

FORDYBELSESEKSPERIMENT FOR HJERNERYSTELSESRAMTE

Kort sammenfatning med de viktigste pointer og erfaringer fra projektet

Trine Nygaard & Pia Hauge
Hjernerystelsesforeningen

BAGGRUND

Ca. 25.000 danskere rammes hvert år af en hjernerystelse og for en stigende andel varer symptomerne i måneder og endda år. Vi ved endnu ikke, hvorfor nogle mennesker rammes af længerevarende følger, men et bud kunne være, at måden hvorpå vi lever og arbejder ikke er så hjernevenlig endda.

Det er ofte vanskeligt for hjernerystelsesramte at vende tilbage til arbejdet, fordi det moderne arbejdsliv hurtigt overstimulerer hjernen med bl.a. skærmarbejde, støjende omgivelser og kompleks opgaveløsning.

Projektets overordnede formål er at undersøge og skabe opmærksomhed omkring, hvordan hjernevenlige rammer i arbejdslivet kan bidrage til, at mennesker, der er ramt af længerevarende følger fra en hjernerystelse, får bedre mulighed for at fastholde deres arbejdsevne.

Erfaringer fra projektet formidles via podcast, et gratis seminar og på sociale medier.

Projektet er et samarbejde mellem neurobiolog, ph.d. **Trine Nygaard**, forfatter og ledelsesrådgiver **Pia Hauge** samt Hjernerystelsesforeningen. Projektet er støttet af **Velliv Foreningen**.

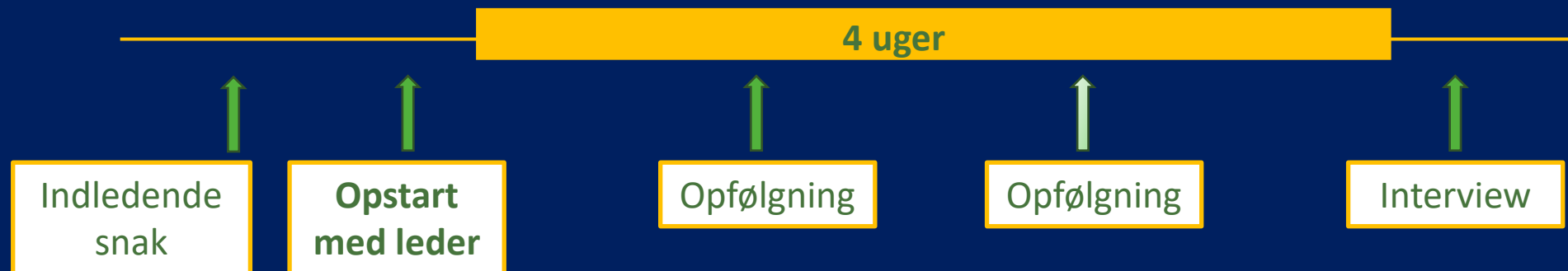
FORDYBELSESEKSPERIMENT FOR HJERNERYSTELSESRAMTE

16 hjernerystelsesramte har i 4 uger eksperimenteret med dagligt at afsætte en time af deres arbejdstid til FORDYBELSE. De har lukket al støj ude og skabt tid, rum og ro til at fokusere på én arbejdsopgave ad gangen – med det formål at øge arbejdsglæden, trivsel og den kognitive præstation og samtidig give hjernen de bedste betingelser for at genoptræne.

Vi har involveret deres nærmeste leder med håbet om, at eksperimentet med de nye hjernevenlige arbejdsrutiner kan inspirere hele arbejdspladsen.

