

Mindfulness-træning

1

**...for ældre efterladte med
langvarig, kompliceret sorg.**



**Maja O'Connor
Adjunkt, Ph.d.
Aarhus Universitet**

Definition på mindfulness

Mindfulness er at være opmærksom på en særlig måde.

”Bevidst – fra øjeblik til øjeblik – uden at dømme”

Jon Kabat-Zinn

- Opmærksom
- Her og nu
- Uden at vurdere/dømme

Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBCT)

3

Manualiseret behandlingsprogram (2002), skabt ved Oxford Universitet til forebyggelse af tilbagefald ved depression, integrerer elementer fra kognitiv adfærdsterapi med intensiv træning i mindfulness efter MBSR, udviklet af:



Zindel V. Segal



Mark G. Williams



John D. Teasdale

Formålet med mindfulnessstræning er:

4

At give slip på de automatiske og grublende tanker ved at skifte fra doing-mode til being-mode.

Fra gøren noget ved til laden være hvad er.

Grubleri/Rumination

5

”Jeg har haft mange problemer i mit liv, men der er ingen af dem der rigtigt er blevet til noget”

Iflg. Mark Twain

“Man blywer nø te at ta æ sorger po forskud.
Ællers kan æ ske at man slet æ foer e fornywels a
em”

Iflg. Jysk enkemand

WHO? WHAT?
WHERE? WHEN? HOW?
WHY? WHICH? HOW MUCH?
HOW MANY? HOW LONG? HOW FAR?
WHAT FOR? WHAT NEXT? THEN
WHAT? WHY ME?



don
addis

Hvad kan mindfulness?

7

Giver mulighed for et bevidst ”mentalt gearskifte” → øget fleksibilitet.

Gør det muligt at slippe den ruminative cirkel, dvs. forhindrer at negative tanker/følelser rodfæstes og bliver styrende for adfærd.

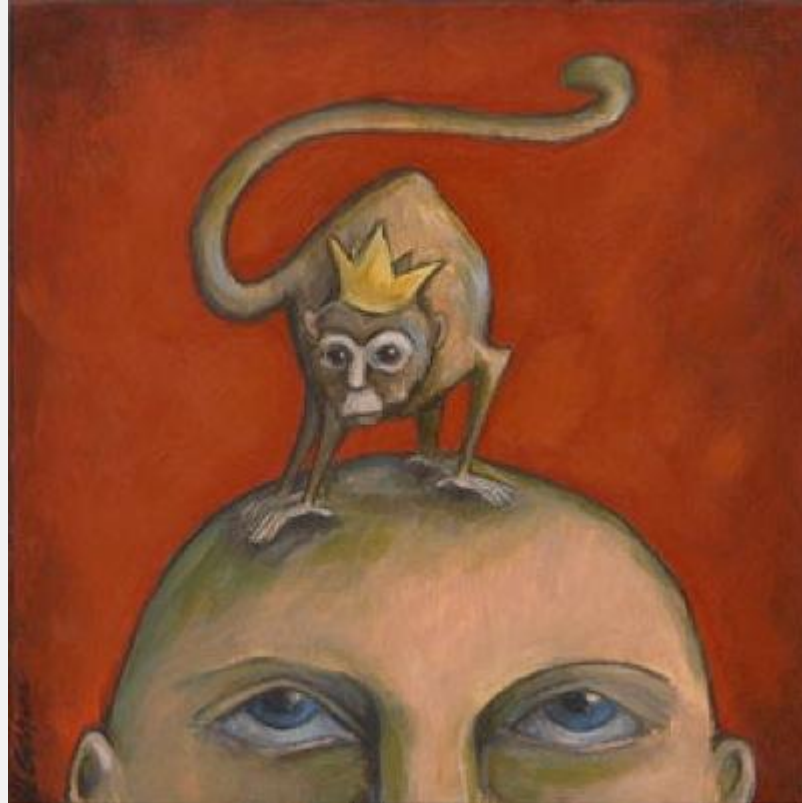
Generel ændring (ikke på det specifikke, individuelle niveau, som ved f.eks. kognitiv terapi). Henvender sig derfor til alle, ikke bare de med specielle problemer.

Giver mulighed for fællesskab med andre i samme situation – både ved at have samme typer af oplevelser (ægtefællens død) og at være fælles om at lære mindfulness. Mild og venlig indstilling til selv og andre.

