

REFERENCER:

Mere end 100 videnskabelige lodtrækningsforsøg har vist, at vi kan forebygge og behandle stress, angst og depression med Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR) og Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi (MBKT). Sidstnævnte program på niveau med medicin:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4400080/> <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2517515>

http://ugeskriftet.dk/files/scientific_article_files/2017-04/V04160291_1.pdf http://mindfulness.au.dk/fileadmin/_migrated/content_uploads/Statusartikel_ugeskrift.pdf

Fordi MBSR og MBKT er veldokumenterede og omkostningseffektive programmer anbefalede alle partier i det britiske parlament i 2015, at mindfulness tilbydes til forebyggelse på skoler og arbejdspladser og som behandling til depression og kroniske lidelser:

<http://themindfulnessinitiative.org.uk/publications/mindful-nation-uk-report>

Største byrder på verdensplan:

<http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Vi har nødvendige kompetencer:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0873-0>.

Satspuljebevilling til Dansk Center for Mindfulness med henblik på at skabe stress-fri hverdag:

<https://www.regeringen.dk/nyheder/satspulje-2018-aftaler/>

Selvoplevet stress er forbundet med øget risiko for død:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29478014>.

MBSR kan hindre førtidspension og nedsætte forbrug af sundhedsydelse:

http://mindfulness.au.dk/fileadmin/_migrated/content_uploads/Mindfulness_therapy__economic_analysis_.pdf

MBSR til specialpædagoger:

http://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Final_version_MBSR_paa_CSB.pdf

Stressreduktionsklinikken region Hovedstaden:

<http://videnplus.nu/type/portraet/bare-vi-kunne-saette-tidligere/>

SAMARBEJDSPARTNERE:

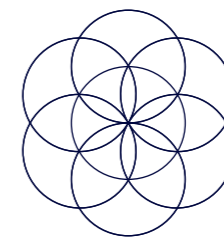
Dansk Center for Mindfulness samarbejder med andre europæiske, amerikanske, afrikanske og asiatiske lande om implementering af Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR) og Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi (MBKT).

På parlamentsniveau samarbejder vi gennem The Mindfulness Initiative om at forbedre national mental sundhed. The Mindfulness Initiative er et projekt, der startede efter mindfulness blev indført i det britiske parlament. Lignende tiltag er i gang i en række andre lande f.eks. Frankrig, Island, Holland, Finland og Danmark.

Vi samarbejder desuden med Mindfulness Center, Brown University, Brown School of Public Health; Oxford Center for Mindfulness, Oxford University; Center for Healty Minds, University of Wisconsin; Center for Compassion and Altruism Research and Education, University of Stanford, Medical School; Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School.



Lars Lykke og Lone Overby Fjorback til Folkemøde 2015.



STRESS-FRI HVERDAG FOR ALLE

Vi skal ændre vores kultur, hvor flere og flere danskere vågner op med stress, angst og depression.

Nationale tiltag bør implementere de bedst videnskabeligt dokumenterede metoder, fordi hver enkel borgers sundhed og trivsel har afgørende betydning for os alle.

Dansk Center for Mindfulness har de nødvendige kompetencer og samarbejdspartnere, der gør det muligt, på national plan at forbedre mental sundhed.

LÆS MERE, SE FILM OG HØR FOREDRAG PÅ MINDFULNESS.AU.DK



Grundlæggeren af Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR) Jon Kabat-Zinn præsenterer i det Britiske parlament 2017.

BØRN OG UNGE SKAL I BEDRE MENTAL FORM

Særligt for unge over 18:

Alle unge bør have mulighed for at træne mental sundhed og forebygge stress, angst og depression med de bedst dokumenterede programmer. Derfor skal de 18-30 årige tilbydes Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR). Det skal de, fordi over 100 videnskabelige lodtrækningsforsøg dokumenterer, at MBSR kan forbedre trivsel og nedsætte symptomer på stress, angst, depression og smerter. MBSR-kurser til unge skal på sigt være tilgængelige på biblioteker, museer og medborgerhuse overalt i landet, men i første omgang kan tilbuddene udrulles i tre-fire udvalgte testkommuner. Meget bliver i disse år kaldt mindfulness, men det er MBSR-programmet, der er videnskabelig dokumentation for. Det er derfor afgørende, at implementering sker med veluddannet personale, der har uddannelse til at uddanne MBSR-lærere. Dansk Center for Mindfulness har den nødvendige ekspertise indenfor psykiatri, psykologi, folkesundhed og stressens neurobiologi til at varetage opgaven. Vi er uddannet til at uddanne andre MBSR-lærere og har affilieret samarbejde med Mindfulness Center, Brown University. Effekten vil være bedre trivsel og nedsat stress, angst og depression blandt unge. Indsatsen vil mindske belastning på psykiatrien og give unge et værktøj, de selv kan bruge til effektivt at håndtere stress. Vi forventer mere sundhed og mindre sygelighed, der kan måles i forbrug af sundhedsydelse og sociale ydelser. Implementering bør ske med forskningsevaluering i lodtrækningsforsøg, der danner beslutningsgrundlag for nationale guidelines.

Særligt for børn i skolesystemet:

Fra Satspuljen 2018 er der givet 12.5 millioner til uddannelse af fagprofessionelle, der skal undervise børn fra 11 til 18 år. Vi foreslår lignende uddannelse af fagprofessionelle målrettet børn i indskolingen. Dansk Center for Mindfulness vil etablere uddannelse i samarbejde med Center for Healthy Minds, University of Wisconsin, Mindfulness in School Project og Oxford University, der har de bedst videnskabeligt dokumenterede programmer på området. Effekten vil være bedre trivsel, sociale færdigheder, indlæring og opmærksomhed samt mindre stress, angst og depression. Implementering bør ske med forskningsevaluering i lodtrækningsforsøg, der danner beslutningsgrundlag for nationale guidelines.

