

STYRK MENTAL SUNDHED OG FOREBYG DEPRESSION



INDHOLD

Om os.....	2
Vores vision	3
Fem forslag til forbedring af mental sundhed.....	5
VORES BØRN OG UNGE SKAL I BEDRE MENTAL FORM	
“Det er rigtig god teambuilding”, fra Silkeborg gymnasium	6
VI SKAL TRÆNE SUNDE MENTALE VANER FOR AT FOREBYGGE STRESS	
”Mange venner sig til at have det skidt”, MBSR på Københavns Universitet.....	10
Vi mener	14
Stress er et folkesundhedsproblem	15
Mindfulness giver mindre stress og bedre arbejdsmiljø.....	16
VI SKAL OGSÅ KUNNE FOREBYGGE OG BEHANDLE UDEN MEDICIN	
Vi kan forebygge og behandle depression langt bedre	18
Mindful soldat.....	20
VORES SUNDHEDSPERSONALE OG DE PÅRØRENDE SKAL KUNNE DELTAGE I FOREBYGGELSE	
Træning af compassion kan hjælpe pårørende til psykiske syge.....	22
Mindfulness bidrager på uddannelsen og arbejdspladsen.....	24
VORES LEDERE SKAL BLIVE ENDNU BEDRE TIL AT TRÆFFE GODE BESLUTNINGER	
”Mindfulness hjælper mig med at lande på mine fødder og få prioriteret rigtigt”, Ida Auken	30
Myter om Mindfulness.....	32
Se tv og dokumentarfilm.....	34

Dansk Center for Mindfulness
Aarhus Universitet
Gudrunsvej 78
8220 Brabrand
www.mindfulness.au.dk

OM OS

Dansk Center for Mindfulness er et forskningscenter på Aarhus Universitet, der har eksisteret siden 2013.

Vi forsker i mental sundhed, stress, angst og depression i samarbejde med førende internationale universiteter.

Vi afholder evidensbaserede kurser og uddanner internationalt certificerede undervisere i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR), Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT), Mindfulness til børn og unge og Compassion Cultivation Training (CCT).

Vi samarbejder med private og offentlige organisationer lokalt og nationalt i at styrke mental sundhed og forebygge depression med de bedst videnskabeligt dokumenterede programmer.

CENTERLEDER:

Lone Overby Fjorback, lektor, ph.d., speciallæge i psykiatri, certificeret fra Brown University til at uddanne Mindfulness-undervisere.

SENIORFORSKERGRUPPE:

Karen Johanne Pallesen, lektor, ph.d., biolog og hjerneforsker med speciale i stressens biologi.

Lise Juul, lektor, ph.d., MPH med speciale i folkesundhed og sundhedsfremmende interventioner.

Jacob Piet, ph.d., psykolog, certificeret fra Brown University til at uddanne Mindfulness-undervisere.

Niels Viggo Hansen, ph.d., filosof med speciale i kvalitativ metode.



Papiret stammer fra FSC®-certificeret, bæredygtigt skovbrug og andre kontrollerede kilder.

FORSIDEFOTO: Gå til Mindfulness, Aarhus Rådhus af Helle Arensbak Hansen

TEKST: Pia Hejler og Camilla Victoria Marcinkowski

LAYOUT: Stina Svejnbæk Eriksen

ANSVARSHAVENDE: Lone Overby Fjorback

TRYK: Fællestrykkeriet, AU TRYK

År 2019



VORES VISION

VI ARBEJDER FOR AT STYRKE MENTAL SUNDHED OG FOREBYGGE DEPRESSION I OVERENSSTEMMELSE MED FN'S VERDENSMÅL FOR EN BÆREDYGTIG UDVIKLING

Vores forskning i mental sundhed skal sikre højeste grad af evidens for kurser og uddannelser i mindfulness, compassion og performance til offentlige og private. Helt konkret arbejder vi for, at Danmark får en systematisk plan for mental sundhed og implementerer de bedst dokumenterede programmer til sundhedsfremme, forebyggelse og behandling.

MENTAL SUNDHED KAN OG SKAL TRÆNES

Helt i lighed med fysisk sundhed kan og skal mental sundhed trænes. Tidligere var det besynderligt at dyrke motion. Men forskning har vist, at det er essentielt for kondition, muskelstyrke, humør, modstandskraft og forebyggelse af sygdomme. Nu har forskning på samme måde vist, at træning af mental sundhed med videnskabeligt dokumenterede programmer forbedrer opmærksomhed, empati, humør, modstandskraft og forebygger sygdomme. Når flere og flere vågner op med stress, angst, depression og smerter, er det på tide, at vi ændrer kultur og i fælleskab skaber en bæredygtig fremtid med sundhed og trivsel for alle.

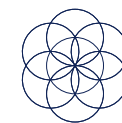
ENGLAND GÅR FORREST – VI SKAL MED

England, Holland og USA er langt fremme, når det gælder forskning og anvendelse af videnskabeligt dokumenterede programmer til at styrke mental sundhed, behandle stress og forebygge depression.

I England har politikerne på tværs af partier siden 2013 haft mulighed for at gå til mindfulness i parlamentet. Og i 2015 vedtog et samlet britisk parlament verdens mest ambitiøse plan for bedre mental sundhed - Mindful Nation UK. Her blev alle partierne enige om at anbefale mindfulness i uddannelsesystemet, virksomheder, kriminalforsorgen og sundhedsvæsenet. I Danmark er mindfulness blevet en mulighed på Christiansborg. Med en Satspuljebevilling er mindfulness ved at komme på skoleskemaet i danske folkeskoler, gymnasier og erhvervsuddannelser. Men der er behov for en samlet systematisk plan til styrkelse af mental sundhed og forebyggelse af depression.

DEPRESSION ER DEN STØRSTE SYGDOMSBYRDE PÅ VERDENSPAN

Depression kan slukke lyset for den enkelte, familien og samfundet. Vi har en fælles forpligtigelse til at formidle og implementere de bedst dokumenterede programmer, så Danmark kan blive et foregangsland. Vi bør tilbyde alle unge programmet Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) og alle med depression programmet Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT). Det er videnskabeligt bevist, at netop disse programmer kan styrke mental sundhed, reducere stress og forebygge depression. Hvert enkelt borgers sundhed og trivsel har betydning for os alle, derfor skal MBSR og MBKT ikke kun være en ressource for dem, der selv kan betale. Ingen skal lades i stikken – leave no one behind - er et grundlæggende princip bag FN's verdensmål, som vi bør leve op til. Dansk Center for Mindfulness har de kompetencer og samarbejdspartnere, der gør det muligt at forbedre den mentale sundhed i Danmark.



MINDFULNESS.AU.DK



Foto: Helle Arensbak Hansen

FEM FORSLAG TIL FORBEDRING AF MENTAL SUNDHED

I 2015 præsenterede Dansk Center for Mindfulness fem forslag til forbedring af mental sundhed. Siden har vi arbejdet for alle fem forslag, som vi præsenterer på de følgende sider. Programmet Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) og programmet Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) er de bedst videnskabeligt dokumenterede metoder til at styrke mental sundhed og forebygge depression. Mindfulness kan defineres som bevidsthed og compassion som at lindre lidelse. Effekten af mindfulness er compassion. Programmet Compassion Cultivation Training (CCT) fokuserer specifikt på det.

1) VORES BØRN OG UNGE SKAL I BEDRE MENTAL FORM:

Dansk Center for Mindfulness er med en Satspuljebevilling fra 2018 i gang med et af verdens største forskningsprojekter om mindfulness til børn og unge.

2) VI SKAL TRÆNE SUNDE MENTALE VANER FOR AT FOREBYGGE STRESS:

Dansk Center for Mindfulness har vist, at:

- MBSR kan styrke trivsel og reducere stress på danske arbejdspladser. Et projekt har vist reduktion fra 40% til 12% på sundhedsskadeligt stress.
- Selvbetalte MBSR har god effekt, men hvis vi vil modvirke ulighed i sundhed, skal samfundet anvende en anden strategi.
- MBSR har god effekt på stressramte borgere, når det udbydes i kommuner og regioner.

3) VI SKAL OGSÅ KUNNE FOREBYGGE OG BEHANDLE UDEN MEDICIN:

Dansk Center for Mindfulness forsker lige nu i MBKT til angst og depression, MBSR til ældre, MBSR til diabetespatienter og MBSR til soldater.

Vi foreslår, at:

- MBKT skal være et led i behandling og forebyggelse af depression.
- MBSR skal være et led i behandling og rehabilitering af patienter med kroniske sygdomme og sygemeldte borgere.
- MBSR skal indgå i mental træning, forebyggelse og behandling i Forsvaret.

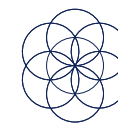
4) VORES SUNDHEDSPERSONALE OG DE PÅRØRENDE SKAL KUNNE DELTAGE I FOREBYGGELSE:

Vi kan forebygge, at vores sundhedspersonale bliver udbrændte, og at vores pårørende ender som patienter. Derfor bør de tilbydes MBSR- og CCT-programmer.

Dansk Center for Mindfulness har igangværende forskningsprojekt om CCT til pårørende.

5) VORES LEDERE SKAL BLIVE ENDNU BEDRE TIL AT TRÆFFE GODE BESLUTNINGER:

Ved at give vores ledere MBSR- og CCT-programmer, kan vi give medarbejdere og ledere de bedste betingelser for at træffe gode beslutninger for dem selv, deres medarbejdere og de organisationer og det samfund, der omgiver dem. Dansk Center for Mindfulness underviser blandt andet i mindfulness på Christiansborg.



