



Studenter får bedre stressmestring etter nærværstrening

Medisin- og psykologistudenter rapporterte om økt nærvær og bedre stressmestring seks år etter at de deltok på et 15 timers kurs i oppmerksomt nærvær (mindfulness). Det viser en studie utført av Folkehelseinstituttet og samarbeidende institusjoner.

Studien i oppmerksomt nærvær (mindfulness) som er publisert i tidsskriftet PLOS One, ble gjennomført av forskere ved Folkehelseinstituttet, Universitetssykehuset Nord-Norge og universiteter i Oslo, Tromsø og Salt Lake City.

I alt 288 medisin- og psykologistudenter fra Oslo og Tromsø deltok i studien. Halvparten ble tilfeldig trukket ut til å delta i et 15-timers kurs i oppmerksomt nærvær (trening i mindfulness) over syv uker i andre semester av studiet. Deltakerne i kontrollgruppen fortsatte studiet som vanlig uten slik nærværstrening. Før og etter kurset rapporterte studentene om mentalt stress, mestringsevne, velvære og sin evne til å være

nærværende i møtet med andre mennesker. De rapporterte om det samme to, fire og seks år senere. Siste måling ble foretatt ett år etter at de var ferdig utdannet som leger og psykologer.

Rapporterte om økt nærvær og velvære

Resultatene viser at seks år etter kurset rapporterte studentene om signifikant bedre evne til å være nærværende og om økt velvære, sammenliknet med deltakerne i kontrollgruppen.

I motsetning til kontrollgruppen rapporterte deltakerne også om økt bruk av aktive mestringsstrategier, som å se på stress og utfordringer som muligheter for vekst og utvikling. De brukte i mindre grad passive mestringsstrategier, som å se på utfordringer som farer og trusler som må unngås og benektes.

Fagleder Anders Vege leder Folkehelseinstituttets arbeid knyttet til kvalitetsforbedring av helsetjenester.

– Vi ser på oppmerksomt nærvær som et viktig bidrag i arbeidet med kvalitetsforbedring. Nærvær er viktig for å skape gode møter mellom helsepersonell og pasienter og brukere. Dette kan bidra til å styrke kvaliteten i helse-tjenesten, sier faglederen.

Forklares med ny mestringsmåte

Endring i mestringsstil forklarer i stor grad det økte velværet. Dette er i tråd med tidligere forskning som viser at nærværstrening kan ha en positiv effekt på hvordan vi møter stress og utfordringer i livet, ifølge førsteforfatter av artikkelen, lege og familierapeut Michael de Vibe. Han er nå pensjonist, men arbeidet ved Folkehelseinstituttet da studien ble gjennomført.

Forfatterne konkluderer med at man bør vurdere å tilby slike kurs til studenter innen alle helsefag.

TILBAKEBLIKK

1918

Skoletandpleiesagen i Danmark

Utgitt av Dansk forening for barnetandpleie, er en liten brochure paa 48 sider med flere illustrationer og plancher.

Forfatteren vil gjennom boken gi de mange kommunale embedsmænd, lærere, tandlæger og andre for saken interesserte en oversigt over, hvad der hittil er gjort paa dette omraade, samt en del veiledning for igangsættelse og drift av skoletandklinikker. Dessuten findes i boken de bestemmelser om skoletandlæger som er vedtat av Dansk tandlægeforening. Boken gir en del veiledning i journalisering, hvorved forfatteren haaber at bidra til at gjøre den mer ensartet.

Februar 1919, 3. hefte

1968

Er odontologi vitenskap?

Tannlege og høyesterettsadvokat Kjell Sollie hadde i et brev til Tidende en kommentar til Aftenpostens intervju med

rektor ved Universitetet i Oslo. Han spør retorisk om odontologi er vitenskap og spør så: Hvor mange mennesker ville det bli igjen i bygningene på Blindern og i sentrum hvis man fjernet fra Universitetet alle lærere og studenter i fag med sterkt preg av yrkesopplæring? En grenseoppgang mellom yrkesopplæring og vitenskap synes høylig påkrevet. Det skal bli spennende å se om f.eks. leger og apotekere måtte slå følge med tannlegene under eventuell utkastelsesforretning. Nå skal det riktignok innskytes at rektor Vogt ikke har hatt noen slik utkastelse i tankene, men det er tydelig at tannlegene akkurat så vidt er berettiget til å bette akademisk grunn.

Mai 1968, hefte 5

2008

Ny giv for klinisk forskning

Norges forskningsråds nettverkskonferanse ble avholdt 21. og 22. april. Tanken bak konferansen var at en styrking av

den kliniske forskningen og forskningskompetansen i odontologi bør ta utgangspunkt i samfunnets behov og miljøenes forutsetninger. Gjennom den offentlige og private tannhelsetjenesten møter klinikerne hele befolkningen og har et godt utgangspunkt for å forske på representative grupper innenfor ulike kliniske problemstillinger.

Oppsummeringen ga løfter om positiv velvilje fra alle deltakende parter og organisasjoner, og det ble foreslått å danne nettverk der fylkeskommuner, folkehelseinstitutt, kompetansesentre, Tannlegeforeningen, universitetene, spesialisttjenesten, Forskningsrådet og Nasjonalt kunnskapssenter og et eventuelt nasjonalt forskningsadministrativt organ blir sentrale aktører.

Mai 2008, nr. 7

