



# Internetbehandling med Mindfulness en forskningsbaserad metod

## Mål

Ge patienten verktyg för att själv kunna hantera stress, smärta, ångest/oro och nedstämdhet samt öka sin livskvalitet

Att erbjuda vården en kompletterande tjänst som är direkt lämpad och tillgänglig för vården med dess specifika behov och krav.



MINDFULNESSCENTER.SE

# Mindfulnesscenter AB

Startades 2007.

Bakom MFC står Ola Schenström, läkare sedan mer än 35 år och specialist i allmänmedicin . Ola är en av Sveriges ledande experter på mindfulness och utbildad mindfulnessinstruktör. Är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen.

Ola har tidigare varit ordförande i IPPNW's Executive Committee – Nobels fredspris 1985.

## Vår idé

Att göra mindfulnesssträning tillgänglig i samhället på bred bas:

- **Hälso- och sjukvården**
- **Privatpersoner**
- Ledare och medarbetare i företag och organisationer
- Skolan - utbildningssystemet

så att människor ökar sin förmåga att hantera svårigheter och smärta, ökar sin förmåga att fokusera, utvecklar sin medvetenhet och självinsikt, ökar sin hälsa och sitt välbefinnande.





MINDFULNESSCENTER.SE

## Var finns vi?

Kontor: Luleå, Lomma  
Platsrepresentanter: Stockholm, Göteborg, Malmö  
Nätverk instruktörer: 800 personer i hela landet

800 dipl. instruktörer: Läkare,  
Psykologer, Kuratorer,  
Sjuksköterskor, Sjukgymnaster,  
Arbetsterapeuter, Lärare  
Beteendevetare



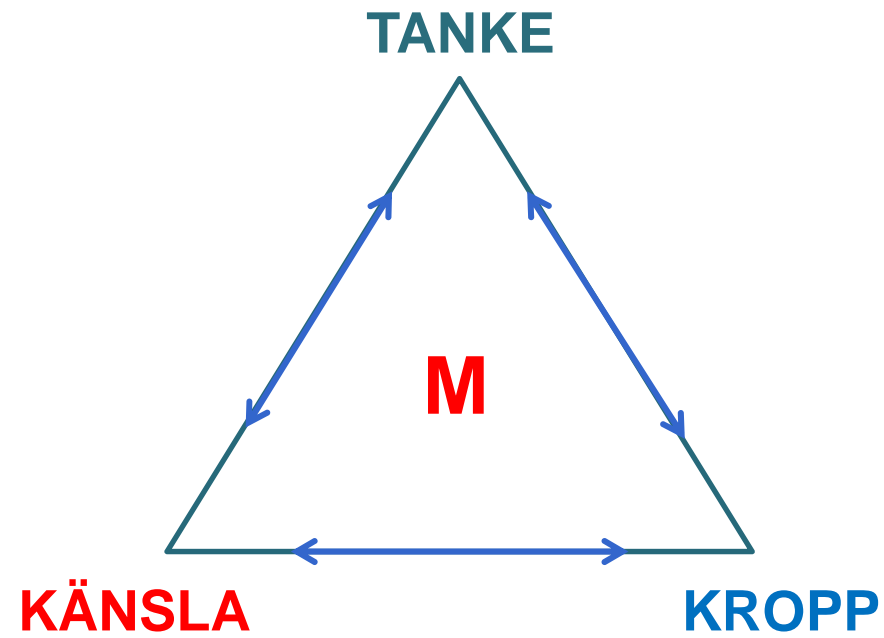
Huvudlärare och  
platsansvariga  
Malmö Stockholm Göteborg



