



Kære Anders Kronborg,

FN advarer nu om, at coronapandemien kan udløse en mental sundhedskrise og opfordrer verdens lande til hurtige indsatser, der kan dæmpe de psykologiske effekter af krisen.

Er du og dit parti interesseret i at styrke mental sundhed og forebygge depression med videnskabelig dokumentation?

Førende medicinske tidsskrifter anbefaler, at vi håndterer coronakrisen med (online) fælleskaber og effektiv stressreduktion. Det er præcis, hvad Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, gør og har videnskabelig dokumentation for.

Det er endnu ikke lykkedes os at skaffe midler til at hjælpe sårbare unge igennem de akutte coronahjælpepakker. Så vi gør det gratis og har **I løbet af få dage fyldt alle hold op med unge plaget af ensomhed, stress, angst, depression eller kronisk sygdom.** Det bekymrer os, at de unge er så hårdt ramte. Vi har rakt ud til regioner og kommuner i forhold til at henvise unge og voksne, der har det svært. **Og nu har vi venteliste.**

Vi ønsker at bygge bro mellem forskning og praksis. Derfor har vi fremlagt et forslag til en national handleplan (se Altinget Sundhed i tirsdags <https://www.altinget.dk/sundhed/artikel/centerchef-krisen-udstiller-behovet-for-en-national-plan-for-mental-sundhed>)

Den 28.5 inviterer vi alle danskere til online premiere på filmen 'My year of living mindfully' og efterfølgende Q&A med forskere <https://events.au.dk/myyearoflivingmindfully>. Foreløbig er der 600 tilmeldte. Skriv til vores kommunikationsmedarbejder Camilla cama@clin.au.dk **hvis du vil deltage den 28.5 og komme til orde med dit partis mindfulness politik.**

Vi har også lavet gratis coronahjælpepakke med øvelser til at falde i søvn, blive klar i hovedet og frisk i kroppen <https://mindfulness.au.dk/corona/>

Mindfulness på Christiansborg starter op igen efter sommerferien. Information følger. Har du eller en af dine kolleger brug for hjælp, så skriv. Vores forskningscenter har meget dygtige psykologer og læger med speciale i stress, angst, depression og smerter.

Venlig hilsen,

Lone O. Fjorback, centerleder, psykiater, ph.d.
Dansk Center for Mindfulness
Klinisk Institut, Aarhus Universitet