



Kære Alle,
Tak for en skøn Stresskonference 2020. Jeg har
måttet fjerne mange højopløsningsbilleder af
naturen, da filen simpelthen blev alt for stor.
Mvh., Christian Gaden Jensen

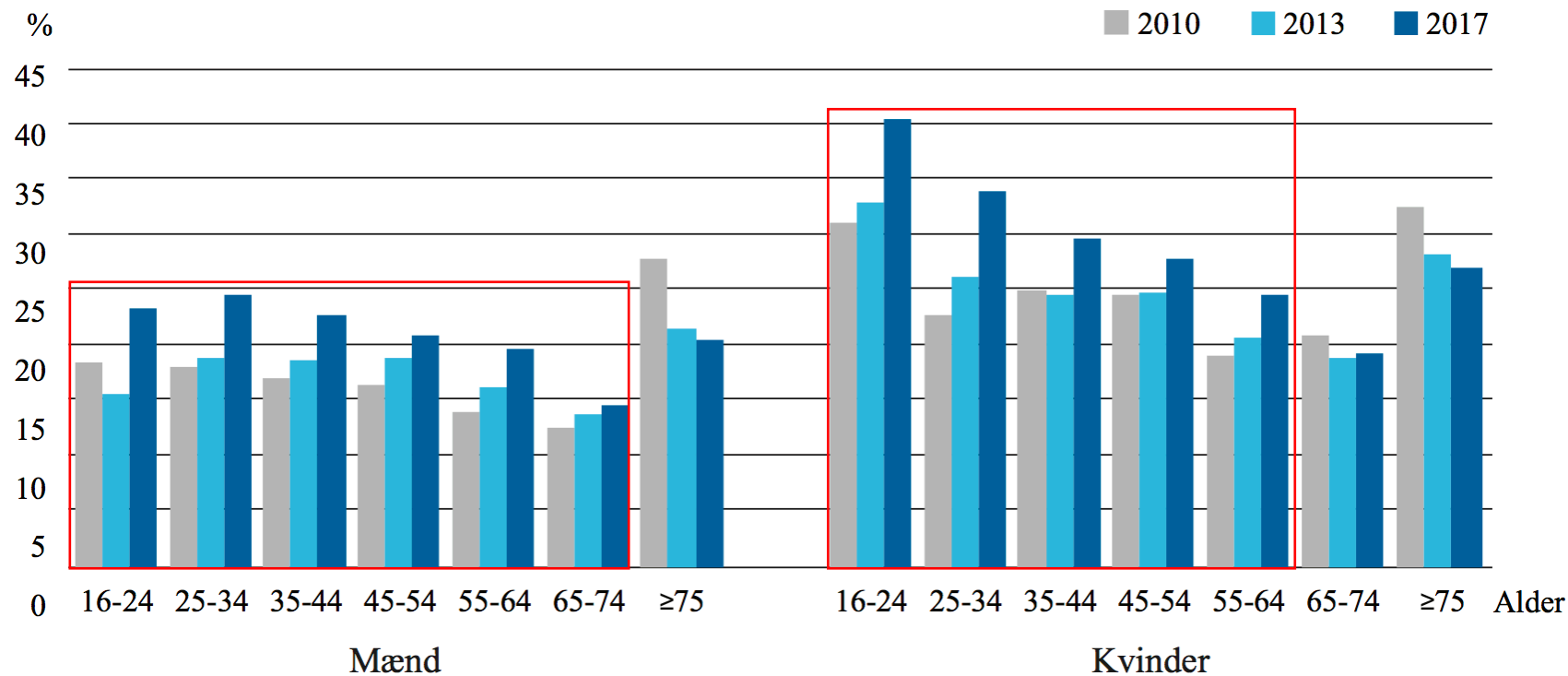
Stress, meditation og humanisme

Historien om en samvittighedsfuld forandringsmodel

Christian Gaden Jensen, Ph.D., adjunkt, centerleder v. Center for Mental Sundhedsforskning, KU

Stress i Danmark 2010-2017

Figur 2.3.1 Andel med højt stressniveau blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013 og 2017. Procent



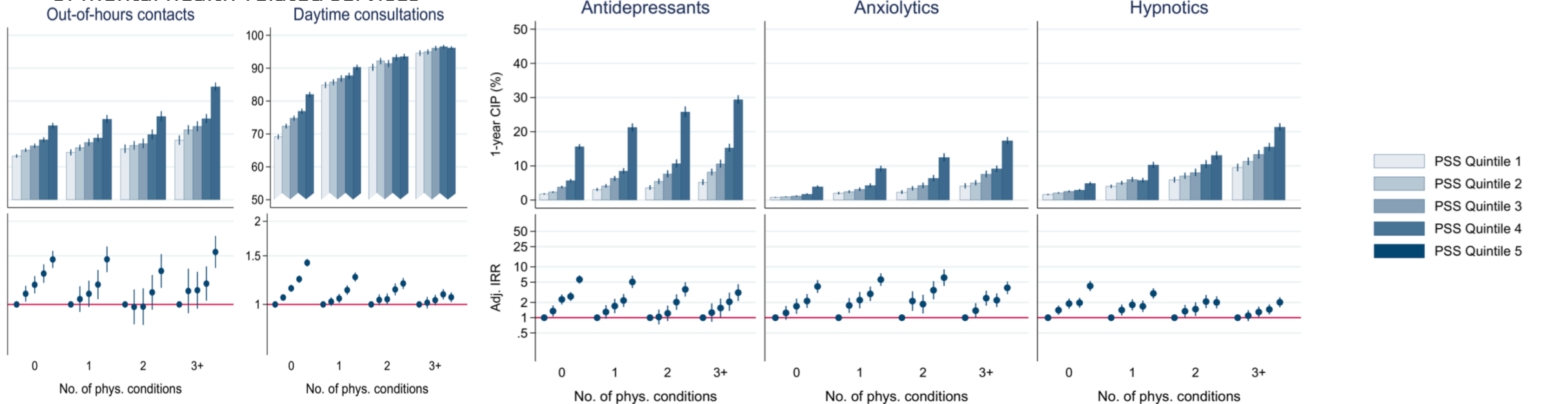
Antal svarpersoner	
2010	14.183
2013	149.846
2017	168.802

"Høj Stress" = En score > 16 på Cohen's Perceived Stress Scale

Step 2. Robuste og kapitaliserbare outcomemål som kan knyttes til offentlige budgetter

Prior et al., 2018.

