

Depression, unge og coronapandemi – psykologfaglige erfaringer med mindfulness-baseret kognitiv terapi i en krisetid

Af Susanne West Bruggisser, autoriseret psykolog, specialist i psykopatologi, MBSR-lærer og ansat på Dansk Center for Mindfulness, Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

Denne psykologfaglige artikel har til formål at erfaringsdele om et evidensbaseret-tilbud som Dansk Center for Mindfulness istandsatte i coronapandemien i maj og juni 2020. Tilbuddet var målrettet depressionsramte unge under 30 år.

Tilbuddet var et gratis **Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT)** live online-forløb over 9 gange målrettet unge, der har haft depression eller som led af lette til moderate depressionssymptomer under coronapandemien. Der var i gennemsnit 15 deltagere pr. hold, som ledtes af 2 erfarne psykologer inden for MBKT og klinisk depression. Efter afslutning af terapi-programmet blev deltagerne tilbudt online og face-to-face booster-samtaler i august 2020.

Teoretisk er MBKT-programmet baseret på en kognitiv model, hvor risikoen for tilbagefald forklares som en øget sårbarhed, der er grundlagt af tidligere episoder og som medfører, at dysfunktionelle mønstre (negative tanker og følelser) lettere reaktiveres. Sammen med elementerne fra den kognitive terapi er mindfulness derfor her rettet mod bevidstgørelse og forebyggelse af en reaktivering af de mønstre, der igangsætter og fastholder depression.

MBKT minder i sin struktur med 8 sessioner og en heldags session samt graden af hjemmearbejde meget om MBSR-programmet. Flere af øvelserne går også igen i begge programmer. Det, som adskiller dem, er at hvor MBSR er rettet mod stresshåndtering og mental sundhed i bred forstand, er MBKT rettet mod forebyggelse af tilbagefald af depression. Målgruppen for MBKT er dermed mere afgrænset. MBKT har færre deltagere end MBSR, der er mere fokus på den enkelte, som får lavet en individuel forebyggelsesplan, og MBKT-underviseren har en klinisk baggrund.

MBKT er grundlagt af tre kognitive psykologer; Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams og John D. Teasdale. Baggrunden for udviklingen af MBKT, samt programmet session for session er beskrevet i bogen *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2002). Bogen er udgivet på dansk i 2014 under titlen *Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression*.

Forskningsmæssigt evidens

Anne Maj Van der Velden er tilknyttet Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet samt Oxford Universitet. Hun undersøger i sin ph.d.-afhandling både effekten af Mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT), samt hvordan programmet virker. Målgruppen er danskere med tre eller flere depressioner bag sig, og projektet er det første forskningsprojekt af MBKT i Danmark. De foreløbige resultater viser, at MBKT signifikant reducerer depressive symptomer, og at den forebyggende effekt holder et år efter behandlingen.

– I overensstemmelse med udenlandske studier, har vi vist, at MBKT reducerer depressive symptomer og risikoen for tilbagefald, siger Anne Maj Van der Velden, der er psykolog og ph.d.-studerende og forsker i MBKT og forebyggelse af tilbagevendende depression.

MBKT er undersøgt i adskillige videnskabelige studier. Metaanalyser med sammenfatninger af den videnskabelige litteratur konkluderer, at MBKT kan sidestilles med kognitiv terapi og vedligeholdelses behandling med antidepressiv medicin til personer i risiko for tilbagefald af depression ^{8, 21}.

Implementering af MBKT i Danmark vil således kunne få flere danskere ud af depression.

På grundlag af den eksisterende videnskabelige litteratur kan det konkluderes at:

- MBKT kan tilbydes som forebyggende behandling af tilbagevendende depression uafhængigt af køn og alder⁸.
- Der er en tendens til at MBKT er mest effektivt i de tilfælde hvor der ses udtalte residual symptomer^{8, 22}.
- MBKT har en forebyggende effekt på niveau med kognitiv terapi 10 og antidepressiv medicinsk behandling⁸.
- Der er ikke rapporteret alvorlige bivirkninger ved MBKT⁸.

DELTAGER-OG PRAKSISERFARING

En af dem, som på egen krop har oplevet effekterne af MBKT-træningen, er Esben på 22 år, der har deltaget i et tidligere forløb på Dansk Center for Mindfulness:

”Jeg fik konstateret depression som 22-årig. Det eneste, jeg fik tilbudt af min læge, var medicin. Jeg har både prøvet medicin og terapi. Men der er ikke noget, der har hjulpet mig på den lange bane. For et halvt år siden tog jeg et kursus på Dansk Center for Mindfulness i MBKT. Det har givet mig nogle værktøjer til at håndtere, når jeg bliver trist og ked af det - på en anden måde, end jeg har kunnet før”

”Jeg synes, at mindfulness burde være noget, man bliver tilbudt hos sin læge på lige fod med medicin. Det kan nogle ting, medicin ikke kan. Medicin kan måske hjælpe nogen helt akut. Men på den lange bane hjælper det ikke. Specielt når man er ung, er det vigtigt, at man bliver tilbudt noget andet end medicin”

Under MBKT-forløbet erfarede de faciliterende psykologer, hvordan pandemien ramte unge, der tidligere havde været i behandling for depression.

