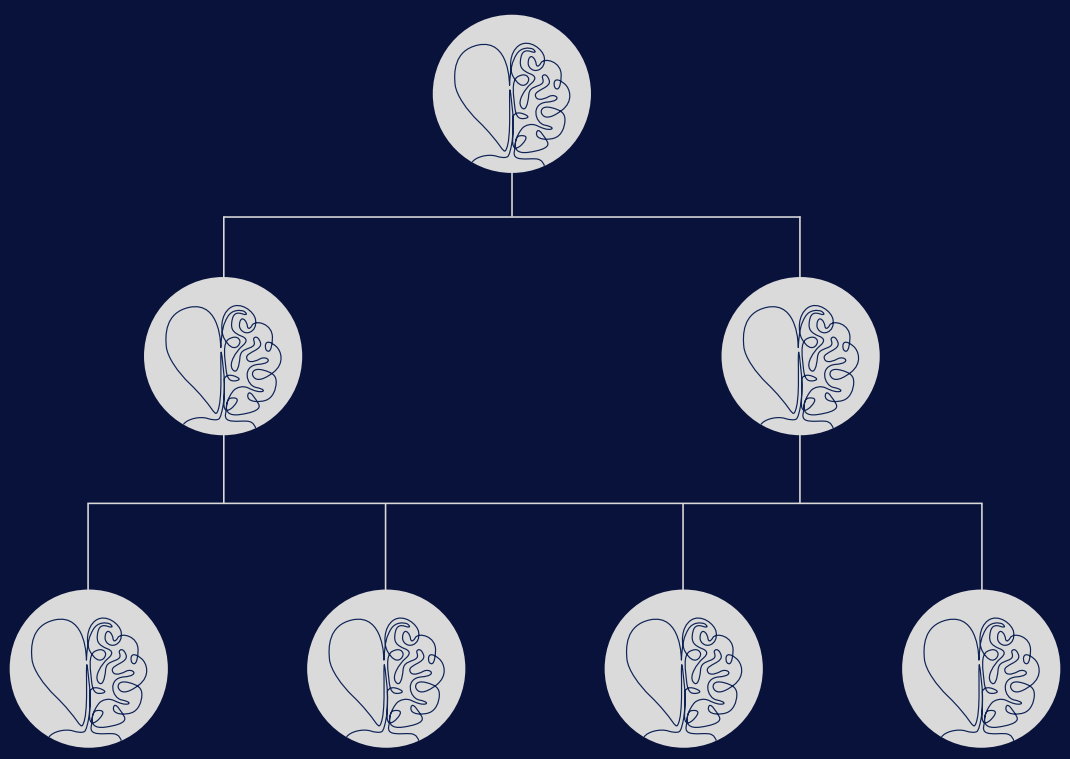
TRÆNING AF MENTAL SUNDHED MED MINDFULNESS PÅ ARBEJDSPLADSEN

En systematisk tilpasning af det videnskabeligt dokumenteret effektive program, Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR), til implementering på organisationsniveau



Velliv Foreningen | SDU

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS

AARHUS UNIVERSITET

PROJEKTGRUPPE
Lise Juul, MPH, ph.d., lektor, MBSR-lærer, Dansk Center for Mindfulness
Emilie Hasager Bonde, cand.scient.san.publ., ph.d. studerende, Dansk Center for Mindfulness
Lone Overby Fjorback, speciallæge i psykiatri, ph.d., lektor, certificeret senior MBSR-underviser, Dansk Center for Mindfulness
Eva Gemzøe Mikkelsen, erhvervspsykolog, ph.d., lektor i arbejds- og organisationspsykologi på SDU
Bente Pedersen, ekstern MBSR-lærer
Mie Glud Pedersen, ekstern MBSR-lærer
Camilla Victoria Marcinkowski, ekstern MBSR-lærer
Didde Hauch, cand.scient.san.publ., videnskabelig assistent, Dansk Center for Mindfulness
Michelle Sand Beck, cand.scient.san.publ., videnskabelig assistent, Dansk Center for Mindfulness

TAK TIL DE DELTAGENDE VIRKSOMHEDER

TAK TIL VELLIV FORENINGEN

Dansk Center for Mindfulness
Aarhus Universitet
Institut for Klinisk Medicin
Hack Kampmanns Plads 1-3, 4.
8000 Aarhus C

www.mindfulness.au.dk

GRAFIK Stina Svejbæk Eriksen

TRYK Fællestrykkeriet, AU TRYK, 2022

Papiret stammer fra FSC®-certificeret, bæredygtigt skovbrug og andre kontrollerede kilder.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord ... 4

1. Obligatorisk to-timers introduktionsundervisning om mental sundhed, stress og mindfulness til alle i virksomheden ... 5

Hvorfor træne mindfulness på arbejdspladsen? ... 6

Hvad er mental sundhed? ... 8

Hvad er stress? ... 9

Mental sundhed kan trænes med mindfulness, og vi kan alle komme i bedre form ... 10

Hvad er mindfulness? ... 11

Mindfulness som mental sundhedsfremme på arbejdspladsen ... 15

2. Et systematisk tilpasset MBSR forløb til private virksomheder ... 16

Væven - de essentielle komponenter ... 17

Teori og forskningsbaseret ... 17

Oplevelsesbaseret læring ... 17

Kompetente undervisere ... 17

Tråden - komponenter der kan tilpasses konteksten ... 17

Komponenter for at nå accept hos målgruppen og derved fremme implementering ... 17

Ændring af "delivery-mode", antal og varighed af sessioner ... 17

Vores tilgang ... 18

Brugerinvolvering ... 18

Et sikkert og hensigtsmæssigt læringsrum ... 19

Forudsætninger for at deltage ... 19

Tabel 1. Oversigt over mindfulnessforløb ... 20

3. Workshop om videre forankring af mindfulness i virksomheden ... 26

Tilbud om ugentlige vedligeholdelsessessioner ... 27

Referencer ... 28

FORORD

Der er et stort behov for at informere om, hvad mental sundhed er og at give adgang til effektive og brugbare metoder til at styrke mental sundhed. At styrke mental sundhed indgår i det tredje verdensmål for en bæredygtig fremtid, og mental sundhedsfremme skal foregå i vores hverdagsliv, eks. på vores arbejdsplads. Mindfulness-baserede interventioner er dokumenteret mest effektive interventioner til at styrke mental sundhed. I 2019 fik Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet i samarbejde med Institut for Psykologi, Syddansk Universitet en bevilling fra Velliv Foreningen (19-0506) til at implementere videnskabelig dokumenteret mindfulness og evaluere virkninger af dette i private virksomheder på organisationsniveau. Intentionen var ikke alene at styrke individers mentale sundhed, men også at bidrage til at styrke det psykiske arbejdsmiljø. Man kan også sige, at det var at lave en sundhedsfremmende intervention på systemniveau. Projektet skulle inkludere fire små eller mellemstore private virksomheder. Vi rekrutterede virksomheder via sociale medier og vores hjemmeside www.mindfulness.au.dk: En medievirksomhed, en restaurationsvirksomhed, en produktionsvirksomhed og en IT-virksomhed. I vores rekruttering var vi meget eksplicitte omkring, at det skulle være en indsats på virksomhedsniveau, og ikke noget virksomheden blot kunne tilbyde få ansatte. Vi opfordrede til, at ledelsen skulle formidle, at det var en indsats, der var prioriteret fra ledelsens side. Vi opfordrede lederne til selv at deltage, og at interventionen, så vidt det overhovedet var muligt, kunne foregå i arbejdstiden. Vores intervention var tre-delt:

1. Obligatorisk to-timers introduktionsundervisning om mental sundhed, stress og mindfulness til alle i virksomheden.
2. Tilbud til alle i virksomheden om at deltage i et systematisk tilpasset 10-ugers Mindfulness-baseret stressreduktions (MBSR) forløb.
3. Tilbud om en workshop om videre forankring af mindfulness i virksomheden for udvalgte ledere og arbejdsmiljørepræsentanter.

Interventionens tre dele er beskrevet i dette dokument. Vi håber, at første del kan bidrage til at formidle til mange flere om, hvad mental sundhed, stress og mindfulness er, og hvorfor det er relevant at implementere på arbejdspladser. Anden del er mere rettet interventionsudbydere, idet den beskriver kvalitet, udvikling og indhold af mindfulnessforløbet. Tabel 1 giver et overblik over indholdet i mindfulnessforløbet, som skal undervises af en kvalificeret MBSR-lærer. Tabel 1 indeholder dermed også vigtig viden til MBSR-lærere om, hvordan MBSR er tilpasset til private virksomheder i dette projekt. Tredje del beskriver forankringsworkshoppens indhold.

Resultaterne af evalueringen vil blive formidlet i internationale peer-reviewede tidsskrifter. Evalueringen er foretaget med 1) spørgeskemadata om eks. stress, symptomer på angst og depression, trivsel, social kapital m.m. på tre måletidspunkter (før intervention, 3 og 12 måneder efter opstart af intervention), og 2) fokusgruppeinterviews med medarbejdere og ledere før og efter intervention (27 gruppeinterviews, 76 informanter, ca. 1000 transskriberede sider).

1. OBLIGATORISK TO-TIMERS INTRODUKTIONSUNDERVISNING OM MENTAL SUNDHED, STRESS OG MINDFULNESS TIL ALLE I VIRKSOMHEDEN

Da hensigten var, at vores intervention skulle være på organisationsniveau og ikke blot på individniveau, var det et krav fra vores side, at virksomhedsledelsen prioriterede og gjorde det muligt, at så mange som muligt fra virksomheden deltog i to timers introduktionsundervisning. Introduktionsundervisningen handlede om mental sundhed, stress og mindfulness. Formålet med introduktionsundervisningen var, udover at formidle viden, også at give et godt beslutningsgrundlag i forhold til, om man ville tilmelde sig det efterfølgende 10-ugers mindfulness-forløb.

Vi vil nu beskrive det indhold, der blev formidlet i de 2 timers introduktionsundervisning, som primært blev formidlet vha. PowerPoints. Der var også mulighed for at prøve korte mindfulnessøvelser og selvfølgelig stille spørgsmål.