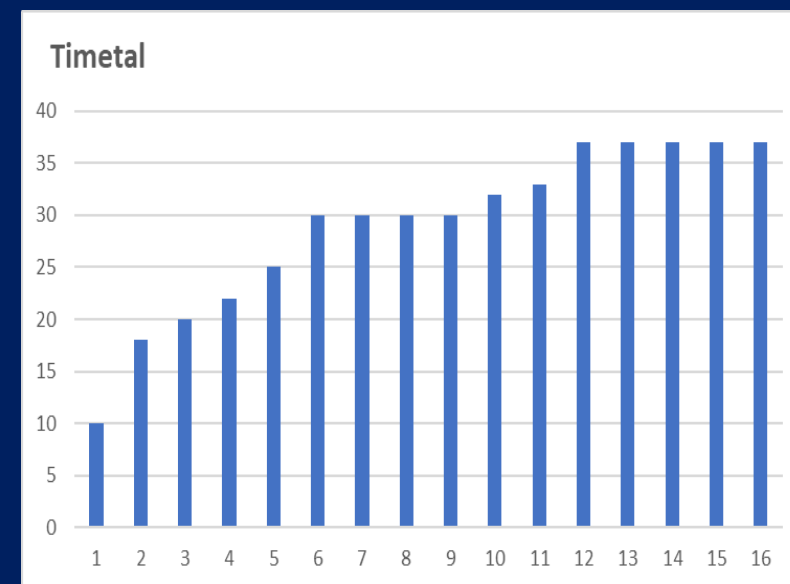
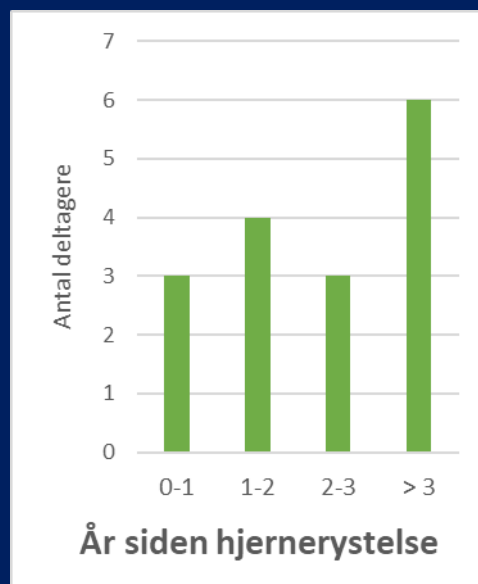
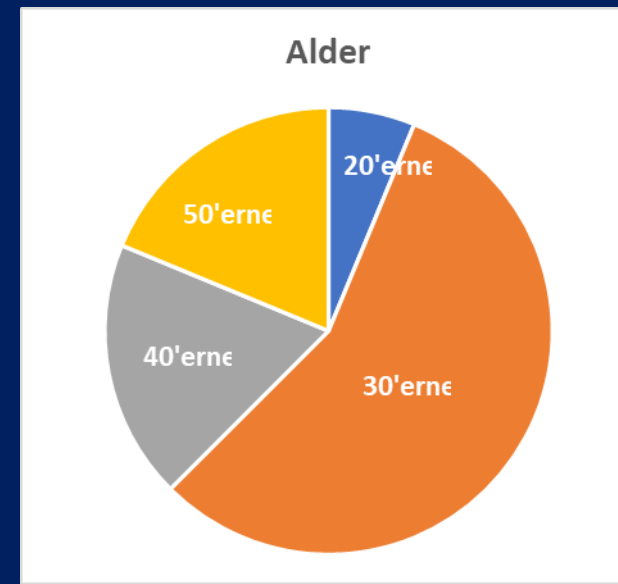
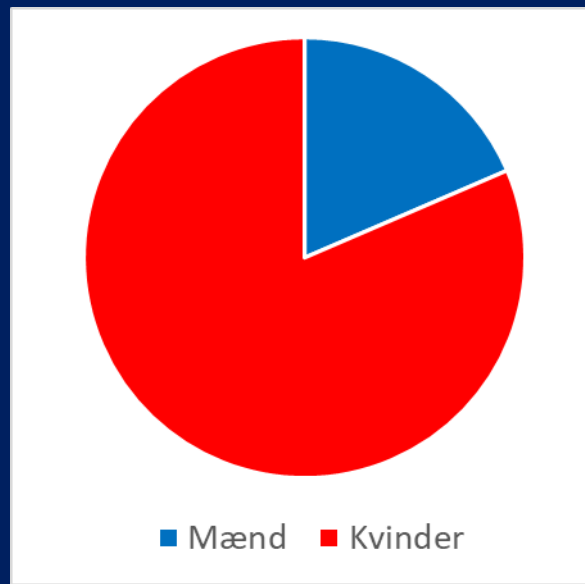
EKSPERIMENTERENDE FORLØB

