



# Mindfulness

i

# arbejdslivet

for personalet i Fjordhus på  
Sct. Hans

Isabel Line Lohmann  
Mindfulness Instruktør, DAP  
Psykomotorisk Terapeut IUU  
Skolelærer

## Indholdsfortegnelse

<b>Resume .....</b>	<b>3</b>
<b>Metode.....</b>	<b>4</b>
Skabelon.....	4
<b>Feedback skema .....</b>	<b>5</b>
Spørgsmål .....	5
<b>Samlet tilfredshed .....</b>	<b>6</b>
Åbne spørgsmål.....	6
<b>Før og efter måling s.1 .....</b>	<b>7</b>
<b>Før og efter måling s.2.....</b>	<b>8</b>
<b>Opsamling.....</b>	<b>9</b>
<b>Kursusbevis.....</b>	<b>10</b>

# Resume

Arbejdsmiljø konsulent Kirsten Haahr og udviklingschef Sussie Petersen tilknyttet REGION H- Psykiatrien på Sct. Hans i Roskilde. Har igangsat et kursus for personalet i Fjordhus, omkring et ønske om øget trivsel og tilfredshed blandt de ansatte.

**Træningen skulle medvirke til øget trivsel og større tilfredshed - ved at give mulighed for en mindfulnesspause hver dag. EN NY VANE – bevidst forankring af mindfulness strategier som sætter medarbejderne i stand til at:**

- blive bedre til at fokusere og prioritere
- Mærke sin krop og blive bedre til at være tilstede i nuet
- Få overskud og nærvær i arbejdet, samt værktøjer til at forebygge og håndtere stress
- Finde sin styrke, glæde og empati til sig selv og andre
- Større mental og kropslig ro

## Kurset

Deltagere på dette kursus var sygeplejersker og SOSUpersonale fra Fjordhuset på Sct. Hans. Forløbet strakte sig over 6 kursusgange á 2 timer for 14 deltagere, med en forventning om "hjemmeøvelser" via guidede lydfiler til brug i arbejdstiden samt træning af mentale strategier og arbejdstemaer mellem hver kursusgang. Kurset havde fokus på, hvordan deltagerne selv kunne finde ro, overblik og energi til at rumme de mange daglige møder med patienter, kollegaer og pårørende, takle kaos, finde løsninger på konflikter under ofte vanskelige og omskiftelige betingelser. Endvidere fik deltagerne værktøj til at tackle oplevet pres, travlhed og stress symptomer i hverdagen. Kurset blev afviklet i Q4 2018 og Q1 2019.

## Feedback på kurset

Efter afslutningen af de 6 kursusgange blev deltagerne spurgt ind til deres oplevelser og til de erfaringer, de havde gjort sig med kurset og de værktøjer de havde erhvervet sig. Denne rapport vil dokumentere og beskrive kursisternes tilbagemeldinger med kurset " **Mindfulness i arbejdslivet**". (se: Feedback skema svar s.6)

## Før og efter måling (stress, sundhed og lykkeniveau)

Til at indsamle data (deltagernes tilstand før kurset) og for at kunne danne sig et billede af/ dokumentation for, at kurset har haft en effekt. Anvendtes en kvantitativ metode, både før og efter kursets afholdelse. Et skema med lukkede spørgsmål som var tilrettet således, at der blev spurgt ind til:

TILBAGEMELDINGER PÅ KURSET "MINDFULNESS I ARBEJDSLIVET" FOR PERSONALET I FJORDHUS PÅ SKT. HANS 2018/19

- Generelle spørgsmål omkring velbefindende
- Opmærksomhed på fysiske symptomer
- Spørgsmål omkring oplevet egen adfærd

