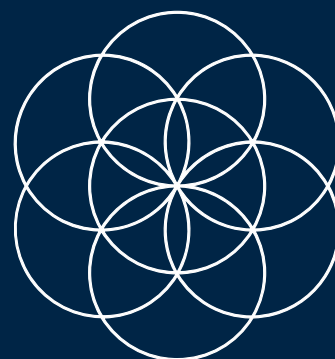


# Danske unge skal have mulighed for forebygge og behandle depression med evidens.



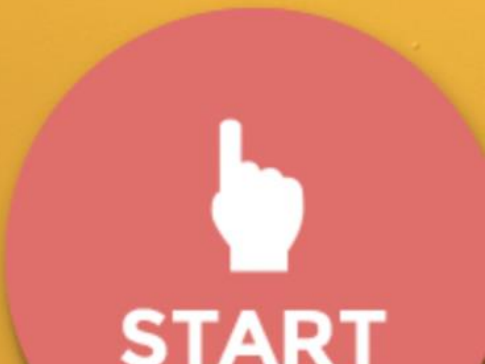
DANSK CENTER FOR  
MINDFULNESS  
Aarhus Universitet

Lone Overby Fjorback, Psykiater, ph.d. og lektor  
Lise Juul, Master i folkesundhed, ph.d. og lektor

