

MINDFUL SOLDAT

Soldaterlegatet støtter mindfulness-baseret stressreduktion.
Resultatet er mindre stress, angst og depression.
Veteranerne finder redskaber til et bedre liv.

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS



AARHUS
UNIVERSITET

LONE OVERBY FJORBACK, ANNE BUCH MØLLER, HEIDI BERG,
DOMINIQUE ALEX, CHARLOTTE NORBY,
SUSANNE BRUGGISSER, KAREN JOHANNE PALLESEN,
LISE JUUL, MARIA BINGEN.

MARTS 2020

Indhold

Resume	3
Konklusion.....	3
Baggrund.....	3
Mindfulness træning er investering i mennesker.....	3
Soldaterlegatets støtte til mindfulness-baseret stress reduktion.....	4
Formål: mindfulness træning til danske veteraner.....	4
Metode og resultater.....	4
Deltager karakteristik	5
Kvantitativ metode til måling af mentalt helbred	5
Resultater: stress, angst, depression, compassion	5
Resultater: ændring af tankemønstre.....	6
Frafaldsanalyse.....	7
Kvalitativ metode.....	7
Kvalitative resultater	7
<i>Veteraner finder ro og redskaber til et bedre liv.....</i>	7
<i>Veteraner bliver bedre til at mærke sig selv.....</i>	7
<i>Veteranerne kan bedre regulere stress og aggression.....</i>	7
<i>Veteraner lever mere i nuet.....</i>	8
<i>Ikke alene</i>	9
<i>Alle burde have kendskab til MBSR.....</i>	9
Psykologens erfaringer/ perspektiv	10
Diskussion & Perspektiv.....	11
Undersøgelsens fordele og ulemper.....	11
Undersøgelsens konklusion.....	11
Generelle overvejelser.....	12
Mindfulness evidens og dokumenteret effekt	13
Veteraner og PTSD	13
Mindfulness og hjerneforskning.....	13
Omkostningseffektive interventioner	13
Mindfulness-undervisere	13
Bilag	14
Detaljer til kvantitativ metode	14
<i>The Perceived Stress Scale.....</i>	14
<i>Symptom Check List-5.....</i>	14
<i>Self Compassion Scale.....</i>	14
<i>Amsterdam resting state questionnaire</i>	14
Detaljer til kvalitativ metode	14
Mindful soldat folder.....	15
Artikel "Veteranen er endelig vendt hjem"	17
Referencer.....	19

RESUME

Formålet med denne rapport er at dele de resultater og erfaringer Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet har opnået ved at tilbyde systematisk træning i mindfulness til veteraner og på baggrund heraf at komme med anbefalinger til Forsvaret.

Soldaterlegatet bevilligede i 2014 penge til, at Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, kunne gennemføre et pilotstudie med tidligere udsendte soldater. Soldaterne blev tilbudt 8-ugers programmet Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) og resultaterne var positive. Alle deltagerne ville anbefale andre veteraner at tage forløbet, og hovedparten af deltagerne rapporterede om positive ændringer i dagligdagen samt nedgang i symptomer, hvilket ligeledes fremgik af målingerne på biologiske stressmarkører herunder hjernescanninger.

Fra 2018-2019 blev der gennemført yderligere fire MBSR kurser i Aarhus og København i regi af Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, der ligeledes er finansieret af Soldaterlegatet. Kurserne har været gratis og åbent for alle veteraner - uafhængig af alder, køn, antal udsendelser og om der måtte være tale om diagnoser eller ej. Undersøgelsen med deltagelse af 76 danske militærveteraner viser, at veteranerne er villige til at deltage i MBSR og i stand til at gennemføre træningen. Kvantitative målinger viser, at de oplevede en signifikant reduktion af symptomer på stress, angst og depression. Kvalitative interviews viser, at de fandt programmet meningsfyldt og at det gav dem ro og redskaber til et bedre liv. De blev mere opmærksomme og nærværende i forhold til sig selv og deres pårørende. Og det konkluderes, at MBSR kan anvendes i en dansk kontekst som behandling og rehabilitering af mentale skader efter udsendelse.

På baggrund af disse resultater – samt øvrig forskning og erfaring med MBSR programmet og erfaringer fra bl.a. det amerikanske forsvar, anbefales det, at Forsvaret i samarbejde med Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet iværksætter et projekt for at klarlægge, hvordan Forsvaret mest hensigtsmæssigt kan indføre forebyggende mental træning baseret på MBSR i Forsvaret.

KONKLUSION

Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) til danske veteraner har vist, at danske udsendte veteraner er både villige til at træne mindfulness, og at de er i stand til at gennemføre træningen. De kvantitative målinger viste, at veteranerne ved start på MBSR kurset har sundhedsskadeligt forhøjet stressniveau associeret med risiko for tidlig død og rapporterer symptomer på angst og depression, som indikerer tegn på psykiatrisk lidelse. Efter MBSR forløbet er symptomerne på stress, angst og depression faldet i en sådan grad, at de tidligere udsendte veteraner ikke længere er blandt de 20 % danskere med det højeste stressniveau, hvor det høje stressniveau er associeret med øget sygelighed og tidligere død. Ved

afslutning af MBSR kurset scorer veteranerne under, hvad der indikerer tegn på psykiatrisk lidelse. Den kvalitative del af undersøgelsen viser, at MBSR kurset var en generelt positiv oplevelse, og deltagerne føler, at de har fået et stresshåndterings- og selvreguleringsværktøj, som bl.a. har betydet, at de overvejende føler sig bedre tilpas og bedre i stand til at tackle de vanskeligheder de har. Det kan f.eks. være vanskeligheder med aggression, angst og isolation. Derudover har det betydet større selvindsigt. Sammenfattende tyder resultaterne på, at MBSR i dansk kontekst kan anvendes som både forebyggelse før og bidrag til behandling og rehabilitering af mentale skader efter udsendelse.

BAGGRUND

Deltagelse i krig, fredsbevarende missioner eller andre internationale operationer er i særlig grad psykisk og fysisk krævende. Stressbelastning er et uundgåeligt vilkår, og vi har som samfund et fælles ansvar for at forebygge, behandle og rehabiliterer udsendte soldater med de bedst videnskabeligt dokumenterede metoder. Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet gennemgår i denne rapport rationale for at implementere mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) i Forsvaret, den eksisterende evidens, samt vore erfaringer for at arbejde med danske veteraner. Afslutningsvis vil vi komme med anbefalinger til Forsvaret i forhold til at styrke og træne mental sundhed. Anbefalingerne er i overensstemmelse med eksisterende forskning og det amerikanske forsvars strategi. Vi har tæt samarbejde med elite universiteter i USA, hvor mindfulness metoderne er udviklet til civilsamfundet og forsvarret (Richtel 2019; Amishi 2019; Jha m.fl. 2019).

MINDFULNESS TRÆNING ER INVESTERING I MENNESKER

Når en person oplever stress, går det ud over præstation, empati, trivsel, samarbejde og robusthed. Konsekvenserne kan for udsendte soldater blive PTSD og depression med store menneskelige og samfundsmæssige omkostninger til følge. "Opmærksomheden" er en styrke vi har, men opmærksomheden forringes under stress, dårligt humør og hvis vi står overfor en trussel. Selv når vi ikke er stressede, i dårligt humør eller truet af nogen art, så er vi i gennemsnit kun til stede og fokuserede 50 % af tiden (Killingsworth og Gilbert 2010). Resten af tiden vandrer tankerne. Vi gennemspiller fortiden, dømmes nutiden og bekymrer os om fremtiden. Det påvirker vores evne negativt til at udføre en opgave, og det får os til at lave flere fejl. Desuden har det en negativ effekt på humøret, når tankerne vandrer, og det får os til at se trusler, der hvor der ingen er. En logisk konsekvens kan være bare at beslutte sig for at ændre den vane. Men præcis som med fysisk træning, er det ikke nok bare at beslutte sig for at være i god fysisk form; vi er faktisk nødt til at træne.

Mindfulness er det samme som bevidsthed, det er en metode til at blive mere fysisk og mentalt bevidst i livet. Vi ved, at fysisk træning kan anvendes til at opbygge styrke, vedligeholde styrke og optimere styrke. Det samme er tilfældet for mental træning med mindfulness, der således kan anvendes til at:

1. opbygge styrke som led i rehabilitering og behandling
2. vedligeholde styrke som led i trivsel
3. optimere styrke for at forbedre præstation

I mindfulness træning starter man med at træne det at være stille og opdage, hvad der sker i krop og sind. En øvelse er at sidde stille i en behagelig stilling og observere åndedrættet, der hvor det mærkes mest tydeligt. Når opmærksomheden vandrer et andet sted hen, så dirigeres den tilbage til åndedrættet. Den træning forbedrer opmærksomheden og evnen til at regulere stress og følelser. Når der sættes tid af til at træne mindfulness, kan den øgede opmærksomhed bruges i dagligdagen på den opgave og de mennesker, man har ansvar for. Desuden hjælper det til at kunne være psykisk stabil og mentalt balanceret.

Der er behov for de menneskelige kompetencer, hos ledere og medarbejdere. Indenfor det kognitive domæne er der brug for fokus modsat distraktion, indenfor det sociale domæne er der brug for kontakt modsat isolation, og indenfor det følelsesmæssige domæne er der brug for mennesker, der er i balance modsat reaktive. At være i balance betyder ikke, at der ikke er følelser, det betyder, at hvert enkelt individ tager ansvaret for sine følelser i stedet for at lade dem gå ud over andre på en uhensigtsmæssig måde f.eks. i form af aggression.

Mindfulness er ikke det samme som afslapning, at tage en dyb indånding eller blive tanketom. Det er den fuldstændig almindelige bevidsthed, med den ene forskel, at man er bevidst til stede med en "venlig accepterende opmærksomhed". Mindfulness meditation handler om meget mere end åndedrættet, det handler om livet, for også i livet er der brug for evnen til at:

1. vælge et fokus
2. bevare fokus
3. lægge mærke til fokus
4. dirigere fokus.

Uanset hvor stærkt fokus er, så er det sårbart, og opmærksomheden falder i perioder med stress. Vi har brug for at kunne tænke, evaluere og planlægge, men overdrevet bliver det til bitterhed, fortrydelse, bekymring, stress, angst og depression. Et stresset sind er et distraheret sind, der laver fejl, er irriterende og trist uden evne til at modtage information eller styre impulser. En mindfulness person forholder sig vågent og ansvarligt overfor de virkelige problemer og udfordringer, der er.

SOLDATERLEGATETS STØTTE TIL MINDFULNESS-BASERET STRESS REDUKTION

Bevilling på 100.000 til afvikling af en MBSR pilotgruppe som er afrapporteret i 2014.

Læs: http://mindfulness.au.dk/fileadmin/_migrated/content_uploads/Rapport_veteranprojekt_01.pdf.

