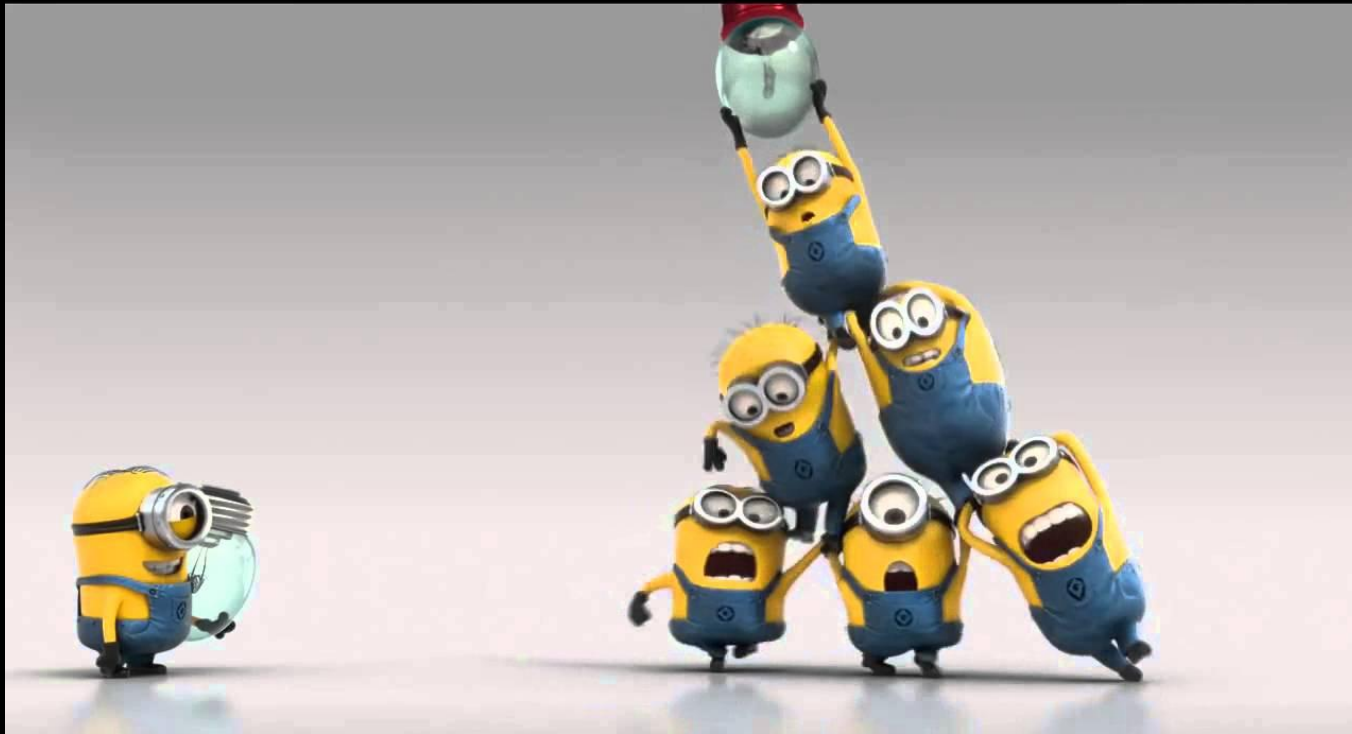


Mindfulness og arbejdsliv



Folkeuniversitetet Herning
Christian Toft
Psykolog aut.
Jobcenter Aarhus
21.3.2017

Mindfulness?

Bevidst opmærksomhed på de oplevelser der udfolder sig i det nuværende øjeblik **uden at dømme** – med en holdning af åbenhed, nysgerrighed og venlighed.

