



**Af: Sine Skovbjerg,** lektor, ph.d. og **Lone Overby Fjorback,** centerleder, lektor, ph.d. og speciallæge i psykiatri,
Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet - sine.skovbjerg@clin.au.dk

Practicus

# Mindfulness:

## Evidensbaseret forebyggelse og behandling af psykiske lidelser

Mindfulness kan være med til at styrke mental sundhed og forebygge depression hos unge.

Mindfulness er blevet et hverdagsord, som ofte bruges synonymt med at finde ro og tømme hovedet for tanker. I den følgende artikel vil vi beskrive, hvordan mindfulness, som det trænes i evidensbaserede programmer som mindfulness-baseret stress reduktion (MBSR) og mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT), er meget mere end det. Samtidig vil vi dele Dansk Center for Mindfulness vision om at tilbyde MBSR og MBKT til gruppen af unge i Danmark, som har det svært (se også illustration). Vi kan med MBSR være med til at forebygge, at mistrivsel og tegn på dårlig mental sundhed hos unge bliver til en psykisk lidelse, og vi kan forebygge og behandle depression med MBKT.

### Evidensen bag MBSR og MBKT

En nyere artikel fra tidskriftet Nature (2021) har gennemgået evidensen for effekten af psykologiske interventioner på mental trivsel hos unge og voksne. Sammenlignet med f.eks. kognitiv terapi og kognitiv adfærdsterapi (ACT) ses en effekt af mindfulness-baserede interventioner hos både grupper af syge og ellers raske personer.

MBSR og MBKT er de to mest udbredte og videnskabeligt bedst dokumenterede mindfulness-baserede programmer. MBSR blev udviklet i 1970'erne ved University of Massachusetts Medical School i USA af professor emeritus Jon Kabat-Zinn. MBSR kan betragtes som en folkesundhedsintervention, som er målrettet stressreduktion og fremme af mental sundhed. Effekten af MBSR er beskrevet i flere metaanalyser og her ses især en effekt på stress, angst og depression hos både syge og ellers raske personer. MBKT er udviklet i 1990'erne af tre kognitive psykologer, Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams og John D. Teasdale. Programmet er baseret på MBSR, men det kombinerer mindfulness-træning med elementer fra kognitiv terapi og er målrettet forebyggelse og behandling af tilbagefald af depression hos personer med én eller flere tidligere episoder. MBKT kan tilbydes som et alternativ til kognitiv terapi eller antidepressiv vedligeholdelsesbehandling eller som supplement til sidstnævnte.

MBKT anbefales af National Institute for Health and Care Excellence (NICE) til forebyggelse af tilbagefald af depression og behandling af let depression. Der er velbeskrevne stan-