“DET ER RIGTIG GOD TEAMBUILDING”

Silkeborg Gymnasium har sat mindfulness på skoleskemaet. Det er en del af pilotprojektet "Stressfri hverdag for børn og unge", som Dansk Center for Mindfulness kører i hele landet. Eleverne på Silkeborg Gymnasium er nogle af de første elever til at teste mindfulness-metoderne for at se, om det kan øge klassens trivsel og mindske stress. Vi er fulgt med på lektion seks ud af ti for at se, hvordan mindfulness fungerer i en helt almindelig 3.g-klasse.

3.h på Silkeborg Gymnasium har sat sig til rette på skamlerne, som underviseren få minutter inden har placeret i en cirkel til formålet. På skemaet er nemlig ikke dansk eller biologi, men mindfulness.

Eleverne er med i projektet "Stressfri hverdag for børn og unge", hvor Dansk Center for Mindfulness lige nu er i gang med de første pilotprojekter. I løbet af 1,5 måned bruger klasse fem kvarter af skoleugen på meditations- og opmærksomhedsøvelser. Formålet er, at eleverne opnår en større bevidsthed og kontakt til deres følelser, kropslige reaktioner og tanker, så de bedre kan agere i en hverdag med tidspres, udfordringer og mange påvirkninger.

"Det er længe siden, vi har været her", siger en af pigerne, da rundkredsen er blevet fyldt og den stille mandagsmorgensnak er forstummet. Der har været en uges pause, og pigens ord fortæller læreren Katinka Gøtzsche, at eleverne har et stort behov for denne nye undervisning.

GYMNASIEELEVER SKAL KONSTANT EVALUERE

"De behøver i princippet ikke at komme til timerne – det er ikke en del af deres curriculum. Men de kommer. Hver gang. Eleverne skal konstant lave evalueringer. Af hinanden, sig selv, deres opgaver, faget, lærernes indsats og så videre. Det er vigtigt for mig at give dem en sanseoplevelse. Her skal de ikke vurdere eller være kritiske.

De skal lære bare at være her og opleve det, der er", fortæller Katinka Gøtzsche, der er tidligere gymnasielærer. Nu er hun én af de to mindfulness-lærere i projektet, der de næste tre år skal undervise landets folkeskole- og ungdomsuddannelseslærere i videnskabeligt dokumenterede mindfulness-programmer til børn og unge.

Underviseren lader eleverne finde deres plads på skamlen med en kort guidning, hvor hun beder dem vende opmærksomheden mod åndedrættet og lade blikke hvile et neutralt sted eller lukke øjnene. Efterfølgende introducerer hun dagens emne: Vanskelig kommunikation.

TIMENS HØJDEPUNKT: BODY SCAN

Hver lektion har et tema, som er aktuelt i de unges hverdag. Tankemønstre, kommunikation, relationer, stress og andet. I alt er der ti lektioner. De unge lærer at træne deres opmærksomhed med fokus på for eksempel åndedrættet eller kroppens sansninger. Teknikkerne kan de tage med sig i hverdagen. Når de læser, er sammen med andre, eller – som dagens emne er inde på – i et skænderi eller anden form for svær samtale.

"Hvis jeg er presset, kan jeg lægge mig og lave en body scan. Så er jeg klar til at gå videre. Det er som om, hoved og krop lige bliver nulstillet", fortæller Josephine fra 3.h om et af redskaberne, hun har lært til mindfulness.

Katinka Gøtzsche beder eleverne finde måtter frem. Det er tid til dagens body scan – eller kropsscanning. Eleverne springer hurtigt op og finder deres plads igen med en blå måtte under armen.

"Det er timens højdepunkt", hvisker underviseren.

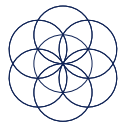
De unge fordeler sig ud på gulvet og lægger sig på ryggen, på siden eller maven. Katinka Gøtzsche guider hele kroppen igennem og opfordrer i stille tempo de unge til at mærke deres fødder, ben, knæ og så videre hele vejen op til ansigtet.

TÆNK PÅ EN SVÆR SAMTALE

"Det er meget sjældent, at vi er fokuserede på vores krop, med mindre den gør ondt. Ved at træne teknikker til at registrere, hvad vi mærker i kroppen, når vi er bekymrede, vrede eller glade, kan vi lettere opfange, hvor vi er på vej hen, for eksempel i et skænderi og undgå at lade os rive med", forklarer underviseren.



Timens højdepunkt - body scan



Katinka Gøtzsche viser på klassens dansklærer, Louise, en simpel øvelse, der handler om at koncentrere opmærksomheden fuldt ud på en anden person – her Katinkas hånd – mens Louise stadig har fokus på sig selv og sit åndedræt.



Det er dog sværere, end man skulle tro, at have koncentreret fokus på to ting. Særligt, når der også sker alt mulig om ørerne på én. Ikke helt ulig elevernes – og vores alle sammens – hverdag.

Eleverne sidder nu to og to og deler deres historier. De skal tænke på en svær samtale og fortælle deres partner, hvad de mærker, når de tænker på den. Hvad samtalen gik ud på, eller hvem der er involveret er ligegyldigt. Det handler om tanker og sansninger.

"Vi kan genkende det, der bliver talt om i timerne fra vores liv. Det er fedt at få nogle redskaber til at kunne sætte ord på vores stress og på vores følelser", fortæller eleverne Emilie og Josephine.

"Jeg bliver opmærksom på, hvad jeg siger, og hvad jeg gør. Så jeg rent faktisk kan reagere, som jeg gerne vil i stedet for at fortryde bagefter. Vi er nok meget fokuserede på den anden og forsøger at læse dem. 'Hvorfor siger hun og gør hun, som hun gør'? Det er anderledes nu. Så har jeg fokus på mine egne følelser og det, jeg selv siger. Så kan jeg reagere ud fra det", forklarer Emilie.

GOD TEAMBUILDING

3.h er halvvejs igennem de ti lektioner nu, og det kan føles, som om det kører lidt i ring. Det er meget det samme, forklarer Shaun. Men det er godt, og det har hjulpet, er både han og hans kammerater enige om.

"Det er rigtig god teambuilding", siger Rasmus.

"Ja, vi får et break fra den normale hverdag. Her har vi mulighed for at dele historier, og vi vælger jo selv, hvor meget vi bløtter os. Men vi lærer virkelig hinanden bedre at kende, supplerer Oskar og fortsætter.

"Jeg har fået en stor viden og bevidsthed om, hvordan sind og krop hænger sammen. Det glemmer du tit i hverdagen, når du bare kører efter et fastlagt skema ugen ud".

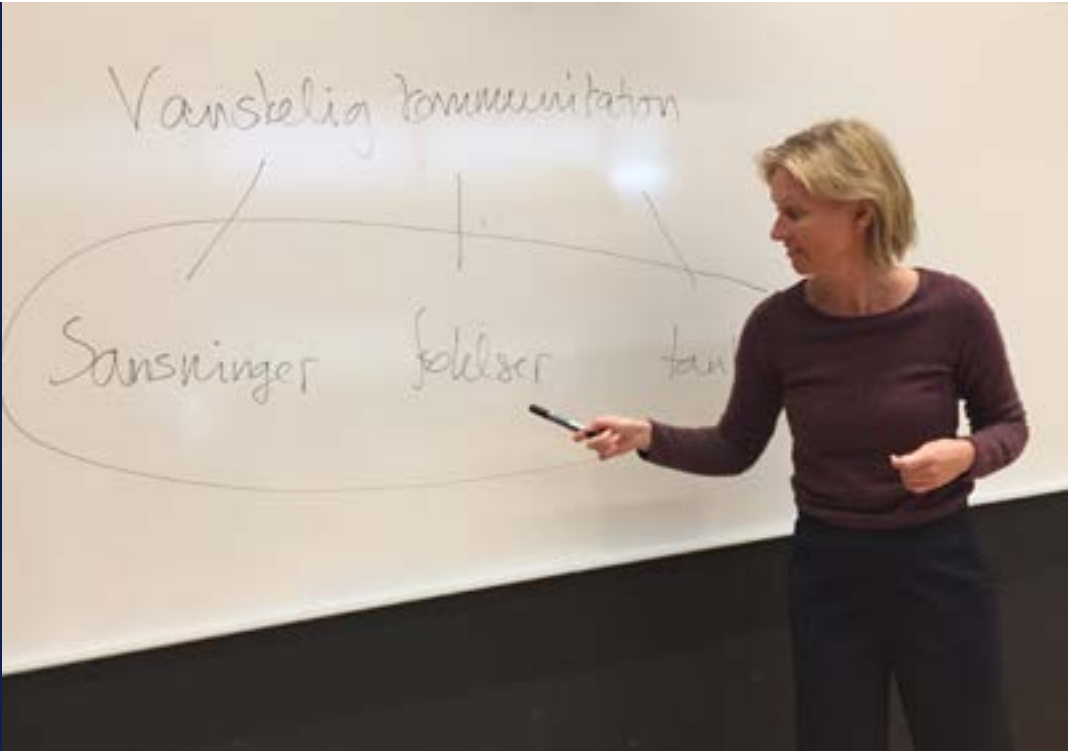
"Hverdagen kan godt virke lidt uoverskuelig". Det er klassekammeraten Shaun, der uddyber.

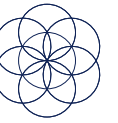
"Nu kan du have fokus på åndedrættet i fem minutter, så ved du, hvad det egentlig er, du skal, og hvad der er vigtigt. Det giver noget struktur, og vi har fået nogle midler til at håndtere den stress, vi alle på et eller andet tidspunkt møder".

3.h er færdige med ugens mindfulness-lektion. De skal videre ud i hverdagen til de øvrige fag og en ny uge.

Katinka Gøtzsche skal uddanne ca. 300 grundskole-, gymnasie- og erhvervsskolelærere, så de kan undervise elever i videnskabeligt underbyggede mindfulness-programmer.

