

KURSISTER OG KLIENTER UDTALER...

om forløb, kurser og uddannelser i Mette Kold regi

Kategorier

Mindfulness og meditation samt instruktøruddannelse

Håndtering af livskrise og stress (udtalelser fra mænd)

Eksistens, udvikling og stress (udtalelser fra kvinder)

Smerter og smertehåndtering

Yoga

Erhvervs kunder

Hvad der ikke er med her men kan findes andetsteds på hjemmesiden

Hvad angår andres forhold til ens faglighed, så vil jeg gøre opmærksom på, at der her på hjemmesiden er en hel del 'Fortællinger fra det virkelige liv', der i endnu højere grad viser noget om mit virke, end de nedenfor viste udtalelser. Det er fortællinger baseret på klienter, jeg har fulgt over en periode. De viser både helt konkrete mennesker, og fortællingerne er konkrete udtryk for, hvordan et forløb hos mig kan foregå.

En anden måde at være i faglig forbindelse med mig på, afspejles under 'Spørgsmål og svar' i fanebladet om 'Åndsnærvær; mindfulness og meditation'. Her har jeg samlet en række skriftlige dialoger, som jeg har haft med mediterende gennem tiden, når de stiller spændende spørgsmål til deres praksis.

Udtalelser om bøger fra lektører og brugere findes i 'butik' under den respektive bog.

MINDFULNESS OG MEDITATION SAMT INSTRUKTØRUDDANNELSE

EN NU FÆRDIG PSYKOLOG SKRIVER:

Under min uddannelse på psykologstudiet på Aalborg Universitet varetog Mette et »intensivt undervisningsforløb i mindfulness over to semestre på min kandidat fra 2013-2014. For mig har det været den mest spændende og givtige undervisning i løbet af hele min studietid, hvor jeg efter undervisningen havde mere energi, end da jeg kom. Mette er en meget levende og autentisk underviser, der formår at inddrage og engagere de mennesker, som hun underviser. Formidlingen er meget grundig og nærværende, og der har været en givtig og meningsfuld kombination af teori og praksis.

Foruden at have modtaget undervisning, har jeg samarbejdet med Mette i Kræftens Bekæmpelse, hvor vi sammen udarbejde og varetog mindfulnessforløb for kræftramte mennesker og pårørende til kræftramte. I denne sammenhæng modtog jeg yogaundervisning med det formål at gøre mig i stand til at varetage yogainstruktion for kræftramte og pårørende til kræftramte. Igen nød jeg godt af Mettes brede viden og hendes tilgang til praksis, der, ud fra hvad jeg oplevede, har stort fokus på at møde og favne den enkelte person. I forbindelse med mindfulnessforløbene i Kræftens Bekæmpelse har jeg anvendt meget af Mettes materiale – herunder hendes instruktionskort til yogaøvelser, lydfiler, plakater og skriftlige materiale. Alle materialer har været meget informative og veludført, hvilket gør dem særdeles brugbare og givtige at anvende i praksis.

I efteråret 2015 var jeg med til at udarbejde arbejdshæftet Mindfulness for kræftramte og pårørende, som Mette var hovedforfatter på, og hvor jeg bidrog med indhold til primært to kapitler og korrekturlæsning. Mette var i denne proces en dygtig tovholder på det skriftlige arbejde og har været en meget inspirerende samarbejdspartner. Hendes faglige niveau er meget, meget højt og hun formår i høj grad at formidle det på en forståelig og brugbar måde uanset, om det formidles på et akademisk, teoretisk eller lavpraktisk niveau. Uanset om jeg har siddet på 'skolebænken' og modtaget undervisning, været deltager på mindfulnessforløb på universitetet eller været kollega i Kræftens Bekæmpelse, har det været en fornøjelse at arbejde med Mette.«

Ninna Anderson-Ingstrup / september 2016

Psykolog, cand.psych.

EN STUDERENDE SIGER EFTER ENDT FORLØB PÅ 7., 8., 9 SEMESTER:

»Tusind tak for et fantastisk undervisningsforløb, som jeg både studierelateret og personligt har lært rigtig meget af. Du har været en virkelig god underviser, supervisor og ikke mindst formidler, så det har bidraget til at man også virkelig har haft lyst til at lære det. Du har formået at formidle mindfulness, som ikke blot en interventionsmetode, men også som en integreret del i måden at tænke på, når man beskæftiger sig med andre teorier og

tilgange, samt også i hverdagen. Og det har medvirket til at jeg kan putte en hel masse redskaber i min rygsæk, som tager jeg med videre på min vej med stor interesse. Så et stort TAK til dig Mette, er rigtig glad for at have mødt dig, og håber det bliver et "på gensyn" og ikke et "farvel" :)»

Mette Tollestrup Andersen (oktober 2013)

EN KOLLEGA, SOM JEG HAR HAFT I MENTORING-FORLØB, OG SOM BRUGER TIME2BE-PLATFORMENS MATERIALER, SIGER:

»Sidder lige og forbereder mig til vores sommerkurser. I år igen, en meditationsuge efterfulgt af en pilgrimsvandringsuge – så fedt! I den sammenhæng (forberedelse af undervisningen) sidder jeg og sender dig en række af varme tanker!