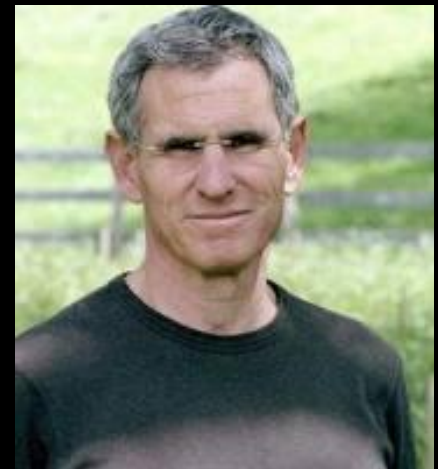
Jon Kabat – Zinn



Mindfulness Baseret Stress Reduktion (MBSR)

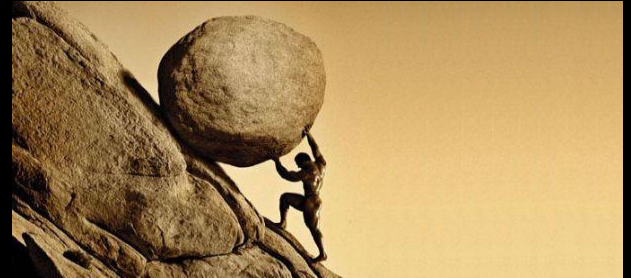
Jon Kabat-Zinn

Lone Overby Fjorback



Arbejdsliv?

Anstrengelse



Forsørgelsesgrundlag



Identitetsoplevelsen og selvværd

Sammenfoldning mellem identitet og arbejde

Stop Stress – håndbog for ledere



Nærværs øvelse



Dagdrømme

49%

“A human mind is a wandering mind,
and a wandering mind is an unhappy mind,”

