

# REHPA

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



## PRAKSISBESKRIVELSER FORSKNINGSKLINIK REHPA

- Standard rehabiliteringsforløb for mennesker med eller efter kræft



# **REHPA**

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

**Praksisbeskrivelser – Forskningsklinik REHPA.  
Standard rehabiliteringsforløb for mennesker med eller efter kræft.**

**Redaktion:** Annette Rasmussen, Eva Jespersen, Tina Backmann & Lene Jarlbæk

Copyright©2020 REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation

Mindre uddrag, herunder figurer, tabeller og citater, er tilladt med tydelig kildeangivelse.  
Skrifter, der omtaler, anmelder, citerer eller henviser til nærværende, bedes sendt til REHPA.

Design: Company:k  
Foto: Fotograf Finn Brøndum, fotograf Nils Lund og REHPA  
Tryk: Print & Sign, SDU  
Oplag: 200 stk.

ISBN: 978-87-93356-43-6 (trykt udgave)  
ISBN: 978-87-93356-44-3 (online)

**REHPA**, Videncenter for Rehabilitering og Palliation  
Vestergade 17  
5800 Nyborg  
Telefon 21 81 10 11  
Mail: [rehpa@rsyd.dk](mailto:rehpa@rsyd.dk)  
[www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk)

Rapporten er fagligt godkendt af videncentrets medarbejdere og eksternt reviewet.  
Udarbejdelsen af og baggrunden for rapporten fremgår af forordet.

Rapporten kan downloades fra [www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk).

## Redaktion- og forfatterpræsentationer



**Annette Rasmussen**  
Sygeplejerske, klinisk leder  
Cand.cur.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Marianne Boll Kristensen**  
Ph.d.-studerende, klinisk diætist  
Cand.scient.  
Ernærings- og Sundheds-  
uddannelsen, Københavns  
Professionshøjskole og REHPA,  
Videncenter for Rehabilitering og  
Palliation



**Dorthe Søsted Jørgensen**  
Sygeplejerske  
Master i Sundhedsantropologi  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Mette Tikjøb Grymer**  
Sognepræst  
Cand.theol.  
Nyborg Kirke



**Eva Jespersen**  
Fysioterapeut  
Ph.d.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation  
og Forskningsenheden for  
Rehabilitering, Odense  
Universitetshospital



**Nina Rottmann**  
Psykolog  
Lektor, ph.d.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation og  
Institut for Psykologi, Syddansk  
Universitet



**Graziella Zangger**  
Fysioterapeut,  
Cand.scient.san.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Rikke Tornfeldt Martens**  
Fysioterapeut, MSA  
Master i Sundhedsantropologi  
Efteruddannelser i neurofysioterapi,  
medicinsk træningsterapi,  
pilatesinstruktør og personlig træner  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Jan Tofte**  
Socialrådgiver  
Efteruddannelser i kognitive  
behandlingsformer og  
arbejdsmarkedsforhold  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Susan Dybkjær Johansson**  
Fysioterapeut, yogalærer og  
mindfulness instruktør  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Lene Jarlbæk**  
Læge  
Ph.d., overlæge, onkolog  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Tina Backmann**  
AC-konsulent, fysioterapeut  
Cand.scient.san.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