- 16 deltagere
- 4 uger
- Dagligt én time til fordybelsestid



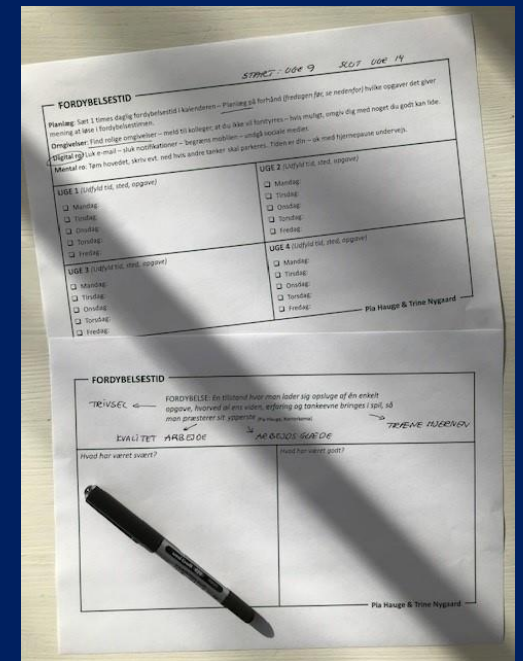
DELTAGERNE

Fuldmægtig
Indkøbschef
Data scientist
Kommunikation & bæredygtigheds ansvarlig
Økonom
e-læringskonsulent
Rådgiver organisationsforbedring
IT-supporter
Fuldmægtig/Økonom
Afdelingsleder
Projekt- & Teamleder
Kommunikationsmedarbejder
Rådgiver Policy & Analyse
Senior Manager
Rådgiver & planner
Byplanrådgiver

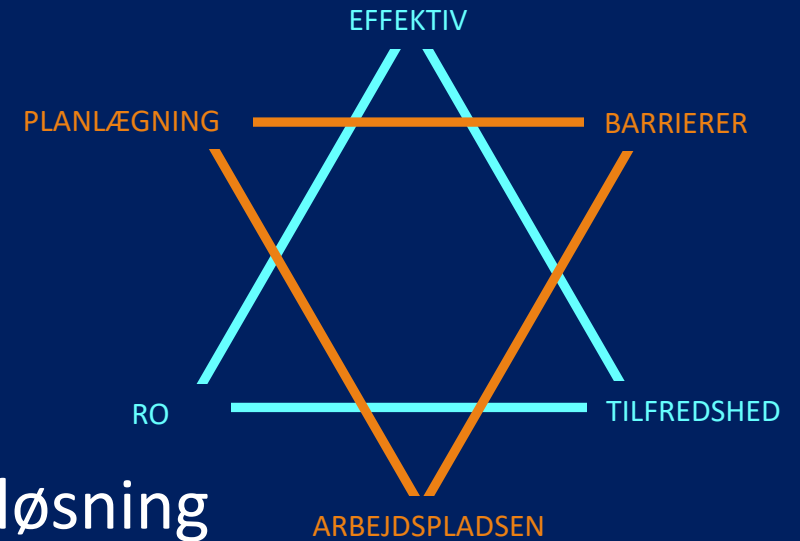


HVAD DELTAGERNE KONKRET SKULLE GØRE:

- **Planlæg:** Sæt 1 times daglig fordybelsestid i kalenderen – Planlæg på forhånd hvilke opgaver det giver mening at løse i fordybelsestimen. **Fokuser på én opgave ad gangen**
- **Omgivelser:** Find rolige omgivelser – meld til kolleger, at du ikke vil forstyrres – hvis muligt, omgiv dig med noget du godt kan lide.
- **Digital ro:** Luk e-mail – sluk notifikationer – begræns mobilen – undgå sociale medier.
- **Mental ro:** Tøm hovedet, skriv evt. ned hvis andre tanker skal parkeres. Tiden er din – ok med hjernepause undervejs.



DE 6 VIGTIGSTE ERFARINGER FRA FORDYBELSESTIMEN



1. **RO** i hovedet og udtrættes mindre ved opgaveløsning
2. **EFFEKTIV** og kan lettere løse komplicerede opgaver
3. **TILFREDSSTILLENDE** og løfter arbejdsglæden
4. **PLANLÆGNING** og fokus på én opgave ad gangen er afgørende
5. **BARRIERER** - Svært at finde tid og sted
6. **ARBEJDSPLADSENs** involvering er vigtig

UDVALGTE CITATER

RO *"Den der time giver mig ro i hele mit nervesystem - jeg skal ikke være noget for nogen. Man sænker lige skuldrene 5 cm, og det er en virkelig rar følelse. Jeg synes, det har været en gave fra første gang."*

Deltager, rådgiver og planner

EFFEKTIV *"Hvor **effektiv** man egentlig er, når man ikke forstyrres – det har jeg været fuldstændig blæst bagover af."*