Den tænkning som har præget mig i dette arbejde med at formidle meditation og mindfulness er – SÅ meget dig og dit materiale.

Jeg smæsker mig i alle dine guldkorn, din bogen og naturligvis din hjemmeside – og jeg føler i den grad at kvaliteten er utrolig god og let at gøre tilgængelig for sådan en blandet gruppe som vi modtager (47 deltager på meditation og 45 på vandringerne) Ingen går hjem herfra uden at Time2be bliver deres guid i deres videre træningsproces hen imod en egen meditations-praksis.

Jeg føler mig taknemlig og også i gæld i forhold til den berigelse jeg herved har fået med! Derfor denne lille mail – med en sommerhilsen ;-)»

Gitte Bitsch (juni 2014)

OPLEVELSER MED FÆLLES MEDITATION (ikke på hjemmesiden)

»Jeg er en af dem, der ikke mediterer regelmæssigt, men jeg har haft muligheden for at meditere med Mette nogle gange – og hver gang har været ny. Jeg har oplevet ro, glæde, at være ked af det, blive rundtosset, bange, forvirret – ja rigtig mange facetter.

Men der er især en meditation som jeg husker som ganske speciel! Det var en "lytte-meditation".

De andre gange, vi har mediteret, har jeg haft mit "helt specielle stille rum" i et punkt inde midt i mit hoved – ligesom orkanens øje. Denne gang oplevede jeg at komme til at fylde hele rummet ud, som vi sad i – og jeg kunne "høre" livet, der startede på fødegangen, rejsende fra banegården, døden på Hospice, kærester der skændtes og livet på gangene i huset, hvor vi mediterede. Jeg blev allestedsnærværende. Og ja, jeg kunne høre hele livet fra start til slut.

Jeg følte mig fyldt op, rolig, fortrøstningsfuld og glad, da meditationen sluttede.»

Gitte Havsager

HÅNDTERING AF LIVSKRISE OG STRESS (udtalelser fra mænd)

Mænd og kvinder håndterer ofte det at have livskrise eller stress vidt forskelligt. Derfor er det også vigtigt, at det kursus- og samtaleudbud, man har, matcher de forskellige behov. Her er fire mænds eksempel på, hvad de har fået ud af et forløb (de har overvejende valgt

at være delvist eller helt anonyme, da det ofte er en meget privat/personlig beslutning at bruge en psykolog på et svært tidspunkt i livet).

FRA DET INTENSIVE 8 DAGES STRESSHÅNTERINGSFORLØB:

I oversigt: »I gennem hele forløbet er man i kyndige hænder. Mette Kold's store viden om mindfulness og menneskelige indsigt i psykologien bag en stresset hjerne, og kursusholdernes troværdige og direkte coaching gør, at man ikke på noget tidspunkt stiller spørgsmål ved forløbets autenticitet. Det mærker man allerede ved starten af forløbet.«

I detaljer: »Det er svært at sige præcis hvor og hvordan det flyttede på ens mentale velvære. Men allerede efter en time på kurset, var jeg ikke i tvivl om at dette var det helt rigtige sted at være. Nemlig sammen med nogle fantastiske dejlige, og heldigvis forskellige mennesker, både som mennesker, men også karrieremæssig, som havde det nøjagtig på samme måde som en selv. Det giver en helt speciel oplevelse, som jeg har meget svært ved at udtrykke. Men det giver et rum, et sted at være hvor alle dine problemer, spørgsmål, usikkerhed og forhåbninger kan deles med de andre deltagere. Og så gjorde det heller ikke noget at vi havde verdens 3 bedste undervisere inden for hvert af deres felt. Aldrig har jeg haft nogle undervisere der var så personlig engageret, og ikke mindst hudløs ærlige omkring deres liv, som de var det.

Der var mange fantastiske og stærke oplevelser, som jeg holder for mig selv. Og det er af den dybeste respekt for samtlige deltagere.

Jeg har lært utrolig meget om stress. Hvad den gør ved dig. Hvordan den gør det og hvorfor den gør det. Som virksomhedsejer er jeg heller ikke i tvivl om, hvor jeg skal sende mine kollegaer hen, når og hvis stress, rammer deres hverdag.«

Frank Hansen. Direktør for stor virksomhed i Vejen og Familiefar .

