

## DBC LEKTØRUDTALELSE

### Mindfulness for dig som mor - med det lille barn (2011) - BOG

#### Anvendelse/målgruppe/niveau

Bogen henvender sig især til spædbørnsmodre, der har brug for mere selvtillid i forhold til at være mor og til at stole på sine egne bedømmelser og beslutninger omkring barnet

#### Beskrivelse

Begge forfattere er cand.psych. Ekman har udgivet flere cd'er om mindfulness, sidst *Kropsscanning*, 2009. Reintoft har udgivet cd'er og bogen *Ind i mindfulness*, 2010. Første halvdel af bogen handler om mindfulness generelt, mens resten af bogen er helliget den usikre mor. Efter kort tekst om fx at være i kontakt med de følelser der er i kroppen, er der en lille øvelse, som kan udføres af de fleste. Nogle øvelser kan endog udføres i det offentlige rum, mens andre kræver, at man er i et roligt miljø, hvor man kan trække sig nogenlunde tilbage fra det sociale liv. Det er altså øvelser, der kan bruges meget konkret, og metoden kan let overføres til andre situationer. Samtidig er der i tonede felter små beskrivelser fra andre mødre, der har erfaringer med mindfulness i forhold til at være blevet mor. Alle tekster er korte, skrevet i et moderne, dagligdags sprog. Fx er der en øvelse om mindfulness i forbindelse med bleskift

#### Sammenligning

Der er mange bøger om mindfulness, men ingen om dette specielle emne

#### Samlet konklusion

Det er en god lille bog om et område, som mange især nybagte mødre kender, og jeg tror den kan få mange læsere

*Lektør: Lis Pedersen*