

MINDFULNESS PROGRAMMER VINDER INDPAS I KOMMUNER OG REGIONER

Systematisk implementering af mindfulness programmerne MBSR (mindfulness-baseret stress reduktion) og MBKT (mindfulness-baseret kognitiv terapi) i regioner og kommuner til borgere, der lider af stress, angst, depression, smerter eller kroniske lidelser vil løfte kvaliteten og nedsætte offentlige udgifter, mener Dansk Center for Mindfulness.

Den manglende systematiske implementering er undersøgt i et [forskningsstudie fra 2019](#), som konkluderer at der ikke findes systematisk stressbehandling i Danmark. Med den nuværende tilgang til evaluering af stressbehandling i Danmark er det vanskeligt at sikre evidensbaserede tilbud til stressramte borgere, viser vores [forskning](#).

I overensstemmelse med forskningsresultaterne blev en mindre intern undersøgelse af kommunernes mindfulness-tilbud afdækket. Undersøgelsen viste at, mindfulness oftest er et mindre del-element af en anden indsats - f.eks. mod stress, smerter eller kræft. Kun få steder tilbydes MBSR eller MBKT, som er de programmer, der er videnskabeligt dokumenterede gennem mere end 100 RCT-studier foretaget af flere uafhængige forskningsgrupper.

Dansk Center for Mindfulness publicerede et andet [forskningsstudie i 2020](#), som sammenlignede effekten af et MBSR-kursus med et typisk stresskursus tilbudt kommunalt samt det at stå på en venteliste til at deltage i et af kurserne. Resultaterne viste, at kun deltagerne i MBSR-gruppen havde statistiske signifikante forbedringer. På alle mål for mental sundhed - såsom trivsel, stress, angst, depression og kognition, viste MBSR større forbedringer end det kommunale stresstilbud. Det understreger dermed behovet for at designe kommunale stressindsatser med videnskabelig dokumentation.

UDVIKLINGEN GÅR DEN RIGTIGE VEJ

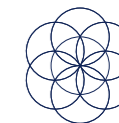
Dog er der i de senere år sket en udvikling særligt i forhold til MBSR. [Sundhedsstyrelsen](#) anbefaler i dag MBSR som forebyggende og behandlende indsats til stressramte borgere i kommunerne.

Der findes dog stadig få MBSR-tilbud og indsatser til borgerne. Et par nedslag: Aarhus Universitetshospital tilbyder hospitalets [medarbejdere](#) MBSR-forløb. På [Odense Universitetshospital](#) har patienter med smerter mulighed for at deltage i MBSR. På [Bispebjerg Hospital](#) behandler man arbejdsrelateret stress med MBSR. [Frederiksberg Kommune](#) tilbyder MBSR til kronisk syge med fysiske og psykiske gener.

EKSEMPLER PÅ VELLYKKET IMPLEMENTERING AF MINDFULNESS I KOMMUNER

Siden 2014 har Aarhus Kommune tilbudt borgere, som deltager i et sygedagpenge- eller jobafklaringsforløb, at tage et MBSR-forløb. Hidtil har 550 borgere gennemført. Borgeren visiteres af job- og virksomhedskonsulenter, og formålet er at hjælpe borgeren til at indgå i den arbejdsmarkedsrettede indsats. Borgerne er ofte udfordret af stress, angst, depression, udmatning, livskriser, smerter, ADHD, PTSD med mere. En overvejende del har forinden modtaget behandling af f.eks. egen læge, psykiatri eller ved psykologer. MBSR-træningsforløbet varetages af psykologer ved Sociallægeinstitutionen, som er en kommunal sundhedsfaglig konsulentenhed.





"Vi medtænker borgerens udfordringer i forhold til at kunne genetablere sig på arbejdsmarkedet i måden vi formidler MBSR-programmets indhold på. Budskaberne i MBSR-undervisningsmanualen forsøges formidlet relaterbare -og praksisanvendelige for den enkelte. Formålet med MBSR-undervisningsforløbet er at kvalificere borgeren til bedre at kunne håndtere svære tanker, følelser og kropsfornemmelser for dermed at øge handleevnen" fortæller Gitte Bundgaard og Christian Toft, aut. psykologer og MBSR-undervisere begge uddannet ved Dansk Center for Mindfulness, og ansatte ved Sociallægeinstitutionen, Aarhus Kommune.

