

A scenic view of a cliffside overlooking the ocean under a clear blue sky. The cliff is dark and steep, with a flat top covered in green grass. The ocean is a deep blue, with some white foam visible near the base of the cliff. The sky is a clear, light blue.

# Mindfulness-Baseret Terapi og brystkræft

Dansk Center for Mindfulness, Klinisk Institut, Århus Universitet,  
Anne Søndergaard, speciallæge i almen medicin

# Dagens program

- Hvad er mindfulness?
- MBSR og MBKT
- Øvelse med fokus på åndedrættet
- Brystkræft og MBSR
- Sundhedspersonale og MBSR
- Spørgsmål

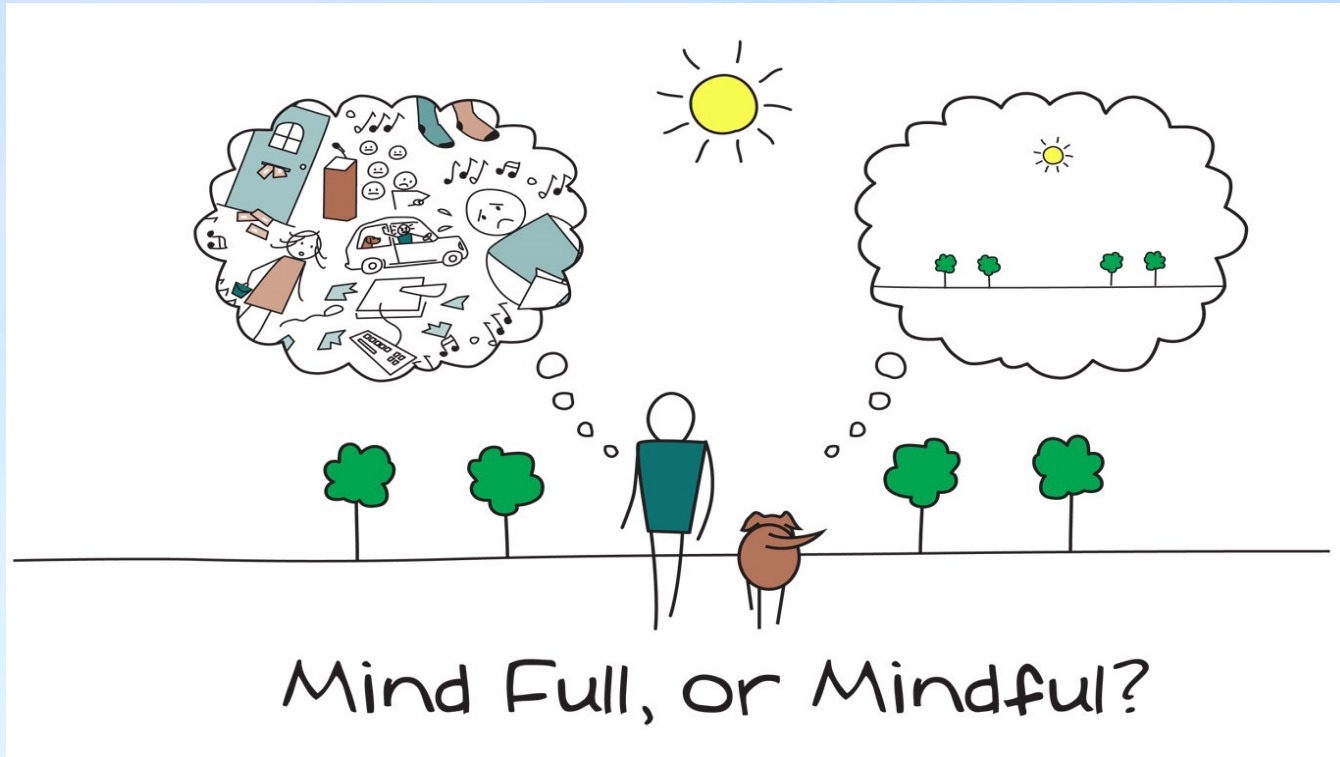


# Hvem er jeg?

- Uddannet praktiserende læge
- Ansat på Dansk Center for Mindfulness og Steno Diabetes Center med henblik på Ph.d. forløb om type 2 diabetes og Mindfulness-Baseret Stress Reduktion



# HVAD ER MINDFULNESS?



# Hvad er mindfulness?

- Mindfulness er at være tilstede i nuet, og acceptere det, som det er
- Det er en metode til bevidst at tage ansvar for kvaliteten af sit liv



# Mindfulness

- Udviklet udfra 2500 år gamle meditations- og yogatraditioner fra buddhistisk tradition til et standardiseret program, til anvendelse i det vestlige sundhedssystem.



