



Mindfulness og Compassion i en sundhedsfaglig kontekst

Randi Karkov Knudsen, Sygeplejerske, Ph.d.-student (1,2,3,4)

Vejlederteam:

Connie Timmermann, Ph.d., Lektor (3,4)

Jette Ammentorp, Ph.d., Professor (3,4)

Marie Højriis Storkholm, Ph.d., Cheflæge (2)

Sine Skovbjerg, Ph.d., Lektor (5)

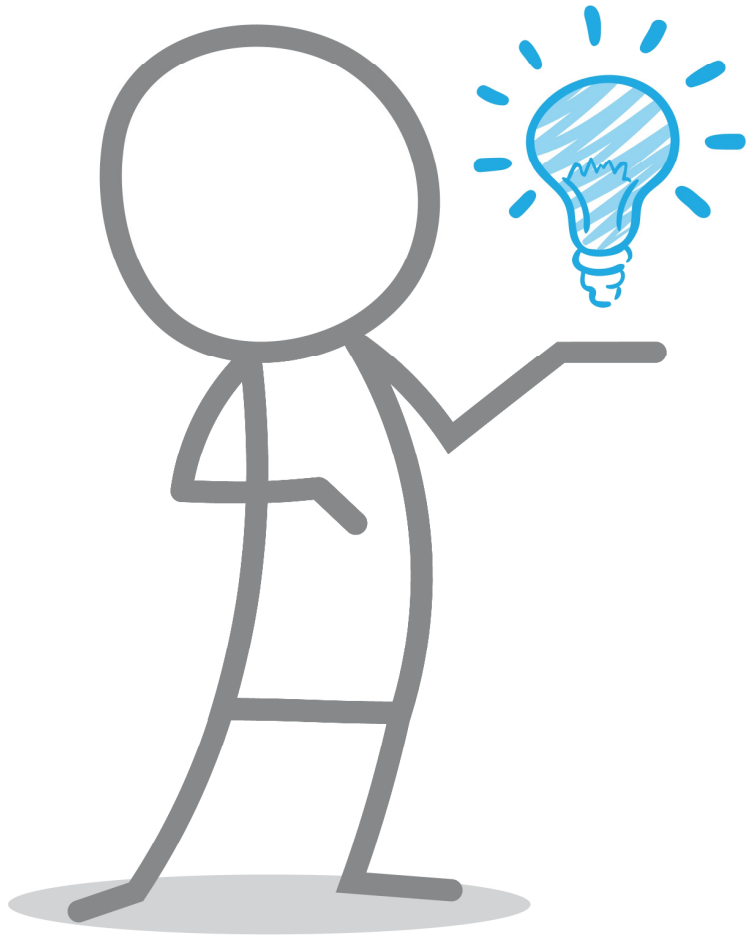
¹Hjertesygdomme, Sygehus Lillebælt

²Kvindesygdomme og Fødsler, Regionshospitalet Horsens

³Center for Forskning i Patientkommunikation, OUH

⁴Klinisk Institut, SDU

⁵Dansk Center for Mindfulness, AU



En ide udsprunget fra praksis

Uforudsigelighed og tempo

At arbejde med mennesker i lidelse

Et ønske om at styrke arbejdsmiljø og relationelle kompetancer



Hvad er mindfulness?

Den bevidsthed der opstår, når opmærksomheden holdes i nuet med en ikke-dømmende indstilling

Jon Kabat-Zinn, Professor

STIMULUS

Mindfulness

RESPONS



Compassion er den følelse, der opstår, når vi bliver opmærksomme på lidelse og mærker en motivation for at lindre denne lidelse.

Nanja Holland Hansen, Psykolog
Dansk Center for Mindfulness, AU

Compassion er evnen til at bære lidelse – når vi bærer lidelse med mindfulness, er resultatet compassion.

Lone Fjorback, Læge
Dansk Center for Mindfulness, AU



Mindfulness forskning - Systematiske review og metaanalyser

- **Arbejdsliv:** Mindfulness-Based Programs in the workplace: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trails, 2020. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01328-3>
- A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. 2021 <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01093-w>
- **Stress:** Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- **Sundhedsprofessionelle:** The effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the psychological Functioning of Healthcare Professionals: A systematic review, 2020 <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>
- Mindfulness, Compassion, and Self-Compassion Among Health Care Professionals: What's New? A Systematic Review, 2020 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01683/full>
- Manglende systematik af stresstiltag, men dokumenteret effekt af mindfulness-baseret stress reduktion, 2019. https://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Artikler/Manglende_systematik_af_stresstiltag.pdf

