



”LIGESOM MOTION ER GODT FOR KROPPEN, ER MINDFULNESS GODT FOR SINDET”

Maria er i 20'erne, er færdiguddannet farmaceut og har nu arbejdet i industrien i nogle år. Hun har tidligere haft to depressioner, så da hendes søster blev diagnosticeret med kræft kort tid før Danmark lukkede ned, begyndte nogle genkendelige faresignaler at vise sig hos hende. Maria havde i forbindelse med sin første depression tre år forinden taget et MBSR-forløb (Mindfulnessbaseret stressreduktion), men da der i foråret kom lidt for mange udfordringer på én gang, blev det svært for hende at få praktiseret uden støtte. I foråret 2020 tilmeldte Maria sig derfor Dansk Center for Mindfulness' evidensbaserede online MBKT-kursus (Mindfulnessbaseret kognitiv terapi) specifikt udviklet til forebyggelse af depression.

Maria fortæller: *”Der var flere ting i mit liv, der ramlede lidt sammen på én gang. Et par måneder forinden havde min søster fået en kræftdiagnose, og så lukkede landet ned grundet Corona, hvilket yderligere forårsagede ny omstilling og fyringer på mit arbejde. Så der var lidt kaos alle vegne, og jeg følte mig ret stresset. Jeg tilmeldte mig derfor kurset, fordi jeg vidste, det var godt for mig at lave mindfulness, men jeg kunne slet ikke sætte mig ned og være med mine tanker på daværende tidspunkt. Jeg havde brug for lidt ekstra støtte, så det passede perfekt, at jeg kunne deltage i et kursus sammen med andre unge, der også før har haft depression inde på livet.”*

FØLELSEN AF FÆLLESSKAB

At være ung med flere depressioner i bagagen kan være ensomt og hårdt.

”Jeg har ikke kendt så mange i samme situation, så det her med at møde andre unge i en lignende situation skabte en følelse af fællesskab og et slags sikkerhedsnetværk - at jeg ikke er så alene. Depression er jo ikke noget, man sådan snakker om, så det føltes som om, det var lidt mere normalt. Samtidig modtog vi denne undervisning sammen, der hjalp én til at håndtere vanskelighederne lidt bedre.”

LIGESOM AT MOTION ER GODT FOR KROPPEN, SÅ ER MINDFULNESS GODT FOR SINDET

Efter Maria fandt ud af, hvad mindfulness er, har hun fundet, at det er et meget hjælpsomt værktøj for hende mod stress og depression, også i hendes hverdag.

”For mig er det ligesom at motion er godt for kroppen, så er mindfulness godt for sindet. Man lærer at træde lidt væk fra sine følelser og tanker og bliver bedre til at acceptere og observere, så man ikke bliver så fanget af umiddelbare tanker og følelser. Jeg føler, at det er værktøjet mod stress og depression for mig, fordi det netop hjælper på de her negative tankemønstre, der kører igen og igen. Det er dem, man kan modvirke, fordi man kan træde et skridt tilbage. For mig har det været meget afgørende at lære at benytte det.”

ET EVIDENSBASERET VÆRKTØJ MOD FOREBYGGELSEN AF DEPRESSION

Da Maria afslutningsvis bliver spurgt, om der var andet, hun følte, at der var vigtigt at få med i dette interview, svarer hun: *”Ja, for det første har jeg været rigtig glad for at være en del af dette projekt. Det har jo været gratis, og det er en kæmpe gave at kunne være en del af det. Jeg har tænkt meget over, at det ville være en kæmpe stor*

hjælp, hvis mindfulness blev tilbudt til unge med depression som tilføjelse til, at man i dag skal vælge mellem medicin og/eller terapi, når man får depressionsdiagnosen hos lægen. Jeg fandt selv frem til mindfulness, og det har hjulpet mig helt vildt. Da det er et godt, evidensbaseret værktøj til at forebygge depression på den lange bane, synes jeg, det ville være godt, hvis det også kunne hjælpe andre lidt mere bredt.”

I dag prøver Maria at praktisere mindfulness hver dag på en måde, der passer ind i hendes hverdag. Hun synes, hun er blevet bedre til at observere tankemønstre og udviklede i denne omgang ikke endnu en depression. I dag ser hun sin daglige mindfulnesspraksis som værende 'værktøjet' for hende mod stress og depression i hverdagen.



Modelfoto