

# MINDFULNESS MED MENING

Tekst og foto: **Merethe Morgen**

## Om MBSR-forløb i et beskæftigelsescenter

Klokken er lidt over otte en tirsdag morgen, jeg er stille og roligt i gang med at gøre undervisningslokalet klart med yogamåtter og meditationspuder. Stearinlys bliver tændt, og jeg sætter mig til rette på meditationspuden som et led i min forberedelse til dagens tema på mindfulnessforløbet. Lidt efter lidt indfinder deltagerne sig, indtager en plads på gulvet eller på en stol, og hyggesnakken breder sig. Da alle er kommet, går vi i gang med dagens første øvelse, som er et mindful check-in, hvor deltagerne trænes i nærværets kunst.

I en årrække har Center for Afklaring og Beskæftigelse<sup>1</sup> i Københavns Kommune tilbudt mindfulnessforløb til en række ledige borgere. Det tog sin begyndelse i 2009, hvor jeg blev deltidsansat som coach i Beskæftigelsescentret og var med til at opbygge en decideret coaching-afdeling med tilbud om forløb til en bred vifte af borgere. Både til ledige fleksjobbere og borgere, som er deltids- eller fuldtidssygemeldte med stress, depression, angst, kroniske smerter eller kroniske sygdomme.

I mit daglige arbejde med coaching af disse borgere startede jeg i det små med at introducere kortere meditationsøvelser og nærværstræning. Borgerne udtrykte begejstring for øvelserne. De kom med tilbagemeldinger om bl.a. større livsglæde og selvforståelse. De opdagede, hvordan de langsomt blev bedre til ikke at identificere sig med deres hæmmende og begrænsende overbevisninger, hvilket var en stor lettelse for dem. Det gav dem en følelse af frihed og medansvar i eget liv, og over tid blev jeg opsat på at videregive mind-

fulnesstræningen til en større gruppe borgere, der ville kunne profitere af de forskellige øvelser og træning, som jeg hidtil havde formidlet individuelt. Jeg udarbejdede en del dokumentation omkring mindfulness, evidens, forskning og resultater og præsenterede det for ledelsen. Efter en længere dialog med centerchefen blev idéen solgt, og det store forarbejde kunne begynde. For at have en grundig uddannelse bag mig, når jeg skulle udbyde mindfulnessforløb i offentligt regi, begyndte jeg i 2011 på en professionel uddannelse til mindfulness-MBSR lærer ved Center for Mindfulness i USA, grundlagt af Jon Kabat-Zinn i 1979.

### MINDFULNESS OG MBSR

MBSR betyder *Mindfulness Baseret Stress Reduktion* og er et beskyttet begreb inden for mindfulness. Mindfulness er den opmærksomhed, der opstår, når vi er til stede og nærværende i nuet, uden at dømme, uden at vurdere og uden at analysere. Det er en fokuseret opmærksomhedstræning, som kan påvirke vores afslappelsesrespons. Det er samtidig en åben, venlig og tålmodig indstilling, som står i skarp kontrast til den måde, som opmærksomhed og kognition normalt fungerer på. Det er et potentiale, vi alle har, og en færdighed, som kan trænes gennem regelmæssig mindfulnesspraksis.

Mindfulness har sine rødder i buddhismen, men anvendes i MBSR i en sekulær kontekst. MBSR-forløbet er udviklet af Jon Kabat-Zinn ved Center for Mindfulness i Massachusetts, USA. I dag anvendes MBSR-programmet inden for bl.a. uddannelsesinstitutioner, skoler, forsvaret og indføres på flere og flere arbejdspladser.

<sup>1</sup> CAB er et beskæftigelsescenter, som jobcentrene i København henviser til og arbejder sammen med.

”Mindfulnesspraksis betyder, at vi kommitter os fuldt ud i hvert eneste øjeblik til at være nærværende. Vi inviterer os selv til at have fuld opmærksomhed i det nuværende øjeblik med en intention om, så godt vi nu kan, at være rolige, være til stede og i balance, lige her og lige nu.”

Jon Kabat-Zinn

MBSR er en evidensbaseret metode, der gennem omfattende forskning har vist sig at være virksom over for bl.a. stress, angst og depression. Mange oplever desuden at metoden, der bygger på systematisk træning i mindfulness, fører til øget nærvær, forbedret livskvalitet og velvære samt en mere venlig og accepterende indstilling over for sig selv og andre.

MBSR-forløbet strækker sig over otte uger med ugentlige sessioner à 2,5 time samt en heldagsfordybelse i forløbets sjette uge. Undervisningen er gruppebaseret, og der er hjemmearbejde på 45-60 minutter mellem hver session.

