

2015-08-12

Till

Nämnden för folkhälsa och primärvård i Västerbottens läns landsting

Ansökan om medel till utbildning i Mindfulness.

Bakgrund:

Vi (Lena Stenvall & Kiki Lindholm) arbetar sedan flera år med våldsutsatta kvinnor på psykiatriska kliniken i Skellefteå. Vi har haft möjlighet att utbilda oss både med en kognitiv inriktning och via NCK:s utbildning i Uppsala i ämnet. Idag har vi hittat en metod och det innehåll som krävs för att hjälpa dessa kvinnor att förstå vad de varit med om, vilka konsekvenser det fått och att kunna göra långsiktiga förändringar i sitt liv.

En punkt skulle vi dock kunna utveckla ytterligare – att kunna erbjuda hanteringsstrategier av konkret slag i konkreta situationer. Många av dessa kvinnor beskriver att de kan få stora svårigheter som ångestattacker i vardagliga situationer till exempel i en kö-situation, om en parkeringsautomat krånglar, trängsel i en buss osv. De här ångestattackerna och rädslan för att de ska inträffa leder till begränsningar. Man börjar undvika, handla tidigt eller sent på dagen osv. Vi har haft en elev i gruppen under förra året som har arbetat med andningsövningar vilket vi provade under året- samtliga deltagare beskrev som värdefullt när vi utvärderade gruppen i våras.

Med det som utgångsläge läste vi på och fann att man idag allt mer använder sig av Mindfulness för smärta, stress, utmattning och ångestdiagnoser.* Mindfulness beskrivs också som ett verksamt verktyg för oss behandlare – att arbeta med våld och möta så många personer, barn och historier om våld och trauma innebär vad som beskrivs som "sekundär traumatisering". För att vi ska må bra och orka har Mindfulness också visat sig vara verksamt.

Vi har tillsammans förutom vårt kliniska arbete, arbetat i projekt, både om dokumentation/ vårdplaner samt suttit med i Socialstyrelsens referensgrupp för en Bemötandebildning. Det vi lärt oss är att om man ska driva utveckling och förändringsarbete så behöver man vara minst två- därför ansöker vi om att få gå nedanstående utbildning* till en kostnad av 2* 15,500 exl moms med start 1 december.

Vänliga Hälsningar Lena Stenvall Kiki Lindholm

* <http://www.mindfulnesscenter.se/vaara-utbildningar/instruktoersutbildning-steg-1/produktblad-steg-1/>

* <http://www.lu.se/article/mindfulness-behandling-i-grupp-lik-effektivt-som-kbt-vid-depression-och-angest?ref=pressrelease>



MINDFULNESSCENTER.SE

Mindfulnessinstruktör, Steg 1

Syftet med instruktörsutbildningen är att ge deltagarna kunskap och kompetens att leda individer och grupper i mindfulnesssträning så att individen i sin tur utvecklar mindfulness som förhållningssätt för att bättre hantera stress, smärta och öka livskvaliteten.

Utbildningen utgår från träningsprogrammet Här&Nu som är en förenklad form av MBSR.

En central del av utbildningen är deltagarnas egen mindfulnesssträning. Den inbegriper att öka kursdeltagarnas egen medvetenhet för att med den som utgångspunkt lära sig att fånga upp erfarenheter från meditations- och vardagsträningen hos sina kommande klienter/patienter/kunder.

Exempel ur utbildningsinnehållet:

Lite om stressfysiologi
Hinder för att tänka fritt (kognitiva filter)
Mindfulness' verkningsmekanismer
Forskning – var står den idag
Vad händer i hjärnan vid träning?
Att träna mindfulness
- Alla grundövningarna i mindfulness praktiseras
- Hinder för träning går igenom
Meditationer, sittande, gående, stående
Intention, Uppmärksamhet och Attityd.
Hur vi leder övningar
Hur vi följer upp övningar
Hur vi ger feedback
Leda andningsövning
Tanke/känsla/kropp
Lyssna/tala meditation
Gruppen och gruppdynamik
Stress, sömn och mindfulnessstränings effekter
Erfarenheter från att leda grupp – upptäckter och svårigheter.
Repetition av meditationer

Användningen inom olika områden diskuteras:

- Ledarutveckling
- Personalvård
- Hälso- och sjukvård
- Skola och universitet
- Omsorg
- Privatliv

Mellan varje utbildningsomgång genomförs egen träning.

Omfattning – 6 dagar

Introduktion	1 dag
Utbildningsomgång 1	2 sammanhängande dagar
Utbildningsomgång 2	2 sammanhängande dagar
Sammanfattning/diplomering	1 dag

Pris

15 500 kronor exkl moms (normal delbetalning vid fyra tillfällen, men andra alternativ finns).

