

MY-ENDO

Mind Your ENDOmetriosis

Copyright Karina Ejgaard Hansen & Mette Kold

TOTALOVERSIGT

INTRODUKTION

Om MY-ENDO
Erfaringerne med MY-ENDO
Indholdet i programmet
Implementering i hverdagen
Din tid er den vigtigste investering

1.ENDOMETRIOSE

Før du går i gang – dine ønsker til behandlingsforløbet

Viden om endometriose

- Hvad er endometriose?
- Hvordan udvikles endometriose?
- Hvor sidder endometriosen?
- Symptomer og følgevirkninger ved endometriose
- Hvordan stilles diagnosen?
- Den diagnostiske forsinkelse
- Traditionel behandling
 - Hormonel behandling
 - Kirurgisk behandling
 - Smertestillende medicin
- Supplerende behandlinger
 - Kostændringer
 - Motion
 - Psykologisk støtte eller terapi
 - Mindfulness-træning & yoga

Håndtering af endometriose

- Hvad er mindfulness?
- Sammenhænge mellem krop, tanker, følelser og handlinger
 - Kroppen
 - Tanker
 - Følelser
 - Handlinger- 'at være' eller 'at gøre'
- Mindfulness-meditation
- Mindfulness og hjerneaktiviteten
- Hvordan praktiserer man mindfulness?
 - Observere
 - Beskrive
 - Ikke-dømme
 - Ikke-reagere
 - Bevidst nærvær (at handle med nærvær)
 - Opsummering

Praktiske øvelser

Mindfulness-øvelse: Kropsscanning
Arbejdsarket: Hvad lægger du mærke til?
Mindful yogaøvelser
Nr. 8: Savasana
Nr. 16: Katten
Nr. 3: Hænderne til fødderne
Nr. 15: Haren
Nr. 13: Universalstilling
'Ro' som samlet serie

2. SMERTER

Opfølgning på session 1: Endometriose

Viden om smerter

Hvad er smerte?
Hvordan kan man måle og beskrive smerte?
Hvordan starter smerteoplevelsen?
Smerteperception og smertemodulering
Hvorfor oplever vi smerte?
Smertens udtryk
Akutte smerter
Kroniske smerter
Udviklingen fra akut til kronisk smerte
Udviklingen af kroniske smerter ved endometriose
Smertemekanismer i underlivet
Endometriosesmerter
Psykiske smerter – en misforståelse
Psykiske følger af smerter
Koncentration og hukommelse
Stress, angst, depression
Nedsat livskvalitet
Arbejdsark: Smertedagbog

Håndtering af smerter

Tværfaglig smertebehandling
Smerte og lidelse
Betydningen af forventninger og opmærksomhed
Effekterne af psykologisk smertebehandling ved endometriose
Smertebehandling
Interoception – at sanse de indre fysiske fornemmelser
Følelser, tanker og kropslige fornemmelser
Yoga til smertehåndtering
Øget kropsbevidsthed- interoception
Afspænding og indring af sekundære smerter
Hvordan vi forholder os til smerten

Praktiske øvelser

Mindfulnessøvelse: Kropsscanning
Mindfulness yoga-øvelser
Nr. 8: Savasana
Nr. 9: Rygliggende sommerfugl
Nr. 11: Knæ til bryst
Nr. 18: Et-benet fremadstræk
Nr. 20: Spredt benstrækning

3. STRESS

Opfølgning på session 2: Smerter

Viden om stress

- Hvad er stress?
- Stress – fra sundhed til sygdom
- Restitution
- Stress over et kontinuum
 - Hvile
 - Fokustilstand
 - Begyndende (optimal) stress
 - Moderat stress
 - Svær stress
- Stress og kroniske smerter
 - Krav og ressourcer
- Stress og kroppens systemer
 - Nervesystem
 - Skelet
 - Muskler
 - Åndedræt
 - Hjerte og blodcirkulation

