

# Stressmestring basert på mindfulness

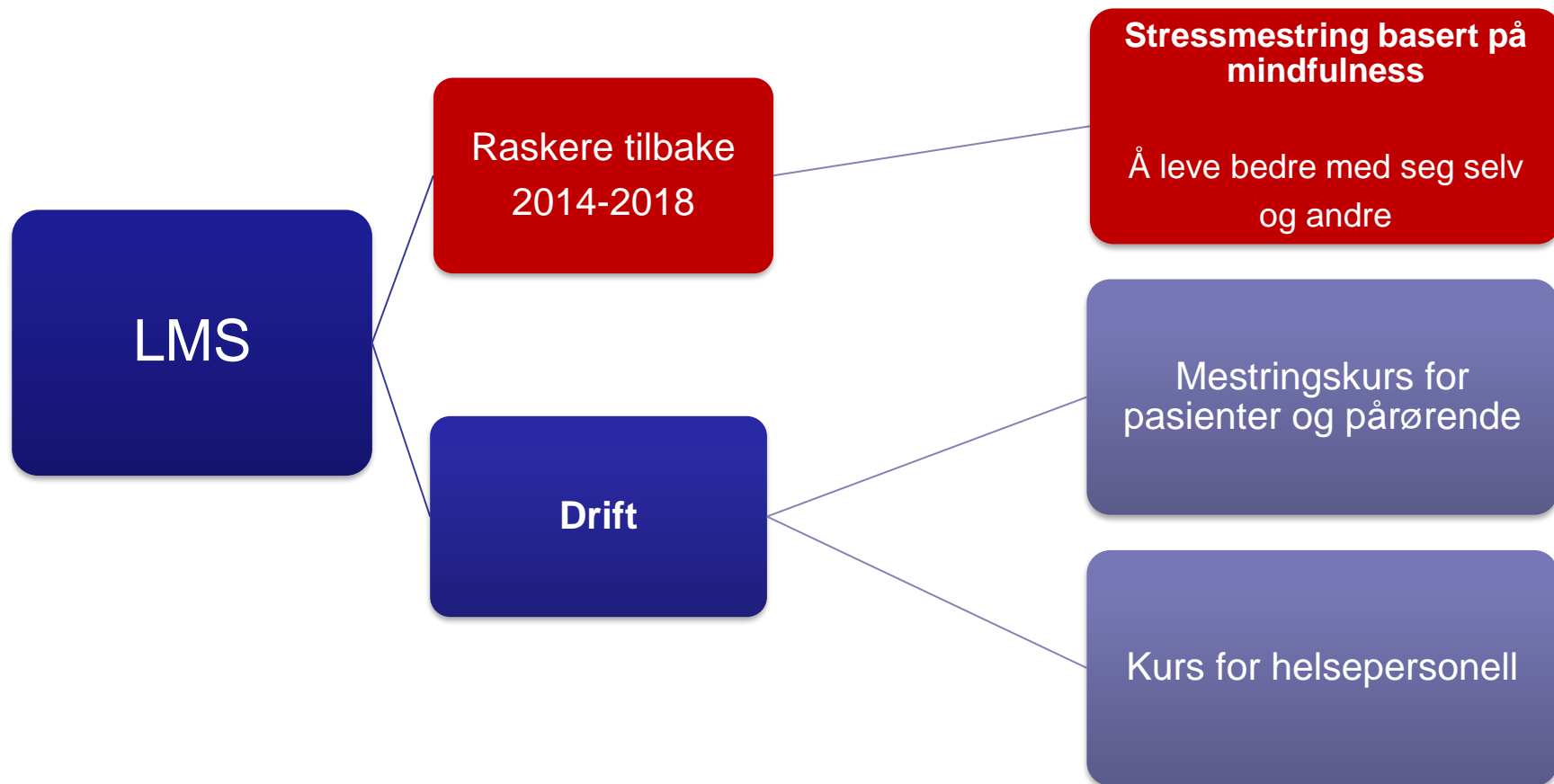
«Raskere Tilbake prosjekt»