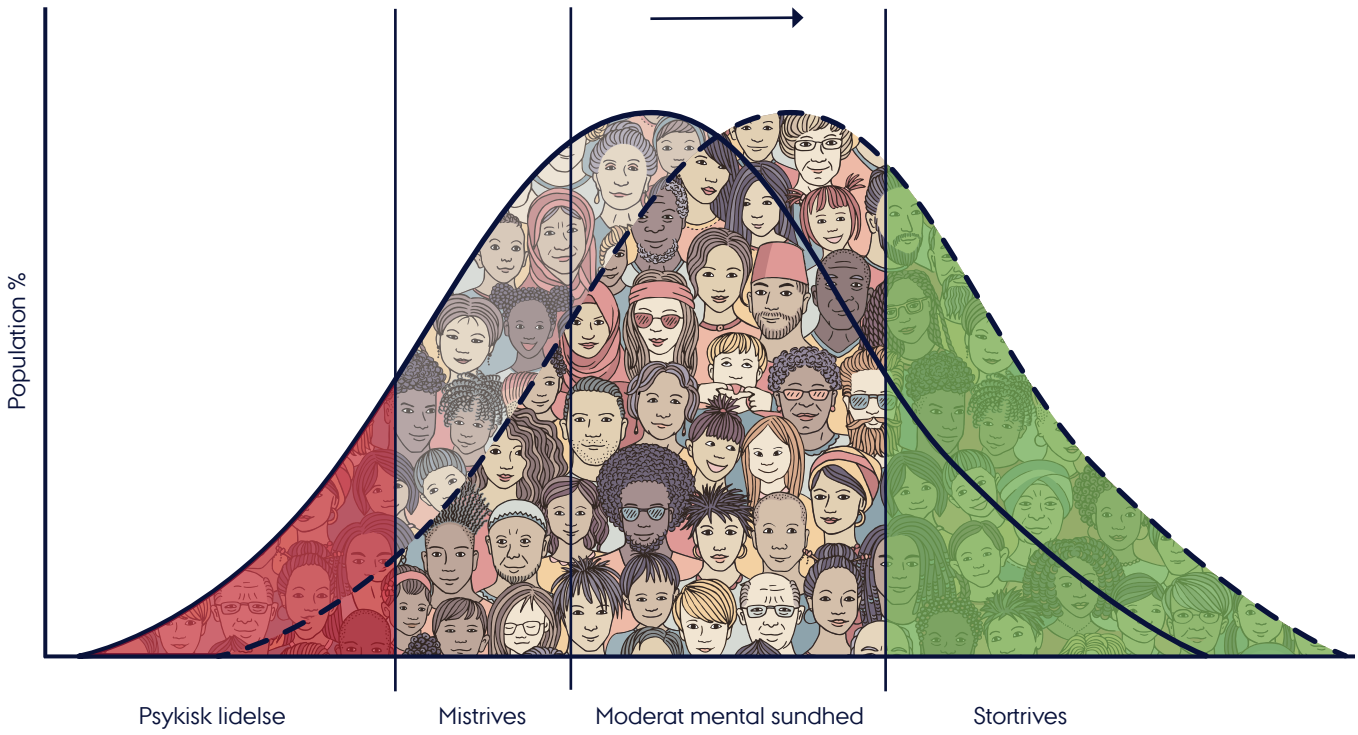
Mental sundhed kan trænes!
Der er effektive metoder til at gøre det, som kan tilbydes eks. på arbejdspladsen.

Figur 1. Det tredje verdensmål for en bæredygtig fremtid

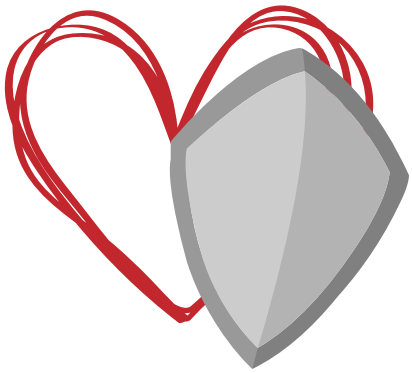
HVORFOR TRÆNE MINDFULNESS PÅ ARBEJDSPLADSEN?

Trivsel er vores alles ansvar. Det fremgår af det tredje verdensmål for en bæredygtig fremtid, og verdenssundhedsorganisation WHO anbefaler, at indsatser, der fremmer mental sundhed foregår i de miljøer, vi lever i, dvs. også på uddannelser og arbejdspladser[1]. Arbejdspladser er således en arena for folkesundhedsinterventioner. Folkesundhed er en profession, hvis formål er at holde øje med befolkningens sundhed og sørge for effektiv intervention, der fremmer sundhed i befolkningen. Det er selvfølgelig oplagt at intervenere for mennesker, der har størst behov, eks. som bliver sygemeldt pga. stress. Men det er også vigtigt at forebygge og fremme sunde kompetencer, og det er derfor mest virkningsfuldt på organisations- eller samfundsniveau, hvis man også laver intervention, der kan skabe et godt miljø og dermed rykke det generelle mentale sundhedsniveau i positiv retning. Epidemiologen Geoffrey Rose kalder dette for en populationsbaseret forebyggelsesstrategi[2]. Sundhedsministeriets 10 års plan for psykiatrien sætter fokus på vigtigheden af systematisk mental sundhedsfremme i befolkningen. Et mål er, at viden om mental sundhed og håndtering af stress udbredes i befolkningen – også på arbejdspladser. Inden for folkesundhedsprofessionen er der derfor et stort fokus på, hvordan man kan skabe sundhedsfremmende miljøer. Et fokus, der deles med arbejdsmiljøforskere, når vi taler arbejdspladser. For indehavere af private virksomheder er medarbejdernes (mentale) sundhed en yderst vigtig kapacitet.

Figur 2. Systematisk mental sundhedsfremme. Effekten af en lille gennemsnitlig forbedring af mental sundhed, når der interveneres med effektiv intervention på systemniveau eks. blandt alle i en virksomhed.



En måde at træne mental sundhed på er mindfulness-træning. En systematisk indsamling og sammenligning af forskning, der har vurderet forskellige interventioner til fremme af trivsel, eks. Acceptance and Commitment Therapi (ACT), kognitiv terapi, positiv psykologi m.m., konkluderede, at mindfulness-baserede interventioner var de mest effektive interventioner til at fremme trivsel[3]. I lande som USA og England er det meget udbredt, at arbejdspladser tilbyder mindfulnesstræning til ansatte. En amerikansk spørgeskemaundersøgelse fra 2018 viste, at 60% af mellem til store amerikanske virksomheder tilbød mindfulnesstræning til deres ansatte[4]. I England anbefaler parlamentet at implementere mindfulness på arbejdspladser[5]. Der er også danske arbejdspladser, der tilbyder mindfulnesstræning til ansatte. Forskningen tyder også på, at det er en god ide. Det seneste studie, der bestod af en systematisk gennemgang af lodtrækningsstudier, der har evalueret effekten af mindfulness på arbejdspladser, viste positive effekter på stress, udbrændthed, trivsel og jobtilfredshed op til 3 måneder efter indsatsen[4]. Det første lodtrækningsstudie, der undersøgte effekten af programmet Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) foregik også på en arbejdsplads. Lodtrækningsforsøget viste, at hos den gruppe ansatte, der tilfældigt blev udtrukket til mindfulnesstræning, kunne man se ændring i hjernens elektriske aktivitet målt ved elektroencefalografi (EEG) i områder associeret med trivsel. Deres immunforsvar blev også forbedret. Det kunne man se ved, at alle fik en vaccine, og dem, der var blevet udtrukket til at følge mindfulnesstræning producerede flere antistoffer, hvilket betød, at deres immunforsvar reagerede bedre end hos dem, der ikke havde lavet mindfulnesstræning (kontrolgruppen)[6]. Et lodtrækningsstudie er det stærkeste forskningsdesign til at undersøge effekt. Hvis man vil undersøge, hvordan man kan skabe sunde (arbejds-)miljøer er lodtrækningsdesign dog et meget udfordrende evalueringsdesign, da arbejdspladser er meget forskellige enheder. Det derfor ville kræve meget store studier for at kunne få to sammenlignelige grupper indeholdende forskellige arbejdspladser. Lodtrækningsstudier kan heller ikke forklare, hvordan interventioner virker. Der er derfor behov for andre forskningsmetoder til at undersøge effekt og virkningsmekanismer af interventioner i specifikke arbejdspladskontekster. Man kan også sige, at mindfulness-forskning er på et stadie, hvor det er dokumenteret, at eks. MBSR har effekt på mental sundhed under optimale forhold, men hvor det interessante er at undersøge, om det også virker og hvordan, når det implementeres i forskellige virkelighedskontekster. Kvalitativ forskning har vist, at mindfulnessintervention på arbejdspladsen kan være associeret med trivsel og øget produktivitet[7] .



Figur 3.

Naturlige forsvarsmekanismer er ofte ubevidste og kan hindre trivsel, præstation og gode relationer

HVAD ER MENTAL SUNDHED?

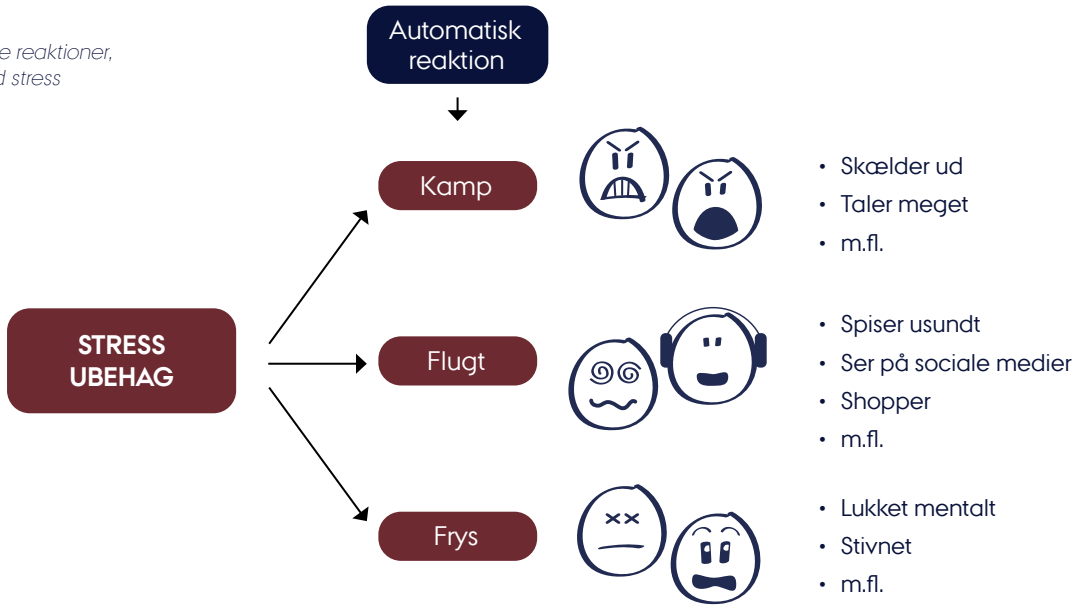
Der er de senere år talt rigtig meget om den dalende mentale sundhed i befolkningen – både nationalt og internationalt. Den Nationale Sundhedsprofil fra 2021, der omhandler den voksne befolkning fra 16 år og op, viste, at blandt alle aldersgrupper i mellem 16-74 år var andelen med højt stressniveau steget statistisk signifikant siden 2013. Dvs. kun befolkningen 75+ år var undtaget[8]. Tidligere danske studier har vist, at høje stressniveauer var sammenhængende med langtidssygemelding[9], brug af sundhedsvæsenet[10] og med for tidlig død[11]. Sundhedsprofilen viste også, at andelen med lav selvrapporteret mental sundhed var steget[8], og at den oplevede trivsel og livskvalitet var faldet[12]. Hvis vi ser tilbage på befolkningskurven over mental sundhed, er kurven bevæget i uhensigtsmæssig retning det seneste årti.

Hvad er egentlig mental sundhed? Ifølge WHO er mental sundhed en tilstand af trivsel, hvor man kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt bidrage til fælleskab. Mental sundhed handler altså både om, hvordan vi har det, og hvordan vi fungerer i vores liv. Den amerikanske psykolog og ph.d., Tara Brach beskriver, hvordan psykologiske forsvarsmekanismer, igangsat af det biologiske stressrespons, forhindrer os i at være den bedste udgave af os selv[13]. Hvordan vi, i forsøget på at beskytte os selv, glemmer, hvad der er vigtigst i livet, eks. at mærke vi er i live og at være venlig over for os selv og andre. Forsvarsmekanismer er ofte ubevidste og kan få krop og sind i alarmberedskab, hvilket hindrer præstation og samarbejde. Forsvarsmekanismerne er selvfølgelig vigtige og i nogle situationer det mest optimale. Problemet er, når vi identificerer os med vores "beskyttelseslag"; "jeg er sådan én, der altid bliver vred", "Jeg er sådan én, der ikke taler i forsamlinger". Vi kan lukke os selv i en slags fængsel med vores "beskyttelseslag", hvorfra det ikke er muligt at udfolde vores evner[13].