Direktør. KE Fibertec Væveri AS. Industrivej Vest 19. 6600 Vejen Tel. 76 96 13 30. Deltager på et intensivt 8 dages gruppe-stresshåndteringsforløb foråret 2012, afholdt i et tværfagligt samarbejde med Søren Dige (NLP-coach) og Pernille H. Steenberg (sundhedscoach).

»Jeg har i foråret 2012 deltaget i Useful Living stresshåndteringsforløbet med stor tilfredshed. Det fantastiske ved dette forløb, i forhold til de øvrige stress forløb, har været at dette forløb, ikke kun drejer sig om et enkelt aspekt, men forsøger at komme hele vejen rundt, fra mindfulness, individuelle samtaler til kost og afslapning (massage.)

En stor tak til alle der har været involveret og en speciel tak til Søren Dige og især Mette Kold, der bl.a. har lært mig betydningen af ordentlig vejtrækning og gode værkstøjer til Mindful adfærd.

Mit udbytte af forløbet har været uvurderligt - og noget jeg bruger i mit virke i dag. Jeg anbefaler forløbet til alle, der måttet komme i samme situation som jeg.«

Anonym direktør for en stor virksomhed i Aalborg

INDIVIDUELLE FORLØB

»Hvis du er inde og læse om referencer, så kan du roligt gå næste skridt og kontakte Mette Kold, for Jeg kan anbefale Mette på det varmeste.

Jeg har været hos Mette siden 2013 i intens periode hvor jeg i nogle år, havde haft en både indre uro, arbejdsmæssig meget turbulent tid, samt det store spørgsmål om jeg i en alder af 39 år overhovedet var der i livet som jeg ønskede og håbede. Jeg måtte sande at jeg skulle gøre noget og tage min situation alvorligt. Jeg fik anbefalet Mette og startede i foråret 2013, med en gang om ugen til hurtigt at være en gang om måneden til at jeg var så meget klædt på til selv at kunne arbejde videre med mine udfordringer.

Hos Mette er jeg blevet mødt med en kombination af ro, positivitet og autoritet. Jeg fik på første session, en tillid til at hende vil jeg gerne fortælle om det kaos jeg går og roder med. Autoriteten skal forstås sådan, at Mette kan uden tvivl sit fags grundhåndværk. Hun har relativt hurtigt fået mig frem i en afklaringsproces, hvor jeg hver gang fik nye opgaver eller bare spørgsmål til refleksion, som lige præcis var den rette dosering, til at jeg kunne overskue det og føle, at jeg rykker mig.

I de to første sessioner, hvor jeg var helt oppe at køre og kunne have svært ved at trække vejret ordentlig, mediterede vi kort, for at komme ned på jorden. Det var behageligt og nødvendigt og noget jeg er gået videre med selv.

Mette har humoren som et befriende værktøj, hvor der også kan grines ad de alvorlige emner der ellers fylder så meget. Plus at Mette har modet til at sætte sig i spil med eksempler fra hendes egen verden eller noget nærliggende, som giver mening og et pusterum for ikke at føle sig helt ved siden af.

Jeg bruger nogle af de værktøjer jeg har fået med hver dag, eller noget du har sagt, kan "poppe" op, som jeg så kan bruge i en given situation.

Det er ikke sidste gang, jeg har lyst til at komme til Mette og få en session, bl.a. pga. inspirationen og energien.«

Anonym, Familiefar og Selvstændig erhvervsmand.

»Mette Kold introducerede mig for Mindfulness - en verden som jeg ikke kendte til. Det har vist sig at være et værktøj, som jeg jævnligt anvender i min ledelse af mig selv, og som giver mig nye indsigter, og hjælper mig til at slappe af, fokusere på det jeg finder mest meningsfuldt og intelligent. Mette har siden været tilknyttet som sparringspartner, i afgørende personlige situationer, hvor jeg haft brug for at vende ledelsesmæssige, karrieremæssige og personlige emner. Processen har foregået på den måde, at samtalen blev foreberedt, og der efter samtalen blev opstillet en målbar handlingsplan for næste step.

Mette er en varm, og hjertelig person, men også meget vidende/ professionel indenfor sit fagfelt - og jeg medgiver hende mine bedste anbefalinger.«

Hans (Voigt Eriksen. December 2014). Egen virksomhed i Sønderjylland og Familiefar.

