

Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) til mennesker med arbejdsrelateret stress

ved Maja Schondel og Tine Norup
cand.psych.aut og specialister i klinisk psykologi

Stressbehandlingskonferencen den 20. Januar 2017

Bispebjerg Hospital

Stressreduktionsklinikken, Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling

Stressreduktionsklinikken start oktober 2015



Mål og vision



Hvad indeholder stressreduktionsforløbet?

Tværfaglig udredning

- visitationssamtale med arbejdsmedicinsk læge
- forsamtale med psykolog
- psykiaterkonference

Forskningsbaseret behandling

- 9 gruppesessioner
- 2 individuelle psykologsamtaler
- individuel lægesamtale samt mulighed for rundbordssamtale
- 3 måneders follow-up session i gruppe

Vedligeholdelse og forebyggelse

- booster-træning hver måned for alle tidligere deltagere

Hvilket gruppeprogram tilbyder vi?

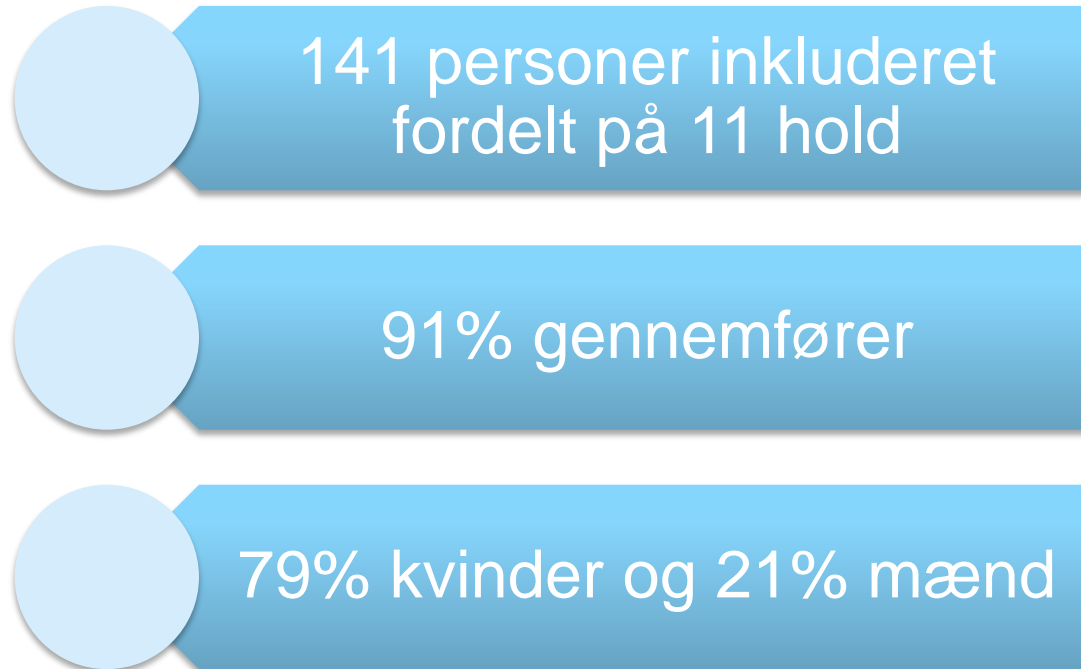
- **Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR)**

- *Meditationsbaseret intervention udviklet af Jon Kabat-Zinn ved Universitetet i Massachusetts Medical School, USA*

- *Opmærksomhed, kropsbevidsthed, følelsesregulering og fleksibilitet i håndtering af tanke- og handlemønstre.*
- *Kropsscanning, siddende meditationer og simple yoga øvelser.*
- *Undervisning om stressfysiologi, perception og stressreaktioner, samt kommunikation*
- *Hjemmeopgaver, 45 min. hver dag*



Status 1. januar 2017



Opsummering af resultater

- Markant fald på generel symptombelastning (SCL-90)
- Markant fald på selvoplevet stress (PSS)
- Flere i job efter endt behandling



Styrker

- Tværfaglig indsats

- *"Jeg har oplevet det som et meget flot og grundigt tilbud, både hos jer psykologer, men også den indledende lægesamtale og den hjælp jeg har fået undervejs i forhold til da jeg skulle tilbage til arbejdet."*

- Intervention med fokus på krop/psyke

- *"Nu bruger jeg et kropsfokus, når det mentale stresser op, det får mig ned igen, når jeg er bevidst om at trække vejret."*

- Gruppebaseret intervention -bryder med tabu og stigmatisering

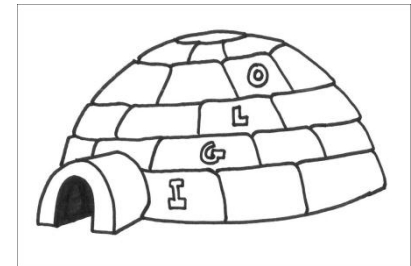
- *"Jeg har gået med meget skyld og skam inden jeg startede i gruppen, troede at jeg var den eneste i hele København der havde det sådan."*

- Inddragelse af pårørende

Begrænsninger

- Individuel stresshåndtering
 - *Mest fokus på individet mindre på arbejdspladsen*
 - *Vi kommer kun på arbejdsplads hvis inviteres*

- Arbejdspladstilknytning
 - *40 % er opsagt ved behandlingsstart*
 - *Vil ikke tilbage til arbejdspladsen*



”Arbejdet med mindfulness, yoga og meditation har hjulpet mig til at kunne mærke, hvor trist jeg har haft det i min arbejdssituation. Det har været en katalysator for at komme videre, og jeg har nu fundet nyt arbejde i en helt anden type virksomhed. Jeg føler, at jeg er blevet hjulpet til at finde mere ind til mine værdier. Herigennem har det været langt nemmere at turde at skifte”.

Tak for jeres opmærksomhed!



- Kontakt: tine.norup@regionh.dk
maja.schondel@regionh.dk