



MINDFULNESS-BASERET
KOGNITIV TERAPI (MBKT)
ER EN DOBBELTGEVINST
I PRIVAT PRAKSIS



DANSK CENTER FOR MINDFULNESS



AARHUS
UNIVERSITET



MINDFULNESS-BASERET KOGNITIV TERAPI (MBKT) ER EN DOBBELTGEVINST I PRIVAT PRAKSIS

Hanne Voldby Jensen, selvstændig psykolog med ydernummer og specialist i sundheds-psykologi, mener at Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) kan tilbyde en dobbelt gevinst i privat praksis.

Forløb for professionelle i MBKT udbydes af Dansk Center for Mindfulness, og vi har interviewet Hanne for at høre om hendes overvejelser og erfaringer med MBKT i privat praksis.



Jeg synes ikke, at jeg bliver så udtrættet som behandler, når jeg kører mindfulness-grupper

Jeg tog det 2-årige forløb for professionelle i MBSR* hos [Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet](#). Og inspireret af MBSR tog jeg efterfølgende det 2-årige forløb for professionelle i MBKT*.

Det jeg faldt for ved MBSR og MBKT var, at alle klienter kan være med. Det kræver ingen særlige forudsætninger i forhold til f.eks. refleksionsniveau eller egen indsigt for deltagelse. Det kræver, at man har lyst til at deltage og kan afsætte tid til hjemmearbejde. Det er inkluderende og ligeværdigt.

Jeg vil gerne være med til at rulle MBKT ud

Jeg har været nybegynder (og skeptisk) i forhold til det kognitive, da jeg primært har interesseret mig for de psykodynamiske og eksistentielle terapier, men i MBKT fandt jeg et behandlingsprogram, som tog udgangspunkt i den kognitive terapi, men som på bedste vis også integrerer elementer fra andre grene af psykologien.

HVORFOR BLEV DET MBKT?

For 6 år siden var jeg på udkig efter et gruppebaseret program til stressramte medarbejdere. Det var vigtigt, at jeg kunne finde en metode, der var evidensbaseret, og som var praktisk mulig at implementere inden for en kortere tidsramme og så skulle den kunne tilpasses alle typer af medarbejdere. Her faldt jeg over MBSR (Mindfulness-baseret stressreduktion) forløbet for professionelle, som blev udbudt af Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet. Og det blev min vej videre til MBKT.

HVILKEN FORSKEL GØR DET FOR DIG?

MBKT har gjort en stor forskel både i min professionelle rolle og for mig selv. Jeg havde aldrig mediteret før, men har nu fået min egen mindfulness-praksis. Jeg bruger hver dag opmærksomhedstræning og mindfulness-øvelser, og jeg oplever, at det blandt andet hjælper mig til at være til stede i mine samtaler og også forebygger stress. Jeg synes ikke, at jeg bliver så udtrættet som behandler, når jeg kører mindfulness-grupper. Og det er dét, jeg mener med en dobbeltgevinst.

"Det er en win-win for klienten og psykologen," siger Hanne med et glimt i øjet.

Det er en dobbeltgevinst, at jeg også selv praktiserer mindfulness

Og så medtænker man kroppen som en ressource. Kroppen er en aktiv medspiller i behandlingen. Jeg møder mange i min klinik, hvor overtænkning, bekymringer og katastrofetanker giver anledning til utrolig meget lidelse. Og en måde at begynde at reducere denne lidelse på er at genetablere en kontakt til kroppen og det træner man blandt andet i MBKT. Det har også været hjælpsomt for mig, for som psykolog kan man være også være meget i sit hoved hele tiden.

HVORDAN AFVIKLER DU MBKT-GRUPPER I DIN PRAKSIS?

Jeg kører MBKT hold i 8 uger á 2 timers varighed. Hvis klienten har en henvisning fra egen læge, så koster det "1 klip" ud af de 12 konsultationer. Der er faktisk billigere for både klienten (og samfundet), hvis man deltager i et gruppeforløb frem for et individuelt forløb. Så der er rigtig god grund til at tilbyde gruppeforløb i privat praksis.

Det kræver ikke særligt udstyr og selve gruppesessionen forløber som en almindelig gruppesession, dvs. man sidder på stole, og har almindeligt tøj på. Der indgår i nogle af sessionerne en liggende bodyscan, og de gange tager klienterne et liggeunderlag med.

Den største udfordring har indtil videre været at rekruttere klienter. Klienter søger ikke gruppetilbud som første valg af behandling, på trods af at gruppeterapi er veldokumenteret som behandlingsmetode. Så indtil videre har

jeg rekrutteret deltagere til mine gruppeforløb hos klienter, der er startet i et individuelt forløb, men hvor klienten og jeg sammen har vurderet, at det vil give mening at overgå til et gruppeforløb.

