



Foto: Shutterstock

Nu har det gått över 40 år sedan Jon Kabat-Zinn skapade Mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR. Mindfulness har sedan lagt grunden till flera av de senaste decenniernas mindfulnessbaserade interventioner (MBI) och terapiformer såsom Mindfulnessbaserad kognitiv terapi, MBKT, Acceptance and commitment therapy, ACT, Dialektisk beteendeterapi, DBT och Compassionfokuserad terapi, CFT.

Antalet forskningsstudier på mindfulness har ökat lavinartat de senaste åren. Den framväxande neurovetenskapen visar hur hjärnan förändras hos den som tillämpar mindfulness. Utövat har visat sig öka medvetenhet och acceptans genom neuroplastiska, psykologiska, beteendemässiga och fysiologiska förändringar (<https://mbtasweden.org/forskning>).

Men det är inte självklart att buddhister, terapeuter, mindfulnesslärare och egencertifierade kommersiella aktörer menar samma sak när termen mindfulness används. Risken är att begreppet urvattnas när diverse aktörer hänvisar till de globalt vetenskapligt beforskade MBI i marknadsföringen av mer förenklade kurser och tjänster.

2020 bildades den nationella intresseföreningen MBTASweden. Föreningen vill främja utvecklingen och spridningen av högkvalitativa mindfulnessbaserade program som genom meta-analyser har väldokumenterat empiriskt stöd och som rekommenderas av Socialstyrelsen, således i dagsläget MBSR och MBKT.

Nuvarande och blivande mindfulnesslärare samt intresserade av MBSR och MBKT är varmt välkomna att bli en del av MBTASweden. Det erbjuds nätverks- och informationsträffar, kurser, utbildningar och retreats - självklart anpassade utifrån rådande rekommendationer från FHM. Nästa stadsretreat kan t.ex. tas del av online 22-26/5 2021.

Mer information: <https://mbtasweden.org/>

Boktips:

Stillhetens styrka (2018) av Daniel Goleman & Richard J. Davidson.

Mindfulness i hjärnan (2016) av Åsa Nilsson.

/Catherine Höj

Medlem i sfKBT

Styrelseledamot MBTASweden