Det er første gang, hun afprøver mindfulness på en gruppe unge, der ikke er frivillige, men hvor det er en fast del af skoleskemaet. Og hun er overrasket over den åbenhed og velvilje, eleverne stadig viser her efter seks uger.





"MANGE VÆNNER SIG TIL AT HAVE DET SKIDT"

I foråret 2018 tilbød Københavns Universitet alle studerende på Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet (SUND) gratis kursus i det videnskabelige mindfulness-program Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR). Medicinerrådet havde lagt grundstenene for mindfulness allerede i 2016, hvor tilbuddet kun gjaldt de medicinstuderende. Nu har en studievejleder taget over og udvidet MBSR-kurset til alle studieretningerne. Jacob Sander Bojsen mener, at de studerende, han selv, studievejledningen og KU bidrager til en kulturforandring. En forandring, der går langt ud over den enkelte, når de studerende lærer redskaber til stresshåndtering som en del af deres studie.

HVORFOR SKAL STRESSHÅNDTERING VÆRE EN DEL AF UDDANNELSERNE?

Det handler om mental sundhed. De studerende kan bruge energien på at lære i stedet for alle mulige andre ting, der fylder. Jeg oplever, at studerende tit kommer ind til studievejledningen for at få svar på praktiske spørgsmål. Men de ender ofte med at tale om, hvordan de har det. At de er ensomme, stressede, at de ikke er med i en studiegruppe, at de sover dårligt. At de måske har haft det dårligt i årevis. Rigtig mange vænner sig til at have det skidt og tror, at det er normalt. Er du stresset, kan du ikke tage læring ind. Universitet fokuserer mere på det psykosociale miljø på uddannelserne end tidligere. Uddannelserne er derfor mere og mere optagede af, at de studerende får en god studiestart. Hvordan danner de grupper? Hvordan opøver de en god studieteknik og så videre. Tidligere antog man, at de studerende selv fandt ud af håndtere disse ting. Ligesom de selv skulle lære at styre deres stress. Men har du ikke en viden om stress og dine kropslige reaktioner, hvordan skal du så kunne det? Det er nødvendigt til at være en del af de studerendes skema frem for blot at være et frivilligt tilbud. Ellers bliver det ofte valgt fra af den enkelte studerende. Det rækker langt ud over det enkelte individ.

HVORDAN DET – DET ER VEL DEN ENKELTE, DER ER STRESSET?

I MBSR lærer du at blive opmærksom på den kritiske stemme. At være venligere over for den. Du skal ikke gøre noget ved den. Du skal bare vide, at den er der – og at det bare er en stemme og ikke nødvendigvis sandheden. Det bliver tydeligt for dem, når de tænker: "Han er også meget bedre end mig", "jeg kan heller ikke finde ud af noget" og så videre. Og når de sidder i en gruppe, finder de ud af, at alle andre har det præcis, som dem. De studerende lever i en nulfejls-kultur. Der er ikke plads til "dumme" spørgsmål og det er ofte skamfuldt at dumpe til eksamen. I gruppen på MBSR-kurset bliver de opmærksomme på, at sådan er det da ikke rimeligt, det skal være. Det bliver derfor et kollektivt projekt, og de – og vi – er derfor sammen om at lave en kulturforandring. Lavede vi kun behandling af den enkelte, ville problemerne blive hos den enkelte. MBSR er et videnskabeligt program, hvor vi kender effekterne for både den enkelte og gruppen, og derfor er det vigtigt, at vi tager programmet alvorligt. Men det tager tid, det koster penge, det er krævende, og der skal være en uddannet lærer.

ER DER OPBAKNING TIL DET

Ja, det er der. Med sådanne ting kræver det ofte en slags græsrodsbevægelse. Det startede hos de studerende, og nu har jeg og studievejledningen overtaget. Jeg tager uddannelsen til MBSR-underviser på Aarhus Universitet og får den delvist betalt af KU og SUND (Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet. Red.), men bruger også min egen tid og egne penge på det. Men jeg ser, at det rykker noget for de studerende, der deltager. De studerende efterspørger det. Der kom næsten 100 studerende første gang, og jeg var nødt til at afvise ca. 40 deltagere. Deltagerne har gode effekter, og de taler videre om det med deres medstuderende. Så det spreder sig som ringe i vandet. Jeg møder kolleger rundt omkring på de andre universiteter, der er meget imponeret over, at KU har så omfattende et program som en del af studievejledningen. Det er ikke set før. Organisationen er også begyndt at få øjnene op for det, MBSR kan. Jeg drømmer om, at MBSR bliver et fast tilbud på KU til både medarbejdere og studerende. Det er nok en proces. Men jeg tror, at det er realistisk.

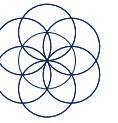


Om MBSR:

MBSR står for Mindfulness-baseret stressreduktion. Det er et 8-ugers meditations- og yogaprogram udviklet for 40 år siden i USA. Det er siden blevet testet i mere end 100 studier og er dermed det mest veldokumenterede program inden for stressforebyggelse.

Træningen består af gruppesessioner 2,5 timer om ugen i otte uger plus en heldag mellem uge 6 og 7. Derudover er der hjemmetræning i mellem 15-45 minutter dagligt.

Effekterne er blandt andet reduceret stressniveau, færre symptomer på angst og depression, større opmærksomhed og koncentrationsevne, bedre relationer og samarbejdsevner samt øget venlighed over for dig selv og andre.



Nikolaj er 26 år og læser en kandidat på Pharmaceutical Science på det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet. Kurset i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) har gjort ham mindre stresset og irriteret, mere åben for andre og bedre til at acceptere fejl.



DEN STUDERENDE OM KURSET

HVORFOR DELTOG DU PÅ MBSR-KURSET?

Jeg har tidligere gået til zen-meditation, men der var meget fokus på buddhisme. Teksterne kom til at fylde for meget i forhold til, at jeg bare gerne ville bruge meditation som redskaber i hverdagen. Da Jacob (Sander Bojesen, studievejleder, red.) fortalte om MBSR-kurset, var der meget, der ramte mig. Jeg er jo lidt skeptiker – sådan er vi nok på en sundhedsvidenskabelig uddannelse. Så det giver noget, at kurset har videnskabeligt backing. Men også det her med at præstere. At du ikke må træde ved siden af. Jacob talte meget om at acceptere sig selv og sine fejl, og det har været brugbart siden hen. Jeg har en tendens til at stille meget høje krav til mig selv.

HVORFOR SKAL STRESSHÅNDTERING VÆRE EN DEL AF UDDANNELSERNE?

Det handler om mental sundhed. De studerende kan bruge energien på at lære i stedet for alle mulige andre ting, der fylder. Jeg oplever, at studerende tit kommer ind til studievejledningen for at få svar på praktiske spørgsmål. Men de ender ofte med at tale om, hvordan de har det. At de er ensomme, stressede, at de ikke er med i en studiegruppe, at de sover dårligt. At de måske har haft det dårligt i årevis. Rigtig mange vænner sig til at have det skidt og tror, at det er normalt. Er du stresset, kan du ikke tage læring ind. Universitet fokuserer mere på det psykosociale miljø på uddannelserne end tidligere. Uddannelserne er derfor mere og mere optagede af, at de studerende får en god studiestart. Hvordan danner de grupper? Hvordan opøver de en god studieteknik og så videre. Tidligere antog man, at de studerende selv fandt

ud af håndtere disse ting. Ligesom de selv skulle lære at styre deres stress. Men har du ikke en viden om stress og dine kropslige reaktioner, hvordan skal du så kunne det? Det er nødt til at være en del af de studerendes skema frem for blot at være et frivilligt tilbud. Ellers bliver det ofte valgt fra af den enkelte studerende. Det rækker langt ud over det enkelte individ.

HVORDAN DET – DET ER VEL DEN ENKELTE, DER ER STRESSET?

I MBSR lærer du at blive opmærksom på den kritiske stemme. At være venligere over for den. Du skal ikke gøre noget ved den. Du skal bare vide, at den er der – og at det bare er en stemme og ikke nødvendigvis sandheden. Det bliver tydeligt for dem, når de tænker: "Han er også meget bedre end mig", "jeg kan heller ikke finde ud af noget" og så videre. Og når de sidder i en gruppe, finder de ud af, at alle andre har det præcis, som dem. De studerende lever i en nulfejls-kultur. Der er ikke plads til "dumme" spørgsmål og det er ofte skamfuldt at dumpe til eksamen. I gruppen på MBSR-kurset bliver de opmærksomme på, at sådan er det da ikke rimeligt, det skal være. Det bliver derfor et kollektivt projekt, og de – og vi – er derfor sammen om at lave en kulturforandring. Lavede vi kun behandling af den enkelte, ville problemerne blive hos den enkelte. MBSR er et videnskabeligt program, hvor vi kender effekterne for både den enkelte og gruppen, og derfor er det vigtigt, at vi tager programmet alvorligt. Men det tager tid, det koster penge, det er krævende, og der skal være en uddannet lærer.

STUDERENDE OG STRESS

Knap 100 studerende har deltaget på studievejleder, Jacob Sander Bojesens MBSR-hold, siden han oprettede det første hold i foråret 2018.

Ofte kommer de studerende, fordi de oplever stress-symptomer, tankemylder, præstationspres, mange selvkritiske tanker, svært ved at slappe af, svært ved at sove, konstant dårlig samvittighed.

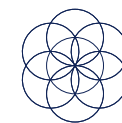
DE STUDERENDE SIGER BLANDT ANDET I EVALUERINGER AF KURSER, AT DE:

- har fået mere ro i egne tanker
- har fået større indblik i måden at interagere med andre på
- har fået et mere positivitet, ro og glæde i hverdagen
- har fået en fast rytme i hverdagen
- har fået redskaber til at opnå ro i stressede situationer
- er blevet bedre til at acceptere deres situation og dem selv, som de er
- har fået mere mentalt overskud
- har fået øget koncentration.