Mental sundhed går på tværs af diagnoser. Man kan godt være i god mental form, hvis man har en psykisk diagnose, og man kan være i dårlig mental form uden at have en psykisk diagnose. Mental sundhed er ikke noget, vi bare har. Mental sundhed er en dynamisk proces livet igennem, som skal plejes og vedligeholdes på samme måde som fysisk sundhed. Mental sundhed er en ressource både for den enkelte, men også for de fællesskaber, man indgår i. Man kan sige, at mental sundhed "smitter".

Figur 4.

Automatiske reaktioner, adfærd ved stress



HVAD ER STRESS?

Stress er en del af livet, fordi det er uundgåeligt at møde ubehag og modgang, og fordi vi har et nervesystem. Overordnet kan man sige, at stress opstår pga. frygt. Frygten for ikke at nå frem til tiden, ikke at kunne klare en uvant situation, "at tabe ansigt", ikke at være god nok, eller frygten for at miste, eks. sit job, sine nære eller selve livet. Uanset hvad, der sætter frygten i gang, er det den samme biologiske respons, der sker i kroppen[14 15]. Kroppen gør sig klar til kamp; muskler spændes, blodtrykket stiger, fordøjelsen sættes på pause osv.

Det biologiske respons er hensigtsmæssigt i situationer, hvor vi skal præstere, eller hvor vi er i en reel fare. Man kan dog sige, at vores nervesystem ikke er opdateret til det liv, vi lever i dag. Kroppens biologiske stressrespons har ikke ændret sig, siden vi var urmennesker og ofte var udsat for livstruende farer, så som overfald af vilde dyr, og vores biologiske stressrespons minder om dét, der sker i kroppen på dyr, når de oplever fare, frygt og stress. I giraffer på savannen, der pludselig opdager en løve, aktiveres kroppens stressrespons automatisk og mobiliserer så mange ressourcer som muligt for at overleve. Hvis giraffen undslipper løven, og faren driver over, stopper stressreaktionen. Giraffen restituerer, står og spiser græs, som om intet var hændt. Dér er vi mennesker forskellige fra dyr – pga. vores hjerner. Vi husker, analyserer og planlægger, hvilket selvfølgelig er godt, men det kan også have nogle ulemper. Vores menneskelige hjerne er lidt ligesom en ko, der tygger drøv. Vi kan have de samme tanker kørende igen og igen og på den måde holde stress i gang i kroppen. "Jeg skulle have gjort sådan og sådan....", "Hvad nu hvis dét, eller dét sker...." Hvis kroppen ikke får tid til at restituere, belastes hjernen og kroppen, og det kan i værste fald medføre kroniske sygdomme så som depression og hjertekarsygdom. Stress påvirker vores adfærd. Når vi oplever stress, har vi nogle helt automatiske reaktioner givet vores nervesystem; forsvars- eller overlevelsesmekanismer: **Kamp, flugt, frys**. Vi kan kæmpe med ord og krop, forsvare os, forsøge at overbevise, beskylde eller skælde ud. Vi kan også flygte fra dét, der er ubehageligt evt. ved at spise, indtage andre nydelsesmidler, shoppe, se streaming tv eller tjekke sociale medier. Eller vi kan lukke af – ikke være til stede, selv om vi er der fysisk eller stivne indvendigt, fordi det er så ubehageligt. De automatiske reaktioner kan synes umiddelbare logiske for at afhjælpe problemstillingen. Virkeligheden er bare, at de automatiske reaktioner ofte ikke er hjælpsomme, men nærmere har tendens til at forstærke problemstillingen og lægge unødvendige lag af ubehag ovenpå noget uundgåeligt ubehag. Med mindfulnesstræning kan vi blive bevidste om, hvad der stresser os, vores automatiske reaktionsmønstre og lære en mere bæredygtig tilgang til stress.

MENTAL SUNDHED KAN TRÆNES MED MINDFULNESS, OG VI KAN ALLE KOMME I BEDRE FORM

Vi kan faktisk gøre noget for at styrke vores mentale form, ligesom vi kan gøre noget for at styrke vores fysiske form. Ligesom fysisk aktivitet er godt for alle; om man har en sygdom eks. type 2 diabetes, er i risiko for sygdom, eller er rask, kan træning af mental sundhed også gavne alle. Den amerikanske hjerneforsker Richard Davidson siger, at trivsel er en færdighed, som kan trænes. Han har sammen med andre forskere beskrevet fire dimensioner, der har betydning for mental sundhed; bevidsthed, forbundethed, selvindsigt og intention, og alle disse dimensioner kan trænes med mindfulnesstræning[16]. Richard Davidson fremhæver, at bevidsthed er centralt for bæredygtig trivsel, og vi har alle plads til forbedring!

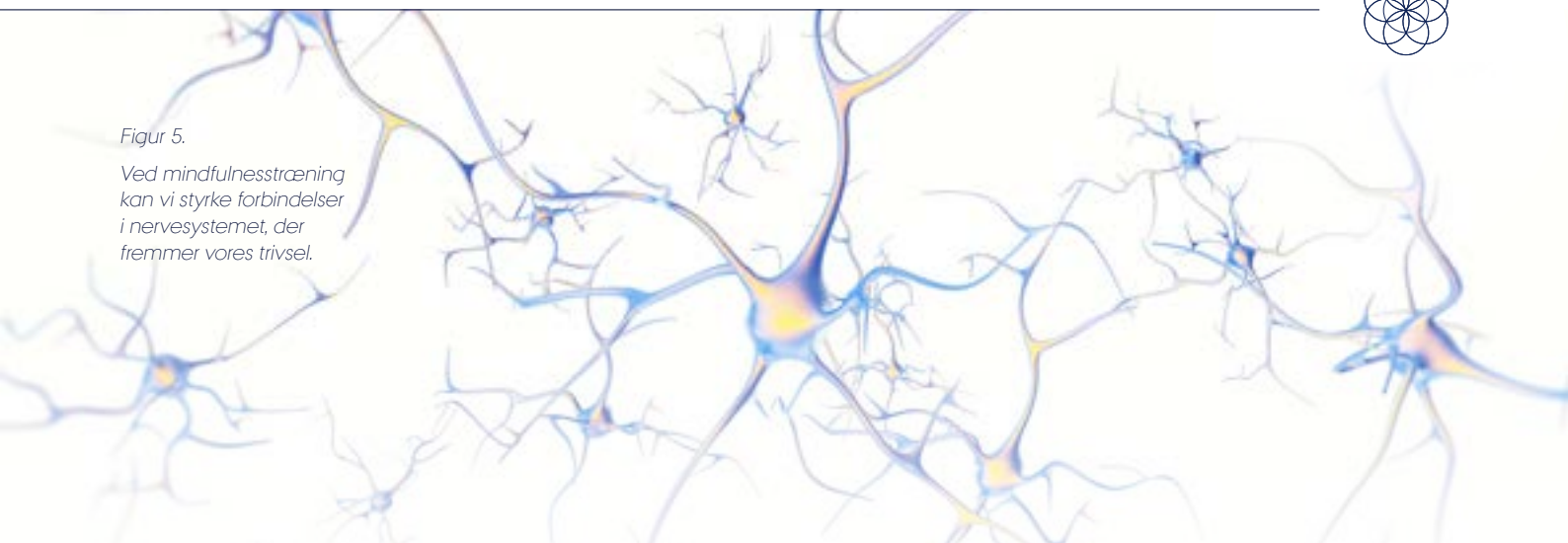
Forskning har nemlig vist, at vi mennesker kun er opmærksomt til stede ca. halvdelen af vores vågne tid, dvs. vi oplever i gennemsnit ikke halvdelen af vores liv! Det har konsekvenser for vores mentale sundhed. Et studie, der blev publiceret i 2010 i tidsskriftet Science havde indsamlet data fra over 2000 mennesker. De havde, via en app, spurgt over flere gange i døgnet: 1) hvordan de havde det, 2) hvad de lavede og 3) om de tænkte på andet end dét, de lavede. **47%** havde tankerne et andet sted, uanset hvilken aktivitet de lavede. Studiet viste også, at man var statistisk signifikant mindre glad, hvis tankerne var et andet sted, end hvad man lavede i forhold til at være til stede i det, man lavede. Og det var uanset, om aktiviteten var behagelig eller ikke behagelig. Man var altså mere glad, hvis man var opmærksomt til stede i en kedelig aktivitet, end hvis man dagdrømte.

Det er altså menneskeligt at være uopmærksom, og problemet er, når vi ikke ved, at vi er uopmærksomme. Hvad er det, der forhindrer os i at være opmærksomt og nærværende til stede i det, vi laver. Vi kender alle tanken "når jeg er færdig med det her, skal jeg det her..." eller "når bare lige... jeg er ovre den her deadline... den her vagt... den her vinter... er færdig med min uddannelse... går på pension... når bare lige..." Det kan også være bekymring og vrede, der forhindrer os i at være opmærksomt til stede i nuet. Vi kan have mange dialoger kørende i hovedet med os selv eller andre om begivenheder eller scenarier, som har fundet sted, eller som måske aldrig vil finde sted. Noget andet er, at vi ofte tror, vi ved, hvordan ting er eller hænger sammen, hvilket også kan forhindre os i at være opmærksomt til stede. Vi oplever alle verden gennem vores eget personlige filter, og der er altid noget, vi ikke ser... En variant af dette er kedsomhed eller rastløshed. Hvis "vi ved, lige præcis, hvad dette møde... eller denne samtale handler om" forsvinder vores opmærksomhed i situationen.

Vi kender alle sammen de ovenstående eksempler, for det er menneskeligt at være uopmærksom og faktisk ret svært bare at være til stede og opleve lige nu. Når vores nervesystem "styrer os" ubevidst har det store konsekvenser. Vi oplever ikke det gode i vores liv, for nervesystemet er som udgangspunkt opmærksomt på potentielle farer. Det kræver faktisk en indsats fra os at lægge mærke til og nyde det gode i livet. Og som tidligere nævnt, når de automatiske stressreaktioner foregår ubevidst, kan de medføre mere ubehag, end det er nødvendigt. Vi kan træne vores bevidsthed med mindfulnesstræning.

Vi er ofte på mental tidsrejse, uden vi ved det!
Det hindrer os i at trives og præstere optimalt!

Hjerneforsker, Amishi Jha



Figur 5.

Ved mindfulnesstræning kan vi styrke forbindelser i nervesystemet, der fremmer vores trivsel.

HVAD ER MINDFULNESS?

Jon Kabat-Zinn, som har udviklet det bedst videnskabeligt dokumenterede mindfulnessprogram MBSR, definerer mindfulness således:

"Mindfulness er den bevidsthed, der opstår ved at rette opmærksomheden til det nuværende øjeblik uden at dømme. Med henblik på at kultivere visdom, selvindsigt og medfølelse"[17].