- PSS-scores er forbundet med forbrug af sundhedsydelser i et dosis-respons-forhold – også efter justering for fysiske sygdomme, socioøkonomi samt livsstil. (N=118.410)
- "Persons with high stress levels generally had higher use of primary healthcare, 4–6 times higher use of mental health-related services"



Step 2. Robuste og kapitaliserbare outcomemål som kan knyttes til offentlige budgetter

Mæhlisen et al., 2018. Risikoen for at blive arbejdsløs er *forøget* med 64% i dem, der har høj stress i fh.t. lav stress

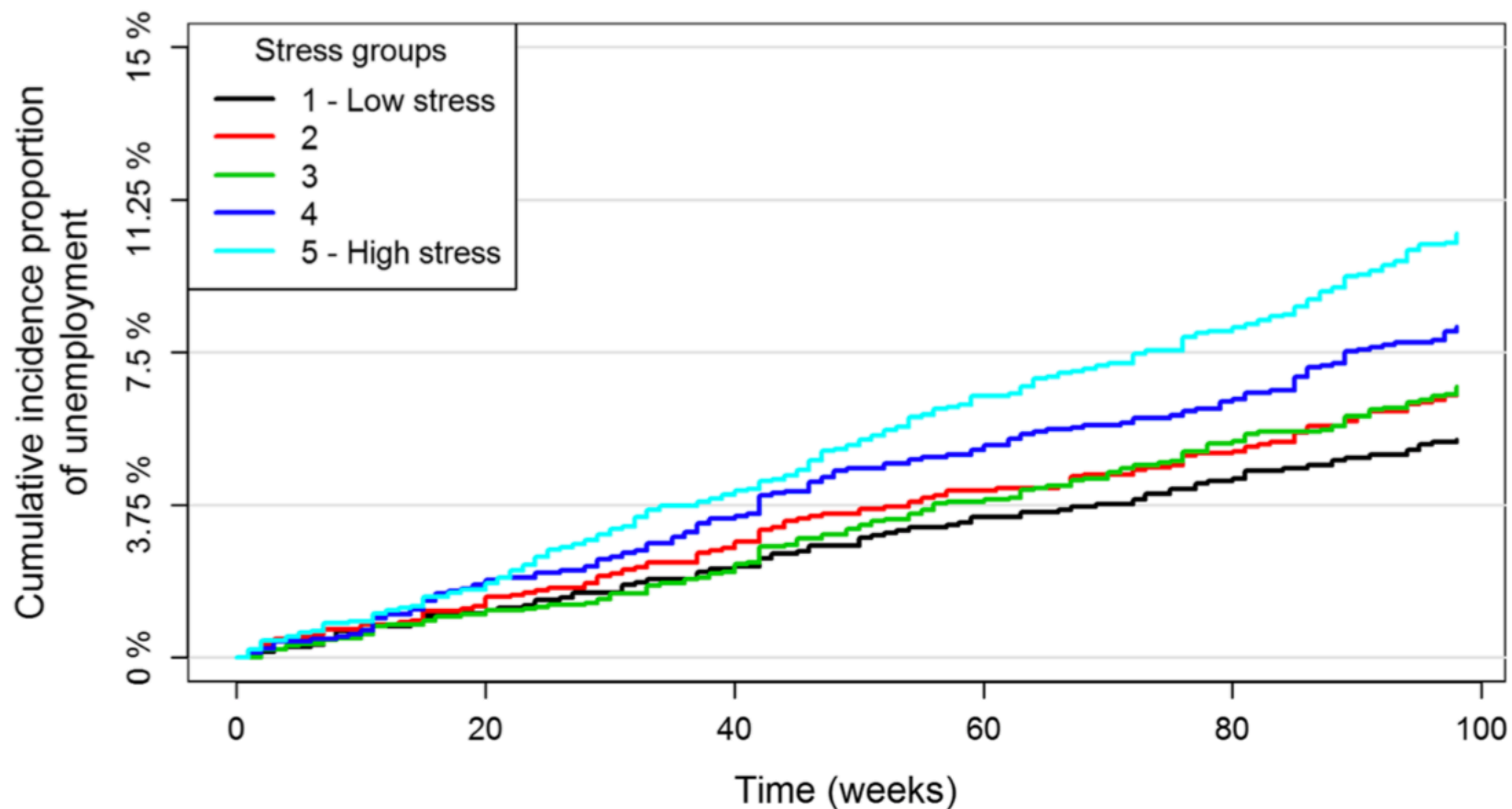


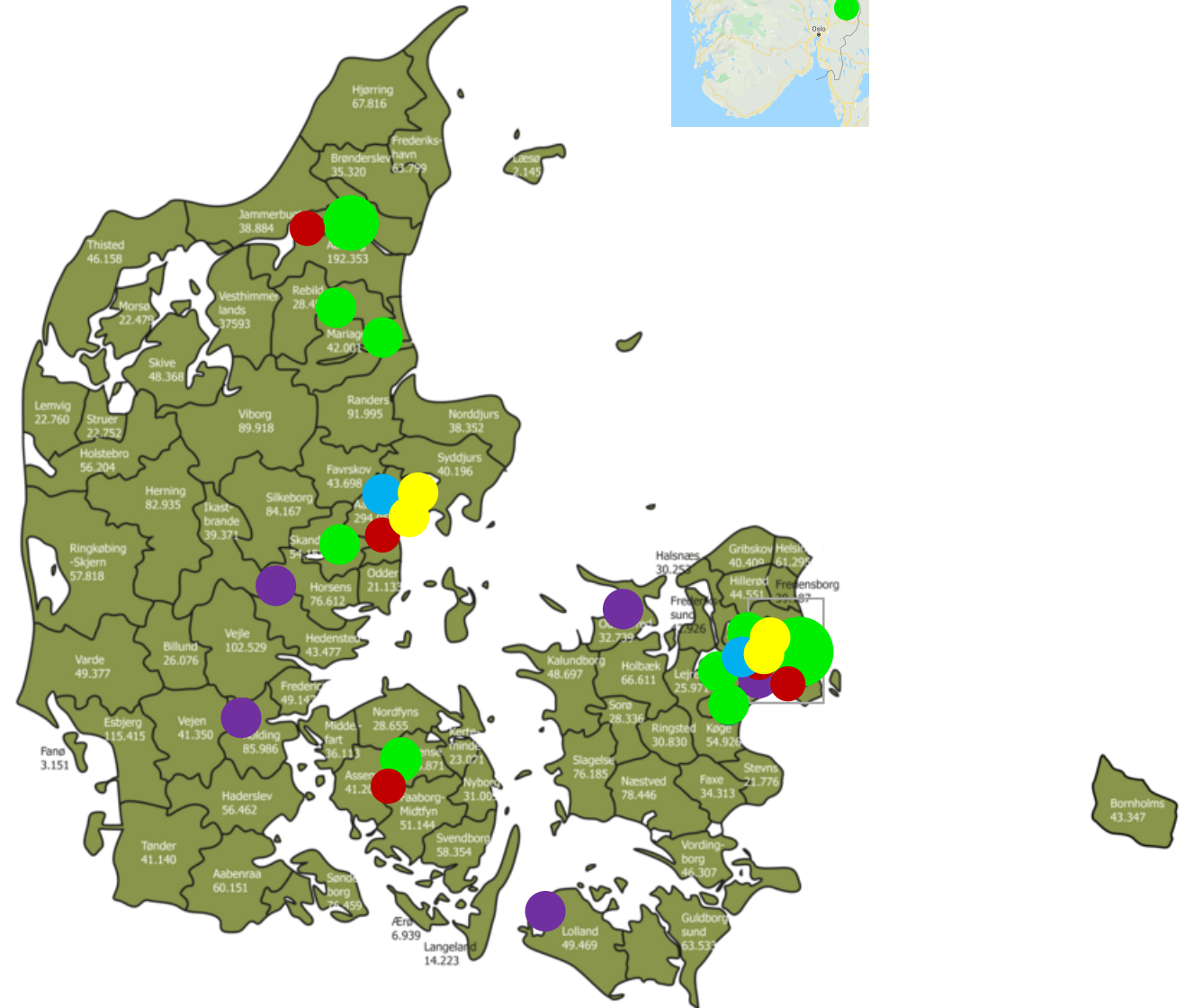
Fig. 2 Cumulative incidence proportion of unemployment in different stress quintiles during 98 weeks of follow-up



ÅBEN OG ROLIG

- Kommunale stresstilbud
- Forskningssamarbejder
- Daginstitutioner
- Hospitaler