Dansk Magisterforening lavede i sommeren 2018 en undersøgelse blandt omkring 1500 studerende. Hver femte havde søgt professionel hjælp til at håndtere stress. Kun hver tredje glæder sig til at komme på studiet.

Siden 2010 er tallene for psykisk mistrivsel blandt unge steget. Blandt andet er tallet for børn og unge, der trives i skolerne faldet.

Seneste undersøgelse fra SFI (Det nationale forskningscenter for velfærd) viser også, at større børn og unge sover meget mindre end anbefalet.



VI MENER

- at vi bør anvende vores sundhedsmidler mest effektivt og tilbyde stressramte danskere de bedst dokumenteret metoder til stressreduktion, uanset hvor de bor i Danmark.
- at det er vigtigt, at interventioner er veldefinerede og evidensbaserede.
- at forskere bør samarbejde om at opbygge mere viden på området. De stressinterventioner, der er undersøgt i RCT-studier i Danmark, er enten kun undersøgt én eller to gange af samme forskergruppe.
- at vi bør undersøge effekten af veldefinerede interventioner, når de tilbydes i det danske sundheds

væsen; så beslutningstagere kan få et grundlag af høj kvalitet at træffe beslutninger på. Vi har vist, at det er muligt at lave RCT-studier med pålidelige resultater i danske kommuner og regioner. Vi har i pilotstudier undersøgt accepten af MBSR udbudt til stressramte borgere i et dansk kommunalt sundhedscenter og til patienter med type-2 diabetes i en dansk lægepraksis.

Flere danske undersøgelser viser, at børn og unge trives dårligere og dårligere. Samtidigt viser forskning, at der er behov for en tidlig indsats, hvis vi skal ændre befolkningens mentale sundhed generelt.

STRESS ER ET FOLKESUNDHEDSPROBLEM

- SOM BØR TAGES SERIØST OG HÅNDTERES PROFESSIONELT MED DE BEDST DOKUMENTEREDE METODER

Nationale undersøgelser viser, at selvoplevet stress er stigende blandt danskere. Dette betyder bl.a., at væsentligt flere danskere ikke kan håndtere dagligdagens udfordringer og gøremål og er i større risiko for en for tidlig død.

Mindfulness-baseret stress reduktion (MBSR) er en veldefineret intervention, der igennem de seneste 40 år har vist effekt på stress, livskvalitet og symptomer på angst og depression, hos mennesker både med og uden sygdomme. Det har over 100 lodtrækningsforsøg (RTC) foretaget af forskellige internationale forskergrupper vist.

Det er muligt for selv-betalende personer at deltage i det forskningsbaserede MBSR-kursus ved Dansk Center for Mindfulness – både i Aarhus og København. Forskning har indikeret, at de selv-betalende deltagere opnår

samme effekt, som vist i RCT-studierne, når underviseren er højt kvalificeret. Deltagere, der vælger at betale for MBSR, er typisk højtuddannede kvinder. Så hvis vi vil modvirke ulighed i sundhed, skal vi gøre noget andet og mere.

Kommunerne er ansvarlige for sundhedsfremme og forebyggelse, og mange kommuner tilbyder borgere en stressintervention. Disse tilbud er meget forskelligartede. I nogle kommuner har psykologer sammensat et kursus baseret på deres faglige viden. I andre kommuner underviser tidligere stressramte osv.

Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet har siden 2013 uddannet MBSR-lærere efter internationale standarder. Der er dermed en god ressource af kvalificerede MBSR-lærere i Danmark.

PROJEKT UNDERSØGER OVERGANGEN FRA ARBEJDS- TIL SENIORLIV

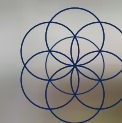
I et nyt projekt (efteråret 2019) undersøger vi Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) i overgangen fra arbejdsliv til pension.

Vi måler bl.a. stress, livskvalitet og tilfredshed med arbejdet. Derudover måler vi, bl.a. igennem hjernescanninger, om MBSR kan bidrage til at bevare friskhed og mental sundhed hos ældre.

Projektets baggrund er, at danskernes levealder stiger. Dermed øges vores risiko for på et tidspunkt at udvikle kognitive funktionsnedsættelser og demens.

Samtidigt er der stigende behov for, at vi højere oppe i årene bevarer evnen til at bidrage på arbejdspladsen og i samfundslivet.

Ny forskning peger på, at mental sundhed kan bevares og forbedres, når man bliver ved med at mobilisere hjernefunktioner relateret til kognition og stresshåndtering. Deri ligger et stort potentiale og en vigtig opgave: At øge forståelsen af, at vi kan vedligeholde og træne den mentale sundhed – og at gøre disse velunderbyggede metoder tilgængelige.



MINDFULNESS GIVER MINDRE STRESS OG BEDRE ARBEJDSMILJØ

Forsøg på Center for Specialpædagogiske Børnetilbud (CSB) i Aarhus viser, at det evidensbaserede program Mindfulness-baseret stressreduktion gør medarbejdere mindre stressede og bedre til at håndtere konflikter.

Specialpædagogers stressniveau ligger ofte højere end hos den øvrige befolkning. Jobbet er uforudsigeligt, og konflikter er en del af dagligdagen. På Center for Specialpædagogiske Børnetilbud (CSB) i Aarhus besluttede de at indføre mindfulness som forebyggelse frem for at vente på, at stress-sygemeldingerne tikkede ind. I samarbejde med Dansk Center for Mindfulness, evaluerede CSB effekten af deres indsats for senere at kunne dokumentere effekten. Resultatet var, at andelen af medarbejdere med et højt stressniveau faldt fra 40 % til 12 %.

Mindfulness-baseret Stressreduktion (MBSR) er et vel-dokumenteret 8-ugers program, der reducerer stress og forebygger sygdomme som angst og depression lige så godt som medicin. Ifølge ledelsen på CSB var det værdifuldt at bruge tid og midler på at tilbyde mindfulness for medarbejderne.

FÅR MERE UD AF ARBEJDSSTIDEN END FØR FORSØGET

"I hele vores konfliktforståelse er der et element af mindfulness. Det handler om at se bag handlingen og konflikten. Undgå at ty til hurtige konklusioner, forstå den enkelte bag diagnosen eller handicappet. Hvis vi bare tænker 'han har ADHD, så derfor reagerer han sådan', er det skadeligt for vores arbejdsmiljø og for den unge. Men det kan være svært i en tilspidset situation. I vores arbejde kan vi ikke undgå stress, men vi kan få nogle redskaber til at håndtere den. Det har stor betydning, og der er et meget tydeligt merafkast. Vi får mere ud af vores arbejdstid, end vi gjorde før.", centerleder, Mikael Carlsen.

TIL GAVN FOR BÅDE MEDARBEJDERE OG UNGE

Emilie Stougaard er pædagog på et af CSB's døgntilbud og deltog i MBSR-programmet. Både hun selv og de unge har haft gavn af det, mener hun.

"Jeg er blevet meget bedre til at navigere i kaos. Jeg har fået redskaber til at bevare roen, og det smitter af på de unge i en konflikt. Jeg har taget mindfulness til mig som et mindset. Det betyder, at jeg lader computeren være, når jeg har en stille aften med de unge i stedet for at skynde mig op og notere, så snart jeg har chancen. Så er jeg helt bevidst bare sammen med de unge. Det er også godt for dem".

MERE OVERSKUD HJEMME OG PÅ ARBEJDE

Hendes kollega Mathias Fynne arbejder med unge i deres fritid og fungerer som bindeled mellem skole, hjem og omverdenen. For ham er det både derhjemme og på arbejdet, at MBSR har haft en effekt.

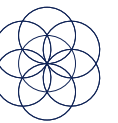
"Jeg skal hele tiden have det ekstra overskud for at kunne rumme de unge, og de svære følelser, de selv har svært ved at forstå og rumme. Det har gjort, at overskuddet derhjemme har været mindre, og jeg havde en kortere lunte over for min familie. Det har ændret sig nu, og det har samtidig givet et større overskud på arbejdet, at jeg ikke er presset på hjemmefronten", siger Mathias Fynne.

OM FORSØGET

- Forsøget med MBSR til medarbejdere i specialpædagogiske tilbud er lavet i samarbejde mellem Center for Specialpædagogiske Børnetilbud (CSB) og Dansk Center for Mindfulness (DCM), Aarhus Universitet.
- MBSR er et 8-ugers program, hvor deltagerne lærer om kommunikation, stress, stresshåndtering, meditation og yoga. Der er både samtale og praktiske øvelser.
- Forsøget er gennemført af Karen Johanne Pallesen (DCM), Ann Ostenfeld-Rosenthal (Aarhus Kommune), Lise Juul (DCM) og Lone Overby Fjorback (DCM).
- 25 medarbejdere – 14 mænd og 11 kvinder deltog i projektet, der var frivilligt.

RESULTATER VAR BLANDT ANDET:

- Mindre selvoplevet stress
- Mindre målt stress i kroppen
- Færre symptomer på angst og depression
- Mindre følelse af træthed og bekymringer
- Større følelse af velvære, omsorg og egenomsorg
- Bedre samarbejde
- Bedre relationer med børn og kolleger
- Færre konflikter med børn/unge, der eskalerede
- Mere effektive møder.



VI KAN FOREBYGGE OG BEHANDLE DEPRESSION LANGT BEDRE

Depression er en folkesygdom i Danmark og den største sygdomsbyrde på verdensplan. Mere end 500.000 danskere har haft en depression. Efter en depression er der 50% risiko for tilbagefald, og efter tre episoder er risikoen for tilbagefald oppe på 80 - 90%. Det skal vi gøre noget ved, og der er et stort behov for kvalificerede kliniske fagpersoner, der kan varetage opgaven at behandle og forebygge depression.