Det kan være svært at forstå, hvad mindfulness er, ligesom det kan være svært at vide, hvordan mad smager ud fra et menukort. Mindfulness skal opleves for rigtigt at forstå, hvad det er. Du kan evt. prøve en kort mindfulnessmeditation via dette link: https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser/#c127328.

Overordnet handler mindfulness om opmærksomhed og venlighed. Her er nogle konkrete eksempler fra arbejdspladser, hvor ansatte har beskrevet situationer, hvor de var bevidst til stede, lige hvor de fysisk befandt sig – og med åbenhed i forhold til det, der fandt sted – i krop, tanker, følelser og omgivelser.

"Når jeg skal pakke en palle, som skal sendes til en kunde, er jeg bevidst om, hvilke bevægelser jeg laver, mens jeg laver dem, i stedet for at gøre det automatisk."

"Når jeg sidder i et møde, lytter jeg aktivt, og jeg lægger mærke til, når min opmærksomhed bliver optaget af andre ting. Når jeg bliver opmærksom på, at jeg ikke længere lytter aktivt, dirigerer jeg venligt min opmærksomhed tilbage til mødet."

"Hvis én af maskinerne "driller", ikke virker, og jeg er bevidst opmærksom på, hvordan det føles i kroppen, og hvilke tanker jeg får om det."

Ligesom vi kan gå i fitnesscenter for at styrke vores fysiske sundhed, kan vi træne mindfulness med nogle formelle øvelser. Et eksempel er siddende meditation, hvor vi kan have et fokus for opmærksomheden eks. på åndedrættet og lægge mærke til, når og hvor opmærksomheden drager et andet sted hen, og så venligt "følge" opmærksomheden tilbage til åndedrættet. Når vi igen og igen tager opmærksomheden tilbage til åndedrættet, trener vi generelt at være mere opmærksomme i vores liv. Desuden kan vi blive klogere på os selv. Vi kommer i kontakt med ubevidste tanker, der kan føre os i en hensigtsmæssig eller uhensigtsmæssig retning. Vi bliver bevidste om vores intentioner og værdier og får et valg i forhold til, om vi går i retning af stress eller i retning af trivsel.

MBSR programmet har dokumenteret effekt på trivsel, stress og symptomer på angst og depression. Den formelle daglige træning i MBSR er 45 minutter. Der mangler stadig forskning om hvor lidt træning, der skal til for at fremme mental sundhed ved at øge opmærksomhed. Hjerneforskeren Amishi Jha´s bedste bud i dag er 12 minutter 5 gange om ugen, for at forbedring i opmærksomheden kan måles[18]. Da vi tilpassede MBSR til private virksomheder var hendes bedste bud på en "mindste dosis for effekt" på opmærksomheden 15 minutter 3 gange om ugen[19]. Der er bred enighed i forskningen om, at jo mere træning, jo mere effekt. Men sund fornuft siger også, at det er bedre at meditere 5 minutter om dagen end ikke at gøre det. Ligesom det er bedre at gå 5 minutter dagligt end ikke at bevæge sig overhovedet, selvom 5 minutter ikke svarer til anbefaling om daglig fysisk aktivitet.

Mindfulnesstræning kan ændre hjernen, som kan ændre vores mentale sundhed. Vores hjerne består af milliarder af hjerneceller, som skaber forbindelser til hinanden, eks. når vi har forskellige tanker og følelser. Når vi ofte har de samme tanker og følelser, bliver nogle forbindelser stærkere. Vi kan således ubevidst gå og træne nogle "dårlige nerveforbindelser", som viser sig i uhensigtsmæssige mønstre. Dvs. hvis vi eks. ofte har tænkt selvkritiske tanker, så som "Jeg er ikke god nok", "Jeg er ikke som de andre" kan det have skabt meget stærke forbindelser i nervesystemet, som gør, at disse tanker og følelser meget nemt og hurtigt kan opstå igen. At det ofte sker, gør ikke tankerne rigtige. Vi har bare tænkt disse tanker rigtig mange gange. Det er meget vigtigt at være opmærksom på tanker, fordi tanker bliver til ord, der bliver til vaner, der former karakter. Det kan ske ubevidst, eller vi kan med vores opmærksomhed træne sunde vaner i sindet.

Selv når vi er i hvile og ikke laver noget, der kræver fokus eller indsats, er hjernen aktiv i det, der kaldes default mode network, og der er ofte en masse i gang i vores sind, som vi ofte er ubevidste om. I denne tilstand, som også kaldes default mode eller resting state, er det meget almindeligt, at tankerne "kører afsted og rundt", også kaldet tankemylder og ruminering. Dette dræner energi og påvirker humør og adfærd negativt. Default mode network kan bruges til at reflektere, lære af sine fejl og planlægge næste skridt, men hvis det ikke er trænet, kan det i stedet blive brugt til at fordømme sig selv og andre og skabe unødvendig stress og lidelse. Mange er faktisk utrygge med at være alene med sig selv, fordi de ikke bryder sig om den samtale, de har kørende med sig selv, når de taler med sig selv - om sig selv.

Aktiviteter, så som at arbejde, strikke, løbe, spille golf, bade, høre lydbøger eller løse suduko kan blokere default mode network, fordi det kræver aktivitet i andre hjernecentre og kan medføre velvære for en stund. Problemet er bare, at når aktiviteten stoppes, vil blokeringen af default mode network også stoppes, og tankemylder begynde igen. Det er ønskværdigt at kunne være i selskab med sig selv i hvile. Den gode nyhed er, at hjernen kan ændre sig. Man siger, den er plastisk. Ved at træne bevidsthed med mindfulnessmeditation og eks.

Figur 6.

Det kan være svært at være i selskab med sig selv i hvile, for hjernen hviler ikke

ikke identificere os med tanken eller følelsen, men at bevidstgøre den, mærke den og acceptere den, kan vi få et andet forhold til den og vores "fortælling om os selv". Vedvarende mindfulnesstræning kan ændre default mode med mere bæredygtig trivsel til følge.

Den bevidsthed og viden, der kan opstå ved mindfulnesstræning, kaldes også meta-bevidsthed. Meta-bevidsthed er bevidsthed om, hvad der sker i vores sind, eks. kropslige fornemmelser, tanker, følelser og opfattelser. Når vi styrker vores bevidsthed, styrker vi vores evne til at regulere vores opmærksomhed, følelser og adfærd.

Meta-bevidsthed kan bl.a. gøre det muligt for os at gøre noget andet, end vi er vant til; at respondere bevidst i stedet for at reagere automatisk i situationer. Her er nogle konkrete eksempler fra arbejdspladser, hvor ansatte har beskrevet situationer, hvor de har responderet i stedet for at reagere automatisk.

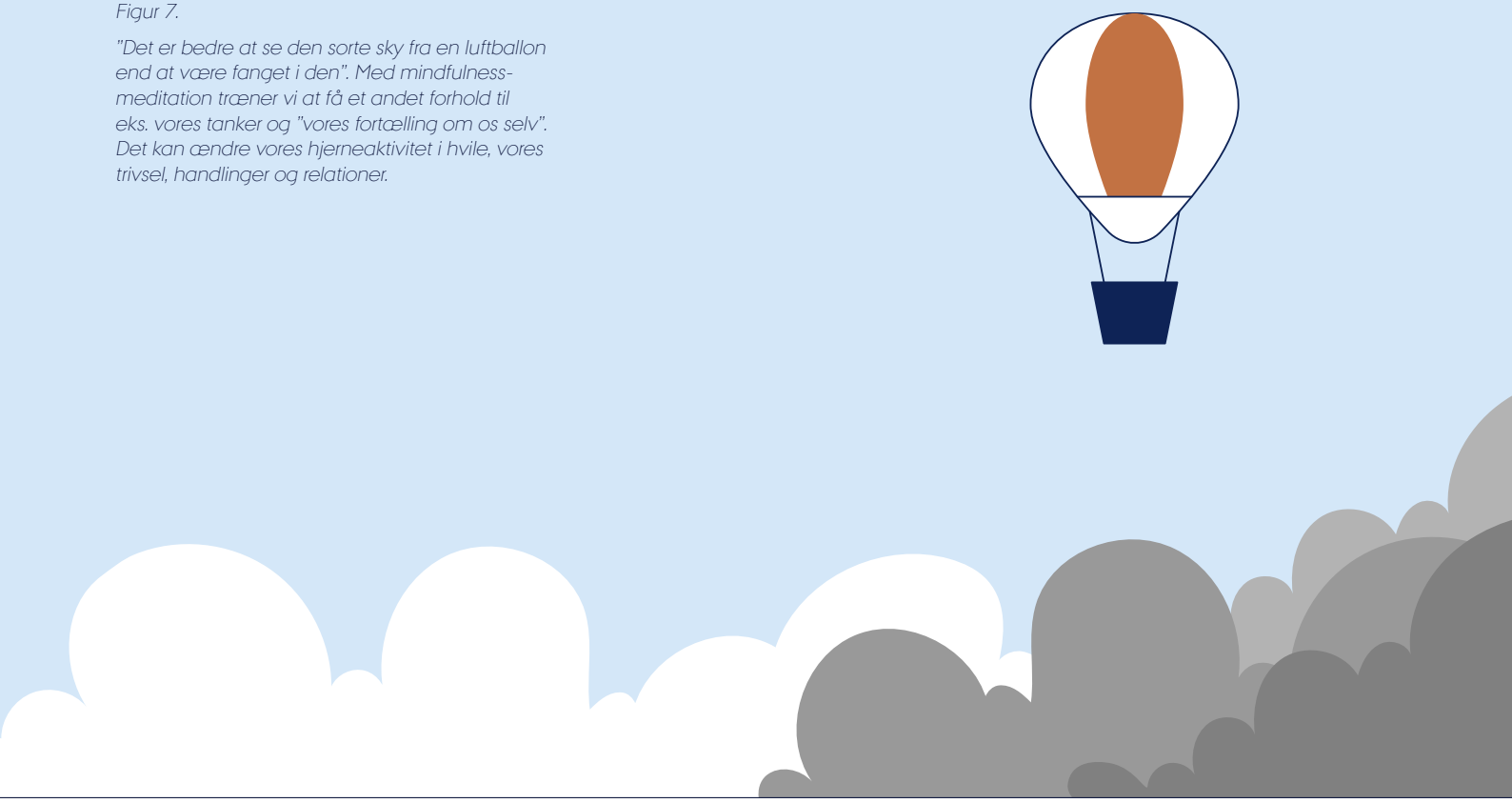
"Hvis en pakke falder ned fra en hylde, og indholdet går i stykker, kan jeg blive vred eller frustreret over, at pakken måske har stået for yderligt. Ved at blive opmærksom på den frustration og de historier, jeg laver om, hvorfor pakken er faldet ned, kan jeg bevidst vælge ikke at lade frustrationen gå ud over min kollega."

"Når jeg modtager en mail, som gør mig vred, kan jeg bevidst vælge at vente med at svare, indtil jeg ikke længere er vred. På den måde kan jeg bedre undgå at skrive noget, som jeg senere vil fortryde."

"Når jeg er bange for, om det, jeg laver, er godt nok, bliver jeg meget mere kritisk og regelret i forhold til mine kollegers arbejde. Når jeg bliver bevidst om det, kan jeg bedre tænke, at vi jo alle gør vores bedste og føle fællesskab med mine kolleger."

