

FULDT TIL STEDE I NUET

Tekst: Charlotte S. Nygaard, | Foto: Jonas Ahlstrøm

20 yngre læger i Psykiatrien i Region Syddanmark har været på workshop med Lisbeth Fruensgaard i mindfulness – kunsten at være fuldt til stede i nuet. Læs, hvad du kan gøre for at få et mere mindfuld liv privat og på arbejde.



Mindfulness – kort og godt

Mindfulness: Mindfulness kan bedst oversættes til opmærksomhed på dansk. Mindfulness handler nemlig om opmærksomhed – eller evnen til at være opmærksom på en bevidst måde i det aktuelle øjeblik uden at dømmes.

Mindfulness er en 2500 år gammel tradition fra Østen og slog sig fast i den vestlige del af verden i 1980'erne. I dag anses amerikaneren Jon Kabat-Zinn som ophavsmand for vestliggørelsen af mindfulness.

Grundholdninger: Når du er til stede i nuet uden at dømmes, sker det med disse egenskaber: Venlighed, udholdenhed, tålmodighed, åbenhed, begynders sind, accept og mod til at møde det, som er.

Mindfulness og stress: I nuet findes ingen stress. Træning af mindfulness har derfor både en reducerende og forebyggende effekt på stress. Stress opstår først i det øjeblik, du begynder at tænke fortids- og fremtidstanker:

"Bare jeg ikke havde sagt sådan".
"Hvis bare jeg havde gjort noget andet". "Hvis bare jeg havde set det dengang". "Hvad nu hvis jeg ikke kan klare det". "Hvad nu hvis jeg ikke er god nok".
"Hvad nu hvis jeg ikke når det".



Sådan træner du mindfulness

1. Hold din opmærksomhed på et bestemt objekt – fx dit åndedræt i et bestemt stykke tid ad gangen. Bemærk, hvordan det føles, når luften suges ind i næseborene videre ned i halsen, lungerne og til maven, der puster sig op, inden du ånder ud. Mærk, hvordan maven og lungerne tømmes for luft og til den varme, du kan føle på overlæben, når du puster luften ud af næsen.

2. Hver gang din opmærksomhed og dine tanker vandrer ud i fortiden eller fremtiden eller i fornemmelser i kroppen, registrerer du det blot med venlighed og accept for blidt at vende opmærksomheden tilbage på dit åndedræt. Dette gentager du, så længe træningen varer.

3. Ønsker du at træne meditativt, kan du træne i fx 15 minutter. Det må meget gerne være om aftenen inden sengetid eller om morgenen, når du vågner.

4. Har du brug for at få dit blodtryk sænket og være til stede i nuet i forbindelse med en præstation, kan du koncentrere dig om dit åndedræt i tre minutter.

5. Du kan træne mindfulness på et hvilket som helst objekt fx tandbørsten, aftensmaden, kartoffelskrællingen, osv. Det handler om at være fuldt ud fokuseret på objektet. At studere det, som var det første gang, du så det, mærke hvordan det føles mellem hænderne, inde i munden, smagen, lugten, fornemmelsen.

Det opnår du med mindfulness

1. **Du bliver gladere:** Aktiviteten i højre pandelap, som styrer følelser som irritation, vrede, angst, depression og afsky, forskydes over i venstre pandelap, der styrer følelser som entusiasme, nysgerrighed, glæde og lykke. Resultatet er et generelt gladere menneske.

2. **Tykkere hjernebark:** Din hjernebark bliver tykkere i de områder, der styrer opmærksomhed, avanceret tænkning og planlægning.

3. **Hjernen samarbejder:** Samarbejdet mellem de to hjernehalvdele bliver bedre.

4. **Nye hjerneceller:** Du danner nye hjerneceller, så din samlede kapacitet bliver større.

5. **Hullerne lappes:** De huller, som stress-hormonet kortisol laver i hippocampus ved langtidssstress, lapper sig selv.

6. **Effektivt på lidelser:** Forskning har påvist, at mindfulness kan have effekt på lidelser som bl.a. stress- og kriserelaterede lidelser, hjertesygdomme, kroniske smerter, hovedpine, forhøjet blodtryk, depression, kræft, hudproblemer, søvnforstyrrelser, angst og panik.

7. **Mere opmærksom:** Du bliver du mere nærværende og effektiv. Fx i samtaler med patienter kan du være fuldt tilstede uden forstyrrende fremtidstanker som "hvad skal vi have til aftensmad", "kan jeg nå at hente ungerne inden lukketid" og "hvad er det nu, jeg skal efter den her samtale". >



i

Vil du vide mere

Lisbeth Fruensgaard er uddannet coach med speciale i stresshåndtering. På hendes hjemmeside, lfoaching.dk, kan du frit downloade åndedrætsmeditationen "Det daglige kvarter". Fra januar kan du på hjemmesiden købe en cd med guides til, hvordan du kommer i gang med at leve mindfuldt.

EFFEKTIVT VÆRKTØJ BÅDE PRIVAT OG FAGLIGT

Tekst: Charlotte S. Nygaard, | Foto: Jonas Ahlstrøm

Børne- og ungdomspsykiater Lene Riber fandt i mindfulness et virksomt redskab, som både kan hjælpe hende, når stressen banker på, og i sit arbejde med at behandle børn og unge.

Skiftende vagter. Døgnvagter. Nogle af de største stressfaktorer, når man er læge. Også for Lene Riber, der er børne- og ungdomspsykiater på Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling i Kolding. Men på workshoppen om mindfulness fandt hun et godt værktøj til at klare presset.

