

KORT OM

METTE KOLD, CAND.PSYCH., PH.D.

Psykolog med egen praksis 2003-2025. Underviser og forsker med speciale i sundhedspsykologi, mindfulnessbaserede interventioner og smertebehandling.

Ekstern lektor ved Aalborg Universitet 2011-2025.

Medudvikler af manualiseret, forskningsbaseret behandlingskoncept til kvinder med endometriose (RCT-design), løbende forskning 2009-2022.

25+ års erfaring med undervisning, supervision og udvikling af interventionsprogrammer inden for stress, smerte og sundhedsfremme.

Arbejder desuden med regenerativ dyrkning og permakulturdesign med fokus på jordopbygning og systemisk fødevareproduktion, siden 2015.

DETALJERET OM

METTE KOLD

Cand.psych., ph.d. i sundhedspsykologi

www.mettekold.dk

PROFIL

Cand.psych., ph.d. med mere end 25 års erfaring inden for sundhedspsykologi, mindfulnessbaseret intervention, smertebehandling og stresshåndtering.

Har arbejdet i krydsfeltet mellem klinisk praksis, undervisning, forskningsudvikling og konceptudvikling. Har udviklet og manualiseret interventionsprogrammer, undervist på universitetsniveau og gennemført forskningsprojekter med randomiseret design.

Parallelt hermed arbejder jeg praktisk og designmæssigt med regenerativ dyrkning og permakultur med fokus på jordopbygning, biodiversitet og fødevarsystemer.

Kendetegnet ved systemisk tænkning, metodisk stringens og praksisforankret udvikling.

UDDANNELSE

Ph.d. i Sundhedspsykologi

Københavns Universitet & Aarhus Universitet (1997–2003)

Afhandling: *“Døden er ikke en fiasko her i livet”*

Cand.psych.

Københavns Universitet (1989–1994)

Primordial Sound Meditation Teacher

The Chopra Center, USA (1996–1998), recertificeret 2010

Erhvervsjurist (HA Jur.)

Aalborg Universitet (1984–1987)

Supplerende efteruddannelse i:

Mindfulness, kognitiv adfærdsterapi, eksistenspsykologisk terapi, hypnoterapi.

ERHVERVSERFARING

Sundhedspsykologisk praksis (2001–2025)

Indehaver

- Individuelle terapiforløb
 - Gruppebaserede interventioner
 - Udvikling og manualisering af behandlingskoncepter
 - Uddannelse og supervision
 - Faglig formidling og skribentvirksomhed
-

Aalborg Universitet (2011–2025)

Ekstern lektor

- Udvikling og undervisning på mindfulness-uddannelse (KHARE, 7.–9. semester)
 - Modulansvarlig for Sundhedspsykologi (10 ECTS / 5 ECTS)
 - Modulansvarlig for Mindfulness (5 ECTS)
 - Undervisning og supervision
-

Aarhus Universitet & Aarhus Universitetshospital (2015–2022)

Forsknings samarbejde – mindfulnessbaseret behandling ved endometriose.

Initiativtager og medudvikler af manualiseret behandlingskoncept.

Deltager i 3-året randomiseret kontrolleret studie.

Ansvarlig for:

- Udvikling og protokol
- Uddannelse og supervision af interventionspsykologer
- Implementering og kvalitetssikring

Publikationer i bl.a. *Nordic Psychology* og *European Journal of Obstetrics & Gynecology*.

Tidligere erfaring (udvalg)

- Underviser og supervisor, Jordemoderuddannelsen (1998–2004)
 - Ekstern lektor, Panum Institutet (1996–1998)
 - Uddannelseskonsulent, Finanssektorens Uddannelsescenter (1987–1991)
 - Erhvervsjurist, Den Danske Bank
-

UDVIKLING AF INTERVENTIONER

- Mindfulnessbaseret smertebehandling (endometriose)
 - Stressbehandlingsprogrammer
 - Mindfulness for kræftramte og pårørende
 - Uddannelse af sundhedsfremmemedarbejdere
 - Smertehåndteringskurser (500+ deltagere)
-

PERMAKULTUR & REGENERATIV DYRKNING

Sideløbende med psykologisk virke har jeg gennem en årrække arbejdet med regenerativ dyrkning og systemdesign.

Uddannelse

- Permaculture Design Course (2016–2017)
- Permaculture Academy, Colorado (2019)
- Jordbundsfrugtbarhed (2019)
- Regenerative Permaculture Masterclass (2022)

Praktisk erfaring

- Design og drift af 1.000 m² have/madskov (2023–nu)
- Permakulturbaseret byhave (2016–2022)
- Frivillig, Køge Fælles Jord
- Livslang praksiserfaring med dyrkning

Kompetencer:

Systemdesign, jordopbygning, madskov, no-dig dyrkning, flerårige systemer, biodiversitetsopbygning.

KERNEKOMPETENCER

- Sundhedspsykologi
- Intervention- og designudvikling
- Manualisering og protokoludvikling
- Undervisning og supervision
- Systemisk og regenerativ tænkning