Studier har siden 1997 dokumenteret, at danske børn og unges mentale sundhed er faldet, mens stress, angst og depression er steget. Det har enorme individuelle og samfundsmæssige omkostninger.

De rigtige indsatser, der skal få vores børn og unge i bedre mental form, vil vende udviklingen, så flere børn og unge får mulighed for at trives, udfolde deres evner, være med i sunde fællesskaber og håndtere stress i en hverdag med massiv informationsstrøm. Helt praktisk mener vi, at børn og unge bliver bedre til at tænke selv og bevidst vælge, hvilke bølger de vil springe med på.

EFFEKTIV STRESSBEHANDLING

Særligt for stressramte borgere:

Alle stressede borgere skal tilbydes Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR) af veluddannede MBSR-lærere, fordi stressbehandling skal i lighed med al anden behandling implementeres på baggrund af videnskabelig dokumentation. Tilbud skal være tilgængeligt i alle kommuner og regioner, ikke kun i Region Hovedstaden, som det er tilfældet i dag. Stressreduktionsklinikken i Region Hovedstaden har vist, at MBSR stadig er effektiv et år efter behandling, hvor kun 18% var sygemeldte sammenlignet med 79% ved behandlingsstart. Samtidig viser vores danske studie, at MBSR kan hindre, at patienter med kroniske stresslidelser får førtidspension.

Lodtrækningsforsøg med 119 patienter viste, at 25% i MBSR-gruppen fik førtidspension et år efter behandling sammenlignet med 45% i kontrolgruppen. Og forbrug af sundhedsydelse blev nedsat for hver enkelt patient med ca. 10.000 kr./år. Dansk Center for Mindfulness og Stressreduktionsklinikken skal stå for implementering af effektiv stressbehandling i alle regioner. Vi forventer, at implementering vil give den enkelte borger et effektivt værktøj og samtidig spare samfundet for store udgifter til sygemeldinger og førtidspension samt nedsætte forbruget af sundhedsydelse.

Højt selvoplevet stress har i et dansk studie vist sig at være en selvstændig risikofaktor for tidlig død. Der er målt på over 100.000 danskere over en fireårig periode, og sammenhængen mellem selvoplevet højt stress og dødelighed er vist i en dosis-respons-sammenhæng. Det understøtter behovet for at implementere veldokumenterede strategier til stressbehandling. Implementering bør ske med forskningsevaluering i lodtrækningsforsøg, der danner beslutningsgrundlag for nationale guidelines. MBSR er en veldokumenteret og omkostnings-effektiv intervention, som de 35.000 danskere, der dagligt er sygemeldt med stress bør have adgang til, desuden bør vi forebygge i langt højere grad.

EFFEKTIV FOREBYGGELSE

Særligt for omsorgspersoner:

Offentligt ansatte læger, lærere, sygeplejersker, sundhedsassistenter, pædagoger og andre inden for omsorgsfag, hvor stress er hyppigt forekommende, bør i særlig grad have adgang til Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR).

Dansk Center for Mindfulness skal stå for implementering, uddannelse, supervision, kvalitetssikring og forskning. Vi har vist, at stress kan reduceres fra 44% til 12%, når ledelsen skaber rammerne for, at raske medarbejderne får mulighed for at deltage på MBSR kurser.

Vi har også vist, at sundhedspersonale på Aarhus Universitetshospital opnår høj effekt af MBSR. Mindre stressede ansatte vil give bedre behandling, pleje og undervisning. Det er dokumenteret i vores forskningsevaluering af MBSR til specialpædagoger. Specialpædagogerne oplevede mindre stress og bedre kontakt til børnene og deres forældre.

Særligt for depressionsramte:

Alle danske medborgere med depression skal tilbydes Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi (MBKT). Det er velkendt, at har man haft én depression, er der meget stor risiko for at få en ny depression. MBKT kan nedsætte risikoen for at få tilbagefald af depression på niveau med antidepressiv medicin, og igen er det vigtigt, at uddannelse, supervision, implementering og forskning skal ske fra Dansk Center for Mindfulness.

Den engelske sundhedsstyrelse anbefalede allerede i 2009 implementering af MBKT, og både i England og Holland har alle patienter med depression adgang til MBKT. Dansk Center for Mindfulness forsker i virkningsmekanismer for MBKT med blandt andet hjerneforskning i samarbejde med Oxford University og Harvard University.

Vi er alle enige om, at effektiv forebyggende behandling af stress og depression vil reducere den i øjeblikket største sundhedsbyrde på verdensplan. Depression er en potentiel dødelig sygdom, der rammer børn, unge, voksne og ældre. De har krav på dokumenteret behandling og effektiv forebyggelse af tilbagefald.

Særligt for kronisk syge:

Alle patienter med kroniske sygdomme skal have adgang til MBSR, hvilket ligeledes er en mulighed i England. Det skal de, fordi stress gør patienter med kroniske sygdomme mere syge.

Implementering, uddannelse, supervision og forskning skal ske fra Dansk Center for Mindfulness. Også her vil effekten være højere livskvalitet og bedre livsstil. Det betyder mere sundhed og mindre sygelighed, mindre forbrug af sundhedsydelse og ultimativt lavere dødelighed.