

”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 Mindfulness-Baseret Stress Reduktions kursus, 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 Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi kursus 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 kræft diagnose, 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, at det var lidt mere normalt. Samtidigt 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 FOREBYG- GELSEN AF DEPRESSION

Da Maria afslutningsvis bliver spurgt, om der var andet, hun følte, at der var vigtigt at få med i dette interview, svarede hun:

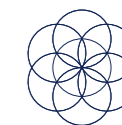
”Ja, for det første har jeg været rigtig glad for at være en del af dette projekt. Det har jo været gratis, og det

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 imellem medicin og/eller terapi, når man får depressions-diagnosen hos lægen. Jeg fandt selv frem til mindfulness, og det har hjulpet mig helt vildt. Da det er et godt evidensbaseret værktøj mod at forebygge depression på den lange bane, synes jeg, at 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 der viser sig hos hende, og udviklede i denne omgang ikke endnu en depression. I dag ser hun hendes daglige mindfulness praksis som værende 'værktøjet' for hende mod stress og depression i hverdagen.



Modelfoto



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.