Försäkringsbolaget If i danska Hvidovre införde mindfulnesträning för två år sedan. I dag deltar 40 procent av personalen regelbundet. FOTO: DANIEL NILSSON

Smart med hjärngympa

Publicerad: 2011-11-14 08:08
Ändrad: 2011-11-14 08:09
Vilken kroppsdel använder du mest på jobbet? Antagligen hjärnan. På försäkringsbolaget If tränade man mindfulness och fick fantastiska resultat. 9 av 10 blev mer fokuserade och lärde sig att hantera stress bättre. Läs också om ingenjören som började träna hjärnan.
AKTUELLT Mindfulness ökar livskvaliteten Ingenjören som började träna hjärnan
EXTERNA LÄNKAR Ladda hem en app för mindfulness-träning. Den påminner om träningen och har en logg över din träning. Idag finns den för androids, inom kort även för iPhone Träna mindfulness, gör övningar från Facebook Åsa och Memea Läs Åsa Nilsonne blogg, psykiater och professor i medicinsk psykologi vid Karolinska Institutet

Medarbetare som mår dåligt är ett problem på arbetsplatser, speciellt om sjukfrånvaron stiger och stiger. På försäkringsbolaget If i Danmark hade lågkonjunkturen slagit till, konkurrensen hade hårdnat mellan försäkringsbolagen och personalens stressnivåer bara ökade.

ATT ARBETA SKULLE GE ENERGI

Då bestämde sig ledningen för att If skulle bli det sundaste försäkringsbolaget i Norden, att arbeta hos dem skulle ge energi till medarbetarna, vara utvecklande och prestationshöjande. Målet var att utveckla potentialen hos varje medarbetare.

4 MÅNADERS TRÄNING

De startade ett fyra månader långt frivilligt träningsprogram i mindfulness för medarbetare. 4 av 10 hoppade på (de flesta som inte gjorde det hade chefer som inte deltog). Träningen bestod av tre delar: att vara mindful i arbetet, köra träningspass och attitydförändringar.

Vad är mindfulness? Det är att leva mer närvarande i nuet och acceptera saker och ting som de är. Det är ett förhållningssätt till livet, snarare än en arbetsmetod. Men den som tränas i

mindfulness har nytta av det i arbetslivet. Det var vad försäkringsbolaget If såg och satsade på.

HANTERA STÖRNINGARNA PÅ JOBBET

Den första delen av träningsprogrammet handlade om att praktisera mindfulness på jobbet i arbetsuppgifterna. Det kunde vara att hantera distraktioner, t ex e-post, samtal, tankar på annat än arbetsuppgiften. Metoden gick ut på att observera, acceptera och avvisa. Distraktionen skulle inte göra att du tappade fokus på arbetsuppgiften.

TRÄNINGSPASS VARJE DAG

Den andra delen var daglig träning i mindfulness. På förmiddagen efter tre intensiva arbetstimmar samlades medarbetare i ett konferensrum satte på en CD-skiva med mindfulness-övningar och tränade i tio minuter. Det kunde till exempel vara att fokusera på sin kropp och andning. Det gav dem ro och lägre puls.

FÖRÄNDRA ATTITYDER PÅ ARBETSPLATSEN

Den tredje och sista delen syftade till att förändra attityderna i teamet. Man tränades i att inte vara dömande, att kunna släppa efter, att ha tålamod och känna glädje på jobbet, för att nämna några. Det påverkade attityderna till varandra.

De första två månaderna tränades medarbetarna intensivt, både de som bara var med i programmet och de som ville bli träningsinstruktörer. De följande två månaderna var vikta åt uppföljning. Vilka resultat kunde de se efter träningsprogrammet?

FANTASTISKA RESULTAT

De var väldigt konkreta resultat. 9 av 10 deltagare upplevde att de hade ökat sin förmåga att fokusera på arbetsuppgifterna. 3 av 4 upplevde en avsevärd förbättring av relationerna i teamet. 2 av 3 kände att de blev effektivare och produktivare i sitt jobb.

Träningen i mindfulness gjorde också att medarbetarna bättre kunde hantera stress och de fick till och med förbättrade relationer till familjen och vännerna. Det låter fantastiskt, men hur kunde det bli så här?

TRÄNA HJÄRNANS UPPMÄRKSAMHET

Det finns omfattande forskning om hur hjärnan fungerar. Hjärnan består av 100 miljarder hjärnceller. Varje nervcell i hjärnan kan ha 10 000 synapser från hundratals olika celler i kroppen. De här signalerna omgrupperar hjärnan varje sekund. Varje dag tänker du 60 000 tankar i snitt och 90 procent av dem är samma tankar som du tänkte igår. I mindfulness tränas hjärnans uppmärksamhet. Du kan välja de tankar du vill. Det gör att du blir en bättre beslutsfattare.

HALVERA STRESSNIVÅER

Träningen ökar din fokusering och koncentration. Du orkar hålla fokus längre på samma sak. Stressnivån hos de som tränade mindfulness halverades och immunförsvaret ökade med 25

procent. Undersökningar visade också att blodtrycket sjönk. En studie visar att efter åtta veckors träning hade trycket sjunkit från 130 mmHg till 115.