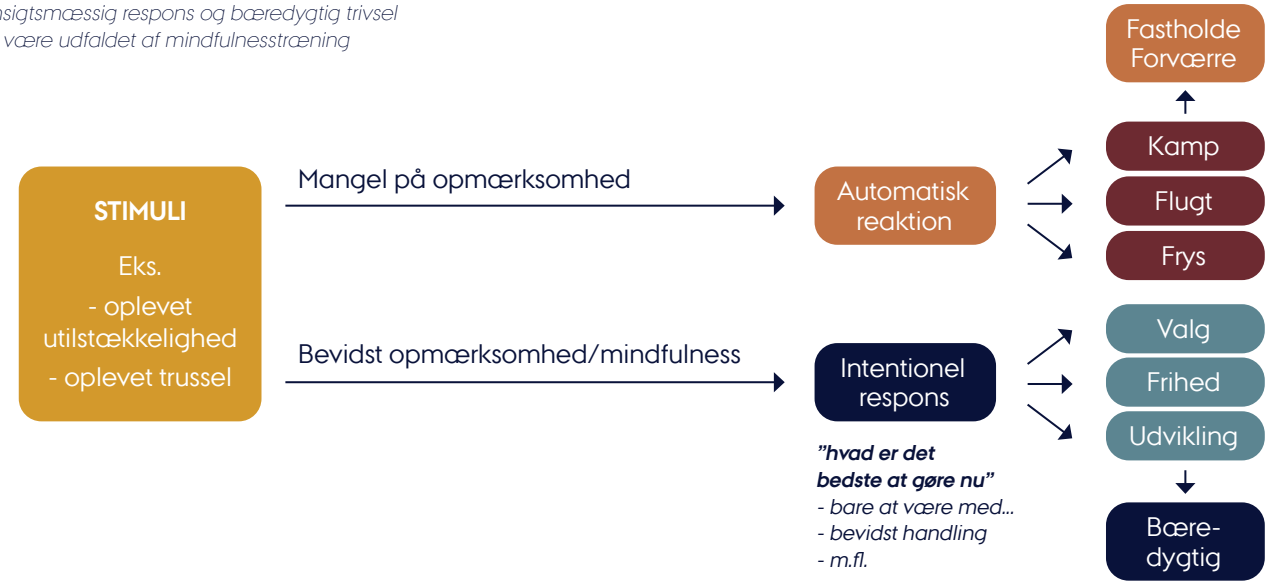
Figur 7.

"Det er bedre at se den sorte sky fra en luftballon end at være fanget i den". Med mindfulness-meditation træner vi at få et andet forhold til eks. vores tanker og "vores fortælling om os selv". Det kan ændre vores hjerneaktivitet i hvile, vores trivsel, handlinger og relationer.



Figur 8.

Hensigtsmæssig respons og bæredygtig trivsel kan være udfaldet af mindfulnesstræning



Når vi trener mindfulness, trener vi at opleve vores liv og være med livet, som det er – både når det er behageligt, og det ville være ærgerligt ikke at nyde, men også når det er ubehageligt eller neutralt. Det er ikke fordi, vi skal kunne klare alt, kunne finde os i alt. Det ville blot lede til, at vi lukkede af. Nej, det er fordi, nuet eller øjeblikket er, som det er, og *lige nu* kan vi ikke ændre på, men det er det bedste sted at respondere fra med mulighed for at ændre næste øjeblik. Det er ikke altid, vi kan eller skal handle, men vi kan altid respondere.

Den unge elev spurgte engang den gamle, vise lærer "hvad er formålet med livslang mindfulnesstræning"

Den gamle, vise lærer svarede "en hensigtsmæssig respons"

Vi kan spørge os selv, "hvad er til stede lige nu – i kroppen, tankerne og følelserne" og "kan jeg være med dét med venlighed og åbenhed". "Hvad er det bedste at gøre nu". Den bedste respons kan både være bare at være til stede med det, der er, men det kan også være en bevidst handling.

Vi vil ofte opdage, at vores egne biologiske stressreaktioner, som vi alle har, fordi vi er levende væsner, påvirker vores relationer. Vi kan faktisk ikke helt se situationen fra en andens perspektiv, før vi er bevidste om, hvad vi selv bringer ind i relationen af eks. stressreaktivitet. Visheden herom kan påvirke vores respons, vores adfærd og dermed vores samarbejdsrelationer.

MINDFULNESS SOM MENTAL SUNDHEDSFREMME PÅ ARBEJDSPLADSEN

Der er forskel på, om mindfulnessintervention implementeres på individniveau eller organisationsniveau. Hvis mindfulnessintervention blot er et tilbud til de få i virksomheden, enten til stressramte eller som en slags personalegode til særligt interesserede, er der tale om intervention på individniveau. Hvis der derimod er taget en ledelsesmæssig beslutning om, at det er noget, der prioriteres, og at så mange som muligt af ansatte finder det meningsfyldt at deltage aktivt sammen i mindfulnessintervention, er der tale om intervention på organisationsniveau, også kaldet systemniveau.

At gennemgå mindfulnessundervisning sammen på arbejdspladsen kan give en fælles forståelse af, hvad mental sundhed, stress og mindfulness er. Det kan udover at forbedre trivsel og stresshåndtering hos den enkelte, potentielt påvirke det relationelle og det psykiske miljø på arbejdspladsen[4]. Når vi er trygge i os selv og med vores kolleger, så arbejder vi bedre, det er nemmere at håndtere det, der er svært, fordi vi bidrager til fællesskabet i en atmosfære af venlighed og hjælpsomhed. Nedenstående er oplevet udbytte fra ansatte på en lille privat virksomhed efter at have deltaget i et tilpasset MBSR program til private virksomheder:

ARBEJDE

- Bedre til at stoppe op og fokusere
- Mere omtanke for kolleger
- Mere lydhør over for hinanden
- Kollegerne er kommet tættere på hinanden efter forløbet
- Leder er blevet mere opmærksom på sine medarbejdere

PRIVAT

- Taknemmelighed over det, man har
- Bedre til at behandle sig selv og sin krop med venlighed
- Nemmere at sætte ord på, hvordan man har det

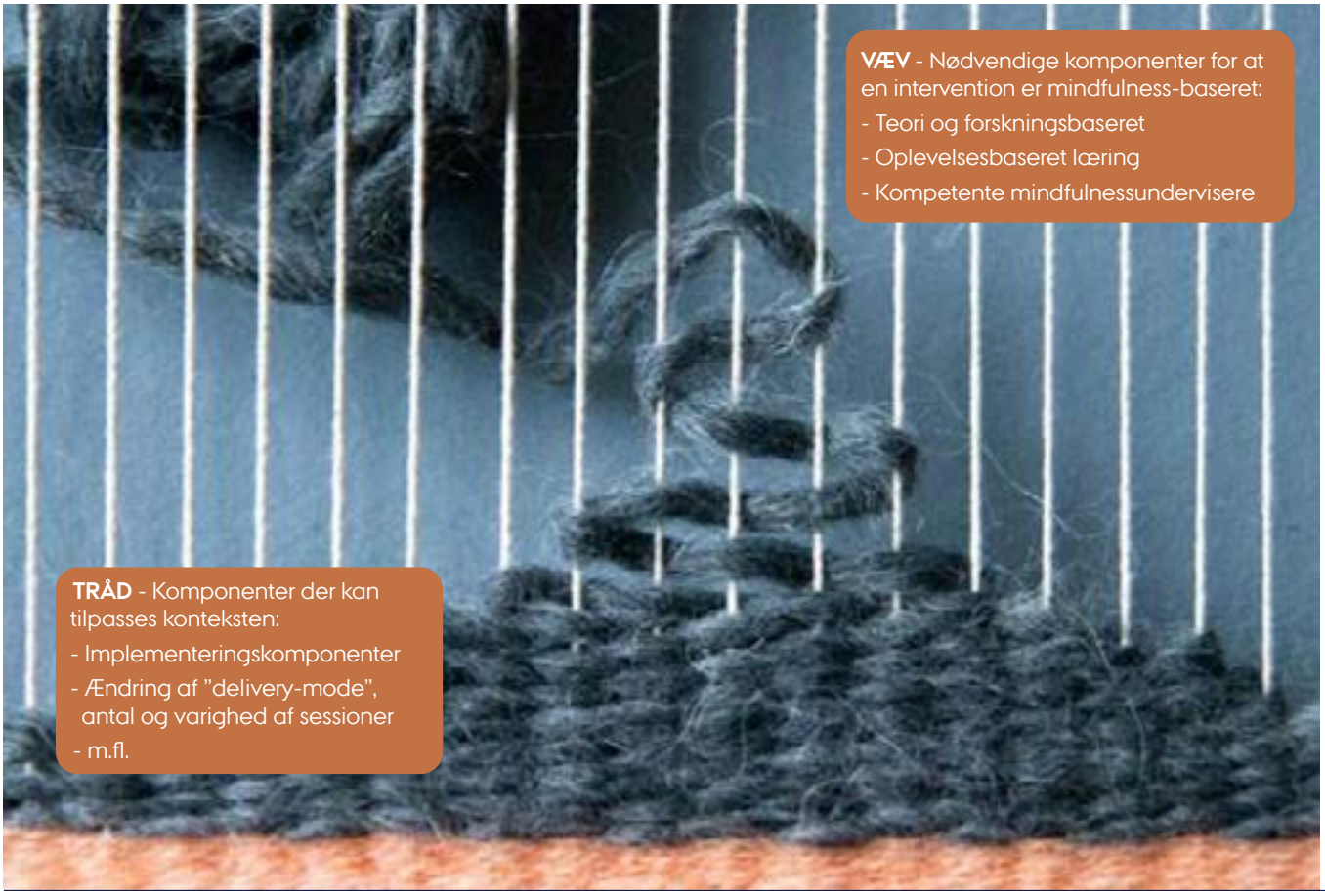
PÅRØRENDE

- har uopfordret ladet deltagere vide "Du er blevet mere rummelig"

2. ET SYSTEMATISK TILPASSET MBSR FORLØB TIL PRIVATE VIRKSOMHEDER

Hvis en virksomhed vælger at investere i implementering af mindfulness på organisationsniveau, er den formentligt interesseret i at investere i de mest effektive interventioner. For at noget er effektivt i det virkelige liv, skal det ikke alene virke, dvs. have effekt under optimale forhold, men også kunne implementeres og virke i den kontekst, det skal implementeres i, herunder findes meningsfuld og accepteres af de ansatte. Vores mål var at udvikle den bedste intervention til de private virksomheder baseret på forskning og guidelines for udvikling af interventioner. Den seneste anbefaling om udvikling og evaluering af komplekse interventioner fra Medical Research Counsil (MRC) omfatter, at det er vigtigt at bruge eksisterende evidens, men at det skal tilpasses konteksten, så det kan implementeres og virke efter hensigten. Når vi søgte i litteraturen fandt vi også, at mange forskellige mindfulnessinterventioner var anvendt på arbejdspladser. En artikel af Crane, m.fl. beskriver, at der er forskel på, om et mindfulnessprogram er informeret eller baseret på mindfulness, og forskellen ligger i, at sidstnævnte indebærer, at både lærer og deltager systematisk og vedvarende laver mindfulnessmeditation[20]. Artiklen, som bruger metaforen "væven og tråden", beskriver endvidere hvilke komponenter, der udgør væven, som er de essentielle komponenter, der skal være, for at det kan kaldes en mindfulness-baseret intervention og tråden, som er de komponenter, der kan tilpasses konteksten.