DANSK FORSKNING I SAMARBEJDE MED OXFORD UNIVERSITY VISER GOD EFFEKT AF MBKT

Anne Maj Van der Velden er tilknyttet Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet samt Oxford Universitet. Hun undersøger lige

nu både effekten af Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) samt, hvordan programmet virker. Målgruppen er danskere med tre eller flere depressioner bag sig, og projektet er det første forskningsprojekt af MBKT i Danmark. De foreløbige resultater viser, at MBKT signifikant reducerer depressive symptomer, og at den forebyggende effekt holder et år efter behandlingen.

"I overensstemmelse med udenlandske studier, har vi vist, at MBKT reducerer depressive symptomer og risikoen for tilbagefald", siger Anne Maj Van der Velden, der er psykolog og ph.d.-studerende og forsker i MBKT og forebyggelse af tilbagevendende depression.

MERE FORSKNING KAN HJÆLPE ENDNU FLERE

Det er vigtigt at gå dybere i forskningen for at optimere effekten, mener hun.

"For at kunne opnå endnu større effekt af behandlingen, er vi nødt til at undersøge, hvordan programmet virker, og hvilke målgrupper, der har størst effekt af den. Vi er nødt til at differentiere behandlingen. Nogen har måske størst effekt af medicin. Nogen af MBKT og andre af begge", siger hun og tilføjer, at hendes håb er, at studiet kan komme til at gavne de mange danskere med en depression.

ENGLAND FOREBYGGER LANGT BEDRE

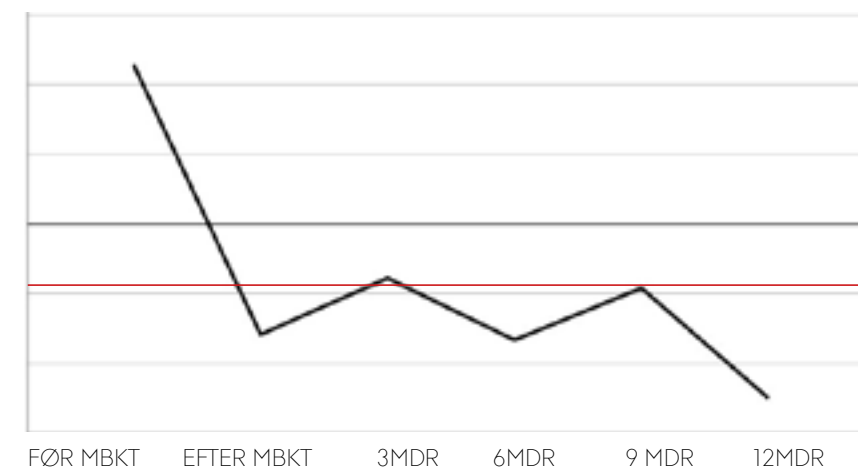
"I England er de langt foran Danmark i forhold til forebyggelse. Her bliver patienter, der har haft flere depressioner tilbudt MBKT som forebyggelse. Det er anbefalet i sundhedsguides siden 2009, og de har investeret i at uddanne kvalificerede fagpersoner, så lægerne har nogen at henvise til".

Forskeren påpeger, at behovet for at gøre noget aktivt og effektivt i Danmark er akut.

"WHO har depression som nummer 1 på deres liste over sygdomsbyrder. Kurven er stigende, og særligt flere og flere unge får en depression. Vi er derfor også nødt til at sætte ind med sundhedsfremmende indsatser, herunder evidensbaserede programmer som MBKT til voksne og forbyggende indsatser til unge."

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.

Det er vigtigt, at MBKT bliver et tilbud i behandlingen på lige fod med medicin og individuel psykologisk behandling. Dansk Center for Mindfulness uddanner fra 2019 klinikere, der kan varetage denne opgave.



80 deltagere, der alle har haft mere en tre depressioner, er med i forskningsforsøget. De er fordelt bredt over alder, køn og uddannelse.

Gennemsnitlige depressive symptomer før og efter MBKT samt hver 3. måned i 12 måneder efter behandlingen. Den røde linje markerer starten på klinisk signifikante depressions-symptomer.

Når jeg var stresset før i tiden tænkte jeg, at hvis bare jeg pressede på, kunne jeg nå alt det her. Nu tager jeg en pause, og så bliver jeg bevidst om, hvad der er nødvendigt at nå nu og her - og hvad der faktisk godt kan vente.

Gymnasielærer, 33 år

Jeg fik konstateret depression som 22-årig. Det eneste jeg fik tilbudt af min læge var medicin. Jeg har både prøvet medicin og terapi. Men der er ikke noget, der har hjulpet mig på den lange bane. For et halvt år siden tog jeg et kursus på Dansk Center for Mindfulness i MBKT. Det har givet mig nogle værktøjer til at håndtere, når jeg bliver trist og ked af det - på en anden måde, end jeg har kunnet før.

Esben, 22 år

Før blev jeg opslugt af, hvor dårlig jeg var til noget. Noget dumt jeg havde gjort, eller ting, hvor jeg ikke slog til. Nu har jeg lært at se det som tanker. Tanker er ikke nødvendigvis virkelighed. De er midlertidige, og de forsvinder igen. Og de påvirker ikke længere mit humør på samme måde.

Kvinde, 33 år

Jeg synes, at mindfulness burde være noget, man bliver tilbudt hos sin læge på lige fod med medicin. Det kan nogle ting, medicin ikke kan. Medicin kan måske hjælpe nogen helt akut. Men på den lange bane hjælper det ikke. Specielt når man er ung, er det vigtigt, at man bliver tilbudt noget andet end medicin.

Esben, 22 år

I England bruger de Mindfulness-baseret kognitiv terapi til at forebygge depression, hvis du har haft en eller flere depressioner.

Det skal vi også gøre i Danmark. MBKT har siden 2009 været anbefalet af den britiske sundhedsstyrelse som forebyggende behandling af tilbagevendende depression, og siden 2016 af Sundhedsstyrelsen i Danmark.

International forskning

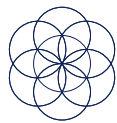
Metaanalyse af ni randomiserede studier med 1258 deltagere om brugen af Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) til forebyggelse af depression, viser, at MBKT er lige så godt eller lidt bedre end antidepressiv medicin til at forebygge depression, koster det samme, og halverer risikoen for tilbagefald (Kuyken et al, 2016).

Forskning om MBKT og depression - Dansk Center for Mindfulness

- Hvordan og for hvem MBKT virker bedst som forebyggende behandling af tilbagevendende depression
- Effekten af MBKT til patienter på Island med mild eller moderat depression.

VIDSTE DU, AT...

Mere en 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 90 % risiko. Mange patienter med depression foretrækker psykologisk behandling frem for medicin.



MINDFUL SOLDAT

Dansk Center for Mindfulness har med støtte fra Soldaterlegatet gennemført fem hold Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) med i alt 75 danske veteraner.

Resultater fra pilotprojektet viser, at MBSR forbedrer trivsel og reducerer stress, angst og depression. Det underbygger hjerneforskning. Hjernens struktur og funktion ændrer sig efter MBSR i områder, som står for regulering af stress. Derfor bruger andre lande i stigende grad MBSR i forsvaret – både som led i forebyggelse og behandling. Det skal vi også gøre i Danmark, hvor veteranerne tager godt imod programmet.

Her en række udtalelser fra deltagere, der alle er tidligere udsendte:

"Mindfulness-træningen her på Universitetet har rykket mig mere end mange timers psykologsamtaler. Vi har fået nogle helt konkrete værktøjer, vi kan bruge".

"Jeg har fået mod på livet igen. Har rent faktisk en tro på, at tingene nok skal blive gode og 'normale' igen. Det har jeg ikke haft længe – jeg har nærmere haft et negativt syn på verden. Jeg kan også lide mit eget selskab igen og nyder rent faktisk tilværelsen, hvilket nok er en af de allerbedste ting ved dette forløb."

"Mit følelsesregister er blevet større. Jeg er blevet mere rolig og opmærksom i stedet for bare at reagere."

"Det har været en øjenåbner. Jeg har fået mere ro og overskud"

"MBSR-kurset har givet mig større ærlighed over for mig selv og mine omgivelser."

"Jeg er en levende reklamesøjle for MBSR. Har forsøgt at meditere i mange år; først nu er det lykket."

DET SIGER PSYKOLOGEN:

Psykolog med mange års erfaring med veteraner i individuel terapi, Charlotte Norby:

Jeg har mødt veteraner, som har været i adskillige, lange individuelle psykoterapeutiske forløb. Til sammenligning er jeg overrasket over den udviklingsproces, jeg har set med veteranerne i MBSR-grupperne. Det har været utroligt bevægende, tankevækkende og livsbekræftende for mig som psykolog og MBSR-lærer.

MENTAL SUNDHEDSSTRATEGI I FORSVARET:

Ansæt i Forsvarsministeriets koncern med mange års erfaring og MBSR-underviser, Maria Bingen:

Med de positive erfaringer, der er høstet med MBSR-veteranholdene, er der allerede et godt grundlag for at udviklet mentaltræningen af de ansatte i Forsvaret. Eksempelvis som en del af grunduddannelsen – på lige fod med den fysiske træning.

Foto: Grant Hindsley for The New York Times



"Mit følelsesregister er blevet større. Jeg er blevet mere rolig og opmærksom i stedet for bare at reagere."



TRÆNING AF COMPASSION KAN HJÆLPE PÅRØRENDE TIL PSYKISKE SYGE

Mere end 500.000 danskere lider på et tidspunkt i deres liv af en psykisk lidelse. Til dem hører 1,6 mio. nærmeste pårørende. Bekymringer, praktisk hjælp, slagsmål med kommunen er måske en del af hverdagen. Forskning viser, at der er 50 % øget risiko for selv at udvikle en depression, stress og angst, hvis en af dine kære lider af en psykisk sygdom. Men i dag er der ikke noget fast tilbud om hjælp til pårørende.