Det var særligt usikkerheden om fremtiden, der ramte de unge. Især med hensyn til uddannelse, arbejde, økonomi og karriere. For nogle skabte denne usikkerhed tilbagefald i en tilstand uden et sigtepunkt eller ”lys for enden af tunnelen”. Pandemien forstærker tendensen til isolation, og nogle unge får ikke talt med andre om tab af mestring og håb. Det at deltage i et live-online kursus med andre fik de unge til at føle sig genindmeldt i et fællesskab. Deltagelsen i et gruppeforløb åbnede deres øjne for, at de har meget til fælles, at de er mere ens end forskellige, og at det er normalt at have det, som de har det, når depressionen har pustet lyset ud. Via fællesskabet i gruppen får de unge mulighed for at styrke håbet om bedring, og de depressive symptomer reduceres.

Som forløbet skred frem, talte de unge mere frit, åbnede op og forbedrede deres evne til at give og modtage når de mødtes i gruppen. I takt med at den enkelte unge fandt sit ståsted i gruppen, begyndte der et indre arbejde omkring at observere negative tankemønstre og følelser og det at kunne identificere advarselstegn i form af u hensigtsmæssige mønstre, der forværrer den depressive tilstand. Når den enkelte unge nåede dertil, opstod der et frirum, hvor de kunne observere og forbedre deres stillingtagen i forhold til sig selv. Når stemningslejet og de kognitive funktioner blev hævet, skabte det en forbedring evnen til beslutningstagning.

I MBKT-programmet er det centralt at give tingene lov til at være som de er, fremfor at bruge al energi og opmærksomhed på at overleve på en depressiv slagmark af undgåelse, selvfordømmelse, frygt og kamp. Når der gives slip på mønstre, der fastholder såvel som fremmer depressive tendenser, bliver der mere plads til at få øje på, hvad man selv kan gøre lindrende og forebyggende for at holde sig mental sund. Henimod afslutningen af forløbet laves der i samarbejde med den unge individuelle forebyggelsesplaner, så de kan fastholde og udbygge deres bedring. I takt med bedring af tilstanden opstår behovet for at socialisere sig fysisk, hvilket blev imødekommet ved booster-sessioner, hvor de unge, der kan og vil, møder op.

Psykologfaglige-og samfundsmæssige perspektiver

For psykologer har gruppeterapeutiske interventioner, som MBKT, nogle klare fordele. De kan udbydes omkostningseffektivt enten digitalt online eller ved fysisk fremmøde. Formatet skaber kortere ventetider, da psykologen kan forebygge og behandle depression for flere på én gang.

MBKT-programmet er fleksibelt og afprøvet til at køre online, hvilket har klare fordele coronapandemien taget i betragtning.

Til januar 2021 udbyder Dansk Center for Mindfulness en MBKT-uddannelse målrettet psykologer, psykiatere og andre kliniske professioner, som kunne tænke sig at være med til at forebygge og behandle depression.

MBSR og MBKT anvendes i stigende grad som behandling i flere lande. I fx England har patienter med depression således adgang til MBKT og patienter med kroniske lidelser og kræft har adgang til MBSR. I Danmark er MBSR og MBKT endnu ikke en del af det offentlige sundhedsvæsen, men tilbydes enkelte steder. På Stressreduktionsklinikken, Bispebjerg Hospital, tilbydes MBSR som intervention mod arbejdsrelateret stress. På Smerteklinikken, Odense Universitetshospital, anvendes MBSR som smertebehandling. Dansk Center for Mindfulness arbejder for at MBKT bliver en del af den offentlige behandling af depression.

OM MBKT

MBKT står for Mindfulness-baseret kognitiv terapi og blev udviklet af depressionsforskere i England i 1990'erne. Det er et **8-ugers gruppebaseret terapi-program** udviklet til mennesker med tilbagevendende depressioner. En session varer 2,5 time pr. gang, hertil kommer en stilhedsdag og dagligt hjemmearbejde.

I MBKT integreres elementer af *kognitiv adfærdsterapi* med klinisk træning i *mindfulness-meditation fra mindfulness-baseret stressreduktion* (MBSR)-programmet.

Effekterne af MBKT er blandt andet færre symptomer på stress, angst og depression, mere glæde og energi, og det reducerer tilbagefald af depression på niveau med medicin - uden bivirkninger.

REFERENCER

8. Kuyken W, Warren FC, Taylor RS, et al. Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials. *JAMA Psychiatry* 2016; 73: 565-574. 2016/04/28. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2016.0076.
21. Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev* 2018; 59: 52-60. 2017/11/12. DOI: 10.1016/j.cpr.2017.10.011.
22. Kuyken W, Hayes R, Barrett B, et al. Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial. *Lancet* 2015; 386: 63-73. 2015/04/25. DOI: 10.1016/s0140-6736(14)62222-4.