- Arbejdspladser

Anbefalet af Sundhedsstyrelsen, 2018
Nomineret til KU's Innovationspris, 2019
www.cfps.dk



Før-efter effekter i offentlige implementeringer

Tabel 1. Effektstørrelser i Åben og Rolig-undersøgelser

Undersøgelse	Stress	Depression
Rigshospitalet 2015	0.92***	0.91***
Rigshospitalet 2015 (3 md.)	1.30***	1.44***
København, 2016	1.37***	1.19***
Aalborg, 2016	1.13***	1.16***
Aalborg, 2017	1.11***	1.09***
København, 2017	1.22***	1.05***
Københavns, 2017 (6 md.)	1.60***	1.44***
København, 2018 (12 md.)	>1.60***	>1.44***
Aalborg, 2018	1.20***	1.03***
TopDanmark, 2019	1.49***	1.28***
Skanderborg, 2019	1.80***	1.58***

Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi

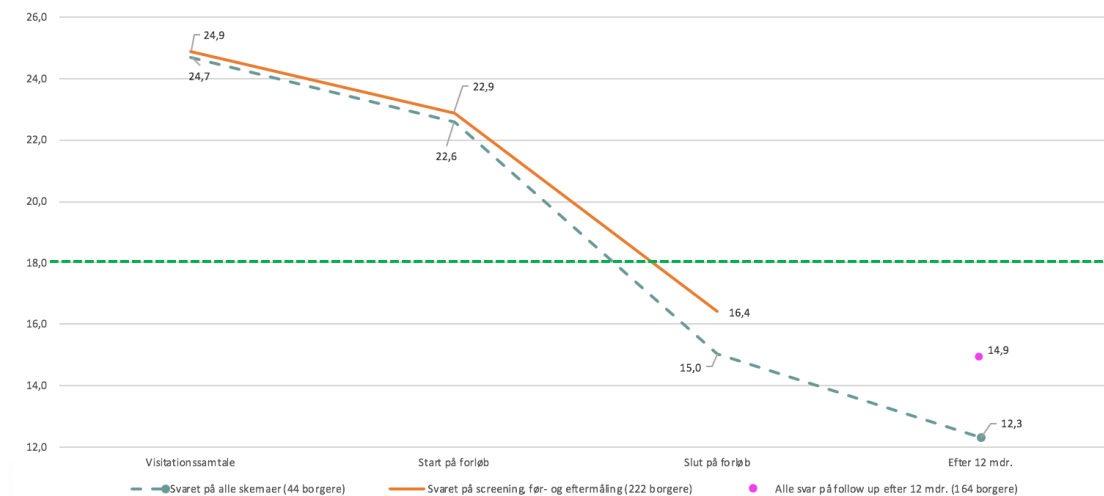
Sample	95% CI	Cohen's d
Pooled	[2.69, 3.20]	0.48
No Dep	[0.75, 1.22]	0.33
Current Dep	[4.26, 5.06]	0.86