Bevilling på 428.400 til afvikling af fire MBSR kurser til, som nærværende undersøgelse er baseret på.

FORMÅL: MINDFULNESS TRÆNING TIL DANSKE VETERANER

Formålet med denne undersøgelse er at besvare følgende spørgsmål:

Er danske udsendte soldater villige til at træne mindfulness med programmet Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR)?

Kan danske udsendte soldater gennemføre MBSR programmet?

Kan danske udsendte soldater reducere symptomer på stress, angst og depression med MBSR?

Oplever Danske udsendte soldater MBSR som meningsfyldt?

Kan MBSR i en dansk kontekst anvendes som forebyggelse, behandling og rehabilitering af mentale skader efter udsendelse?

METODE OG RESULTATER

Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet har gennemført fire MBSR kurser, to i København og to i Aarhus i 2018 og 2019, der danner grundlag for denne undersøgelse. Annoncering foregik på Soldaterlegatets og Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitets hjemmeside, via Facebook og Veterancentret. Indsamlingen af de kvantitative data foregik før og efter deltagelse. Kvalitative interviews blev gennemført efter MBSR på det første hold i Aarhus og det første hold i København. Undersøgelsen udførtes på frivillige deltagere. Projektet kunne gennemføres uden godkendelse fra De Videnskabetiske Komitéer for Region Midtjylland, i overensstemmelse med lov nr. 593 af 14. juni 2011 om videnskabetisk behandling af sundhedsvidenskabelige forskningsprojekter.

Kursusleder og underviser:

Lone Overby Fjorback, centerleder Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, lektor, Phd, speciallæge i psykiatri, certificeret MBSR-underviser og certificeret til at uddanne MBSR-undervisere.

Undervisere:

Susanne Bruggisser, MBSR-underviser og Cand. Psych. Specialist.

Maria Bingen, MBSR-underviser, yoga-lærer uddannet og Cand.-Jur.

Charlotte Norby, MBSR-underviser og Cand. Psych. Specialist.

DELTAGER KARAKTERISTIK

Der var i alt 76 tilmeldte veteraner hvoraf 62 (82%) gennemførte MBSR. De havde hørt om MBSR for veteraner via hjemmesider, sociale medier, PTSD klinikker, psykologordninger og veteranhjem. Frafald bestod af 7 deltagere, der aldrig mødte op, og for 7 deltagere var frafald begrundet i sygdom, for lang transporttid, ikke foreneligt med arbejde og i en enkelt gruppe for højt antal deltagere. 58 udfyldte spørgeskemaerne om deres helbred før start og 28 besvarede både spørgeskemaerne før og efter MBSR. Deltager karakteristik blandt de 58 veteraner er som følgende.

Køn og alder

97% mænd og gennemsnitsalderen var 44 år (standard afvigelse 10.25 år).

Uddannelsesniveau

Deltagernes uddannelsesniveau var fordelt så 50% havde under 11 års skolegang, 39% mellem 11-16 års uddannelse og 7% over 16 års uddannelse.

Arbejdstilknytning

Med hensyn til arbejdstilknytning var 7% var ansatte, 4% arbejdsløse, 32% studerende, 18% pensionerede, 25 % førtidspensionerede og 7% sygemeldte.

Fysiske sygdomme

Af fysiske sygdomme havde 18% forhøjet blodtryk, 21% diskusprolaps, 29% migræne, 11 % ledsmerter, 7% kræft, 4% astma, 4% diabetes, 4%, leddegigt, 4% knogleskørhed, 4% smerter i brystet, 4% blodprop i hjernen.

Psykiske sygdomme

Desuden havde 21% haft psykiske sygdomme i 6 måneder eller derunder og 36% havde haft psykiske sygdomme i over 6 måneders varighed da de startede på kurset.

KVANTITATIV METODE TIL MÅLING AF MENTALT HELBRED

De kvantitative data er baseret på velvaliderede spørgeskemaer om mental helbred og en opgave, der undersøger og beskriver tankemønstre i hviletilstand. Spørgeskemaer om stress, angst, depression og compassion samt opgaven vedrørende tankemønstre blev sendt per mail før og efter MBSR. The Perceived Stress Scale (PSS) blev brugt til at måle stress, Symptom Check List (SCL-5) til angst og depression, Compassion skalaen (SCS) til medfølelse og Amsterdam Resting State Questionnaire (ARSQ) som mål for tankemønstre. Se nærmere om kvantitative målemetoder i bilag.

RESULTATER: STRESS, ANGST, DEPRESSION, COMPASSION

Gennemsnitlige ændringer i oplevet stress (PSS), symptomer på angst og depression (SCL_5) og Compassion (SCS_12) efter MBSR kursus blandt 28 danske veteraner.

	FØR MBSR	EFTER MBSR	FORSKEL	P-VÆRDI	COHEN'S D
STRESS (PSS)	21.6 (19.1;24.2)	16.1 (13.6;18.6)	-5.5 (-7.3; -3.8)	0.00	0.85
ANGST OG DEPRESSION (SCL_5)	2,6 (2.3;2.9)	1,99 (1.7;2.2)	-.65 (-.95; -.35)	0.0001	0.91
COMPASSION (SCS_12)	32.9 (SD 7.3)	36.5 (SD 9.5)	3.6 (-.98;-6.1)	0.0087	0.42

Forskelle i pre- og post scorer (Stress (PSS), Angst og depression (SCL-5) og Compassion (SCS_12) blev beregnet med 95% konfidensintervaller og p-værdier er baseret på parrede t-tests. Effect size (Cohen's d) blev beregnet ud fra formlen $(M_{post} - M_{pre}) / ((sd_{post} + sd_{pre})/2)$. SD er forkortelse for Standard Deviation.

Stress, angst og depression blev statistisk og klinisk signifikant reduceret efter deltagelse i MBSR kurset. Dette betyder, at resultatet ikke kan tilskrives en tilfældighed, og at resultatet er af en sådan størrelse, at det er en relevant intervention med klinisk betydning. Inden kursus start var den gennemsnitlige stressscore PSS=21.6. PSS \geq 18 er et meget højt stressniveau. Skæringspunktet

kommer fra den danske sundhedsprofil undersøgelse (Prior m.fl. 2016), hvor over 100.000 danskere er fulgt over en fireårig periode. Personer med PSS \geq 18 dør tidligere end personer med en lav PSS. Fra den danske sundhedsprofil undersøgelse er det konkluderet, at stress målt med højt PSS er en selvstændig risikofaktor for tidlig sygdom og død. Efter MBSR kurset var gennemsnitlig PSS for danske veteraner faldet med 5.5 point, og veteranerne er således ikke længere i risiko-gruppen for tidlig død eller for at blive langtidssygemeldte. Effekt af behandling kan måles med cohens's D. Cohen's D= 0.85 svarer til høj effekt på stressreduktion.

Symptomer på angst og depression er ligeledes faldet signifikant med klinisk relevante scores. SCL_5 var ved start 2.6 altså indikation på psykisk lidelse, da en score på 2 er associeret med psykisk lidelse, efter MBSR var SCL_5 faldet til lige under 2. Cohen's D= 0.91 svarer til høj effekt på angst og depression.

Desuden er compassion steget. Compassion defineres som evnen til at bære og lindre lidelse. Det betyder, at

nedgang i stress, angst og depression har givet veteranerne mentalt overskud til at være noget mere for dem selv og andre. Det kræver overskud at være noget for nogen, og det er ofte en af de største sorger ved at være plaget af stress, angst og depression, at man ikke kan være noget for andre, men i stedet lever et liv i isolation.

RESULTATER: ÆNDRING AF TANKEMØNSTRE

Gennemsnitlige ændringer af tanker og følelser i hvile efter MBSR kursus hos 28 danske veteraner.

	FØR MBSR	EFTER MBSR	FORSKEL	P-VÆRDI
TANKEMYLDER	3.8 (3.5;3.4)	3.1 (2.7;3.5)	-.7 (-1.1; -.3)	0.0017
MENTALISERING	3.2 (2.9;3.6)	3.1 (2.8; 3.6)	0.2 (-.55;.3)	0.4601
SELVCENTREREDE TANKER	2.2 (2.9;3.5)	3.0 (2.7;3.4)	-0.1 (-.6; .3)	0.5613
PLANLÆGNING	3,20 (1,33 – 4,67)	2,73 (1,00 – 4,33)	-.5 (-.9;-.1)	0.0196
SØVN	2.6 (2.4;3.0)	2.2 (1.8;2.5)	-.5 (-.8;-.2)	0.0053
VELBEFINDENDE	3.0 (2.6;3.2)	3.5 (3.2;3.9)	.6 (.3;.88)	0.0005
KROPSBEVIDSTHED	3.3 (3.0;3.7)	3.5 (3.1; 3.8)	.2 (-.3;.5)	0.5468
HELBREDSREL. BEKYMRINGER	2.7* (2.3;3.0)	2.2 (1.8;2.5)		0.0216
VISUELLE FORESTILLINGER	3.2 (2.9;3.5)	2.9 (2.5;3.3)		0.0663

Forskelle i pre og post scorer og p-værdier er baseret på parrede t-tests. Cohen's d blev beregnet ud fra formlen $(M_{post} - M_{pre}) / ((sd_{post} + sd_{pre})/2)$.

Veteranernes mentale profil blev ændret fra før til efter MBSR på dimensionerne træthed, velbefindende, helbredsrelaterede bekymringer, tankemylder og planlægning. Resultaterne fra analysen af deltageres besvarelser af Amsterdam Resting State Questionnaire viste en signifikant formindskelse af deltageres træthed, målt som signifikant nedadgående scorer på udsagnene (1) "Jeg følte mig træt", (2) "Jeg følte mig søvrig" og

(3) "Jeg havde problemer med at holde mig vågen". Deltageres scorer afspejlede ligeledes en signifikant forøgelse af deres velbefindende. Dimensionen Velbefindende understøttes af de tre udsagn (1) "Jeg følte mig godt tilpas", (2) "Jeg følte mig afslappet", og (3) "Jeg følte mig lykkelig". Korresponderende hertil oplevede deltagerne i gennemsnit en signifikant formindskelse af dimensionen Helbredsrelaterede Bekymringer (1) "Jeg følte mig syg", (2) "Jeg tænkte på mit helbred", og (3) "Jeg følte smerte". Desuden signifikant mindre tankemylder og tanker om planlægning.

FRAFALDSANALYSE

For di vi kun har fuldt datasæt med besvarelse af før og efter spørgeskemaer på 28 deltagere, har vi testet om dem, der kun besvarede før-skemaet adskilte sig statistisk signifikant fra dem, der besvarede begge skemaer. Det var ikke tilfældet, hverken på køn, alder, uddannelsesnivea u, tilknytning til arbejdsmarkedet eller graden af symptomer på stress, angst og depression.