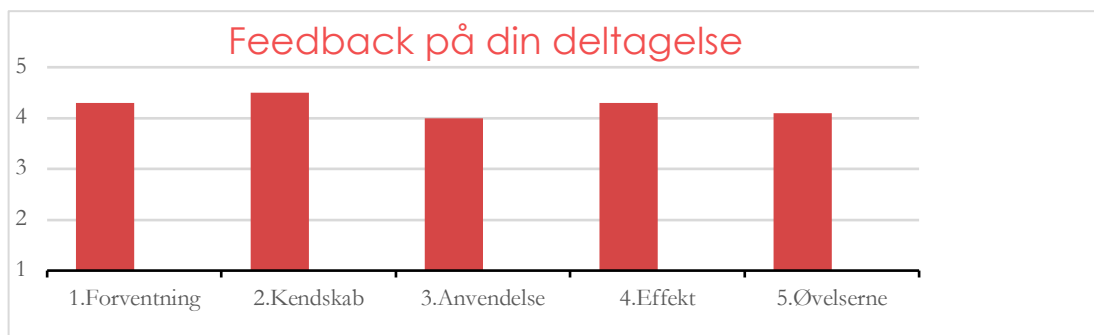
På den sidste kursusgang blev skemaet udleveret og deltagerne blev givet 15 minutter til at udfylde undersøgelsen og efterfølgende aflevere skemaet til mig/underviseren. Alle deltagerne har svaret på undersøgelsen og deres tilbagemeldinger ligger til grund for nedenstående vurderinger. (se: Før og Efter målinger s.9)

## Feedback på kurset – skabelon

Spørgsmål	Værdier angives med et kryds				
	Slet ikke	I mindre grad	Enig	Meget enig	I høj grad
Levede kurset "Mindfulness i arbejdslivet" op til dine forventninger?	1	2	3	4	5
I hvor høj grad mener du, at du kan bruge det du lærte i din dagligdag	1	2	3	4	5
Mener du, at Mindfulness øvelser med fordel kan anvendes på arbejdspladsen som "trivselsfremmende initiativ"	1	2	3	4	5
Ser du Mindfulness som en effektiv kompetence?	1	2	3	4	5
Har øvelserne på kurset haft effekt på dig generelt?	1	2	3	4	5
Oplever du at øvelser kan hjælpe dig personligt i pressede og eller stressede situationer?	1	2	3	4	5
Føler du, at du er blevet bedre til at lytte til din kropssignaler og passe bedre på dig selv?	1	2	3	4	5
Har kurset givet dig den teori og praksis, som er nødvendig for at få en mindfulnesspraksis?	1	2	3	4	5
Hvor tilfreds har du været med kursus lokale og forplejning?	1	2	3	4	5
Er du interesseret i en "opfølgningsgang" eller supervision hvor vi gennemgår øvelser og taler om hvordan det forløber med implementering af øvelserne i din dagligdag?	1	2	3	4	5

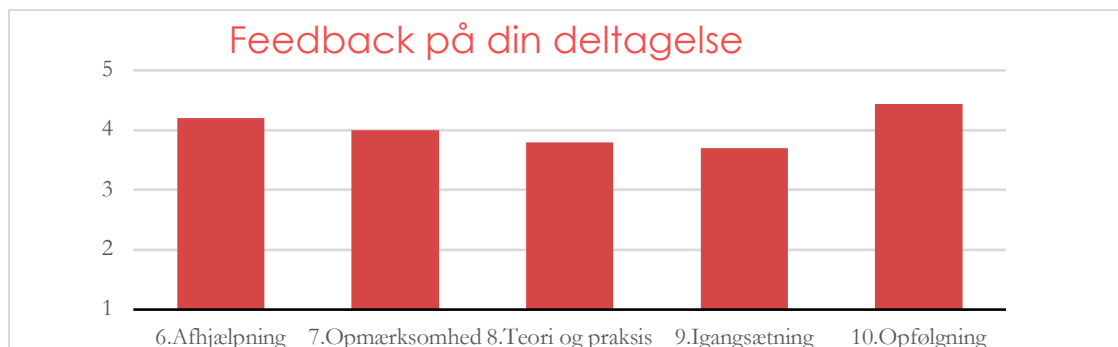
# Feedbackskema svar

## Spørgsmål 1-5 på feedbackskemaet



1. Levede kurset op til dine forventninger?	4,30
2. I hvor høj grad mener du, at du kan bruge det du lærte i din dagligdag?	4,50
3. Mener du at mindfulness øvelser med fordel kan anvendes på arbejdspladsen?	4,00
4. Ser du Mindfulness som en effektiv kompetence?	4,30
5. Har øvelserne på kurset haft effekt på dig generelt?	4,10

## Spørgsmål 6-10 på feedbackskemaet



6. Kan øvelserne hjælpe dig personligt i pressede og eller stressede situationer?	4,20
7. Føler du, at du er blevet bedre til at lytte til din krops signaler?	4,00
8. Har kurset givet dig den teori og praksis som er nødvendigt for at få en mindfulnesspraksis?	3,80
9. Hvor tilfreds er du med lokalet	3,70
10. Er du interesseret i en opfølgninggang eller supervision?	4,44