Tickel et al., 2019, Mindfulness

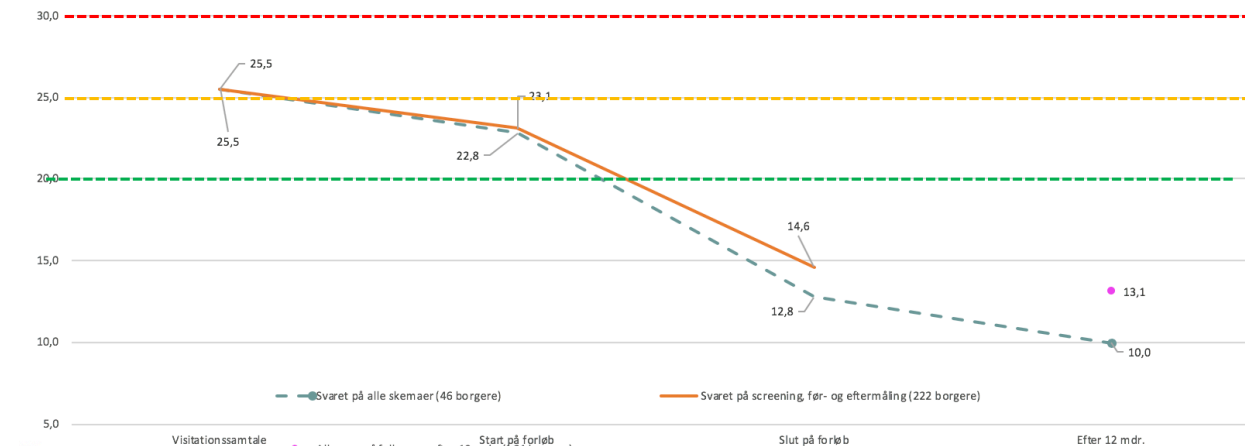
Effekter af MBCT i den engelske sundhedssektor er altså ikke større end effekter af en række videnskabelige stressindsatser, her eksemplificeret i Åben og Rolig, i Danmark.

Langtidseffekter – 12 mdr. – (164 borgere i Kbh.)

**Stressniveau (PSS) efter 12 måneder
(164 borgere)**



**Depressionssymptomer (MDI) efter 12 måneder
164 borgere**





Billede af natur fjernet

Mental Sundhed i Naturen

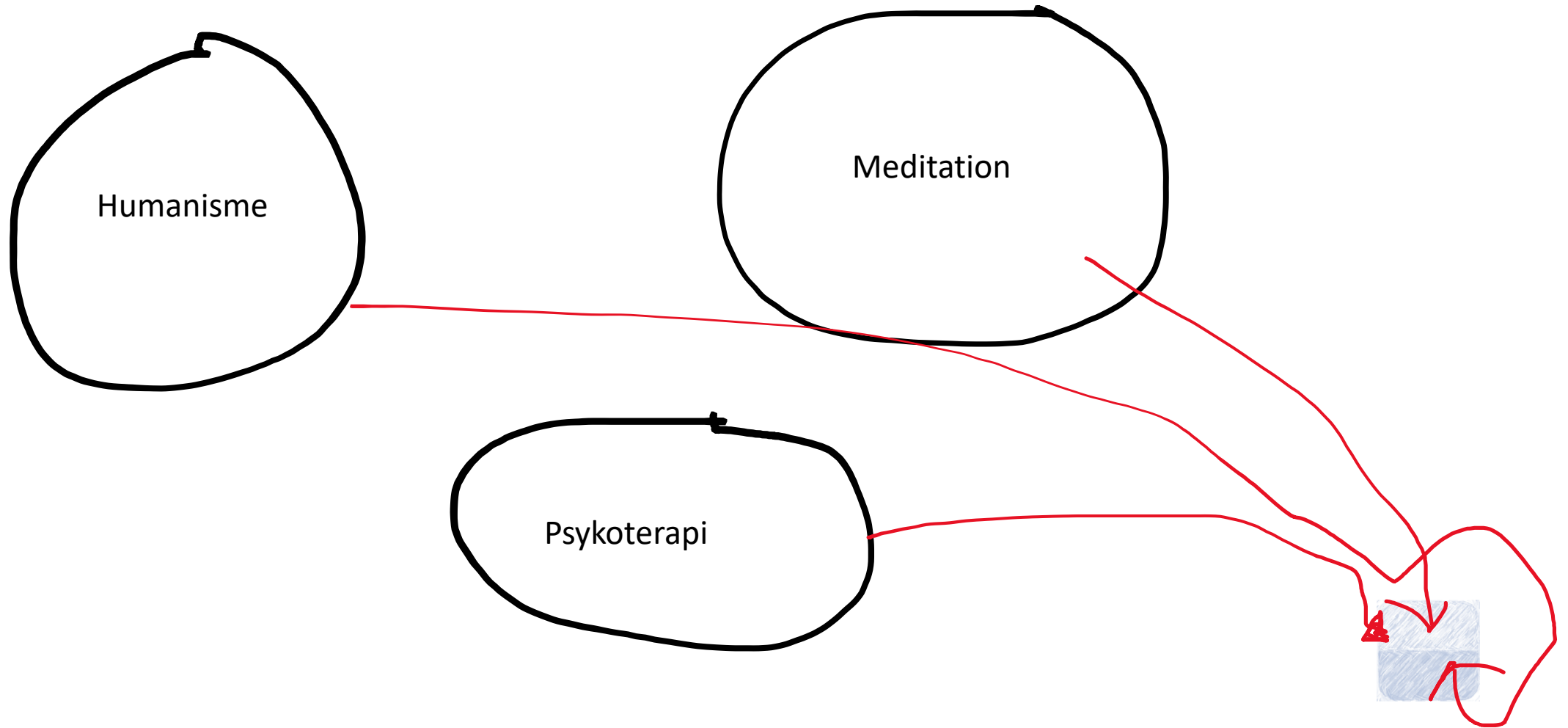
Leder af Naturbaserede indsatser

Dorte Djernis. Ph.D.

Autoriseret psykolog

Specialist i klinisk psykologi

www.cfps.dk



- (en række billeder af krigszoner, klimademonstrationer, ulighed mv. fjernet pga. filstørrelse)

Hvor mange herinde “tror på mennesket”?

Den totale menneskelige kontekst udgør den egentlige kompleksitet i moderne stressforebyggelse



Hvad skal vi starte med?



Tillid

- (Billeder fjernet pga. filstørrelse)

Fundamentet Troen på mennesket

Integrerede billeder af træ med store rødder,
Parthanon, Buddha-statue samt to msk. I
dialog fjernet pga. filstr.

Fælles fundament i humanismen, kontemplative
traditioner samt (såkaldt) moderne psykoterapi. Vi tror
på menneskets:

Mulighed

(Gode hjerte)

Prosociale præference

Kontekstuelle tilblivelse

- Det regner med meta-analyser: Billede af trækrone fjernet pga. filstr.



