# Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att erbjuda utbildning i mindfulness och som behandling i riktlinjerna för hantering av psykisk ohälsa inom primärvården och tillkännager detta för regeringen.

# Motivering

Mindfulnessbaserad kognitiv terapi är ett specifikt utformat KBT-program med fokus på meditation. Metoden lägger stor vikt vid övningar i mindfulness i syfte att öka för­mågan att uppmärksamma tankar, känslor och kroppsliga upplevelser med en icke-värderande attityd. Det finns också inslag av patientutbildning i metoden. I de nationella riktlinjerna för vård vid depression och ångestsyndrom som gavs ut av Socialstyrelsen den 13 december 2017 nämns mindfulnessbaserade metoder i några rekommendationer. De mindfulnessbaserade behandlingarna har i de flesta fallen prioriterat forskning och utveckling i de nationella riktlinjerna. Det vill säga åtgärder som hälso- och sjukvården inte bör utföra rutinmässigt, utan endast inom ramen for forskning och utveckling i form av systematisk utvärdering. Många av experterna på området anser nu att forskning på området är så pass lovande att utbildning och behandling ska erbjudas på landets vård­centraler. Vårdcentralerna bör initialt få utbildning för blivande instruktörer i mindfulness och patienter med stressrelaterade sjukdomar och psykisk ohälsa erbjudas behandling.

|  |  |
| --- | --- |
| Bengt Eliasson (L) |  |