Økonomisk fordelagtig og sigter mod en mere almen målgruppe end traditionel psykoterapi.

Hvorfor er det vigtigt?

8



THE CRAZY MONKEY MIND

Hvordan mindfulness?

9

8 x 2½ timer over 8 uger med op til 30 deltagere og 1-2 instruktører

1 formøde hvor klientens fortid, nutidige bekymringer og forventninger til forløbet beskrives og forløbet forklares

”Det er stressende at lære afstressning” – 45 min. daglig hjemmearbejde. Vær mild og venlig mod dig selv.

You have to practise what you preach → instruktøren bruger egne erfaringer med øvelserne i træningen (står samme sted som deltagere)+ det reducerer eget stressniveau

Mindfulness-træning (MBCT)

10

□ Formelle øvelser

- Liggende bodyscan
- Siddende meditationer
- Gående meditation
- Simple stræk og yoga-øvelser
- 3-minutters ”pusterum”

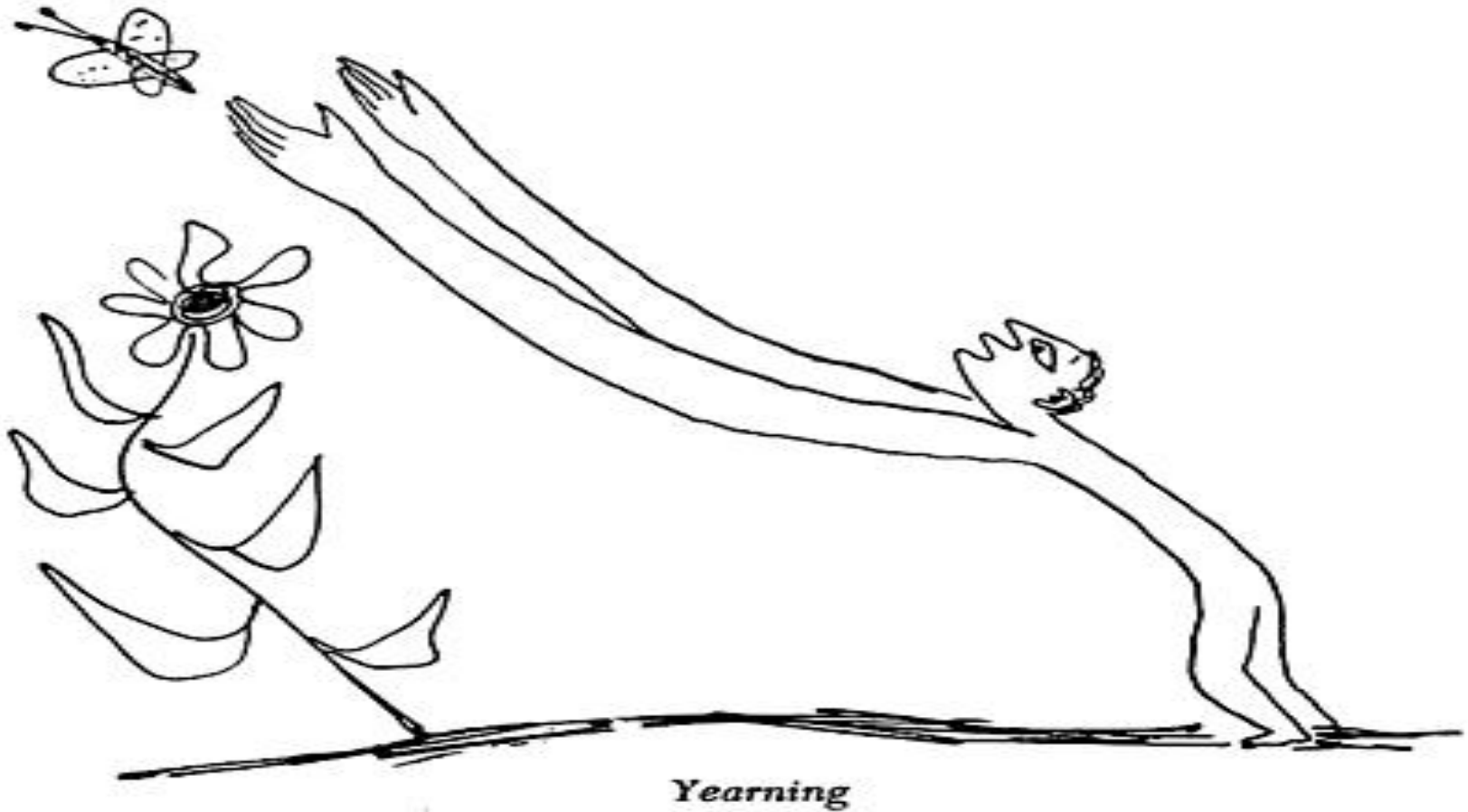
□ Uformelle øvelser

- Bevidst nærvær generelt og i hverdagsaktiviteter
- Intention om daglig træning

Hvorfor MBCT med ældre efterladte?

