

Motion till riksdagen 2019/20:1969

av **Bengt Eliasson (L)**

Mindfulness mot psykisk ohälsa

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 för 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)