## Samlet tilfredshed

Det samlede niveau af tilfredshed anvender et gennemsnit af svarene på den kvantificerbare undersøgelses spørgsmål, baseret på en skal fra 1 (slet ikke) til 5 (I høj grad)

Den samlede tilfredshed er derfor 41,34 point ud af 50 mulige **82,68 %**



## Åbne spørgsmål Har øvelserne på kurset haft effekt på dig generelt og gerne hvordan?

	antal
Mere fokuseret og koncentreret på det, jeg har gang i lige nu.	6
Er blevet mere bevidst om at være nærværende, er blevet bedre til at mærke kroppen	5
Ja, har fået redskab til at skabe ro og blevet mere i balance	3

Hvad har du sat størst pris på ved kurset?

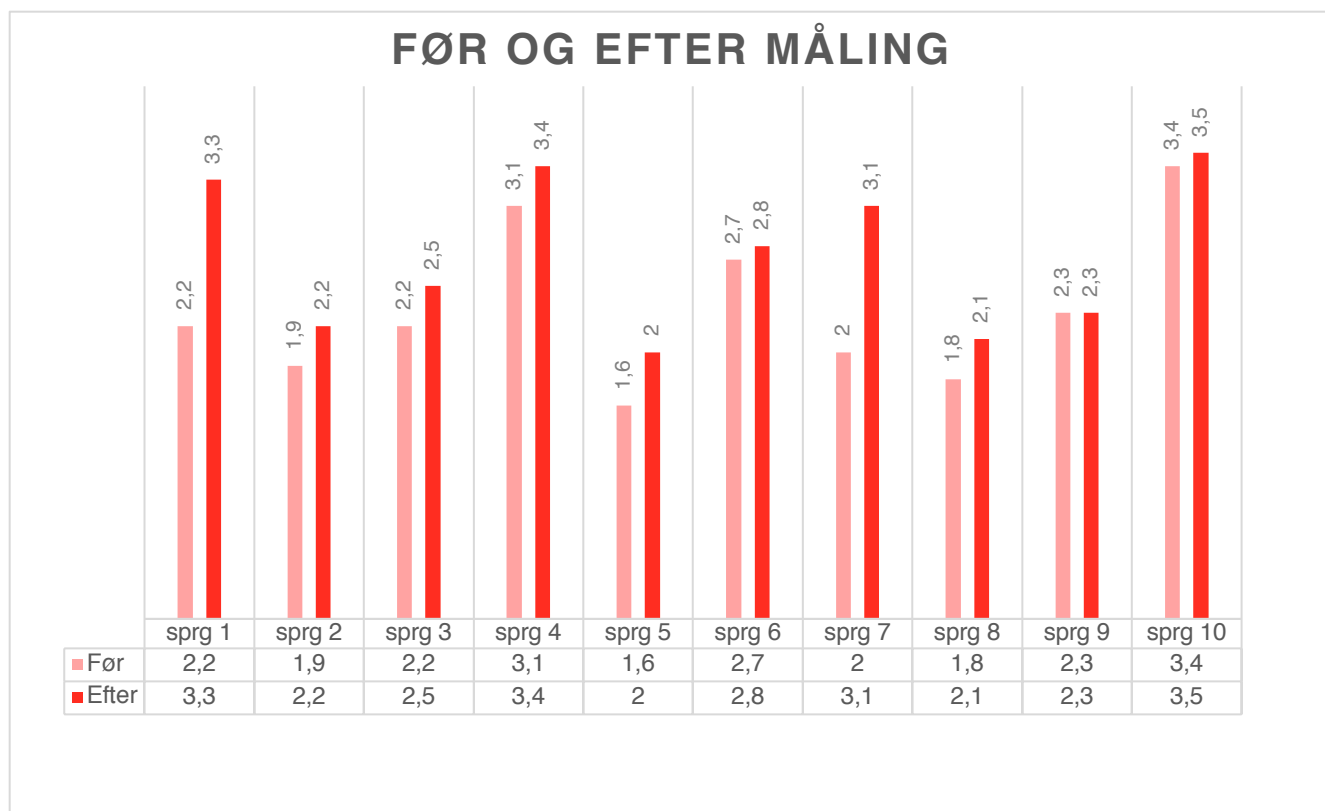
svar	antal
Møde med skønne kollegaer, have noget fælles, metoder til at få ro og overskud	2
Mild og behagelig underviser, øvelse med at "lige trække vejret" inden man reagerer 😊	1
Erfaringsudveksling med kolleger, god dialog og mulighed for at spørge ind	2
At der er øvelser på en APP	3

Hvad kunne jeg have gjort anderledes / bedre?