Jeg vil afslutte med én hjertevarm og humoristisk kommentarer fra en mand, som jeg havde to samtaler med; samtaler der handlede om eksistens, mening og kærlighed:

»Kærligheden er smuk bevidsthed. Kærligheden er naturligt flow, uafhængig. Den er altid, evig. Kærlighed er når blomsten går fra at være lukket og beskyttet, til at være åben,

sårbar og vidunderlig smuk.. det viste det hjerterum der var i vort møde mig... og det har jeg taget med mig. Tak for det Mette Varm (jeg har tilladt mig at navneforandre dig) ... «
Tak, kære Uffe. Tænkte bagefter, at hvis jeg skulle tage én ting fra vort møde, så er det, at jeg tror, at jeg skulle give dig budskabet, at krop og sind er ikke kun lidelse. Når sjælen skinner igennem, så er jordelivet i mange momenter Edens Have.

Kærligst Mette Varm

- Og ved du hvad, Mette. Det var lige præcis det, jeg har fået med mig 😊

Uffe Hansen 12.9.11

EKSISTENS, UDVIKLING OG STRESS

(udtalelser fra kvinder)

Statements er delt op i kvinder, der har gået på et stresshåndteringskursus i gruppe, og statements fra individuelle forløb.

GRUPPEFORLØB I STRESSHÅNTERING

Lige efter kursusafslutning skriver kvinden:

»I er dygtige og superdejlige mennesker at være sammen med, Mette, Søren og Pernille - og jeg har oplevet, at der har været en stemning af tryghed og tillid og respekt på holdet :) Det stærkeste er den samhørighed og den kæmpe store tillid, som alle viser hinanden - ikke kun os "kursister", men os ALLE - vi møder hinanden og accepterer hinanden og giver plads til forskelligheden - og vi anerkender!!!

Det største for mig var at blive guidet og "passet" på undervejs i processen, med virkelig at være tro mod mig selv og "mærke" mig selv - af alle sammen - det var vidunderligt resursefyldte og samtidig på grund af situationen som var fælles for os alle "skrøbelige for tiden" mennesker der var sammen derinde.... og det var Mette, Søren og Pernille der "passede" på os.....

Jeg følte mig "set" og velkommen - og dét gav mig den der fornemmelse af at det her var godt for mig ...

Allerede på den første dag blev det indtryk bekræftet, Mette Kold og Pernille og Søren D samt Jan (massøren) - de havde en rolig udstråling, de tog imod os "flossede, usikre og grådlibale" stressramte mennesker - og gav os en tro på, at vi "kunne" en masse stadigvæk - og langsomt men sikkert fik vi viden om stress, kroppen, reaktioner mv., som gav mig (og de andre) en nyttig viden om, hvad der rent faktisk sker med os, når vi rammes/lammes af stress - og endnu vigtigere:

De gav os plads til refleksioner - til at mærke efter - til at tænke højt - de kunne rumme det og de kunne svare på spørgsmål - de gav opmuntring - støtte og tid... og det gav vi også hinanden - men det var Mette, Søren og Pernille, der lavede rummet og rammerne for den udvikling, der løbende fandt sted for os alle!!«

Et år senere skriver kvinden:

»Jeg sender stadig taknemmelige og gode tanker til staben bag 8 dages

stresshåndteringsforløbet i Aalborg foråret 2012, og ikke mindst Mette Kold og Søren Dige, der med deres viden og forståelse om stress, tog imod mig og gav mig redskaber, jeg stadig bruger dén dag i dag. Det er nu godt et halvt år siden mit stressforløb blev afsluttet. Jeg har været tilbage i mit gamle job på fuld tid siden oktober 2012, og jeg kan mærke, at den samlede essens (sum) af Stressforløbet har sat permanente aftryk i min forståelse af mig selv, og hvordan jeg reagerer på udefrakommende stimuli og pres. Ved hjælp af få teknikker og basic viden kan jeg nu på en anden, ny - og mere kompetent måde passe på mig selv i hverdagen. Det vil jeg tage med mig for altid, ligesom jeg holder øje med nye og gode tilbud om workshops mv. fra Mette, Søren og Pernille, der leverer kvalitet og hvor vi bliver mødt som unikke og kompetente individer. Tak!«

Anja Hassing Kommunalt ansat, mellemlider. Deltager på 8 ugers stresshåndteringsforløb foråret 2012.

»Det er fredag og snart er 4 ugers sommerferie slut. Sidder med en følelse af glæde og taknemmelighed, for min sommerferie blev fuldstændig som jeg havde drømt om, håbet på og bestemt at den skulle blive... Jeg er faktisk ikke helt sikker på, at den ville være blevet så fuldendt, hvis ikke jeg havde valgt og prioriteret at investere noget af mig selv i jeres stresskursus. Tak for det! Og tak til min arbejdsgiver, der gjorde det økonomisk muligt for mig.