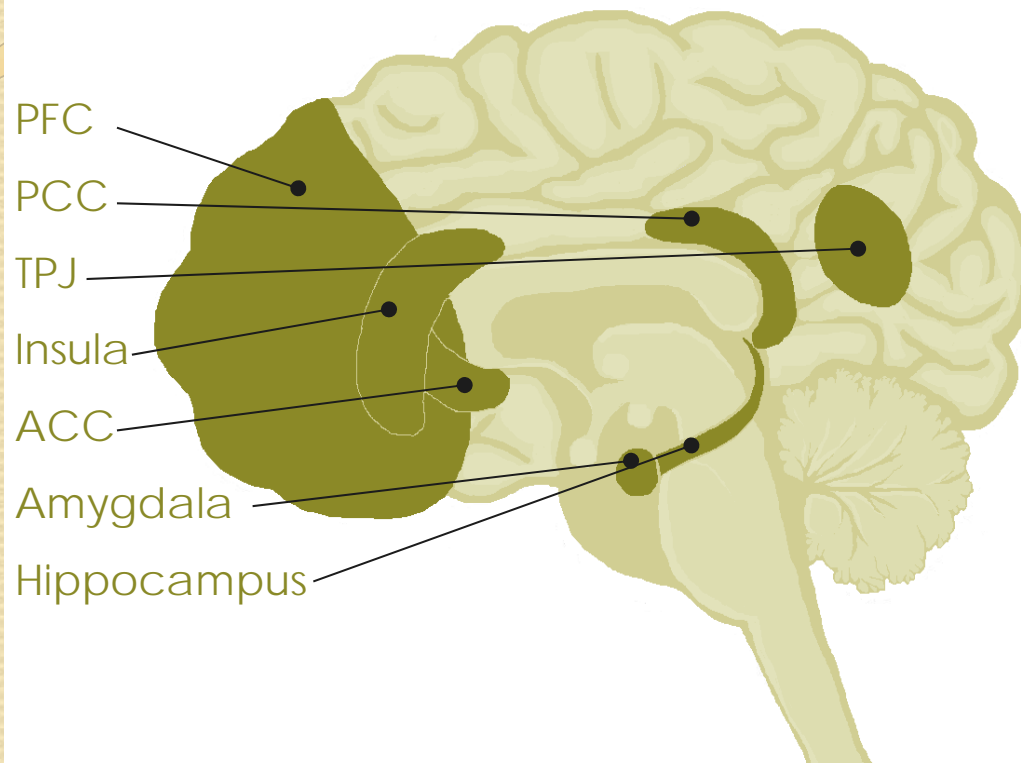
vD och driftansvarig



## Mindfulness – ett förhållningsätt

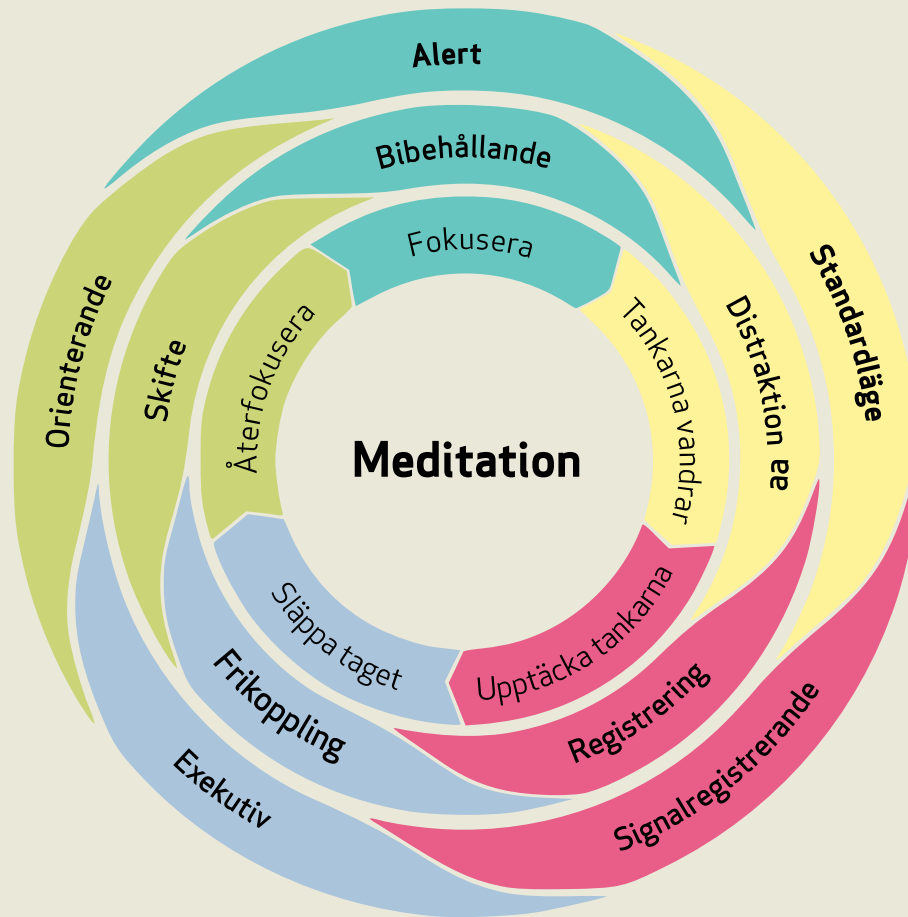


# Hur fungerar mindfulness?



1. **Reglering av uppmärksamhet**  
- ACC
2. **Kroppsmedvetenhet**  
- Insula, TPJ
3. **Reglering av känslor**  
- PFC, hippocampus, amygdala
4. **Förändrat perspektiv på sig själv**  
- PFC, PCC, insula, TPJ