**MBSR og MBKT er de to mest udbredte og videnskabeligt bedst dokumenterede mindfulness-baserede programmer.**

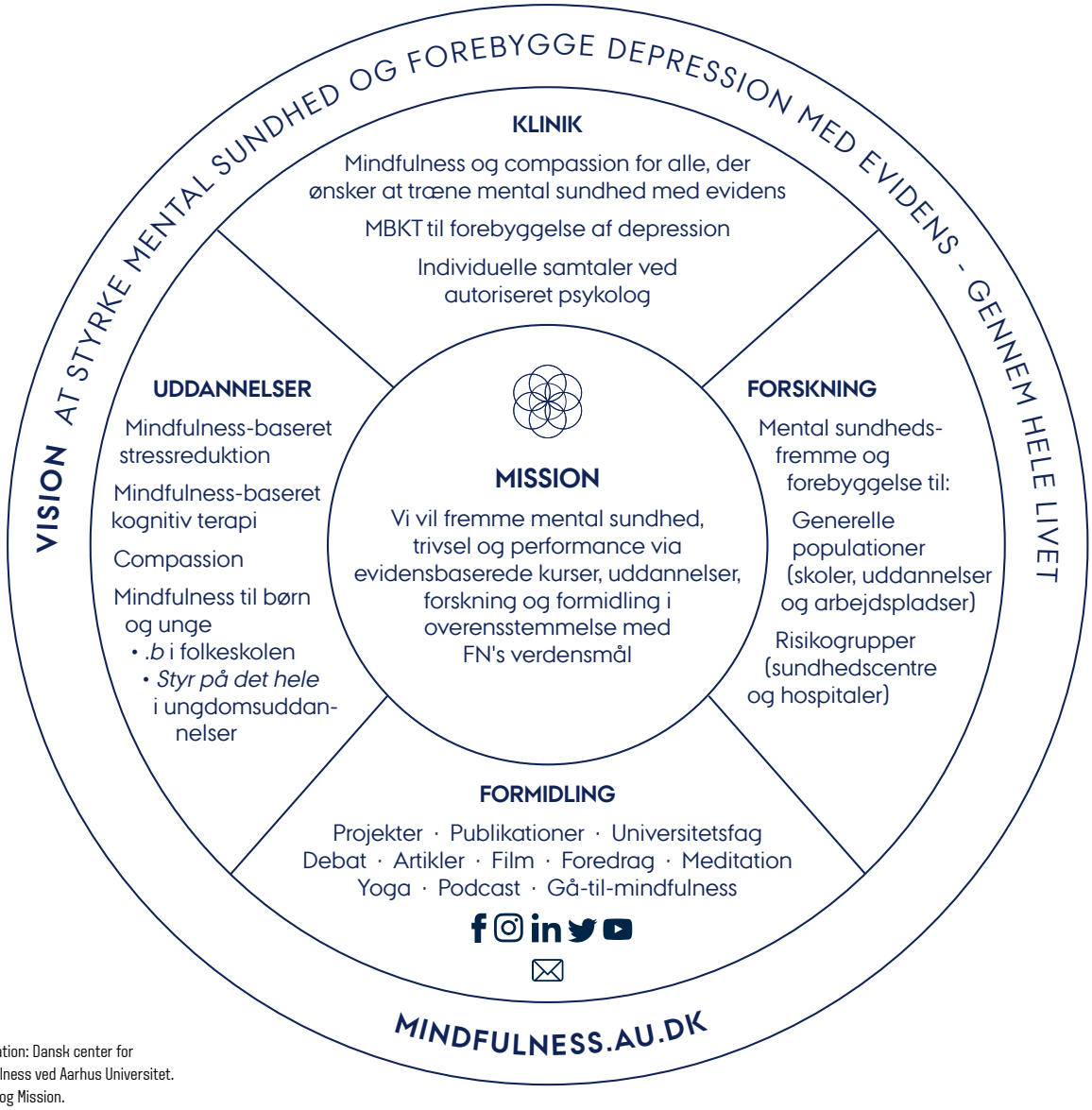


Illustration: Dansk center for Mindfulness ved Aarhus Universitet. Vision og Mission.

darder for levering af programmerne, og uddannelse af undervisere er underlagt internationale videnskabelige standarder for kvalificeret undervisning. Hverken MBSR eller MBKT kan anbefales ved svær psykisk sygdom som psykoser, skizofreni og mani eller ved samtidig suicidal fare eller aktuelt misbrug af rusmidler. Der findes tilpassede mindfulness-baserede programmer, som er målrettet psykose og misbrug, men de beskrives ikke nærmere her.

## Hvordan trænes mindfulness?

Både MBSR og MBKT er gruppebaserede programmer med ugentlig undervisning á 2,5 timer over 8 uger samt en hel dag. Størrelsen på grupperne er typisk omkring 20 deltagere ved MBSR og 15 deltagere ved MBKT. Undervisningen kan foregå både ved fysisk fremmøde og live-online. Herudover forudsættes daglig hjemmetræning i op til 45 minutter.

Mindfulness er bevidsthed, og undervisningen er rettet mod træning af opmærksomheden. Opmærksomhed trænes ved at rette fokus mod kroppen og kropslige fornemmelser, f.eks. åndedrættet, og samtidig observere, hvordan tanker og samspillet mellem tanker, følelser og kropslige fornemmelser påvirker opmærksomheden. Bevidsthed om kroppen og dens signaler samt observation af tankemønstre kan tilsammen være medvirkende til, at uhensigtsmæssige adfærdsmønstre revurderes og ændres.

**OM CENTRET**

Dansk Center for Mindfulness (DCM) hører organisatorisk under Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet. DCM forsker, uddanner og underviser i mindfulness-programmerne mindfulness-baseret stress reduktion (MBSR) og mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) samt compassion.

For yderligere information henvises til: www.mindfulness.au.dk

## Mindfulness som tilbud til unge

Under den første del af coronanedlukningen i sommeren 2020 oprettede Dansk Center for Mindfulness en hjælpepakke til unge mellem 15 og 30 år. Hjælpepakken indeholdt tilbud om gratis live-online MBSR- og MBKT-forløb for unge, som oplevede at deres mentale sundhed og trivsel var blevet dårligere under nedlukningen. En systematisk erfaringsopsamling med kvantitative og kvalitative undersøgelser viste, at de unge fik det bedre mentalt, fik redskaber til at styrke deres mentale sundhed, fik et meningsfyldt fællesskab med andre unge og fik modet til at dele de svære ting, uden at føle at det var et tabu.

Coronanedlukning og hjælpepakke favner dog ikke omfanget af de udfordringer, som vi står overfor, når det handler om unges mentale sundhed i Danmark. Her skal en samlet national indsats til. Vi vil på Dansk Center for Mindfulness gerne være med til at løfte den opgave i samarbejde med bl.a. praktiserende læger, regioner og kommuner. Vores erfaringer fra corona-hjælpepakken og aktuelle projektsamarbejder med Københavns Universitet om MBSR og MBKT til studerende og Amager og Hvidovre Hospital om MBSR til sårbare gravide, har vist, at unge gerne vil træne mindfulness. Vores forslag er:

1. at MBSR tilbydes unge mellem 15 og 30 år, som udviser tegn på psykisk sårbarhed eller mistrivsel (f.eks. stress, angst eller ensomhed), og som ikke aktuelt modtager eller afventer behandling i psykiatrien. Gruppen omfatter også unge, som tidligere har været behandlet i psykiatrien.
2. at MBKT tilbydes unge mellem 15 og 30 år, som har haft mindst én tidligere depression, eller som opfylder kriterierne for aktuel let depression.

Med udgangspunkt i videnskabelig evidens og kliniske kompetencer kan vi forebygge og behandle psykiske lidelser hos unge med MBSR og MBKT. Begge programmer er gruppebaserede, hvilket gør indsatsen billigere, og da undervisningen samtidig også kan foregå live-online, kan vi nå ud til flere unge uafhængigt af bopæl.

Vi oplever, at unge gerne vil træne mindfulness, at de har effekt af det, og at der samtidig er et samfundsbehov for flere behandlingsmuligheder og tilbud til unge. Det er vigtigt, at det foregår systematisk og i tæt samarbejde med relevante parter. Derfor foreslår vi, at praktiserende læger får mulighed for at henvise unge til evidensbaseret, ikke-medicinsk forebyggelse og behandling i form af MBSR og MBKT. //

Vi oplever, at unge gerne vil træne mindfulness, at de har effekt af det, og at der samtidig er et samfundsbehov for flere behandlingsmuligheder og tilbud til unge.

**LITTERATUR**

**Udvalgte videnskabelige artikler:**


- Joep van Agteren et al. A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing Nature Human Behaviour, VOL 5, May 2021, pp 631–652.
- Willem Kuyken et al. Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials.. JAMA Psychiatry 2016; 73: 565-574. 2016/04/28.
- Simon B Goldberg et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis.Clin Psychol Rev 2018; 59: 52-60. 2017/11/12.


**Bøger:**


- Zindel V. Segal, Mark G. Williams og John D. Teasdale. Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression, 2014. Oversat af cand.psych. Jacob Piet. Udgivet af Hans Reitzels Forlag.
- Lone Overby Fjorback. Mindfulness. 2016. Udgivet af Psykiatrifonden.