Det her kursus bekræftede mig i, at at virkeligheden er som den er, med alt hvad den byder af udfordringer, oplevelser, relationer, kriser, flow, nederlag, sejre osv. - men min tilgang til virkeligheden har jeg selv et ansvar for og kan ændre... Som min veninde sagde, da jeg fortalte hende om kurset: "Sådan et kursus burde alle komme på." Ja, det er rigtigt. Hun har ret! Af alle de kurser, jeg til dato har været på, tror jeg at dette har haft den største indflydelse på min livstrivsel - og det er vel i bund og grund det vigtigste i livet.«

Malene Jacobsen. Ansat og beskæftiger sig med salg i et medicinalfirma.

INDIVIDUELLE FORLØB

»Livet har ups and downs. Det ved vi alle. Vi lever i et samfund, hvor det at tage sig sammen er langt mere vigtig end tage sig af. Vi siger gerne til folk, der pænt spørger, at vi har det fint og vi klarer og klarer. Kan du nikke lidt genkendende til mine ord? Jeg var selv en af dem. Der lagde låg på følelser og behov og forsøgte på den måde, at ignorere presset indefra. Jeg skulle jo bare igennem det her, så så det ganske let og lyst ud på den anden side.

Jeg nåede heldigvis til et punkt, hvor jeg simpelthen havde et behov for at lette mit hjerte til en med en professionel baggrund og til en, der ikke var tæt på mig. Jeg var slet ikke i tvivl om, at Mette kunne hjælpe mig. År forinden havde hun fået min meget hårdt ramte mand ud af et af hans livskrise i forbindelse med stress og fyring.

Dette overload i min krop var kommet efter et år med en kræftsyg far (som heldigvis overlevede) og deroveni en skilsmisse. Godt nok en af de lykkelige, men ikke desto mindre gav den stof til eftertanke og et liv alene efter 15 år, gav mange tanker.

Så med tusind tanker i mit hoved, sygdom uge efter uge, et ansigt fyldt med bumser og søvnløse nætter besluttede jeg for et møde med Mette. Oveni havde jeg gemt min ferie fra

sommeren og ville bruge den på tur til New Zealand i december, men her midt i november, begyndte straffen for manglende sommerferie at snige sig ind. Ligeledes havde jeg alle muligheder i verdenen, med alt min frihed. Jeg var helt alene og kunne gøre alt. En blanding af dette, gjorde at jeg simpelthen ikke kunne kigge ud og op.

Jeg tog derfor til Mette med et formål: Hvordan samler jeg alt det her, får ro og finder en vej. Min plan var i at udskyde det hele til ferien måneden efter. Så kunne jeg sidde i min ferie i New Zealand og strukturere. Jeg landede hos Mette en råkold november. Trådte ind i hendes varme og beroligende hjem. Satte mig tungt i stolen og lettede hele mit hjerte. Det føltes nemt for mig at dele med Mette. Jeg følte mig enorm tryk og afslappet. Jeg fik alt ud og Mette kunne se problematikken. At jeg i den grad havde fået samlet brænde og kæmpede med at ilden ikke stak af. Ord, der stadig sidder i mig. Hun gav mig et helt igennem fantastisk råd, som gav mig ekstrem meget. At jeg ikke skulle tage det hele med til New Zealand og sidde i et af de smukkeste områder og strukturere livet. Jeg skulle sanse det hele væk, være til og nyde. Og nu kommer det interessante. Den sidste kvarter af timen gav Mette mig en guidede chakra meditation. Egentlig havde jeg ikke den store oplevelse under meditationen, udover en tung ro. Jeg ku' mærke den gik dybt. Jeg forlod Mette. Lidt små tung i min krop og klar til at give den en skalle på job, inden den forestående ferie. Jeg cyklede retur til arbejdspladsen, satte mig foran skærmen, kastede mig over bunkerne og godt en halv time inden i mit arbejde, midt mellem opgaver og struktur braste jeg fuldstændig sammen. Tårerne væltede ud af mig og de fortsatte i hele 3 timer. Midt på arbejdspladsen. Jeg lod det hele komme. Gav slip. Tårerne fortsatte resten af dagen on and off og om aftenen indtraf første følelse af lettelse i min krop. Den nat sov jeg som en drøm. Jeg var lettet, havde fået åbnet op og nået ind til det, der gjorde ondt. Jeg tog Mettes ord til mig. Lod struktur og mål blive i dk, rejste en måned væk fra alt og alle. Sansede smukke New Zealand væk og fik min livs oplevelse. Sansendeindtrykkene, vitaminindsuddet og varmen gjorde, at jeg vendte retur til dk. Fik min smukke hud tilbage igen, min søvn, mit overskud og fik styr på tankerne. Fandt en ro og gik det i møde, der kom til mig.

Jeg kan kun give Mette de varmeste anbefalinger. Det her drejer sig om en konsultation, som ændrer på mit liv og til stadig sidder i mig, som en af mine største livsreminder. Jeg har taget det hele til mig: At sanse, ugentlige meditationer og ikke mindst, ikke at lade mit ild løbe. At være nærværende og lære at give slip og tage imod det kroppen fortæller mig. Jeg er dybt taknemmelig for oplevelsen, som satte så utrolig mange spor i mit liv.«

Heidi Skodborg (10.11.13)

En klient, der kom regelmæssigt over et par år skriver:

»Uanset hvor jeg var henne – i det dybeste mørke eller i lyset – så har du mødt mig dér, hvor jeg var. Jeg er sikker på at være i gode hænder, fordi du har ekstremt bred viden – men er skarp på detaljen.

Du opererer tydeligvis på mange niveauer – kropsligt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, sjæleligt.

Det er meget trygt for mig at komme hos dig. Jeg har aldrig været i tvivl om, at jeg var

dette sted i livet, hvor jeg fik de optimale betingelser for at lære.

Du har hjulpet mig til at se mine egne svar.»

Anette Pedersen

SMERTER OG SMERTEHÅNDBLING

Nedenfor kommer et statement fra et individuelt forløb og et fra et smertehåndteringskursus. De viser noget om, hvad de to smerteramte har oplevet ved at gå i henholdsvis et længere forløb, henholdsvis været på en 1-dags workshop.

INDIVIDUELT SMERTEHÅNDBLINGSFORLØB

»I 2009 fandt jeg mig selv i et overvældende sygdomsforløb, der skulle vise sig at være kronisk og dermed en livspartner for mig. Det stod hurtigt ret klart for mig, at jeg, på trods af et dejligt tæt personligt netværk, ville få brug for en støtte, der vidste noget om, hvad det her betød for mig samt mine omgivelser, (ressource mæssigt, arbejdsmæssigt mm.). Som held ville have det, tog jeg til et foredrag på Skejby, hvor jeg mødte en kvinde, der kendte en alle tiders psykolog, som oven i købet kom fra Aalborg, hvor jeg tilfældigvis/heldigvis også kommer fra og bor. På den måde kom jeg i kontakt med Mette, som jeg nu stadig, 4 år senere, ser ca. hver tredje måned, da det for mig er af stor betydning at vedligeholde det stykke arbejde, Mette og jeg har opnået sammen.

Da jeg startede mit forløb hos Mette, var jeg meget spændt på, hvad der ville ske og var heller ikke helt sikker på, hvad jeg forventede. Jeg følte, at min krop og mit liv var en rebus af smerter og problematikker, som jeg var i kæmpe sorg over. Jeg blev mødt af Mette med en venlighed og åbenhed, som hører til sjældenhederne. Stille og roligt kom vi i gang med et forløb, som for gang til gang tog hensyn til, hvor jeg var henne på det tidspunkt. Dermed har mit forløb været en blanding af kognitiv terapi og mindfulness mm. I starten af forløbet, kom jeg hos Mette to gange om ugen, derefter en gang om ugen og sådan har forløbet helt naturligt ændret sig, lige som mit liv har fået en ro på i forhold til min krops tilstand. Før mit forløb hos Mette, var jeg virkelig bange, når jeg mærkede noget i min krop, for hvad var nu det?! I dag kan jeg mærke efter og lytte til de signaler, jeg får samt agere og handle ud fra, hvad min krop fortæller. Jeg har lært at finde en balance imellem mine ressourcer og min formåen, således at livet igen dufter og smager af noget (også noget nyt) - helt fantastisk! Virkelig kære Mette, mit forløb hos dig har betydet og betyder stadig SÅ meget - tak for det!«

Iben J Bostrup

SMERTEHÅNDBLINGSKURSUS

»Jeg deltog sidste fredag på et "mestringskursus" arrangeret af Fibromyalgi-foreningen i Fredericia. Mange tak for en særdeles positiv dag, sammen med ligestillede. Mette, Du skal have stor ros for din rolige fremgangsmåde, og velformulerende gennemgang af hele dén problematik, vi slås med. Det lettede min forståelse for, hvorfor det er, som det er... Vi kom vidt omkring - og så kom du virkelig "ind under huden" på os, til tider virkede det

forløsende på mig; ikke fordi det var ubehageligt, men bare dét, at der blev sat ord på, efterfulgt af forslag til nye/andre veje vi kan gå virkede som en stor mundfuld...- ikke fokuser på begrænsninger, men se de nye muligheder - så jo, der er bestemt noget at arbejde videre med.

På køreturen hjem, fik jeg den følelse at være blevet rusket op i - og det føltes godt! Mange tak for dét, du gav mig!«

Lillian Jensen (1.5.2009)

Når jeg afholder kursusforløb, så er forløbet altid at få personens egen selvforvaltningsevne i gang. Gøre mere af det, der virker, og passe bedre på sig selv og ressourcebalancen. Her er et eksempel på en fibromyalgiramt kvinde, der har gjort mange ting selv efter forløbet hos mig:

»Jeg har virkelig nydt sommeren. Det går rigtig godt med mit helbred. Jeg har simpelthen haft medvind det sidste år.

Hele forløbet inde hos dig har været med til at sætte det hele i gang. Jeg er så taknemmelig! Jeg nægter at lade fibromyalgien styre mit liv.

Jeg startede efter forløbet hos dig ved en zoneterapeut, hvor jeg fik massage og terapi. Hun anbefalede mig noget holdtræning i fitnesscenteret, som hedder bodyflow. En blanding af tai-chi, yoga og pilates. Det har jeg deltaget i siden slutningen af marts. Jeg har tabt 6 kg, lækkert, og har fået lange smidige muskler, der ikke gør ondt mere, jeg har fået muskler og udholdenhed. Jeg går 3 gange om ugen og svømmer 1 km om ugen derudover og nyder det.

Humøret er i top. Desuden er jeg nyforelsket i den dejligste fyr. Jeg nægter at være en taber, jeg føler at mit liv egentlig først rigtig begynder nu. Bedre sent end aldrig.

Knus og tusind tak for din hjælp.«

Ilse Larsen

MINDFULNESS-PRAKSISSE

Hvordan virker mindfulness-praksisser egentlig i forhold til smertehåndtering? Dels kan f.eks. kropsscanning medvirke til at reducere kroppens opspændingsniveau, hvilket i sig selv kan reducere smerteoplevelsen. Dels kan man kan, når man bliver mere erfaren udi smertehåndtering, bruge mere avancerede praksisser. Her er et eksempel på en kursist, der udtaler sig om, hvordan hun med disse teknikker håndterer smerter:

»De mentale teknikker giver mig mulighed i at være i det uklare på en klar måde. Når jeg har moderate smerter, så kan jeg få dem helt væk med åndedrætsteknikkerne. Når jeg har store smerter, så kan de skubbe dem ned.«

Kvinden havde særlig glæde af de guidede visualiseringer:

»Der er et split mellem højre og venstre side: Venstre er rationel og deprimeret. Den højre side er kunstnerisk, glad – og ikke smerteramt. Den guidede visualisering giver mig mange behagelige billeder af fugle, hav, strand. Det er dejligt at lade sig føre, og musikken flyder

bare ind. Jeg opnår 1) at opgive kampen med kroppen og i kroppen, 2) få grundspændingen i kroppen ned, 3) lærer mine skygger at kende.»

YOGA

Yoga kan udføres i mangfoldige udtryksformer, hos vidt forskellige skoler og lærere. Hver skole og hver lærer har sine muligheder og begrænsninger. Min niche er, at der praktiseres fortrinsvis yoga asanas, der indarbejder den følelsesmæssige og energimæssige dimension. Derfor kaldes det »Bevægelse hen imod meditation, meditation i bevægelse«.

I modsætning til mange andre yogaretninger, arbejdes der ud fra en tese om, at kroppen ved bedst, når man lærer at lytte til den. Derfor bliver yogaformen også ind imellem med et smil kaldt »Freestyle Yoga« eller »Anarki Yoga«. Hver finder sin egen vej med de forskellige asanas.

Herunder er der en udtalelse fra en norsk fysioterapeut, der oplevede yoga som en éngangs-event i min kontekst:

»Hei Mette. Jeg har så lyst til å skrive til deg for å takke en gang til for en fantastisk yoga time vi hadde i Skagen sist torsdag. Vi hadde alle en flott opplevelse der vi fikk anledning til å lande i kroppene våre og kjenne tyngde og ro og ikke minst kunne kjenne oss litt smidigere. Det var mange som ikke har prøvd yoga før som nå kan tenke seg å begynne. Vi kom nesten rett fra båten etter en søvnløs natt med store bølger, så da var det ekstra deilig med en slik time. Vi er også svært glade for at vi fikk nettopp deg til instruktør. Du har en behagelig stemme, god til å velge de rette ordene slik at man bare kan høre og så forstå hva man skal gjøre. Sammensetningen av øvelsen var også bra, for selv med god tid som man skal gi hver øvelse så fikk vi presentert mange gode øvelser. Mine to nærmeste kolleger og jeg har begynt å bruke noen yoga øvelser i behandlingen av barn med utviklings forstyrrelser.