Figur 9.
Nogle komponenter skal være til stede for, at en intervention kan siges at være mindfulness-baseret, andre kan med fordel tilpasses konteksten.



VÆVEN

- de essentielle komponenter

TEORI OG FORSKNINGSBASERET

Intervention skal være baseret på teori og forskning fra medicin, psykologi og læring. Den primære underliggende teori er, at der er lidelse, smerte og stress i livet. At frygt, fornægtelse og afstand imellem, hvordan man gerne vil have ting er og, hvordan de reelt er, er årsagen til og forværrer lidelse. Intet er permanent, alting forandrer sig. Mindfulness kan være en bæredygtig måde at håndtere det svære i livet på. Reaktivitetsteori foreslår, at i mellem stimuli og respons er der plads, en pause, et mellemrum. I det mellemrum er der mulighed for et valg i forhold til, hvordan vi vil respondere. Oftest går det så stærkt og automatisk, at vi ikke opdager det, men mindfulness kan hjælpe os til at udnytte denne mulighed. I vores respons ligger vores udvikling og frihed.

OPLEVELSESBASERET LÆRING

Det kræver systematisk træning og oplevelsesbaseret læring

- at blive bevidst om vanemæssige tanke- og reaktionsmønstre (kamp, flugt, frys)
- at ændre forholdet til tanker, følelser og kropsfornemmelser
- at møde behagelige, ubehagelige og neutrale oplevelser med en åben, interesseret indstilling.

Kompetencer bliver opbygget over uger.

KOMPETENTE UNDERVISERE

Mindfulness er en faglighed, der kræver kompetente undervisere, der er uddannet til

- At kunne organisere og levere indhold i curriculum hensigtsmæssigt
- At være mindful i undervisningen
- At kunne guide formelle meditationsøvelser
- Nænsomt og interesseret støtte deltagernes læringsproces og selvindsigt ved inquiry
- At skabe et godt læringsmiljø og "holde" gruppen

Underviserne kræves at have vedvarende egen mindfulness praksis samt læring fra supervision og retreats.

TRÅDEN

- komponenter der kan tilpasses konteksten

Der kan være forskellige grunde til at tilpasse intervention til konteksten. Nedenstående er nogle eksempler relevante for denne kontekst.

KOMPONENTER FOR AT NÅ ACCEPT HOS MÅLGRUPPEN OG DERVED FREMME IMPLEMENTERING

Det er ligegyldigt, om en intervention ser ud til at virke under optimale forhold, hvis den ikke kan accepteres af målgruppen og implementeres i den kontekst, den skal virke. Det kan derfor være nødvendigt at koble implementeringskomponenter med de essentielle komponenter. Eksempelvis i form af informationsformidling og forankringsworkshop, som vi har gjort i nærværende virksomhedsprojekt. Det kunne også være i form af en indledende motiverende samtale.

ÆNDRING AF "DELIVERY-MODE", ANTAL OG VARIGHED AF SESSIONER

For at interventionen kan implementeres i konteksten, kan det være nødvendigt at ændre antal og varighed af sessioner. Ligeledes kan det være hensigtsmæssigt at overveje, om interventionen bedst kan leveres ved fysisk fremmøde, ved live online undervisning eller andet. COVID-19 pandemien med alle dens restriktioner accelererede live online undervisning. Forskning har også vist, at mindfulness kan undervises online med effekt[21].

VORES TILGANG

For at imødekomme ovennævnte anbefalinger fra MRC og Crane et al. om hensigtsmæssigt valg og tilpasning af intervention til konteksten, valgte vi at tage udgangspunkt i det bedst videnskabeligt dokumenterede mindfulnessprogram MBSR[22]. Dansk Center for Mindfulness på Aarhus Universitet har siden 2013 uddannet mindfulnesslærere efter internationale standarder til at undervise MBSR, så der er en stor kapacitet af veluddannede mindfulnesslærere i Danmark.

Da vores intention var, at interventionen skulle være på organisationsniveau, altså at vi ville "nå" så mange som muligt i virksomhederne, udarbejdede vi PowerPoint materiale til to timers introduktionsundervisning om mental sundhed, stress og mindfulness til alle i virksomheden. Målet var at udbrede viden til så mange som muligt om, hvad mental sundhed er, og at mental sundhed kan trænes eks. med mindfulness til fordel for de miljøer, man færdes i. Udover at kunne give en fælles forståelse af eks. begreberne mental sundhed og stress i virksomhederne, var hensigten også at give et godt beslutningsgrundlag i forhold til, om man ville gå videre og tilmelde sig mindfulnessforløb i virksomheden.

Mindfulnessforløbene fulgte det internationale MBSR-curriculum, men med kortere mødetid pr. uge (1,5 time i stedet for 2,5 time), over flere uger (10 uger i stedet for 8). Til planlægning af hver session, udvalgte vi det essentielle for den pågældende session, afkortede og drøftede, hvordan vi bedst underviste det i konteksten, med eksempler der var aktuelle og relevante for de deltagende private virksomheder. Vi afprøvede, havde supervision i gruppe af fem MBSR-lærere efter hver session og tilpassede ved behov. Speciallæge i psykiatri, Lone Overby Fjorback ledede supervisionen ud fra MBI:TAC, som er et redskab til at vurdere optimal levering af mindfulnessintervention[23].

BRUGERINVOLVERING

Alle virksomheder var med til at planlægge det praktiske omkring implementering af interventionen i deres virksomheder, eks. tidspunkt på dagen/aftenen, gruppesammenskætninger osv. Nogle virksomheder ønskede grupper, der kun bestod af hhv. ledere og medarbejdere, mens andre ønskede blandende grupper. Vi underviste live online via Zoom. Det er vores opfattelse, at vi ville kunne "nå" flere ansatte i virksomhederne via live online undervisning fremfor ved fysisk fremmøde. Dels fordi private virksomheder ofte har ansatte meget geografisk spredt, og nogle gange vil der ikke være nok i en lokalisation til et hold. Man undgår at udelukke nogen, og virksomhederne kan tilbyde intervention, der er lige tilgængelig for alle ansatte. Desuden har vi fået nedenstående feed-back fra ansatte i virksomhederne:

Generelt oplevede de, at det fungerede godt at modtage undervisning live online via Zoom. Deltagerne nævnte blandt andet, at det, de særligt godt kunne lide, var:

- Muligheden for at gå ud af kameravinklen, så deres kolleger ikke kunne se, hvordan de så ud, når de lavede øvelserne.
- At de ikke skulle bruge transporttid frem og tilbage til et bestemt lokale i virksomheden.
- At det gjorde det muligt for dem at deltage under hjemmearbejde.
- At det var let tilgængeligt (praktisk) at deltage.

Nogle deltagere nævnte også, at de følte, at det var nemmere for dem at dele deres direkte oplevelser med deres kolleger i et online forum, end de forestillede sig, det ville have været, hvis de havde været samlet fysisk.

Nogle deltagere nævnte også, at de formentligt ikke ville have tilmeldt sig forløbet, hvis det havde været med fysisk fremmøde.

ET SIKKERT OG HENSIGTSMÆSSIGT LÆRINGSRUM

Når undervisningen foregår live online og ikke i et fysisk rum, hvor man kan lukke dørene, er det vigtigt at være bevidst om dette og fra starten få skabt et trygt læringsrum for alle. Det er vigtigt, at alle kan være sikre på, at kun gruppen er i læringsrummet. Derfor skal alle deltagere sidde i et fysisk aflukket rum alene. På computeren, hvor vi tilgår det virtuelle læringsrum, kan der være masser af distraktioner og muligheder for opmærksomhedsafledning, eks. mulighed for multi-tasking. Da hensigten er at træne at være opmærksomt til stede i dét, man laver med en venlig indstilling, er det vigtigt at lukke alle mulige distraktioner ned: Mail, arbejdsdokumenter osv. Endvidere at slukke mobiltelefonen. Det kan være ganske uvant, men en del af træningen/læringen kan være at lægge mærke til alle de gange, man vanemæssigt eller af lyst lige vil tjekke mail eller ordne det ene eller andet. Da der jo altid kan være noget, man ikke kan lukke helt ned for, et vigtigt telefonopkald eller lignende, aftales, at hvis det er tilfældet, nævnes det i starten af en session.

Nærværende program er, som tidligere nævnt, udviklet ud fra MBSR programmet, men tilpasset til undervisning i danske private virksomheder. MBSR programmet opbygger kompetencer over tid. Hver session har sit tema, og hver gang trænes mental sundhed med formelle mindfulnessøvelser ca. halvdelen af mødetiden. Det er nemlig sådan, at ligesom man ikke kan komme i god fysisk form ved at læse en bog om at løbe, kan man heller ikke komme i god mental form uden praktisk træning. Det anbefales derfor også at lave mindfulnesstræning i mellem mødegangene. I dette projekt opfordrede vi til at lave mindst 15 minutters mindfulnesstræning tre gange om ugen udover det, man lavede til den ugentlige mødegang. Denne anbefaling var baseret på, hvad, hjerneforskeren Amishi Jha sagde på dette tidspunkt, var mindste "dosis", der skulle til, for at man kunne måle en ændring i opmærksomheden[19]. I dag anbefaler hun 12 minutters mindfulnesstræning fem gange om ugen for at styrke opmærksomheden[18]. Vi anbefalede at træne mere, hvis man havde nogle problemstillinger, man gerne ville arbejde med, eks. stress eller søvnproblemer. I MBSR programmet, som har dokumenteret effekt på stress, anbefales det at lave formel træning 45 minutter dagligt 6 gange om ugen.

FORUDSÆTNINGER FOR AT DELTAGE

Det vigtigste, når man går i gang med et mindfulnessprogram, er at have intentionen om at arbejde med at få mindfulness ind i hverdagen. En del af programmet er at undersøge hvordan. Det er en fordel, hvis man kan lave en aftale med sig selv om at afsætte den ugentlige mødetid samt mindst 12 minutters mindfulnesstræning fem gange om ugen og så bare gøre det uden at forhandle med sig selv, om det gavner, eller om tiden kunne være brugt bedre.....Der skal tid til, før det virker. Ligesom med fysisk træning, kommer man ikke i god form efter de første par træninger. Man vil højst sandsynligt også opleve at "få ømme ben" på et tidspunkt i forløbet. Når man trænер sin opmærksomhed, er det naturligt at opdage, at man har nogle ting, der ikke er rare, men det kan være rigtig vigtigt og en forudsætning for forandring at opdage det. Der er nogle omstændigheder, hvor der skal tages forbehold med mindfulnesstræning. Hvis man har en svær depression, et misbrug, har set syner eller hørt stemmer, så skal man informere underviseren om det.

