

Mindfulness og kvalitet?

Interessen for mindfulness har aldrig været større. Mindfulness har bredt sig globalt og er blevet implementeret i terapeutisk henseende ved klinikker og hospitaler, i skoler, i erhvervslivet og ledelse. Herhjemme dukker mindfulness-begrebet op i diverse medier igen og igen. Interessen for at tage på mindfulness-kurser og for at uddanne sig som mindfulness-underviser/terapeut er ligeledes meget stor – ikke mindst blandt psykologer.

Overlæge Torben Heinskou siger i en kronik i Berlingske (21.2.2013), at tidens interesse for mindfulness blandt andet er udtryk for det moderne menneskes manglende tid og rum til fordybelse. Men interessen for mindfulness er højst sandsynlig også et udtryk for den stigende mængde empiri, der understøtter, at mindfulness interventioner som Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR) og Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi (MBKT) har signifikant effekt i forhold til blandt andet reduktion af symptomer stress, angst og depression samt forbedring af almen livskvalitet. De sidste ti år er antallet af publicerede studier af mindfulness-interventioner eksploderet og steget eksponentielt år for år. I tillæg til kliniske studier har neuropsykologiske studier vist signifikante strukturelle og funktionelle forandringer i hjernen efter MBSR-interventioner. I Danmark udbydes der et hav af forskellige mindfulness-uddannelser, og de varierer voldsomt i læng-

de og kvalitet. Uddannelserne udbydes på ned til 4 dages varighed, ofte af danske psykologer, og det på trods af at der ikke eksisterer nogen evidens for, om kortvarige træningskurser kan frembringe effektive undervisere. Inden for næsten alle andre former for psykoterapi er det velkendt og påkrævet, at for at blive en effektiv terapeut må man træne og superviseres over en længere periode, oftest flere år.

Jon Kabat-Zinn, der er manden bag det evidensbaserede MBSR-program, stiller høje krav til uddannelse i mindfulness. Det tager typisk flere år og kræver supervision på egen undervisning, før man kan opnå certificering i MBSR ved Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School, UMMS. Grunden til at de internationale retningslinjer stiller høje krav til uddannelse og certificering, er ifølge førende eksperter, at der er en betydelig sammenhæng mellem udbyttet af en mindfulness-baseret intervention og underviserens kompetencer inden for området.

Det er vigtigt at bemærke, at interventionen i de studier og meta-analyser, der dokumenterer effektiviteten af MBSR og MBKT, generelt er blevet varetaget af veluddannede og erfarne instruktører ofte med uddannelse i MBSR fra UMMS i USA eller i MBKT fra Oxford Universitet i England. Derfor er det ikke til at vide, om lignende resultater ville kunne opnås,

såfremt instruktørerne havde haft mindre erfaring og uddannelse.

Kun få steder i Danmark tilbydes uddannelser, der stemmer overens med UMASS' kriterier for certificering, og UK international guidelines for Good Practice Standards. Psykologtitlen er med rette beskyttet, men alle kan kalde sig mindfulness-underviser og udbyde selvbestaltede certificerende mindfulness-kurser i MBSR/MBKT. Det kan derfor være forvirrende at finde ud af, hvad der kræves for at blive en god mindfulness-underviser/-terapeut med alle de forskellige udbud. Det giver mening at forholde sig kritisk til, hvem der certificerer og på hvilken baggrund, og derudover hvilken overensstemmelse der er mellem de etablerede internationale retningslinjer for MBSR- og MBKT-terapeuter og det udbudte undervisningsforløb. ■

Anne Maj van der Velden

DEBATINDLÆG

– må højst fylde en **A4-side** med enkelt linjeafstand. Indlæg, der forholder sig til **navngivne personer** eller grupper, vil blive forelagt den/de pågældende til eventuel kommentar. Sådanne indlæg kan altså **ikke altid** optages i det førstkommande nummer.