MBSR er et manualiseret mindfulness-program, som kan tilpasses og formidles til mange målgrupper, hvilket gør det virksomt i en kommunal og sundhedsmæssig kontekst, hvor patient- og borgersammensætningen i grupper kan være forskellig og i andre tilfælde ensartet. Bettina Vilmun, MBSR-underviser og psykoterapeut, deltidsansat i Køge Jobcenter har lavet MBSR-forløb for sygemeldte borgere i Køge Jobcenter og i en periode for pårørende til demente for Køge Demensteam. Grupperne er forskellige men effekten nogenlunde den samme:

"De sygemeldte borgere kommer med forskellige problemstillinger, som f.eks. stress, angst, depression, kroniske smerter, hjernerytelse. De pårørende til demente har det til fælles, at de er i en svær og krævende livssituation. Alligevel virker programmet for begge målgrupper. Når man er blevet bremset i sit liv af en sygemelding eller står med en pårørende, der er dement, har de fleste mennesker brug for at kigge nærmere på sig selv og sit liv og lære, hvordan de kan håndtere svære følelser og regulere stress"

Betinnas erfaring er, at MBSR egner sig særlig godt for sygemeldte borgere:

"Der er ganske enkelt en særlig åbenhed og mulighed, når man står dér, sygemeldt og det hele ofte ramler ned om ørerne på én og man er klar over, at man ikke kan fortsætte som hidtil. Der er en lydhørhed, som gør, at man er klar til at gøre noget radikalt anderledes med sit liv"

De sygemeldte borgere bliver visiteret af deres sagsbehandler i jobcenteret til MBSR, hvorefter Bettina tager den indledende kontakt for at sikre, at det er det rette tilbud. Kvaliteten og effekten af MBSR-undervisningen er betinget af, at borgeren frivilligt vælger at deltage i forløbet og forstår hvad MBSR er og kan. Bettina holder derfor altid informationsmøder, hvor de potentielle deltagere kan høre om forløbets indhold, mængden af hjemmearbejde som anbefales, og ikke mindst at forberede sig på, at de næste otte uger er der momentum på at gøre en forskel for deres egen sundhed, fysisk og psykisk:

"Jeg er ikke i tvivl om, at et MBSR-forløb kan være en medvirkende faktor til, at en del af deltagerne afkorter deres sygemelding. Men vigtigst af alt tror jeg, at et MBSR-forløb kan hindre, at de vender tilbage. Et andet interessant aspekt er, at jeg kan høre, at deltagerne efter et afsluttet MBSR-forløb træffer mere bæredygtige beslutninger. De siger det stressende job op, får mod på at prøve noget helt andet, går ned i tid, vil hellere gå til yoga end at arbejde over" afslutter Bettina.

Køge Kommunes og Aarhus Kommunes MBSR-lærere står til rådighed for sparring med kommuner. Det er afgørende, at kommuner satser på stressbehandling og forebyggelse af depression med videnskabelig dokumentation. Dansk Center for Mindfulness har indgået et samarbejde med den Sociale Investeringsfond med tilbud om MBSR og MBKT til unge mellem 15 og 29 år, der lider af stress, angst og depression. Vi har lavet en businesscase for mulig besparelse i kommunerne.

KILDER:

Bonde, E. H., Fjorback, L. O., & Juul, L. (2019). [Manglende systematik af stresstiltag, men dokumenteret effekt af mindfulnessbaseret stressreduktion](#). Ugeskrift for Læger, 181, [V12180882].

Juul, L., Pallesen, K. J., Bjerggaard, M., Nielsen, C., & Fjorback, L. O. (2020). [A pilot randomised trial comparing a mindfulness-based stress reduction course, a locally-developed stress reduction intervention and a waiting list control group in a real-life municipal health care setting](#). BMC Public Health, 20(1), [409]. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08470-6>

Sundhedsstyrelsen. (2018). Forebyggelsespakke – Mental sundhed (2. udgave). <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mental-sundhed.ashx?la=da&hash=1FCEFD423EB5FF-97D1A6611C545B10079DBD8E>



VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling

