

Berit Rantzow  
Överläkare  
Vuxenpsykiatri Sollefteå

## MINDFULNESS

### Bakgrund:

Sjuktalet för diagnosgruppen psykisk ohälsa har ökat katastrofalt under slutet av 1990 – talet och början av 2000 – talet. Långa sjukskrivningar för personer med stressrelaterade syndrom, där oftast enbart medicinering och sjukskrivning erbjudits som behandling, i förekommande fall kombinerat med samtalsbehandling.

Efterfrågan av lämpliga behandlingsformer under FriA – projektet i Västernorrland ledde till att en utbildning i MINDFULNESS anordnades på Österåsen 2004 i 128 – 1203 under ledning av professor Mark Williams, Oxford University.

Metoden är vetenskapligt provad av docent Jon Kabat - Zinn vid University of Massachusetts Medical Center. Han har sedan 1979 tillsammans med kollegor framgångsrikt behandlat över 16 000 patienter med kronisk smärta och stressrelaterade sjukdomar, personer där sjukvårdens sedvanliga behandlingsresurser tidigare ej räckt till. I England har professor Mark Williams och hans team visat att MINDFULNESS förebygger återfall i depression hos hälften av dem som haft tre eller fler depressionsperioder i sitt liv. Studier vid Karolinska institutet pekar också på att metoden har effekt vid stressrelaterade tillstånd. För närvarande pågår en prospektiv studie i Oxford under professor Mark Williams´ ledning, som avser visa att metoden kan förebygga suicid. I många delar av världen växer behandlingscentra upp: Canada, Australien, Norge, Danmark samt nu också på olika orter i Sverige. På internet finns redan nu mer än 350 000 träffar när man söker på ordet mindfulness.

Vad är då MINDFULNESS? Inget direkt översatt namn finns än. Det handlar om medveten närvaro – träning, där inslag från zenmeditation, yoga , avspänning och kroppskännedomsövningar kan identifieras. I den modell som det forskats på i England och USA är tonvikten är lagd på meditationsövningar, egen daglig träning under en 8 veckor lång behandlingsperiod med handledda gruppträffar för genomgång en gång/vecka, kognitivt förhållningssätt.

Med träning i medveten närvaro minskar vi våra reaktiva, automatiserade sätt att hantera situationer och ökar vår förmåga att hitta mer flexibla lösningar. Metoden hjälper oss att öka medvetenheten om våra tolkningar av omvärlden, hur detta påverkar oss liksom våra subjektiva reaktioner.

Hörnstenarna i MINDFULNESS är

*att observera* – vara uppmärksam på händelser, tankar, känslor och reaktioner,

*att beskriva* - sätta ord på det vi uppmärksammar, bli mer objektiva,

*att inte döma* - iaktta utan att värdera,

*att delta, att vara engagerad* - agera, istället för att bara re-agera.

*Ett accepterande förhållningssätt* är en viktig del av MINDFULNESS / MEDVETEN NÄRVARO.

## Litteraturlista

Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale: Mindfulness - Based Cognitive Therapy for Depression.

Jon Kabat – Zinn: Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Dell Publishing, 1990.

Jon Kabat – Zinn: Vart du än går är du där. Medveten närvaro i vardagen. Natur & Kultur, 2005. Originalutgåvan: Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion, 1994.

Åsa Nilsson. Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro. Natur & Kultur, 2004.

Anna Kåver: Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans. Natur & Kultur, 2004.

Andries J Kroese: Minska din stress med meditation. Natur & Kultur, 1999.

Eric Harrison: Meditation på 5 minuter. Forum, 2003.

Fred L. Miller: Tre djupa andetag, en hjälp till lugn och sinnesro. Svenska Förlaget 2003.

Ola Schenström: Här & Nu. Ett program för medveten närvaro. [www.ettlivibalans.se](http://www.ettlivibalans.se).

I samarbete med AFA har amfora training givit ut ett träningsmaterial för åtta veckor, [www.amforatraining.se](http://www.amforatraining.se).

På Österåsens Hälsohem kommer det senare i höst att finnas deras skivor med träningsinstruktioner. [www.osterasen.com](http://www.osterasen.com).

För övrigt se [www.mindfulness.se](http://www.mindfulness.se)