KVALITATIV METODE

En kvalitativ undersøgelse blev gennemført på baggrund af telefoninterviews med 25 deltagere, som gennemførte MBSR i 2018. Den interview guide, der er anvendt findes i bilag. Der blev spurgt til veteranernes opfattelse af MBSR-kurset, om det har givet dem en vedvarende værdi, der har medført ændringer i deres liv, og om de vil fortsætte træningen.

Yderligere er der indsamlet deltagernes erfaringer og udtalelser fra sidste MBSR mødegang i 2019 i København. Her forholdt de 17 deltagere sig til tre spørgsmål:

1. Hvordan er det, at kurset er slut?
2. Hvad har jeg lært?
3. Hvordan vil jeg fortsætte praksis?

De kvalitative resultater bidrager til besvarelsen af spørgsmålene om hvorvidt veteranerne finder MBSR meningsfuldt, om det reducerer symptomer på stress, angst og depression, samt om MBSR kan bruges som behandling og rehabilitering i en dansk kontekst.

KVALITATIVE RESULTATER

De kvalitative resultater beskriver veteranernes oplevelse af MBSR med deres egne ord.

96% fortæller, at deres deltagelse i MBSR kurset har givet dem noget af vedvarende værdi eller betydning. 92% føler at deres forhold til tanker, følelser og kropslige fornemmelser, samt deres reaktioner overfor disse, har ændret sig. 92% vil fortsætte med at anvende mindfulness i deres hverdag. Og 85% mener at det kunne være nyttigt at have kendskab til MBSR inden udsendelse.

De gennemgående temaer for veteranernes beskrivelse af MBSR er:

1. De finder ro og redskaber til et bedre liv.
2. De bedre kan mærke sig selv.
3. De bedre kan regulere stress og aggression.
4. De lever mere i nuet.
5. De ønsker at fortsætte deres mindfulness praksis.
6. De ikke er alene.
7. De mener, at alle burde have kendskab til MBSR.

Veteraner finder ro og redskaber til et bedre liv

"Det har givet mig mere overskud i hverdagen og mere styr på min angst... det er dejligt at koble af, og jeg får

energi af det. Meditation er blevet en del af min hverdag... Lige nu og her, hvor jeg står i mit liv, har jeg fået nogle værktøjer, der gør, at jeg kan få et nogenlunde normalt liv"

Veteraner bliver bedre til at mærke sig selv

Mange af veteranerne udtrykker hvordan de før har haft dårlig kontakt med kroppen, og at de gennem MBSR træningen er blevet bedre til at mærke kroppen.

"Det, jeg er blevet klar over, er, hvor dårlig jeg er til at mærke min krop. Jeg tror, at alle mine sanser har været ude omkring. Det er gået op for mig, at jeg ikke er så god til at mærke efter på min egen fysik. [...] ..jeg har haft svært ved at mærke, om jeg er sulten – det kommer ikke som en selvfølge. Generelt har jeg fået en større bevidsthed på, at jeg ikke er god til at mærke det indre"

"Jeg ved, jeg er mere opmærksom på tanker/følelser/fornemmelser i det hele taget; det er som om krop og tanker samarbejder bedre. I det hele taget mener jeg, at jeg er i bedre balance"

Veteranerne kan bedre regulere stress og aggression.

Veteranerne kommer ikke kun i bedre kontakt med krop, tanker og følelser, de bliver også bedre til at give plads til disse indre tilstande, i stedet for at kæmpe med, at det skal være anderledes.

"Særligt i relation til kropslige fornemmelser har jeg langt mindre reaktioner, hvilket måske er det største udbytte af kurset. I relation til følelser, er jeg blevet mere klar over eller opmærksom på, hvordan jeg har det, uden at "prøve at fortælle en anden historie" eller "slå mig selv i hovedet" over følelsen."

Kontakten til dem selv giver veteranerne en mulighed for at mærke, hvad de føler, før de reagerer på en automatisk og uhensigtsmæssig måde. Når de bemærker, hvad de føler, får de tid til at stoppe op og aktivt vælge, hvordan de vil håndtere en given situation eller følelse i stedet for at være reaktiv.

"Det har gjort, at jeg er en helt anden person at være sammen med – jeg mærker mig selv, og hvor jeg er henne og tager den bagefter. Før eksploderede jeg med det samme"

"Jeg fandt ro, jeg fandt mig selv. Jeg lærte noget, jeg vidste inden; at man kan træde tilbage, når temperaturen går op. Simpelthen at være med det der er."

"Der er helt sikkert ting, hvor jeg kan pege på, at Mindfulness har hjulpet mig. Fordi det var det, jeg rent mentalt

havde brug for at lære, fordi jeg var/er så impulsstyret. Jeg er mere velovervejet og træffer bedre beslutninger"

Impulsstyring er et emne, mange refererer til og føler en stor forbedring omkring gennem MBSR kurset og de tillærte redskaber. Her har MBSR kurset givet veteranerne indsigt i, hvordan tanker ikke er noget, man behøver at reagere på men i stedet har mulighed for at observere;

"Jeg kan se, at jeg har fået bedre impuls kontrol og mere opmærksomhed på tanker; og viden om, at jeg ikke "er" mine tanker, men at de bare er "det der er"

Mange af veteranerne oplever ro i kroppen og tankerne gennem MBSR kurset. Med det som udgangspunkt, føler de, at de er mindre uhensigtsmæssigt reagerende, og mere rolige og velovervejede i deres handlinger. Tanker, følelser og fornemmelser bliver lagt mærke til og taget hånd om, så veteranerne passer bedre på sig selv og håndterer stressede situationer mere hensigtsmæssigt. Både den kropslige ro og de redskaber de har lært medvirker til, at de kan leve mere i nuet.

Veteraner lever mere i nuet

"Jeg er blevet bedre til at stoppe op, være opmærksom på nuet og blive her; ikke være så meget i fortiden, det er nok det bedste, jeg har fået ved MBSR kurset: at jeg kan blive her og nu frem for at tænke på fortiden"

"Jeg arbejder stærkt med, at jeg ikke kan gøre noget ved fortiden. Det, man gør her og nu, er det, der former en fremtid"

"Jeg har brugt det, at være mere bevidst opmærksom; opmærksom på nuet, det der er lige nu. Jeg er blevet mere opmærksom på, hvor stor magt tankerne har, uden de "skal/bør" have denne magt. Jeg er opmærksom på mine "løbske tanker" og ved, at jeg mangler træning (Mindfulness). Muligheden for panik-situationer er der endnu; men ved, at jeg kan oparbejde en "forsvarsmekanisme" [værn mod panik-angst] ved at træne mindfulness"

Netop når veteranerne bliver mødt af en udfordrende situation eller stress, bruger de redskaberne indlært under MBSR kurset til at håndtere det.

"Angsten for angsten er anderledes – jeg accepterer jeg bliver bange og gør det jeg gerne vil alligevel"

"Forandringer er utrygt i mit nuværende liv, men jeg klarer det ved meditation"

Størstedelen af veteranerne ønsker at fortsætte deres mindfulness praksis.

For mange har MBSR kurset medført ændringer i den måde, de lever deres liv. Veteranerne fortæller både om hvordan, de har fået mere mentalt overskud, og bruger de redskaber, de har lært, som værktøjer til at lægge mærke til hvordan de har det, både generelt og i en given situation. Mindfulness træningen har givet dem nye perspektiver på, hvordan de forholder sig til deres tanker og væren i nuet, hvilket har store indvirkninger på den måde, de lever på.

"Jeg har fået en anden tilgang til den måde jeg lever på. Jeg lever mere mit liv nu og har fået værktøj til at gøre det"

"Meditation er blevet en del af min hverdag"

Mange af veteranerne udtrykker et stort ønske om at blive ved med at praktisere mindfulness, efter kurset er slut. Flere bruger redskaberne aktivt og skemalægger det ind i deres hverdag, og mange bruger det i det små ved at mærke efter, hvordan de har det og lytte til deres behov. I stedet for at tankerne "løber løbsk", oplever deltagerne bedre at kunne observere egne tanker og skabe ro og fokus. De fortæller, hvordan de har indført fokus på åndedrættet og afsætter tid til body scan og meditation i hverdagen. Body scan giver en ro i kroppen og får dem til at slappe af og hjælper dem til at sove, hvilket giver dem mere overskud i hverdagen.

"Jeg kan se, hvad det gør ved mig. Det giver mig noget at vide, at jeg har værktøjet, når det spidser til"

"Det vil og gør jeg, fordi det giver mig ro og balance"

"Jeg har fået mere fokus på mine ting og sprudler af energi. Har fået mentalt overskud og er meget mere med i det – det siger min kone også"

Også de pårørende lægger mærke til forandringer. Flere udtrykker, at omgivelserne og vennerne mærker en forskel. En veteran fortæller, at hans følelsesregister er blevet større, og at hans kæreste kan mærke en ændring. En anden fortæller, at hans kone synes, at han er meget mere tilstede. Andre udtrykker, at deres venner kan mærke at de er mere rolige, og "responderer" i stedet for at "reagere". Veteranerne har oplevet mange positive forandringer der gør, at langt størstedelen vil fortsætte deres mindfulness træning efter kurset er slut. Her spiller det stærke fællesskab og følelsen af samhørighed med andre veteraner også en særlig rolle.

Ikke alene

En vigtig del af MBSR kurset, har været at deltage sammen med andre veteraner. Nogle af veteranerne udtrykker, at det har været "væsentligt at være i fællesskabet i gruppen med en fælles historie", og at sammenholdet og bare det at "være" med hinanden har betydet meget. Det har udgjort en betydelig forskel fra andre grupper de har deltaget i. At det har været "fantastisk" at have oplevet at kunne være i en veterankreds, uden at skulle fortælle "soldater-historier" eller "være tvunget til at bore i de forfærdelige ting, vi alle har oplevet" (andet end når det er faldet naturligt i pauser og small-talk), men at fokus har været i nuet og at se fremad.

"...og så har det været godt at mødes med andre veteraner i den kontekst. I en kontekst hvor man ikke skulle, men kunne, snakke om alt muligt"

Under kurset og i et program, hvor der ikke lægges op til at snakke om fortid, har forløbet med fokus i nuet faciliteret et rum, hvor veteranerne kunne hjælpe hinanden med at sætte ord på indre oplevelser. Denne spejling har været en anerkendelse og indsigtsgivende for egne erfaringer for flere deltagere.

"Det gode har også været, at vi kørte den der rundkreds, og andre har givet udtryk for noget af det, de oplevede. Det har været noget af en øjenåbner. De har sat ord på noget af det, jeg ikke selv har kunnet sætte ord på"

Mange af veteranerne udtrykker, at det har været vigtigt at høre andre sætte ord på tilsvarende "tanker, følelser, oplevelser", hvilket har tydeliggjort, at de ikke er alene om at have det, som de har det. Selvom det til at starte med virkede nervepirrende at skulle mødes i en gruppe med andre veteraner, er netop det at være på dette kursus sammen med andre veteraner blevet til en meget positiv oplevelse. Det var "væsentligt" at være i det fællesskab med en fælles historie.