# Mindfulness Baseret Stress Reduktion



Jon Kabat-Zinn  
PhD, professor,  
grundlægger af The  
Stress Reduction  
Clinic på  
Massachusets  
Universitet



# Jon Kabat-Zinn

- Programmet blev udviklet i 1979 og blev blandt andet anvendt i behandling af patienter med kroniske smerter.
- Med mindfulnessstræning kunne han vise, at ændring i hvordan patienten forholder sig til smerten kan ændre deres oplevelse af smerte.





# Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi



**John D. Teasdale**  
PhD. forsket i  
kognitive modeller  
og behandling af  
depression i over 20  
år.



**Mark G. Williams**  
DPhil. Professor i  
klinisk Psykologi  
ved Universitet i  
Bangor, Wales.



**Zindel V. Segal**  
PhD. Professor i  
psykologi og psykiatri  
ved Universitetet i  
Toronto. Leder af  
centret for *Cognitive  
Behaviour Therapy*



# Definition

## Mindfulness

– er den bevidsthed, der opstår ved at være opmærksom med en bevidst intention, i det nuværende øjeblik uden at dømmе

(Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn, 2008)



Personlige mål og værdier

Intention



Opmærksomhed

Hvordan

Holdning

På Nuet

Nysgerrig, venlig, ikke dømmende, forholder sig til tingene som de er

# Målgruppe

**MBSR**

Alle!

Stress

Angst

Smerter

Cancer

Kroniske sygdomme

**MBKT**

Depression



# Målet med mindfulness

- At blive i stand til bedre at håndtere de oplevelser der opstår i øjeblikket med en ikke dømmende opmærksomhed på følelser, tanker og kropslige fornemmelser



# Mindfulness-Baseret Stress Reduktion

- hvad indeholder programmet?

- MBSR er et 8 ugers program med undervisning i 2½ time hver gang.
- Mellem session 5-7 er der en heldagssession.
- Der trænes i mindfulness, yoga, meditation
- Der er op til 60 minutters hjemmeopgaver hver dag
  - Træning ved brug af lydfil (meditation og yoga øvelser)
  - Observationsøvelser (af tanker, følelser og aktiviteter)
  - Opmærksomhedstræning i hverdagssituationer
- Forventning om fremmøde og udførelse af hjemmeopgaver



# Virker det?

Dokumenteret effekt på livskvalitet, stress, angst, smerter, depression og blodtryk i mere end 100 randomiserede kontrollerede studier.

Studier blandt både syge og raske

Abott, RA, 2014,  
Hoffmann, SG 2010



A scenic view of a cliffside overlooking the ocean under a clear blue sky. The cliff is dark and steep, with a green grassy top. The ocean is a deep blue, and the sky is a clear, light blue. The foreground shows a rocky, sandy ledge.

# Mindfulness øvelse

# Birte 80 år

- Nyopdaget mammacancer højre mamma, operabel. Lumpektomeret for to måneder siden.
- Tidl sygdomme: Interstitiel lungesygdom, ingen tidl psykiske klager
- Gift med rask ægtefælle





# Mammacancer

Efter diagnose oplever mange:

- Nedsat livskvalitet
- Angst
- Depression
- Frygt for recidiv
- Fatigue
- Smerter



# Birthe

- Opstartet i antidepressiv medicin, beroligende medicin og sovemedicin.
- Opfordret til at tage kontakt til psykologer igennem Kræftens Bekæmpelse, men kunne ikke overskue det.



# Effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on symptom variables and health-related quality of life in breast cancer patients—a systematic review and meta-analysis

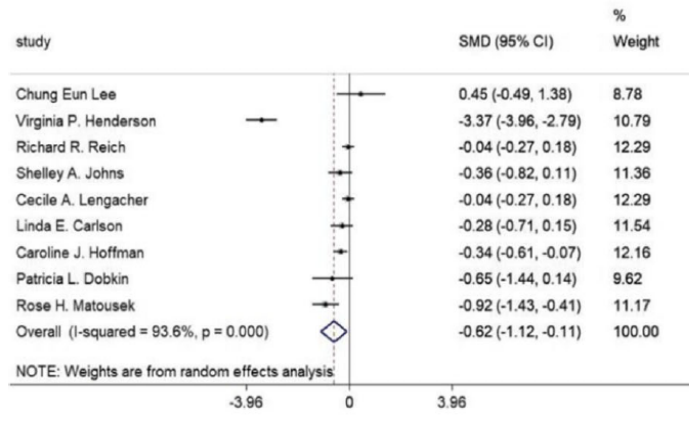
Qiuxiang Zhang<sup>1</sup>  • Heng Zhao<sup>1</sup> • Yaning Zheng<sup>1</sup>

