



- Viden i fællesskab

2017

Opbygning af robuste fællesskaber gennem mindfulness

I de senere år har der i pædagogiske sammenhænge og i samfundet i øvrigt været øget fokus på mental sundhed og sundhedsfremme. Stress betegnes som den nye folkesygdom, og inden for omsorgsfagene ses der i stigende grad problemer med nedsat arbejdsglæde, sygdom og udbrændthed.

Konsekvenserne er væsentlige, ikke kun for den enkelte sygdomsramte, men også fordi manglende overskud har indflydelse på pædagogernes faglighed og relationskompetence.

Dette har i de senere år ført til et øget fokus på ressourceopbyggende og sundhedsfremmende metoder, der kan skabe robusthed hos den enkelte til at imødekomme de udfordringer, der opleves i arbejdslivet.

Af cand. pæd. i pædagogisk psykologi og specialpædagogisk konsulent Marianne Kirk Jepsen

Begrebet robusthed har på det seneste skabt meget debat i medierne. Kritikere har bl.a. peget på det problematiske i at individualisere og privatisere ansvaret for overbelastning i arbejdslivet (Bechsgaard, 2015). Det er derfor væsentligt i denne sammenhæng at understrege, at psykisk robusthed er et komplekst og dynamisk felt, der påvirkes af samspillet både mellem krop og psyke og mellem den enkelte og samfundet (Koushede 2015). Robusthed i en arbejdssammenhæng er derfor ikke kun individets eget ansvar og heller ikke kun ledelsens ansvar, men et samarbejde i organisationen om at skabe robuste arbejdsfællesskaber, der virker sundhedsfremmende.

APA (American Psychological Association) peger på følgende områder som særligt betydningsfulde i forhold til opbygning af robuste fællesskaber:

- Positivt selvbillede og oplevelse af handlekraft
- Gode og støttende relationer
- Evne til selvregulering
- Bevidsthed og fokus på værdier og det meningsfulde liv

I artiklen ønsker jeg at sætte fokus evnen til selvregulering. Mit mål er at undersøge, hvordan det er muligt at arbejde med evnen til selvregulering via mindfulness, og hvilken betydning dette har for opbygningen af robuste fællesskaber i form af øget modstandskraft og relationskompetence hos pædagogen. Den norske psykolog Karsten Hundeide, definerer relationskompetence som pædagogens forudsætning for empatisk identifikation med borgeren, som muliggør medfølelse og medoplevelse, hvilket er en grundforudsætning for sensitiv omsorg, samspil og pædagogik (Hundeide 2005).

Relationskompetence fordrer dermed en høj grad af følelsesmæssig intelligens, herunder at pædagogen besidder selvindsigt og evne til selvrefleksion i forhold til egne reaktioner i de relationelle samspil. En betingelse herfor er at besidde nærvær og være i kontakt med både egne tanker, følelser og fornemmelser i kroppen



og med borgeren. Mindfulness træner netop disse områder.

Mindfulness

"Mindfulness betyder, at man er opmærksom på en særlig måde: med vilje i nuet og uden at bedømme." (Kabat-Zinn 2012)

I mindfulness lærer man således at observere det, der kommer, som det er, uden at ville forandre det. Også de indefra kommende processer så som tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

Denne mulighed for at observere egne tanker, følelser og fornemmelser i et meta-perspektiv har mange fordele. Man opøver evnen til at være med de tanker og følelser, der nu engang er, hvorved evnen til at acceptere og rumme vanskelige følelser som smerte, vrede og frustration opøves. Med accept menes det at vælge at se, rumme og udholde både den indre og den ydre virkelighed uden at flygte, undvige, forvrænge eller dømme den (Kåver 2007). Accept betyder ikke, at vi bare skal lære at leve med alt, fx urimelige vilkår i arbejdslivet, men for at kunne tage ansvar og handle på en situation er det nødvendigt først at kunne se den klart.

Træning i mindfulness skaber klarhed i tanken. Vi er vant til at have den opfattelse, at vores tanker er sandheden og lig med virkeligheden. Ved opmærksomt at observere den konstante tankestrøm i bevidstheden, øges forståelsen af, at tanker er fortolkninger og bedømmelser, som ikke i sig selv er kendsgerninger.