RESEARCH ARTICLE

Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs

Rinske A. Gotink^{1,2,3}, Paula Chu⁴, Jan J. V. Busschbach², Herbert Benson^{5,7}, Gregory L. Fricchione^{6,7}, M. G. Myriam Hunink^{1,3,8*}

PLOS ONE | DOI:10.1371/journal.pone.0124344 April 16, 2015

Research

Original Investigation

Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being A Systematic Review and Meta-analysis

Madhav Goyal, MD, MPH; Sonal Singh, MD, MPH; Erica M. S. Sibinga, MD, MHS; Neda F. Gould, PhD; Anastasia Rowland-Seymour, MD; Ritu Sharma, BSc; Zackary Berger, MD, PhD; Dana Sleicher, MS, MPH; David D. Maron, MHS; Hasan M. Shihab, MBChB, MPH; Padmini D. Ranasinghe, MD, MPH; Shauna Linn, BA; Shonali Saha, MD; Eric B. Bass, MD, MPH; Jennifer A. Haythornthwaite, PhD

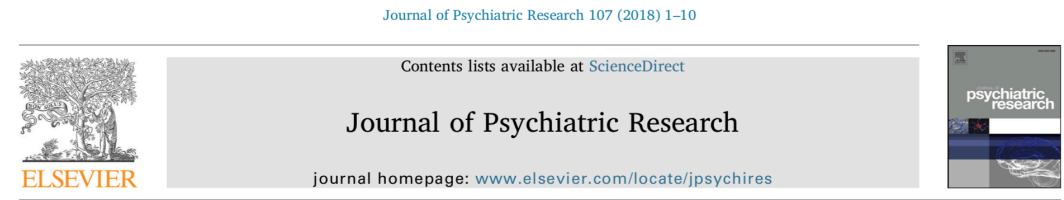
Mindfulness (2018) 9:693–707
https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2

ORIGINAL PAPER



Effectiveness of Mindfulness Interventions for Mental Health in Schools: a Comprehensive Meta-analysis

Dana Carsley¹ • Bassam Khoury¹ • Nancy L. Heath¹



Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Junping Huang^a, Yeshambel T. Nigatu^b, Rachel Smail-Crevier^b, Xin Zhang^a, Jianli Wang^{b,c,d,e,*}



Psychological Bulletin
2012, Vol. 138, No. 6, 1139–1171

© 2012 American Psychological Association
0033-2909/12/\$12.00 DOI: 10.1037/a0028168

The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis

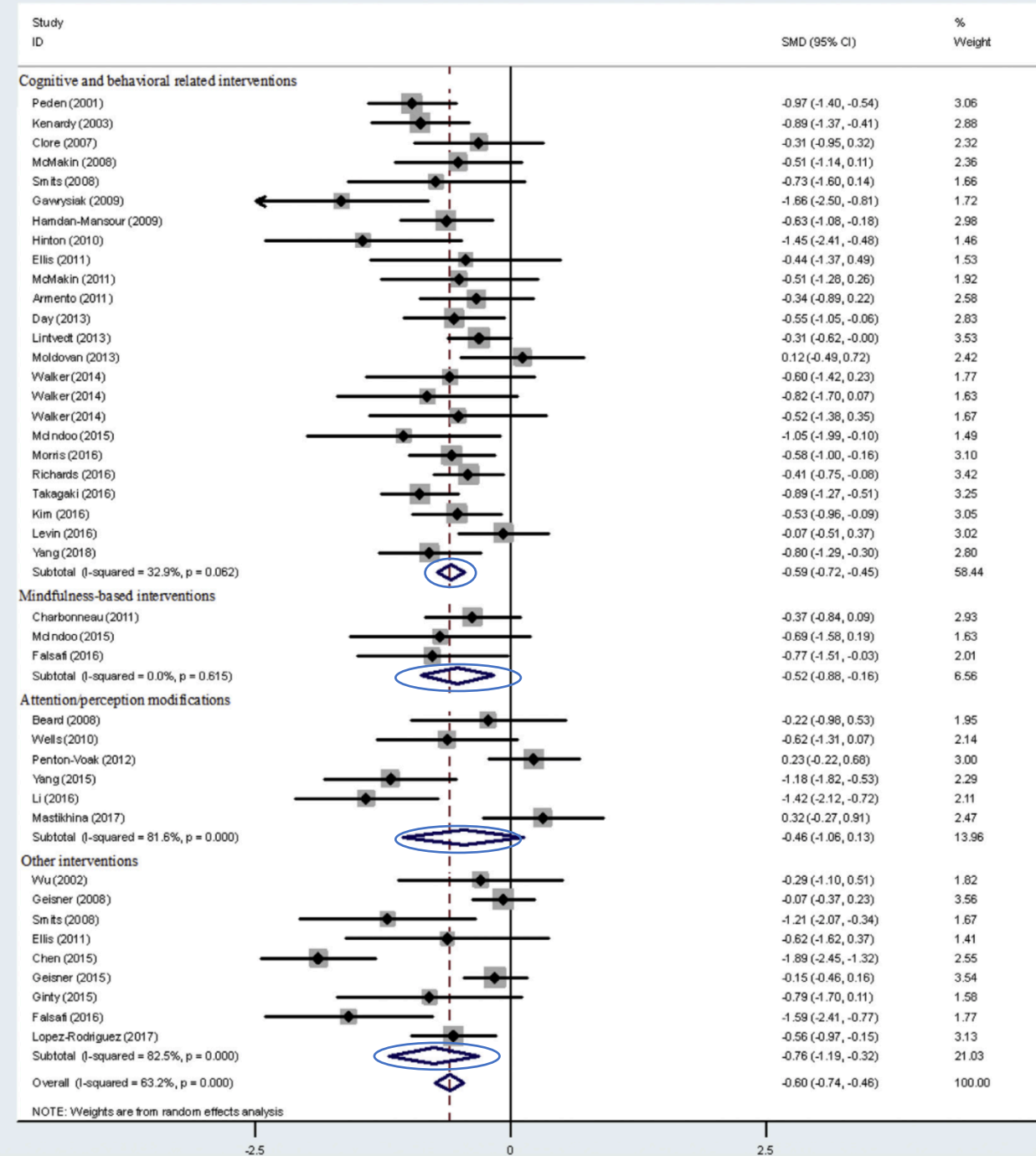
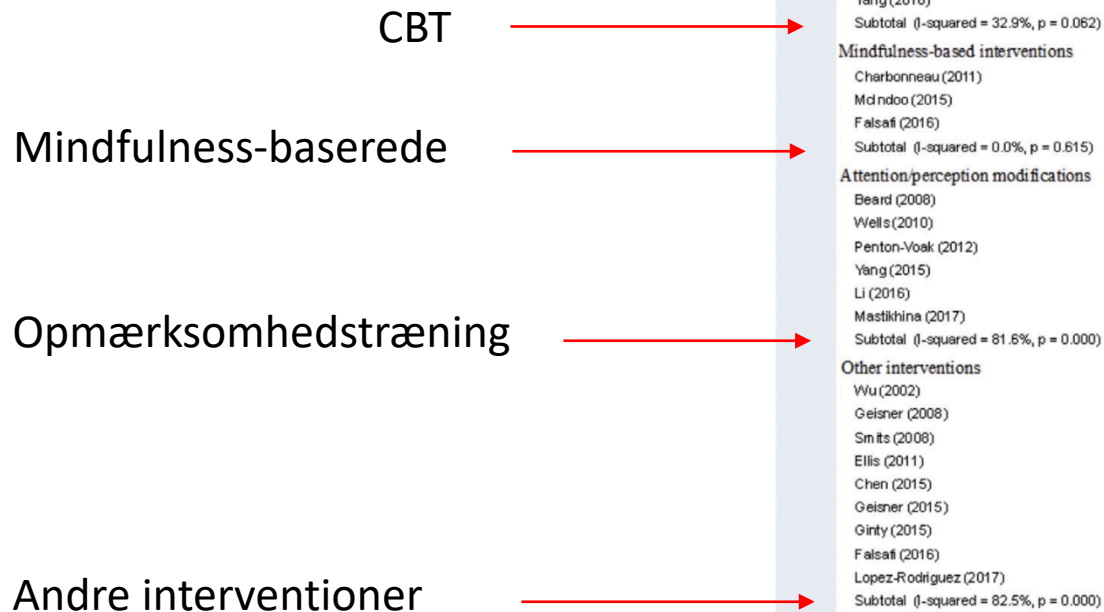
Peter Sedlmeier, Juliane Eberth, Marcus Schwarz, Doreen Zimmermann, Frederik Haerig,
Sonia Jaeger, and Sonja Kunze
Chemnitz University of Technology

