

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS  
MINDFULNESS, COMPASSION & PERFORMANCE

AARHUS Universitet

# MENTAL OG FYSISK SUNDHED ER EN OG SAMME SAG

Mental sundhed kan øge trivsel, evne til at håndtere stress og nedsætte risikoen for sygdomme. Og mental sundhed kan trænes, ligesom vi træner fysisk sundhed.

Dansk Center for Mindfulness arbejder for at øge samfundets ambitioner inden for sundhed og trivsel, i overensstemmelse med FN's bæredygtighedsmål for 2030. Vi mener, at vi kan nå det mål ved at indføre veldokumenterede metoder til mentaltræning i uddannelsessystemet, sundhedssystemet, militæret, kriminalforsorgen og på arbejdspladser.

Dansk Center for Mindfulness forsker i de psykologiske og fysiologiske mekanismer for stress og stressreduktion, så vi som samfund kan blive klogere på, hvordan vi bedst fremmer den mentale sundhed. Vi har adgang til state-of-the-art forskningsmetoder og samarbejder med verdens førende forskningsinstitutioner inden for stress, mindfulness og mental sundhed.

## DER ER BEHOV FOR NYTÆNKNING - OG HANDLING

Stress skelner ikke mellem rig eller fattig, chef eller medarbejder, ung eller ældre. Stress er, på den ene side, en nødvendig kropslig reaktion på udfordringer, som gør det muligt for os at præstere vores ypperste. På den anden side har voldsom og langvarig stress negative konsekvenser for helbredet. Stress handler i udpræget grad om, hvordan vi hver især er rustet til at håndtere svære situationer. Det niveau af stress, som vi hver især oplever har en betydning for vores helbred, og hvor længe vi lever. Denne indsigt understreger behovet for at forske i stressmekanismer og for at implementere veldokumenterede strategier til stressreduktion.

- 35.000 danskere er sygemeldt med stress hver dag
- Stress koster 14 mia. kr. om året i udgifter til sygefravær og sundhedsvæsenet i Danmark
- Hver 5. dansker søger på et tidspunkt i sit liv behandling for depression - medicin forbedrer kun symptomerne for halvdelen
- Depression er en af de største sygdomsbyrder på verdensplan, kun overhalet af fedme og type 2 diabetes, der i lighed med depression er stress-relaterede
- Et højt stressniveau er forbundet med en forøget risiko for sygdomme og tidlig død.

# MINDFULNESS

Mindfulness er en måde at være opmærksom på, som har vist sig at øge vores sundhed. Der findes to veldokumenterede og omkostnings-effektive programmer til stressreduktion, som allerede er en integreret del af forebyggelse og behandling ved over 740 klinikker i verden.

- Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) er udviklet ved University of Massachusetts Medical School i USA. MBSR er et struktureret 8-ugers program, baseret på yoga, meditation og undervisning om stress.
- Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) er udviklet fra MBSR ved University of Oxford i England til forebyggelse af depression.

Analyser publiceret i førende medicinske tidsskrifter viser, at MBSR reducerer symptomer på stress, angst, depression og smerter. MBKT kan forebygge depression på niveau med antidepressiv medicin. De gavnlige effekter underbygges af hjerneforskning. Hjernens struktur og funktion ændres efter MBSR i områder som står for regulering af stress. Konsistente fund viser således ændringer i amygdala, hippocampus, insula og den frontale del af pandelappen.

Mindfulness kan forbedre opmærksomhed, humør, hukommelse, indlæringsevne og skabe robusthed gennem større tolerance af vanskelige fysiske og emotionelle tilstande. Derfor er forskning i gang med at undersøge mindfulness i skolen.

- Programmet Kindness Curriculum er udviklet på Center for Healthy Minds, University of Wisconsin til små børn i folkeskolen
- Programmet “.b” er udviklet på Oxford Center for Mindfulness til større børn i folkeskolen.

Center for Healthy Minds og Oxford Center for Mindfulness har positive erfaringer og resultater med mindfulness til folkeskolen. Børnene kan forbedre opmærksomhed, indlæring og sociale færdigheder.

Det britiske parlament har i 2015 søsat en ambitiøs plan “Mindful Nation UK” for bedre national mental sundhed. De anbefaler, at det engelske sundhedsvæsen tilbyder mindfulness-behandling til alle patienter med depression og kroniske lidelser, og at mindfulness-programmer bliver tilgængelige som forebyggelse på skoler, på arbejdspladser og i kriminalforsorgen. Danmark følger almindeligvis de samme anbefalinger, men endnu ikke for mindfulness.

## COMPASSION

Compassion er defineret som en følelse af omsorg, som opstår, når vi er konfronteret med en andens lidelse og føler os motiveret til at lindre denne lidelse. Træning i compassion kan forbedre den mentale sundhed og øge medfølelse. Medfølelse over for sig selv og andre står i kontrast til selvkritik og ensomhed.