"Ofte er vi ubevidste om fortolkningen, vi tror, at situationen er årsag til vores følelsesmæssige og fysiske reaktion, men i virkeligheden er årsagen vores fortolkning" (Hecksner 2010).

To modeller

Inden for mindfulness benyttes den kognitive ABC-model, som består af:

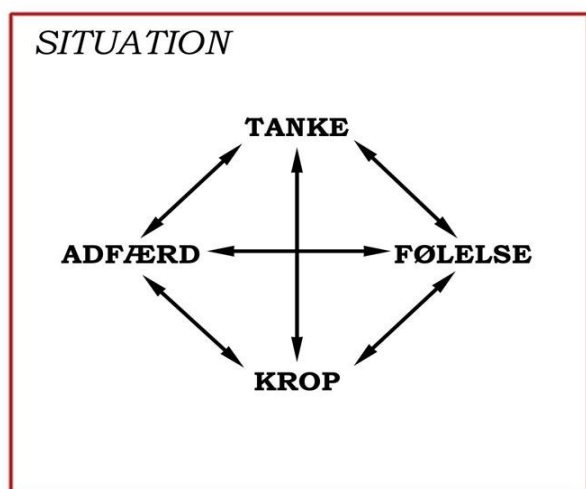
- A: den faktuelle begivenhed
- B: vores fortolkning af begivenheden
- C: vores reaktion, vores følelser, kropsfornemmelser og adfærd

Et lille eksempel kan illustrere modellen:

Forestil dig, at du træder ind i personalestuen og glad hilser på en gruppe af dine kollegaer, der sidder og taler sammen. Dine kollegaer ignorerer dig, fortsætter samtalen og svarer ikke på din hilsen. Du går ud af personalestuen igen med en ubehagelig fornemmelse af at blive afvist og tænker "sådan nogle idioter". Hvad du ikke ved er, at en anden af dine kollegaer netop har været udsat for en ubehagelig oplevelse med en pårørende.

Derved bliver det muligt at blive bevidst om de komplekse forbindelser, der er mellem ydre begivenheder og egne følelser, tanker og adfærd. Dette muliggør en øget bevidsthed om egne reaktions- og tankemønstre, hensigtsmæssige som uhensigtsmæssige, og denne bevidsthed er en forudsætning for mulig forandring.

En anden anvendt model i mindfulness er den kognitive diamant. Modellen illustrerer, hvordan adfærd, tanke, følelse og krop påvirker hinanden i en given situation jf eksemplet ovenfor.



Indsigt i og accept af egne følelser og tanker gør det desuden lettere at adskille sig fra og acceptere andres perspektiv uden at blive følelsesmæssigt overvældet og reagere uhensigtsmæssigt.

Den øgede evne til afgrænsning og differencering styrker derfor pædagogens evne til konflikthåndtering.

Det bliver simpelthen lettere at være i konfliktfyldte samspil uden at lade sig smitte følelsesmæssigt. Dette fører til en mindre grad af uhensigtsmæssige ”refleksreaktioner” og øget evne til at anerkende den andens perspektiv, hvilket udvider muligheden for at handle mere konstruktivt i situation.

Evnen til nærvær fremmer desuden grundlaget for empati og indlevelsesevne i den anden. Stern bruger betegnelsen ”mødeøjeblikke” om de mikroskopiske

samspilssekvenser mellem hver partners bevidsthed, hvor der er en direkte opmærksomhed på den andens oplevelse og overensstemmelse med ens egen (Stern 2004). Da relationen, som er grundstenen i menneskets udvikling og identitetsdannelse, sker i det intersubjektive felt, er mængden og arten af disse små øjeblikke helt afgørende for borgerens oplevelse af livskvalitet og mulighed for følelsesmæssig udvikling.

Endelig fortæller mange, hvordan træning i mindfulness skaber grobund for at opleve verden mere direkte, hvilket øger muligheden for sansemæssig glæde i dagligdagen. En varm kop the, en solnedgang, at se den anden dybt i øjnene med fuld opmærksomhed giver livskvalitet og styrke til at modstå dagens krævende opgaver.

Er du interesseret i mere viden og evt. praktisk undervisning i mindfulness, kan du se nærmere på kurset ”Robuste arbejdskulturer”.