En bevidst træning af vores medfødte evne til at udvise compassion – en form for aktiv medfølelse, hvor du har et ønske om at lindre en andens lidelse – kan dog hjælpe os til ikke at tage smerten på os men rumme og imødekomme smerten uden selv at blive syg. Dansk Center for Mindfulness har kørt det første kursus i Compassion Cultivation Training (CCT) som et led i et større forskningsprojekt. Projektets formål er at se, hvorvidt det 8-ugers videnskabelige program kan hjælpe pårørende til at få mindre stress og trives bedre i hverdagen. På siden her kan du læse om Maries oplevelser med kurset.

Maries voksne søn fik for syv år siden diagnosen paranoid skizofreni. Sygdommen ramte Marie hårdt. Ud over de mange bekymringer for sønnens helbred, fyldte en stor skyld over ikke at have gjort det godt nok som mor. Compassion hjalp hende til at slippe tankerne om skyld, og hun sover langt bedre om natten. (Modelfoto).

MARIE, MOR TIL VOKSEN SØN MED DIAGNOSEN PARANOID SKIZOFRENI - KURSIST PÅ CCT-HOLDET FOR PÅRØRENDE

Marie er mor til en voksen søn, der lider af paranoid skizofreni. Hun har også en bror, der er født udviklingshæmmet og har en biopolar lidelse. Det sidste år har broderens tilstand været slem, og Maries kamp med systemet har været opslidende. Broderen har været så dårlig, at Marie var en af de eneste, der havde kontakt til ham. Ofte måtte hun sidde og vugge ham for at få ham til at falde til ro, og hun måtte konstant tænke kreativt for at få ham til at spise. Det var hårdt. Men Marie blev først søvnløs og syg med stress, da hendes søn for syv år siden fik diagnosen paranoid skizofreni. For Marie har compassion-kurset været en uvurderlig hjælp, som hun også bruger i mødet med de mange syge klienter, hun hver dag sidder over for som misbrugskonsulent.

Marie fortæller: Jeg har oplevet meget voldsomme ting i mit liv. Blandt andet har jeg fundet min yngre (voksne, red.) bror død. Alligevel var der ikke noget værre end tiden, da min søn blev syg. At opleve den sidste tid, inden han blev indlagt var det værste. Det at opleve, at mit barn blev alvorligt sygt, og at jeg ikke kunne stille noget op. Samtidig har der i mange år været den overbevisning, at skizofreni var moderens skyld. Og selv om mange fortalte mig, at det ikke var sådan, man tænkte længere, kunne jeg ikke slippe det. Jeg kunne ikke holde ud at se billeder af ham som lille, hvor han smilede og var glad. Var der allerede noget der? Var der noget, jeg kunne have gjort bedre dengang? Min mor døde kort efter, jeg fødte ham, så jeg var i sorg. Så måske havde jeg ikke overskud nok? Havde jeg givet ham det, han havde brug for? Jeg følte, at jeg ikke havde beskyttet ham nok. Den byrde stod jeg med.

...fortsat fra side 23

Det var meget anderledes for mig, end at stå med alt det med min bror. For der var jeg bare en søster. Der var jeg ikke forælder, og jeg følte ikke skyld over hans situation.

HVORDAN VAR DET, DA DIN SØN BLEV SYG?

Jeg havde været voldsomt bekymret i flere måneder. Jeg vidste ikke, hvad der var galt. Til sidst fik jeg ham til lægen og indlagt. Jeg blev selv halvtidssygemeldt. I ferien efterfølgende sad jeg bare og stirrede ud i luften i tre uger og blev sygemeldt i to måneder. Det var en stressreaktion og sorgen over, at mit barn havde fået en varig lidelse. Jeg ringer til min søn hver morgen. Har han sovet dårligt, er det ikke sikkert han kan arbejde. Men han har fået det meget bedre, og der er meget glæde nu. Men der er grundlæggende sorg over, at livet ikke blev, som jeg havde forestillet mig for ham.

HVORDAN HJÆLPER KURSET PÅ DET?

Compassion har lært mig at rumme mine selvbebrejdelser og acceptere smerten. Den er der, men et kvarter efter kan jeg igen nyde solen eller være sammen med mine børnebørn. Vi har lært et begreb på kurset, der hedder empatisk lidelse. Det har fået nogle ting til at falde på plads for mig. Jeg har en empatisk evne, som jeg bruger i mit arbejde og i mit sociale liv. Jeg kan sagtens være sammen med andre mennesker, der har det meget svært, uden selv at få det dårligt. Når jeg var sammen med min søn, blev jeg hurtigt bekymret for, hvad der skulle ske i fremtiden. Det hjalp ham jo ikke. Med compassion har jeg lært, at jeg kan ønske ham det godt, når han en dag ikke kan gå på arbejde. I stedet for at blive bekymret og tynget, kan jeg nu med meditationen tage hans lidelse ind. Men i stedet for at få det dårligt, får jeg den ud af systemet igen ved at sende ham gode tanker. Det hjælper. Jeg bliver lettet og kan bedre berolige mig selv. Stoppe tankerne, når jeg går over i selvbebrejdelser eller ærgrer mig over fortiden. Jeg har fået nogle redskaber til at holde fast i det gode liv, jeg har lige nu.

HVILKEN FORSKEL GØR DET FOR DIG I HVERDAGEN?

Jeg har let ved at bekymre mig, og det har påvirket min nattesøvn meget. Nogle gange kan jeg ikke falde i søvn på grund af alle tankerne. Andre gange vågner jeg mange gange og får meget dårlig søvn. Det har været i lange perioder, og det belaster rigtig meget. Da jeg så opslaget med kurset, tænkte jeg, at det kunne være et værktøj til at lægge bekymringerne lidt væk. Og det har virket. Jeg mediterer om aftenen og med ganske få undtagelser kan jeg falde til ro og lægge mig til at sove. Så er jeg langt mere rustet til at tage det, der måtte komme om dagen. Min mand siger også, at han har fået en friskere kone. Jeg har mange klienter og samtaler i løbet af dagen, så ofte lukkede jeg helt ned, når jeg kom hjem. Det gør jeg ikke længere, og jeg går også senere i seng.

(Marie er et opdigtet navn. Af hensyn til hendes søn, har hun valgt at være anonym.)

OM CCT-KURSUS

- CCT står for Compassion Cultivation Training og er et 8-ugers videnskabeligt testet meditationsprogram fra Stanford University
- Man mødes to timer en gang om ugen og træner cirka en halv time hjemme dagligt
- Forskning har vist, at effekterne blandt andet er mindre stress, færre bekymringer, mere energi og mere medfølelse med andre
- Forsøg viser desuden, at CCT kan have en gavnlig effekt på sundhedspersonale, pårørende og andre, der dagligt er i kontakt med meget syge mennesker
- Dansk Center for Mindfulness udbyder kurser i CCT i Aarhus og København.

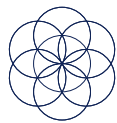
DANSK CENTER FOR MINDFULNESS

Digt af Rumi

*Bag forestillingen om at være
rigtig eller forkert,
er der et felt,
jeg vil møde dig der.*

*Når du ligger i græsset,
er verden for stor
og forunderlig
til at benævne med ord,
meninger, sprog,
selv vendingen hinanden
er uden betydning.*

Frit oversat af Lone Overby Fjorback



MINDFULNESS BIDRAGER PÅ UDDANNELSEN OG ARBEJDSPLADSEN

SOSU Østjylland i Skanderborg er med i et af Dansk Center for Mindfulness' pilotprojekter "Stressfri hverdag for børn og unge". Hanne Ravn er underviser på skolen og uddannet i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR). Hun er ikke i tvivl om, at forløbet er gavnligt både på skolen, og når SOSU-eleverne møder borgerne i en stresset og uforudseende hverdag.

"Nu står vi lige stille og mærker, hvad det her skifte gør, mens vi venter på de sidste. Hvad gør det ved os? Er vi irriterede, er det rart?"

Den bløde guidende stemme tilhører Hanne Ravn, der er underviser på SOSU Østjylland i Skanderborg. Eleverne er midt i et større projekt, og ikke alle har indfundet sig på deres pladser i cirklen af stole. Flere har ytret frustration over at afbryde flowet med skoleopgaven for den ugentlige mindfulness-træning. I dag er den niende ud af ti lektioner.

"I hverdagen er der også mange skift. I står måske midt i noget med Fru Jakobsen, og pludselig bliver der kaldt, fordi gamle Fru Hansen er blevet syg eller er faldet. Vi kan

ikke gøre noget ved de mange pludselige skift, men vi kan lægge mærke til, hvad det gør ved os, og så kan vi vælge at handle derfra," fortsætter underviseren.

OMSORGSFAG KAN VÆRE BARSKE

Eleverne står stadig oprejste foran deres stole, og cirklen er efterhånden fuldendt med omkring 25 mennesker i forskellige aldre fra start 20'erne til midt 50'erne. Undtaget en håndfuld mænd, er de fleste kvinder. De går på Social- og Sundhedsassistent-uddannelsens grundforløb 2. Nogle har været ude at arbejde, hvor de har taget sig af gamle og syge, mens andre kun har været i skole.

Flere har haft andre karrierer og ønsker nu at skifte spor og arbejde med mennesker. Men omsorgsfag kan være barske. Hanne Ravn er derfor ikke i tvivl om, at mindfulness til alle SOSU-elever ikke bare vil hjælpe dem med at håndtere stress i uddannelsesforløbet, men også i deres arbejde – så de ikke bliver syge af stress, og så de øger nærværet med borgerne.