"Det, at vi alle kommer fra forsvaret, gør, at vi føler, vi er vigtige for hinanden, fordi for eksempel når vi er i missionsområdet, er man der for hinanden, selvom man ikke taler sammen. Det er på liv og død, og i gruppen var vi på fælles mission."

En veteran fortæller, at han tidligere ikke har kunnet deltage i andre veterangrupper, men at "denne gruppe og sammenholdet og denne væren, har været fantastisk". Mange udtrykker at netop denne "væren", som MBSR kurset faciliterer, er en vigtig komponent i det at være sammen. Denne "tillidsfulde kreds af stor betydning" har skabt et rum, hvor de kunne være der for hinanden. Til den sidste mødegang i en af grupperne, udtrykte en deltager vemodighed over, at det var slut. Han havde

været virkelig langt nede, da han kom, og var nu kommet ovenpå. En anden deltager tog ordet og "roste" og takkede for at vedkommende var blevet i forløbet, anerkendte deltagerens svære tilstand ved kursusstart og den oplevede transformation. Andre veteraner tilsluttede sig verbalt og non-verbalt.

Veteranerne på dette hold aftalte på sidste kursusgang at tage på kanotur i Sverige, mødes på veteranhjem og tage til Mindfulness om torsdagen i Emdrup. Der var en stærk følelse af en "sammentømret gruppe", og mange deltagere ønskede, at det kunne fortsætte, eller at der var et tilbud om en fast mødedag, hvor de kunne fortsætte deres praksis, da det har været et "anker" man kunne "træne til og samles om". Underviserne for de fire MBSR hold, har afholdt booster-sessioner i såvel København som Aarhus i sommeren 2019 for alle fire hold. Kursisterne havde mulighed for at deltage i en to timers mødegang med fælles øvelser og samvær.

Alle burde have kendskab til MBSR

Når veteranerne er blevet spurgt om, hvor vigtigt MBSR-programmet har været for dem hver især, har der generelt været meget stor begejstring. På en skala fra 1 til 10, ligger gennemsnittet på godt otte. De udtrykker at have følt sig "som en del af noget større", at metoderne kan bruges, da de "konkret har oplevet at, det virker", og det hjælper dem til at tage stilling til, "hvad der er godt og skidt for mig". Flere giver dybdegående udsagn til både de konkrete redskaber og betydningen af kurset for dem;

"Jeg fik en masse gode værktøjer, som jeg kan prøve at arbejde videre med. Noget jeg kan bruge i hverdagen både i form af øvelser og mentalt"

"Jeg vurderer det ret højt, fordi, hvis det ellers er noget, jeg kan holde fast i, så tror jeg, jeg med tiden kan få en endnu større effekt, og det er et eksperiment, jeg gerne vil gøre"

"...bare det, at jeg har fået (mere) opmærksomhed på tanker, følelser og fornemmelser (på en måde), som jeg ikke har været bevidst om før, er en forandring"

Nogle udtrykker, at særligt den måde at "være" sammen, var særligt betydningsfuld. Også instruktørernes måde at være på, gjorde et indtryk hos deltagerne. Den åbenhed de selv erfarede og erfarede hos de andre veteraner, var et overraskende men vigtigt element for gruppen.

"Jeg synes MBSR kurset har overrasket mig rigtig meget ikke kun på mig selv, men også på de reaktioner de"

andre i gruppen har haft. Det nogen siger – alle krænger noget ud, som de ikke har gjort før – som mand har det været helt vildt fedt at opleve det. Det åbner for noget større”

MBSR kurset har for mange igangsat en stor forandringsproces. Nogle udtrykker, at det er det program, der har været mest givende, af dem de har været i;

”Det er det, der har betydet allermest for mig nogensinde i hele mit behandlingsforløb. Ikke sagt at noget ikke har virket, for eksempel EMDR – det har virket og NADA har virket, men dette har virket mere. Tror jeg er kommet et stykke nær virkeligheden”

”Det har virkelig hjulpet – jeg har været gennem det psykiatriske system og hele systemet de sidste 4 år, og det her er helt klart det, der har hjulpet mest. Det føles som noget, der har ændret noget rent psykisk for mig”

PSYKOLOGENS ERFARINGER/ PERSPEKTIV

I forbindelse med MBSR holdenes afslutning, blev der foretaget en række interviews som led i en kvalitativ undersøgelse. Veteranernes udsagn, og den betydning MBSR holdene har haft for dem, forstås måske bedre, hvis man først ved hvordan MBSR hold med veteraner adskiller sig fra andre MBSR hold. I dette afsnit deler Charlotte Norby sine erfaringer med disse forskelle. Charlotte har omfattende erfaring med veteraner gennem sin psykologpraksis, hvor hun er tilknyttet Forsvarets tilbud om livslang psykologhjælp til veteraner med psykiske skader fra en udsendelse. Desuden har hun gennem Dansk Center for Mindfulness været MBSR underviser på 2 veteranhold og en del flere åbne hold.

Charlotte skriver:

Som udgangspunkt tænker jeg, veteraner er gruppedeltagere som alle andre deltagere. De kommer på samme vilkår som deltagerne i de åbne grupper men alligevel, så oplever jeg væsensforskelle fra de åbne grupper.

Kønsfordeling. En umiddelbar forskel på grupperne er kønsfordeling. Der er få eller ingen kvinder i veterangrupperne hvor det er omvendt for de åbne grupper, der har en mere ligelig kønsfordeling dog med et overtal af kvinder.

Fælles fundament. Veteranerne har et umiddelbart fællesskab – et fundament der hurtigt er med til at opbygge en samhørighedsfølelse i gruppen. Det, at de har været eller er i Forsvaret og at de har været udsendt på en eller flere missioner gør, at der hurtigt opstår en følelse af samhørighed og fællesskab. Det møde med et andet menneske er med til at skabe en tryghed og følelsen af ”at være i samme båd” på tværs af rank, antal udsendelser eller tidligere eller nuværende status.

Tryghed / utryghed. Fælles for mange af de veteraner, der har været i grupperne (og i øvrigt for mange af de

veteraner, jeg har mødt i min klinik gennem årene) er, at det kan være ekstremt utrygt at skulle noget nyt og ukendt, at være sammen med mange og ukendte mennesker, at komme nye steder og møde noget nyt og ukendt. Noget af det vi ved, er vigtigt, når vi generelt taler udvikling, er vigtigheden af tryghed og tillid. Min erfaring i veterangruppen er, at det bliver skabt i kraft af den fælles reference der er til stede, nemlig at alle ved, at hinanden har en fælles baggrund i Forsvaret og alle har været på en eller flere missioner.

Gruppestørrelse. Antallet af deltagere har stor betydning for veterangrupperne og min erfaring fra den første til den næste gruppe, hvor antallet steg fra ca. 13 til + 20 var, at flere faldt fra og flere højt fik sagt, at det var svært at sidde med så mange. Det var en af grundene til et større frafald i gruppe 2, tænker jeg.

Pauser. Pause i sessionerne har haft stor betydning for deltagerne – større end i de åbne grupper. Pauserne har været med til at bygge et godt og solidt fundament for deltagerne. Det har været et rum, hvor der har været mulighed for en mere uformel samtale og det har været trygheds- og tillidsskabende.

Broderskab og spejling. Der er en stor ensomhedsfølelse til stede hos veteranerne. Efter udsendelse eller udtrædelse af Forsvaret til det civile liv, er det svært at finde nogen, der forstår, hvad men har stået eller står i. Ofte har veteranen oplevelser i rygsækken som har handlet om liv og død. Som noget helt almen menneskeligt giver det, at dele erfaringer med nogen der har prøvet noget der ligner mine erfaringer, en følelse af at blive spejlet, forstået og anerkendt på et dybere niveau.

Det genskaber følelsen af broderskab / fællesskab og tilhørsforhold –og er et grundvilkår for udvikling.

Fælles projekt & soldateridentitet. I forhold til MBSR programmet, som er et meget struktureret program, har veteranerne haft en fordel af, at været trænet i at ”følge en ordre”. Jeg har derfor haft en oplevelse af en stor samarbejdsvillighed og en tillid til at jeg / vi som undervisere har vidst, hvad vi har haft med at gøre og at vores instruktioner er blevet fulgt uden kritik eller kontinuerligt at forholde sig til programmet eller instruktionerne – noget som ofte kan opstå i de åbne grupper og som kan spærre for processen. Åbenheden i forhold til at følge og læne sig ind i processen er en af årsagerne til, at udbyttet af forløbet ofte er meget stort i veterangrupperne.

MBSR programmet bør ses som et supplement til anden psykoterapeutisk eller medicinsk behandling. Det giver deltagerne nogle ”metoder” eller ”redskaber” eller ”veje” at gå i forhold til at kunne møde, regulere og begynde at få øje på hvordan mit sind reagerer og derved forandre uhensigtsmæssige reaktioner. Herved får den enkelte en erfaring med ikke at være magtesløs i situationen men i stedet en vej til at berolige det sind, der er i høj arousal eller stress og som vi ofte ser hos lige netop veterangruppen.

DISKUSSION & PERSPEKTIV

Med støtte fra Soldaterlegatet har Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet tilbudt mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) til tidligere udsendte soldater, fordelt på fem kursusforløb. I alt har 89 været tilmeldt og 74 (83%) har gennemført MBSR for veteraner. 12 ud af 13 gennemførte pilot MBSR i Aarhus i 201 og 62 ud af 76 gennemførte MBSR i Aarhus eller København i 2018 og 2019. Resultaterne indikerer, at danske veteraner, der melder sig frivilligt til MBSR, er villige til at træne mindfulness, og de er i stand til at gennemføre MBSR.

Den kvantitative undersøgelse viser, at MBSR markant kan nedsætte veteranernes symptomer på stress, angst og depression og forbedre deres tankemønstre og evne til medfølelse. Deltagernes mentale profiler, som reflekteret i styrken af typiske tanker og følelser, der opstår i en vågen hviletilstand, afspejlede et signifikant forbedret velbefindende, mindre tankemylder, træthed, planlægning og helbredangst.

Den kvalitative del af undersøgelsen viser, at MBSR kurset var en generelt positiv oplevelse, og deltagerne føler, at de har fået et stresshåndterings- og selvreguleringsværktøj, som bl.a. har betydet, at de overvejende føler sig bedre tilpas og bedre i stand til at tackle de vanskeligheder de har. Det kan f.eks. være vanskeligheder med aggression, angst og isolation. Derudover har det betydet større selvindsigt.

Sammenfattende tyder resultaterne på, at MBSR i dansk kontekst kan anvendes som både forebyggelse før og bidrag til behandling og rehabilitering af mentale skader efter udsendelse.

