



Holbergsgade 6
DK-1057 København K

T +45 7226 9000
F +45 7226 9001
M sum@sum.dk
W sum.dk

Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg

Dato: 12-06-2017
Enhed: JURPSYK
Sagsbeh.: DEPSBRE
Sagsnr.: 1703341
Dok. nr.: 374958

Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg har den 26. april 2017 stillet følgende spørgsmål nr. 811 (Alm. del) til sundhedsministeren, som hermed besvares endeligt.

Spørgsmål nr. 811:

”Ministeren bedes redegøre for hovedkonklusionerne i den forskning, som eksperter på Harvard Universitet har foretaget om meditationsbaseret sundhedsfremme og stressbehandling, jf. SUU alm. del bilag 277.”

Svar:

Jeg har til endeligt svar på dette spørgsmål indhentet nedenstående bidrag fra Sundhedsstyrelsen, som jeg henholder mig til:

”Sundhedsstyrelsen har bedt Statens Institut for Folkesundhed om at besvare spørgsmålet om hovedkonklusionerne i den forskning, som eksperter på Harvard Universitet har foretaget om meditationsbaseret sundhedsfremme og stressbehandling med udgangspunkt i bilag 277.

Statens Institut for Folkesundhed udtaler:

Siden 1970'erne har enheden Benson-Henry Institute of Mind-Body-Medicine ved Harvard universitet forsket inden for stressrelateret meditationsforskning. Der er således foretaget en række forskellige forskningsstudier. Studierne er imidlertid ikke let sammenlignelige, eftersom de programmer, der er blevet undersøgt, varierer i form og indhold, ligesom de studiepopulationer, der er undersøgt i, varierer. Fælles for de fleste af studierne er, at de tager afsæt i programmer baseret på afspændings- og afslapningsteknikker. Udgangspunktet for nedenstående besvarelse er baseret på de studier fra Harvard, der umiddelbart har inspireret programmet Åben og Rolig i Danmark jfr. bilag 277.

Forskere bag den såkaldte *Relaxation Response (RR)* forskning ved Harvard universitet har konkluderet, at der er empirisk dokumentation for, at der er nogle enkelte metoderiske fællestræk, der går igen på tværs af mange former for kontemplativ praksis, og at regelmæssig praktisering af disse teknikker er tilstrækkeligt i forhold til en fysiologisk stressreduktion og til at forbedre overordnet helbred. På baggrund af denne viden har de bl.a. udviklet *the Relaxation Response Resiliency Program (3RP)* (Park et al 2013).

The Relaxation Response Resiliency Program er et struktureret 8 ugers program med 1,5 time om ugen med henblik på at lære deltagerne bedre at kunne tackle stress. Det er baseret på tidligere multikomponente programmer og tilsat elementer fra positiv psykologi. Programmet er baseret på stresshåndtering med udgangspunkt i principper fra *Relaxation Response (RR)* forskning, kognitiv- adfærds psykologi og positiv psykologi. Der er tre overordnede kerneelementer i programmet: 1) Fokus på RR-strategier

(fx meditation); 2) stressopfattelse og mestring; og 3) personlig vækst og udvikling.

Det har ikke været muligt at finde nogen større randomiserede kontrollerede studier af effekten af 3RP. På baggrund af et mindre randomiseret pilotstudie af 3RP blandt 20 deltagere med neurologiske lidelser konkluderer forskerne, at programmet er enkelt implementerbart, acceptabelt for deltagerne og ser ud til at kunne reducere symptomer forbundet med sygdommene. De lægger derfor op til, at der foretages større randomiserede kontrollerede forsøg af programmet (Vranceanu et al. 2014).

I et retrospektivt kontrolleret observationelt kohortestudie, der undersøgte brug af sundhedsydelse, konkluderer forskerne, at interventioner som 3RP viser potentiale i forhold til markant at kunne reducere brug af sundhedsydelse til en relativ lav pris. Deres anbefalinger til policymagere er, at indsatsen bør udbredes til alle risikogrupper, fordi *den er forbundet med minimal risiko, minimale omkostninger og viser forbedringer for patienter med en lang række sygdomme*. De peger samtidig på, at den længe-revarende effekt af disse interventioner blandt raske befolkningsgrupper er uklar. Det er sandsynligt, at interventionerne med fordel kan bruges præventivt, men at det vil være fordelagtigt med prospektive studier, der kan vurdere effektstørrelsen (Stahl et al. 2015)".

Med venlig hilsen

Ellen Trane Nørby / Sarah Bang Refberg