

Coach søger plejecenter til forsøg med mindfulness

Stig Seberg skriver historier, der giver ro og underviser i bodyskanning og mindfulness. Han vil i samarbejde med plejecenter prøve principperne af på ældre med demens.

ARBEJDSMILJØ

Tekst og foto: Anne R. Kraufeldt

Kan bodyskanning og mindfulness give mere ro til ældre med demens?

Det vil coach og proceskonsulent, Stig Seberg, gerne

finde ud af. Normalt beskæftiger han sig med ro hos både børn og voksne. Han skriver rolige børnehistorier baseret på mindfulness-teknikker, og han underviser voksne - og ældre - i bodyskanning og mindfulness.

Virker teknikkerne også på ældre med demens?

- De principper, jeg arbejder ud fra, er en guide til ro og afslapning. Man får mulighed for at mærke sig selv igen. Også selvom man ikke længere er så bevidst et menneske, som når hjernen

fungerer optimalt. Min erfaring viser, at man sover bedre om natten og får et ændret syn på sin hverdag, når man finder roen med tanketræning, fortæller Stig Seberg.

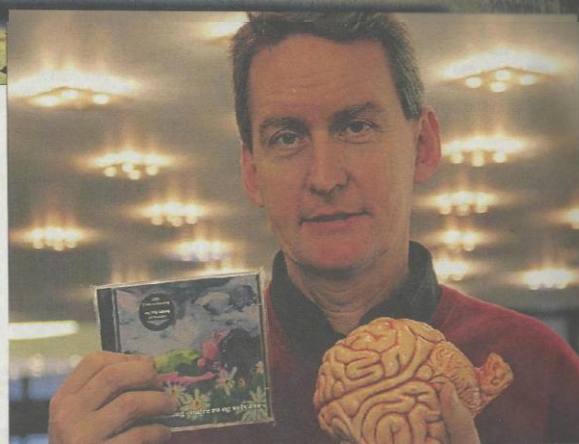
Han søger et plejecenter, der sammen med ham vil afprøve principperne bag bodyskanning og mindfulness på borgere med demens. Gerne med en "brogget" gruppe af borgere.

Hvad forventer du dig af sådan et forsøg?

- Jeg forventer, at man vil se en ny gnist i en del af

beboernes øjne. Og jeg forventer, at også plejepersonalet vil få rigtig meget ud af seancerne. Det er hårdt at arbejde på forskellige tider af døgnet. Man vil opnå en større ro og en bedre søvn ved at finde ind i sig selv og dyrke lidt mental fitness, siger Stig Seberg.

Har man som plejecenter mod på at afprøve bodyskanning og mindfulness sammen med en gruppe beboere, kan man kontakte Stig Seberg på tlf. 40 89 74 64 eller pr. mail info@evolvia.dk.



Stig Seberg arbejder for at give ro til både børn og voksnes hjerner. Han har bl.a. udgivet en CD om bodyskanning og også flere lydhistorier, som han gerne vil afprøve på borgere med demens.

Børnefortællinger kan også bruges til ældre

Stig Seberg har skabt en række historier, der er udgivet på CD. Historier, der giver ro til børn.

- Men egentlig kan historierne bruges til alle aldre, bare man stadig er nysgerrig og måske er lidt en barnlig sjæl, fortæller forfatteren.

Historierne fortælles med teknikker kendt fra Mindfulness. Alle historier er improviseret i nu'et. Målet med fortællingerne er at give en god, rolig nattesøvn eller en pause i løbet af dagen. Flere af historierne kan også bruges som trigger i arbejdet med demensramte, som f.eks. "Den Gamle Rejsekuffert" eller "Elefanten Egon og Loppen Lurifax", der får tankerne frem om ferier gennem livet eller cirkus i gamle dage. Stig Seberg har skrevet 16 historier, hvoraf de 10 foreløbig er udgivet. Historierne er pt. ved at blive oversat og indspillet på engelsk.

Lydbøgerne kan lånes eller downloades elektronisk på biblioteket.

Fakta

Tanketræning

Bodyskanning er en del af mindfulnessstræningen - en mental fitness-øvelse, der skaber større kropslig bevidsthed og træner hjernen i at være i nuet.

Bodyskanning-CD'en kan downloades på evolvia.dk.