Matthew A. Killingsworth & Daniel T. Gilbert Harvard Universitet 2010



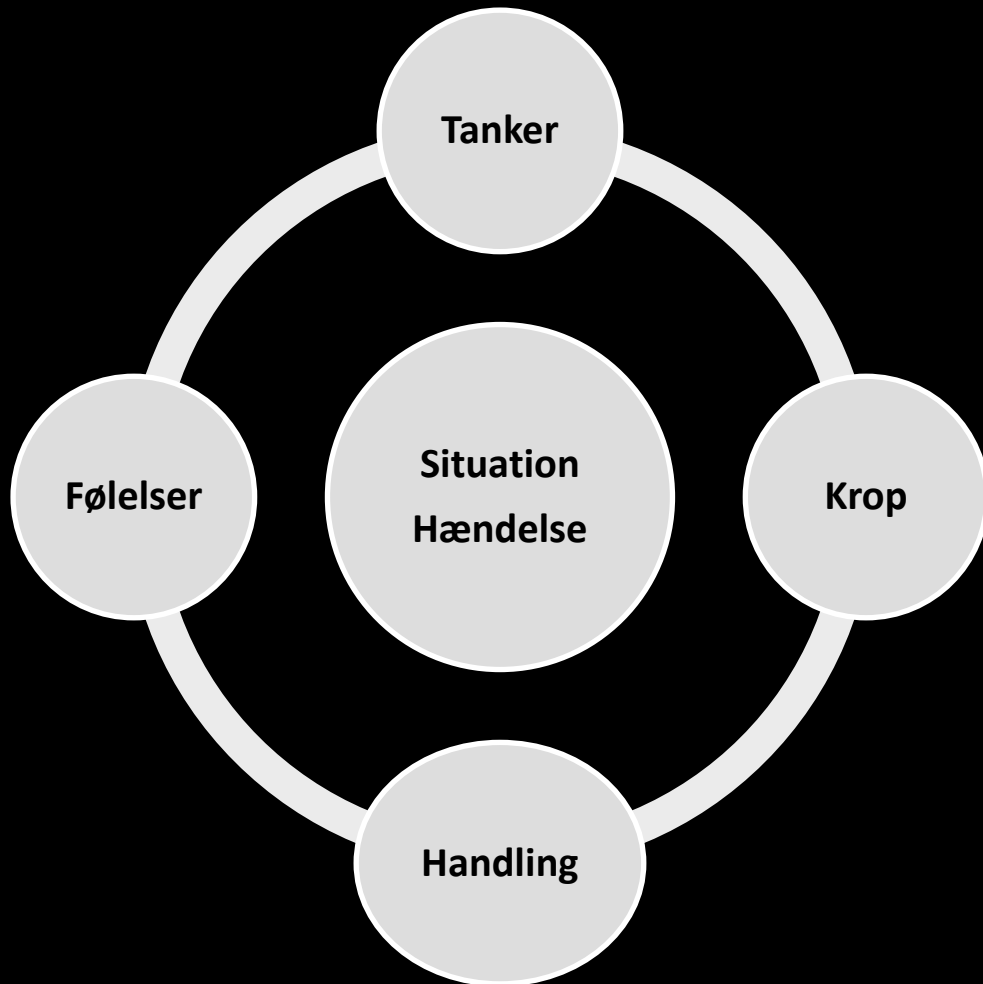
Mind full

Der er visse ting vi ser, og visse ting vi ikke ser
Derfor gør vi som vi gør
Når vi indser hvad vi ser, ikke ser, forstår og misforstår,
får vi mulighed for at gøre noget andet



Opmærksomhed på opmærksomheden

Mindfulness



Mindfulness på arbejdspladsen

Præstation

Relationel

Velvære / helbred

Forskningen viser at mindfulness kan have en samlet positiv indvirkning på arbejdspladsen samt i forhold den individuel velbefindende.

Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review 2016



Stress i Danmark

430.000 tusinde erhvervsaktive danskere oplever dagligt symptomer på alvorligt stress.

Statens Institut for Folkesundhed, Sundhedsstyrelsen, WHO

35.000 danskere er hver dag sygemeldt med stress .

Statens Institut for Folkesundhed, Sundhedsstyrelsen, WHO

94 % af stress ramte ansatte angiver at arbejdet er en væsentlig kilde til stress.

Stop Stress – håndbog for ledere

Stress er estimeret at koste det danske samfund 14 mia. DKK årligt

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Et højt stressniveau er forbundet med en forøget risiko for sygdomme og tidlig død

Prior 2016

Stress er et stigende folkesundhedsproblem.
Stress og depression bliver de væsentligste kilder til sygdom i 2020.

Statens Institut for Folkesundhed, Sundhedsstyrelsen, WHO



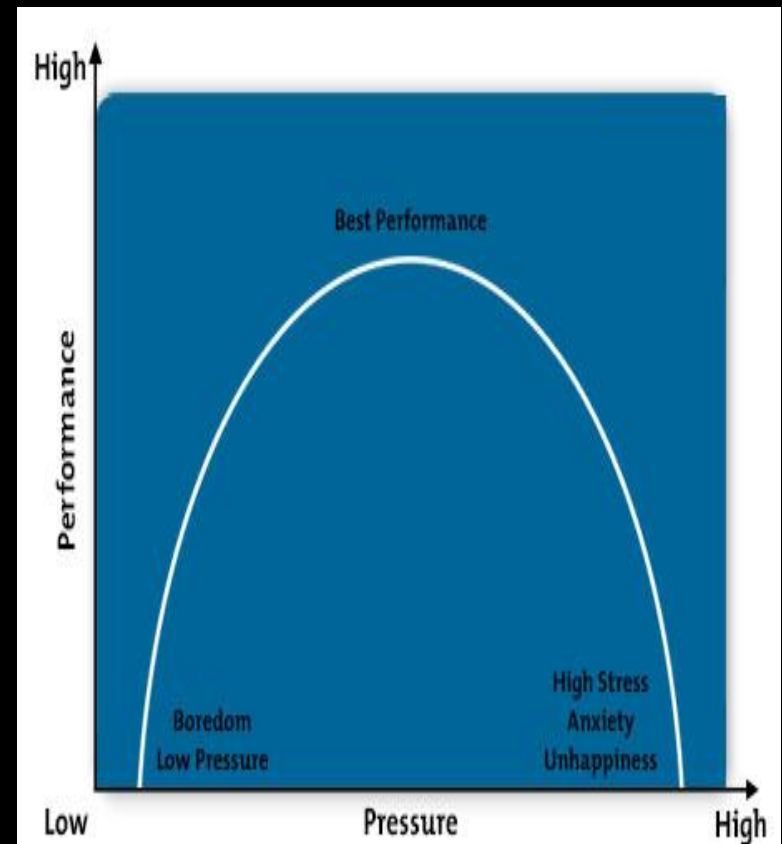
Definition på stress

Stress er en særlig relation mellem person og miljø, som af personen vurderes som noget der belaster eller overskrider personens ressourcer og truer dets velbefindende.