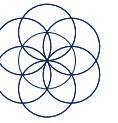
"Mange tror, at mindfulness handler om at slappe af. Være døs. Men det handler om at være vågen og nærværende samtidig med, at man øver sig i at afspænde kroppen. Det er en svær træning. Men det giver en opmærksomhed på, hvor tanker eller følelser er ved at tage os på vej hen. Det kan være i forhold til stress op til eksamen, eller i et samarbejde – både på skolen og på arbejdspladsen. Men det kan også være, når eleverne møder meget syge mennesker. Det er altid afgørende at være nærværende, når vi arbejder med andre mennesker. Det gælder især, når vi står ved siden af en person, som er døende eller måske dement. Når vi træner mindfulness, arbejder vi også med at styrke evnen til at udvise medfølelse, være empatisk og have barmhjertighed med de mennesker, som vi skal drage omsorg for," fortæller Hanne Ravn.



Eleverne er på uddannelsen som SOSU-assistent. De er i gang med 9. lektion ud af 10.



Hanne Ravn er underviser på SOSU Østjylland og uddannet i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) et 8-ugers yoga og meditationsprogram udviklet og forsket i igennem 40 år.



Meditation er fx at mærke åndedrættet, mens man lægger mærke til de tanker og følelser, der uundgåeligt kommer. I body scan (billedet nederst) træner eleverne at mærke alle dele af kroppen. Ofte lægger vi kun mærke til vores krop, når noget gør ondt.



STOP OP OG FIND BALANCEN

I dag er der stående yoga på programmet, liggende body scan og siddende meditation. Alle er metoder og redskaber, eleverne kan tage med sig og benytte til at finde den ro, der er altafgørende i et hektisk fag.

"I kan bøje nakken lidt til den ene side, mens armen går over hovedet. Denne øvelse, kan I faktisk også bruge med borgere, der sidder i kørestol. I kan mærke, hvilken stimulation øvelsen giver. Hvilke sanseceller, der er aktiveret."

Igennem guidningerne refererer underviseren både til den medicinske viden om kroppen og til de hverdagssituationer, eleverne vil møde.

"Du kan mærke, hvordan kroppen står på gulvet. Hvordan får du en tilstand inde i kroppen af oprejsthed, uden det bliver anspændt og forkrampet. Hvordan er din balance lige nu? I er to nattevagter til tyve syge og gamle borgere. Hvordan kan du møde det med den samme oprejsthed eller balance? Måske dit barn endda er sygt, eller du har sovet dårligt. Der vil altid være noget, der kan skubbe til os. Men vi kan stoppe op mellem hver borger eller patient, tage et par vejtrækninger og finde ind til balancen igen.

Sessionen afsluttes med en liggende body scan, hvor eleverne mærker kroppen del for del. Nogle har listet en mobiltelefon frem, som hurtigt forsvinder igen. Det er svært at slippe de påtrængende impulser for en stund til fordel for nuet. Efter ti minutters guidning, slipper Hanne Ravn eleverne ud til projektarbejdet igen.



DET ER VIGTIGT, DET FÅR FOKUS

Alva, Bo, Lene og Ali har alle forskellige tilgange til mindfulness. De har hver især fået noget ud af det personligt og fagligt. Men også klassens sammenhold er blevet bedre, mener de.

Alva fortæller, at hun tit bliver forvirret. Der gør hende træt. Meditationen får hende til at slappe af, og det giver hende en form for trykthed.

De tre klassekammerater supplerer.

"For mig er det er godt med et afbræk", fortæller Lene. "Jeg kan godt blive lidt bims af så mange mennesker hele tiden".

"Ja, det her er en gylden mulighed for lidt stilhed. Og så er det godt at bruge kroppen", siger Bo, der tidligere har været anlægsgartner.

DAGLIG OBLIGATORISK YOGA

Faktisk mener han, at det burde være obligatorisk at lave yoga formiddage og eftermiddage.

"Det bør alle lærere kunne instruere i. Vi har femkvarters lektioner, og mennesket kan ikke koncentrere sig 45 minutter ad gangen. Så vi sidder og er ved at kollapse til sidst og hører ikke det sidste, der bliver sagt. Det vil helt sikkert skabe fokus i undervisningen. Så kan Hanne tage sig af resten og gå mere i dybden", siger han og henviser til kursets øvrige mindfulness- og kommunikationsøvelser.

Ali fortæller, at det er godt for ham, der – som han udtrykker det – "har ret meget krudt i numsen".

Lene siger, at det giver hende en mulighed for at komme helt ned, og hun mærker en forskel, når hun kommer hjem.

KAN BRUGE DET I ARBEJDET MED DEMENTE

Bo tilføjer, at han er lidt træt af navnet mindfulness. Han føler, at det faktisk er noget, han praktiserer i dagligdagen og i sit arbejde, men han har svært ved at forholde sig til ordet.

"Det bliver for diffust eller højtragende, og hvad betyder det egentlig? Men det er helt sikkert noget, der bør være mere fokus på. Særligt med tanke på hvilket fag, vi er i," mener han, og Lene nikker.

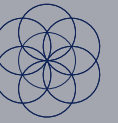
"Jeg bruger det i mit arbejde med demente", forklarer hun. "Eller i hvert fald fokus på åndedrættet. Bare det, at jeg trækker vejret dybt ved siden af en borger, der er forvirret eller ked af det, kan gøre, at han stopper med at græde."

Alle er enige om, at det har styrket fællesskabet i klassen at lave kurset.

"Vi er en god klasse. Vi er meget forskellige, men vi er smeltet godt sammen. Det har kurset hjulpet med."



Lene, Ali og Bo er i gang med SOSU-assistent uddannelsen og har fået meget ud af klassens mindfulness-kursus.



"MINDFULNESS HJÆLPER MIG MED AT LANDE PÅ MINE FØDDER OG FÅ PRIORITERET RIGTIGT"

Folketingspolitiker og tidligere minister Ida Auken deltog i foråret, da Dansk Center for Mindfulness gav medarbejdere på Christiansborg et ti-ugers kursus i Mindfulness. For hende er det et værktøj, der hjælper til at skabe balance i både privat- og arbejdsliv. Det giver ro og gør hende til en bedre kollega. Og det harmonerer i øvrigt fint med at være kristen.

HVORFOR PRIORITERER DU ET MINDFULNESS-KURSUS I EN TRAVL HVERDAG?

Det kræver helt sikkert en prioritering. Jeg kommer til at tænke på historien om en mand, der går forbi to andre mænd, der forsøger at fælde et træ med en sløv sav. Manden spørger dem, hvorfor de ikke sliber saven. De svarer: "Det har vi ikke tid til".

Moralen er, at man skal stoppe op og slibe sin sav. Og det er det, jeg gør ved at prioritere ting som Mindfulness. Jeg er med tiden blevet mere og mere klar over, hvor vigtigt det er at hænge sammen. At jeg får den nødvendige ro

"Det gør mig til en bedre kollega, fordi det ikke bliver min utålmodighed, der afgør, om det bliver et godt møde"

og opmærksomhed på, hvad jeg egentlig laver. På Christiansborg bliver vi tit suget ind i en malstrøm af møder, presse, debatter og borgerhenvendelser. Og hvis du ikke ved, hvad du laver, så tager strømmen dig bare. Så er der ting, der fylder din kalender op fra morgen til aften, uden at du tænker over det. Derfor er du nødt til at være bevidst og opmærksom: "Hvad laver jeg lige nu – og hvorfor gør jeg det?" Det hjælper Mindfulness til. Det hjælper dig til at lande på dine fødder, hvis du har en tilbøjelighed til at flyde med den daglige strøm af møder, opgaver, pligter og muligheder.

MINDFULNESS PÅ CHRISTIANSBORG

- På opfordring fra folketingsmedlem Pernille Schnoor holdt Dansk Center for Mindfulness et Mindfulness-kursus på Christiansborg i foråret 2018
- Deltagerne mødtes en gang om ugen i ti uger
- Træningen lå i arbejdstiden fra klokken 9-10
- Kurset var for alle medarbejdere på Christiansborg, og ca. 30 politikere og ansatte deltog.

HVORDAN PÅVIRKER DET DIG ELLERS I DIN HVERDAG?

Jeg er blevet mere tålmodig. Jeg ved, hvad jeg skal gøre, når mine ben sidder og hopper under et møde, fordi jeg er utålmodig eller keder mig. Så kan jeg trække vejret og mærke mine fødder. I stedet for at flygte og tage min telefon frem, kan jeg blive ved med at være nærværende. Blot ved at have en opmærksomhed på det, kan jeg gå fra at mene, at jeg spilder tiden, til at føle, at jeg laver noget meningsfuldt. Det gør mig til en bedre kollega, fordi det ikke bliver min utålmodighed, der afgør, om det bliver et godt møde.

"De små meditationer, jeg kan lave i løbet af dagen, kan let passe ind i mange forskellige verdensbilleder. For mig som kristen skurrer det ikke mod min tro"

Jeg tror, mange af os i dag skal lære vores kropslige reaktioner bedre at kende for at vide, hvad der er på spil. Hvis jeg bliver vred, har jeg hjertebanken. Så er jeg hurtigt klar over, at jeg er vred, og det nok ikke er nu, jeg skal vælge at komme med en stor svada.

HVORDAN HÆNGER MINDFULNESS-TRÆNING SAMMEN MED, AT DU ER TEOLOG?