TABEL 1. OVERSIGT OVER MINDFULNESSFORLØB

SESSION	INDHOLD	LÆRINGSPOINTER	HJEMMEARBEJDE
1. **Hvad er mindfulness – "Kontrakt i gruppen"** (orientering / dele af session 1 MBSR curriculum)	Velkommen, introduktion og orientering (15 min) Stående yoga og opmærksomhed på åndedrættet meditation (Awareness of Breath – AOB) (15 min) Dialog: Hvad er mindfulness (15 min) Regler (15 min) Bodyscan (15 min) Afrunding (15 min)	"Mindfulness er den bevidsthed, der opstår ved at rette opmærksomheden til det nuværende øjeblik uden at dømme. Med henblik på at kultivere visdom, selvindsigt og medfølelse" (Kabat-Zinn). Vi skal træne opmærksomhed sammen ved at have et fokus for opmærksomhed og ved at lægge mærke til, hvor opmærksomheden er. Vi har seks sanser (smag, høre, lugte, se, føle og tænke). Vi vil øve os i at mærke livet i kroppen og ikke stræbe efter en given tilstand/ et mål.	Body scan 15 minutter mindst tre dage om ugen, ved at lytte til udleveret lydfil. Body scan hver dag er selvfølgelig også en mulighed, eller at lave body scan af længere varighed (30 eller 45 min).
2. **"Hvorfor er jeg her?** (Session 1 MBSR curriculum)	Velkomst (5 min) Bodyscan (15 min) Deling af oplevelser (først to og to og i plenum) (10 min) "Hvorfor er jeg er"- meditation (15 min) Dialog ((først to og to og i plenum) (25 min) Stående yoga og AOB (10-15 min) Afrunding (3-5 min)	Vi har altid en intention med det, vi laver, og det er vigtigt at være bevidst om, hvad det er. Mindfulness er at være med de ting, der er lige nu og kunne håndtere det på en god måde.	Body scan 15 minutter mindst tre dage om ugen, ved at lytte til udleveret lydfil. Body scan hver dag er selvfølgelig også en mulighed, eller at lave body scan af længere varighed (30 eller 45 min). Vælg én daglig rutine aktivitet (F.eks. børste tænder, drikke morgenkaffe, læse højt for børnene) og bring fuld opmærksomhed til den hver dag. Sid engang imellem 5 minutter helt stille med opmærksomhed på åndedrættet uden lydfil. Prøv at løse den vedhæftede opgave med de 9 prikker (print eller tegn selv 9 prikker i en kvadrat). Læg mærke til, hvordan du går til opgaven.

3. Perception (Session 2 MBSR curriculum)	Velkomst (5 min) Bodyscan (15 min) Deling af oplevelser (først to og to og i plenum) (20-25 min) Perception (15-20 min) AOB (15 min) Rosinøvelsen (10-15 min) Afrunding (2 min)	Vi oplever alle sammen verden igennem vores eget personlige filter. Hvordan vi opfatter og ser ting (eller ikke ser dem) har betydning for, hvordan vi reagerer eller responderer. Vi drager ofte hurtige forhastede slutninger og ser ting og verden på en bestemt måde af vane eller uopmærksomhed. Vi kan være nysgerrige på, hvordan vi ser og møder vores liv… eller have opmærksomhed på, hvad vi ikke ser…	Body scan 15 minutter mindst tre dage om ugen, ved at lytte til udleveret lydfil. Body scan hver dag er selvfølgelig også en mulighed, eller at lave body scan af længere varighed (30 eller 45 min). Vælg én daglig rutine aktivitet (F.eks. børste tænder, drikke morgenkaffe, læse højt for børnene) og bring fuld opmærksomhed til den hver dag. Sid engang imellem 10 minutter helt stille med opmærksomhed på åndedrættet uden lydfil. Udfyld skema for behagelige oplevelser.
4. Behagelige oplevelser – Husk at nyde det gode i livet (Session 3 MBSR curriculum)	Velkomst (10 min) AOB (10 min) Liggende yoga (20 min) Siddende meditation med fokus på en god oplevelse (10 min) Deling af oplevelser med god oplevelse (først to og to og i plenum) (20 min) Afrunding med digt (eks. Kokosnødden) (10 min)	Behagelige oplevelser hænger ofte sammen med oplevelsen af forbundethed med andre, sig selv eller naturen; og nærvær i øjeblikket. Selv i krisetider, hvor det hele kan synes uoverskueligt eller uoverkommeligt, kan vi opdage, at der også er behagelige stunder, hvis vi er bevidst opmærksomme. Vi er ikke "designede" til at lægge mærke til det positive, så det kræver, at vi er omærksomme og trener det.	Body scan 15 minutter mindst tre dage om ugen, ved at lytte til udleveret lydfil. Body scan hver dag er selvfølgelig også en mulighed, eller at lave body scan af længere varighed (30 eller 45 min). Sid engang imellem 10 minutter helt stille med opmærksomhed på åndedrættet uden lydfil. Udfyld skema for ubehagelige oplevelser.

TABEL 1. OVERSIGT OVER MINDFULNESSFORLØB

SESSION	INDHOLD	LÆRINGSPOINTER	HJEMMEARBEJDE
5. **Ubehagelige oplevelser – er også en del af livet** (Session 4 MBSR curriculum)	Velkomst (10 min) Stående yoga (15 min) Siddende meditation AOB + opmærksomhed på kroppen (Opmærksomhed på, at man har et valg, hvis man oplever noget ubehag i kroppen – skifte stilling eller være med det og undersøge) (15 min) Korte yogastræk på stol (5 min) Siddende meditation med fokus på en ubehagelig oplevelse (10 min) Deling af oplevelser med god oplevelse (først to og to og i plenum) (20 min) Afrunding med digt (eks. Gæstehus) (15 min)	Ubehagelige oplevelser er en uundgåelig del af livet. Ved at træne opmærksomhed og at kunne være med ubehagelige oplevelser, kan vi blive bedre til at håndtere stress og det svære i livet. Når vi oplever noget, der er ubehageligt eller bare noget, vi ikke kan lide, vil vi instinktivt væk fra det, og vores naturlige stressreaktion (overlevelsesfunktion) går i gang (kamp, flugt, frys). Stressreaktionen er yderst vigtigt i reelt farlige situationer, men vi fejlfortolker oftest faren. Selvkritiske tanker kan forstærke og vedligeholde stress og ubehag. Det kan også være, at vi skyder skylden på andre mennesker. Vi får ofte lagt et unødvendigt lag af ubehag oven på den uundgåelige ubehagelige oplevelse. Vi er derfor i gang med at træne at kunne være med det ubehagelige, vi ikke har kontrol over alligevel, og at blive bevidst om, når stressreaktion går i gang i kroppen med mulighed for bedre respons.	Lav yoga (kort eller lang) eller body scan (15, 30 eller 45 minutter) mindst 3 dage ved at lytte til lydfil. Skift imellem øvelserne så du eks. første gang laver yoga, næste gang body scan osv. Lav meget gerne øvelserne mere end 3 gange. Træning er proportionel med effekt. Sid engang imellem 10 minutter helt stille med opmærksomhed på åndedrættet uden lydfil. Vær opmærksom på automatiske stressreaktioner og stressrelateret adfærd i løbet af ugen, uden at forsøge at ændre på dem.

6. Stress. Respondere fremfor reagere (Session 5 MBSR curriculum)	Velkomst (5 min) Stående yoga (10 min) Siddende meditation med fokus på åndedræt, krop, lyde, tanker og åben opmærksomhed (30 min) Deling af oplevelser og snak om stress (først to og to og i plenum) (35 min) Afrunding med digt (eks. Selvbiografi i fem kapitler) (10 min)	Vi øver os i at gøre noget, der er meget mod vores instinkt, nemlig at opleve og lægge mærke til ubehagelige oplevelser, og når stressreaktivitet opstår; med en ikke-dømmende opmærksomhed. Herved kan vi lære os selv og vores mønstre bedre at kende med mulighed for forandring. Vi er nødt til at stoppe op for at kunne se. Vi er i gang med at styrke vores mentale sundhed og mentale sundhedskompetencer. Mental sundhed er ikke, at tingene går og er, som vi gerne vil! Mental sundhed er at kunne være med livet, som det er og respondere med et klart sind og et varmt hjerte. Med WHO´s ord: en tilstand af trivsel, hvor man kan udleve sit potentiale, håndtere dagligdags stress og bidrage til fællesskab.	Siddende meditation (lydfil) (15 eller 30 min.) mindst to gange. Lav mindst en gang body scan (lydfil) eller yoga (lydfil) dagen(e) imellem. Udfyld kalenderen for vanskelig kommunikation. Bring opmærksomhed til reaktive øjeblikke og udforsk mulighederne for at respondere med større bevidst nærvær, rummelighed og kreativitet både i de formelle øvelser ved brug af lydfilerne såvel som i hverdagen. Husk at åndedrættet kan fungere som et anker, en måde at højne bevidstheden om reaktive tendenser, en måde at komme ned i gear og foretage mere bevidste valg. Husk at målet er ikke at opnå behagelighed i meditationen, men at lægge mærke til dét, der er og holde det i en ikke-dømmende, accepterende, venlig opmærksomhed.

TABEL 1. OVERSIGT OVER MINDFULNESSFORLØB

SESSION	INDHOLD	LÆRINGSPOINTER	HJEMMEARBEJDE
7. Kommunikation (Session 6 MBSR curriculum)	Velkomst (5 min) Stående yoga (10 min) Siddende meditation med fokus på åndedræt, krop, lyde, tanker og åben opmærksomhed (30 min) Deling af oplevelser (først to og to og i plenum) (15 min) Meditation med opmærksomhed på en vanskelig kommunikation (5 min) Kommunikationsøvelse (to og to): Hver får tre minutter til at fortælle om en vanskelig kommunikation, UDEN den anden afbryder. Fortæl: - Hvorfor var det svært? - Hvad ønskede du dig af personen? - Hvad fik du? - Hvad mon den anden person ønskede? - Hvad fik den anden? - Hvad føler du/tænker du nu? (12 min) Afrunding evt med digt "Bag forestillingen om at være rigtig eller forkert" (5 min)	Kommunikation er svært, og det biologiske stressrespons kan let blive aktiveret, når vi kommunikerer, og vi kan også her opleve stressreaktionerne; kæmp, flugt og frys. Aggressiv-aggressiv kommunikation: der kæmpes for at vinde. Man angriber verbalt, og man hører ikke, hvad den anden siger. Passiv-aggressiv: man vil undgå konfrontation ved ikke at sige, hvad man tænker og føler (flygter/fryser). Behager andre, undskylder og tager skyld. Aggressiv-assertiv: man kan hævde sine rettigheder uden at krænke andres. Lytte til sig selv og andre. Bevidst (mindful) respons. Det kræver opmærksomhed at lytte og kommunikere tydeligt. Den største gave vi kan give – os selv og andre – er at lytte med en ikke-dømmende opmærksomhed.	Siddende meditation (lydfil) (15 eller 30 min.) mindst to gange. Lav mindst en gang body scan (lydfil) eller yoga (lydfil) dagen(e) imellem. Læg mærke til, hvad du tager ind i kroppen. Hvor det kommer fra? Hvor meget? Hvorfor? Reaktioner og effekter? Ikke kun mad, men alt det du tager ind gennem sanserne (TV, internet surfing, mobiltelefoni osv.) Læg mærke til, om du bringer mindfulness ind i din hverdag.

