

## Innovativ HR

# MEDITATION har mindsket stressniveauet

På Nordisk Ministerråd har de valgt en progressiv personalepolitik, der inkluderer både meditation og mindfulness. I starten var nogle af medarbejderne tøvende over for tilbuddet, men de fleste er efterhånden blevet overbevist af begejstrede kollegaer, som oplever øget effektivitet og mindre stress.

---

Af Isa Lindbæk

---

De tibetanske munke har vidst det længe: at meditation skaber ro og effektivitet, for i mere end 2500 år har munkene udøvet disciplinen. Nu lader det til, at også danske virksomheder er begyndt at indse fordelene. På Nordisk Ministerråd har de det seneste år tilbudt medarbejdere meditation og øvelser i mindfulness. Seniorrådgiver inden for personaleafdelingen, Charlotte Duus Aalling, fortæller om baggrunden for beslutningen.

"For et par år tilbage udarbejdede vi en trivselsrapport, og ud fra den kunne vi konkludere, at vi havde høj trivsel, men desværre også et højt stressniveau. Dertil kom, at vi oplevede en stigende mængde af sygdommeldinger med stressrelaterede sygdomme. Udviklingen var bekymrende."

Nordisk Ministerråd er en politisk styret organisation med ansatte fra alle fem nordiske lande. Der er løbende ministerrådsmøder med dertil hørende deadlines, og da formandskabet går på skift mellem landene, er der mange ændringer i organisationen. Det har også stor betydning for dynamikken i huset, at der er en tidsbegrænsning på ansættelse på maksimalt otte år.

"Der er stort set altid nogle på vej ind og nogle på vej ud som en følge af organisationens natur. Det giver os en personaleomsætning på 20 % årligt, og det er med til at lægge ekstra pres på de blivende medarbejdere, som må påtage sig ekstra opgaver i forbindelse med fratrædelse. Det er helt sikkert en spændende arbejdsplads, men det kræver forandringsvilje at være her. Hos os finder du ikke kontordamen, der har været der i 25 år, og som kender alt og alle," Charlotte Duus Aalling, som sammen med resten af Personaleafdelingen besluttede sig for at knække stresskurven.

### Uden røgelsespinde

I første omgang bestemte personaleafdelingen sig for at tilbyde fast massage i arbejdstiden, så alle computerskavankerne kunne blive løsnet op.

"Vi fik faktisk idéen fra vores svenske ansatte, da massage i arbejdstiden er meget udbredt i Sverige, og vi syntes med det samme om tanken. Dernæst begyndte vi at lave sundhedsprofiler på vores medarbejdere, så man kunne få stoppet en uheldig udvikling i opløbet. Hvis man eksempelvis havde forhøjet blodtryk, så kunne der sammen >



➤ "En effektmåling foretaget hos Nordisk Ministerråd har vist, at deltagere oplever en generel forbedring på koncentration og effektivitet på 21 %, og 78 % af deltagerne følte sig mindre udslidte efter at være begyndt på meditation."

- > med medarbejderen lægges en plan for, hvordan det tal blev bedre. Medarbejderne tog meget positivt imod vores forslag," siger Charlotte Duus Aalling.

Da æsken med initiativer til forbedring af trivselen først var åbnet, begyndte personaleafdelingen på Nordisk Ministerråd at tænke ud af den traditionelle HR-kasse.

"Vi var blevet opmærksomme på, at meditation og mindfulness havde opnået nogle bemærkelsesværdige resultater i nogle store, seriøse undersøgelser. Tallene viste, at meditation virkede forebyggende og helbredende på stress, og at resultaterne var både markante og hurtige. Vores nysgerrighed var vakt," siger Charlotte Duus Aalling.

Hun afsøgte markedet og kom frem til et konsulentfirma, der kunne tilbyde de ydelser inden for meditation og mindfulness, som de i første omgang var interesserede i.

