerende på de to 2-årige uddannelsesforløb MBA og MBP, hvor de fik generel undervisning i psykologiske emner samt tilbudt individuel coaching og mindfulness til især stresshåndtering og forbedring af koncentration. Af årgange med 20-25 studerende sagde typisk 2/3 ja tak til det individuelle tilbud med 2 x gruppebaseret kursus + 4 individuelle møder. Jeg har således haft omkring 100 studerende i forløb.

FÆRDIGHEDER

- Sprog: Dansk (modersmål), Engelsk (andetsprog), Tysk (grundlæggende færdigheder), Norsk (samtaleniveau) og Svensk (samtaleniveau).
- Computerefærdigheder: Grundlæggende færdigheder inden for tekstbehandling og det at bygge hjemmesider. Har bygget egne hjemmesider gennem alle årene som selvstændig.

EGEN MEDITATIV PRAKSIS & DANNElse

- Jeg har og har haft egen yoga- og meditationspraksis gennem mere end 30 år, og har studeret hos flere forskellige lærere. Jeg har deltaget i adskillige retreats og taget uddannelse og videreuddannelse på The Chopra Center under Deepak Chopra. Har været på kurser og retreats hos bl.a. Jon Kabat-

Zinn, Richard Davidson, David Simon, Eckhart Tolle, Amma, Svend Trier, Niels Viggo Hansen, Richard Moss, Verner Bekker, Thomas Bentzon Ehlers m.fl.

PERSONLIGE EGENSKABER

- I min fritid dyrker jeg næsten dagligt yoga samt mediterer.
- Jeg holder af at lave mad og være sammen med familie og venner.
- Jeg har i hele mit voksne liv, dvs. de sidste 30 år, tilstræbt at dyrke flest mulige grønsager og frugter til familiens behov. Bager og laver selv det meste mad fra grunden.
- Jeg er meget fysisk aktiv – løber, cykler, er på hyppige vandreture, alene og sammen med andre.
- Jeg næres af æstetik og er kulturnyder; læser meget, går til klassiske koncerter og balletter samt til pop/rock koncerter, i biografen og på museer.
- Jeg / vi som familie / de nære venner, har haft og har stor rejseaktivitet, typisk 2-3 årlige ture til nær og fjern. Med omdrejningspunkt om naturlig bevægelse i stor natur, fortrinsvis vandring, ski, dykning. Vi har jævnligt rejst med henblik på at få kulturel perspektivudvidelse samt været på adskillige retreats.
- Som person er jeg omsorgsfuld, åben, nysgerrig, vedholdende og arbejdsom.

PRIVAT

- Mor til tre børn: *Kathrine* (29), er kandidat i Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet. *Sebastian* (26), er cand. psych. med speciale i neuropsykologi, Aalborg Universitet. Laver ph.d. på CNAP (Center for Neuroplasticity and Pain), Aalborg Universitet. *Clara* (19), hjemmeboende, afsluttede i 2019 på Frederiksberg Gymnasium. Mormor til *Johannes*, der er født i juni 2019.
- Har dannet par med Kent Hoeg Sørensen, direktør i Kristensen Properties, siden 1987. Skilt 2012. Vi ejer stadig i fællesskab Hoeg & Kold ApS.