Du blir inte bara friskare och mår bättre utan det finns ett samband med glädjen i livet. Aktiviteter som kräver mycket uppmärksamhet toppar också lycko-tio-i-topp… och överst på lyckotoppen finns samlivet med din älskade. Bara det inspirerar till att börja träna. Eller hur?

Av: Helena Thorén, helena.thoren@axlainformation.se

Ansvarig utgivare: Terje Andersson, terje.andersson@ingenjorsamfundet.se

Mindfulness ökar livskvaliteten

Publicerad: 2011-11-14 08:10
Ändrad: 2011-11-14 08:10
Varför använder företag som Google, Apple och Harvard University mindfulness på jobbet? Därför att de vinner på det och deras medarbetare är de största vinnarna. Det är på arbetsplatser som är stressiga och kräver starkt fokus av medarbetare samtidigt som de har många järn i elden, som mindfulness gör störst nytta. Här är exempel på vinster att plocka hem.

1. Du sänker din upplevda stressnivå.

2. Du behåller hjärnkapaciteten med stigande ålder.

3. Du ökar din empati.

4. Du får förbättrad sömn.

5. Du ökar fokus och koncentrationsförmåga.

6. Du höjer immunförsvaret.

7. Du blir känslomässigt stabilare.

8. Du balanserar ditt blodtryck.

Ingenjören som började träna hjärnan

Publicerad: 2011-11-14 08:11
Ändrad: 2011-11-14 08:12
Martin Ström arbetade som ingenjör i tio år innan han bytte karriär och började läsa till psykolog. Det var när han höll på att bygga ett IT-företag tillsammans med några kollegor och arbetsveckorna drog iväg till 100-timmarsveckor som han började träna mindfulness.

- När jag började träna kunde jag gå ut och in i det och inte ta med mig jobbet hem i tankarna. Jag fortsatte att arbeta mycket och nu var jag helt nöjd med det. Resultatet var att jag upptäckte hur stor effekt mindfulness hade på arbetslivet och privatlivet och hur mycket bättre jag mådde.

100% MINDFULNESS

Han valde ändå att hoppa av IT-bolaget (är fortfarande delägare) och började läsa till psykolog. Anledningen var att han ville fokusera på mindfulness, både i sitt yrke och i sin forskning. Martin hade sett hur stressade många människor var och ville dela med sig av mindfulness-träningen. Idag arbetar han som seniortränare på Potential Project.

SMARTARE AV TRÄNINGEN

Martin Ström menar att ingenjörer normalt sett är rationella och att träna mindfulness är lika rationellt som att träna fysiskt.

- Att träna mindfulness ger oss bästa förutsättningarna för att hantera mentala aktiviteter. Man blir helt enkelt smartare när man tränar hjärnan och det är ett sätt att underhålla sin hjärna.

Vilka attityder har du mött hos ingenjörer?

- Det finns folk som tycker att det är österländskt och andligt och de ser inte sig själva som personer som håller på med flum. För mig är mindfulness absolut stresshantering, men lika viktigt är att jag blir mer produktiv och arbetar mer fokuserat mot mål. För arbetsgivare är det här oerhört rationellt eftersom de får medarbetare som arbetar mer effektivt.

Det kanske är därför som svenska teknikföretag som Swedish Standards Institute (SIS), ÅF och Atlas Copco arbetar med mindfulness, men det är långt ifrån vanligt på tekniska och naturvetenskapliga arbetsplatser. Vi är bara i starten av att träna oss mentalt, tror Martin Ström.

Vad gör stress med oss?

Ingenjörer och andra tekniska yrken har ofta höga övertidsuttag, arbetar med korta produktlivscykler och i projekt med högt tempo.

Vad händer med hjärnan när vi utsätts för stress?

- Människans hjärna utvecklades för mycket längesedan. När vi stressar aktiveras de lägre delarna av hjärnan, de som gör att vi rustar oss för kamp eller flykt. Vi fungerar dåligt när alarmsystemet drar igång, mer som djur på savannen.

Hur kan mindfulness hjälpa oss att hantera stressiga situationer och ett hektiskt arbetsliv?

- Mindfulness motverkar reaktionerna och våra högre delar av hjärnan blir tillgängliga. Vi agerar mer balanserat. Vi blir både mer mänskliga och schyssta och samtidigt mer rationella.

EN SAK I TAGET

De som har arbeten som kräver ”multitasking” har tyvärr sämre förutsättningar för att göra ett bra jobb. Människan fungerar bäst när hon får göra en sak i taget och göra den väl. Helt enkelt fokusera.

- Att ha mycket att göra är i sig inte ett problem. Att göra många saker samtidigt och oroa sig för saker som hänt eller kommer att hända gör att vi blir utbrända. Vi fungerar bäst när vi mentalt får vara i nuet, helt absorberade av det vi gör.

Smarta företag utvecklar med andra ord friskvården av sina medarbetare till att omfatta även hjärnan, den del av kroppen som de flesta av oss använder mest på jobbet. Kanske har vi bara sett början av mindfulness-träning på arbetsplatserna.

Av: Helena Thorén, helena.thoren@axlainformation.se

Ansvarig utgivare: Terje Andersson, terje.andersson@ingenjorsamfundet.se