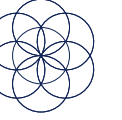
Det er rart, at Mindfulness ikke indebærer et stort system, hvor jeg skal lægge alle mine overbevisninger og værdier til side. Mindfulness er et simpelt redskab, der hjælper mig. Jeg skal ikke overgive mig totalt for at sætte mig ned og meditere. Jeg behøver ikke at blive buddhist. De små meditationer, jeg kan lave i løbet af dagen, kan let passe ind i mange forskellige verdensbilleder. For mig som kristen skurrer det ikke mod min tro. Det er blot et værktøj og en teknik, som folk i Østen har raffineret og ladet overleve, da vi glemte betydningen af det.

HVORDAN KAN MINDFULNESS-TRÆNING BIDRAGE PÅ ARBEJDSPLADSER?

Hvis man bruger Mindfulness rigtigt og ikke tror, at det kan løse alle problemer for alle mennesker, så lærer det os at slappe af, få mere ro og være opmærksomme på det, vi laver. I en verden, hvor vi skal være perfekte, giver det os en accept af, hvem vi er. Det er måske særligt unges selv-værd, jeg tænker på. Her er det en stor hjælp at lære, at du er helt i orden, som du er. Men generelt har alle mennesker gavn af at finde en større ro. Det gør os til bedre venner og kolleger, og det gør os mere tilfredse med livet. Vi stræber hele tiden efter at være bedre eller være noget andet, end det vi er. Der er mange, der oplever, at deres bedste ikke er godt nok. Så farer vi videre til det næste. Til noget mere. Også på arbejdspladsen, hvor vi jager noget mere, vi kan lave. Det tror jeg ikke nødvendigvis, vi bliver bedre til vores arbejde af.

OM MINDFULNESS-TRÆNING PÅ ARBEJDSPLADSEN

- Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) er et struktureret meditationsprogram, der træner færdigheder som opmærksomhed, venlighed, accept, koncentration, hukommelse samt evnen til at træffe beslutninger
- MBSR-programmet er testet i mere end 100 forskningsforsøg i hele verden og har vist gavnlige effekter hos både raske og syge
- MBSR reducerer symptomer på stress, angst og depression og nedsætter sygefraværet
- Arbejdspladser, der har været igennem kurset, oplever mere effektivitet, bedre samarbejde, mindre stress og mere tilfredse medarbejdere.



MYTER OM MINDFULNESS

MINDFULNESS ER NOGET HOKUSPOKUS

"Jeg ved ikke helt, om jeg skal tro på mindfulness."

Mindfulness er ikke noget, du skal tro på. Du behøver ikke vente på, at du bliver syg, for at træne mindfulness. Og mindfulness er ikke noget, du skal tro på. Det er videnskabeligt dokumenteret, at programmet Mindfulness-baseret Stressreduktion (MBSR) kan styrke mental sundhed, og at programmet Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) kan forebygge depression på niveau med anti-depressiv medicin.

MBSR henvender sig til alle, der ønsker at styrke mental sundhed, og MBKT henvender sig til personer, der er eller har været syge med depression. MBSR og MBKT kan bruges som supplement i behandling – fordi stress er en risikofaktor for stort set alle sygdomme. MBKT er et reelt alternativ til medicinsk behandling af tilbagevendende depression, fordi massiv forskning har dokumenteret, at MBKT er lige så effektivt som medicin. Mange tåler ikke medicin eller ønsker ikke medicinsk behandling, derfor er det vigtigt at vide, at der nu er et reelt alternativ til medicinsk behandling af depression.

Når det er sagt, er der stor forskel på kvaliteten i den mindfulness, der udbydes både offentligt og privat. Dansk Center for Mindfulness forsker og uddanner i programmer, der har højeste grad af videnskabelig evidens – MBSR og MBKT. Her er der dokumenteret effekt for gavnlige effekter som for eksempel

- Bedre opmærksomhed, humør, empati og modstandskraft
- Mere energi, glæde, koncentration og hukommelse
- Mindre stress, angst, depression og smerter.

MINDFULNESS ER RELIGIØST

"Vi skal ikke implementere en religiøs praksis i samfundet - det må folk selv om"

Mindfulness fungerer på tværs af religioner og kulturer. Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) blev for 40 år siden udviklet og vestliggjort af den amerikanske biolog Jon Kabat-Zinn, der brugte programmet på en stressklinik ved et universitetshospital i USA. Det er derfor rensat for én bestemt trosretning, og programmet kan praktiseres af alle. Programmet handler om at være menneske med tanker og følelser, der har en tendens til at løbe af med os, så vi glemmer at være bevidste og huske livet, som det udfolder sig fra øjeblik til øjeblik. I stedet lever vi i en fantasi om, hvordan det kunne have været eller måske vil blive.

Selv om mindfulness har sine rødder i Østen og fra buddhistisk tradition, har andre trosretninger også historisk benyttet sig af metoder til at være bevidst og tilstede i nuet. Mindfulness handler om at blive bevidst, mere fokuseret og bruge denne evne til at opleve og værdsætte livet som det er. Større bevidsthed gør os i stand til at handle mere hensigtsmæssigt både over for os selv og andre. Dette er gavnligt på tværs af samfund, kulturer og religioner. Det unikke ved MBSR er, at programmet tilbyder en form, hvor vi kan mødes på tværs af religioner, sociale skel, aldre og kulturer. Programmet anvendes i Asien, Afrika, Europa, Syd-, Nord- og Mellem-Amerika, Australien og er ved at blive udbredt i Rusland. Det kan bruges, hvad enten du er syg eller rask, ung eller gammel og bliver endda anvendt i krigszoner.

MINDFULNESS HANDLER OM AT SLAPPE AF OG FINDE FRED

"Du skal bare slappe af og acceptere livets sorger"

Mindfulness handler hverken om at tømme hovedet, fjerne dårlige tanker, slappe af eller bare acceptere livets store og små knubs. Det handler om at blive opmærksom på følelser og handlinger. Træner vi en fokuseret opmærksomhed, når vi at stoppe op i tide og blive klar over uhensigtsmæssige tanker, før vi lader dem styre vores adfærd. Når vi er opmærksomme på, at livet går op og ned, ser vi også, at tingene forandrer sig. Både når det går skidt, og når det går godt. Så bruger vi ikke energi på at holde fast i noget, eller skynde os væk, men værdsætter livet, som det er i det her øjeblik.

JEG ER MINDFUL OG BEHØVER IKKE TRÆNE

"Jeg er allerede mindful, for eksempel når jeg løber eller går en tur"

Det er godt at løbe eller gå en tur, men træning af mental sundhed er mere, og det er forskningsmæssigt bevist, at vi aktivt kan træne evnen til at værdsætte livet, være glad, opmærksom og empatisk. Det fjerner ikke smerte, men det hjælper os til at leve med livets sorger og glæder. Alle kan blive mere bevidst til stede i livet både når det går godt og når det går skidt. Problemet er, at vi ikke ved, hvornår vi ikke er bevidste, men bare lever på autopilot. Vi risikerer at leve vores liv uden at være til stede. Og når vi ikke er det, er det svært at være der for andre og for os selv.

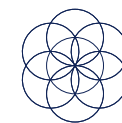
MINDFULNESS LÆGGER FOR MEGET ANSVAR PÅ INDIVIDET FREM FOR SAMFUNDET

"Det er for let for virksomheder bare at sende deres medarbejdere på et stress-kursus"

Stress er én af samfundets største udfordringer. Det koster menneskeliv, og det koster uforholdsmæssigt mange penge. Implementering af Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) og Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) er ikke at lægge ansvaret for et samfundsproblem over på den enkelte medarbejder eller borger. Det handler om at stille videnskabeligt dokumenterede metoder til rådighed på samfunds niveau igennem strukturelle tiltag. Det er i ingens interesse, at så mange mennesker har det dårligt. Og når vi har metoder, der både virker og er samfundsøkonomisk kloge, skal vi bruge dem.

I Danmark er det let at være cyklist, og derfor er der mange cyklister. Vi har tiltag, der skal få folk til at bevæge sig sikkert i trafikken, bruge naturen og på andre måder leve sundt. På samme måde bør vi gøre det let for mennesker at styrke deres mentale sundhed og forebygge depression. Det handler ikke om enten individ eller samfund, men om både/og. Selvfølgelig skal vi forsøge at skabe et samfund, og arbejdspladser, hvor man ikke bliver syg af at gå på arbejde eller i skole. Men samfundet består af individer. Og når flere trives, kan flere også bidrage til fællesskabet.





SE SUNDHEDSMAGASINET
MED PETER QVORTRUP GEISLING
MINDFULNESS | DRTV
FÅR STATSMINISTEREN STRESS? | DRTV

SE VORES DOKUMENTARFILM PÅ MINDFULNESS.AU.DK



STYR PÅ DET HELE?

En film om unge, der deltager i et Mindfulness-baseret stressreduktion-kursus (MBSR). Hvordan de oplever pres fra studier, omgivelser og dem selv. Og hvordan de mærker effekten af det otte uger lange MBSR-program.



MINDFUL MEDICIN

Filmen viser et Mindfulness-baseret stressreduktion-forløb. Deltagerne på holdet har forskellige baggrunde for at deltage på kurset. Vi følger tre deltagere – Rikke, David og Marlene – der i løbet af kurset opdager nye sider af sig selv. Filmen giver et indblik i, hvad der foregår på et MBSR-hold og udbyttet for deltagerne.



HEALTHY HABITS OF MIND

Mindfulness og skolestart. Filmen er optaget i en børnehaveklasse i Berkeley, USA, hvor klasselærer Renee Harris, har integreret mindfulness i klassen.

Peter Qvortrup Geisling og Lone Overby Fjordback



STYRK MENTAL SUNDHED OG FOREBYG DEPRESSION

*Det er forskningsmæssigt
bevist, at programmet
Mindfulness-baseret
stressreduktion kan
styrke mental sundhed,
og Mindfulness-baseret
kognitiv terapi kan
forebygge depression.*



DANSK CENTER FOR MINDFULNESS



AARHUS
UNIVERSITET