Received: 22 July 2018 / Accepted: 20 November 2018 / Published online: 28 November 2018

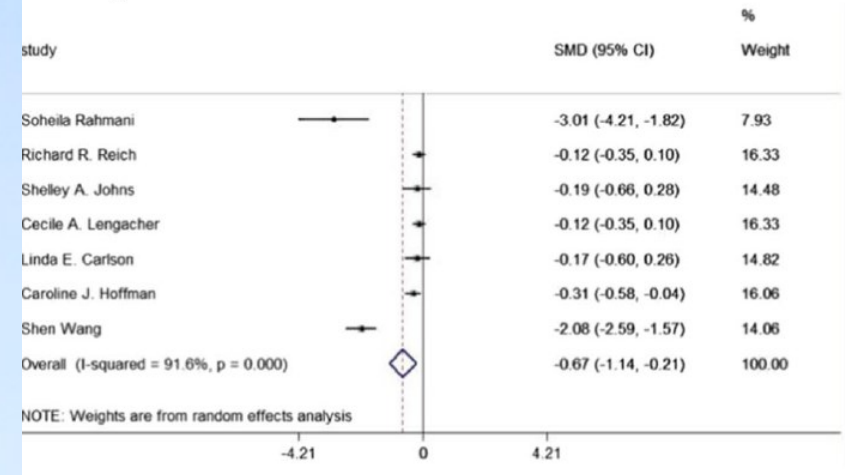


# Metaanalyse, MBSR og mammacancer

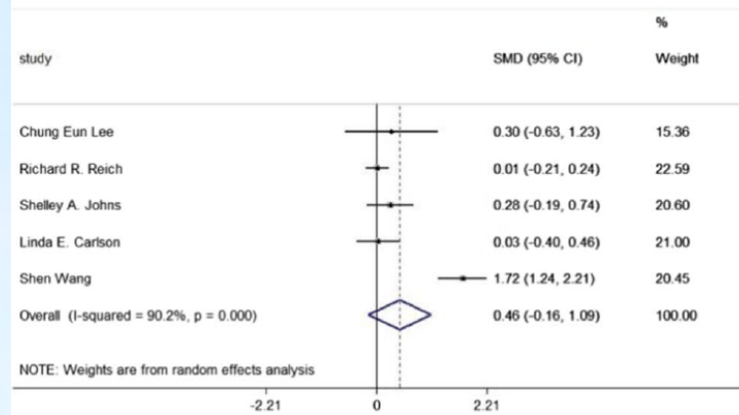
## i Depression



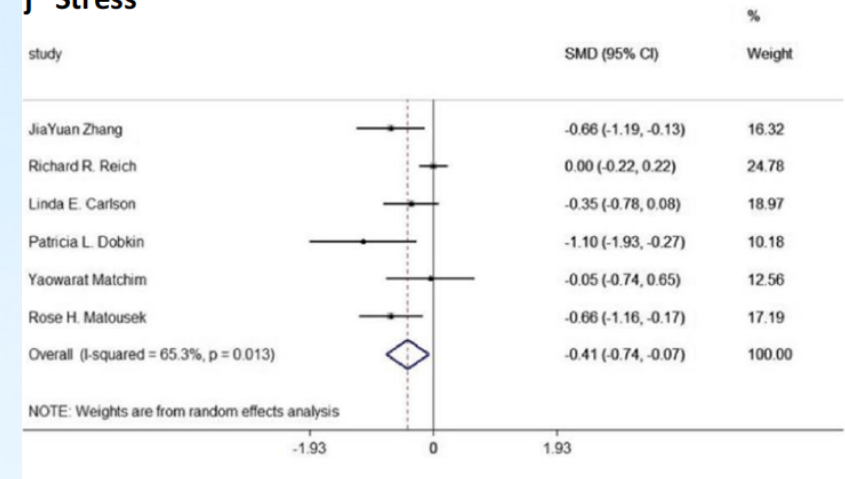
## e Fatigue



## f Sleep quality



## j Stress



## **Conclusions**

The results of this meta-analysis revealed that MBSR had a positive effect on relieving anxiety, depression, fatigue, stress, distress and improving mindfulness, cognitive function, emotional wellbeing, physical function, and overall QoL among breast cancer patients or survivors. This beneficial program is worthy of being recommended to breast cancer patients as a complementary treatment or adjunctive therapy to make them enjoy better quality of life.