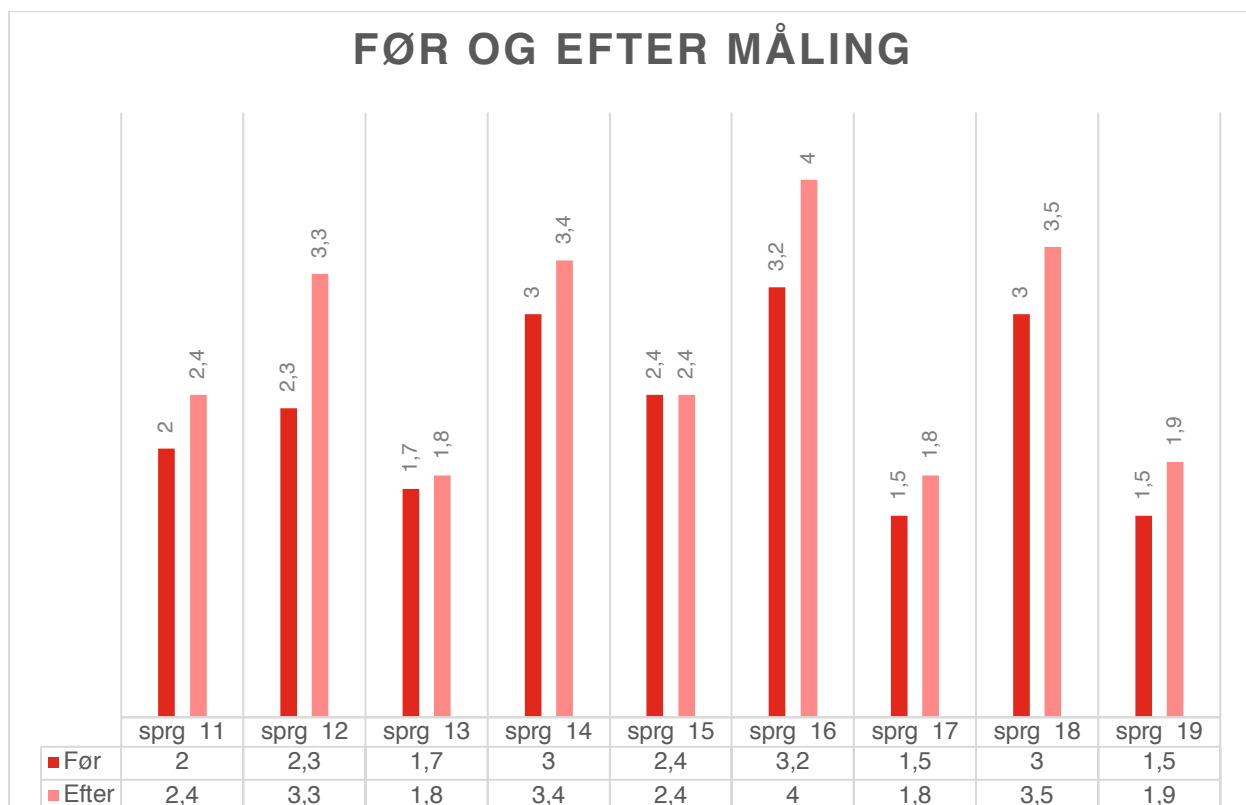
svar	antal
Jeg skulle have trænet mere flittigt, travlhed i privaten	2
Der behøver ikke at være runder efter min mening, de var lidt for lange	3
Mere undervisning og mere tid til teori	2

## Før og efter måling (stress, sundhed og lykkeniveau)

Spørgsmål	Spørgsmål	Værdier angives med et kryds				
		Ofte/Altid	En gang imellem	Næsten aldrig	Aldrig	gns
Side 1						
Har du mindfulness praksis?	1					
Har du nogle stresssymptomer	2					
Har du svært ved at sige fra?	3					
Er du god til at tage imod hjælp?	4					
Er du tit bekymret?	5					
Får du din energi ladet op i arbejdstiden?	6					
Har du svært ved at sove?	7					
Har du nogle fysiske symptomer?	8					
Har du svært ved at bevare koncentrationen?	9					
Har du en forståelse og omsorg for dig selv?	10					