Håndtering af stress

- Stresshåndteringsoversigt
 - Placering på stresskontinuum
 - Fysiske symptomer
 - Mentale symptomer
 - Følelser
 - Handlinger, adfærd og 'to do'es'
- Stresshåndtering og forebyggelse
 - Biologisk stresshåndtering
 - Psykologisk og social stresshåndtering
- Stresshåndtering ved hjælp af åndedrættet
 - Forbindelsesled mellem krop og sind
 - Normal vejrtrækning
 - Dyb vejrtrækning
 - Andre vejrtrækningsformer
 - Mindful selvobservation af åndedrættet

Praktiske øvelser

- Mindfulness-øvelse: Åndedrætsmeditation
 - Nærvær på det normale åndedræt
 - Stemplet
- Mindfulness-øvelse: Kropsscanning (lang eller kort)
- Arbejdsarket: Hvad lægger du mærke til
- Mindful yoga-øvelser
 - Nr. 8(A): Savasana
 - Nr. 8(B): Savasana på bold
 - Nr. 16: Katten
 - Nr. 5: Hunden
 - Nr. 3: Hænderne til fødderne
 - Nr. 4: Rytteren
 - Nr. 15: Haren

4. TANKER & FØLELSER

Opfølgning på session 3: Stress

Viden om tanker og følelser

- Introduktion til tanker og følelser
- Angst
 - Angst og kroniske smerter
 - Katastrofetanker om smerten
- Usikkerhed
 - Tab af kontrol
 - At kende årsagen til smerten
- Nedtrykthed og depression
 - Depression og kroniske smerter
- Vrede
- Bekymringer

Håndtering af tanker og følelser

- Håndtering af tanker og følelser
- At lade tanker og følelser være...
 - Tanketog
 - Vinduesmetaforen
- Fra indre til ydre fokus
- Automatpilot og automatiske tanker
- At være med svære tanker og følelser

Praktiske øvelser

- Mindfulness-øvelser: Tanker og følelser
 - Opmærksomhed på dine omgivelser
 - Fra tænkning til sansning
 - Tanker som svævende skyer på himlen
 - Transportbåndet
- Arbejdsark: Hvad lægger du mærke til?
- Mindfulness-øvelser: Krop og åndedræt
 - Nærvær på det normale åndedræt
 - Stemplet
 - Kropsscanning (kort)
- Mindful yoga-øvelser
 - 'Ro' som samlet serie
 - 'Hofter og underliv' som samlet serie
 - 'Ro og let aktivering' som samlet serie

5. SORG

Opfølgning på session 4: Tanker og følelser

Viden om sorg

- Sorg
- De fire sorgopgaver
 - Første opgave: Erkendelse af tabet
 - Anden sorgopgave: Sorgens følelser
 - Tredje sorgopgave: Tilegnelse af nye færdigheder
 - Fjerde sorgopgave: Reinvestering af den følelsesmæssige energi

Håndtering af sorg

- Kan man skrive sig igennem sorgen?

Sorg-skriveøvelse

Praktiske øvelser

Mindfulness-øvelser: Vælg mellem

Kropsscanning (lang eller kort)

Nærvær på det normale åndedræt

Stemplet

Opmærksomhed på dine omgivelser

Fra tænkning til sansning

Tanker som svævende skyer

Transportbåndet

Hvad lægger du mærke til?

Yogaøvelser:

Introduktion til Solhilsen

Nr. 1+2: Hænderne til hjertet og himlen

Nr. 3: Hænderne til fødderne

Nr. 4: Rytteren

Nr. 5: Hunden

Nr. 6: Otte lemmer øvelsen

Nr. 7: Kobra

Solhilsen som samlet serie

6. IDENTITET & MENING

Opfølgning på session 5: Sorg

Viden om identitet og mening

Mening

De eksistentielle grundvilkår

Isolation

Frihed

Meningsløshed

Døden

Endometriosisens grundvilkår

Håndtering af identitet og mening

Værdier

Forskellen på værdier og mål

Værdikompasset

Værdikompasset for personlig udvikling

Værdikort

Færdiggørelse af værdikompasset

Praktiske øvelser

Mindfulness-øvelser: Vælg ud! (alle gennemgåede øvelser er der link til i teksten)

Yoga, 4 serier:

