

Rapport fra prosjekt og kursutvikling – av Dorothee Tettweiler

Denne rapporten er kun basert på mine erfaringer som ansatt

Det ble gjennomført et prosjekt i Trondheim kommune i regi av Unique Mind ESP fra august 2018 til mai 2019. [Rapport fra Trondheim kommune](#)

Trondheim krisesenter var en av to avdelinger som deltok i prosjektet. Målet var at de ansatte skulle få teknikker for å bedre håndtere stressede situasjoner i jobben og for egen selvivaretagelse ved å stå i krevende arbeidshverdager. Ved å bruke teknikker skulle vi kunne se ringvirkninger på arbeidsmiljø, sykefravær, stressnivå og mer målrettet arbeidsmåte.

Tidlig i prosessen, etter første kursdag, begynte jeg å ta i bruk en av teknikkene. Nattfilm-teknikken er et planleggingsverktøy, som kort fortalt brukes til å sortere og rydde i hodet, samt å få en oversikt over neste dag. Samtidig setter den ting i perspektiv og skaper nye løsninger.

Etter noen uker begynte jeg å få sove bedre, jeg klarte å avslutte dagen uten å ta med meg hendelser fra jobben hjem og jeg følte meg bedre rustet til en alltid uforutsigbar arbeidsdag på krisesenteret.

Før (dag)samtaler hjalp det å trekke pusten dypt og å ta kontakt med rommet mitt, som kort fortalt er en indre stressfri sone. Dette hjalp meg til en fokusert ro, og gjorde at det var enda lettere å starte en samtale med blanke ark.

Jeg begynte å se samtalepartnere som «isfjell» med hver sin historie. Kort fortalt brukes et isfjell i BevissthetsTrening, som en forklaringsmodell på hvordan vi fungerer mentalt. Her ser vi på forståelsen av egen og andres atferd. Samt en fortolkning og forståelse av følelser, tanker og samhandling. Vi ser på vår «virkelighetsoppfatning», og en ny måte å se seg selv i verden på.

Dette hjalp meg til å kunne lytte bedre og å forstå bedre. Samtalene ble mer effektive og det var enklere å hjelpe vedkommende til å forstå sin egen situasjon bedre.

Dermed var det bare en kort vei til jeg introduserte Nattfilm og isfjellet til noen beboere på krisesenteret. Mange tanker og ikke minst bekymringer for fremtiden preger de første dager på krisesenteret. Det var til stor hjelp å kunne skrive ned alle de vonde tanker, som er en del av teknikken Nattfilm.

Men det som ga håp fra første stund var fokuset på morgendagen og hvordan vi vil at den skal se ut. Dette er en ukjent tanke for de fleste av oss. Ofte ligger man våken om natta og gruer seg til for eks. et møte i morgen, bekymrer seg for hva som kommer til å skje, har tusenvis av mulige og umulige løsninger for worst-case scenario ... Det å kunne skrive nøyaktig hvordan man selv vil at morgendagen ser ut, gir tilbake en egen kontroll man har gitt fra seg gjennom mange år.

Tilbakemeldinger var positive og det så ut som om beboere som brukte verktøyene kom seg raskere ut av krisemodus.

Flere ansatte begynte å bruke verktøyene i jobbsammenheng. Hele ansatte gruppa, samt ledelsen, satt seg sammen og laget mål for fremtidig drift av krisesenteret. Det var større takhøyde for individualitet blant ansatte, og isfjell-modellen hjalp til med å håndtere de forskjellige karakterer bedre.

Jeg hadde, sammen med en kollega, ansvaret for gjennomføring av kurs om vold i nære relasjoner. Kurset ble holdt to ganger i året. Målgruppe er kvinner som har vært utsatt for vold i nære relasjoner og kommet seg videre til en trygg plass i livet. Mange sliter fortsatt med senvirkninger, og for å hjelpe dem videre finnes det et kurstilbud via kommunen.

Motivert fra erfaringer med BevissthetsTrening begynte vi våren 2019 å ta deler av verktøykassen inn på kurset. Vi hadde fått med oss noen tips fra Deborah Borgen. (grunnlegger av BevissthetsTrening.) Tilbakemeldinger var positive, men det følte som om vi ikke klarte å innfri våre egne forventninger.