## KLINISK INDSATS 13: Mindfulness

Susan Dybkjær Johansson

Program for 2-dagesopfølgningen

TIRSDAG		ONSDAG	
9.45-10.15 <b>Ankomst til REHPA og indkvartering</b> 10.45-11.00 <b>Velkommen, praktiske oplysninger og præsentation af program</b> 11.00-12.00 <b>"Siden sidst" v. forløbsleder</b>		7.30-8.15 <b>Morgenmad</b>	
		8.45-9.00 <b>Morgensamling og intro til individuelle samtaler</b>	
		9.00-10.30 <b>Individuelle samtaler</b>	9.00-10.15 <b>Yoga og mindfulness</b> v. fysioterapeut
		10.45-12.00 <b>Yoga og mindfulness</b> v. fysioterapeut	10.30-12.00 <b>Individuelle samtaler</b>
12.00 <b>Frokost</b>			
13.00-14.30 <b>'Livet i bevægelse'</b> Samtalegruppe v. psykolog	13.00-14.30 <b>Min fysiske form</b> Fysisk test v. testholdet	13.00-13.15 <b>Check ud fra værelser</b>	
15.00-16.30 <b>Min fysiske form</b> Fysisk test v. testholdet	15.00-16.30 <b>'Livet i bevægelse'</b> Samtalegruppe v. psykolog	13.15-14.00 <b>Min videre vej og farvel for denne gang</b>	
18.00 <b>Aftensmad</b>			

### Baggrund

Mindfulness, som moderne begreb, har rødder i den 2.500 år gamle buddhistiske tradition. Begrebet betragtes som hjertet i buddhistisk meditation.

Mindfulness betyder at være opmærksom på en særlig måde: At være i kontakt med øjeblikket uden at dømme (Kabat-Zinn, 1994). Dette er kernen i den moderne mindfulnesspraksis, som læge Jon Kabat-Zinn for snart 30 år siden introducerede for sine patienter. I dag finder denne praksis anvendelse i sundhedsvæsenet verden over.

Formålet med mindfulness er at reducere lidelse og opbygge et blivende, sundt mentalt helbred. Træning i mindfulness styrker evnen til at være i nuet. Herved mindskes tendensen til at være optaget af grublerier om fortiden og frygt for fremtiden, og der opnås en større tolerance i forhold til negative tanker.

Den seneste rapport om senfølger efter kræft fra Sundhedsstyrelsen bekræfter, at kræftoverlevende er i risiko for at opleve negativ emotionel psykologisk påvirkning i form af angst og depression. Dertil kommer andre former for emotionelle oplevelser af psykologisk, social og eksistentiel karakter, der kan forstyrre individets evne til at mestre kræft og kræftbehandlingen (Kjær, Karlsen, Dalton, Levinsen, & Johansen, 2017).

Flere studier peger på, at kræftoverlevende kan have gavn af at træne mindfulness i forhold til en bred vifte af parametre. Mindfulnessstræning kan være med til at fremme livskvalitet og humør og reducere psykologisk lidelse/belastning hos kræftoverlevende (Duncan et al., 2017; Huang, He, Wang, & Zhou, 2016; Musial, Bussing, Heusser, Choi, & Ostermann, 2011) eller være med til at reducere stresssymptomer og forstærke coping og velvære hos kræftoverlevende (Ott, Norris, & Bauer-Wu, 2006). En metaanalyse viser, at mindfulnessstræning kan være med til at lindre symptomer på angst og depression hos kræftoverlevende (Piet, Wurtzen, & Zachariae, 2012). Forskning fra *Dansk Center for Mindfulness*, Institut for Klinisk Medicin ved Aarhus Universitet peger også på, at mindfulnessstræning kan være med til at forbedre evnen til stressregulering, emotionsregulering, empati, koncentration, glæde og rationel adfærd (Dansk Center for Mindfulness, 2019).



### Formål

- At deltagerne gennem en kort intro og praktiske øvelser bliver bekendt med mindfulness som begreb og som metode til at kultivere mere ro og nærvær i hverdagen.
- At deltagerne afprøver enkle mindfulnessøvelser, hvor de om muligt får en konkret oplevelse af fokuseret nærvær og får en forståelse af dets betydning i hverdagen.
- At deltagerne får konkrete værktøjer til, hvordan de på egen hånd vil kunne arbejde videre med øvelserne, når de kommer hjem.