In this meta-analysis, we give a comprehensive overview of the effects of meditation on psychological variables that can be extracted from empirical studies, concentrating on the effects of meditation on nonclinical groups of adult meditators. Mostly because of methodological problems, almost ¾ of an initially identified 595 studies had to be excluded. Most studies appear to have been conducted without

Pointe: Der er ikke empirisk (meta-analytisk) evidens for at én metode er at foretrække indenfor mental sundhedsfremme/stressbehandling

Forebyggende tiltag til unge

Huang et al., 2018
J. Psychiatric Research
Systematic review



Erkendelserne

Små billeder
mv. fjernet
pga. filstør.

Oplevelserne

Dannelse
Indsigt
Tilblivelse

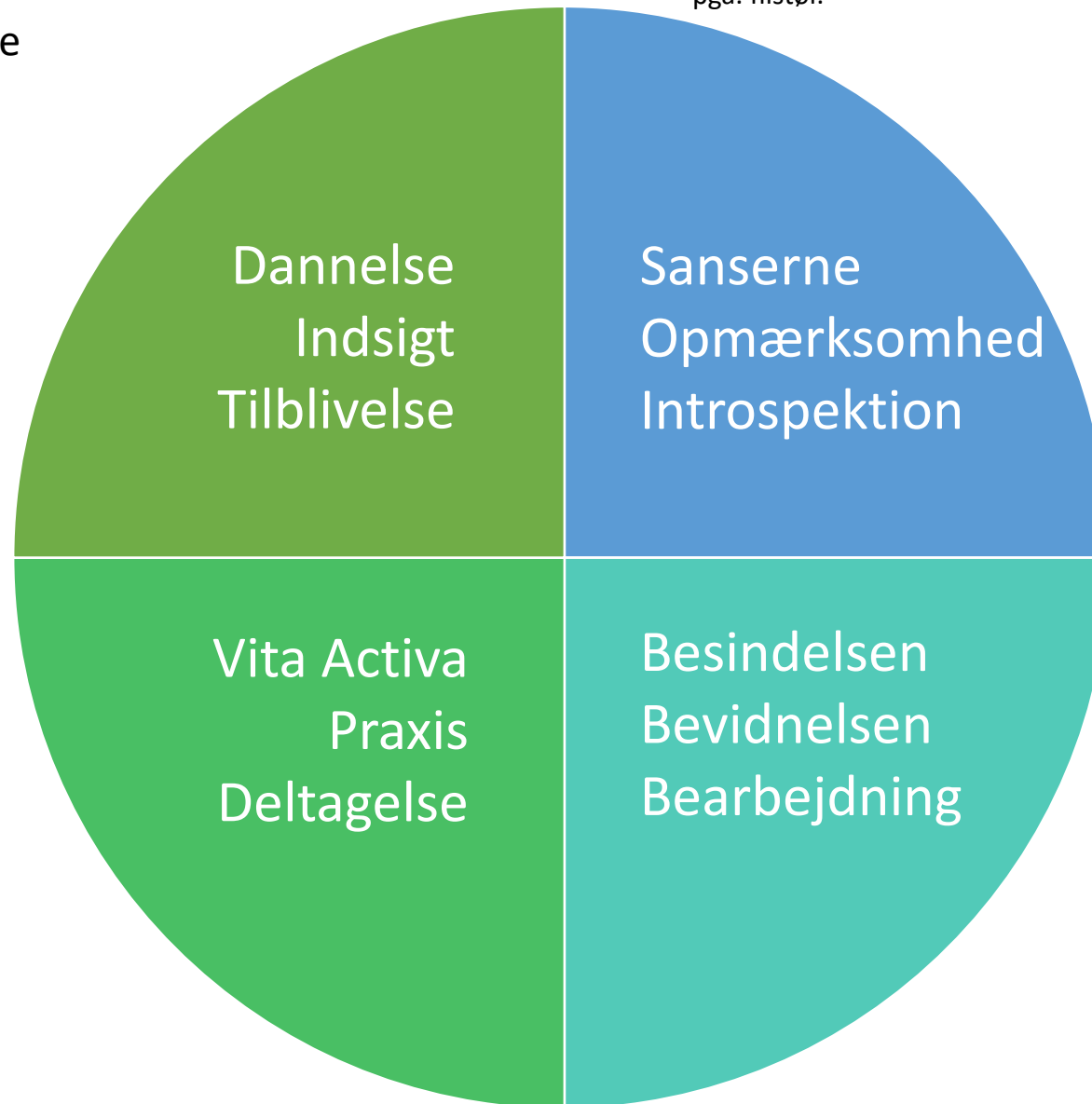
Sanserne
Opmærksomhed
Introspektion

Vita Activa
Praxis
Deltagelse

Besindelsen
Bevidnelsen
Bearbejdning

Handlingerne

Forholdene





Andre integrative modeller

Model	Oplevelsen	Mødet	Handlingen	Læringen
Acceptance and Commitment Therapy (Stephen Hayes)	Nærvær Present-centeredness	Accept, værdiafklaring Accept, values clarification	Værdibaseret handling Committed action, value-based action	Fleksibel forståelse (self-as-context, defusion)
