

# Populärvetenskaplig sammanfattning för projekt finansierat av Ekhagastiftelsen

Populärvetenskaplig sammanfattning ska lämnas inom 2 månader efter anslag har beviljats.

|   |   |
|---|---|
| Diarienummer:                               | 2025-218  |
| Projekttitel:                               | MindYou – En kropp-själ-intervention för stressreduktion hos ST-läkare i allmänmedicin                |
| Anslagsmottagare:                           | Institutionen för kliniska vetenskaper, Malmö, Lunds universitet<br>Allmänmedicin och samhällsmedicin |
| Projektledare/Kontaktperson:                | Moa Wolff   |
| Projektstart:                               | 2026-01-01  |
| Projektslut:                                | 2027-12-31  |
| Totalt av Ekhagastiftelsen beviljade medel: | 900 000 SEK   |

Sammanfattning: (200 - 300 ord)

Stress och hög arbetsbelastning är idag ett växande problem inom svensk primärvård. I en rapport från Läkarförbundet uppgav en fjärdedel av primärvårdsläkarna att de under det senaste året övervägt att lämna yrket, och många beskriver tidspress och minskad återhämtning som centrala orsaker. ST-läkare – läkare under specialistutbildning – är särskilt utsatta och riskerar att utveckla stressrelaterade besvär tidigt i karriären. Detta innebär inte bara lidande för individen, utan kan även påverka vårdens kvalitet och kontinuitet.

MindYou är ett nyutvecklat 6-veckors program som kombinerar meditation, mindfulness och yoga, med teman specifikt anpassade till allmänmedicinens vardag. Under 2024 genomfördes en pilotstudie där ST-läkare prövade programmet. Trots ett litet deltagarantal sågs en tydlig minskning av självskattad stress, och deltagarnas synpunkter gav värdefull vägledning för hur programmet kan göras mer lättillgängligt och bättre integrerat i deras arbetssituation.

Det aktuella projektet består av tre delar: att publicera pilotstudien, att vidareutveckla MindYou utifrån deltagarnas erfarenheter, och att genomföra en fullskalig randomiserad kontrollerad studie (RCT). I den kommande studien får interventionsgruppen tillgång till korta instruktionsfilmer tre gånger per vecka, och varje veckas tema följs sedan upp i deras ordinarie utbildningsgrupper för att stimulera reflektion, stöd och ett öppet samtal om yrkets utmaningar.

Syftet är att undersöka om MindYou kan minska stress, förbättra livskvalitet och stärka ST-läkares återhämtningsförmåga på ett hållbart sätt.