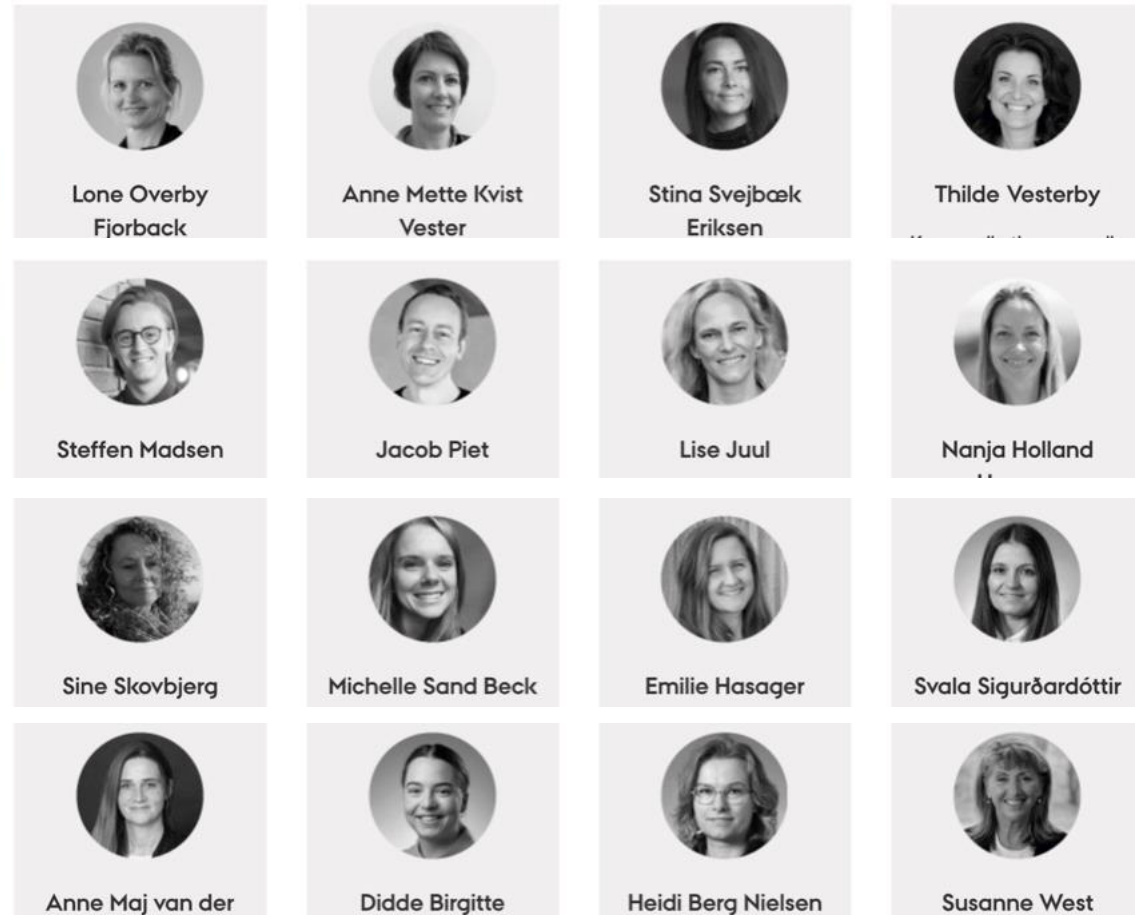
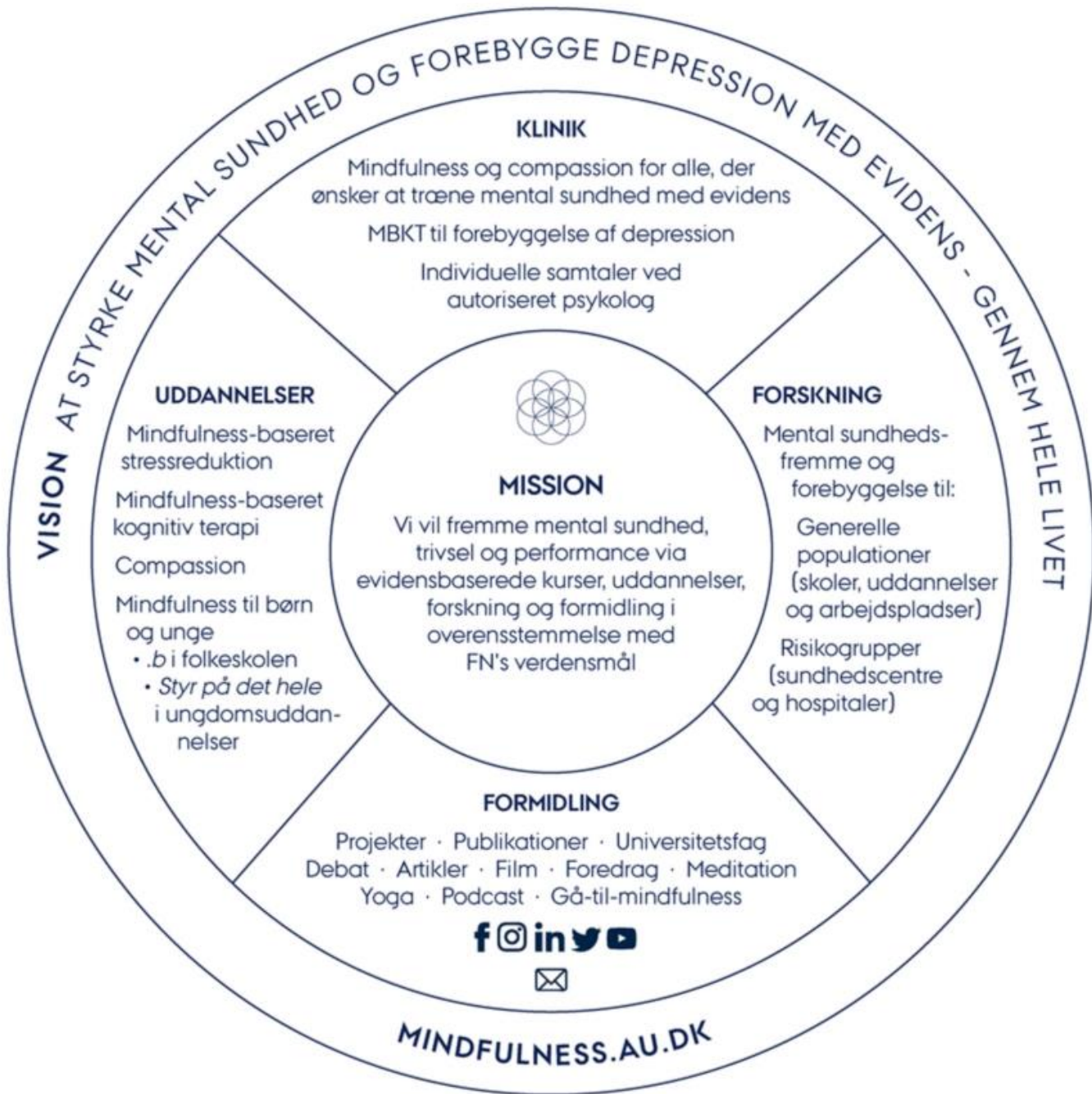
# BEHANDLING AF FORSLAG KONTROL AF SUNDHEDSPOLITIK



