



Til: Aarhus Kommune

Veteranstrategi for Aarhus Kommune i offentlig høring af 25. marts 2020.

Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet høringsvar til Aarhus Kommune.

Dansk Center for Mindfulness takker for muligheden for at kunne afgive høringsvar. Den foreliggende veteranstrategi er vigtig, og vi er især opmærksomme på, at Aarhus Kommune vil prøve nye tiltag af for både veteraner og pårørende.

Dansk Center for Mindfulness ønsker i samarbejde med Aarhus Kommune at tilbyde veteraner og pårørende mindfulness træning med Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR), der er et videnskabeligt dokumenteret program til at styrke mental sundhed og nedsætte symptomer på stress, angst, depression og smerter.

Dansk Center for Mindfulness har meget gode resultater med at tilbyde veteraner mindfulness træning. Se forskning og dokumentation for vores forløb med MBSR til i alt 89 veteraner i vedlagte rapport. 83% gennemførte MBSR og havde signifikant reduktion af stress, angst, depression og forbedret kognitiv profil med større opmærksomhed og medfølelse samt mindre tankemylder. Veteranerne ønsker, at MBSR bliver en mulighed for alle veteraner både som led i forebyggelse, behandling og rehabilitering. Veteranerne havde meget højt stress niveau ved start af MBSR. Et stressniveau, der indikerer risiko for øget sygelighed og tidlig død, det niveau faldt, så de ved slut ikke længere havde forhøjet sundhedsskadeligt stress. De ønsker løbende hold kun med veteraner og løbende mulighed for mødes og træne mindfulness med en MBSR-underviser fra Dansk Center for Mindfulness. Læs her om en veterans oplevelse med MBSR [Århus Stiftstidende: Veteranen er endelig vendt hjem](#)

Dansk Center for Mindfulness har desuden gode erfaringer med mindfulness og compassion træning til pårørende til patienter med psykiske lidelser. Denne indsats vil være oplagt at tilbyde pårørende til veteraner.

Kort overblik over videnskabelig dokumentation nedenfor.

Med venlig hilsen,

Lone Overby Fjorback

Centerchef, overlæge, lektor, PhD  
Dansk Center for Mindfulness  
Institut for Klinisk Medicin  
Aarhus Universitet

Fire videnskabeligt dokumenterede lodtræningsforsøg dokumenterer MBSR til militær veteraner.

- 1) Bremner JD, Mishra S, Campanella C, Shah M, Kashner N, Evans S, et al. A pilot study of the effects of mindfulness-based stress reduction on post-traumatic stress disorder symptoms and brain response to traumatic reminders of combat in operation enduring freedom/operation iraqi freedom combat veterans with post-traumatic stress disorder. *Front Psychiatry* (2017) 8:157. 10.3389/fpsy.2017.00157 [[PMC free article](#)]
- 2) Omidi A, Mohammadi A, Zargar F, Akbari H. Efficacy of mindfulness-based stress reduction on mood States of veterans with post-traumatic stress disorder. *Arch Trauma Res.* (2013) 1:151–4. 10.5812/atr.8226 [[PMC free article](#)]
- 3) Polusny MA, Erbes CR, Thurax P, Moran A, Lamberty GJ, Collins RC, Rodman JL, Lim KO. Mindfulness-based stress reduction for posttraumatic stress disorder among veterans: a randomized clinical trial. *JAMA* (2015) 314:456–65. 10.1001/jama.2015.8361 [[PubMed](#)]
- 4) Kearney DJ, McDermott K, Malte C, Martinez M, Simpson TL. Effects of participation in a mindfulness program for veterans with posttraumatic stress disorder: a randomized controlled pilot study. *J Clin Psychol.* (2013) 69:14–27. 10.1002/jclp.21911 [[PubMed](#)]

Dokumenteret effekt af Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR).

- MBSR kan styrke mental sundhed og nedsætte symptomer på stress, angst, depression og smerter  
Fjorback LO, Rasmussen BH, Preuss T (2013) God effekt af mindfulness på stress, angst og depression. [http://mindfulness.au.dk/fileadmin/migrated/content/uploads/Statusartikel\\_ugeskrift.pdf](http://mindfulness.au.dk/fileadmin/migrated/content/uploads/Statusartikel_ugeskrift.pdf)
- MBSR har god effekt, når det udbydes fra certificerede MBSR-undervisere uddannet fra Aarhus Universitet  
Juil L, Pallesen KJ, Piet J, Parsons C, Fjorback LO (2017). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction in a Self-Selecting and Self-Paying Community Setting <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0873-0>
- Manglende systematik af stresstiltag i Danmark, men dokumenteret effekt af MBSR  
Bonde EH, Fjorback LO, Juil L (2019) Manglende systematik af stresstiltag, men dokumenteret effekt af mindfulnessbaseret stressreduktion [http://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Artikler/Manglende\\_systematik\\_af\\_stresstiltag.pdf](http://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Artikler/Manglende_systematik_af_stresstiltag.pdf)

Dokumenteret effekt af Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT).

- MBKT kan nedsætte risikoen for tilbagefald af depression på niveau med medicin  
Van der Velden AM, Piet J, Møller AB, Fjorback LO (2017) MBKT er effektiv behandling af tilbagevendende depression [http://ugeskriftet.dk/files/scientific\\_article\\_files/2017-04/V04160291\\_1.pdf](http://ugeskriftet.dk/files/scientific_article_files/2017-04/V04160291_1.pdf)  
Kuyken W, Warren FC, Taylor RS, Whalley B, Crane C, Bondolfi G, Hayes R, Huijbers M, Ma H, Schweizer S, Segal Z, Speckens A, Teasdale JD, Van Heeringen K, Williams M, Byford S, Byng R, Dalgleish T (2016) [Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials.](#) *JAMA Psychiatry* doi:10.1001/jamapsychiatry.2016.0076
- MBKT omkostningseffektivt i forhold til medicinsk behandling af depression.  
Kuyken W, Hayes R, Barrett B, Byng R, Dalgleish T, Kessler D, et al. The effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse/recurrence: results of a randomised controlled trial (the PREVENT study). *Health Technol Assess.* 2015;19(73):1-124. Epub 2015/09/18. PubMed PMID: 26379122; PubMed Central PMCID: PMC4781448.