På MBSR-forløbet arbejdes der med psykoekation, kropsbevidsthed og emotionsregulering, liggende kropsscanning, forskellige meditationer og blid yoga. Undervisningen suppleres med eksempler på stress, stressfysiologi, stressforståelse, kognitiv psykologi, arbejde med hæmmende og begrænsende overbevisninger samt forskellige vinkler på uformel mindfulness, og hvordan det kan integreres i den enkeltes hverdag.

## STARTEN AF FORLØBET

Efter nogle års uddannelse inden for MBSR i USA, en række stilhedsretræter og en længere forberedelse i forhold til klargøring af materiale og brochure var det tid at starte det første MBSR-forløb i Beskæftigelsescenteret. Det blev til en god og positiv dialog med jobcentrene i Københavns Kommune, og det første hold blev til i august 2013.

Når jobkonsulenterne har henvist til et forløb, har jeg efterfølgende en visitationssamtale med hver enkelt deltager. Jeg beskriver forløbet, og deltagerens sygdomsforløb bliver drøftet kort i forhold til at vurdere egnethed til deltagelse. Det første hold nåede op på i alt 17 deltagere, med et maksimum antal pladser på 20.

Nogle af borgerne er sygemeldte fra ledighed og har ikke et job at komme tilbage til, andre er sygemeldte fra job og skal på et eller andet tidspunkt starte en dialog med arbejdsgiveren om gradvist at vende tilbage til jobbet, og andre igen er startet langsomt op på deres job. Nogle er ny-sygemeldte, og andre har været sygemeldte igennem længere tid. Der er ligeledes ledige fleksjobbere som deltagere på forløbet, og fælles for alle er, at de enten har stress, lettere depression, angst, kroniske smerter eller kroniske sygdomme.

I forbindelse med MBSR-forløbet er der parallelt etableret en faglig workshop for deltagerne, som handler om sygedagpengelovgivningen og de muligheder, der findes i den. Desuden arbejdes der med kompetencer, jobafklaring og værdier, så borgerne får idéer og input til at kunne orientere sig mod arbejdsmarkedet med ny energi.

## TILBAGMELDINGER

Her følger to anonymiserede beskrivelser fra deltagere på tidligere MBSR-forløb. Desuden udtalelser fra en jobkonsulent og en psykolog i Jobcentret.

*En deltager fortæller*

”Jeg var sygemeldt på 15. måned med stress tilsat angst og depressive symptomer og opsagt efter et mislykket forsøg på at vende tilbage til en lederstilling. Mit primære formål med at deltage i forløbet var at mindske de fysiske og psykiske stresssymptomer og blive mere afklaret i forhold til min formåen på arbejdsmarkedet.

Jeg lærte undervejs, at jeg var hårdere ramt, end jeg hidtil havde erkendt. At viden om og erkendelse af ikke er det samme. Jeg var voldsomt udfordret i forhold til at deltage på et hold. Jeg var langt mere indadvendt end ventet. Jeg lærte også, at min hidtidige strategi om at tænke, analysere og planlægge mig frem til en bedring af tilstanden ikke virkede. At mærke efter og tage det

”Det har været et fantastisk tilbud, og jeg er meget taknemmelig for det. Opbygningen har været rigtig god, og allerede den første dag, gik jeg derfra med en god mavefor-nemmelse. Alt har fungeret til fulde og jeg har fået en større indsigt i mig selv, som jeg kan bruge fremover.

Evauering fra deltager

mærkede til efterretning virkede. Noget jeg godt vidste inden, men ikke kunne handle på eller ændre.

At være i stand til at handle gav en følelse af at være kaptajn i mit eget liv, også på en rigtig skidt dag. Det var udbytterigt at sidde i et forum med mange forskellige slags mennesker. At kunne spejle sig, se at nogle var, hvor man havde været, andre var nået længere. Det var støttende og gav en følelse af ikke at være alene. Stilledagen i forløbet var en øjenåbner. Som stressramt har jeg oplevet at være næsten filterløs i forhold til omverden. Alle sanser-indtryk påvirkede hele systemet. En dag i stilhed med en ramme, der inviterede til fordybelse, gav så meget øjeblikkelig ro, at jeg efterfølgende tog på fire dages udbytterigt stilhedsretreat. Det vil jeg gøre igen. Desuden anvender jeg nu yoga og meditation, for at skabe ro og balance inden symptomerne tager over. Mindful væren er blevet en langt større del af mit samvær med andre, da det udelukker at være opmærksom på mange ting på én gang og dermed giver en oplevelse af succes og mulighed for at være sammen med andre uden at brænde sammen efter kort tid.