Deltager, indkøbschef

TILFREDSSTILLENDENDE *"Følelsen af at være dygtig, følelsen af at kunne bidrage med noget godt, og noget klogt. Det er mega tilfredsstillende. Når man har en hjernerystelse, kan man godt blive lidt usikker på, om man leverer godt nok, og så er det virkelig rart at føle, at nu har jeg faktisk leveret et stykke godt arbejde."*

Deltager, fuldmægtig/økonom

PLANLÆGNING ” *En ting ad gangen, - det bidrager virkelig positivt og trætter ikke. Så gør at jeg har meget mere overskud også resten af dagen. I stedet for de der sjat opgaver frem og tilbage. De der overspringshandlinger, de trætter meget mere, end jeg har været opmærksom på.*”

Deltager, kommunikation & bæredygtigheds ansvarlig

BARRIERER ”*Inden eksperimentet tænkte jeg, at det jo bare er én time om dagen. Men hvis jeg har en mødepakket dag, er det nærmest fysisk umuligt. På projekter hvor vi hele tiden er afhængige af hinanden og kunder.*

Svært at stå med mit skilt og sige, at jeg skal have en time til fordybelse.”

Deltager, rådgiver og planner

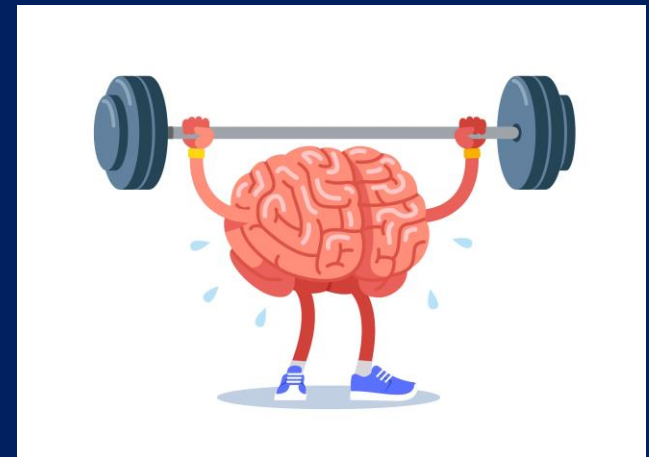
ARBEJDSPLADSEN ”*Har skabt større opmærksomhed i vores kontor. Så der er et spillover fra mig med den rystede hjerne til mine kolleger, der har stressede hjerner. Vi er i gang med at implementere det i det små. Det tror jeg bliver godt*”

Deltager, e-læringskonsulent

HVAD KAN DU GØRE SELV

1. Sæt fordybelsestid i kalenderen – gerne om formiddagen
2. Find rolige omgivelser uden forstyrrelser – og book på forhånd
3. Fokuser på én opgave ad gangen og planlæg på forhånd hvilken.
4. Reducer mental støj – tøm hovedet
5. Reducer digital støj – sluk! (e-mail, telefon, chats, notifikationer, sociale medier, nyheder, Aula mm)

Tænk på, at løse komplicerede opgaver uden forstyrrelser er god træning for din hjerne.
(Neuroplasticitet)



”En arbejdsgang jeg vil anbefale alle hvad enten de har haft hjernerystelse eller ej”

Deltager, Økonom

BAG PROJEKTET

Trine Nygaard (cand.scient., ph.d.) har i +15 år arbejdet som hjerneforsker i både universitetsverdenen og medicinalindustrien. I dag har Trine fokus på hjernerystelse og det hjernevenlige arbejdsliv som selvstændig rådgiver. Trine er desuden frivillig rådgiver i Hjernerystelsesforeningen.

Kontakt: www.trinenygaard.dk

Pia Hauge (cand.mag.) er selvstændig ledelsesrådgiver bl.a. med erfaring fra talentudvikling i DR. Pia er forfatter til bogen "Kontorkoma – fra støj til fordybelse i dit arbejde", der er et bud på, hvordan fremtidens arbejdspladser kan designes mere hjernevenligt, så trivsel, kreativitet og produktivitet løftes.

Kontakt: www.piahauge.dk

Hjernerystelsesforeningen er en landsdækkende patientforening, der arbejder på at gøre en positiv forskel for de mange danskere, der oplever akutte eller længerevarende følger af hjernerystelse.

Kontakt: www.hjernerystelsesforeningen.dk

Projektet er gjort muligt på baggrund af en bevilling fra **Velliv Foreningen**



Hjernerystelsesforeningen

**Velliv
Foreningen**