Kursmaterial för instruktörer, för- & eftermiddags fika alla dagar samt lunch första dagen ingår.

Praktiska upplysningar

Utbildningsorter och datum se hemsidan/våra utbildningar.

Sagt om instruktörskursen

"Det känns positivt att ge patienterna och kunderna ett effektivt och kraftfullt verktyg som de kan ta med sig resten av livet. Det intressanta är att medvetenheten och kännedomen om sig själv ökar så mycket trots att målet är att bara "vara med det som är". Jag hittar ingen annan metod där det sker så mycket på så kort tid". (MindfulnessInstruktör 2009)

För mer information kontakta:

Jenny Törnblom, 070 – 24 90 507

jenny@mindfulnesscenter.se

Susanne Sahlén Nyberg, 070-38 88 207

susanne@mindfulnesscenter.se

Ola Schenström 070-6085048

ola@mindfulnesscenter.se

Anmäl dig till:

jenny@mindfulnesscenter.se



Dr Ola Schenström

Ola är läkare sedan 35 år och specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen. Ola har varit projektledare för projektet "Hälsöfrämjande ledarskap och arbetsplatser i Norrbottens läns landsting"

som fått en bra utvärdering av Umeå Universitet.

Mindfulnesscenter AB - Från forskning till praktisk användning för ökad livskvalitet

www.mindfulnesscenter.se



LUNDS UNIVERSITET

Mindfulness-behandling i grupp lika effektivt som KBT vid depression och ångest

www.lu.se Publicerad: 2014-11-27

Behovet av psykoterapi, för behandling av depression och ångest, i primärvården är stort men på många håll i landet råder brist på psykoterapeuter. En ny studie från Centrum för primärvårdsforskning i Malmö, visar att gruppbehandling med mindfulness är lika effektivt som individuell kognitiv beteendeterapi (KBT) för patienter med depression och ångest.

Studien, publicerad i British Journal of Psychiatry, är den första randomiserade studien som har jämfört gruppbehandling med mindfulness och individuell kognitiv beteendeterapi av patienter som har depression och ångest i primärvården.

Forskarna, ledda av Professor Jan Sundquist, genomförde studien vid 16 vårdcentraler i Skåne, privata som offentliga. Centrum för primärvårdsforskning utbildade två mindfulnessinstruktörer, från olika yrkesgrupper, vid varje vårdcentral under en 6 dagar lång utbildning. Under våren 2012 lottades patienter med depression, ångest eller krisreaktion antingen till strukturerad mindfulness-gruppbehandling med ca 10 patienter i varje grupp eller till sedvanlig behandling – i huvudsak individuell KBT. Patienterna fick även ett eget träningsprogram och förde dagbok över sina övningar. Behandlingstiden var åtta veckor. Det träningsprogram i mindfulness och den utbildningsmodell av instruktörer som studien byggde på har utformats av allmänläkaren och mindfulnessinstruktören Ola Schenström.

- Resultaten av studien tyder på att gruppbehandling med mindfulness, genomförd av certifierade instruktörer i primärvården, är en lika effektiv behandlingsmetod som individuell KBT för att behandla depression och ångest, kommenterar professor Jan Sundquist.

Totalt inkluderades 215 patienter i studien. Före och efter behandlingen besvarade patienterna i båda grupperna frågeformulär som skattade svårighetsgraden av deras depression och ångest. Självrapporterade symtom av depression och ångest minskade i både behandlingsgrupp och kontrollgrupp under de åtta veckorna. Det fanns ingen statistisk skillnad mellan de båda behandlingarna.

-Detta innebär att gruppbehandling med mindfulness bör övervägas som alternativ till individuell psykoterapi, särskilt på de vårdcentraler som inte har möjlighet att erbjuda alla individuell terapi, avslutar Jan Sundquist.

Centrum för primärvårdsforskning är ett samarbete mellan Lunds universitet och Region Skåne.

Publikation:

Mindfulness group therapy in primary care patients with depression, anxiety, and stress and adjustment disorders: A randomized controlled trial.

Jan Sundquist, Åsa Lilja, Karolina Palmér, Ashfaque A. Memon, Xiao Wang, Leena Maria Johansson, Kristina Sundquist

British Journal of Psychiatry, publicerad online 27 november 2014

Bertil Kjellberg

Sidansvarig: Katrin.Stahl@med.lu.se |

2014-12-16

Kontakt

Jan Sundquist, professor, forskargrupperchef, Allmänmedicin, psykiatrisk epidemiologi och migration, Centrum för primärvårdsforskning

Tel: 040-391376, Mobil 0705-807530