Formål

**Sundhedsprofessionelles
oplevelse af at deltage i et
MBSR program**

**Facilitatorer og barrierer for
implementering af mindfulness**

**At understøtte vedligeholdelse
og implementering – hvordan?**



Kontekst og deltagere

- Et samarbejde mellem Hjertesygdomme, SLB og Kvindesygdomme og Fødsler, RHH
- **Kvindesygdomme og Fødsler**
 - 14 jordemødre
 - 11 sygeplejersker
 - 5 læger
- **Hjertesygdomme**
 - 21 sygeplejersker
 - 4 læger
 - 1 Bioanalytiker
 - 1 Sekretær

Mindfulness-baseret stress reduktion

Meditationer, bodyscan, yogaøvelser og fælles refleksion

Uge 1	Hvad er mindfulness ?
Uge 2	Opmærksomheden
Uge 3	Nuet
Uge 4	At sidde fast
Uge 5	Tanker
Uge 6	Kommunikation
Uge 7	Forandring
Uge 8	Træning fremover



2,5 timer om ugen, 1 fordybelsesdag, hjemmetræning

Besvar følgende spørgsmål om en behagelig oplevelse

	1.dag	2. dag	3. dag	4. dag	5. dag	6. dag
Hvilken oplevelse var det?						
Var du klar over/bevidst om de behagelige følelser, mens du havde oplevelsen?						
Hvordan følte det i kroppen under oplevelsen – i detaljer?						
Hvilke stemninger, følelser og tanker fulgte i kølvandet på oplevelsen?						
Hvilke tanker er der i dit hoved nu, mens du skriver dette ned?						

Forskningsprocessen

4 MBSR-forløb med
13-16 deltagere pr.
hold
Deltager-observation

Fokusgruppe-
interviews
Individuelle
interviews

Fremtidsværkstedet
som workshop mhb.
at udvikle ideer og
tiltag til
implementering

Evaluering
Fokusgruppe-
interview

At tillade egenomsorg

"Jeg er blevet meget mere bevidst om egenomsorg"

"Jeg vil bruge det der med iltmasken - at man ikke kan hjælpe andre, hvis man ikke hjælper sig selv"

"**Jeg** bliver i hvert fald bedre til at mærke, hvornår mine grænser de er nået og så bliver jeg jo tvunget til at reagere på det"

"Jeg tror faktisk ikke længere på, at jeg er så effektiv ved at zigzagge frem og tilbage"

Nærværende omsorg

"Jeg føler også man bliver mere nærværende [...] - at det er *her* jeg er - og det føler jeg altså også må give noget i forhold til omsorgen i sygeplejen - at jeg er her hos dig"

"hvis vi så lige tager action på vores egen reaktionsmønster på det feed back, vi får fra patienterne"

"lige præcis det, synes jeg her *helt* markant, jeg er langt mere nærværende hos mine patienter og jeg *mærker*, når jeg ikke er det"

"hvis jeg sidder med nogen, som har det svært [...] så lige at være opmærksom på lige selv at trække vejret ekstra engang, [...] så oplever jeg også at det virker, at det smitter af - vejrtrækningen, det gør mig i stand til mere at være lyttende"

At træne mindfulness med kollegaer

"Det der med kultur, det er noget vi alle sammen skaber, men det der med at vi lige bremser om og minder hinanden om de her ting"

"At blive i mig selv, at blive på min egen banehalvdel, ja så det tror jeg, det er jo altid en fordel, at kunne blive i sig selv, uden at ligge alt muligt over på andre"

"Altså det her med at have den omsorg for hinanden, og det kan det her jo være med til at gøre endnu mere"

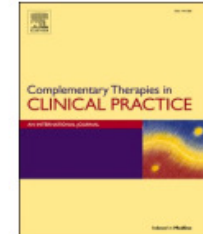
"og så synes jeg, at det det har givet mig, det er sådan en læring af ens egen krop, hvad den sådan reagere på, fx. hvis andre har rigtig travlt - at det reagerer min krop på og sådan lidt stress selv, så være bevidst om, at nu reagerer den på det, fordi der er andre der synes at have travlt, men det er ikke min egen følelse"



Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

Complementary Therapies in Clinical Practice

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ctcp



The influence of mindfulness-based stress reduction on the work life of healthcare professionals – A qualitative study

Randi Karkov Knudsen^{a,b,c,d,*}, Jette Ammentorp^{c,d}, Marie Højriis Storkholm^{a,f},
Sine Skovbjerg^{e,f}, Charlotte Gad Tousig^b, Connie Timmermann^{c,d}

^a Department of Gynecology and Obstetrics, Horsens Regional Hospital, Sundvej 30C, 8700, Horsens, Denmark

^b Department of Cardiology, Lillebaelt Hospital, University Hospital of Southern Denmark, Beriderbakken 4, 7100, Vejle, Denmark

^c Centre for Research in Patient Communication, Odense University Hospital, Klørvænget 12B, 5000, Odense C, Denmark

^d Department of Clinical Research, University of Southern Denmark, J.B. Winsløvsvej 19, 5000, Odense C, Denmark

