

# Rolig revolution

Han har droppet en lovende forskerkarriere, hun et godt, fast arbejde i psykiatrien. Sammen har de satset alt på drømmen om at lære stressede borgere meditation – og står nu i spidsen for en historisk, offentligt satsning på psykisk sundhed.

Af Ulrikke Moustgaard, redaktør

**K**øbenhavn er godt i gang. Aalborg har lige fået det. Fem andre kommuner er interesserede. Og borgere fra hele landet skriver for at spørge: Hvornår kommer det til os?

Det handler om gratis offentlige meditationskurser for folk, der lider af stress. De kan med en lægehenvielse i hånden deltage i et ni ugers kursusforløb, hvor de en gang om ugen i tre timer mødes i hold på 14 personer, der med en specialuddannet psykolog som underviser lærer at håndtere stress og at forbedre den psykiske sundhed. Det er første gang nogensinde, at en kommune – med Københavns Kommune i front – tilbyder så lange, systematiske og evidensbaserede stressforløb.

– Jeg synes, at det er på høje tid, at vi tager københavnernes psykiske sundhed lige så alvorligt som deres fysiske. Det skal være lige så legalt at få hjælp til at få det bedre psykisk som at få hjælp til genoptræning af et brækket ben, som Københavns sundhedsborgmester Ninna Thomsen (SF) sagde, da man gik ud med nyheden.

Programmet, der hedder *Åben og Rolig*, består af to enkle hovedprincipper og bygger på forskning i meditation og stress. Hovedarkitekten er psykolog Christian Gaden Jensen (foto), der har udviklet programmet som led i sin ph.d. fra Rigshospitalets Neurocenter i samarbejde med Harvard University.

Sammen med makkeren Tine Norup (foto), psykolog og specialist i psykoterapi, har han etableret Center for Psykisk Sundhedsfremme, der udbyder programmet, og indtil videre har de skabt 15 nye arbejdspladser til psykologer, fordi de har insisteret benhårdt på vigtigheden af, at det er psykologer, der kører stressforløbene i kommunerne.

Men vejen har også været lang og sej. Især for to, der kom fra henholdsvis forskningsverdenen og psykiatrien og aldrig før havde prøvet hverken at stable en organisation på benene eller at "sælge" landets største kommune et stort anlagt kursusprogram.

Foto: Ty Stange

## Læreprocesser

Det var forskningsresultaterne fra Christian Gaden Jensens ph.d., der gav Københavns Kommune blod på tanden. I et samarbejde med 20 læger undersøgte han effekten af *Åben og Rolig* i forskellige formater på stressramte og sammenlignede med en kontrolgruppe, der fik de behandlinger, lægerne normalt plejer at tilbyde stressramte. Den positive effekt af meditationsprogrammet var markant på alle parametre – også i den opfølgende måling tre måneder efter endt behandling.

Næsten samtidig med at resultaterne lå klar i foråret 2014, havde den københavnske sundhedsborgmester en kronik om sundhedspolitik i Berlingske Tidende, hvor hun bekendtgjorde, at kommunen nu ville oprette stressklinikker.

– Så skyndte jeg mig at ringe: Hvornår kan jeg komme ind og præsentere det her, jeg har brugt tre år på, for jer? Og de var virkelig positive, fortæller Christian Gaden Jensen.

Mange måneder, møder og en del arbejdstimer senere kunne parterne åbne døren for de første *Åben og Rolig*-pilotprojekthold. Og for den uddannelse, psykologerne, der skal køre kurserne, skal gennemgå. Men forløbet var alt andet end roligt.

– Vi forhandlede i syv måneder med Københavns Kommune, før projektet kom igennem. Det kunne selvfølgelig være ekstremt frustrerende og demotiverende til tider – men jeg har kun rosende ord at sige om kommunen, for de gjorde det rent faktisk, og de har gjort det stort. Men det kommunale system er bare en stor maskine. Da vi havde været i gang i syv måneder, var det hele også pludselig meget tæt på at ryge på gulvet på grund af jura, fortæller Christian Gaden Jensen.

– Og jeg havde lige sagt mit job op..., siger Tine Norup, der i dag er ledende psykolog på Center for Psykisk Sundhedsfremme.

– Ja, og jeg havde afsluttet min forskningskarriere. Jeg kunne have fået en post doc i Aarhus og i København. Og så står man der og tænker: okay?!, siger Christian Gaden Jensen og fortsætter:

– Vi tog den lige med det samme: 'Stop, stop, stop. Vi står et helt hold her, der er klar,

vi har arbejdet hårdt og længe, lagt budgetter for fire år og har fået hjælp alle mulige steder fra. Hvad er det, I har brug for?' Der var de og de problemer, sagde de. 'Vi går i tænkeboks hele weekenden, og så mødes vi på mandag, hvor vi har tre nye løsningsmodeller med.'

Kommunen sagde ja. I løbet af weekenden blev budgettet skåret ned med flere millioner kroner, organisationen blev lavet om og nye tilbud lavet.

– Det vigtigste for os var bare, at vi skulle have foden indenfor. Vores timeløn er ikke helt, hvad den burde være. Men vi er kommet i gang, siger Christian Gaden Jensen.

Tine Norup nikker.