**Lærings- og mestringssenteret**

*Mari Aanensen*

Desember 2017

○ Respekt ○ Faglig dyktighet ○ Tilgjengelighet ○ Engasjement



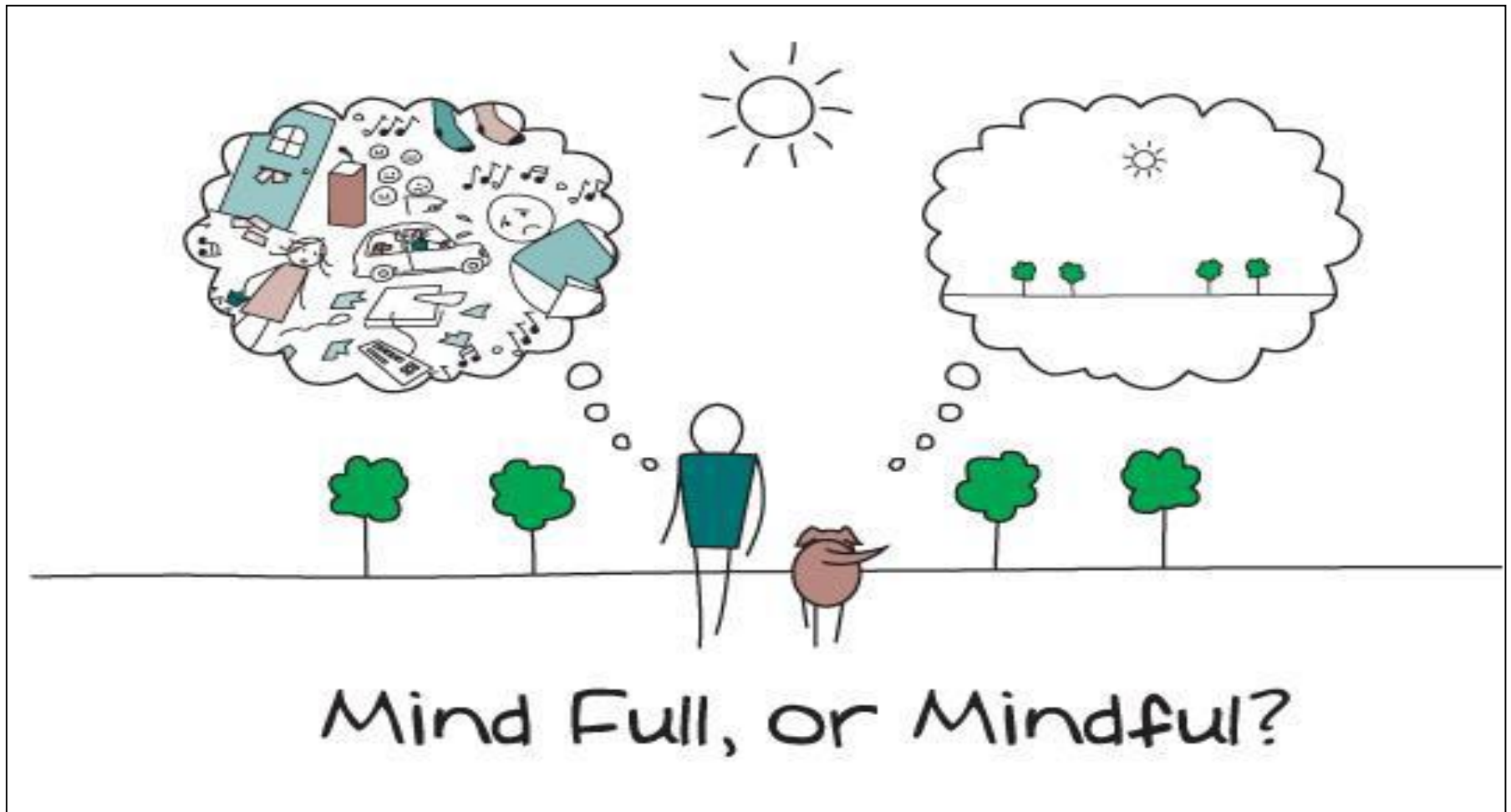
# Prosjekt Raskere tilbake 2014-2018

- Ca 300 pasienter pr. år
- To kurs;
  - «Stressmestring basert på mindfulness»
  - «Å leve bedre med seg selv og andre»
- Henvises fra fastlege
  - Sykemeldt eller i fare for sykemelding
  - Diffuse smerter, tretthet, muskel-skjelett lidelser, lettere psykiske plager
- Kristiansand, Arendal, Flekkefjord

# Stressmestringskurs

- Basert på programmet mindfulness -basert stressreduksjon/kognitiv terapi (MBSR/MBCT)
- Gruppe på 12 deltakere
- 8 kursdager à 3 timer
- To instruktører
- Anbefaler daglig øvelse hjemme (30 min)
- Motivasjon...