Så tusen takk for en flott opplevelse vi sent vil glemme:)«

Vennlig hilsen Ellen (21.9.2011)

Ellen Christiansen, Kommunefysioterapeut, Bærum Kommune, Arbeidsted Haug skole, 1304 Sandvika

Jeg har bedt en flok yoga-kvinder, hvoraf de fleste er kvinder, som jeg har skabt yoga-rum for og med i op til 9 år i perioden 2007-2016, udtale sig om yogaens transformative konsekvens.

»Jeg mærker hvordan min krop reagerer, hvordan jeg har det – hvordan intet varer ved og evigt forandres. Hvordan alting er i bevægelse, selv om min krop set udefra kan beskrives som at den ligger bom stille. Hvordan tung energi kan løftes og det luftige kan grundes, gennem bevægelse. Hvordan føddernes bevægelse bliver til benenes og benenes til hofterne, - hvordan kroppen er sammenhængende. Jeg mærker forskel på mentale

blokeringer og fysiske begrænsninger. Jeg tillader mig selv at være mig og at være med det som er. Der er rum for glæde, kreativitet, sorg, kærlighed og vrede – intet varer ved. Men den indre yoga er ikke kun fysisk – den er kilden til en indre urgammel naturlig visdom, som efterlader længsel om at leve et liv i større overensstemmelse med den natur jeg faktisk er, men jeg på mystisk vis har glemt. Det kalder på livsændringer som er dybt forankret i dette indre sted og ikke fordi det er moderne eller fordi jeg ”bør” – indre yoga er så meget mere end bøj og stræk – for mig er den vejen ind til mit naturlige selv, - en kilde til viden og handling, som ingen uddannelse og intet kursus ville kunne tilbyde – samt en motivation og handling som ingen udefrakommende ide eller vilje ville kunne motivere mig til. Arbejdet består i at blive ved med at lytte, sanse og tro på at svaret fra det indre er alt rigeligt.

Tak for yoga Mette <3 «

Anja Nielsen

ERHVERVSKUNDER

»Vi har haft Mette Kold til bl.a. at afholde stressseminar her på VELA.

Mettes overskrift var Stress og Trivsel, og vi fik lært noget om positiv / negativ stress, noget om hvad der er virksomhedens ansvar og hvad ansvar medarbejderen har. Alle 100 medarbejdere fik et og andet med sig hjem den dag.

Det er vigtigt at forstå, at man som person har et stort ansvar og selv har mange handlemuligheder at imødegå stress med, men det kræver at man er bevidst om signaler og værktøjer.

Jeg synes Mette kom godt omkring de forskellige aspekter, både medarbejderen og virksomhedens muligheder, en bevidstgørelse af vigtige signaler og nogle værktøjer/indsats områder.

Jeg har efterfølgende fået henvendelser fra medarbejdere der bruger slides m.m. fra seminaret, og jeg har gentaget mange af tingene i VELA nyheder, så der holdes fast i, hvad vi har fået input omkring.«

Helle Madsen, HR-konsulent. VELA. Vermund Larsen A/S. Tlf. 2226 0453. Gøteborgvej 12 . 9200 Aalborg SV.

»Mette Kold har gennem flere perioder gennemført undervisning/workshops samt face2face sparring for vores studerende på E-MBA uddannelserne samt for virksomhedskunder.

Vores erfaring er, at Mette Kold er særdeles kompetent fagligt og personligt krydret med empati, engagement og ansvarsfuldhed til gavn for deltagerne og Business Institute.«

Lars Ib, direktør, Business Institute A/S

Mobil: 23 40 32 02. Mail: lars@business-institute.dk

Sluttelig lidt refleksioner om det at nogen udtaler sig om én og lidt tanker om, hvordan ens virke fyldestgørende præsenteres på en hjemmeside?

Grundlæggende tror jeg, at man tiltrækker de kursister, klienter og læsere, der er optaget af nogenlunde de samme ting, som man selv er. De tiltrækkes også ud fra, at vi har en del overbevisninger og værdier tilfælles; med andre ord: Vi taler i høj grad samme sprog. Derfor vil udtalelser altid have en udpræget grad af subjektivitet i sig, og skal selvfølgelig læses med den gran salt, at / om du som eventuel fremtidig bruger i min kontekst fornemmer, at vi har en eller anden form for match.

Jeg har ovenfor håndplukket udtalelser, der ikke bare er en gang ordskvaller, der stryger mig med hårene, men som giver en idé om, hvilket indhold, jeg arbejder med, og hvordan jeg gør det. Derudover har jeg inddelt i områder, så du som bruger kan gå direkte ind i det område, der har mest relevans for dig.