**2014 Danske børn og unge har aldrig haft det så svært, som de har i dag.**  
**2017 Unge har det dårligere end nogensinde før**  
**2022 Endnu et fald i unges mentale sundhed får partier til at kræve handling**







Anbefaling A er review og meta-analyse af lodtrækningsstudier (RCT)

Meta-analyse fra 2021 dokumenterer, at Mindfulness er den bedste metode til at forbedre mental trivsel.

<https://medialib.cmcdn.dk/medialibrary/94000E12-7EC6-4C20-82BC-592D64344653/27ED4B05-1EC9-EB11-846A-00155D0B0901.pdf>



Mindfulness-baseret stressreduktion og Mindfulness-baseret kognitiv terapi er de bedst dokumenterede programmer.

<https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/generelt/tilstande-og-sygdomme/diverse/mindfulness-mbsr-og-mbkt/>



nature  
human behaviour

ARTICLES

<https://doi.org/10.1038/s41562-021-01093-w>

Check for updates

## A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing

Joep van Agteren<sup>1,2,3</sup>, Matthew Iasiello<sup>1,2,3</sup>, Laura Lo<sup>1</sup>, Jonathan Bartholomaeus<sup>1,4,5</sup>, Zoe Kopsaftis<sup>6,7,8</sup>, Marissa Carey<sup>1</sup> and Michael Kyrios<sup>1,2,9</sup>

Our current understanding of the efficacy of psychological interventions in improving mental states of wellbeing is incomplete. This study aimed to overcome limitations of previous reviews by examining the efficacy of distinct types of psychological interventions, irrespective of their theoretical underpinning, and the impact of various moderators, in a unified systematic review and meta-analysis. Four-hundred-and-nineteen randomized controlled trials from clinical and non-clinical populations ( $n = 53,288$ ) were identified for inclusion. Mindfulness-based and multi-component positive psychological interventions demonstrated the greatest efficacy in both clinical and non-clinical populations. Meta-analyses also found that singular positive psychological interventions, cognitive and behavioural therapy-based, acceptance and commitment therapy-based, and reminiscence interventions were impactful. Effect sizes were moderate at best, but differed according to target population and moderator, most notably intervention intensity. The evidence quality was generally low to moderate. While the evidence requires further advancement, the review provides insight into how psychological interventions can be designed to improve mental wellbeing.

# OMKOSTNINGSEFFEKTIVE INTERVENTIONER



Meta-analyse MBKT reelt alternativ til medicin

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6640038/>

MBKT samme effekt og pris som medicin

[http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(14\)62222-4.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(14)62222-4.pdf)

MBSR reducerer sundhedsudgifter og førtidspension

[http://mindfulness.au.dk/fileadmin/migrated/content\\_uploads/Mindfulness\\_therapy\\_economic\\_analysis.pdf](http://mindfulness.au.dk/fileadmin/migrated/content_uploads/Mindfulness_therapy_economic_analysis.pdf)

Meta-analyse MBSR og MBKT effekt for børn og unge

Dunning, D. et al. (2018) The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Cognition and Mental Health in Children and Adolescents: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials [doi.org/10.1111/jcpp.12980](https://doi.org/10.1111/jcpp.12980))



# DANSK MBSR STUDIE TIL UNGE



**Mindfulness forbedrer trivsel for studerende**

Danske studerende får væsentligt højere trivsel og væsentligt mindre stress, angst og depression med mindfulness. Læs hele studiet

[The Effects of a Mindfulness Program on Mental Health in Students at an Undergraduate Program for Teacher Education: A Randomized Controlled Trial in Real-Life.](#) Lise Juul, Eva Brorsen, Katinka Gøtzsche, Birgitte Lund Nielsen og Lone Overby Fjorback.

# DANSK MBKT STUDIE TIL DEPRESSION

[HTTPS://MINDFULNESS.AU.DK/FORSKNING/PROJEKTER/MINDFULNESS-BASERET-KOGNITIV-TERAPI-TIL-DEPRESSION](https://mindfulness.au.dk/forskning/projekter/mindfulness-baseret-kognitiv-terapi-til-depression)



PhD-project: Neural Mechanisms of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in the Treatment of Recurrent Major Depressive Disorder  
Anne Maj van der Velden



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.