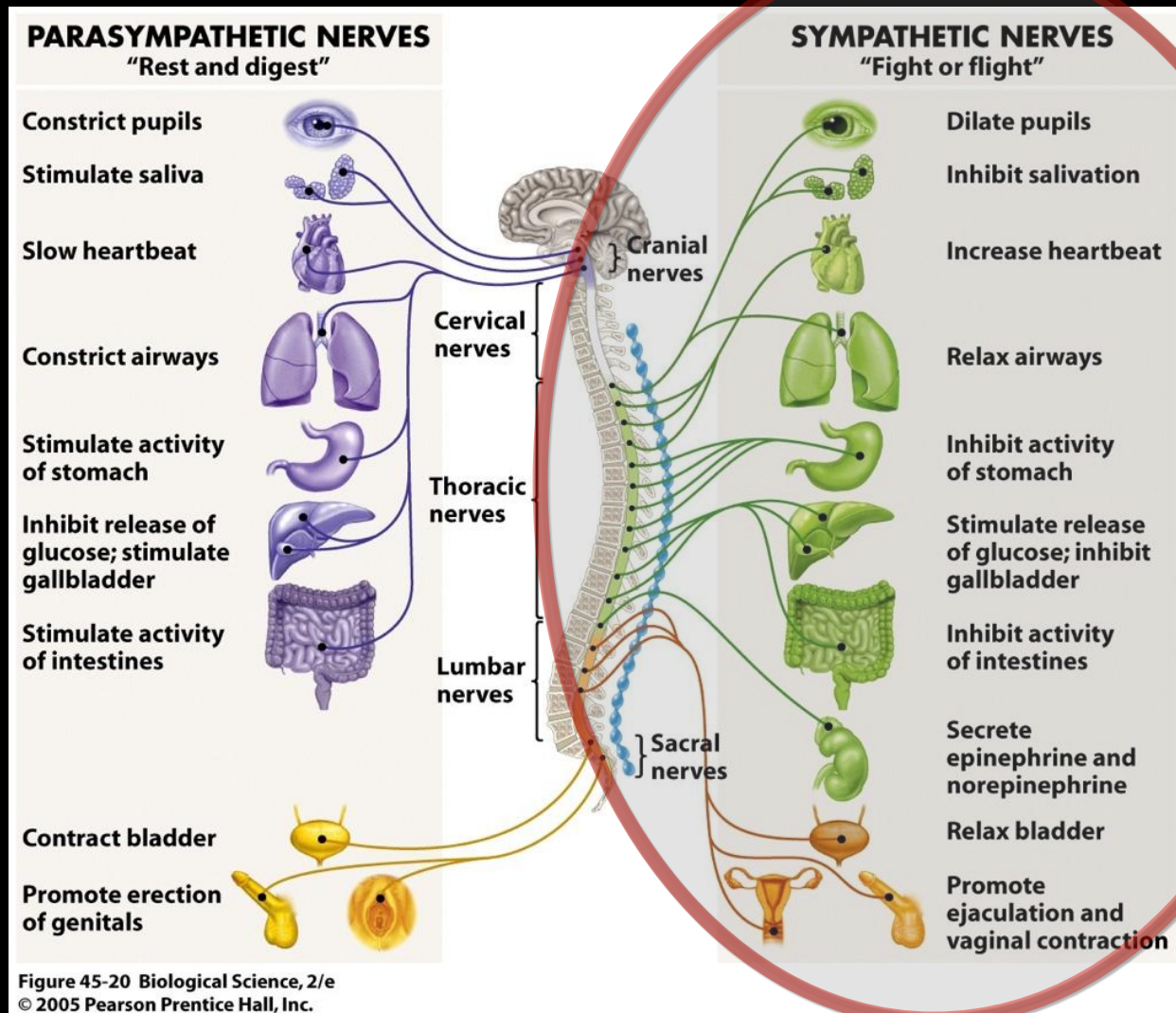
Richard Lazarus

Stress er som udgangspunkt en hensigtsmæssig reaktion, sikrer, at vi mobiliserer ressourcerne til at håndtere udfordringer.