MBKT-programmet består også af en heldagssession i stilhed mellem session 6 og 7. Jeg er stadig ved at tage stilling til, hvordan jeg får det til at passe i min praksis.

Jeg synes, at det skal give mening både for klienten, psykologen og samfundet

HVAD ER DINE ØNSKER FOR FREMTIDEN?

At gruppebehandling bliver mere efterspurgt!

Jeg vil gerne være med til at rulle MBKT ud. Det er evidensbaseret, rammer tidsånden, forener flere forskellige psykoterapeutiske retninger og det kræver ikke særlige forudsætninger for deltagerne, dvs. alle kan være med.

Rent lavpraktisk, så kunne jeg ønske mig at komme i kontakt med andre yder-nummerpsykologer, der laver grupper, fx MBKT eller MBSR. Det kunne både være i form af individuel sparring eller vi kunne lære noget af hinanden som faggruppe om, hvordan man planlægger og afvikler grupper.

OM HANNE

Psykolog Hanne Voldby Jensen driver en psykologiklinik i Hillerød. Hun tilbyder MBKT hold både med fysisk fremmøde og online.

Hanne er en af vores ambassadører for MBKT i privat praksis.

Hvis du har nogle spørgsmål til Hanne om MBKT og privat praksis eller har lyst til at indgå i et netværk af psykologer, med interesse for MBKT og MBSR, så kan du kontakte Hanne på mail: hannevoldbyjensen@gmail.com

OM MBKT

MBKT står for Mindfulness-baseret kognitiv terapi og blev udviklet af depressionsforskere i England i 1990'erne. Det er et 8-ugers mindfulness-baseret terapi-program udviklet til mennesker med tilbagevendende depressioner.

Effekterne af MBKT er blandt andet færre symptomer på stress, angst og depression, mere glæde og energi, og det reducerer tilbagefald af depression på niveau med medicin - uden bivirkninger.

For både Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) og Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) er der lavet mere end 100 videnskabelige studier, der har dokumenteret effekten.

FORSKNING

Læs om Mindfulness MBSR og MBKT forskning i [Lægehåndbogen](#).

MBKT GRUPPE

MBKT er et 8-ugers evidensbaseret program. I det oprindelige program mødes gruppen 2,5 timer ugentligt plus en heldags-session. De 2 timer ugentligt, der henvises til i artiklen, er tilpasset rammerne i privat praksis.

Mellem hver undervisningsgang er der hjemmearbejde ca. en time dagligt, seks dage om ugen.

MBKT er en blanding af undervisning, mindfulness, meditation og yoga.

MINDFULNESS TRAINING CHANGE BRAIN DYNAMICS

Ph.d. projekt har vist, at danske patienter med depression, der tilbydes MBKT, klarer sig væsentligt bedre end patienter, der tilbydes vanlig behandling. De kliniske forbedringer kan ses på hjernescanninger. [Mindfulness training changes brain dynamics during depressive rumination: A randomized controlled trial](#) (van der Velden, Scholl, Elmholdt, Fjorback, Hamer, Lazar, O'Toole, Smallwood, Roepstorff, Kuyken 2023).

SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALINGER

Den danske sundhedsstyrelse anbefaler MBSR og MBKT som behandling mod stress og depression. Men behandlingen er endnu ikke implementeret. Det er vigtigt, at MBKT bliver et tilbud i behandlingen på lige fod med medicin og individuel psykologisk behandling. Siden henholdsvis 2013 og 2019 har Dansk Center for Mindfulness tilbudt forløb for professionelle i MBSR og MBKT.

Dansk Center for Mindfulness arbejder på, at MBKT bliver en del af det offentlige sundhedsvæsen - her skal høj faglighed og evidens være grundstenene.

PSYKOLOGHJÆLP

Du skal have en henvisning fra din læge for at få tilskud til behandling hos en psykolog.

Der kan efter henvisning ydes tilskud til psykologhjælp til voksne med eksempelvis let-moderat depression, let-moderat angst, herunder let-moderat OCD.

Unge mellem 18-24 år kan modtage vederlagsfri behandling for angst og depression med en lægehenvi-sning.

HVOR STORT ER TILSKUDET?

Tilskuddet udgør 60 % af psykologens honorar.

Du kan højst få tilskud til 12 konsultationer. Lægen kan dog vælge - efter anmodning fra psykologen - at genhenvise personer, der har behov for psykologhjælp i forbindelse med depression og angst. På den måde kan du få tilskud til psykologhjælp op til 24 konsultationer.

Kilde: www.sundhed.dk

VIDSTE DU, AT...

Mere end 500.000 danskere har haft en depression.

Hvis du har haft en depression, er der 50 % risiko for tilbagefald. Har du haft tre, er der 80 % risiko.

Mange patienter med depression foretrækker psykologisk behandling frem for medicin.