

MINDFULNESS HJÆLPER MED AT BEVARE ROEN, RUMMELIGHEDEN OG EMPATIEN



Hanne Perez underviser på SOSU H i alt fra omsorg og pædagogik til sygdomslære. Hun har siden januar 2020 deltaget i Dansk Center For Mindfulness' pilotprojekt "Stressfri hverdag for børn og unge". Forløbet skal give deltagerne ressourcerne til selv at kunne undervise i mindfulness på deres respektive arbejdspladser. Ved forløbets afslutning i november håber Hanne at kunne implementere mindfulness i undervisningen på SOSU-skolen, hvor hun arbejder. Dette da hun er overbevist om, at det vil gavne eleverne på flere områder, men i særlig grad i relation til stress og uforudsigelighed.

HVORFOR DELTOG DU PÅ MINDFULNESSKURSET?

Jeg har længe været interesseret i meditation og dens effekt, da jeg i min fritid underviser i yoga. Efter at have eksperimenteret lidt med at introducere SOSU-eleverne for lette vejtrækningsøvelser, fik jeg enormt positiv feedback fra dem. For eksempel sagde flere af mine elever, at øvelserne gjorde dem mere opmærksomme på deres krop, som føltes roligere bagefter. En anden kommenterede lettere overrasket: "Nu har jeg lært at trække vejret, og hvor er det dejligt". Derfor besluttede min leder og jeg, at jeg skulle deltage i kurset for at lære, hvordan vi kan inkorporere det ordentligt i vores uddannelser på SOSU-skolen.

HVAD ER DIN OPLEVELSE AF KURSET?

Jeg kan personligt mærke en forskel, når jeg får praktiseret de mindfulnessøvelser, som vi lærer på kurset. Jeg føler mig mere nærværende, rummelig og empatisk både privat og på arbejdet. Da man som SOSU-lærer skal kunne have mange bolde i luften, føler jeg yderligere, at jeg bliver bedre til at navigere i klasserummet. Derudover har det været en kæmpe gave at mødes med underviserne og de andre kursister én gang om ugen, og at vi har kunnet gennemføre det trods Corona. Det har også været en gave at blive mere bevidst om mine tanker, følelser og kropsfølelser både privat og professionelt. Jeg kan mærke effekten *all over*.

HVORFOR HAR I VALGT AT VILLE IMPLEMENTERE MINDFULNESS I SOSU-uddannelserne?

Som SOSU-assistent ved du aldrig, hvad du møder hjemme hos borgerne, og eleverne skal kunne håndtere mange følelser i den sammenhæng. Her kan mindfulness hjælpe med at bevare roen, rummeligheden og empatien. Vi ønsker at få elever, der er mere psykisk robuste og rustede til at være i det arbejdsfelt og kunne møde borgerne på trods af den nogle gange stressede hverdag, man kan have som SOSU-medarbejder. I denne online 'zapper-kultur' oplever vi desuden ofte, at eleverne har svært ved at koncentrere sig i klasserne. De bliver distraheret af eksempelvis mobiltelefoner, og de er meget impulsstyrede. Der kan også opstå konflikter eleverne imellem, hvor de ikke altid er så søde mod hinanden. Derfor håber jeg også, at mindfulness kan hjælpe i dannelsen af eleverne, så de bedre kan agere i samspil med hinanden.

HAR DU NOGLE SIDSTE TILFØJELSER?

Jeg synes det er fantastisk, at man er blevet mere åben for at anvende viden fra mindfulness og fra Østen. Det er virkelig en kæmpe gave, at der er begyndt at være fokus på det psykiske, så det ikke kun er den fysiske krop, der altid er i fokus, men en mere holistisk forståelse af, at krop og sind hænger sammen. Jeg ville helt klart anbefale kurset til folkeskoler, andre erhvervsuddannelser og gymnasier.