Stress er således ikke nødvendigvis en negativ faktor som bør undgås. Den sundhedsskadelige stress opstår, når vi vedvarende oplever udfordringer, og når kroppen derfor bringes i permanent alarmberedskab.



Det fysiologiske stressrespons



Hvordan føles stress?

Fysiske	Psyriske	Adfærdsræssige
hovedpine træthed svedeture hjerteranken rysten svimmelhed indre uro mavesmerter hyppig vandladning hyperventilering forværring af kronisk sygdom smerter nedsat sexlyst hyppige infektioner forhøjet blodtryk udmattelse	rastløshed opgivenhed tankekaos tvivl nedsat humor irritabilitet nervøsitet gråd labilitet øget selvkritik lav selvfølelse hukommelsesbesvær koncentrationsbesvær angst depression	søvnbesvær tilbagetrukket manglende engagement utålmodighed kort lunte glemsomhed ubeslutsomhed vredesudbrud nedsat præstationsevne øget brug af stimulanser social isolation

Den stressede medarbejder

Bliver mindre omgængelig.
Bliver mindre produktiv.
Bliver mindre kreativ.
Har mindre overblik.
Laver flere fejl og/eller tager mere risikable beslutninger.
Flere kræfter sættes ind , kun 110 % er godt nok.
Fritiden nedprioriteres.
Psykisk kamp for overlevelse.
Er oftere og mere syg
Er i øget risiko for at blive langtidsledig eller brænde ud

Det er dyrt at udskifte en medarbejder, der brænder ud og må forlade sin stilling
(ca. 1 mil. for en medarbejder, der tjener 20.000/mdr. og 4. mil. for en mellemlider, der tjener 55.000/mdr.)