Spørgsmål	Spørgsmål	Værdier angives med et kryds				
		Ofte/Altid	En gang imellem	Næsten aldrig	Aldrig	gns
Side 2						
Bliver du ofte irriteret?	11					
Er du opmærksom på dit spændingsmønster i kroppen?	12					
Glemmer du dig selv, når du tager dig af andre?	13					
Kan du i vanskelige situationer stoppe op, uden at reagere straks.?	14					
Er det som om du kører på AUTOPILOT uden særlig opmærksomhed på det jeg laver?	15					
Er du opmærksom på. Hvorledes dine følelser påvirker mine tanker, krop og adfærd?	16					
Du er ofte ude i fremtiden i dine tanker?	17					
Lytter du til dine kropssignaler?	18					
Føler du dig ofte træt?	19					





# Opsamling

## Kursusholder / Undervisers kommentarer:

### Feedback på kurset

Med en tilfredshed på 82,68 samlet set, er det min klare opfattelse, at både Sygeplejersker og SOSU-personale har fået de nødvendige værktøjer til at skabe øge trivsel og tilfredshed til dem selv.

Igennem træning af mindfulness, har deltagerne opøvet en orientering mod at stoppe op i situationer, som kan forekomme svære at tackle. De har dermed oplevet, at de har et valg mellem flere mulige handlinger i modsætning til at handle mere automatiseret, som det ofte er tilfældet, når vi ureflekteret gør brug af tillærte reaktionsmønstre. Det giver med andre ord deltagerne redskaber til at håndtere svære situationer, ved at give tid til og rum for alternative og mere relevante handlinger og til at passe bedre på sig selv, hinanden og fællesskabet.

### Før og efter målinger

Det er tydeligt at aflæse i før og efter undersøgelsen, at deltagerne på kurset er blevet mere bevidste om, hvordan de kan finde deres egen balance, ro og nærvær. Hvordan de i løbet af dagen bedre kan passe på sig selv, for at undgå stress og fysiske/psykiske belastninger og få mere energi, overskud og et større overblik.

Der er sket en forandring i deltagernes oplevelse af egen tilstand, i forbindelse med opstart af en egen mindfulnesspraksis. Der kan i forhold til vurderingen af deltagernes oplevede energi niveau, opmærksomhed på kroppens signaler og øget søvnkvalitet, dokumenteres en klar forbedring. Samlet set er langt de fleste af de tilspurgte tilstande og vurderinger af helbred og generelle tilstande gået frem efter de 5 kursus gange og den mellemliggende træning.

I forhold til implementering af mindfulness, er alle kommet godt igang på hver deres individuelle måde. Mange bruger øvelserne hjemme og ikke på arbejdspladsen, da deltagerne ikke føler, at der er tid og bemanding nok på afsnittene til, at de kan gå fra og det derfor heller ikke har kunne lade sig gøre rent praktisk at mødes 2 gange om ugen i arbejdstiden. Det er derfor min vurdering og også et stærkt ønske fra deltagerne, at der er brug for en opfølgninggang. Jeg vil derfor opfordre til, for at sikre størst mulig effekt, at deltagerne indkaldes til en "opfølgninggang" hvor vi følger op på hvorledes implementeringen af mindfulness i arbejdslivet skrider frem.

Det optimale ville være, at medarbejderne og patienterne kunne lave øvelserne sammen, ved at give en kernegruppe af medarbejdere en kompetencegivende efteruddannelse i mindfulness og dermed øge trivsel og velbefindende på afdelingerne.

Jeg håber vi kan få en dialog på baggrund denne meget positive evaluering, om hvordan vi kan bygge videre på disse erfaringer og få det mere bredt funderet i Psykiatrien på Skt. Hans.

De bedste hilsner

Isabel Line Lohmann

# Kursusbevis

Her er et det ”kursusbevis” som deltagerne fik efter endt kursus ;-)



## Kursusbevis

---

### Skab fokus, overblik og glæde

#### Mindfulness i Arbejdslivet

2018/19

Kursusforløb over 6 gange. 12 timers undervisning med teoretisk og praktisk basistræning, samt erfarings udveksling og feedback. Herudover redskaber til regulering af følelsetilstande og håndtering af kropssignaler. Daglig egen træning for at få ro, fokus og forebygge negative tankemonstre og stress.

Dette bevis er udstedt til :

**Agnete Andkær Glar**

Isabel Line Lohmann

Februar 2019

Mindfulness Instruktør IIU  
Psykomotorisk Terapeut DAP, skolelærer