Oplevet ensomhed er et stigende problem, som er linket til dårligt helbred, stress og tidlig død. Mindfulness og compassion kan mindske og bryde ensomhed.

- Compassion Cultivation Training (CCT) er udviklet på Stanford University i USA
- CCT er et 8-ugers program, som består af meditationstræning og undervisning om compassion, med formålet at opdyrke hjertelighed.

Forskning viser, at compassion-træning reducerer symptomer på depression, stress og udbrændthed og øger trivsel og robusthed. Der er dokumentation for, at pårørende og sundhedspersonale i stort omfang er overbelastede, men CCT kan give både pårørende og sundhedspersonale de nødvendige færdigheder til at klare deres daglige omsorgs- og arbejdsopgaver på en sund måde. CCT er implementeret ved private og statslige hospitaler i USA.

## PERFORMANCE

Mindfulness og Compassion træning kan forbedre præstation. Mental træning kan bringe vores adfærd og præstationer i overensstemmelse med vores mål og værdier. Opmærksomheden er ofte et andet sted end der, hvor man fysisk befinder sig. Når man ikke mentalt er til stede, så præsterer man dårligere. Formålet med mindfulness og compassion træning er en fysisk og mentalt tilstedeværende krop med et klart sind og et åbent hjerte, der er i stand til at handle til gavn for sig selv og andre. Dette formål ligger meget tæt på WHO's definition på mental sundhed, som den danske sundhedsstyrelse tager udgangspunkt i, hvor mental sundhed opfattes som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber.

**MISSION:** Dansk Center for Mindfulness forbedrer mental sundhed og reducerer stress med mental træning, baseret på videnskabelig evidens.

**VISION:** Dansk Center for Mindfulness ønsker at den enkelte er i stand til at realisere sit potentiale, klare normale belastninger og bidrage til fællesskabet.

# FEM FORSLAG TIL FORBEDRING AF MENTAL SUNDHED

1.

## **VORES BØRN OG UNGE SKAL I BEDRE MENTAL FORM:**

Børn og unge i folkeskolen skal tilbydes mindfulness programmer, på linje med fysisk træning i idræt.

§ Kindness Curriculum til små børn

§ programmet “.b” til større børn.

2.

## **VOKSNE SKAL FOREBYGGE MERE:**

MBSR skal implementeres som almen forebyggelse til voksne i kommunale sundhedscentre eller efter dialog med egen læge og henvisning gennem sygesikringen.

3.

## **VI SKAL FOREBYGGE OG BEHANDLE UDEN MEDICIN:**

MBKT skal være et led i behandling og forebyggelse af depression. MBSR skal være et led i behandling og rehabilitering til patienter med kroniske sygdomme og sygemeldte borgere. Det er egen læge, der skal ordinere programmerne. MBSR skal indgå i mental træning, forebyggelse og behandling i militæret.

4.

## **VORES SUNDHEDSPERSONALE OG DE PÅRØRENDE SKAL KUNNE DELTAGE I FOREBYGGELSE:**

Vi kan forebygge, at vores sundhedspersonale bliver udbrændte, og at vores pårørende ender som patienter. Vi bør tilbyde MBSR- og CCT- programmer til dem gennem regionerne og hospitalerne.

5.

## **VORES LEDERE SKAL BLIVE ENDNU BEDRE TIL AT TRÆFFE DE BEDSTE BESLUTNINGER:**

Ved at give vores ledere MBSR-programmer, kan vi give dem de bedste betingelser for at træffe de bedste beslutninger for dem selv, deres medarbejdere og de organisationer og det samfund, der omgiver dem.

# DANSK CENTER FOR MINDFULNESS

Dansk Center for Mindfulness er forankret som selvstændigt center under Klinisk Institut, Aarhus Universitet ved Interacting Minds Centre. Vi blev etableret i 2013 med bevilling fra Trygfonden.

Dansk Center for Mindfulness afholder evidensbaserede kurser i mindfulness, uddanner internationalt certificerede undervisere og forsker i mental sundhed. Mindfulness-uddannelsen er akkrediteret af Center for Mindfulness i USA som den eneste i Danmark. Den henvender sig til personer, der ønsker at arbejde professionelt med evidensbaseret mindfulness.

Dansk Center for Mindfulness samarbejder med Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School; Oxford Center for Mindfulness, Oxford University; Center for Healthy Minds, University of Wisconsin; og Center for Compassion and Altruism Research and Education, University of Stanford, Medical School.

**Læs mere, se film og hør foredrag på [mindfulness.au.dk](http://mindfulness.au.dk)**



AARHUS  
UNIVERSITET

Dansk Center for Mindfulness, [mindfulness.au.dk](http://mindfulness.au.dk)

Jens Chr. Skous Vej 4, 8000 Aarhus C. Tlf. 24 61 96 64.

Leder: Lone Overby Fjorback, Ph.d., klinisk lektor, overlæge og CFM certificeret MBSR-lærer.