- 15-20% har kompliceret sorg efter tab. Bonanno & Kaltman, 1999
- Mange ældre efterladte har det stadig svært 4 år efter tabet. O'Connor, 2010.
- Tab giver ofte stærk længsel efter noget man ikke kan få (den døde tilbage) → træning i accept af det der er, er hensigtsmæssigt Kumar, 2005

Ubærlig længsel



Fremgangsmåde i pilotprojektet

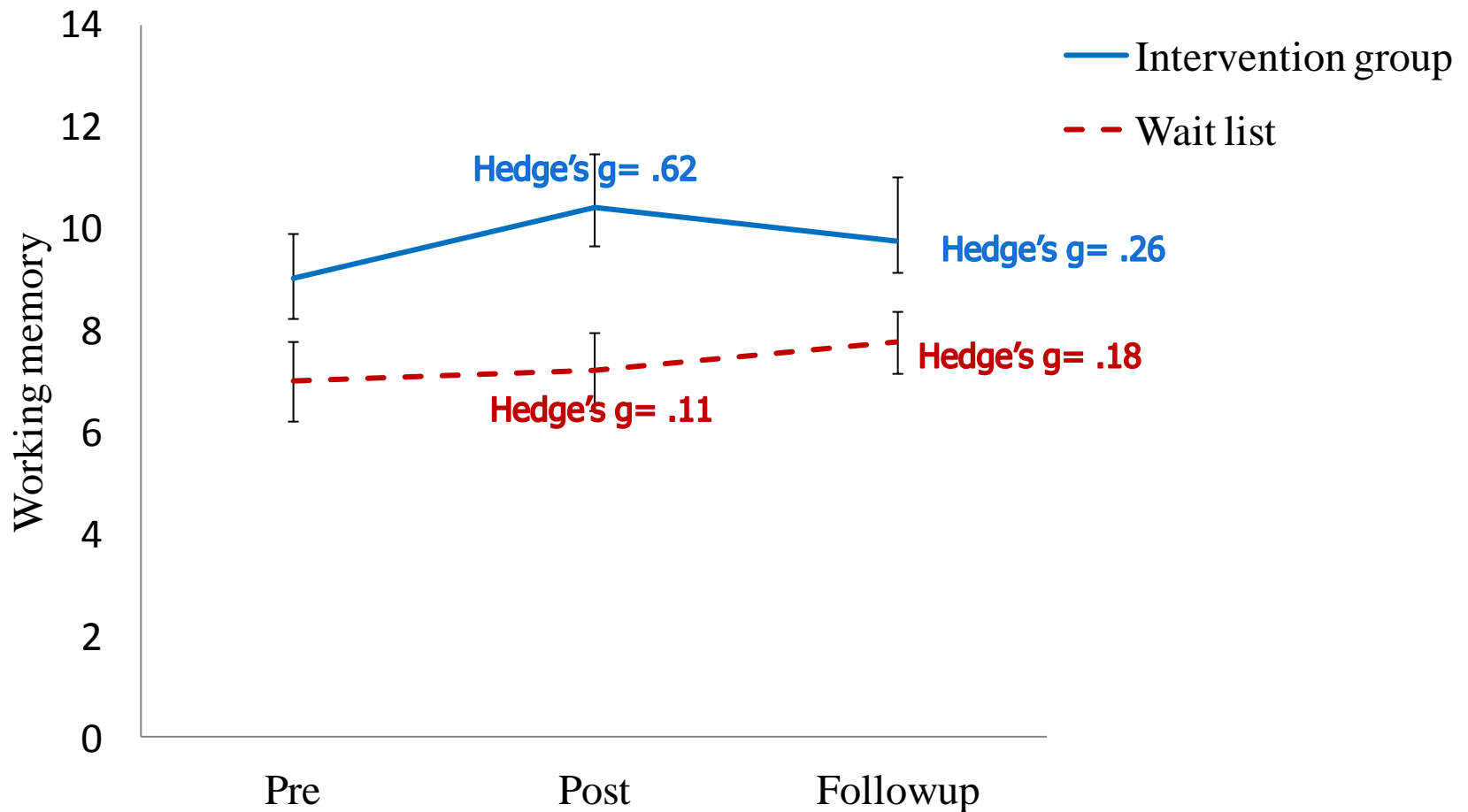
- 3 måletidspunkter:
før MBCT, efter MBCT, 5 mdr. efter MBCT.
- Spørgeskemaer
(PTSD, depression, Vedvarende Sorg mv.)
- Telefonbaseret arbejdshukommelses test
(bogstav-tal rangordning, WAIS III)

