

“Vi skal være til stede i nuet”

Maja Frahm Oue underviser flere og flere i det populære mindfulness

Af Michael Wulff Hansen

HADSTEN Vi tjekker lige smartphonen undervejs, får masser af sms'er, der fortæller breaking news, er online med resten af verden og kan se tv med computeren i skødet.

“Vi har mange jern i ilden, især kvinderne,” siger Maja Frahm Oue. Hun er psykoterapeut og holder i dag kurser i mindfulness, hvor kursisterne kan lære at være til stede i nuet. Det modvirker stress.

“Jeg hjælper folk til at finde frem til de styrker, som de har i sig selv,” fortæller hun.

Multitaske

Maja Frahm Oue er vokset op med, at kvinderne skal kunne ligeså meget som mændene og mere til.

“Vi skal kunne multitaske. Det skal vi holde op med, for det kan vi ikke holde til.”

Maja Frahm Oue vil have os til at skære ned på det personlige ambitionsniveau og genfinde glæden.

“Vi skal være stolte af at

kunne en ting ad gangen, og så gøre den ordentlig og være tilfreds med den. I stedet for at gøre tusind ting og så ikke være tilfreds.”

Født nær Gorm og Thyra

53-årige Maja Frahm Oue stammer fra Jelling-egnen ved Vejle.

“Jeg er vokset op på Hygum Vestermark, hvor jeg som barn var med til at finde flintøkser. Som 17-årig drog jeg til Sorø for at komme i lære som køkkenleder.”

Herfra kom hun til Herning Højskole, hvor hun som nyuddannet køkkenleder fik interesse for andre mennesker liv og levned.

“Jeg havde et par praktikanter, som var lettere retarderet.

Det fik mig til at tænke lidt mere over tingene,” siger Maja Frahm Oue.

Hun forlod Herning i midten af 1980'erne.

“Når man er opvokset med bakker ved Jelling, så er området ved Herning meget fladt.

“Jeg starter dagen med at drikke te og læse morgenavisen. Det giver overskud at lægge alt andet til side i det tidsrum”

“Vi skal være stolte af at kunne en ting ad gangen, og så gøre den ordentlig og være tilfreds med den.”



Maja Frahm Oue boede i Herning på et tidspunkt. Men bakkerne manglede, dem har hun fået i Hadsten. Foto: Michael Wulff Hansen

Så det passede mig fint at komme til Hadsten, hvor der boede en kæreste.”

Socialrådgiver

Maja Frahm Oue skiftede spor arbejdsmæssigt. Hun kunne en dag skrive socialrådgiver på visitkortet.

“Jeg arbejdede hos Århus Amt med revalideringsprojekter, hvilket passede fint med min lyst til at hjælpe andre til at få det bedre.”

Ved årtusindeskiftet forlod hun amtet og tog en fireårig uddannelse som psykoterapeut. Hun er i dag beskæf-

tiget i en privat virksomhed med arbejdsmiljø og arbejdsfastholdelse. Ved siden af driver hun sin egen klinik med psykoterapi og mindfulness. Hun underviser individuelt og for hold.

“Fordelen ved et hold er, at folk kan spejle sig i hinan-

FAKTA

- Maja Frahm Oue
- NLP psykoterapeut
- 53 år, gift, tre børn
- Bor i Hadsten
- Underviser i mindfulness
- Hjemmeside: indsigt-og-balance.dk

den, genkende ting hos hinanden og lære af hinandens erfaringer.

“Når man finder ud af, at det ikke kun er “mig,” som har disse problemer, så bliver tingene lettere,” forklarer hun.

Ritualer

Mindfulness kan også praktiseres uden, at man skal finde tid.

“Det handler om at have nogle ritualer. Jeg starter dagen med at drikke te og læse morgenavisen. Det giver overskud at lægge alt andet til side i det tidsrum,” mener hun.

“Men fordelene ved at få et kursus er, at jeg kan fortælle teorien bag mindfulness. Hvad gør det her ved mig og hvorfor. Og så kan jeg støtte folk i deres læringsproces.”

FAKTA

- Mindfulness er et koncept, der stammer fra buddhismen
 - Det bruges i den vestlige verden til blandt andet at håndtere stress
 - Mindfulness trænes ved meditation, yoga og opmærksomhedsøvelser
- Kilde: wikipedia.dk