## Mindfulness: Evidensbaseret forebyggelse og behandling af psykiske lidelser

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

**M**indfulness er blevet et hovedord, som ofte bruges synonymt med at finde ro og tæmme hovedet for tankes. I den følgende artikel vil vi beskrive, hvordan mindfulness, som det trænes i evidensbaserede programmer som mindfulness-baseret stressreduktion (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 tidsskriftet Nature (2021) har gennemgået evidensen for effekten af psykologiske interventioner på mental sundhed hos unge og voksne. Sammenlignet med fakta, kognitive terapi og kognitiv adfærdstraining (ACT) ses en effekt af mindfulness-baserede interventioner hos både gruppen af unge og ældre voksne 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 emerita Jon Kabat-Zinn. MBSR kan betragtes som en fuldt udvidet intervention, som er målrettet stressreduktion og fremme af mental sundhed. Effekten af MBSR er bekræftet i flere metaanalyser og har vist en effekt på stress, angst og depression hos både syge og ellers raske personer. MBKT er udviklet i 1990'erne af tre kognitiv psykologer: Donald V. Segal, J. Mark G. Williams og John D. Teasdale. Programmet er baseret på

MBSR, men det kombinerer mindfulness-træning med elementer fra kognitive terapi og er målrettet forebyggelse og behandling af tilbagefald af depression hos personer med én eller flere tidligere episoder. MBKT kan tilbydes som et alternativt til kognitiv terapi eller antidepressivt vedligeholdelsesbehandling eller som supplement til antidepressivt.

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 studier

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

<https://infolink2020.dk/Practicus/Forsider/259.pdf>

## Forslag

1. 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. MBKT tilbydes unge mellem 15 og 30 år, som har haft mindst én tidligere depression, eller som opfylder kriterierne for aktuel let depression.

Danske unge skal have mulighed for at forebygge og behandle depression med evidens.

## FORSLAG

Klinikfunktion til Dansk Center for Mindfulness. Vi kan varetage funktion i hver Region og uddanne klinikere, der på sigt kan varetage funktionen. Praktiserende læger og psykiatrien skal kunne henvise unge til Dansk Center for Mindfulness

## PRIS

MBSR 4.375,- (standard) 3.702,- (studerende)

MBKT 5.375,- (standard) 4.568,- (studerende)





"Jeg fik konstateret depression som 22-årig. Det eneste, jeg fik tilbudt af min læge, var medicin. Jeg har både prøvet medicin og terapi. Men der er ikke noget, der har hjulpet mig på den lange bane. Mindfulness har givet mig nogle værktøjer til at håndtere, når jeg bliver trist og ked af det - på en anden måde, end jeg har kunnet før. Jeg synes, at mindfulness burde være noget, man bliver tilbudt hos sin læge på lige fod med medicin. Det kan nogle ting, medicin ikke kan. Medicin kan måske hjælpe nogen helt akut. Men på den lange bane hjælper det ikke. Specielt når man er ung, er det vigtigt, at man bliver tilbudt noget andet end medicin."

<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/testimonials/esben-mortensen-mbkt-kursus>

# CORONAHJÆLPEPAKKE

unge med ensomhed, stress, angst depression

	MBKT		MBSR	
	pre	post	pre	post
<b>Trivsel(WHO-5)</b>	38.9 (24.9)	**48.7 (21.7)	37.6 (16.9)	**58.7 (15.5)
<b>Stress (PSS)</b>	23.9 (7.57)	**17.9 (7.27)	20.7 (4.50)	**15.1 (5.82)
<b>Resiliens</b>	2.44 (0.62)	**2.92 (0.90)	2.50 (0.70)	**3.14 (0.61)
<b>Ensomhed</b>	6.64 (1.12)	**4.91 (1.44)	6.07 (1.03)	**5.07 (1.03)
<b>Anxiety (DASS)</b>	13.8 (11.0)	**11.8 (11.9)	9.73 (6.63)	**4.27 (3.01)
<b>Depression (DASS)</b>	16.4 (11.5)	**13.3 (10.7)	16.8 (8.7)	**8.67 (7.58)
<b>Stress (DASS)</b>	20.6 (10.3)	17.1 (10.9)	22.9 (7.5)	**11.9 (7.98)