UNDERSØGELSENS FORDELE OG ULEMPER

Det er en fordel, at vi har gennemført fem MBSR kurser med flere MBSR undervisere og opnået de samme resultater. Veteranerne udviser stor tilfredshed med MBSR, de er villige til at deltage og i stand til at gennemføre MBSR kurset. De valgte kvantitative mål viste sig at være velegnede til at fange væsentlige ændringer i veteranernes mentale sundhed, herunder forbedringer på stress, angst og depression. Undersøgelsen styrkes desuden ved, at vi har indsamlet både kvantitative og kvalitative data, og resultaterne er i overensstemmelse med international forskningslitteratur om MBSR og veteraner. Der er stor sandsynlighed for at de samme resultater kan genfindes, hvis flere veteraner får mulighed for at deltage på MBSR kurser, fordi vi havde meget få inklusions- og eksklusionskriterier. Det var nemt at rekruttere veteraner til undersøgelsen, hvilket afspejler et tydeligt behov for effektive interventioner til sundhedsfremme, forebyggelse og behandling.

Det er en ulempe, at undersøgelsen ikke er gennemført i et randomiseret design, men resultaterne er i overensstemmelse med resultaterne fra RCTdesign med MBSR. Det er desuden en ulempe, at vi ikke har før og efter målinger på alle deltagerne. Det kan være, at kun de veteraner, der oplevede forbedringer besvarede

spørgeskemaerne. Dog er det et generelt problem i forskning, at det er svært at indhente data. Vi har lavet frafaldsanalyse, der ikke viser forskel i deltager karakteristisk og symptomscore på dem, der besvarede før og efter spørgeskemaer og dem, der ikke gjorde. Desuden er en gennemførelsesprocent på 85% meget høj, hvilket styrker hypotesen om, at MBSR giver veteraner redskaber, der har værdi for dem.

Det er ligeledes en ulempe at der ikke er en opfølgingsperiode, fordi vi så ikke kan sige med denne undersøgelse, om veteranerne oplever en effekt af MBSR efter f.eks. 6 eller 12 måneder. Det vi kan sige er, at vi har vist, at MBSR kan virke, og at vi i andre MBSR studier har vist effekt efter 12 måneder. Mental sundhed kan og skal trænes i lighed med fysisk sundhed, og der er farer for at effekten forsvinder, hvis træningen ikke vedligeholdes. Det er svært at ændre livstil, men det er lettere at gøre det med en gruppe af ligesindede. Mange af veteranerne ønsker længerevarende træning og opfølgings-træning og et sådant tilbud ville sandsynligvis forbedre chancerne for en vedvarende, måske bedre effekt.

UNDERSØGELSENS KONKLUSION

Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) til danske veteraner har vist, at danske udsendte veteraner er både villige til at træne mindfulness, og at de er i stand til at gennemføre træningen. De kvantitative målinger viste, at veteranerne ved start på MBSR kurset har sundhedsskadeligt forhøjet stressniveau associeret med risiko for tidlig død og rapporterer symptomer på angst og depression, som indikerer tegn på psykiatrisk lidelse. Efter MBSR forløbet er symptomerne på stress, angst og depression faldet i en sådan grad, at de tidligere udsendte veteraner ikke længere er blandt de 20 % danskere med det højeste stressniveau, hvor det høje stressniveau er associeret med øget sygelighed og tidligere død. Ved afslutning af MBSR kurset scorer veteranerne under, hvad der indikerer tegn på psykiatrisk lidelse.

De kvalitative resultater viser, at veteranerne synes træningen er meningsfyldt. 96% af deltagerne føler, at programmet har givet dem noget af vedvarende værdi eller betydning. 92% af veteraner i dette studie føler, at deres forhold til deres tanker, følelser og kropslige fornemmelser, samt deres reaktioner overfor disse, har ændret sig. Deltagerne oplever mere ro i kroppen og i hovedet, og er mere i kontakt med deres følelser. De oplever også mere opmærksomhed på deres tanker og deres følelser. Veteranerne oplever at være mere velovervejede i den måde de håndterer udfordrende situationer på og er mere selv-regulerende i deres adfærd. Mange udtrykker, at fællesskabet med andre veteraner sammen med programmets fokus på at være i nuet har været meget givende. Dette har åbnet op for et rum, hvor deltagerne kunne dele deres oplevelser, følelser og erfaring, i det omfang de ville, og føle samhørighed i deres fælles baggrund.

Konklusionerne på undersøgelsen vurderes at være valide, i det frafaldsanalysen ikke har vist skævhed.

Det konkluderes således, at MBSR er virksomt for danske veteraner, der frivilligt melder sig og har interesse i at deltage. Samfundet har et stort ansvar for effektivt at forbygge, behandle og rehabiliterer mentale skader hos udsendte soldater, hvorfor der er meget god grund til at anvende MBSR programmet.

I det følgende belyses nogle mere generelle overvejelser omkring metoder til stressreduktion og forebyggelse i Forsvaret.

GENERELLE OVERVEJELSER

Mindfulness træningen og MBSR formen har for kursisterne skabt et sikkert rum for det at være menneske og udtrykke sin menneskelighed på godt og ondt. Den alment menneskelige faktor i gruppen har betydet meget, og mange har haft et stort behov for individuel sparring og drøftelse med MBSR-underviserne samt været utrolig glade for det sociale samvær. Vi har som professionelle oplevet at blive ven med deltagerne/soldaterne, hvilket har været meget berigende. Veteraner ønskede at have en gruppe kun med veteraner, men vi er som undervisere bestemt blevet en af flokken. Mindfulness pioner i det amerikanske forsvar, Elizabeth Stanley mener, at mange søger militæret, fordi de leder efter en familie. Det er helt klart, at MBSR grupperne tilbyder en slags familie, hvor man kan komme, som man er og træne det at være der, både når det er godt, og når det er skidt. Dagen i tavshed er en øjenåbner for mange. Vi sidder, ligger, går, står og spiser sammen, både når vi er ved at gå ud af vores gode skin i frustration, kedsomhed, sorg, angst eller depression, og når vi bare sidder og kigger på en fugl og er helt i et med øjeblikket, som det er, på godt og ondt. Det er således muligt at møde op, bare sidde og hvile i, at livet er lige her, og det er ok.

Træningen går ud på at være i stand til at bære lidelse og modtage den gave, livet er. Vi har alle en masse glæder og sorger. Og når sorg, vrede, angst, smerte og depression holdes i en venlig accepterende opmærksomhed i sindet og i gruppen, så kan der ske mirakler. Vi opdager, at vi ikke er alene, og at vi har et valg ikke bare til at gå i den ene eller anden retning, men faktisk et valg, der gør det muligt at regulere opmærksomhed, humør, empati og robusthed. Det vil helt konkret sige, at vi får et redskab til enten at optrappe eller afslutte kriser. Mange veteraner bruger skydetræning som stress afledning, fordi træningen kræver deres fulde opmærksomhed og giver dem ro. Men roen varer ikke længe, fordi larmen i sindet og uroen i kroppen vender tilbage, så snart opmærksomheden ikke længere holdes fast på skydningen. Det gode ved MBSR er, at den enkelte lærer at kunne tolerere mere og mere indre følelsesmæssigt ubehag og større og større følelsesmæssigt behag. Vi bliver således i stand til i højere grad at håndtere stress og nyde livet. Veteranerne har været umådeligt venlige overfor hinanden. Nogen har valgt at skifte job, få barn, være sammen med sine børn og rigtig mange har sagt, at de har fået taknemmelige kæresten og koner. Det er også afspejlet i signifikant øgning i compassion. Com-

passion er evnen til at bære lidelse og reducere lidelse hos sig selv og andre.

Det er positivt, at der rundt om i Forsvaret er iværksat pilotprojekter med mindfulness træning, som udgangspunkt i en rehabiliterende eller helbredende kontekst. Men det er vigtigt at understrege, at MBSR programmer det program, der er dokumentation for effekten af, og at det kræver den rette uddannelse at undervise i MBSR.

Det er bekymrende, at entusiasmen for mindfulness har ført til et stort udbud af mindfulness-lærere med begrænset erfaring, uddannelse og kvalifikationer, fordi det har gjort området til en gråzone. Beslutningstagere har vist stigende interesse for effektiviteten af forskellige stressinterventioner, men markedet for stressinterventioner er alsidigt, og der findes kun få veldokumenterede stressinterventioner, dvs. interventioner med solide, videnskabeligt dokumenterede effekter på nedbringelsen af stress (Bonde m.fl.2019). Udvikling af videnskabeligt veldokumenterede stressinterventioner har mange faser og forløber oftest over en lang årrække. Mindfulness-Baseret Stress Reduktion er et i særlig grad veldokumenteret træningsprogram til at nedbringe symptomer på stress, angst og depression, samt til at åbne nye veje for hensigtsmæssig kommunikation og frugtbare menneskelige relationer. At samme stressintervention i form af indhold og struktur er blevet undersøgt gentagne gange i forskellige målgrupper, raske som syge, unge som ældre, i forskellige lande, over mange år, er en sjældenhed, men det er lykkedes i forhold til MBSR.

Målet med mindfulness træning kan beskrives som en fysisk og mentalt tilstedeværende krop med et klart sind og et åbent hjerte, der er i stand til at foretage etiske beslutninger og handle til gavn for sig selv og andre. WHO beskriver mentalt sundhed som en tilstand, hvor ethvert individ realiserer sit potentiale og er i stand til at håndtere normale belastninger, kan arbejde og bidrage til samfundet eller det fællesskab, han eller hun er en del af. Undersøgelsen dokumenterer, at flere danske veteraner gennem MBSR har opnået bedret mental sundhed.

MINDFULNESS EVIDENS OG DOKUMENTERET EFFEKT

De mindfulness programmer, der er videnskabelig dokumentation for er Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) og Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT). MBSR er et 8 ugers program, hvor en gruppe mødes 2,5 time ugentligt og en hel dag mellem uge 6 og 7. MBSR er intensiv træning i mindfulness, yoga og meditation. Desuden er der undervisning om stress, perception og kommunikation, og deltagerne træner hjemme op til 45 minutter dagligt. Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT) er udviklet fra MBSR specifikt til at forebygge depression for patienter med tilbagevendende depression.

Analyser publiceret i førende medicinske tidsskrifter viser, at MBSR kan styrke mental sundhed og reducere symptomer på stress, angst, depression og smerter. Det kan anvendes sundhedsfremmende og øge trivsel, opmærksomhed, humør og empati. Og MBSR er effektiv stressbehandling for raske såvel som syge mennesker (Khoury m.fl. 2015; Fjorback, Rasmussen, og Preuss 2013). MBKT er et reelt alternativ til antidepressiv medicin, da det har samme effekt i forhold til forebyggende behandling af depression (Kuyken m.fl. 2016; van der Velden m.fl. 2017).