"Det var utroligt vigtigt for os, at det semireligiøse og røgselspindene ikke var en del af scenariet, og hos Bram & Sander var det henholdsvis psykolog Mette Bram og

/// Det, jeg oplever, er, at jeg bliver mere opmærksom og skarpere i hverdagen. Gennem meditation lærer man nogle teknikker, så man i perioder med stort arbejdspress bedre kan prioritere og dermed være mere effektiv

fysioterapeut Jeanette Sander, der var drivkraften bag virksomheden. De var meget nøgterne og professionelle. Man kan sige, at når vi nu vovede pelsen med noget meget nyt, så var det vigtigt for os, at rammen omkring det var skabt af højt uddannede mennesker, som lænede sig op af solid forskning," siger Charlotte Duus Aalling.

#### **Kvinderne med først**

Da tilbuddet om meditation blev en realitet, oplevede personaleafdelingen i første omgang størst interesse fra de kvindelige ansattes side.

fortsættes s. 73 >

## Innovativ HR MEDITATION har mindsket stressniveauet

### > fortsættelse fra s. 38

"Det gik, som vi forventede i starten. De kvindelige medarbejdere var som udgangspunkt de mest åbne for tanken, men det var i orden, for det var også hos kvinderne, at vi havde set det største stressniveau og de fleste sygemeldinger. Dermed ikke sagt, at mændene ikke også var stressede, men det kom til udtryk på en anden måde."

I starten eksperimenterede Nordisk Ministerråd med tidspunktet for meditationstilbuddet og fandt frem til, at der var størst tilslutning, hvis tilbuddet lå sidst på dagen.

"Vores normale arbejdstid er 8.30 til 16.30, og meditationen tilbydes en gang ugentligt i vores lokaler kl. 16.15. Meditationen tager 45 minutter. Så tiden deles mellem arbejdsgiver og den ansatte. Tilbuddet er en såkaldt drop in-meditation, så man behøver ikke at melde sig på, hvilket giver fleksibilitet. Der kommer normalt mellem 10 og 15 deltagere, som er vores maksimum," siger Charlotte Duus Aalling.

Da ingen medarbejdere kendte noget til meditation på forhånd, har konsulenterne lært medarbejderne meditation og øvelser i mindfulness fra bunden. Charlotte Duus Aalling bruger selv tilbuddet regelmæssigt.

"Det, jeg oplever, er, at jeg bliver mere opmærksom og skarpere i hverdagen. Gennem meditation lærer man nogle teknikker, så man i perioder med stort arbejdspress bedre kan prioritere og dermed være mere effektiv."

### Imponerende resultater

Efterhånden er de mandlige ansatte på Nordisk Ministerråd også begyndt at bruge tilbuddet. Charlotte Aalling uddyber:

"Organisationen er som helhed blevet mere klar til meditation som arbejdsværktøj. Der er nok nogle, som har haft en forestilling om, at det var lidt af et hippieprojekt, vi havde søsat, men de kan jo se med egne øjne, hvordan medarbejdere, der deltager, får mere overskud. Desuden har vi gjort en dyd ud af at oplyse om den videnskabelige dokumentation, der krystalklart påviser meditationens positive effekt på stress og ydeevne. Det har intet som helst med hokus pokus at gøre."

For nylig lavede personaleafdelingen en effektmåling på deltagerne i meditation.

"Vores måling var overvældende positiv. De adspurgte oplevede en generel forbedring på koncentration og effektivitet på 21 %, og 78 % af deltagerne følte sig mindre udslidte efter at være begyndt på meditation. Man kan roligt sige, at vores mål om at nedsætte stressniveauet er lykket, og antallet af sygemeldinger som følge af stressrelaterede sygdomme er for nedadgående. Jeg er sikker på, vi kommer til at se meget mere meditation i fremtiden i erhvervslivet i Danmark," afslutter Charlotte Duus Aalling. ■

### FAKTA

## OM NORDISK MINISTERRÅD

Du kan læse mere om Nordisk Ministerråd på [www.norden.org](http://www.norden.org).

Effektmålingen af meditationen på Nordisk Ministerråd kan du desuden se her: <http://www.bramsander.dk/Default.asp?Action=Details&Item=355>