

”Mindfulness har viss effekt, men mer forskning behövs”

Mindfulness- och meditationsprogram ger en liten förbättring vid ångest, depression och smärta. Men vilka mekanismer som ligger bakom den positiva effekten är oklart. Det visar SBU:s skrift *Meditationsprogram mot stress vid ohälsa* som kommenterar en sammanställning av 41 amerikanska studier där olika strukturerade meditationsprogram jämförts med annan aktiv behandling.

Richard Bränström, psykolog och forskare vid Karolinska institutet, har som sakkunnig sammanställt rapporten.

– Mitt uppdrag var att skriva en kort kommentar över en rapport som redovisar resultat från en systematisk kunskapsöversikt av 41 studier från Agency for Healthcare Research and Quality (AHRO) i USA, dra slutsatser och göra en bedömning om den var relevant för svenska förhållanden och det tror jag att den är. Jag tror inte att patienter i Sverige skiljer sig nämnvärt från de i andra länder.

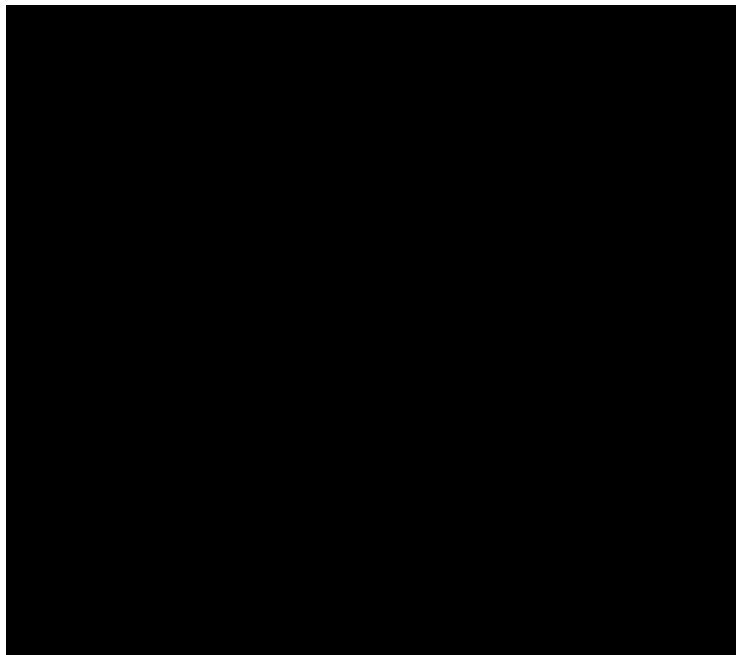
Varför är det så svårt att se vilka mekanismer som har effekt?

– Mindfulness som behandlingsmetod verkar ha viss måttlig effekt, men det är svårt att veta om den är bättre än annan strukturerad behandling, vilket är positivt

på ett sätt samtidigt som det är ett problem rent generellt.

I program som bygger på mindfulness-tekniker utgår man ifrån att *medveten närvaro* är den mekanism som skulle kunna vara det som gör behandlingsmetoden verksamt. Forskningen på området har ökat kraftigt de senaste åren, men även om det nu görs många studier där olika program ställs mot varandra behövs det mer kunskap om och forskning på vad som är verksamt inom mindfulness, säger Richard Bränström och fortsätter:

– En stor utmaning är att få folk att slutföra och aktivt ta del av hela mindfulness-programmet. En del dyker inte upp alla gånger, och andra gör inte övningarna hemma. Dessa svårigheter är en verklighet som vi som gör dessa studier måste hantera, programmen måste



kanske bli mer flexibla och bättre passa in i människors dagliga liv.

Är det viktigt att behandlande psykolog själv tränar

mindfulness för att utöva metoden?

– Här finns olika synsätt. Mindfulness har sin grund i österländsk filosofisk tradi-



STATENS BEREDNING FÖR
MEDICINSK UTVÄRDERING

■ I projektgruppen för sammanställningen av SBU:s skrift *Meditationsprogram mot stress och ohälsa* (2014) ingick psykolog och docent Richard Bränström, sakkunnig, Marie Österberg, projektledare, och Madelene

Lusth Sjöberg, projektadministratör, båda från SBU, samt Thomas Parling, psykolog och lektor i psykologi, Institutionen för psykologi vid Uppsala universitet, granskare.

■ Läs sammanfattningen av SBU:s skrift här: www.sbu.se/sv/Publicerat/Kommentar/Meditationsprogram-mot-stress-vid-ohalsa/#originalrapporten



tion och inom den traditionen innebär mindfulness ett livslångt lärande. Från ett sådant perspektiv ses ofta regelbunden egen meditation som en förutsättning för att vara en god mindfulness-instruktör, säger Richard Bränström och fortsätter:

– Men den uppfattningen delas inte av alla. Psykologer och forskare som menar att det går att definiera mindfulness utifrån ett vetenskapligt perspektiv använder sig av mindfulness-träning som ett redskap för stresshantering och har inte samma betoning på egen meditationserfarenhet. Det finns en spänning mellan dessa två synsätt och perspektiv i dag.

I dag finns ingen kvalitetssäkring för mindfulness i behandling, skulle det behövas?

– Ja, det är en annan stor utmaning att kvalitetssäkra behandlingen så att den är god och korrekt, men det är jättesvårt. Det finns i dag inga tydliga riktlinjer eller rekommendationer för behandlare att utöva mindfulness.

Att Socialstyrelsen nu tittar närmare på mindfulness i de reviderade riktlinjerna



RICHARD BRÄNSTRÖM

■ **Psykolog och docent vid Institutionen för klinisk neurovetenskap vid Karolinska institutet, samt sakkunnig för SBU:s skrift *Meditationsprogram mot stress och ohälsa* (2014).**

■ **Forskar bland annat om effekter av internetbaserade stresshanteringsprogram för olika grupper. Använder sig av sin träning som klinisk psykolog för att applicera kunskap om medvetandeträning och känsloreglering på psykosociala interventioner.**

■ **Är nu involverad i två mindfulness-studier som undersöker om metoden har en stressreducerande effekt; den ena riktar sig till bröstcancerpatienter och görs helt via internet. I den studien följs kvinnor som nyligen diagnostiserats med bröstcancer och effekten av stresshantering mäts avseende välbefinnande, sömnkvalitet och upplevd stress. Den andra studien omfattar ett program särskilt utvecklat för gravida kvinnor och deras partners. I den ingår en rad biologiska stressmarkörer i uppföljningen av effekterna av mindfulness-träningen och uppföljning av föräldrar-barn-anknytning.**

för depression och ångest-syndrom, som beräknas vara klara hösten 2016, tror Richard Bränström kommer att få betydelse för synen på mindfulness som verksam metod. ●

KAJSA HEINEMANN