^e Danish Center for Mindfulness, Aarhus University, Hack Kampmanns Plads 1-3, 8000, Aarhus C, Denmark

^f Department of Clinical Medicine, Aarhus University Hospital, Palle Juul-Jensens Boulevard 99, 8200 Aarhus N, Denmark

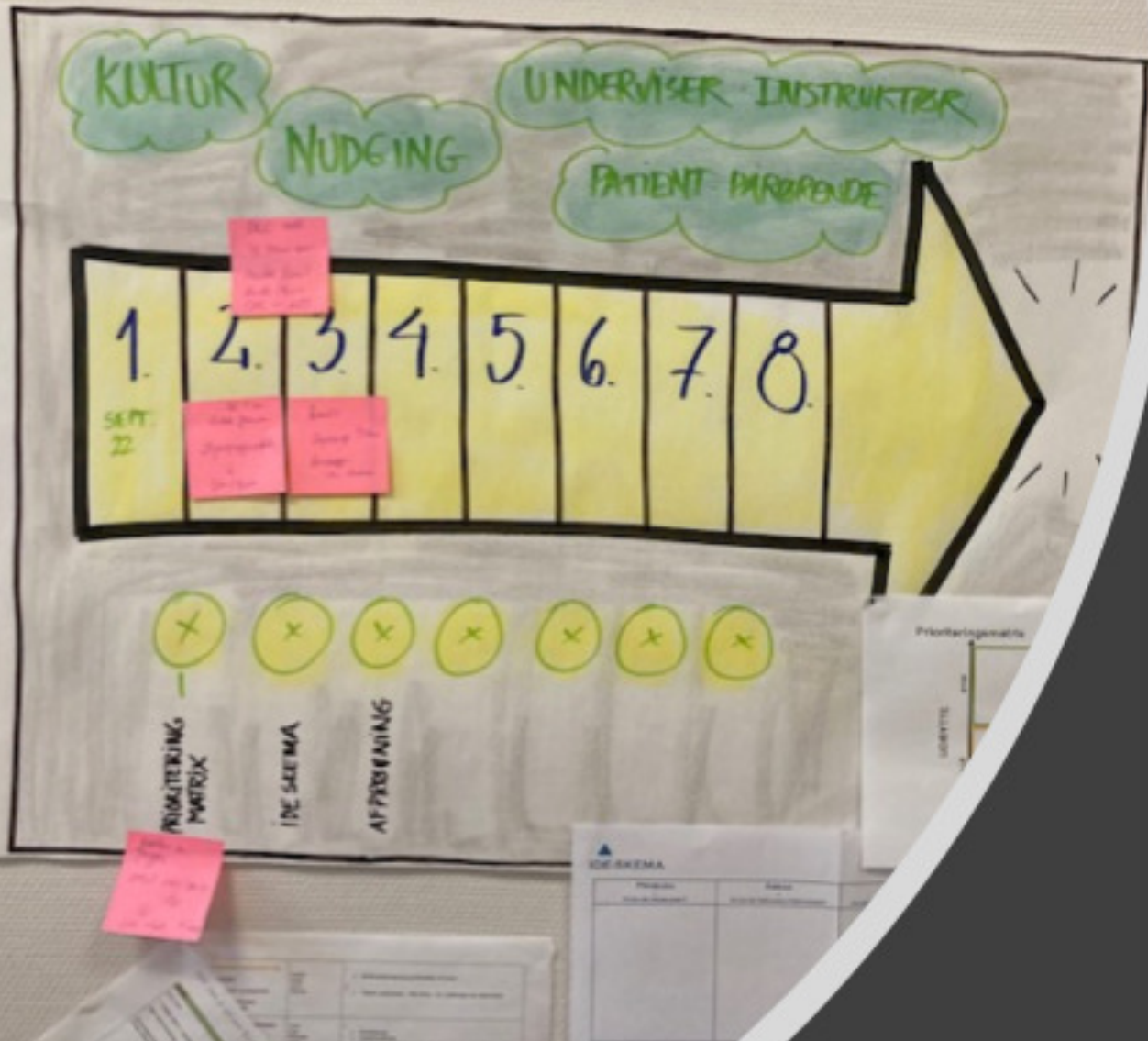
ARTICLE INFO

ABSTRACT

Fremtidsværksted



Critique: We are consequently negative
 Utopia: Reality is out of function
 Realization: How can our dreams become reality?



Action plan

Tak for jeres opmærksomhed

Mind Full, or Mindful?



Projektet er finansielt støttet af Klinisk Institut, Syddansk Universitet, Region Midtjyllands Sundhedsvidenskabelige Forskningsfond, Hjertesygdomme, Sygehus Lillebælt, Kvindesygdomme og Fødsler, Regionshospitalet Horsens og Sygeplejerskernes Forskningsfond
TAK!