# Hva er mindfulness?



# Struktur

- Øvelser
- Refleksjon, dialog, deling
- Teori, presentasjon

# Tema i kurset

- Nærvær, autopilot
- Stress, utmattelse, belastning, balanse aktivitet/hvile
- Forholde seg til tanker
- Å være med vanskelige følelser
- Selvivaretakelse og selvomsorg
- Relasjoner

# Hvorfor?

- Mer tilstede, mer oppmerksom...
- Økt evne til hvile, restitusjon
- Økt bevissthet - valg



# Forskning (MBSR, MBCT)

- Bedre helse og livskvalitet
- Redusert stress
- Redusert smerte, utmattelse, depresjon og angst
- Optimaliserer immunsystemet
- Endringer i hjernen
- Bedrer humør og kognitiv fungering
  - Konsentrasjon
  - Følelsesregulering
  - Kommunikasjon
- Økt empati og selvivaretagelse

*De Vibe et. al 2012, Gotink et. al 2015, Goyal et.al 2014, Khoury et. al 2013*

# Forskning i LMS

## Masteroppgave/publisert artikkel 2015/16

Nivå av mindfulness, livskvalitet, arbeidsevne og selvopplevd helse økte signifikant fra kursstart til kursslutt.

*....kan fremme helse og ha betydning for sykefravær.*

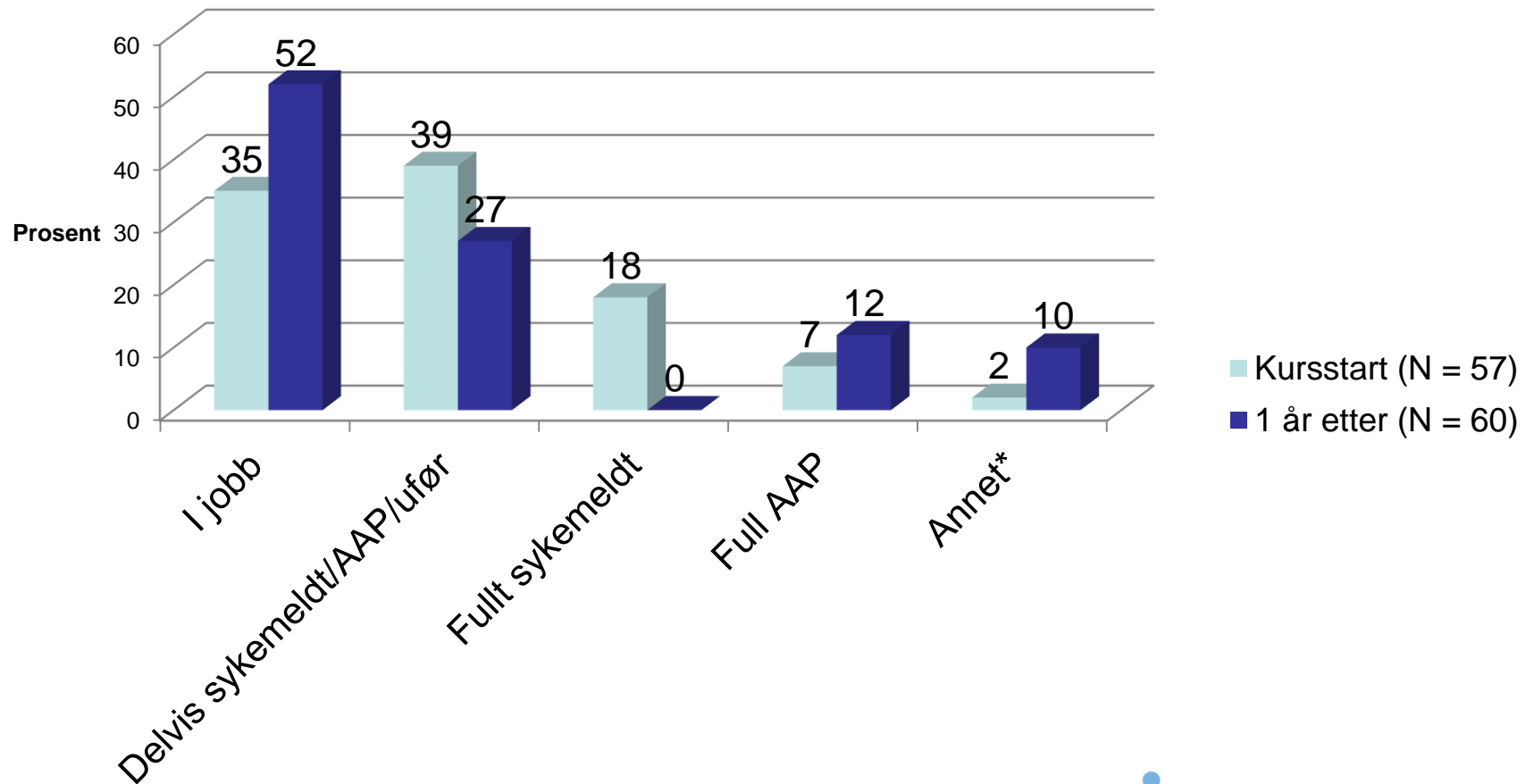
## Oppfølgingsundersøkelse 2016

Bedringen fra studien er stabil 1 år etter

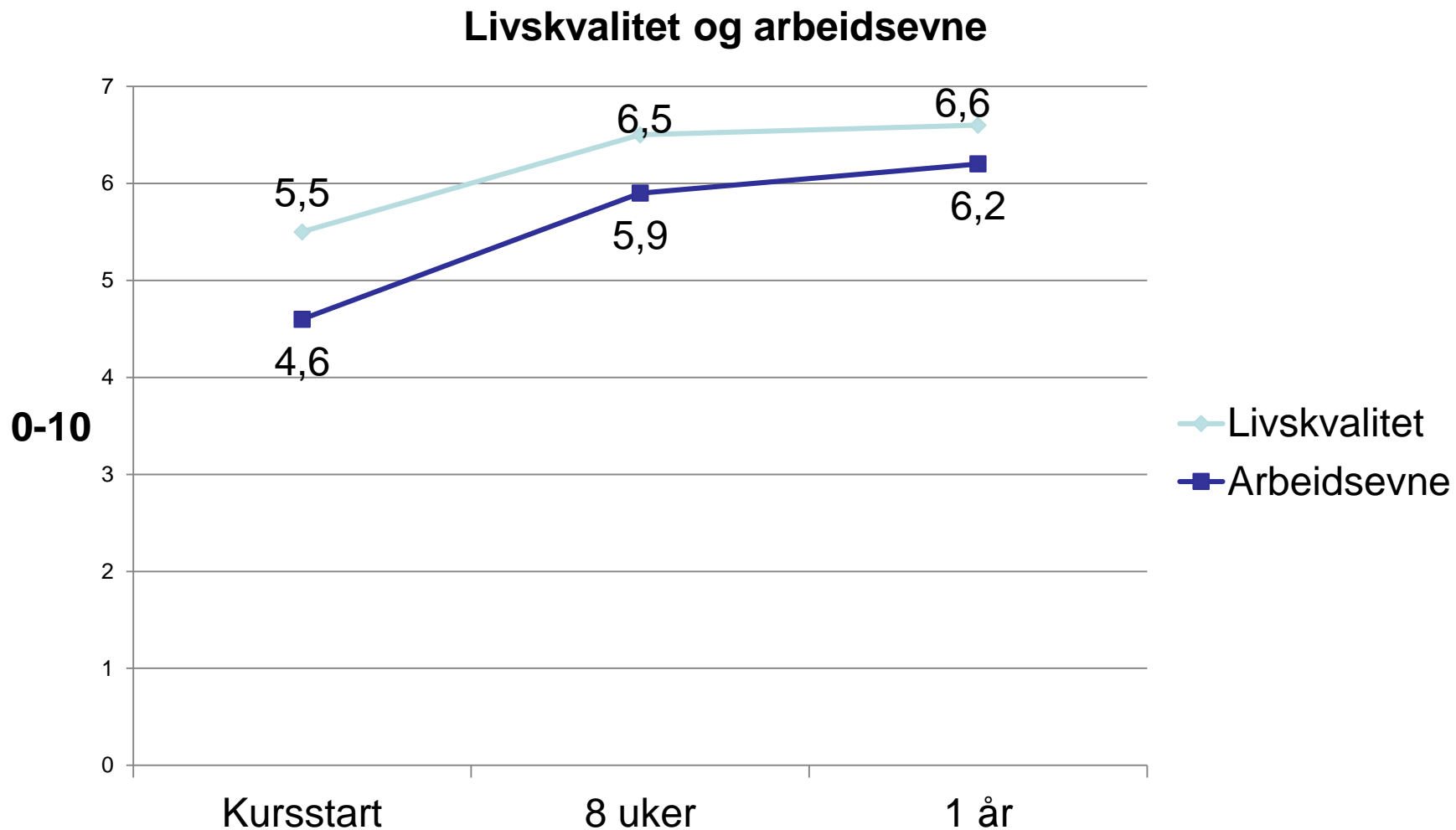
*...har det bedre, opplever økt arbeidsevne - har mindre sykefravær og økt arbeidsdeltakelse – 1 år etter.*

# Arbeid

## Utvikling av arbeidssituasjon



# Livskvalitet og arbeidsevne



# Veien videre

- Raskere tilbake avvikles..
- Stressmestringskurset i LMS avvikles desember 2017
- Hvilke tilbud finnes for denne gruppen?