



Til Niko Grünfeld, MB

Besvarelse af politikerspørgsmål fra Niko Grünfeld (Å) om brug af mindfulness i Stressklinikkerne og i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen generelt

21. juni 2019

Sagsnr.
2019-0158891

Dokumentnr.
2019-0158891-4

Sagsbehandler
Niels Nicolai Nordstrøm

Medlem af Borgerrepræsentationen Niko Grünfeld (Å) har i e-mail den 14.06.2019 stillet spørgsmål til Sundheds- og Omsorgsforvaltningen om brug af mindfulness i Stressklinikkerne og i forvaltningen generelt.

Spørgsmål

"Hvilke erfaringer/projekter har forvaltningen med mindfulness som stressreducerende behandling via fx stressklinikkerne og generelt i forvaltningen?"

Svar

Stressklinikkerne

Københavns Kommunes to stressklinikker på Amager og Nørrebro tilbyder stressforløb til voksne københavnere, der er henvist af deres praktiserende læge eller af et af kommunens jobcentre. Forløbet er baseret på en forskningsbaseret metode kaldet 'Åben og Rolig'.

'Åben og Rolig' er udviklet på Rigshospitalet i samarbejde med Harvard Universitet. Meditationsmetoderne i 'Åben og Rolig' er en kombination af "Afslapningsmeditation" og "Mindfulness", og begge metoder har veldokumenterede positive effekter på trivsel og sundhed.

I Københavns Kommune er stressforløbene blevet evalueret i perioden 2015-2018, og der ses konsistente positive resultater med et signifikant fald i deltageres stress- og depressionssymptomer samt forbedring af søvnkvaliteten. Den positive udvikling ser ud til at fortsætte et år efter endt forløb.

I 2018 har stressklinikkerne opstartet meditationsbaserede stressforløb for mænd i naturen med stor succes. Den grundlæggende metode i forløbet er fortsat 'Åben og Rolig' som tilpasses til mændenes behov og til nye rammer i naturen.

I 2019 har Sundheds- og Omsorgsforvaltningen fået midler til at videreudvikle 'Åben og Rolig' forløbene til unge og voksne med symptomer på angst i de nye angstklinikker.

Ledelsesekretariatet
Betjening af Borgmester,
Udvalg og Direktion

Rådhuspladsen 1
1599 København V

EAN nummer
5798009290304

Tilbuddet kommer ligeledes til at rumme forskellige former for meditationer, herunder mindfulness.

Center for Kræft og Sundhed København

I Center for Kræft og Sundhed København afholder Kræftens Bekæmpelse intensive 8-ugers kurser med henblik på at hjælpe borgere med kræft til at være mere tilstede i nuet og håndtere stress og uro i forbindelse med deres kræftforløb.

På kurset introduceres de grundlæggende principper i 'mindfulness-baseret stressreduktion' (MBSR). Kurserne bygger på, at der er evidens for, at mindfulness har en positiv effekt på kræftpatienters livskvalitet. Kræftens Bekæmpelse tilbyder ligeledes mindfulness drop-in for pårørende, som et frirum til at opnå ro og bedre balance.

I forbindelse med patientundervisning i Center for Kræft og Sundhed introduceres borgerne også til mindfulness på én af undervisningsgangene. Her får de et indblik i forskellige øvelser, og hvordan de kan anvende mindfulness i hverdagen.

Center for Diabetes

I Center for Diabetes kan borgerne deltage på et restorativt yogahold med fokus på ro og mindfulness.

I efteråret 2019 er der planlagt kompetenceudvikling af alle undervisere i centeret, så mindfulness i højere grad bliver en integreret del af de almindelige tilbud til borgerne som undervisning og træning.

Katja Kayser

Katrine Schjønning