Pause



Håndtering af arbejdsrelateret stress

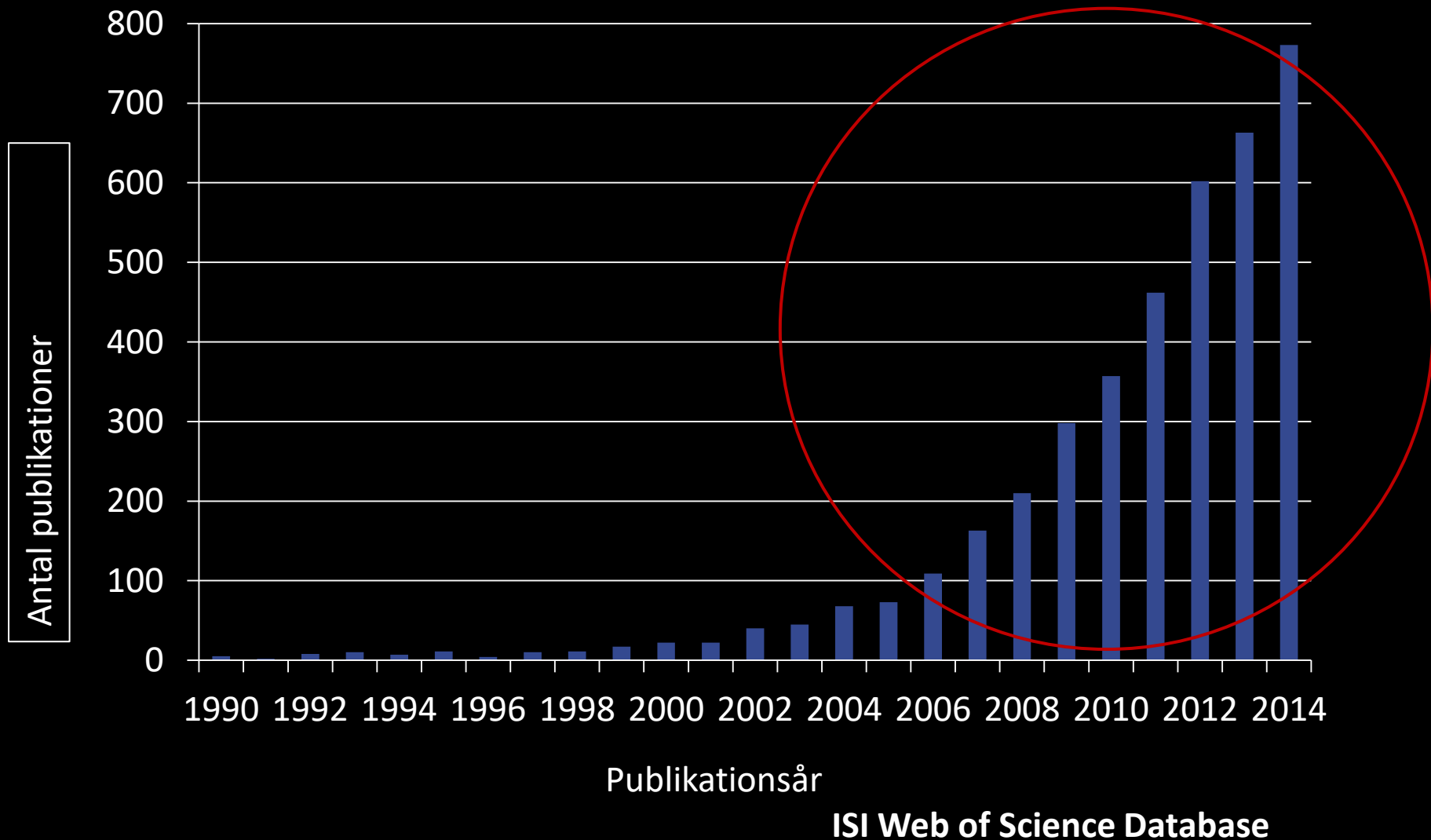
Mindfulness Baseret Stress Reduktion



Evidensbaseret



Vækst i videnskabelige publikationer

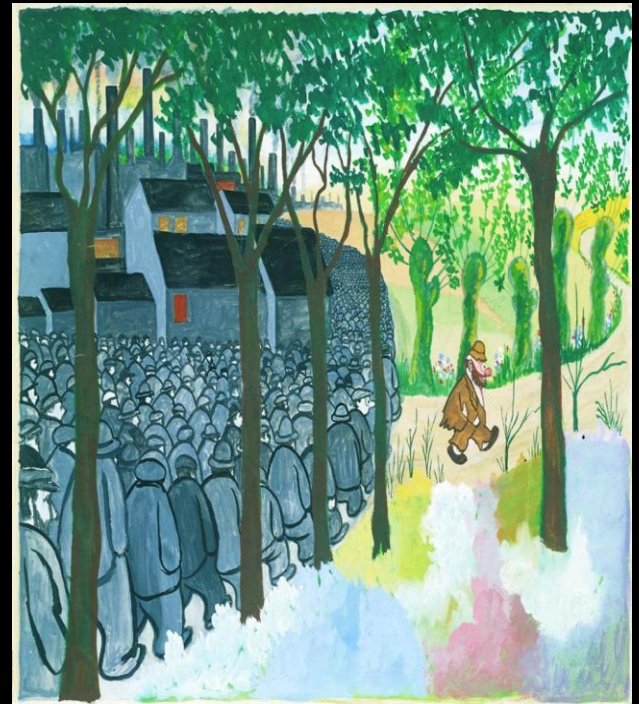




McMindfulness - psykisk bedøvelse?

Stressforsker på Aalborg Universitet Einar Baldursson

Implementeringen af mindfulness på arbejdspladsen.