Der var undervejs i forløbet altid plads til at have det, som dagsformen nu bød sig. Det gav plads til at være i verden (sammen med andre) med den nye situation, de nye livsbetingelser. Jeg afsluttede forløbet med en gennemgående følelse af håb. Da jeg kort tid efter fik en dårlig periode med tiltagende angst og fysiske stresssymptomer, følte jeg det ikke som at miste kontrol, men havde større accept af situationen og lettere ved at søge hjælp kombineret med de daglige rutiner fra MBSR-forløbet (yoga, meditation og generel mindful væren).

Mindfulness er i gang med at blive en integreret del af min måde at være i livet på. Jeg er endnu ikke tilbage på arbejdsmarkedet. Til gengæld er jeg ikke i tvivl om, at jeg kommer til at anvende det, når jeg snart skal træde et skridt videre fra sygemeldt til arbejdstager. Det vil hjælpe mig til at mærke min egen formåen i forhold til arbejdsmarkedet og på sigt bremse en eventuel udvikling i retning af et nyt stresssammenbrud.”

En anden deltager udtaler

”Jeg var sygemeldt med arbejdsrelateret stress, og mit primære formål var at genskabe balance og ro i min hverdag: At få genskabt koncentration og fokus på det, som jeg er i gang med, samt blive bedre til at tænke 'mig-tid' ind i hverdagen.

Undervejs lærte jeg at arbejde med at få mere ro og balance ind i mit liv igen. Koncentrationen blev langsomt genopbygget, og jeg blev også langt bedre til at holde fokus. På kurset er du selv meget i centrum og via mindfulnessøvelser, meditation, yoga mm. får man også mere fokus på sig selv. At få 'mig-tid' ind i sin hverdag har stor indflydelse på at få sin energi bygget op igen, og man får et større indblik og forståelse for betydningen og vigtigheden af det.

Meditation, som jeg lærte på kurset, er blevet en vigtig daglige rutine for at få skabt ro og balance. Mindfulness, som jeg er mere opmærksom på og øver mig på hver dag, er også blevet en del af mit liv, ligesom jeg arbejder med at meditere og integrere mindfulness i mit arbejdsliv og en tiltagende hektisk hverdag. Men det er stadig en stor udfordring.”

Jobkonsulenten

”Formålet med at bestille MBSR-forløbet er at give borgerne nogle værktøjer til at

forstå og håndtere deres stress, depression og angst samt blive i stand til at vende tilbage til det ordinære arbejdsmarked.

Den respons, jeg har fået fra deltagerne, kan bedst illustreres med en lille case: Mette er en 43-årig kvinde, som er sygemeldt pga. stress, som senere udvikler sig til depression og begyndende angst. Hun havde en lederstilling, var gift og havde tre børn, Mette havde tidligere været sygemeldt pga. stress og var på daværende tidspunkt

redskaber til at håndtere sin situation end hos de andre behandlere og oplevede, at hun ikke ”dunkede sig selv oven i hovedet”, når hun ikke levede op til sine egne eller andres forventninger. Mette havde fået redskaber, som hjalp hende med at finde tålmodighed med sig selv og med at håndtere situationen. Hun havde oplevet det som meget positivt at være sammen med andre mennesker i samme situation, idet hun tidligere havde følt sig isoleret med sine problemer. Under forløbet var mange af de problemstillinger, som Mette oplevede i



i behandling hos psykolog og stress coach og havde prøvet *Body Self Development's System*. Symptomerne aftog under disse forløb, men et halvt år efter hun var vendt tilbage til sit job, blev hun igen sygemeldt grundet ovenstående. I jobcenteret er hun grådlabil, føler ikke hun slår til i hverdagen, og familien bebrejder hende hendes manglende energi, engagement og deltagelse. Mette taber let overblikket i hverdagen og sover dårligt på trods af psykolog, terapi og samtaler hos egen læge.

Mette havde god effekt af MBSR-forløbet og oplevede, hun fik arbejdet ikke bare med sine symptomer, men også med sin selvforståelse. Under forløbet fik hun arbejdet med sin arbejdsidentitet og fandt ud af, hun ikke skulle fortsætte som leder, da familien var vigtigere. Mettes tilbagemelding var, at hun havde fået flere

sin hverdag, blevet italesat og bearbejdet. Mette følte sig afklaret, stærkere og bedre rustet til at vende tilbage til arbejdsmarkedet. Efter MBSR-forløbet blev hun raskmeldt til det brede arbejdsmarked.