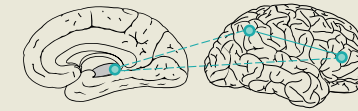
Fig 2 **Meditationsprocess**



Svensk översättning efter Peter Malinowski, 2013

## Hjärnans nätverk

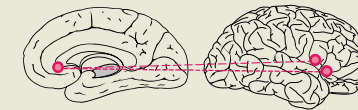
### Betrakta



### Standard läge



### Skildra



### Handla



### Bekräfta





# Några verkningsmekanismer kronisk smärta

- Observation av smärtan – distans, föränderlighet, inte identifiera sig med den
- Skilja ut smärtan från reaktionen på den
- "Vara med smärtan som den är" – "doppa tån i vattnet"
- Bort från tankevandring om smärtan i framtiden
- Uppmärksamhet på det positiva – också
- Jag är inte ensam - en del av att vara människa
- Självmedkänsla



# Några verkningsmekanismer kronisk smärta och sjukdom

1. Minskad stress
2. Minskad oro/ångest
3. Minskad spänning
4. Minskad nedstämdhet
5. Ökad kontroll
6. Bättre sömn





MINDFULNESSCENTER.SE

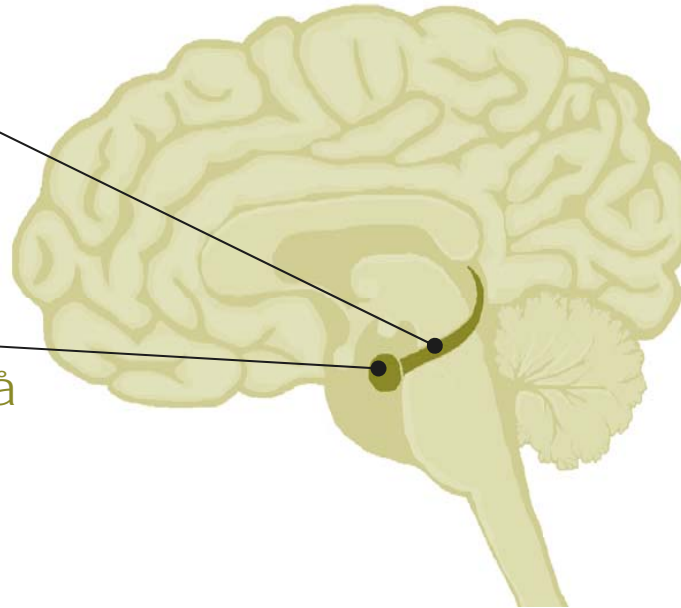
## Förändringar i grå substans - kortvarig träning

### HIPPOCAMPUS

- ökad täthet av grå celler
- **minne**
- internt "GPS"

### AMYGDALA

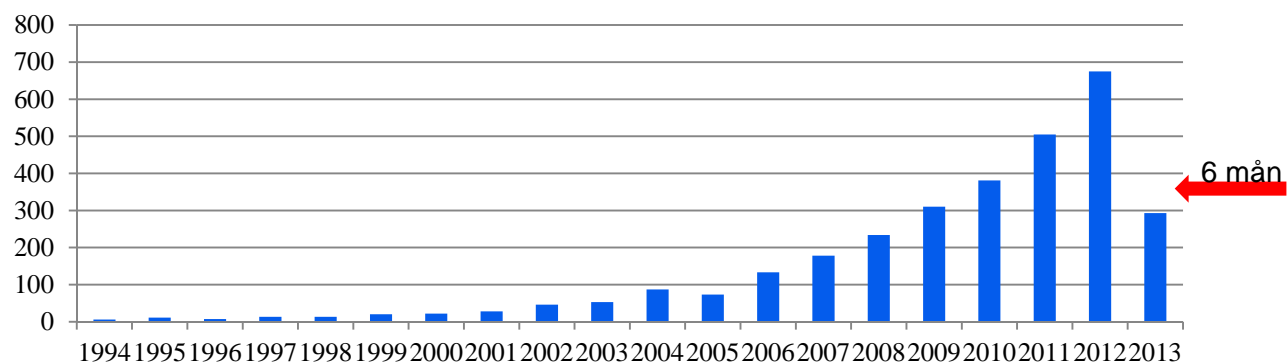
- uttunning av grå celler
- **minskad oro**
- **minskad stress**



Referens: Hölzel et al., *Perspectives on psychological sciences*, 2011

# Forskning

1. <http://www.breathworks-mindfulness.org.uk/research>, Översikt över artiklar, Breathworks, UK. MfC's samarbetspartner.
2. Online mindfulness training for chronic pain - *a randomized controlled trial* Henriksson Vasara Möller, Examensarbete, Umeå universitet, 2013.