Overvejelser inden implementering

Det er vigtigt, der er opbakning til tiltaget, og det skal være frivilligt at deltage.

Deltagerne skal være motiverede, de skal kunne møde op hver gang og være villige til at lave hjemmearbejde (outcome afhænger af praksis).

Eksklusionskriterier bør overholdes.

Underviseren bør være veludannet og have relevant erfaring. Undersøg baggrund og forudsætninger.

Kontekstuel: Tal med underviseren om særlige behov/omstændigheder. Måske skal forløbet tilpasses.

Tre minutters mindfulness



Stress reduktion i løbet af arbejdsdagen

saki santorelli

1. Brug 5-30 minutter om morgenen på at være stille og meditere – sid eller lig ned og vær med/hos dig selv . Fordyb dig i udsigten fra vinduet, lyt til naturens lyde eller tage dig en langsom, stille gåtur.
2. Prøv, mens din bil varmer op, på stille at være opmærksom på din vejrtrækning.
3. Mens du kører, så bliv opmærksom på eventuelle kropslige spændinger, for eksempel hænder, som spænder hårdt om rattet, optrukne skuldre, anspændt/sammentrukket maveregion osv. Arbejd bevidst med at give slip, og lade spændingerne glide ud
4. Beslut dig for ikke at tænde radioen, og vær blot med dig selv/ hos dig selv.
5. På motorvejen, eksperimenter med at køre i den inderste højre kørebane og køre med en hastighed, som ligger 5- 10 km. under det tilladte.
6. Vær opmærksom på din vejrtrækning og på himlen ... på træerne, eller på kvaliteten af din sindstilstand, mens du holder for rødt lys, eller ved anden ufrivillig ventetid.
7. Tage et lille øjeblik for dig selv til at orientere dig mod den kommende arbejdsdag, lige når du ankommer til din arbejdsplads. For at blive bevidst om, hvor du er, og om hvor du er på vej hen.
8. Mens du sidder ved dit skrivebord, arbejdsbord, foran computeren osv., så vær opmærksom på hvad du mærker i kroppen, mens du bevidst forsøger at slappe af og gøre dig fri for unødige spændinger.

