



R Mental sundhed i relationsprofessioner: Fra dokumenteret effekt til implementering

Lise Juul, sygeplejerske, MPH, ph.d, lektor. lise.juul@clin.au.dk

Lone Fjorback, speciallæge i psykiatri, ph.d, lektor. lone.overby.fjorback@clin.au.dk

Introduktion

Stress er et væsentligt folkesundhedsproblem, og høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker er anerkendt som en arbejdsmiljømæssig sundhedsrisiko. Sådanne krav er en integreret del af relationsprofessioner som eksempelvis lærer- og sygeplejefaget. Det er derfor relevant at overveje, hvordan kompetencer til at opdage og håndtere stress kan indgå i uddannelse og efteruddannelse inden for professioner, hvor relationsarbejde er en kerneopgave.

Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) er et gruppebaseret otteugers program, hvor deltagerne træner kompetencer til at opdage og håndtere stress på en hensigtsmæssig måde. MBSR er blandt de mest undersøgte interventioner til fremme af mental sundhed og har dokumenterede effekter på blandt andet trivsel, stress og symptomer på angst og depression.

Hvad viser forskningen?

Et nyligt publiceret review peger på, at der fortsat mangler forskning i, hvordan mindfulness-baserede interventioner kan implementeres bredt og forankres i eksisterende systemer, så den eksisterende viden kan komme befolkningen til gavn (1). Dette er også relevant i en dansk kontekst, hvor flere randomiserede studier har undersøgt effekten af MBSR under virkelige forhold - såkaldte effectiveness-studier.

I et landsdækkende klynge-randomiseret studie med 110 skoler og 191 lærere blev effekten af et etårigt uddannelsesforløb undersøgt blandt lærere, der ønskede at undervise deres elever i mindfulness. MBSR udgjorde ét af uddannelsens tre moduler. Studiet viste en reduktion i lærernes oplevede stress 3, 6 og 12 måneder efter studiestart (2).

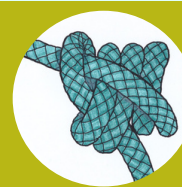
Et andet randomiseret studie undersøgte effekten af at tilbyde MBSR som en del af et valgfag på læreruddannelsen ved VIA University College. Studiet viste betydelige effekter på de lærerstuderendes trivsel, stress og symptomer på angst og depression (3). Et tilknyttet kvalitativt studie viste desuden, at de studerende oplevede at have udviklet faglige relationskompetencer gennem forløbet (4).

Fra effekt til implementering

Resultaterne rejser et centralt spørgsmål:

Hvordan bevæger vi os fra dokumenteret effekt i forskningsprojekter til bæredygtig implementering i uddannelser, arbejdspladser og sundhedsvæsen?

Forskning viser, at evidens for effekt og adgang til kvalificerede undervisere ikke i sig selv er tilstrækkeligt til at sikre bred implementering og forankring. Engagerede implementeringsaktører, organisatorisk og ledelsesmæssig opbakning samt interventionens overensstemmelse med lokale behov, prioriteringer og kontekst er også afgørende (5).



Perspektiver for sygeplejefprofessionen

Forskningens resultater og perspektiver er relevante for sygeplejen, hvor relationelt arbejde og høje følelsesmæssige krav, ligesom i lærerprofessionen, er en integreret del af arbejdet. Resultaterne kan derfor give anledning til at undersøge, om systematisk træning i kompetencer til at opdage og håndtere stress kan have en plads i sygeplejefprofessionen, og hvordan sådanne indsatser i givet fald kan implementeres og forankres.

Samtidig er det vigtigt, at individuelle indsatser ikke kommer til at stå i stedet for arbejdet med de organisatoriske forhold, der bidrager til stress. Et centralt spørgsmål for både praksis og fremtidig forskning er derfor, hvordan individuelle kompetencer og organisatoriske rammer kan spille sammen i arbejdet med at fremme mental sundhed i sygeplejefprofessionen.



Referencer

1. Levy J, Dimidjian S, Segal ZV. A Critical Review and 10-Year Update on Prospects for a Clinical Science of Mindfulness-Based Intervention. *Mindfulness*. 2026;17(8):2181-95.
2. Axelsen HL, Müller AG, Fjorback LO, Goetzsche K, Nielsen HB, Juul L. Effectiveness of a one-year teacher training program in delivering school-based mindfulness on schoolteachers' mental health: A nationwide cluster-randomized trial. *Soc Sci Med*. 2026;389:118814.
3. Juul L, Brorsen E, Gøtzsche K, Nielsen BL, Fjorback LO. The Effects of a Mindfulness Program on Mental Health in Students at an Undergraduate Program for Teacher Education: A Randomized Controlled Trial in Real-Life. *Front Psychol*. 2021;12:722771.
4. Nielsen BL, Vilain, H, Gøtzsche K. Lærerstuderendes erfaringer fra forløb med mindfulness koblet professionsdidaktisk til selvberoenhed og relationskompetence. *Studier I læreruddannelse Og - Profession*. 2022;7(1).
5. Rycroft-Malone J, Gradinger F, Owen Griffiths H, Anderson R, Crane RS, Gibson A, et al. 'Mind the gaps': the accessibility and implementation of an effective depression relapse prevention programme in UK NHS services: learning from mindfulness-based cognitive therapy through a mixed-methods study. *BMJ Open*. 2019;9(9):e026244.