– Faktisk endte det med at blive det bedste udgangspunkt for os. Fordi vi blev nødt til at skære ind til benet. Både på den ene og den anden måde. Det har givet en frihed til at bygge en masse ting op. Nedefra. Vi er jo nye i feltet. Jeg har været offentligt ansat hele mit arbejdsliv som psykolog, og Christian har været forsker. Så på den måde er vi i en kæmpe læringsproces – også i forhold til at begå fejl, siger hun.

## Enkelhed og faglighed

Filosofien bag *Åben og Rolig* er enkelthed.

Christian Gaden Jensen har selv dyrket meditation, siden han var barn, men har altid syntes, at det hurtigt kunne blive meget komplekst med de mange traditioner, retninger og aspekter, der knytter sig til praksissen.

– Jeg har følt mig lidt fremmedgjort over for de der ord på sanskrit og svære forklaringer på tingene, som alligevel bliver opfattet og tolket så forskelligt fra person til person, når man kan sige det mere enkelt: Det handler om vejtrækninger og om at have en opmærksomhed, hvor man ikke anstrenger sig, siger han.

Samtidig ønskede Christian Gaden Jensen at få videnskabelighed mere ind.

Inspireret af Harvard Universitets stressprogram, *Relaxation Response Resiliency Programme*, som er baseret på meditation og har 40 års forskning på bagen, begyndte forskeren at udvikle sit eget program i samarbejde med andre psykologer – for eksempel kropsterapeuter, psykologer med erfaring med smertepatienter og Tine Norup, der kom fra den kliniske verden og er

# Da vi havde været i gang i syv måneder, var det hele også pludselig meget tæt på at ryge på gulvet på grund af jura.

– Christian Gaden Jensen, psykolog, *Åben og Rolig*

specialiseret i psykoterapi. Arbejdet mandede ud i *Åben og Rolig*, der har fokus på tre områder: Det fysiske, det psykiske og det sociale. Det er de tre områder, stressramte borgere vil arbejde med.

Nu er projektet en realitet. Resultaterne har været gode. Ventelisterne til et forløb i Københavns Kommune er vokset så meget, at ekstra forløb er blevet iværksat – og ekstra psykologer, der skal uddannes og herefter lede kurserne, er blevet ansat.

Psykologfagligheden betyder alt, siger makkerparret. Dels kræver visitationsdelen til forløbene et diagnostisk – og differential-diagnostisk – indblik. Og dels kræver interventionsdelen, at man forstår og kan gruppeterapeutiske processer, har samtale-terapeutiske færdigheder, og at man kan rumme og agere i, at stress for nogle ikke bare er *overload*, men også eksistentielle kriser.

– Meditation er en intrapsykologisk arbejdsform. En intens psykologisk proces. Derfor går det ikke, at det for eksempel er en sundhedsmedarbejder med fire dages efteruddannelse i stress, der sidder over for borgeren. På kursusgang tre eller fire kan der være en, der bryder sammen, eller det kan komme op i en individuel samtale, at det her er meget større og dybere, end nogen overhovedet troede. "Det var ikke bare fordi, at jeg havde tre ekstra opgaver, at jeg var stresset. Men fordi jeg føler, at jeg ikke er noget værd, og min identitet er væk og ..." Dér er en psykolog klædt på fagligt på en helt anden måde end andre faggrupper, siger Christian Gaden Jensen.

Psykologien er også med på forskningsniveau. Fordi hele tanken bag programmet er, at det skal være evidensbaseret, er det i løbende udvikling. Professorer fra to universiteter har indtil videre fået midler til at granske forskellige aspekter af effekt og praksis. Specialestuderende fra psykologistudiet er også tilknyttet Center for Psykisk Sundhedsfremme.

## På finansloven om fem år

De to iværksætteres arbejde tog for alvor fart i maj, da TV2 bragte nyheden om de nye københavnske stressklinikker, der vil køre forløb med *Åben og Rolig*. Snart væltede det ind med forespørgsler fra andre kommuner, borgere og private virksomheder, der for eksempel godt kunne tænke sig et *Åben og Rolig*-kursus til deres ledergruppe.

Til virksomhederne lød svaret nej tak. Projektet, de to iværksættere har sat i søen, er altruistisk forstået sådan, at det er non-profit, og at det udelukkende er målrettet det offentlige system, så borgerne kan få gratis støtte til at forbedre deres psykiske helbred. Målet er at få *Åben og Rolig* ud til så mange som muligt, og drømmen er at komme på finansloven om fem år.

– Stress er noget, vi skal tage alvorligt. Folk med stress kan have det lige så svært som folk, der bliver diagnosticeret med angst, en depression, eller de kan have det meget sværere. Retorikken om at stress er individuelt er simpelthen forfejlet. Den er uetisk. Fordi mange af de mennesker, der er stressede, er dem, der føler et personligt ansvar. Det er de sygeplejersker, der tager ekstra godt hånd om deres patienter eller tager flere nattevagter. Eller de folkeskolelærere, der arbejder under en ny reform. Derfor er det en samfundsmæssig problematik og et samfundsmæssigt ansvar at løse den, siger Christian Gaden Jensen.

Indtil videre ser det ud til, at samfundet giver ham ret. Inden længe lancerer to af de største kommuner Danmarks hidtil største offentlige satsning på psykisk trivsel og sundhedsfremme via meditation til borgerne. ○

Læs om *Åben og Rolig* på [www.aenogrolig.dk](http://www.aenogrolig.dk) og om non-profit-centeret på [www.cfps.dk](http://www.cfps.dk)