

Reduser stress og sykefravær med mindfulness meditasjon



Mange bedrifter opplever høyt stressnivå og høyt sykefravær. Studier viser at 50 – 70 % av alle legebesøk i primærhelsetjenesten skyldes stressrelaterte problemer. En undersøkelse viste 50 % nedgang i sykemeldinger 6 mndr. etter et mindfulness-kurs på åtte uker, og bedret helse og livskvalitet.*

Det er i de senere år gjennomført mye forskning omkring hvilken effekt mindfulness meditasjon har på stress, og forskningen viser lovende og overbevisende resultat på flere områder i forhold til bedre helse, økt trivsel - og økt arbeidsgevinst. Undersøkelser viser en nedgang i antall langvarige sykemeldinger og uføretrygd (Haugli, Steen, 2001), lavere sykefravær (Mc Cracken 2006), og dokumentert langvarig effekt; lavere sykefravær målt seks måneder etter mindfulness stressreduksjonsprogram (De Vibe , 2006). I tidsskrift for Legeforeningen skriver lege Michael de Vibe om en undersøkelse hvor sykefraværet var redusert med 50% ved sjekk 6mnd. etter et mindfulnesskurs.* Ti minutter daglig mindfulness-trening på morgenen ga overraskende gode resultater i Telenor Global Services (TGS) på Fornebu. Gevinsten var kraftig reduksjon av stress, bedre søvnkvalitet og mindre smerter i nakke og skuldre etter bare tre måneders trening. – Resultatene er overraskende sterke, og en billig investering i reduserte sykefravær, bekreftet BI-professor Ingunn Myrtveit.**

Omfattende forskning er gjennomført, bla. ved MIT og Massachusetts Medical School som bla. kan vise til følgende dokumenterte effekt av mindfulness:

1. 10 minutters øvelse hver dag i 8 uker endrer hjernens struktur og funksjon. Ved hjelp av MR- scan vises endringer i aktiviteten i de områder av hjernen som har med emosjonell balanse, angst og depresjon å gjøre.
2. Reduserer ruminering (tankesurr).
3. Følelser: fremmer emosjonell balanse.
4. Atferd: Endrer impulsatferd til villet respons.
5. Øker evnen til selvledelse, selvomsorg/ansvar og medfølelse for andre.
6. Reduserer sykefraværet.
7. Reduserer stress og stress-symptomer.
8. Gir bedre nattesøvn.
9. Senker blodtrykket, og senker hjerterefrekvensen.
10. Øker konsentrasjonsevnen.
11. Smertereduksjon.
12. Øker mestringsevne og bedrer opplevelsen av livskvalitet.
13. Skaper dyp avspenning og hjernebølger på delta-nivå som kan være bedre avspenning enn søvn.

Hva er mindfulness?

Det benyttes ulike navn på teknikkene (mindfulness meditasjon (MM), oppmerksomhets trening (OT), oppmerksomt nærvær (ON), oppmerksomhetstrening, MBSR (Mindfulness based Stress Reduction program), men opphavet er det samme: flere tusen år gamle østlige metoder for sinnstrening, tilpasset og forenklet til nytte for et moderne liv.

Sentralt er øvelser i oppmerksomhet (nøytral observasjon) der man erfarer, anerkjenner og aksepterer det som skjer hvert øyeblikk uten å dømme seg selv eller andre, og uten å bli fanget i alle tankene og følelsene omkring det som skjer. Øvelsene er ment for å skape større fokus på her og nå, mulighetene i øyeblikket og å få frem overskudd og livsglede. Øvelsene består av pusteøvelser og kroppsfokus som påvirker det autonome nervesystem til en dyp avspenning. Øvelsene fokuserer på at en skal være tilstede i eget liv og se utfordringene slik de er, noe som gir større selvrefleksjon, og øker mulighetene for fokus og retning.

