

Mindfulness på arbejdspladsen – hvordan?

Irene Schmelling cand. Psyk. aut.
mindfulness instruktør



ALECTIA
PEOPLE

Mindfulness – hvorfor er det interessant?

- Stress og blandt lønmodtagere
- 12,5 % oplever stress hele tiden eller en stor del af tiden
- 16 % har muskelspændinger hele tiden/ stor del af tiden
- 7,9% har problemer med at slappe af hele tiden (stor del af tiden)
- 6,5 % er anspændte hele tiden/stor del af tiden
- 8,8 % sover dårligt hele tiden/stor del af tiden

- *Kilde: NFA, landsdækkende undersøgelse af danske lønmodtageres psykiske arbejdsmiljø, 2005. Undersøgelsen omfatter 3.517 repræsentativt udvalgte lønmodtagere i alderen 20-60 år.*

Lønmodtageres verden i dag

- Omskiftelighed
 - Øget globalisering
 - Kulturelle forskelle
 - Konstant stræben efter øget effektivitet
 - multitasking
-
- Stress og depressions relateret sygdom koster samfundet op mod 15. mia. om året
 - *Kilde: Statens Institut for folkesundhed*

Udfordring: Stress og depression Udbredelse og hyppighed

- 10-12% af danskerne betegnes som kronisk stressede.
- 35.000 danskere er hver dag sygemeldt pga. stress.
- Ca. 15-20% rammes på et tidspunkt i livet af depression
- Lige nu har 140.000 danskere moderat til svær depression
- Depression er hyppig følgesygdom til langvarig stress
- 30% af al sygefravær skyldes psykisk sygdom
- WHO skønner at depression og stress i 2020 bliver den dyreste samfundsudgift.

Agenda

- Hvorfor er Mindfulness interessant her på AM2009?
- Hvad er mindfulness?
- Mindfulness og hjernen - Forskning
- Smagsprøve
- Projekt "Mind it"
- Mindfulness på arbejdspladsen – hvorfor og hvordan?
- Særlige udfordringer
- Behov for forskning om mindfulness på arbejdspladser
- Oplagte arbejdspladser
- Opmærksomhedsøvelse
- Dialog og spørgsmål
- Litteratur

Mine erfaringer

- Mindfulness coaching – mennesker med stress, præstationsangst og negative tanker
- John Kabat-Zinn's 8 ugers program MBCT
- Grupper med op til 12 personer
- Mindfulness som del af stressvejleder uddannelse
- **Projekt med arbejdsplads:**
- Hjemmepleje i KBH 220 medarbejdere – frivilligt
- Forebyggelse af belastninger i forbindelse med organisationsændringer – oplæg og øvelses sessioner
- Workshops
- Temadage og efterfølgende workshops hos HR-afdelinger.

Hvad er mindfulness?

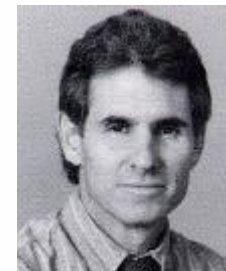


**“At være fuldt opmærksom
tilstede i nuet – bevidst - uden
at være vurderende”**

Jon Kabat-Zinn

John Kabat-Zinn Ph.D.

- **Siden 1979 har Jon Kabat-Zinn gennemført kurser i Mindfulness på the Stressreduction Clinic på University og Massachusetts Medical school.**
- **Over 17.000 mennesker har gennemført 8 ugers program i MBSR**
- **I 1995 grundlagde Jon Kabat-Zinn the center for mindfulness in medicine,**
- **health care and society**



Baggrund

- I slut 80'erne begyndte Segal, Williams og Teasdale at integrere Mindfulness som metode til at forebygge tilbagefald for depression
- Kognitiv terapi og medicin har god effekt til behandling af depression, men de søgte en mere direkte måde at fremme decentrering (ændring i relation til tanker) mhp. Tilbagefaldsforebyggelse
- Udviklede MBCT Mindfulness baseret kognitiv terapi 8 ugers program som kombinerer MBSR og kognitiv terapi.

Mindfulness – 3. generation indenfor kognitiv terapi

- 1. generation 50'erne. Adfærdsterapi (B.F. Skinner)
Fokus på adfærd
- 2. generation 70'erne – Kognitiv terapi (A. Beck)
Fokus på tanker
- 3. generation 80'erne – Opmærksomt nærvær (Williams, Teasdale, Segal), Dialektisk Adfærdsterapi v. Marsha Linehan, ACT v. Steven Hayes
- Fokus på personens forhold til sine tanker – fokus forskydes fra indhold til form inspireret af østerlandsk filosofi

Being mode og doing mode

- Automat pilot
- At være fuldt tilstede i nuet

Mindfulness trænes gennem

- Kropsscanning
 - Siddende meditation
 - Gående meditation
 - Sansføvelser
 - Strækøvelser
 - Yoga
 - Opmærksomhed på hverdagsaktiviteter i hverdagen
-
- Formel og uformel træning

Hvordan virker Mindfulness på hjernen?