Deltagere

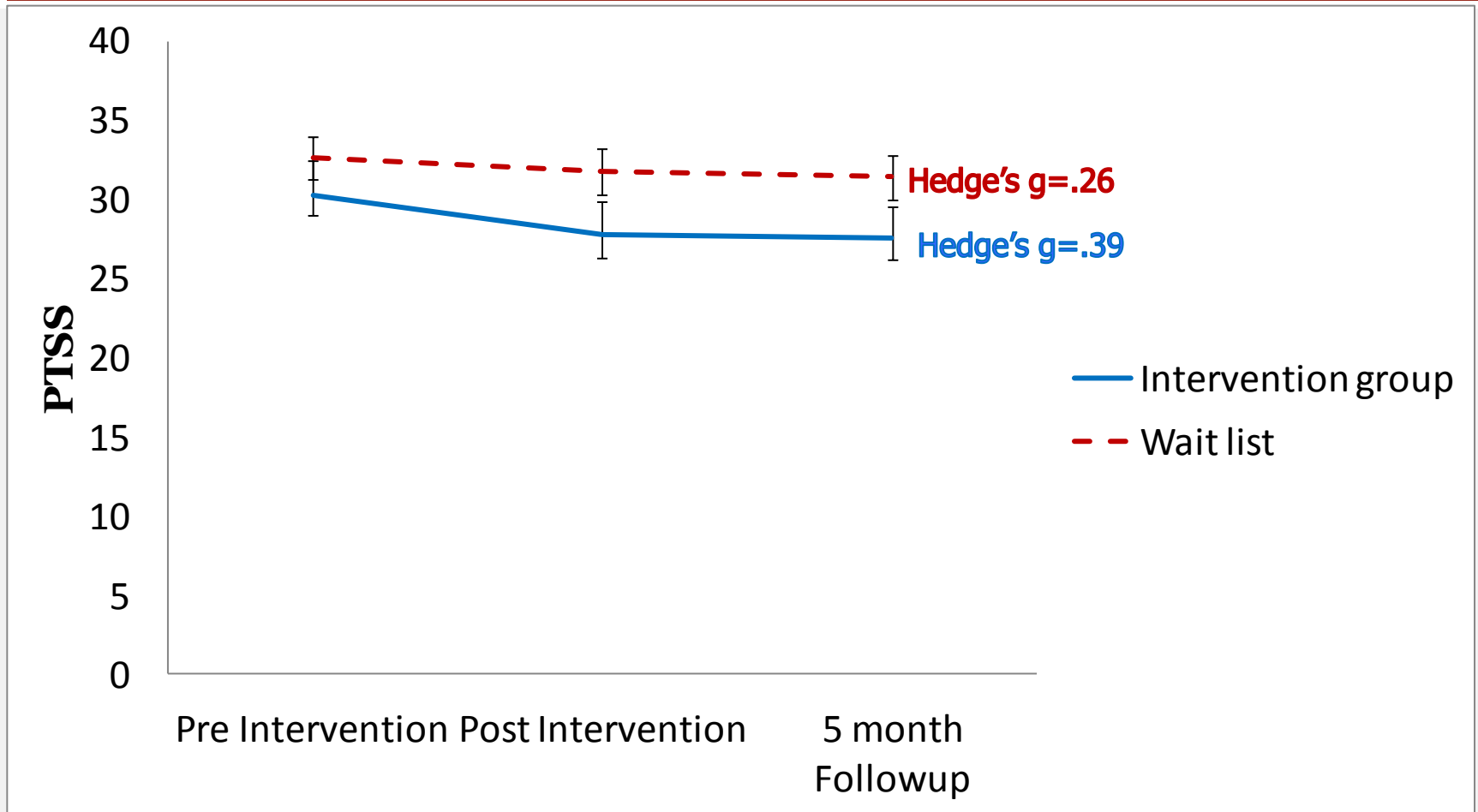
- Inklusionskriterier: høje scores af kompliceret sorg 4 år efter tab
- 12 ældre efterladte i interventionsgruppen
- 18 i ventelistegruppen
- Alder 77 år i snit (mellem 69-83 år)
- 25% mænd (svarer til landsnorm)
- I snit gift i 46 år inden tab