### Indhold

I undervisningen vægtes en praktisk indgangsvinkel til begrebet, hvor deltagerne bliver guidet i gennem til tre mindfulness øvelser. Efter hver øvelse får deltagerne mulighed for at reflektere over deres oplevelse, hvilket underviseren bruger som springbræt til at stille uddybende spørgsmål med henblik på at udfolde deltagerens egenoplevelse og forståelse ind i en mindfulness-kontekst ('inquiry') (Woods, Rockman, & Collins, 2016). Undervisningen sigter desuden mod at hjælpe deltagerne til at se muligheder for at gøre brug af mindfulness i et helt almindeligt hverdagsliv.

Der udleveres mindfulness-notater til deltagerne, hvor man blandt andet kan finde referencer til yderligere litteratur og guidede øvelser.

### Tids- og læringsrum

Undervisningen foregår som gruppesession med ca. 10 deltagere per hold og har en varighed af 75 minutter.

### Kompetencer

Underviseren er uddannet i *Mindfulness-baseret stressreduktion* (MBSR) eller *Mindfulness-baseret kognitiv terapi* (MBKT). Underviseren har erfaring med undervisning af mennesker med livstruende sygdomme. Undervisningen tager implicit udgangspunkt i mindfulness-grundholdningerne, og det er derfor af essentiel betydning, at underviseren på baggrund af egen praksis formår at være nærværende, rolig og nysgerrig som bærende elementer for undervisningen.

### Referencer

- Dansk Center for Mindfulness. (2019). Mindfulness. Retrieved from Online: <http://mindfulness.au.dk/mindfulness/>
- Duncan, M., Moschopoulou, E., Herrington, E., Deane, J., Roylance, R., Jones, L., . . . Investigators, S. (2017). Review of systematic reviews of non-pharmacological interventions to improve quality of life in cancer survivors. *BMJ Open*, *7*(11), e015860. doi:10.1136/bmjopen-2017-015860
- Huang, H. P., He, M., Wang, H. Y., & Zhou, M. (2016). A meta-analysis of the benefits of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on psychological function among breast cancer (BC) survivors. *Breast Cancer*, *23*(4), 568-576. doi:10.1007/s12282-015-0604-0
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus Books Ltd.
- Kjær, T., Karlsen, R., Dalton, S., Levinsen, A. K., & Johansen, C. (2017). *Vidensopsamling på senfølger efter kræft hos voksne*. Retrieved from Kbh: <https://www.sst.dk/-/media/8D196FE8A2D14B9E838908BB23F288A4.ashx>
- Musial, F., Bussing, A., Heusser, P., Choi, K. E., & Ostermann, T. (2011). Mindfulness-based stress reduction for integrative cancer care: a summary of evidence. *Forsch Komplementmed*, *18*(4), 192-202. doi:10.1159/000330714
- Ott, M. J., Norris, R. L., & Bauer-Wu, S. M. (2006). Mindfulness meditation for oncology patients: a discussion and critical review. *Integr Cancer Ther*, *5*(2), 98-108. doi:10.1177/1534735406288083
- Piet, J., Wurtzen, H., & Zachariae, R. (2012). The effect of mindfulness-based therapy on symptoms of anxiety and depression in adult cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. *J Consult Clin Psychol*, *80*(6), 1007-1020. doi:10.1037/a0028329
- Woods, S. L., Rockman, P., & Collins, E. (2016). A contemplative dialogue: The inquiry process in mindfulness-based interventions. Retrieved from Online: <https://slwoods.com/mbsrandmbctarticles/>

# REHPA

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

Vestergade 17  
5800 Nyborg  
Telefon 21 81 10 11  
Mail: [rehpa@rsyd.dk](mailto:rehpa@rsyd.dk)  
[www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk)



[linkedin.com/company/rehpa](https://www.linkedin.com/company/rehpa)



[twitter.com/REHPA\\_DK](https://twitter.com/REHPA_DK)



[facebook.com/REHPA.DK](https://facebook.com/REHPA.DK)