Metodene er innført som behandlingsmetode på sykehus for smertereduksjon, stressreduksjon i bedrifter, behandling av depresjoner, ved lærings-og konsentrasjonsvansker i skolen, i fengsler for mestringsstrategier og adferdsendring. Store konsern som Google har innført MM i arbeidstiden for å bedre fokus og skape bedre arbeidsmiljø, med gode resultat.

Artikler og referanser:

1. *Tidsskriftet Norske Lægeforening nr. 15, 2006; 126, <http://tidsskriftet.no/article/1402714>).
2. ** Ukeavisa Ledelse. http://www.dagensperspektiv.no/2014/mindfulness-kan-vaere-lonnsomt?utm_source=apsis&utm_medium=email
3. Davidson RJ. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosom Med 2003; 65: 564 – 70
4. Tidsskrift Den norske Lægeforening: Oppmerksomhetstrening for pasienter med stress og kroniske sykdommer, Michael de Vibe og T Moum. <http://tidsskriftet.no/article/1402714#reference-13>
5. Flere artikler til forskning omkring mindfulness: <http://www.kanmed.no/lenker/artikler>

Mindfulness-lærer Aase-Hilde Brekke



Foto: Peder Klingwall, VizPro AS

Aase-Hilde Brekke skiller seg ut i markedet av mindfulnessinstruktører i Norge fordi hun besitter tung fagkunnskap fra den opprinnelige buddhistiske mindfulness-tradisjonen hvor filosofi, mental trening, fysiske øvelser, pusteøvelser og en tenkning omkring en selv i samspill med andre er satt sammen til en helhetlig og langsiktig læring. Filosofien baserer seg på å oppøve selvinnsikt og selvledelse basert på en balanse mellom fornuft og følelser, og en etisk livsførsel hvor hensynet til andre og helheten er en av målestokkene. Øvelsene tilpasses vår vestlige virkelighet og hverdag.

Aase-Hilde har erfaring fra 24 års teoretiske og praktiske studer fra meditasjon i Norge, i India, Tyskland, Østerrike og har undervist i meditasjon siden 2005. Hun fikk audiens hos Dalai Lama da hun studerte tibetansk rituell maskedans Cham i eksilkløstrene i India. Og har mottatt mangeårig opplæring direkte fra den buddhistiske mester Tulku Lobsang Rinpoche. Etter hans oppfordring skrev hun boken *Mindfulness In Daily Life* (2012), som baserer seg på hans undervisning og den opprinnelige mindfulness tradisjon. Boken gir en innføring i en systematisk sinnstrening, stressregulering og øvelser for en travel hverdag. Aase-Hilde har høstet lovord for sin innsikt, klarhet og formidlingsevne og boken selges i Europa, USA og latin Amerika.

TILBUD

1. **Veiledning for ledere, mellomledere, privatkunder (5t., 10 timer eller mer).**
2. **Forelesning (Minimum 2 timer).**
3. **Workshops (Fra 1 dag, til opplæring over tid-avtales individuelt).**

Undervisningen og veiledning foregår i grupper, eller en-til en, og tilpasses nivå og interesser, fra et basisnivå til avanserte metoder som gir varig endring og effekt, praktisert jevnlig over tid. Gruppeundervisning egner seg for bedrifter, organisasjoner, offentlig etat. Skreddersydde opplegg.

Veiledning: Gjennom den gode samtalen, en felles analyse av din situasjon, klargjøring av mål og fokusområde kan du jobbe målrettet inn mot din kjerneproblematikk og frigjøre energi slik at du kan fokusere på det du vil, og legge bort det som hindrer deg i din personlige vekst. Mindfulnessøvelsene tilrettelegges i forhold til behov. Aase-Hilde tilbyr et variert og skreddersydd program for optimal effekt og veileder deg trygt gjennom alle faser av meditasjon og legger opp et treningsforløp tilpasset din hverdag.

KONTAKT, Aase-Hilde Brekke (Tara Media Org.nr: 983 912 176)

Besøksadresse: Nordahl Bruns gate 22, 2. etg., 0188 Oslo.

+47 976 48 791

post@taramedia.no, www.mind-flow.no