Ro

Ro og let aktivering

Hofterne og underlivet

Solhilsen

7. HVERDAG & RELATIONER

Opfølgning på session 6: Identitet og mening

Viden om hverdag og relationer

Hverdagen

Arbejds- og uddannelsesliv

Familie og venner

- Børnene i familien
- Parforhold og seksualliv
 - Dyspareuni
 - Vaginisme
 - Manglende lyst
 - Dig og din partner
- Fertilitet og ønsket om børn

Håndtering af hverdag og relationer

- Dine værdier
- Værdikompas for hverdag og relationer

Praktiske øvelser

- Mindfulness: Compassion og self-compassion
 - Hjertefokus, hjerteåndedræt, hjertefølelse
 - Hjertesutrameditation
 - Kropsscanning (lang og kort)
 - Nærvær på det normale åndedræt
 - Stemplet
 - Opmærksomhed på dine omgivelser
 - Fra tænkning til sansning
 - Tanker som svævende skyer på himlen
 - Transportbåndet
- Yoga, 4 serier:
 - Ro
 - Ro og let aktivering
 - Hofterne og underlivet
 - Solhilsen

8. SUNDHED, KOST & MOTION

Opfølgning på session 7: Hverdag og relationer

Viden om sundhed, kost og motion

- Sundhed
- Hvad påvirker vores sundhed?
- Kost og endometriose
- Motion og endometriose

Håndtering af sundhed, kost og motion

- Håndtering af sundhed, kost og motion
- Mindfulness i hverdagen
- Mindful spisning
- Mindful badning
- Mindful motion og bevægelse
- Dine værdier inden for sundhed og velvære

Praktiske øvelser

- Mindful spisning
- Mindful motion og bevægelse
- Mindfulness i naturen
- Yogaøvelser
 - Nr. 10: Vinduesviskerne
 - Nr. 12: Glad baby
 - Nr. 14: Ben op ad væg
 - Nr. 19: Siddende foldekniv
 - Nr. 21: Foroverbøjning
 - Nr. 22: Den der løser knuderne
 - Nr. 23: Bugstræk

Nr. 24: Nakkerulning

Nr. 25: Duen

9. VÆRDIBASERET HANDLING

Opfølgning på session 8: Sundhed, kost og motion

Viden om værdibaseret handling

Værdibaseret handling

Fra værdier til mål til handling

Små skridt

Umulige mål

Håndtering af værdibaseret handling

En øvelse: Engageret handling med værdikompass

Praktiske øvelser

Mindfulness-øvelser: Fra formel til del af hverdagen

10. ET GODT LIV MED ENDOMETRIOSE

Opfølgning på session 9: Værdibaseret handling

Hvordan gik det med din engagerede handling?

At bryde aftaler med sig selv

Psykologiske barrierer – og hvordan du tackler dem

Fusion versus defusion

Overdrevne mål versus realistiske mål

Undgåelse af ubehag versus accept af ubehag

Afstand til værdier versus tilslutte sig værdier

Forudse de psykologiske barrierer

Forebyggelsesplan

Fremtiden med endometriose

Opsummering af forløbet

Hvad har jeg lært?

Hvordan ønsker jeg at fortsætte fremover?

REDSKABSKASSEN: ØVELSER

Session 1

Hvad lægger du mærke til?

Session 2

Smertedagbog.

Hvad lægger du mærke til?

Session 3

Stresshåndtering

Hvad lægger du mærke til?

Session 4

Stresshåndtering – adfærdsændringer

Hvad lægger du mærke til?

Session 5

Sorgskriveøvelse

Hvad lægger du mærke til?

Session 6

Værdikompass for personlig udvikling

Værdikort

Hvad lægger du mærke til?

Session 7

Værdikompass for hverdag og relationer

Værdikort

Hvad lægger du mærke til?

Session 8

Værdikompass for sundhed og velvære

Værdikort

Hvad lægger du mærke til?

Session 9

Værdikompass

Skema til engageret handling

Hvad lægger du mærke til?

Session 10

Forebyggelsesplan

Fremtiden med endometriose