"Der er ikke to dage, der er ens i vores arbejde, og der er ofte meget uforudsigelighed i dagligdagen. Det kan godt få pulsen op. I workshoppen lærte vi en såkaldt bodyscan, som er en måde at komme i kontakt med nuet. Under en bodyscan koncentrerer man sig fuldkommen om de enkelte kropsdeler, og det virkede meget afslappende på mig. Jeg

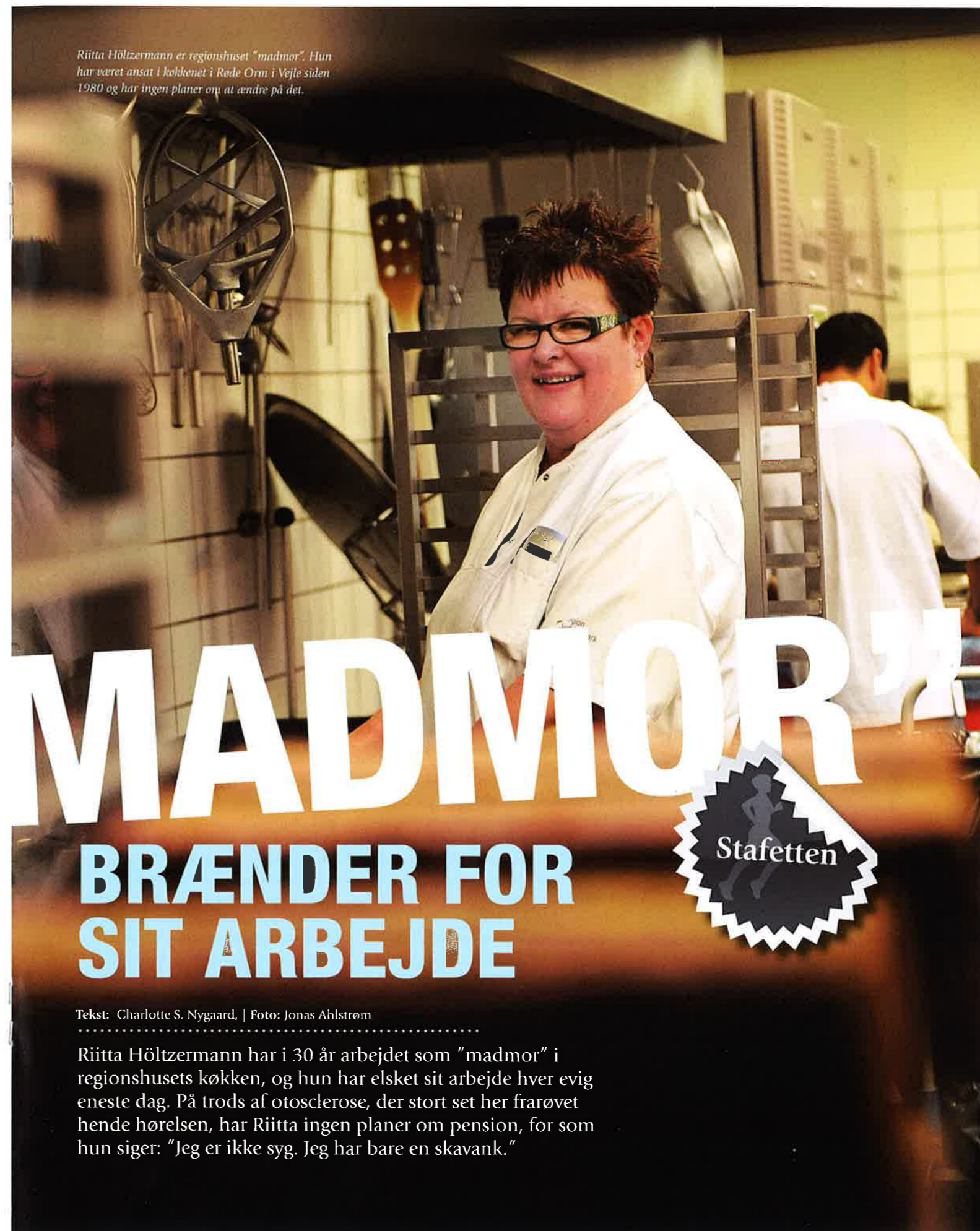
fik skubbet alle stresstanker om fortid og fremtid væk. Meget effektivt," siger hun.

Gevinsten ved at arbejde med mindfulness begrænser sig ikke kun til Lenes personlige liv. Hun har også planer om at inddrage mindfulness i det daglige arbejde som endnu et effektivt værktøj i værktøjskassen.

"Jeg vidste ikke, at der var forskningsmæssigt dokumenteret effekt ved at bruge mindfulness ved angstlidelser, sociale fobier, depressioner og spiseforstyrrelser. Det er meget interessant for mit arbejde, for i børne- og ungdomspsykiatrien søger vi naturligvis så vidt muligt at minimere brugen af medicin," siger hun. ●



Lene Riber kan sagtens få øje på mindfulness' gode egenskaber i både sit professionelle virke og i sit privatliv. I sit privatliv peger hun på, at familien kan bruge mindfulness under aftensmaden til at nyde maden og hinanden uden forstyrrende tv, computere og læsestof.



Riitta Hölzermann er regionshusets "madmor". Hun har været ansat i køkkenet i Røde Orm i Vejle siden 1980 og har ingen planer om at ændre på det.

MADDMOR BRÆNDER FOR SIT ARBEJDE

Tekst: Charlotte S. Nygaard, | Foto: Jonas Ahlstrøm

Riitta Hölzermann har i 30 år arbejdet som "madmor" i regionshusets køkken, og hun har elsket sit arbejde hver evig eneste dag. På trods af otosklerose, der stort set har frarøvet hende hørelsen, har Riitta ingen planer om pension, for som hun siger: "Jeg er ikke syg. Jeg har bare en skavank."