

Mindfulness til specialpædagoger giver mindre stress og bedre arbejdsmiljø

Forsøg på Center for Specialpædagogiske Børnetilbud i Aarhus viser, at det evidensbaserede program *Mindfulness-baseret Stressreduktion* gør medarbejdere mindre stressede og bedre til at håndtere konflikter med de unge.

Specialpædagogers stressniveau ligger ofte højere end den øvrige befolknings. Jobbet kan være uforudsigeligt, og konflikter er ofte en del af dagligdagen. På Center for Specialpædagogiske Børnetilbud (CSB), Aarhus Kommune besluttede de sig derfor for at indføre mindfulness som forebyggelse frem for at vente på, at stress-sygemeldingerne tikkede ind. CSB lavede et samarbejde med Dansk Center for Mindfulness for senere at kunne dokumentere effekten. Resultatet er blandt andet, at andelen af medarbejdere med et højt stressniveau er faldet fra 40 % til 12 %.

Mindfulness-baseret Stressreduktion (MBSR) er et veldokumenteret 8-ugers kursus, der blandt andet reducerer stress og forebygger sygdomme som angst og depression lige så godt som medicin. For ledelsen på CSB var der ingen tvivl om, at det var godt givet ud at bruge både tid og penge på mindfulness til medarbejderne.

Får mere ud af arbejdstiden end før forsøget

”I hele vores konfliktforståelse er der et element af mindfulness. Det handler om at se bag handlingen og konflikten. Undgå at ty til hurtige konklusioner forstå den enkelte bag diagnosen eller handicappet. Hvis vi bare tænker *’Han har ADHD, så derfor reagerer han sådan’*, er det skadeligt for vores arbejdsmiljø og for den unge. Men det kan være svært i en tilspidset situation. I vores arbejde kan vi ikke undgå stress, men vi kan få nogle redskaber til at håndtere den. Det har stor betydning, og der er et meget tydeligt merafkast. Vi får specialpædagogisk kvalitet og bedre arbejdsmiljø, end vi gjorde før”, fastslår konstitueret centerchef, Mikael Carlsen.

Til gavn for både medarbejdere og unge

Emilie Stougård er pædagog på et af CSB’s døgntilbud og har deltaget på det 8-ugers MBSR-kursus. Selv om det var et tilbud til medarbejdere, har både hun og de unge haft gavn af det, mener hun.

”Jeg er blevet meget bedre til at navigere i kaos. Jeg har fået redskaber til at bevare roen, og det smitter af på de unge i en konflikt. Jeg har taget mindfulness til mig som et *mindset*. Det betyder, at jeg lader computeren være, når jeg har en stille aften med de unge i stedet for at skynde mig op og notere, så snart jeg har chancen. Så er jeg helt bevidst bare sammen med de unge. Det er også godt for dem”.

Mere overskud hjemme og på arbejde

Hendes kollega Mathias Fynne arbejder med unge i deres fritid og fungerer som bindeled mellem skole, hjem og omverdenen. For ham er det både derhjemme og på arbejdet, at MBSR har haft en indvirkning.

”Jeg skal hele tiden have det ekstra overskud for at kunne rumme de unge, og de svære følelser de selv har svært ved at forstå og rumme. Det har gjort at overskuddet derhjemme har været mindre, og jeg havde en kortere lunte over for min familie. Det har ændret sig nu, og det har samtidig givet et større overskud på arbejdet, at jeg ikke er presset på hjemmefronten”, siger Mathias Fynne.

Om forsøget

- Forsøget med MBSR-kursus til medarbejdere i specialpædagogiske tilbud er lavet i samarbejde mellem Center for Specialpædagogiske Børnetilbud og Dansk Center for Mindfulness (DCM), Aarhus Universitet.
- Et MBSR-kursus er et 8-ugers kursus, hvor deltagerne lærer om kommunikation, stress, stresshåndtering, meditation og yoga. Der er både samtale og praktiske øvelser.
- Forsøget er gennemført af Karen Johanne Pallesen (DCM), Ann Ostenfeld-Rosenthal (Aarhus Kommune), Lise Juul (DCM) og Lone Fjorback (DCM).
- 25 medarbejdere – 14 mænd og 11 kvinder deltog i projektet, der var frivilligt.
- Resultater var blandt andet:
 - Mindre selvoplevet stress
 - Mindre målt stress i kroppen
 - Færre symptomer på angst og depression
 - Mindre følelse af træthed og bekymringer
 - Større følelse af velvære, omsorg og egenomsorg
 - Bedre samarbejde
 - Bedre relationer med børn og kolleger
 - Færre konflikter med børn/unge, der eskalerede
 - Mere effektive møder.

[Se hele rapporten fra projektet her.](#)