

Motion till riksdagen 2013/14:Ub402

av **Anne Marie Brodén (M)**

Mindfulness som verktyg mot ökad stress och psykisk ohälsa

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om mindfulness som ett viktigt verktyg mot ökad stress och psykisk ohälsa.

Motivering

Den psykiska ohälsan ökar runt om i Sverige och kostar enligt OECD samhället omkring 70 miljarder kronor om året för utgifter för vård och omsorg.

Enligt OECD har psykisk ohälsa blivit en av de vanligaste orsakerna till att människor i arbetsför ålder står utanför arbetsmarknaden. En av fem som jobbar uppger problem med ångest, oro, depression eller sömnstörningar. Det motsvarar nästan tre procent av Sveriges BNP. Samtidigt som psykisk ohälsa åsamkar personligt lidande är det också en av vår tids stora välfärdsutmaningar.

Forskning har visat att en 8-veckorskurs i mindfulness höjer immunförsvaret och sänker stressnivån och att mindfulness även kan minska sjukdagarna med 76 procent när det gäller infektioner. Att inom arbetslivet införa mindfulnesssträning på arbetstid skulle därför kunna påverka antal sjukdagar positivt. Övningarna kan utrusta arbetstagare med hantering av dagliga utmaningar. Arbetsgrupper som övar mindfulness rapporterar förbättrat samarbete. Genom att lära arbetstagare att fokusera på en sak i taget, istället för att gå in i vanans makt och göra flera saker på en och samma gång bidrar till bättre fokusering och produktivitet på arbetsplatsen.

Idag ser vi exempel på hur läkarutbildningar i Sverige har träning i mindfulness både för att minska studenternas stress och för att förbättra möten med patienter.

Fel! Okänt namn på

Det behövs ett nytt tänkande, med större fokus på psykisk ohälsa inom olika utbildningar och även inom förskolan, skolan och sjukvården.

Därför är det viktigt att fler utbildningar innehåller kunskap om och verktyg för att minska stress och ohälsa. Även arbetsplatser och inte minst ledare på olika nivåer behöver ges rätt förutsättningar för att tackla problemen i tid.

Stockholm den 24 september 2013

Anne Marie Brodén (M)