Stress reduktion i løbet af arbejdsdagen

saki santorelli

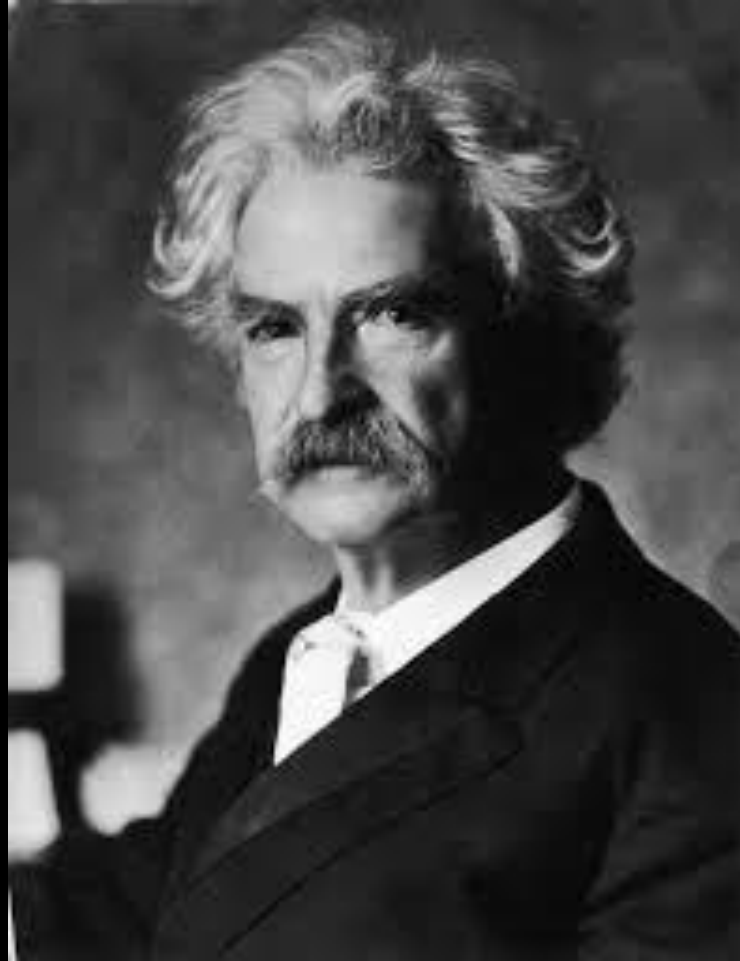
9. Brug dine pauser i løbet af arbejdsdagen, som en tid, hvor du virkelig slapper af i stedet for blot at holde pause. I stedet for at tage en kop kaffe, en cigaret eller læse, så prøv at tage en kort gåtur – eller bare sid ved arbejdsbordet, med bevidstheden rettet indad et øjeblik, træk vejret og ”genoplad batterierne”.
10. Det kan være en god idé at bevæge sig væk fra arbejdsstedet, når du skal holde frokost.
11. Hvis det er muligt, så prøv at lukke døren og brug et stykke tid til bevidst at slappe af.
12. STOP i 1-3 minutter hver time i løbet af arbejdsdagen. Bliv bevidst om din vejrtrækning, og om hvad du mærker i kroppen, og tillad sindet at fald til ro og forny kræfterne.
13. Brug forskellige dagligdags ting og begivenheder i dine omgivelser som f.eks. telefonens ringen, banken på døren m.v. - til at huske dig på at centrere dig selv.
14. Brug noget tid i f.eks. frokostpausen til at tale med nære kollegaer. Vælg gerne samtaleemner, som ikke relaterer til arbejdet.
15. Vælg en eller to gange om ugen at spise din frokost i stilhed. Brug denne tid til at spise langsomt og være med dig selv.
16. Når arbejdsdagen er forbi, så rekapituler dagens aktiviteter og anerkend og ønsk dig selv til lykke med, hvad du har opnået og lav en liste over, hvad der skal gøres i morgen. Du har gjort nok for i dag!

Stress reduktion i løbet af arbejdsdagen

saki santorelli

17. Vær bevidst nærværende under den korte spadseretur til din bil, din cykel eller til tog og bus. Ånd den varme eller kolde luft ind. Hvad ville der ske, hvis du bare accepterede disse miljøforhold og kropslige fornemmelser, i stedet for at forsøge at modstå dem? Lyt til lydene uden for din arbejdsplads. Kan du gå uden, at du føler, at du har travlt? Hvad sker der, når du sætter tempoet ned?
18. Når arbejdsdagen er slut, mens du sidder i bilen, låser cyklen op, venter ved stoppested eller station, så sid eller stå et øjeblik stille, vær bevidst om overgangen mellem arbejdsplads og hjem. Tag et øjeblik, hvor du ganske enkelt er bevidst om at VÆRE, nyd det **et øjeblik**. Som de fleste af os er du på vej til dit næste fuldtidsarbejde – hjemme.
19. Mens du kører, så læg mærke til, om du skynder dig af sted, Hvordan føles det? Hvad kan du gøre ved det? Husk på, at du har mere kontrol, end du forestiller dig.
21. Når du kører parkerer bil eller cykel, eller idet du når gadedøren, så brug et minut på at indstille dig på, at du nu er ved at komme hjem til dit hjem.
22. Prøv at skifte fra arbejdstøj til hjemme tøj, når du kommer hjem. Denne enkle handling kan hjælpe dig til en lettere overgang til din næste "rolle". Sig goddag til hvert medlem af familien eller dem, du bor sammen med. Brug et øjeblik på at se dem ind i øjnene. Hvis det er muligt, så brug 5-10 minutter til at være i stilhed og ro. Hvis du er alene, så mærk, hvordan det er at træde ind i dit hjems stilhed, følelsen af at træde ind på dit eget område.

Spørgsmål



(Mark Twain 1835 –1910)

Tak for dit nærvær