Meta-analyser og systematiske oversigtsartikler over MBSR (Khoury m.fl. 2015; Fjorback, Rasmussen, og Preuss 2013) og MBKT (Kuyken m.fl. 2016; van der Velden m.fl. 2017) dokumenterer at MBSR og MBKT har højeste grad af evidens. Forskningsinstitutionen Cochrane arbejder for, at beslutninger på sundhedsområdet træffes på et evidensbaseret grundlag af høj kvalitet ("About us | Cochrane" u.å.). Cochrane arbejder med et evidenshierarki, hvori metaanalyser og systematiske oversigtsartikler over randomiserede kontrollerede studier (RCT), hvor den samme intervention undersøges, udgør den højeste grad af evidens, når der er tale om at vurdere effekten af en given behandling. For at kunne basere behandlingstilbud på den bedst tilgængelige viden er det derfor væsentligt at orientere sig i metaanalyser og systematiske oversigtsartikler over RCT'er (Bonde, Fjorback, og Juul 2019).

VETERANER OG PTSD

MBSR er effektiv ikke-farmakologisk behandling af PTSD. Det er vist i fire RCT studier, dvs. videnskabeligt dokumenterede lodtrækningsforsøg (Bremner m.fl. 2017; Omidi m.fl. 2013; Polusny m.fl. 2015; Kearney m.fl. 2013). Et amerikansk studie har vist, at MBSR til veteraner med PTSD er associeret med forandring i hjerneregioner, der er involveret i reducere frygt for traumatiske erindringer og regulering af stress (Bremner m.fl. 2017).

MINDFULNESS OG HJERNEFORSKNING

De gavnlige effekter af mindfulness underbygges af hjerneforskning. Hjernens struktur og funktion ændres i områder som står for regulering af stress. Konsistente

fund viser således ændringer i amygdala, hippocampus, insula og den frontale del af pandelappen, der kaldes præfrontal cortex (Tang, Hölzel, og Posner 2015; Young m.fl. 2018). Hjernescanningsstudier har vist, at PTSD medfører ændringer i kredsløb i hjernen, der involverer prefrontal cortex, amygdala, hippocampus, parital cortex og insula. Præcis de områder som kan styrkes med mindfulness træning (Bishop m.fl. 2018). Mindfulness træning kan desuden forbedre opmærksomhed, humør, hukommelse, indlæringssevne og skabe robusthed gennem større tolerance af vanskelige fysiske og emotionelle tilstande (Jha m.fl. 2017).

OMKOSTNINGSEFFEKTIVE INTERVENTIONER

MBKT koster det sammen som behandling med antidepressiv medicin. MBSR er i et dansk RCT studie vist at være forbundet med store samfundsøkonomiske besparelser, fordi MBSR markant kan nedsætte risikoen for at få førtidspension. MBSR nedsætter desuden forbrug af sundhedsydelse (Kuyken m.fl. 2015; Fjorback m.fl. 2013). I Danmark er MBSR og MBKT endnu ikke en del af det offentlige sundhedsvæsen, men i flere lande f.eks. England og Holland har patienter med depression adgang til MBKT og patienter med kroniske lidelser og cancer adgang til MBSR. Alle partier i det britiske parlament anbefaler mindfulness i forsvaret ("Mindful Nation UK report | The Mindfulness Initiative" 2015).

MINDFULNESS-UNDERVISERE

Det er afgørende, at mindfulness-underviseren er uddannet og selv træner mindfulness, fordi det er en færdighed, som det at spille et instrument. Der er i dag velbeskrevne standarder for MBSR og MBKT, såvel som for uddannelse af de sundhedsprofessionelle, der skal levere interventionerne. Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet har i samarbejde med Brown University i USA formaliseret uddannelse til at blive MBSR-underviser. Uddannelsen tager typisk to år, og vi har dokumenteret, at MBSR-undervisere uddannet fra Aarhus Universitet opnår samme dokumenterede effekt i forhold til at forbedre trivsel, og nedsætte symptomer på stress, angst og depression (Juul m.fl. 2018) som beskrevet i meta-analyser og systematiske oversigtsartikler over MBSR (Khoury m.fl. 2015; Fjorback, Rasmussen, og Preuss 2013) og MBKT (Kuyken m.fl. 2016; van der Velden m.fl. 2017).

DETALJER TIL KVANTITATIV METODE

The Perceived Stress Scale

The Perceived Stress Scale (PSS-10), på dansk "Cohens Stressskala" måler, i hvor høj grad livet er fremstået som uforudsigeligt, ukontrollerbart og overvældende i den sidste måned (Cohen, Kamarck, og Mermelstein 1983). De 10 indeholdte udsagn vurderes på en skala fra (0) "Aldrig" til (4) "Meget ofte". Totalscoren, som ligger i området 0-40, indikerer graden af oplevet stress. PSS>16 indikerer risiko for langtidssygemelding. PSS>18 er forbundet med risiko for tidlig død (Prior m.fl. 2016; Vibe m.fl. 2012).

Symptom Check List-5

En kort form af Hopkins Symptom Check List-90, SCL-5, blev anvendt til at måle symptomer på angst og depression (Tambs og Mowm 1993). Det er blevet påvist at en score på >2 forudsiger mental sygdom (Strand m.fl. 2003). SCL-5 er tidligere anvendt som effektmål for MBSR ("[Training in mindfulness for patients with stress and chronic illness]. - PubMed - NCBI" 2006).

Self Compassion Scale

Compassion skalaen (SCS) måler evnen til at være opmærksom på og give plads til svære følelser, reaktioner og udfordringer. Udsagnene vurderes på en Likert skala fra (1) "Næsten aldrig" til (5) "Næsten altid". I denne undersøgelse brugte vi den korte form af SCS, som består af 12 udsagn (NEFF 2003).

Amsterdam resting state questionnaire

Amsterdam Resting State Questionnaire (ARSQ) undersøger tanker og følelser i den vågne hviletilstand (på engelsk resting state). Deltageren sidder med lukkede øjne i 3 minutter, og vurderer derefter hvor enig han/hun er med 30 udsagn. Under analysen inddeles de 30 udsagn i 10 dimensioner, f.eks. "Planlægning", "Velbefindende" og "Kropsbevidsthed" (Strand m.fl. 2003; Diaz m.fl. 2013).

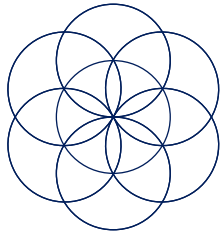
DETALJER TIL KVALITATIV METODE

Kvalitativ evaluering af Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR) interview guide:

1. Har din deltagelse i MBSR-programmet givet dig noget af vedvarende værdi eller betydning?
Ja Nej
Hvis ja, angiv venligst hvad du fik ud af MBSR-programmet:
2. Har din deltagelse i MBSR-programmet medført ændringer, i måden du lever dit liv?
Ja Nej
Hvis ja, angiv venligst disse ændringer i din livsstil:
3. Tror du, at du vil fortsætte med at anvende mindfulness meditation i din hverdag?
Ja Nej
Hvis ja, angiv venligst hvorfor:
4. Har dit forhold til dine tanker, følelser og kropslige fornemmelser, og din reaktion overfor disse, ændret sig, som et resultat af større opmærksomhed udviklet gennem mindfulness meditation?
Ja Nej
Hvis ja, angiv venligst hvorfor:
5. Vurder venligst hvor vigtig MBSR-programmet har været for dig i forhold til den overordnede værdi af deltagelse i MBSR-programmet:

1 betyder slet ikke vigtigt, og 10 betyder meget vigtigt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



MINDFUL SOLDAT

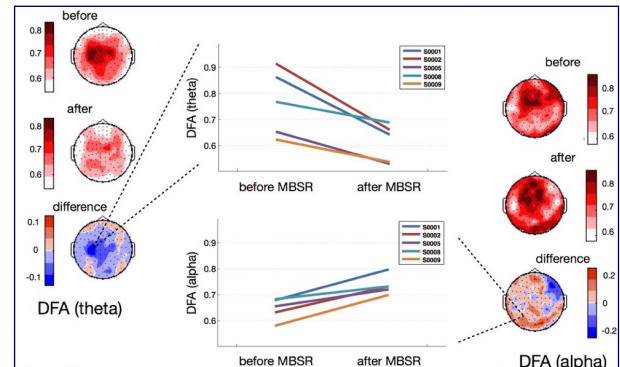
Soldaterlegatet støtter
Mindfulness-baseret
stressreduktion (MBSR).

Resultatet er statistisk
signifikant og klinisk relevant
mindre stress, angst
og depression.

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS

Karen Johanne Pallesen:

Forskningen underbygger de gode effekter af MBSR på en lang række psykologiske og biologiske markører for stress. Vores pilotundersøgelser, i samarbejde med Soldaterlegatet, indikerer, at MBSR træningen kalibrerer hjernens netværk på en måde som understøtter den mentale sundhed. Nervesystemet bringes i ro, veteranernes hvilepuls falder og deres søvnkvalitet øges. Mere af denne type forskning vil yderligere kunne underbygge effekterne af MBSR og pege på måder hvorpå vi kan sætte ind med stressforebyggelse og behandling for danske soldater.



Ansæt i Forsvarsministeriets koncern med mange års erfaring og MBSR-underviser, Maria Bingen:

Med de positive erfaringer, der er høstet med MBSR veteranholdene og andre tiltag, er der allerede et godt grundlag for at få samlet kræfterne om at få udviklet et samlet koncept for mentaltræning af de ansatte i Forsvaret, eksempelvis som en del af grunduddannelsen – på lige fod med den fysiske træning; det vil være en fornuftig HR-strategisk investering og en oplagt mental sundhedsstrategi.

Psykolog med mange års erfaring inden for psykiatrien, Susanne Bruggisser:

"At se deltagerne forbinde sig med deres ressourcer og hinanden gør indtryk. MBSR-programmet kan rykke deltagerne fra en anden vinkel end vi som fagprofessionelle plejer, der uanset diagnoser kan være til gavn for helbred, sundhed og arbejdsevne..."

Psykolog med mange års erfaring med veteraner i individuel terapi, Charlotte Norby:

Jeg har mødt veteraner, som har været i adskillige, lange individuelle psykoterapeutiske forløb. Til sammenligning er jeg overrasket over den udviklingsproces jeg har set med veteranerne i MBSR-grupperne. Det har været utrolig bevægende, tankevækkende og livsbekræftende for mig som psykolog og MBSR-underviser.

Leder af Dansk Center for Mindfulness, speciallæge i psykiatri, Lone Overby Fjorback:

Det er afgørende, at vi passer på de danske soldater og at de lærer metoder til hvordan de selv kan håndtere og regulere stress, derfor bør MBSR indgå i mental træning, forebyggelse og behandling i forsvaret. Det bør gøres professionelt med veluddannet personale og kobles sammen med forskning.