Transtheoretical Approach (Prochaska & Diclemente, 1984, 2005)	Bevidstgørelse Consciousness-raising (pre-contemplation)	Kontemplation, forberedelse Contemplation, preparation	Handling, adfærd Action	Vedligeholdelse Maintenance
S-ART model of mindfulness (Vago & Silbersweig, 2012)	Opmærksomhed Awareness	Holdninger, intention Attitude, intention	Motiveret handling Motivated action	Ikke-identifikation Defusion
Model of helping Skills (Clara Hill, 2014)	Udforskning Exploration	Indsigt (i problemerne, situationen, ønskerne)	Handling	(Integration, læring, tilblivelse)
Humanistisk Psyk. (Carl Rogers, Maslow m.fl.)	Det fænomenologiske felt (1.persons-persp., egenoplevelsen)	Ubetinget positiv anerkendelse, empati, ligeværdighed	Autenticitet i handling, ægthed, selv-aktualisering (genuineness)	Selv-fornemmelse, balance ml. ideal-selv, aktuelt selv

Taler vi om *Den Menneskelige Natur*...?

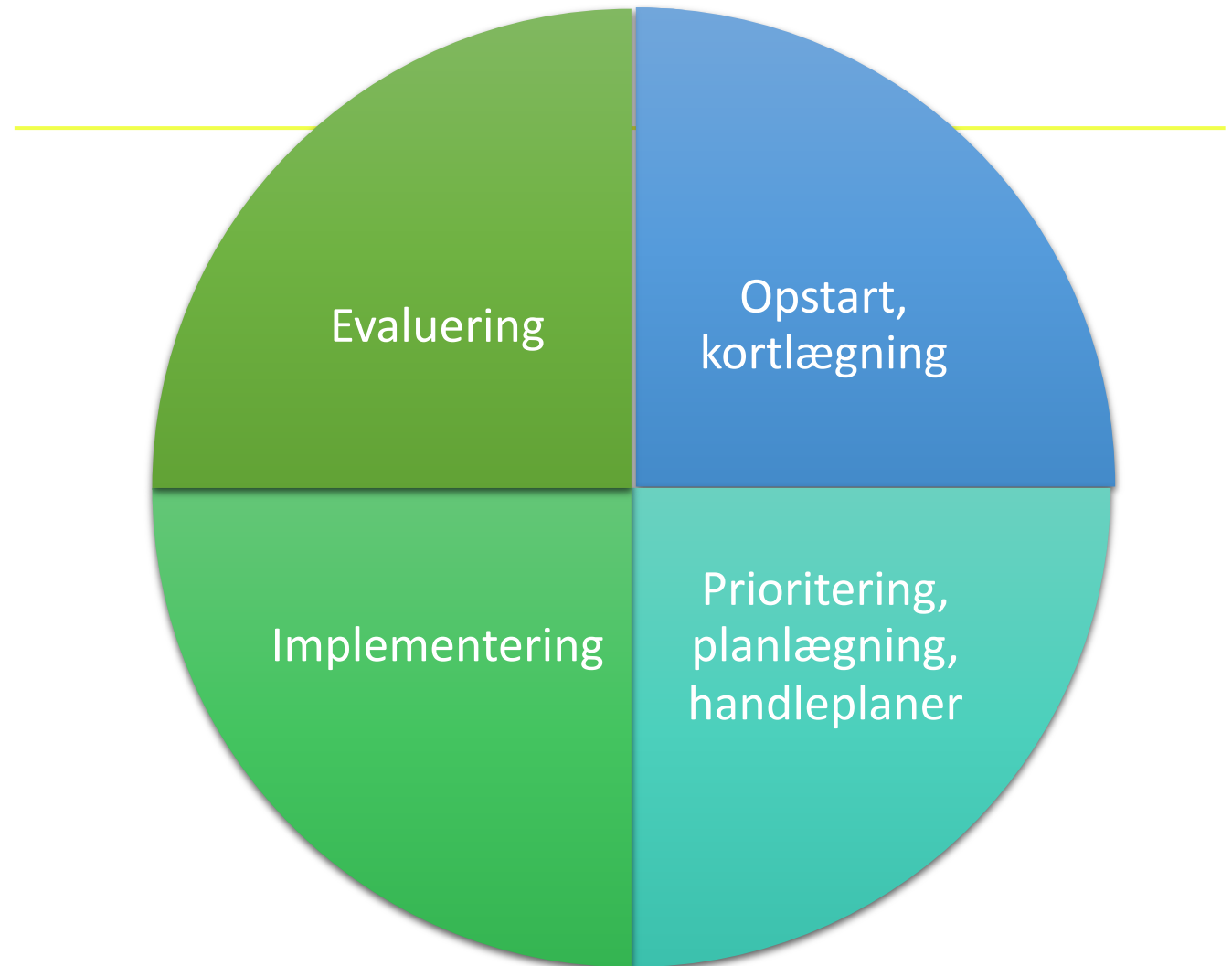
(Billede af træ med fire grene og forskellige farvede blade, animationer mv. fjernet af hensyn til filstr.)

