

Det handler **aldrig** nogensinde om at **tage sig sammen**

Af Mark Sinclair Fleeton

Forskningsresultater dokumenterer gode effekter af mindfulness i smertebehandling.

I 2014 afsluttede Eve Bengta Lorenzen et forsøg omkring smertebehandling med mindfulness i samarbejde med Tværfagligt Smertecenter på Rigshospitalet. Forsøget er verdens hidtil største videnskabelige forsøg omkring mindfulness-baseret smertebehandling og resultaterne har været afgørende. Eve Bengta Lorenzen har arbejdet med smertebehandling gennem mere end 10 år med MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) og hendes erfaringer svarer til forsøgets resultater, at mindfulness kan give mennesker med kroniske smerter effektive redskaber til at håndtere deres smerter og dermed få et mere aktivt liv og en bedre livskvalitet.

109 patienter deltog i 8-ugers MBSR kursus

Tidligere forsøg med mindfulness har dels haft meget få deltagere og dels har de været gennemført uden kontrolgrupper. Derved har det ikke været muligt at sige noget fornuftigt om, hvorvidt deltagerne havde oplevet en forbedring uden mindfulness. Over to og et halvt år var 109 patienter med kroniske smerter igennem forsøget på Tværfagligt Smertecenter. Det foregik på den måde, at alle patienterne trak lod af tre omgange. Halvdelen af gruppen modtog behandling og den anden halvdel deltog i kontrolgruppen, mens de ventede på selv at modtage behandling.

En markant effekt

Det er det største forsøg med MBSR nogensinde og resultaterne var gode. Deltagerne blev målt på en række

faktorer: Fysisk/social funktion, begrænsninger, psykisk helbred, energi/vitalitet, smerter, alment helbred, ændringer i helbredstilstand. Resultatet var, at på det primære parameter, energi/vitalitet, fik deltagerne det markant bedre. Samtidigt følte deltagerne et generelt forbedret psykologisk velbefindende. De følte en større grad af kontrol over smerterne og en højere grad af accept af smerter.

Medicinen bliver mere effektiv

Det kommer ikke som en overraskelse for Eve Bengta Lorenzen. Det stemmer fuldstændigt overens med hendes erfaringer med behandling af kroniske smertepatienter gennem mange år. „Vi arbejder med at påvirke kroppens egne systemer til smertebegrænsning“, forklarer Eve Bengta Lorenzen. Det betyder, at selvom man måske ikke kan måle en reduktion i selve smerterne, så gør følelsen af, at have større kontrol over smerterne det lettere at fungere med smerter. Det betyder også, at Eve Bengta Lorenzen ser, at kroniske smertepatienter rimeligt hurtigt i løbet af et mindfulness-forløb, kan skære ned på deres medicinforbrug. „Kroppen kan begynde at tage imod, hvor der ellers har været lukket ned i en chockstatus“, siger hun. Det betyder, at medicinen får bedre mulighed for at fungere effektivt.

At bringe folk ud af historien

Det handler om at være løsningsorienteret og fokusere på fremtiden. Ellers bliver man låst fast i en situation, hvor tingene er umulige. „Der er altid et lille hjørne, hvor der er muligheder“, siger Eve Bengta Lorenzen og fortsætter „Så bygger vi ud derfra“. Hun oplever, at kroniske smer-

tepatienter ofte får et fastlåst billede af egen situation og muligheder. Det bliver en historie om, hvad vi tror, at vi kan og har af muligheder. „Det er aldrig et spørgsmål, om vi kan“, forklarer Eve Bengta Lorenzen. „Det handler om, sammen med patienten, at opdage, og åbne til det, der faktisk er muligt. Og til de dybere ressourcer, der stadig er intakte“.

Den naturlige disciplin

„Mindfulness åbner til glæden ved sig selv“, forklarer Eve Bengta Lorenzen og forsætter „Det bliver mindre vigtigt at opnå ideen om det perfekte liv“. Men det er ikke glæde som i selvglæde Eve Bengta Lorenzen henviser til. Det handler om, at være glad for sit liv, som det er og som det kan blive. Hun arbejder med det, hun kalder den naturlige disciplin. „Vi vil gerne have en struktur, men i vores samfund bliver disciplin til et pres“. Det handler om at tro på mulighederne og ønske det bedste for sig selv. „Det handler aldrig nogensinde om at tage sig sammen“, understreger Eve Bengta Lorenzen.

Viden folk selv kommer frem til

Som mindfulness-instruktør er det ikke Eve Bengta Lorenzens opgave at belære nogen. Det handler om at give dig en læring, der sætter dig i stand til at tage styringen i dit eget liv. Det handler ikke om belæring, men om at du selv når frem til en erkendelse af din egen situation og endnu vigtigere dine muligheder. „Du belærer ikke folk, men henter viden frem. Viden folk selv kommer frem til. Det er en erkendelse“, forklarer Eve Bengta Lorenzen. Det er helt afgørende, at du selv kommer frem til din erkendelse for, at du kan tage ejerskab på erkendelsen og kan handle på den erkendelse. Erkendelsen gør dig i stand til at acceptere din situation og uden den accept kan intet ændre sig.

DFF tilbyder en introduktion til mindfulness

Dansk Fibromyalgi-Forenings kurser om mindfulness er tilrettelagt af Eve Bengta Lorenzen og de to timer er tænkt som en introduktion. Du kan lære mere om, hvad MBSR er og hvordan du kan bruge det til at håndtere træthed og smerter. Et fuldt MBSR-kursus strækker sig over 8 uger, så det er klart, at du ikke kan forvente at gå hjem med en fuld forståelse for begrebet mindfulness, men kurset kan give dig inspiration til, hvordan du kommer videre og hvor du kan finde mere viden om mindfulness. Du kan læse mere om kurserne og tilmelde dig på hjemmesiden www.fibromyalgi.dk.

MBSR

MBSR er et behandlingssystem med rødder, både i en vestlig psykologisk og pædagogisk forståelse, samt i yoga og i buddhistisk meditation. Systemet blev udviklet af Jon Kabat-Zinn i 1979 på University Of Massachusetts (UMASS) som det nu klassiske 8-ugers behandlingsforløb til hospitalets patienter. I dag er en række behandlingsprogrammer udviklet med udgangspunkt i MBSR og tilbydes over hele verden til forskellige patientgrupper. Eve Bengta Lorenzen er uddannet og Certificeret MBSR-instruktør fra UMASS.



Kurser om mindfulness

Du kan komme med på Dansk Fibromyalgi-Forenings kurser om mindfulness. Vi afholder dem i følgende byer og på følgende datoer:

Mandag den 18. april i Randers
Mandag den 29. august i Esbjerg
Mandag den 3. oktober i Næstved

Tilmeld dig på www.fibromyalgi.dk