Service members meditating at the joint base. Credit: Grant Hindsley for The New York Times

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS, AARHUS UNIVERSITET har med støtte fra Soldaterlegatet gennemført Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) med 75 danske veteraner.

Foreløbige resultater viser, at MBSR forbedrer trivsel og reducerer stress, angst og depression. MBSR er et struktureret trænings-program baseret på yoga, meditation og undervisning. Mange videnskabelige undersøgelser har dokumenteret gavnlige effekter af MBSR.

Det underbygges af hjerneforskning. Hjernens struktur og funktion ændres efter MBSR i områder som står for regulering af stress. Derfor bruges MBSR i stigende grad i andre lande i forsvaret både som led i forebyggelse og behandling.

Læs de danske veteraners beskrivelse af MBSR:

"Jeg kan få hjernen "ned" aktivt"

"Min kæreste har mærket en forandring hos mig"

"Mit følelsesregister er blevet større. Jeg er blevet mere rolig og opmærksom, i stedet for bare at reagere."

"Jeg er blevet bedre til at lytte til egne behov og handle på dem."

"Jeg har fået ændret min tilgang til livet, jeg er blevet bedre til at sige "pyt" og ikke bekymre mig så meget."

"Min koncentrationsevne er blevet bedre. Der hvor jeg måtte være, kan jeg have fokus på nuet."

"Det har været en øjenåbner, jeg har fået mere ro og overskud"

"Jeg kan lægge mig ned og få pulsen ned. Det kunne jeg ikke før."

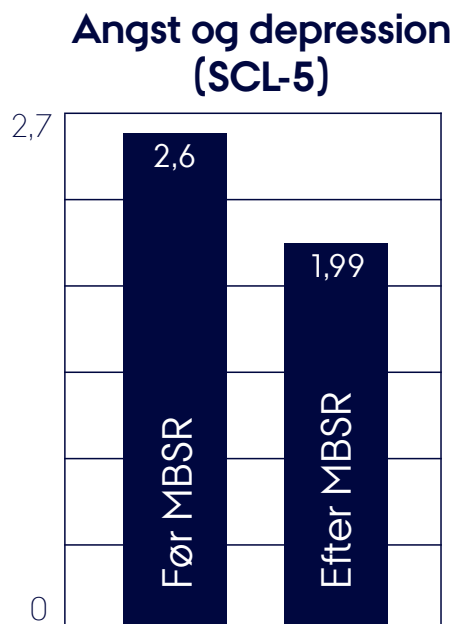
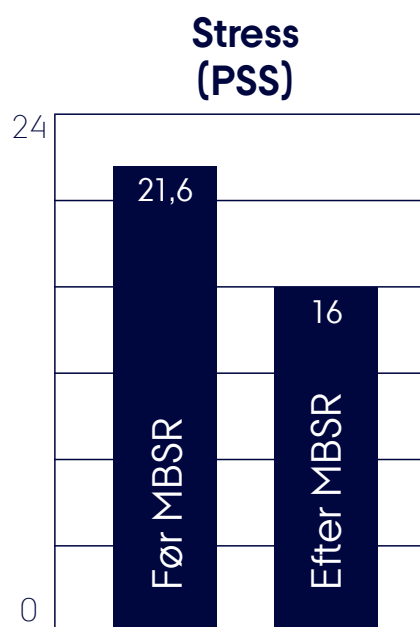
"MBSR kurset har givet mig større ærlighed overfor mig selv og mine omgivelser."

"Jeg fandt ro, jeg fandt mig selv"

"Jeg er en levende reklamesøjle for MBSR. Har forsøgt at meditere i mange år; først nu er det lykket."

"Største udbytte er formentlig, at jeg har fået bekræftet, at intet er statisk."

Resultatet er statistisk signifikant og klinisk relevant mindre stress, angst og depression.



Veteranen er endelig vendt hjem

AF: BENTE TAHMASBI HANSEN

Publiceret 28. marts 2015 kl. 09:09



Den hårdeste kamp for Peter Suárez Bjørndal blev ikke den han kæmpede på Balkan for 20 år siden, men den han stadig er i gang med for at få sit liv tilbage.

Våbnene har været medicin, sygemeldinger og lange rækker af psykologsamtaler. Men først da han gennemgik et mindfulnessforløb fandt han sig selv, sit liv og sin familie igen.

Lige siden soldaten Peter Suárez Bjørndal forlod Balkan i midt 90'erne, har der kørt en film for hans indre. Den handler om farer, angst og ubehagelige oplevelser. Den har i årevis fyldt det hele og blandt andet fået veteranen til at springe ind i nærmeste opgang og gemme sig, når han var ude for at gå en ellers fredelig tur i Aarhus.

Den indre film har også forhindret ham i at sidde med ryggen til vinduer eller for tæt på døre. Til at mærke efter. Til at lytte. Og til at huske.

»Jeg havde aldrig ro, orkede ikke noget og var et møgubehageligt menneske,« siger den milde og smilende mand om sig selv.

Han er så rolig og venlig, at det er svært at tro ham.

»Jeg har flyttet mig meget. Det har været en kæmpe åbenbaring for mig at møde de andre veteraner i mindfulnessforløbet og opdage, at de havde det ligesom mig. Jeg var ikke alene,« siger han om de otte uger, han har gennemgået på Center for Funktionelle Lidelser på Aarhus Universitet.

»For første gang skulle vi ikke sidde og fortælle igen og igen, hvad vi har oplevet. Vi skulle i stedet tale om, hvordan vi havde det. Ingen dømte sig selv eller hinanden. Der var fuld opbakning, og vi var helt trygge,« fortsætter han, der i dag igen kan køre bil på mørke veje og sidde med ryggen til et vindue.

»Samtidig lærte vi noget så simpelt som at trække vejret, at ligge på en måtte og mærke efter. Det er jo helt utroligt, at det er så simpelt. Men det er den største succes, jeg har haft, siden jeg kom hjem,« supplerer 47-årige Peter Suárez Bjørndal.

Han kæmpede sig gennem de første 15 år ved hjælp af medicin og psykologsamtaler. Men han var aldrig rigtigt til stede. Det gik op for ham, da hans 10-årige søn en dag sagde: »Far, jeg er sulten.«

»Så tag noget mad,« svarede faren.

»Jamen, der er jo ikke noget i køleskabet,« sagde drengen opgivende.

Og da gik det op for Peter Suárez Bjørndal, at han ikke aner, hvor længe det køleskab har været tomt. Han brød sammen og kom igen i et psykologforløb og i kontakt med veterancenteret. Det hjalp, men han var stadig på konstant overarbejde.

Måske af samme grund var han og de andre veteraner temmelig skeptiske, da de mødte mindfulnessinstruktørerne, overlæge Lone Fjorback og psykolog Tua Preuss. Mændene var ikke meget for yogaøvelserne, men den militære disciplin fornægtede sig ikke, så de gik i gang, da de - godt nok ganske frivilligt - blev bedt om det.

»Jeg kan stadig bruge vejtrækningsøvelserne og den guidede meditation til at komme ned på jorden til alle jer andre. Tænk at man kan lægge sig ned, lytte til en stemme, trække vejret og så få fred,« siger han, der nærmest modvilligt blev skubbet ud i forsøget af sin mor, som havde læst om det i Århus Stiftstidende.

»Hende Tua viste sig at være en trylle-trold. Hun lyttede længe og sagde ikke så meget. Men det, hun bad os om, det virkede. Hende og Lone fik os voksne mænd til at gå på græs med bare tæer,« griner han.

Peter Suárez Bjørndal fik det så godt i det otte ugers mindfulness-forløb, at han valgte at smide medicinen.

»Hvor er det dejligt at være fri for. Mindfulness har hjulpet mig 1000 gange bedre. Og den eneste udgift til det var, at jeg fik fri 10 fredage for at deltage. Samfundet har sparet masser af penge,« fastslår han.

»Flere i gruppen har tabt sig og er blevet bedre til at passe deres job. Alle synes, at det var en kæmpe hjælp. Det kan kun være en god ide at tilbyde mere af det,« siger veteranen, der lige nu er kommet til en korsvej et år efter forløbet på universitetet.

»Jeg er nået et punkt, hvor det er blevet rigtig svært. Jeg overvejer at tage medicin igen, men jeg vil helst være fri. Jeg mangler noget støtte. Jeg ville ønske, at vi havde et soldaterhjem med et rum kun til mindfulness. Det skal ikke fyldes op med veteraner, der mangler et sted at bo. Det kan nemlig hurtigt ske. Jeg ved, de er mange derude, som trænger til hjælp. Og en stor del af dem vil kunne bruge mindfulness, hvis bare man får fat på dem,« mener Peter Suárez Bjørndal.

Han ønsker sig brændende, at politikerne vil støtte både veteranerne og alle andre soldater ved at give dem muligheden for at arbejde med mindfulness.

»Der er masser af tilbud om mindfulness derude, og lige nu vælter det ind fra alle sider med tilbud på vores hjemmeside, fordi pressen har skrevet om vores forløb. Men det skal være veluddannede instruktører som psykologen og overlægen fra universitetet,« mener han, der er glad for, at forsvarminister Nicolai Wammen (S) har vist interesse og besøgt projektet.

»Han var oprigtigt interesseret og sagde tak til os, fordi vi har været ude og kæmpe for Danmark. Det varmede virkelig. Nu håber jeg, at han også sender nogle penge,« ønsker soldaten.

Veteranen er også overbevist om, at det ville have været en afgørende hjælp, hvis alle soldater var blevet tilbudt den træning af sindet, som mindfulness er, inden de skulle af sted, og da de kom hjem. Ingen af dem havde lært at håndtere stress.

»Så der blev begået mange fejl. I årevis var jeg rasende på en bestemt kollega, fordi han pressede os ud i farlige situationer ved tage forkerte og dårlige beslutninger. Jeg har brugt uanede mængder af energi på at ønske, jeg kunne slå ham ihjel. I dag er jeg fuldstændig ligeglad med ham og har fokus på det, jeg kan gøre for mig selv og mine nærmeste,« forklarer Peter Suárez Bjørndal, der begyndte sin militære karriere med noget så fredsomligt som at være i Livgarden.

Den gang var der plads til sjov. Soldaterne lavede konkurrencer med hinanden på nattevagterne. Kunne man nå ned i Nyhavn og drikke en øl og så tilbage uden at blive opdaget? Kunne man sende sit gevær af sted som stafet rundt om slottet og få det igen uden at blive stoppet?

Det gode kammeratskab fik den unge version af Peter Suárez Bjørndal til at melde sig til det danske FN-beredskab, og da han blev sendt ud første gang, var det på et hold, hvor alle kendte hinanden og samarbejdede godt.

Det var i sammenligning med udsendelse nummer to en ren badeferie. Anden gang blev han nemlig sendt ud, fordi en anden blev sendt hjem, og den efterhånden 27-årige soldat havnede sammen med en gruppe 18-19-årige, der troede, de skulle i krig. De havde ikke forstået det fredsbevarende perspektiv.