Organisatoriske forandringsfaser!

Billede af oplægsholder
fjernet af hensyn til GDPR!



Pointe: Vi ser paralleller til de
fire centrale
forandringsaspekter også i
organisatoriske teorier – og
*også her kræver de fagligt
kvalificerede og systematisk
udviklede kontekstuelle
tilpasninger.*



Billeder af fire sammenflydende floder,
animationer mv. fjernet pga. filstørrelse

Pointe: De fire kernestrategier afspejler også
fire eksistentielle grundvilkår for
menneskelig væren

Pointe: De fire kernestrategier er da 'Altid
her', dvs. 'I alle aktiviteter' (i større eller
mindre grad, i fh.t. konteksten/msk.), og 'I
den samme flod' (de kan ikke adskilles
absolut, da de netop er eksistentielle
aspekter. Således er det ikke funktionelt at
sigte på helt 'stramme' (entydige,
adskillelige) definitioner af de fire
forandringsaspekter i intenderede eller sam-
vidende (jf. modellens navn) processer

Menneskets
værens
form

Oplever...

Forholder...

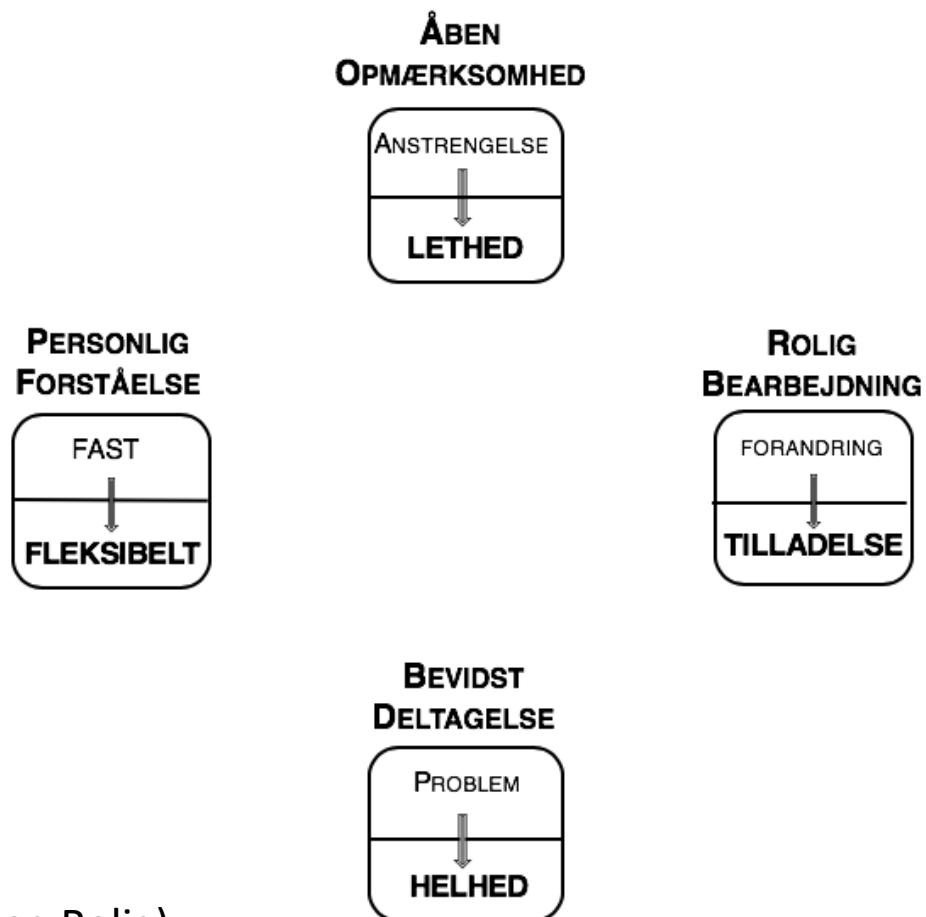
Deltager...

Erkender...



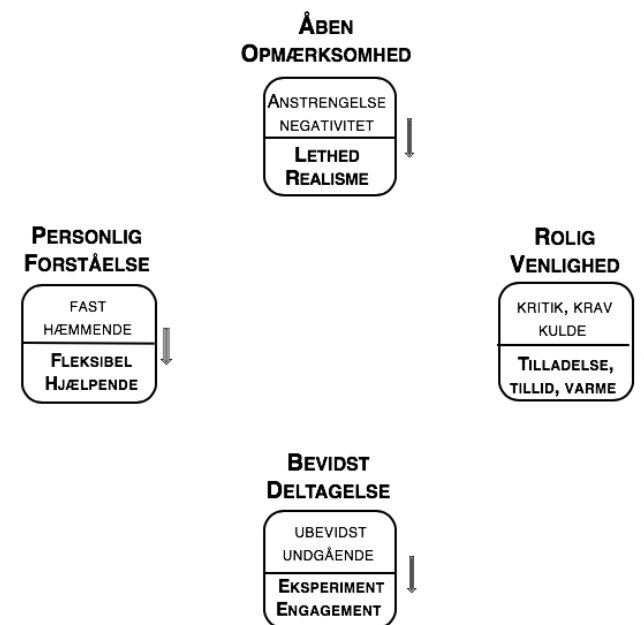
ÅBEN OG ROLIG

Udviklingsmodel, '19 – ANGST-VOKSEN - præpilot



”Den Grundlæggende Metode”
(en kernestrategisk model i Åben og Rolig)
Eksempler på kontekstuelle tilpasninger af metoden

Udviklingsmodel, '19 – ANGST-VOKSEN - præpilot



En strategi er...

- et bevidst udført, beskriveligt,
- aktivitetsmæssigt over-ordnet,
- monitoreret og
- justérbart
- forsøg på bevægelse
- i retning af noget
- i lyset af en kontekst og et ønske...

Fleksibilitet i praksis
Systematik i udvikling

Solbillede fjernet
pga filstr.

Solmeditation

- Solen som lys – til at se (opmærksomhed)
- Solen som varme (forholdet, mødet)
- Solen som energi (til deltagelse)
- Solen som inspiration til kontekstualiseret selvforståelse

cgj@psy.ku.dk

Tusind tak!