# Internetbehandling Mindfulness



**Patienter**  
Grupper med:  
Smärta  
Stress  
Ångest/Oro  
Nedstämdhet



**Utbildad instruktör (steg 1)**



Läkare  
Psykolog  
Sjuksköterska  
Sjukgymnast  
Arbetsterapeut  
Kurator  
Etc  
Med instruktörsutb för  
mindfulnessbehandling



1. Egen träning i specifikt behandlingsprogram
2. Träffar i grupp på vårdcentralen eller via ett vårdklassrum på nätet

## Internetbehandling Mindfulness



**Behov**  
Patient  
-Smärta  
-Stress  
-Ångest/Oro  
-Nedstämdhet



**Kvalificeringsfas**  
-Rätt patient  
-Recept/tillstånd  
-Beställning behandling



**Behandling**  
-Legitimerad personal i vården + instruktörsutbildning  
-Samma som ovan, via MFC



**Återbesök**  
- Ev återbesök för kompletterande behandling



# Programupplägg i 8 steg

1. Kroppen som andas
2. Att vara närvarande i kroppen
3. Mindfulness i liv och rörelse
4. Medkänsla med sig själv -  
acceptans
5. Det underbara välbehaget
6. Att vara hel
7. Medkänsla med andra
8. Leva med möjlighet att välja

# Deltagarens träningsida

Min intention med träningen:

Öka min livskvalitet

Steg: 1

Tid: 0 av 960 min

Börja träna

## Vardagsövning

### Stanna upp

Stanna upp en gång i timmen och slappna av kring 5-10 andetag.

## Programupplägg

1. Kroppen som andas
2. Att vara närvarande i kroppen
3. Mindfulness i liv och rörelse
4. Medkänsla med sig själv - acceptans
5. Det underbara välbehaget
6. Att vara hel
7. Medkänsla med andra
8. Leva med möjlighet att välja

### Översikt & status

Kroppsscanning 1: 0 av 90 min

Kroppsscanning 4: 0 av 90 min

Kroppsscanning 2: 0 av 90 min

Andningsankare 1: 0 av 30 min

Andningsankare 2: 0 av 90 min

Kroppsscanning 3: 0 av 60 min

# Deltagarens träningsprogram – Profilsida



MINDFULNESSCENTER.SE

Förnamn Efternamn MINDFULNESSCENTER.SE

Träningsprogram

Dagbok

Frågor och svar

Min profil

## Mindfulness vid kronisk smärta och sjukdom

Den här sidan är en hjälp för dig under din träning.

Observera att det kan uppstå starka känslor när vi mediterar, men det är ovanligt vid korta meditationer. Du kan alltid kontakta oss för att få råd om hur du ska gå vidare.

Uppe i högra hörnet hittar du dagboken där vi rekommenderar att du gör noteringar om dina erfarenheter under träningen. OBS! Det är bara du som kan läsa i dagboken. Där hittar du också alla vardagsövningar som finns i programmet

Under Dokument hittar du DIN ARBETSBOK och läsning som kan vara till din hjälp! Du hittar här också mallar som du kan skriva ut och jobba med i de olika stegen.

**OBS!** Genomför övningen färdigt tills sidan där det står "Du är nu färdig med denna övning" kommer upp annars registreras inte ditt träningstillfälle och du kommer inte vidare.

Lycka till med din träning!

[Börja här \(Video\)](#)

### Mindfulness vid kronisk smärta och sjukdom

[Vardagsövningar](#)

[Dokument](#)

[Logga ut](#)

### Nästa träff

Datum: 2015-04-18 Från kl: 08:00 Till kl: 10:00

*Här kommer länken till kursrummet att dyka upp 30 minuter innan start*

### Klassrummet

För att ansluta via telefon, ring +468400500 och slå kursens PIN.

För att ansluta via videokonferenssystem, ring 213.134.125.8 och slå kursens PIN.