# Lodtrækningsstudie m aktiv kontrol fra 2019

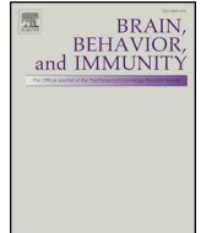


ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

## Brain, Behavior, and Immunity

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/ybrbi](http://www.elsevier.com/locate/ybrbi)

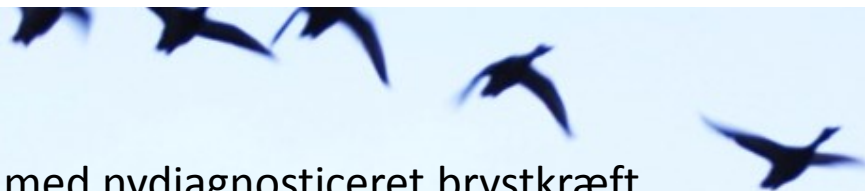


### Mindfulness based stress reduction provides psychological benefit and restores immune function of women newly diagnosed with breast cancer: A randomized trial with active control

Linda Witek Janusek<sup>a,\*</sup>, Dina Tell<sup>a</sup>, Herbert L. Mathews<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Marcella Niehoff School of Nursing, Department of Health Promotion, Loyola University Chicago, Health Science Division, 2160 South First Ave., Maywood, IL 60153, United States

<sup>b</sup> Department of Microbiology and Immunology, Stritch School of Medicine, Loyola University Chicago, Health Science Division, 2160 South First Ave., Maywood, IL 60153, United States



192 kvinder med nydiagnosticeret brystkræft



Vælg kræftsygdom



[Hjælp og viden](#)

[Forebyg kræft](#)

[Forskning](#)

[Nyheder](#)

[Forside](#) › [Hjælp og viden](#) › [Hvad kan du selv gøre](#) › [Mentale redskaber](#) › [Meditation og mindfulness](#)

## Hvad kan du selv gøre

- » [Kost til kræftpatienter](#)
- » [Fysisk aktivitet](#)
- » [Genoptræning](#)
- » [Alternativ behandling](#)
- » [Mentale redskaber](#)
  - » **[Meditation og mindfulness](#)**
  - » [MediYoga](#)
  - » [Visualisering](#)
  - » [Tro](#)

## Meditation og mindfulness

Man kan meditere for at opnå en større indre ro eller for at skabe fokus på at være til stede i nuet. Der findes forskellige former for meditation. En meditation kan være guidet, så man får instruktioner undervejs, man kan meditere, mens man hører musik, i stilhed – sammen med andre eller alene.



# Alice 62 år

Mammacancer, diagnose 15.juni,  
Kemoterapi, herefter brystbevarende operation  
og strålebeh.

MBSR forløb gennem Heimdal 4 måneder efter  
diagnose





”Man kan finde frem til et anker,  
der hvor man er”

”Man bliver trygge ved  
hinanden i gruppen”

Underviseren kunne  
håndtere de svære følelser og  
kriser vi havde.

”MBSR forløbet er godt, fordi  
man kommer igennem  
forskellige emner med fx  
håndtering af følelser i løbet af  
kurset. Det kunne jeg ikke gøre  
ved kropsscanninger på egen  
hånd”



# Birthe 80 år

- Ville denne patient have gavn af MBSR/MBKT?



# MINDFUL NATION UK



## MINDFUL NATION UK

Report by the Mindfulness All-Party  
Parliamentary Group (MAPPG)

October 2015

OG HVAD MED JER SYGEPLEJERSKER

?



RESEARCH ARTICLE

# Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review

**Math Janssen<sup>1\*</sup>, Yvonne Heerkens<sup>1</sup>, Wietske Kuijer<sup>1</sup>, Beatrice van der Heijden<sup>2,3,4</sup>, Josephine Engels<sup>1</sup>**

**1** Occupation & Health Research Group, HAN University of Applied Sciences, Nijmegen, the Netherlands,

**2** Institute for Management Research, Radboud University, Nijmegen, the Netherlands, **3** Open University of the Netherlands, Heerlen, the Netherlands, **4** Kingston University, London, United Kingdom

The strongest outcomes were decreased levels of emotional exhaustion (a dimension of burnout), stress, psychological distress, depression, anxiety, and occupational stress.

We also found a significant increase in mindfulness, personal accomplishment (a dimension of burnout), (occupational) self-compassion, quality of sleep, and relaxation.



# Hvis I vil vide mere

[mindfulness.au.dk](http://mindfulness.au.dk)



## Dansk Center for Mindfulness

Om os ▾

Mindfulness ▾

Compassion ▾

Bliv underviser ▾

Forskning ▾

Kurser og retreats ▾



# Spørgsmål

