

Tak for jeres arbejde med sundhed og trivsel i Danmark!

Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet fik udsat jeres besøg pga. Corona, og der er nu endnu mere brug for videnskabeligt dokumenterede metoder til at styrke trivsel og forebygge depression – især blandt unge. Vi vil meget gerne præsentere vores forskning og ser frem til dato for besøg, vi kommer naturligvis også meget gerne til Christiansborg.

- Tidsskriftet Nature har gennemgået alle interventioner, der kan forbedre trivsel, og kommet frem til at mindfulness er den bedst dokumenterede metode til at forbedre trivsel <https://www.nature.com/articles/s41562-021-01093-w> vores forskning fra Aarhus Universitet er med i undersøgelsen.
- Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) og Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) er de bedst dokumenterede programmer, Se Lægehåndbogen. <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/lægehaandbogen/generelt/tilstande-og-sygdomme/diverse/mindfulness-mbsr-og-mbkt/>
- Unge mellem 16 og 24 år er de mest belastede i forhold til stress viser Sundhedsprofilen Dansk Center for Mindfulness kæmper for, at MBSR og MBKT bliver gratis tilbud for unge. Se praktiserende lægers fagblad Side 28 <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Finfoink2020.dk%2FPracticus%2FForsider%2F259.pdf&clen=3872136&chunk=true>
- Vores forskning viser, at MBSR og MBKT styrker trivsel og nedsætter stress, angst og depression for:  
**Unge** <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722771>  
**Voksne** <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab223>  
**Stressramte** <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08470-6>  
**Ældre** <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.699088>  
**Depression** "[Mindfulness-baseret kognitiv terapi er effektiv i behandlingen af tilbagevendende depression](#)".

Med venlig hilsen,  
Lone

Lone Overby Fjorback  
Centerleder, speciallæge, lektor, PhD  
Dansk Center for Mindfulness  
Institut for Klinisk Medicin  
Aarhus Universitet  
[www.mindfulness.au.dk](http://www.mindfulness.au.dk)