Du kan test att ansluta till ett kursrum på denna länk, gör det i god tid innan kursen startar:

# Deltagarens träningsprogram – exempel på en övning



Marie Tyrbro MINDFULNESSCENTER.SE

Träningsprogram

Dagbok

Frågor och svar

Min profil

Program Mindfulness vid kronisk smärta och sjukdom

Min intention med träningen:

Förbättra mina relationer

Steg 1  
Kroppen som andas ✓

Steg 2  
Att vara närvarande i kroppen ✓

Steg 3  
Mindfulness i liv och rörelse ✓

Steg 4  
Medkänsla med sig själv - acceptans ✓

Steg 5  
Det underbara välbehaget ✓

Steg 6  
Att vara hel ✓

Steg 7  
Medkänsla med andra ✓

Steg 8  
Leva med möjlighet att välja ✓

Introduktion ✓

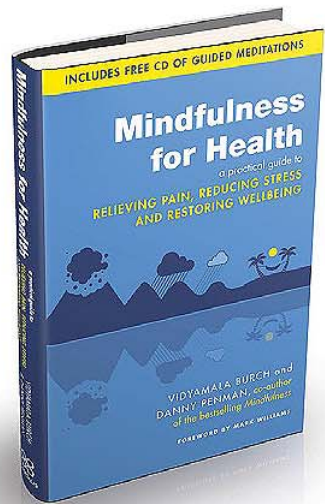
## Steg 8. Leva med möjlighet att välja

### Andningsankare 3





# Mindfulness vid kronisk sjukdom och smärta



## Mindfulness for Health

Winner of the BMA Medical Book Award  
2014 for Popular Medicine  
(Clinical books aimed at the general public)

The logo for Mindfulness Center, consisting of the letters 'Mfc' in a stylized, cursive, olive-green font. A small 'TM' trademark symbol is located to the upper right of the 'c'.

MINDFULNESSCENTER.SE

# Var används programmen idag?

- Vårdcentralen i Halmstad
- Nyköpingslasarett Smärtmottagningen
- Capio Anorexicenter, Varberg
- Kungsbacka sjukhus och Stabilisera, Hallands läns landsting
- Kalmar läns landsting
- Vårdcentralen Haparanda
- Psykiatriska mot. Centrum, Sahlgrenska Univ. sjukhuset, V. Götalandsregionen.
- Psykosociala enheten på Söderhamns HHc, Gävleborgs län.
- Rehabkliniken i Region Halland
- Björkhagens vårdcentral, Stockholm
- Landstinget i Jönköpings län, Höglandssjukhuset Eksjö
- Vingåkers vårdcentral
- Capio VC Västerås City
- Previa AB – Göteborg
- Öppenvårdsmottagningen i Ängelholm
- Rehab Matteus, Stockholm
- FöretagsHälsan FHC AB, Karlskrona
- Örebro läns landsting
- Psykologenheten Väster, SDF Göteborg
- Landstinget Dalarna/Mora VC
- Rehabcenter Jönköping, Bräcke diakoni
- Betnia HälsoManagement / Betania Organisationsmedicin AB
- VC Centrum - Malmö
- Capio Närsjukvård AB – Malmö
- VC Arlöv – Kurator Maria Holgersson
- Ungdomsmottagningen Centrum – Göteborg
- Aleris Bollnäs Sjukhus / Bollnäs
- Flemingsbergs VC – Huddinge
- AB Previa – Uppsala



MINDFULNESSCENTER.SE

## ***Mindfulness via interprogram***

- **Stress 2-4v eller 8-12veckor**
- **Här&Nu:**
  - **Stress, psykisk ohälsa, smärta**
  - **Smärta och kronisk sjukdom**
  - **Ångest**

### **Forskning:**

- **Stöd till närstående**
- **Graviditet, förlossning**
- **Bröstcancer**



MINDFULNESSCENTER.SE

## Mindfulness och psykisk ohälsa

- Enkel
- Komplement till terapi och annan beh.
- Fungerar bäst med utbildad instruktör



MINDFULNESSCENTER.SE

Mindfulness

Vill du veta mer?

[www.mindfulnesscenter.se](http://www.mindfulnesscenter.se)

Gratis:

- Nyhetsbrev
- PowerBreak App
- Övning varje vecka



# Utbildning till instruktör

## **Instruktörsutbildning Steg 1 (4-5 månader)**

Vetenskapligt utvärderad

Omfattning 6 dagar (1+2+2+1)

Egen träning i Här och Nu programmet, 8-10 veckor

Handledningsträning med klienter under utbildningen

Diplomering

## **Instruktörsutbildning Steg 2 (6-7 månader)**

Omfattning 11 dagar (5 dagar retreat + 6 utbildningsdagar)

Egen träning, längre övningar 30-45 min. under 7 månader

Handledningsträning med klienter under utbildningen

Litteraturstudier

Diplomering

## **Påbyggnadsutbildningar**

Smärta

Ångest



Frågor???

---