- Hjernescanning har vist, at meditation fremmer aktivitet i den del af hjernen som også er aktiv når vi tænker positive tanker og er tilfredse med tilværelsen.
 - Samtidig dæmper vi aktiviteten i den del af hjernen som er aktiv når vi tænker negative tanker er angst, deprimerede eller stressede etc.
-
- Forskning:
 - Stress og smerte (Kabat-Zinn 1986,1990)
 - Depressionsforebyggelse (Segal,Williams, Teasdale, 2002)
 - Angst (Kabat-Zinn et al 1992)
 - Den femte revolution (Lone Frank 2008)
 - Richard Davidson: Lykkeforsker på University of Wisconsin - Madison

MBSR OG MBCT

- 8 ugers program med Mindfulness træning har vist dokumenteret effekt på:
 - Depression, Angst
 - Stress
 - Hjerte/kar lidelser
 - Immunforsvar
 - Håndtering af smerte
 - Øget livsglæde
 - Spiseforstyrrelser
- Derfor stor opmærksomhed og popularitet både som behandling og som udviklingsværktøj i organisationer til bl.a. at forebygge stress og skabe mentalt overskud

Mindfulness hjælper 8 ugers kursusdeltagere med:

- Stress håndtering og reduktion samt forebyggelse
 - Nedsættelse af fysiske symptomer
 - Lindring af smerter eller bedre smertehåndtering
 - Øget kropsbevidsthed
 - Øget oplevelse af frihed, større livslyst og mere energi
 - Større selvtillid og øget koncentrationsevne
-
- Tilbagefald ved depression falder med ca. 50% ved mennesker der har haft tre til flere perioder med depression

Projekt "Mind it"

- Gennem forebyggelsesfonden blev der søgt penge til et projekt hvor formålet var at:
- "Styrke trivsel og forebygge nedslidning i forbindelse med sammenflytning af 3 hjemmehjælper enheder til et fælles hus.
- "Fremme social støtte og samarbejde"
- "Øge nærvær , ro og overblik"
- "håndtere nye arbejdsformer og forandringer"

Projekt Mind it

- **Forår 2009:** 1. tema dag: fælles kultur, samarbejde og social støtte samt intro til mindfulness (obligatorisk) cd blev udleveret.
- Derefter 4 mindfulness sessioner a 40 min. pr. medarbejder (frivillig deltagelse)

- **Efterår 2009** 2. tema dag: Nye arbejdsformer, refleksion og beslutningsdygtighed samt 1 times mindfulness (obligatorisk)
- Derefter 3 mindfulness sessioner a 1 times varighed pr. medarbejder (Frivillig deltagelse)

- Fokusgruppe interviews december 2009
- Evaluering jan. 2010

Projekt mind it

- Metoder: anerkendende tilgang samt mindfulness.
- I alt 7 mindfulness sessioner tilbydes.
- Cd udleveret så det er muligt at træne hver dag

Projekt mind it

- Projektet er i gang lige nu
- Midtvejsevalueringer fra mindfulness sessioner:
- Der deltager mellem 20-45 hver uge og de er meget tilfredse
- De vil gerne have flere øvelser med fokus på kroppen

Eksempler fra hjemmehjælpere

- Fokus på nuet – nyde der hvor jeg er – ikke tænke frem
- Bedre til at mærke efter i kroppen
- Nærvær med borgeren – tilstede i nuet
- Nemmere ved at falde i søvn om aftenen –cd
- Holde små pauser for sig selv 1 minut eller 2 og slappe fuldstændig af

Udtalelser omkring oplevet effekt

- "Er blevet mere bevidst om min krop og dens holdning"
- "Tænker mere over hvordan jeg bruger min krop i forhold til forflytninger"
- "Oplever især min cykeltur til arbejdet mere intenst i forhold til fuglenes kvidren, som opleves som en dejlig følelse"
- "Fokus på en ting af gangen, så jeg ikke stresser. Så mine borgere får fuld opmærksomhed"
- "Jeg har fået ro i forskellige situationer og øget bevidsthed – stop op og vær tilstede"

Positive erfaringer

- Virkningsfuldt som forebyggelse
- Positivt imødekommet som stressreduktion på arbejdspladsen – 5 min. Ånderum nogle gange om dagen og fokus på single tasking
- Øget kropsbevidsthed – forebyggende – at lytte til sine kropssignaler og møde dem med venlighed

Mindfulness skal ikke introduceres ved

- Akut krise
- Psykotiske lidelser
- Ved svær depression med mange ruminationer
- Nogle bliver provokeret af fokus på åndedræt

- VIGTIGT: det skal være frivilligt
- Resultat afhænger af indsats 😊

Hvordan kunne det indføres?

- En introduktion til HR
 - Ledelsen skal gå forrest
 - Det skal være et tilbud på lige fod med motion og massage
 - Sundhedsfremme - Billig løsning
 - 8 x 2,5 time i 8 uger for de der har lyst
 - 15 min. om dagen efterfølgende – guidede meditationer
-
- Stillerum
 - Yogamåtter
 - Cd afspiller
 - Tid til det i arbejdstiden

Mindfulness på arbejdspladsen – Hvorfor?