»Det var simpelthen så svært at være i. Jeg kunne næsten ikke holde det ud og søgte selskab på køkkenholdet og blandt telegrafisterne, der ikke var krigeriske,« siger veteranen, som bliver meget tydeligt påvirket, når han tænker tilbage og har virkelig svært ved at huske årstal og faktuelle ting.

»Jeg har glemt hele min 13-årige søns barndom. Jeg kan se billeder og intet huske. Det er sgu tragisk. I dag er jeg begyndt at sige til ham: Far er syg. Det siger jeg, når jeg laver underlige ting som at stoppe brat op på gaden, fordi jeg hører lyde. Han bliver bare så ked af det,« ryster Peter Suárez Bjørndal på hovedet.

»Fra nu af skal jeg huske at huske. Trække vejret. Leve livet. Men det er ufattelig svært. Send mere mindfulness,« smiler han humoristisk med en karakteristisk ironisk distance til sig selv og det svære liv som veteran.

REFERENCER

"About us | Cochrane". u.å. Set 10. marts 2020. <https://www.cochrane.org/about-us>.

Amishi, Jha. 2019. "Talk at The Pentagon October 2019 - YouTube". 2019. <https://www.youtube.com/watch?v=a-5s0I747Pw4>.

Bishop, Jeffrey R., Adam M. Lee, Lauren J. Mills, Paul D. Thuras, Seenae Eum, Doris Clancy, Christopher R. Erbes, Melissa A. Polusny, Gregory J. Lamberty, og Kelvin O. Lim. 2018. "Methylation of FKBP5 and SLC6A4 in Relation to Treatment Response to Mindfulness Based Stress Reduction for Posttraumatic Stress Disorder". *Frontiers in Psychiatry* 9 (september): 418. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00418>.

Bonde, Emilie Hasager, Lone Overby Fjorback, og Lise Juul. 2019. "Manglende systematik af stresstiltag, men dokumenteret effekt af mindfulnessbaseret stressreduktion", 6.

Bremner, James Douglas, Sanskriti Mishra, Carolina Campanella, Majid Shah, Nicole Kashner, Sarah Evans, Negar Fani, m.fl. 2017. "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". *Frontiers in Psychiatry* 8 (august): 157. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2017.00157>.

Cohen, S., T. Kamarck, og R. Mermelstein. 1983. "A Global Measure of Perceived Stress". *Journal of Health and Social Behavior* 24 (4): 385–96.

Diaz, B. Alexander, Sophie Van Der Sluis, Sarah Moens, Jeroen S. Benjamins, Filippo Migliorati, Diederick Stoffers, Anouk Den Braber, m.fl. 2013. "The Amsterdam Resting-State Questionnaire reveals multiple phenotypes of resting-state cognition". *Frontiers in Human Neuroscience* 7. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00446>.

Fjorback, Lone Overby, Tina Carstensen, Mikkel Arendt, Eva Ørnbøl, Harald Walach, Emma Rehfeld, og Per Fink. 2013. "Mindfulness Therapy for Somatization Disorder and Functional Somatic Syndromes: Analysis of Economic Consequences alongside a Randomized Trial". *Journal of Psychosomatic Research* 74 (1): 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2012.09.010>.

Fjorback, Lone Overby, Benita Holt Rasmussen, og Tua Preuss. 2013. "God effekt af mindfulness ved symptomer på stress, angst og depression", 5.

Jha, Amishi P., Alexandra B. Morrison, Suzanne C. Parker, og Elizabeth A. Stanley. 2017. "Practice Is Protective: Mindfulness Training Promotes Cognitive Resilience in High-Stress Cohorts". *Mindfulness* 8 (1): 46–58. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0465-9>.

Jha, Amishi P., Scott Rogers, Eric Schoomaker, og Edward Cardon. 2019. "Deploying Mindfulness to Gain Cognitive Advantage: Considerations for Military Effectiveness and Well-Being", 16.

Juul, Lise, Karen Johanne Pallesen, Jacob Piet, Christine Parsons, og Lone Overby Fjorback. 2018. "Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction in a Self-Selecting and Self-Paying Community Setting". *Mindfulness* 9 (4): 1288–98. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0873-0>.

Kearney, David J., Kelly McDermott, Carol Malte, Michelle Martinez, og Tracy L. Simpson. 2013. "Effects of Participation in a Mindfulness Program for Veterans With Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Pilot Study: MBSR for Veterans With PTSD". *Journal of Clinical Psychology* 69 (1): 14–27. <https://doi.org/10.1002/jclp.21911>.

Khoury, Bassam, Manoj Sharma, Sarah E. Rush, og Claude Fournier. 2015. "Mindfulness-Based Stress Reduction for Healthy Individuals: A Meta-Analysis". *Journal of Psychosomatic Research* 78 (6): 519–28. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>.

Killingsworth, M. A., og D. T. Gilbert. 2010. "A Wandering Mind Is an Unhappy Mind". *Science* 330 (6006): 932–932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>.

Kuyken, Willem, Rachel Hayes, Barbara Barrett, Richard Byng, Tim Dalgleish, David Kessler, Glyn Lewis, m.fl. 2015. "Effectiveness and Cost-Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy Compared with Maintenance Antidepressant Treatment in the Prevention of Depressive Relapse or Recurrence (PREVENT): A Randomised Controlled Trial". *The Lancet* 386 (9988): 63–73. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)62222-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62222-4).

Kuyken, Willem, Fiona C. Warren, Rod S. Taylor, Ben Whalley, Catherine Crane, Guido Bondolfi, Rachel Hayes, m.fl. 2016. "Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-Analysis From Randomized Trials". *JAMA Psychiatry* 73 (6): 565. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0076>.

"Mindful Nation UK report | The Mindfulness Initiative". 2015. 2015. <https://www.themindfulnessinitiative.org/mindful-nation-report>.

- NEFF, KRISTIN. 2003. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself". *Self and Identity* 2 (2): 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.
- Omid, Abdollah, Abolfazl Mohammadi, Fatemeh Zargar, og Hossein Akbari. 2013. "Efficacy of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) on Mood States of Veterans With Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)". *Archives of Trauma Research* 1 (4): 151–54. <https://doi.org/10.5812/atr.8226>.
- Polusny, Melissa A., Christopher R. Erbes, Paul Thuras, Amy Moran, Greg J. Lamberty, Rose C. Collins, John L. Rodman, og Kelvin O. Lim. 2015. "Mindfulness-Based Stress Reduction for Posttraumatic Stress Disorder Among Veterans: A Randomized Clinical Trial". *JAMA* 314 (5): 456. <https://doi.org/10.1001/jama.2015.8361>.
- Prior, A., Fenger-Grøn M, Larsen KK, Larsen FB, Robinson KM, Nielsen MG, Christensen KS, Mercer SW, Vestergaard M. 2016. The Association between perceived stress and mortality among people with multimorbidity: a prospective population-based cohort study. *Am J Epidemiol.* 2016 Aug 1;184(3):199-210. doi: 10.1093/aje/kwv324. Epub 2016 Jul 11.
- Richtel, Matt. 2019. "The Latest in Military Strategy: Mindfulness - The New York Times". 2019. https://www.nytimes.com/2019/04/05/health/military-mindfulness-training.html?fbclid=IwAR0AG9Ke7Pi8K7fGEttj8jJ7jifDL_qQ9cYXrhV-7cBXqlhm0Qhb9nBBTu8.
- Strand, Bjørn Heine, Odd Steffen Dalgard, Kristian Tambs, og Marit Rognerud. 2003. "Measuring the Mental Health Status of the Norwegian Population: A Comparison of the Instruments SCL-25, SCL-10, SCL-5 and MHI-5 (SF-36)". *Nordic Journal of Psychiatry* 57 (2): 113–18. <https://doi.org/10.1080/08039480310000932>.
- Tambs, K., og T. Moum. 1993. "How Well Can a Few Questionnaire Items Indicate Anxiety and Depression?" *Acta Psychiatrica Scandinavica* 87 (5): 364–67. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1993.tb03388.x>.
- Tang, Yi-Yuan, Britta K. Hölzel, og Michael I. Posner. 2015. "The Neuroscience of Mindfulness Meditation". *Nature Reviews Neuroscience* 16 (4): 213–25. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.
- "[Training in mindfulness for patients with stress and chronic illness]. - PubMed - NCBI". 2006. 2006. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16915310>.
- Velden, Anne Maj van der, Jacob Piet, Anne Buch Møller, og Lone Fjorback. 2017. "Mindfulness-baseret kognitiv terapi er effektiv i behandlingen af tilbagevendende depression", 2017. https://ugeskriftet.dk/files/scientific_article_files/2017-04/V04160291_1.pdf.
- Vibe, Michael, Arild Bjørndal, Elizabeth Tipton, Karianne Hammerstrøm, og Krystyna Kowalski. 2012. "Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Improving Health, Quality of Life, and Social Functioning in Adults". *Campbell Systematic Reviews* 8 (1): 1–127. <https://doi.org/10.4073/csr.2012.3>.
- Young, Katherine S., Anne Maj van der Velden, Michelle G. Craske, Karen Johanne Pallesen, Lone Fjorback, Andreas Roepstorff, og Christine E. Parsons. 2018. "The Impact of Mindfulness-Based Interventions on Brain Activity: A Systematic Review of Functional Magnetic Resonance Imaging Studies". *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 84 (januar): 424–33. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.08.003>.

KONKLUSION

Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) til danske veteraner har vist, at danske udsendte veteraner er både villige til at træne mindfulness, og at de er i stand til at gennemføre træningen. De kvantitative målinger viste, at veteranerne ved start på MBSR kurset har sundhedsskadeligt forhøjet stressniveau associeret med risiko for tidlig død og rapporterer symptomer på angst og depression, som indikerer tegn på psykiatrisk lidelse.

Efter MBSR forløbet er symptomerne på stress, angst og depression faldet i en sådan grad, at de tidligere udsendte veteraner ikke længere er blandt de 20 % danskere med det højeste stressniveau, hvor det høje stressniveau er associeret med øget sygelighed og tidligere død.

Ved afslutning af MBSR kurset scorer veteranerne under, hvad der indikerer tegn på psykiatrisk lidelse. Den kvalitative del af undersøgelsen viser, at MBSR kurset var en generelt positiv oplevelse, og deltagerne føler, at de har fået et stresshåndterings- og selvreguleringsværktøj, som bl.a. har betydet, at de overvejende føler sig bedre tilpas og bedre i stand til at tackle de vanskeligheder de har. Det kan f.eks. være vanskeligheder med aggression, angst og isolation. Derudover har det betydet større selvindsigt.

Sammenfattende tyder resultaterne på, at MBSR i dansk kontekst kan anvendes som både forebyggelse før og bidrag til behandling og rehabilitering af mentale skader efter udsendelse.