

Stort intresse för mindfulness i läkarkåren

Under 2008 arrangerade **Läkare emellan** en endagsutbildning i MBSR – mindfulness based stress reduction. Kursledare var Andries Kroese, professor i kärkirurgi i Oslo. Andries Kroese har mångårig erfarenhet av mindfulness och är en erfaren och kunnig utbildare inom MBSR. Då intresset bland läkarkåren var över förväntan fick utbildningen upprepas ytterligare tre gånger under 2008-2009.

Våren 2009 skickades en webbenkät till samtliga deltagare. Svarsfrekvensen var relativt god. 82 enkäter skickades ut och 59 läkare svarade (72 %).

Lika många kvinnor som män deltog i utbildningen. Åldern på deltagarna var varierande, men de allra flesta (65 %) var mellan 40 och 59 år. Detta stämmer väl överens med att huvuddelen var specialistläkare (75 %).

Läkare från länssjukvården var överrepresenterade. 64 % angav att de arbetade inom länssjukvården, 29 % inom primärvården 7 % inom psykiatrin.

Vid frågan om daglig stressbelastning i arbetet ansåg 41 % att den var måttlig, medan 57 % ansåg att de hade betydande eller stor stressbelastning i sitt dagliga arbete. 85 % av deltagande läkare upplevde sig haft nytta av utbildningen i mindfulness i sitt arbete.

Några röster från enkäten:

- ”Hanterar stress bättre!”
- ”Metoden mycket bra för att öva närvaro och försöka skilja stort från smått.”
- ”Börjat meditera regelbundet”
- ”Försöker ta det lite lugnare och inte göra så många saker på en gång”
- ”Kommer snabbare tillbaka till utgångsläget”
- ”Nya tankar om arbetslivet har grott”
- ”Minskar stressen genom prioriteringar”

En stor andel av läkarna som deltog (93 %) ansåg att mindfulness är en metod som också är användbar för någon patientgrupp.

78 % ville ha mer utbildning i mindfulness. Detta utfall var väntat. Det tar tid att ta till sig och kunna tillämpa mindfulness i sitt vardagsliv! Utbildningsdagen får därför betraktas som en introduktion i MBSR. **Läkare emellan** har för att möta efterfrågan på mer utbildning arrangerat en fördjupningskurs under hösten 2009. Omfattningen har varit 2 timmar vid 4 tillfällen. Kursledare har varit Karin Bengtsson, överläkare FoU-centrum och MBSR instruktör.