Resultater

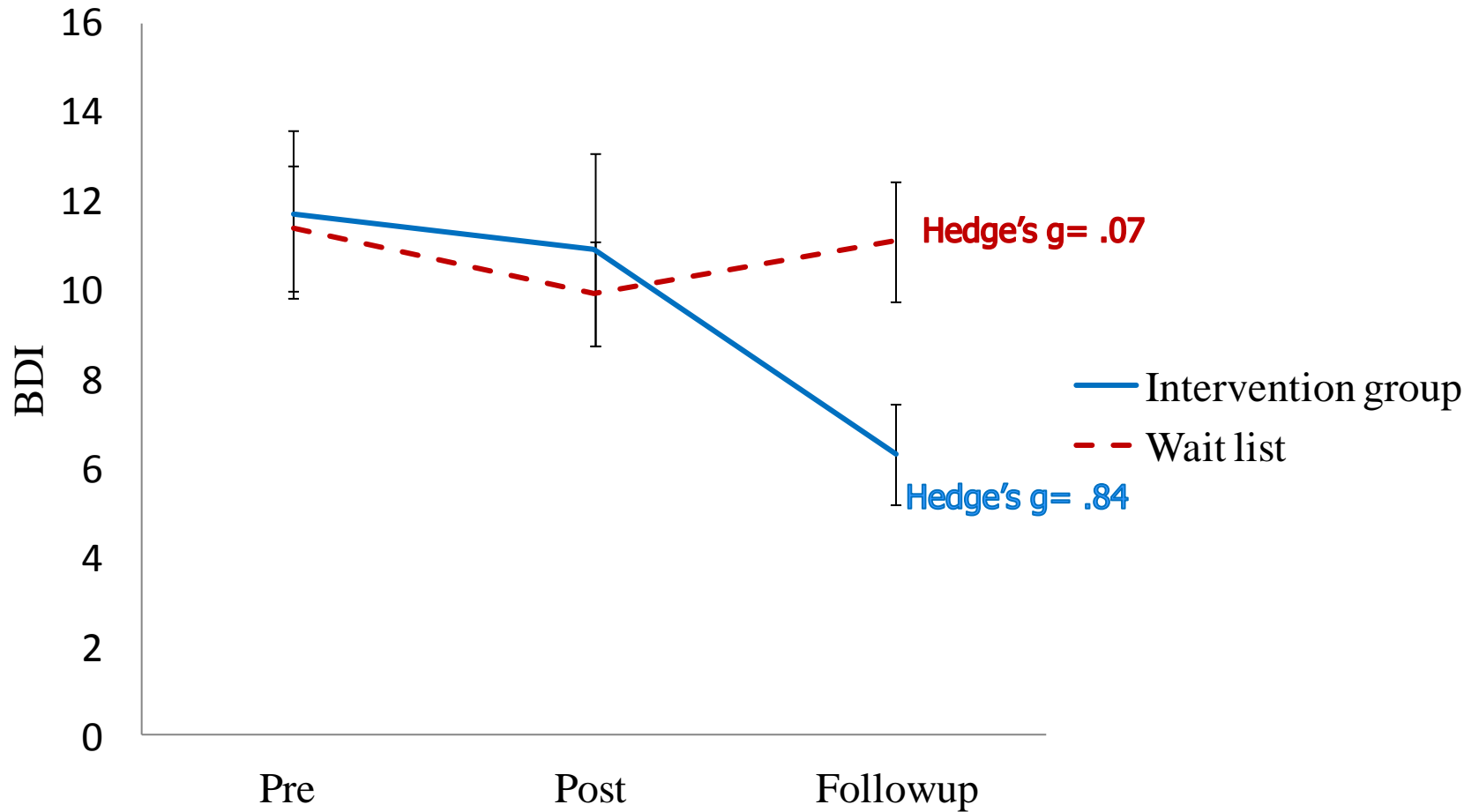
Arbejdshukommelse



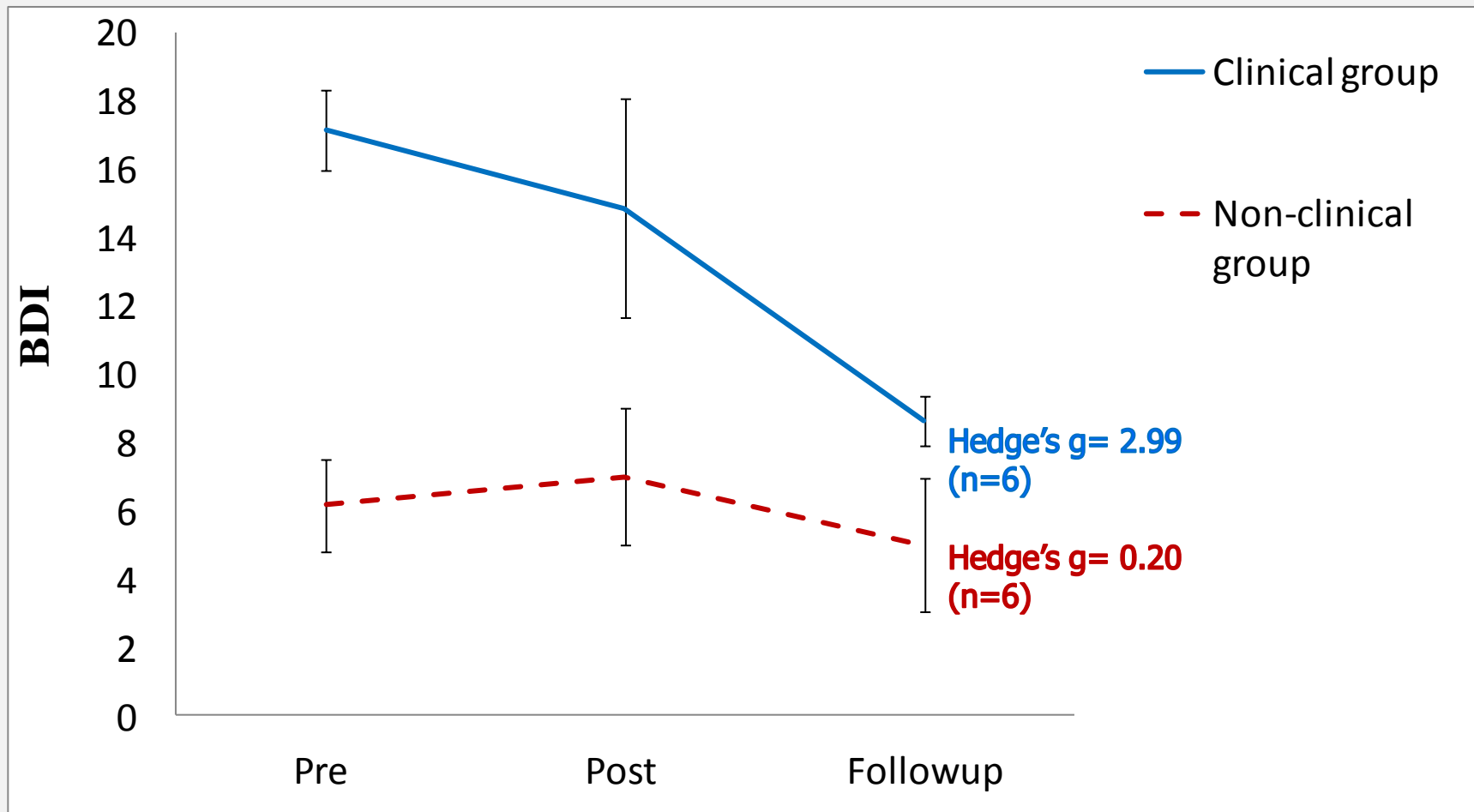
Posttraumatische Stresssymptome



Depression



Deltagere med og uden klinisk depression



Hvad betyder resultaterne?

22

Pilot-projekt og derfor kun et fingerpeg, men..

- MBCT reducerede depressive symptomer generelt og i høj grad hos klinisk depressive.
- Lille effekt på arbejdshukommelse og PTSS, men potentielt vigtigt for funktionsniveau.

Diskussion

25

Hvad tænker i om projektet?

Tak til deltagerne, EGV og til jer..

... og keep breathing