8. **Stillesession**	Velkomst og orientering (5 min) Liggende yoga (30 min) Liggende body scan (20 min) Siddende meditation, evt bjergmeditation (20 min) Deling af oplevelser og afrunding (først to og to og i plenum) (15 min)	Det kan være svært at være i selskab med sig selv. Vi har alle præferencer og mønstre, og vores umiddelbare impuls er at følge dem. Vi er i gang med at lære os selv (vores opfattelser, præferencer og mønstre) bedre at kende og øver os i at mærke livet, som det er – både når det er behageligt, ubehageligt og neutralt.	Siddende meditation (lydfil) (15 eller 30 min.) mindst to gange. Lav mindst en gang body scan (lydfil) eller yoga (lydfil) dagen(e) imellem. Lydfilerne kan selvfølgelig bruges så meget, man vil. Man kan også eksperimentere med at kombinere dem, eks. lave yoga før meditation osv. Er mindfulness kommet ind i hverdagen? – Opdagelse af mønstre?
9. **Forandring – Integrering af mindfulness** (Session 7 MBSR curriculum)	Velkomst (5 min) Oplæg om mønstre (5-10 min) Stående yoga (15 min) Body scan (10 min) Siddende meditation (15 min) Meditation med fokus på et mønster (5) Deling af oplevelser (først to og to og i plenum) (15 min) Meditation på "hvad vil du give slip på?" Efterfulgt af runde hvor alle siger, hvad de vil give slip på (ét ord eller én sætning) (15 min) Afrunding (5 min)	Vi har alle vanlige reaktionsmønstre, eks. at blive vred, når vi er bange eller at blive kontrollerende, når vi er usikre. De fleste af os har til vane at have tanker kørende konstant; planlægning, bekymring, selvkritik osv. Det dræner vores energi og frarøver os at opleve øjeblikket. Første skridt til forandring er at opdage vores mønstre med en venlig accepterende overbærende opmærksomhed.	Vælger selv imellem siddende meditation, yoga og body scan, men opfordret til mindst tre gange 15 minutter og gerne mere.
10. **Afslutning – Hvad nu?** (Session 8 MBSR curriculum)	Velkomst (10 min) Body scan, stående yoga og siddende meditation, (i alt 45 min) Deling i plenum om, hvad man er blevet opmærksom på i løbet af forløbet (20 min) Hvordan vedligeholde praksis (15 min) Tak for nu	At forsætte mindfulnesstræning kan være udfordrende og kræver disciplin. Det kan være hjælpsomt at få inspiration fra bøger eller film eller at gøre det sammen med nogen.	

3. WORKSHOP OM VIDERE FORANKRING AF MINDFULNESS I VIRKSOMHEDEN

Som tredje og sidste del af interventionen blev alle deltagende virksomheder tilbudt at deltage i en workshop om videre implementering af mindfulness i organisationen. Workshoppen blev afholdt af erhvervspsykolog og lektor, Eva Gemzøe Mikkelsen, en videnskabelig medarbejder på projektet med viden om forskning i mindfulness på arbejdspladser samt en trænet MBSR-lærer. Fra virksomheden var udvalgte arbejdsmiljørepræsentanter, medarbejderrepræsentanter og ledere inviteret til at deltage i workshoppen. Formålet med workshoppen var at facilitere diskussioner om, hvordan virksomheden kunne skabe de mest optimale rammer for, at mindfulness kunne implementeres i organisationen efter interventionens afslutning.

Forud for workshoppen modtog de inviterede deltagere en dagsorden for de to timer, workshoppen varede. Workshoppen blev leveret live online via Zoom. Workshoppen blev indledt med en kort præsentationsrunde af alle, der var til stede efterfulgt af en kort guidet siddende meditation af MBSR-læreren.

Herefter blev formålet med workshoppen præsenteret for deltagerne efterfulgt af en gennemgang af indholdet og formen for workshoppen.

Workshoppen var bygget op om en struktur, der involverede både samtaler i mindre grupper á to-tre personer samt plenum samtaler og/eller diskussioner. Deltagerne blev efter den indledende præsentation af formålet, indholdet og formen delt ud i mindre grupper i breakout rooms. I disse rum blev de bedt om at fortælle om deres erfaringer med at deltage i det 10-ugers arbejdspladstilpassede MBSR-forløb. Til at facilitere disse delinger blev deltagerne stillet spørgsmål såsom "hvad har I taget med jer fra mindfulnessundervisningen?", "hvad synes I selv har været godt ved forløbet?" og "er der noget, som I eller andre synes, der har været vanskeligt?".

Efter dette første breakout room, blev deltagerne kaldt tilbage til at indgå i et kvarters opsamling i plenum om, hvad der var blevet delt i grupperne. Herefter blev deltagerne sendt ud i et nyt breakout room med andre deltagere end i det første. I dette breakout room blev de nu bedt om at forholde sig til, hvorvidt de ønskede sig, at mindfulness skulle implementeres i organisationen, samt hvordan dette ville kunne lade sig gøre. Til at facilitere diskussionen blev deltagerne stillet spørgsmål såsom "så I gerne, at mindfulness fortsat skal være en del af jeres virksomhed?", "hvad skal der til, før I kan bruge mindfulness aktivt i jeres virksomhed?", "hvad kan udfordringerne være?" samt "hvordan kan man imødekomme de udfordringer? Hvad kan I konkret gøre?".

Herefter blev deltagerne igen kaldt tilbage til at deltage i en plenum diskussion af, hvad der var blevet delt i grupperne. Efter workshopdeltagerne har delt deres overvejelser, præsenteredes et kort slideshow. I dette slideshow blev vigtigheden af at fastlægge en plan for implementering understreget. Derefter blev forslag til implementeringsmuligheder præsenteret. Disse forslag var funderet i forskning i mindfulness på arbejdspladser, hvor eksempler på branchespecifikke implementeringsmuligheder kunne findes. Forslagene var som følger: For personer med kontorarbejde: Siddende yogastræk 2 minutter i løbet af dagen, STOP-øvelsen (Stop - Træk vejret – Observer - Prøv igen), uformelle øvelser såsom fuld opmærksomhed på at skrive en e-mail. For personer med mere manuelt arbejde: Stående yogastræk alene eller med kolleger, uformelle øvelser såsom fuld opmærksomhed på gæsterne i restauranten, STOP-øvelsen. For grupper: Indlede møder med en kort øvelse (yoga, komme-til-stede-meditation eller kort siddende meditation), planlagte, korte meditationer i små grupper to-tre gange om ugen. Alle virksomheder blev også opfordret til at sørge for, at ønsket om at implementere mindfulness i organisationen var synligt for de ansatte. Dette kunne eksempelvis sikres ved hjælp af plakater eller skærme med budskaber såsom "Har du husket at STOPpe op i dag?" eller "Hvor er dine tanker lige nu?". Derudover blev alle, der havde mulighed for det, mindet om muligheden for at deltage i de ugentlige vedligeholdelsessessioner.

Som afslutning på workshoppen aftaltes der blandt workshopdeltagerne en plan for den videre implementering af mindfulness i organisationen. Efter workshoppens afslutning udformede den videnskabelige medarbejder et referat, herunder den aftalte implementeringsplan. Dette dokument blev efterfølgende tilsendt alle workshopdeltagere.

Mental sundhed er en færdighed, der kan trænes!
Bevidsthed er central for mental sundhed!

Hjerneforsker Ricard Davidson

TILBUD OM UGENTLIGE VEDLIGEHOLDELSESSESSIONER

Efter afslutningen på det arbejdspladstilpassede 10-ugers MBSR-forløb blev alle medarbejdere og ledere, som havde taget del i et forløb, inviteret til at deltage i ugentlige 15-minutters vedligeholdelsessessioner i en periode på fem måneder. Vedligeholdelsessessionerne blev leveret live online via Zoom af en trænet MBSR-lærer. Formatet for sessionerne var, at dem, der ønskede at deltage, loggede på det tilsendte link og praktiserede mindfulness sammen i 15 minutter, hvorefter sessionen blev afsluttet af MBSR-læreren. De øvelser, der blev praktiseret i vedligeholdelsessessionerne, foregik udelukkende siddende på en stol, for at gøre det så let tilgængeligt at deltage som muligt.

REFERENCER

1. World health Organization. WHO guidelines on mental health at work. Geneva 2022.
2. Rose G. Rose´s Strategy of Preventive Medicine. New York: Oxford University Press 2008.
3. van Agteren J, Iasiello M, Lo L, et al. A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. Nat Hum Behav 2021;5:631-52. doi: 10.1038/s41562-021-01093-w.
4. Vonderlin R, et al. Mindfulness-Based Programs in the Workplace: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Mindfulness NY 2020;11:1579-98.
5. The Mindfulness All-Party Parliamentary G. Mindful Nation UK, 2015.
6. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosom Med 2003;65:564-70.
7. Kersemaekers W, Rupprecht S, Wittmann M, et al. A Workplace Mindfulness Intervention May Be Associated With Improved Psychological Well-Being and Productivity. A Preliminary Field Study in a Company Setting. Front Psychol 2018;9:195. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00195.
8. Jensen HAR DM, Møller SR, Román JEI, Kragelund K, Christensen AI, Ekholm O. Danskernes sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021. 1.0 ed. København: Sundhedsstyrelsen, 2022.
9. Larsen FB PM, Lasgaard M, Sørensen JB, Christiansen J, Lundberg A, Pedersen SE, Friis K. . Hvordan har du det? 2017 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 2). Udviklingen 2010-2013-2017. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2018.
10. Prior A, Vestergaard M, Larsen KK, et al. Association between perceived stress, multimorbidity and primary care health services: a Danish population-based cohort study. BMJ Open 2018;8:e018323. doi: 10.1136/bmjopen-2017-018323.
11. Prior A, Fenger-Gron M, Larsen KK, et al. The Association Between Perceived Stress and Mortality Among People With Multimorbidity: A Prospective Population-Based Cohort Study. American Journal of Epidemiology 2016;184:199-210. doi: 10.1093/aje/kwv324 [doi].
12. Friis K JM, Pedersen MH, Lasgaard M, Larsen FB, Jørgensen SS, Frandsen KT, Sørensen JB. . Hvordan har du det? 2021 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 2). Udviklingen 2010-2013-2017-2021. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2022.
13. Brach T. Radical Acceptance. Awakening the love that heals fear and shame within us. London: Random House 2003.
14. Godoy LD, Rossignoli MT, Delfino-Pereira P, et al. A Comprehensive Overview on Stress Neurobiology: Basic Concepts and Clinical Implications. Front Behav Neurosci 2018;12:127. doi: 10.3389/fnbeh.2018.00127.
15. Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, et al. Physiology, Stress Reaction. StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing LLC. 2022.
16. Dahl CJ, Wilson-Mendenhall CD, Davidson RJ. The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. Proc Natl Acad Sci U S A 2020;117:32197-206. doi: 10.1073/pnas.2014859117.
17. Kabat-Zinn J. Meditation is not what you think New York: Hachette Book Group 2018.
18. Jha AP. Peak Mind. Find Your Focus, Own Your Attention, Invest 12 Minutes a Day. USA: HarperOne 2022.
19. Jha A. Talk at The Pentagon October 2019, 2019. https://www.youtube.com/watch?v=a5s0I747Pw4 (Minute 47.03).

20. Crane RS, Brewer J, Feldman C, et al. What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. Psychol Med 2017;47:990-99. doi: 10.1017/S0033291716003317.

21. Spijkerman MP, Pots WT, Bohlmeijer ET. Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. Clin Psychol Rev 2016;45:102-14. doi: 10.1016/j.cpr.2016.03.009.

22. de Vibe M BA, Fattah S, Dyrdal GM, Halland E, Tanner-Smith EE. . Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults:a systematic review and meta-analysis. Campbell Systematic Reviews 2017 doi: 10.4073/csr.2017.11.

23. Crane RS, Eames C, Kuyken W, et al. Development and validation of the mindfulness-based interventions - teaching assessment criteria (MBI:TAC). Assessment 2013;20:681-8. doi: 10.1177/1073191113490790.

Velliv Foreningen | SDU

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS

AARHUS UNIVERSITET