- For at forebygge stress og depression!
- Giver større ro og overblik
- Giver mentale "pusterum"
- Virker stressreducerende – bedre rollemodeller
- Øger koncentration og hukommelse
- Øget kreativitet
- Styrker evne til at træffe bevidste og velovervejede valg
- Styrker nærværet
- Styrker evne til at skifte fokus
- Øger generel trivsel – livsglæde
- Øget kropsbevidsthed – færre arbejdsskader

Organisations og individ niveau

- Ikke erstatning for de organisatoriske rammer, det kan noget andet – kan ikke skubbe ansvaret alene over på medarbejdere
- De organisatoriske rammer skal understøtte muligheden for at respondere (being mode) frem for at reagere (doing mode)
- Ledere som rollemodeller
- Etik - Medarbejdere bør have et valg
- Indføres frivilligt
- På lige fod med motionsrum o.a. sundhedsfremme tiltag
- Stillerum – mulighed for at praktisere i arbejdstiden
- Effektive møder hvor man er fuldt ud tilstede omkring en ting af gangen

Hvorfor ikke bare komme i gang? Særlige udfordringer

- Frivillighedsprincippet – grå zone – personlig udvikling er ikke noget der kan forlanges – det skal være et tilbud.
- Myter om meditation
- Hvad skal til på arbejdspladsen?
- Lederne skal gå forrest
- Det skal være ok at holde pauser – mindfulness træning
- Det kræver en uddannet professionel certificeret instruktør

Udfordringer

- Hvordan overbevise ledere og direktion om at det at sætte tempoet ned kan øge effektivitet?
- At få oversat begreberne fra Mindfulness – så de er mere spiselige for arbejdsmarkedet. Det kan virke langhåret og hippie agtigt.
- Hvordan kan vi undgå at gøre individet eneansvarlig for at håndtere dårligt psykisk arbejdsmiljø – mindfulness kan ikke helbrede dårlig organisering.

Mindfulness hvordan?

- Grupper og afdelinger:
- 6-8 ugers program 2-2½ time med en uges mellemrum (Frivillig deltagelse)
- 3 timers introduktions workshop evt. efterfulgt af 1 times morgen/eftermiddagsmeditation ugentlig
- Retreat for ledere 1½ dag

Individuel

- Individuel Mindfulness coaching

På egen hånd:

- Daglig praksis med guidede meditationer
- Daglig øvelse i hverdagsaktiviteter

Fremtidige forskningsmuligheder

- Omkring den positive virkning af mindfulness både når det gælder de ansatte's trivsel og når det gælder bundlinien.
- Hvordan måler vi effekten? Ikke kun individuelt men også i grupper på arbejdspladsen.
- Behov for virksomheder der har lyst til at indgå i forskningsprojekter omkring effekten af mindfulness på arbejdspladser
- Interessant hvorvidt mindfulness kan bidrage til den sociale kapital?

Oplagte arbejdspladser

- Arbejdspladser med EGA
- Arbejdspladser med støj og høj grad af uro
- Arbejdspladser hvor der er høj grad af følelsesmæssig involvering
- Andre?

Debat

- Hvilke muligheder og udfordringer ser I for at indføre mindfulness på jeres arbejdsplads.

Litteratur

- **Jon Kabat-Zinn**

Lige meget hvor du går er du der - at leve med fuld opmærksomhed

Full Catastrophe Living - Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness

Coming To Our Senses - Healing Ourselves and the World Through Mindfulness

Saki Santorelli

Heal Thy Self

Zindel V. Segal, J. Mark Williams, John D. Teasdale

- Bevidst nærvær - en vej ud af nedtrykthed (**og Jon Kabat-Zinn**)

Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression - A New Approach to Preventing Relapse

Litteratur

- **Thich Nhat Hahn**
Åndsnærværets mirakel - En introduktion til meditation
- Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton**
Mindfulness and Psychotherapy
- Kathleen McDonald**
- How to Meditate - A Practical Guide
- Anna Kåver**
At leve et liv, ikke at vinde en krig
- Åsa Nilsonne**
Hvem bestemmer i dit liv?
- **Jonathan Passmore**
Mindfulness at work and in coaching
- The role of mindfulness in coaching

Forskning

Mindful Awareness Research
Center ved U.C.L.A.

Association for Mindfulness in
Education

Mindfulness studier ved
Stanford University

En fuld bibliografi med
forskningen om mindfulness
udarbejdet ved U.C.L.A.

Kontakt

- Irene Schmelling, cand. Psyk. Aut.
- IRS@alectia.com
- Mobil 30 10 96 91

Mindfulness på arbejdspladsen Hvordan?

■ **Mindfulness for ledere:**

- 1 ½ dags retreat
- 4 x 2 ½ time med en uges mellemrum i grupper af 6-12 ledere

■ **Mindfulness for afdelinger:**

- Temadag i forbindelse med stress, trivsel og arbejdsglæde
- Workshop i mindfulness samt opfølgning 4-8 gange en gang om ugen i 1 time

■ **Mindfulness i organisationer**

- Frivilligt tilbud på lige fod med frugt, motion og andre sundhedsfremme tiltag



ALECTIA
PEOPLE