Ovenstående er meget rammende for den tilbagemelding, som jeg har fået fra de borgere, der har deltaget i kurset, idet det fleste har oplevet det som meget alsidigt og relevant for netop deres situation. MBSR-forløbet adskiller sig fra andre tilbud ved at være målrettet mennesker med stress, depression og angst. Tematikkerne på forløbet er meget relevante, og borgerne har ikke 'bare' mødt op til undervisning, foredrag etc., men har haft hjemmeopgaver, som har været medvirkende til, at de har reflekteret over deres situation, hvilket har været konstruktivt og meget givende for den enkelte.”

Psykologen

”Det primære formål med at bestille MBSR-forløb er, at borgeren opnår en bedring, så vedkommende kan vende tilbage til sit arbejde eller arbejdsmarkedet via jobsøgning.

Nogle gange udtrykker borgeren meget specifikt en frustration over uro i krop eller tanke, som vedkommende gerne vil have hjælp til. Andre gange er det mig, der ud fra borgerens beskrivelse af sit funktionsniveau, der tænker, at MBSR vil kunne afhjælpe mere diffuse klager som en oplevelse af uoverskuelighed, dårlig/svingende nattesøvn, mange bekymringer eller ængstelighed, som vedkommende ikke ellers kender til.

Jeg lægger mærke til, hvad min beskrivelse af MBSR-forløbet gør ved borgeren. Jeg har en oplevelse af, at borgeren skal være positivt eller neutralt indstillet over for mindfulness, ellers har det nogle få gange resulteret i et afbrudt forløb.

I og med at jeg selv i min private praksis har positive erfaringer med mindfulness, og fordi at jeg ved, at MBSR-forløbet er et kvalitetsforløb inden for mindfulness, så kan jeg varmt anbefale det. Kvaliteten af mindfulnessforløb er meget svingende på det brede marked, og nogle gange lader kursuslederens forudsætninger meget tilbage at ønske. Dette er bestemt ikke tilfældet med forløbet i Beskæftigelsescenteret, hvor både kursusleder, lokaler, planlægning samt det – i Jobcentrets optik – meget vigtige formål med 'tilbagevenden til arbejdsmarkedet' går op i en højere enhed.

Effekten af et MBSR-forløb kan være mangeartet alt efter borgerens sygdomsårsag og omstændighederne omkring denne. Men overblik, bedre søvn, mere stabilt stemningsleje, oplevelsen af større buffer over for hverdagens udfordringer er nogle af de vigtigste. Deltagerne giver eksplicit udtryk for, at de hurtigt kan mærke, at det er et seriøst forløb af god kvalitet, hvilket gør, at de føler sig trygge og kan lægge en evt. skepsis bag sig.

Ovenstående er noget af det, der gør, at jeg gerne vælger forløbet. Tungest vejer, at vi inden starten modtog

grundigt info-materiale om forløbet, som vi kunne give til interesserede og motiverede borgere. Materiale, som vi også selv kunne bruge i vores motivationsarbejde. Desuden udgør let adgang til kontakt til kursuslederen en vigtig faktor for mig.”

## UDBYTTE AF FORLØBET

I Beskæftigelsescenteret i Københavns Kommune er der i alt seks forløb om året, som hurtigt bookes op til det maksimale antal deltagere på 20 personer. Siden sommeren 2013 er det blevet til 12 forløb, som nu ca. 200 borgere har været igennem med et fremmøde på over 85 procent. Fravær skyldes primært sygdom, møder med kommunen, læge eller hospitaler.

Det umiddelbare udbytte har bl.a. været øget nærvær, hensigtsmæssige copingstrategier, større bevidsthed om egne behov og egen formåen, øget selvaccept og øget indflydelse i eget liv.

I den kommende tid skal der udarbejdes en evalueringsform, således at deltagerne kan følges under og efter et MBSR-forløb. På den måde vil vi bl.a. kunne evaluere MBSR-programmet i forhold til specifikke faktorer i en beskæftigelsesammenhæng, herunder deltagerens fortsatte træning og udbytte samt tidspunkt for bl.a. raskmelding, genoptagelse af arbejde og lignende.



Merethe Morgen er Mindfulness-MBSR lærer fra Center for Mindfulness i USA, certificeret ID-psykoterapeut og stress-coach. Hun har mange års yoga- og meditationserfaring samt mere end 20 års erfaring fra det private erhvervsliv som konsulent inden for HR, stressmanagement, outplacement og headhunting. Tlf. 25 324 325.