\*\* $p < .01$

<https://www.regionsjaelland.dk/Kampagner/broen-til-bedre-sundhed/Materialer/PublishingImages/WHO5%20skema.pdf>

# NATURE REVIEW NEUROSCIENCE

[HTTPS://WWW.NATURE.COM/ARTICLES/NRN3916](https://www.nature.com/articles/NRN3916)

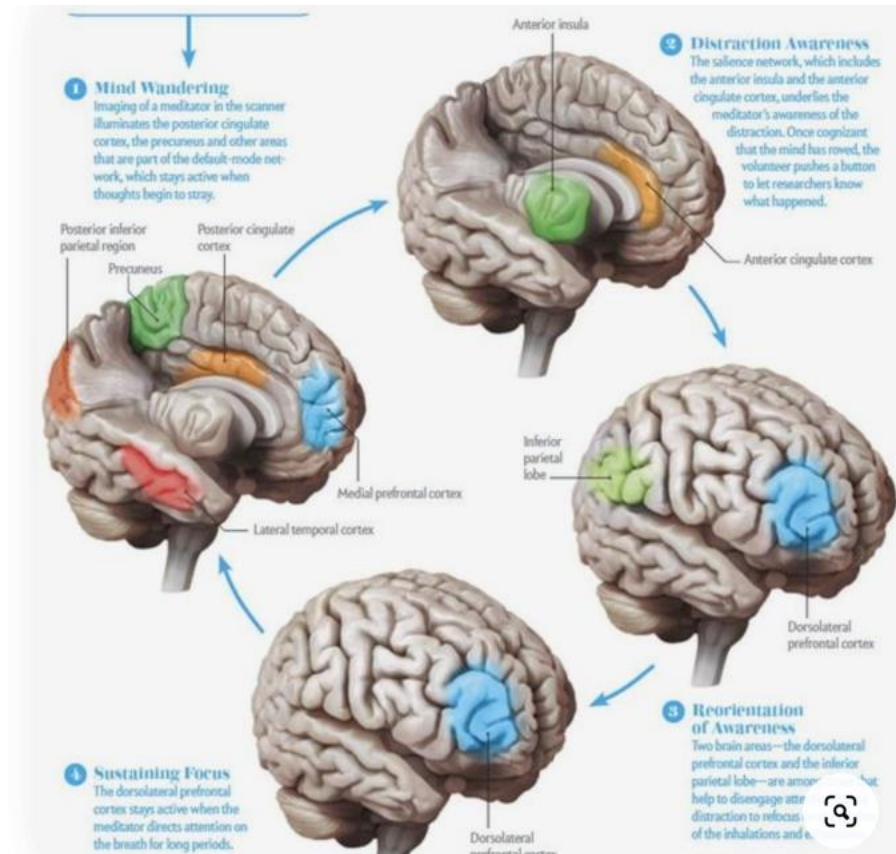
## Mindfulness Meditation

↑attention

↑present-moment awareness

Strukturelle ændringer:

amygdala, hippocampus, insula,  
prefrontal cortex





# FOREBYG DEPRESSION MED MINDFULNESS-BASERET KOGNITIV TERA

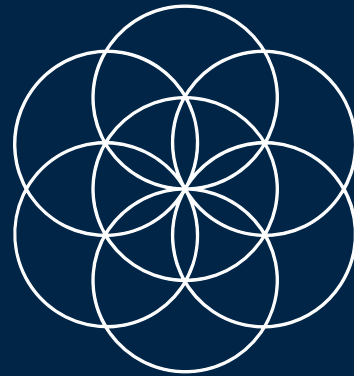


Oxford  
Mindfulness  
Centre



Siden 2009 anbefalet som højeste prioritet for implementering af den engelske sundhedsstyrelse:  
National Institute for Health and Care Excellence (NICE)

# Tak for opmærksomheden



DANSK CENTER FOR  
MINDFULNESS  
Aarhus Universitet

Lone Overby Fjorback, Psykiater, ph.d. og lektor  
Lise Juul, Master i folkesundhed, ph.d. og lektor