

Mindfulnessutbildning till Region Skånes vårdcentraler

Mindfulness är ett sätt att vara inte en metod. Mindfulnessbaserade interventioner stödjer detta sätt att vara. Mindfulness är ett medvetet observerande, icke-värderande och accepterande av det som händer i nuet. Istället för att ryckas med av t.ex. smärtförnimmelser, oro och katastroftankar lär man sig att förhålla sig som en deltagande observatör av tankar, känslor och av vad som känns i kroppen. (Karolinska Institutet (KI) Mindfulnessbaserad Stresshantering 7,5 hp)

Regionfullmäktige i Region Skåne har tagit beslut 2018-06-19 att erbjuda utbildning i Mindfulness till vårdcentraler i Skåne. Region Skåne ersätter kostnad för utbildning under 2018.

Utbildningen ska ha inriktning MindfulnessBaserad StressReduktion (MBSR) eller Mindfulnessbaserad KognitivTerapi (MBKT).

För att leda patientgrupper i MBSR/MBKT behöver du ha lägst instruktörsutbildning. Det innebär att du först ska gått en grundläggande utbildning i MBSR eller MBKT, därefter en instruktörsutbildning för att ha kompetens att leda patientgrupper i Mindfulness.

De yrkesgrupper Region Skåne ersätter för utbildning i denna satsning är följande:

- Leg. psykolog
- Leg. läkare
- Leg. sjuksköterska med specialistutbildning i psykiatri
- Leg. psykoterapeut

För att vårdcentral ska kunna erhålla ersättning för grundutbildning och/eller instruktörsutbildning behöver ni skicka in utbildningsbevis för genomgången kurs i metoden MBSR eller MBKT.

Ansökan hittar du [här](#) under fliken Vårdcentral välj därefter Utbildning.

Skicka din ansökan med kursbeskrivning senast 20 december 2018 till nedanstående adress:

Region Skåne
Avd. Hälso- och sjukvårdsstyrning
Mindfulness
Dockplats 26, 4:e våningen
205 25 Malmö

Ansökan behandlas och ersätts i den ordning de inkommer och så länge det finns medel att använda. Utbetalning görs senast tillsammans med ersättning för december i januari 2019.

Utbildningen ska vara genomförd och redovisad till uppdragsgivaren senast 30 april 2019. Inkommer inte denna redovisning kommer utbetalt belopp att återkrävas.

Vid frågor kontaktar ni:

helene.wiktorsson@skane.se eller carola.teirfolk@skane.se

För att hitta exempel på godkända instruktörer och lärare kan ni titta på följande sida:

<http://cfms.se/>

Socialstyrelsen har i sina Nationella riktlinjer för *Vård vid depression och ångestsyndrom* angett att Mindfulness kan användas för patienter vid recidiverande depressioner, d.v.s. återkommande perioder av depression. Region Skåne ska följa de nationella riktlinjer som tagits fram för vård av patienter vid depression, ångest och stress.

[Socialstyrelsen](#)