Dette snakket vi med Deborah om, og vi ble sammen enige om å lage et kurs der BevissthetsTrening er tilpasset denne gruppen. Med godkjenning fra avdelingsleder satt vi i gang og laget et kurs bestående av 6 kursdager á 2 timer. Kursdag var en dag per uke. Dette ga deltakerne mulighet for å øve på det de hadde lært mellom hver kursdag.

Vi hadde gode erfaringer fra før med å bevisstgjøre hva det betyr å være utsatt for vold over tid. Det å dele erfaringer gir en felles forståelse for hvorfor man sliter i etterkant av et voldelig forhold. Nå kunne vi også tilby en metode som ville hjelpe deltakere å forstå egne reaksjonsmønstre ut fra isfjell-modellen, samt teknikker de kunne bruke selv.

På kurset ville deltakerne blant annet gradvis lære å bruke Nattfilm, forstå egne reaksjonsmønstre ut fra isfjell-modellen, kunne ta en «peptalk» inne i sitt eget mentale rom og finne tilbake til grønn sone ved bruk av teknikkene.

Kurset ble til, og vi var veldig spente på hvordan deltakerne ville reagere.

Før vi startet, hadde vi som vanlig en intervjurunde med alle deltakerne. Vi kartla behovene og informerte om endringer vi hadde gjort i forhold til innholdet. Alle deltakerne skrev under på og samtykket at de ville være med på et kurs, hvor vi hadde tilpasset en ny metode kalt BevissthetsTrening.

Planen var at det også kunne følges opp i etterkant av kurset for å forstå mer om virkninger av BevissthetsTrening. Vi tenkte også at det kunne være en god måte å forske videre på BevissthetsTrening i sammenheng av lavterskeltilbud i kommunen.

Kurset ble gjennomført med 8 deltakere.

Her er en kort oppsummering av tilbakemeldinger vi fikk:

- Alle deltakerne hadde fått større innsikt i egen situasjon.
- Mange følte på mer mot/motivasjon til å finne mening i livet og hankses med utfordringer.
- Alle opplevde mer forståelse for hvorfor en selv og andre tenker og handler som de gjør.
- Flere rapporterer om bedre nattesøvn, mindre fysiske plager som hodepine, magetrøbbel og indre uro.

Dette er noen utdrag fra tilbakemeldingene:

- «... større glede i hverdagen ... en letthet som jeg ikke har kjent før ... større livsmot, kraft, tør å sette mål.»
- «... jeg evner bedre å ta ting på sparket og er mer avslappet i møte med andre ...»
- «... jeg gleder meg til å våkne hver morgen. Hver morgen er spennende, hva dagen bringer! (Før gledet jeg meg til kvelden og å få legge meg) «
- «... skulle gjerne hatt 2-3 kursdager til ... det burde vært 1 ny samling om f.eks. 1 måned og om 6 måneder, slik at man kan finjustere på teknikkene eller stille de spørsmålene man får etter å ha gjort dette alene en stund ...»
- «... har sett hvordan disse verktøyene har gitt meg mer glede, større ro, overskudd og et ryddigere hode. Det å stadig ØVE seg uten å gi opp. Jeg har blitt mer bevisst på egne ting, fått erkjennelser som gjør at jeg kan jobbe videre med f.eks. tema som selvfølelse, det å be om hjelp, ta litt større plass i mitt eget liv. Jeg har funnet RETNING for videre jobbing med meg selv ...»

Flere av deltakerne har ønsket seg videre oppfølging, og jeg ser også behovet for å utdype enkelte temaer.

Dette håper jeg personlig å kunne jobbe med videre.

Livet er uforutsigbart, og jeg har siden kurset, sluttet i jobben og flyttet til et annet fylke. Lite visste jeg at jeg selv ville ha et så stort behov for å benytte meg av verktøyene! Kort tid etter flytting, døde mannen min, og jeg satt i dyp sorg alene på ukjent plass.

Det er ingen overdrivelse at BevissthetsTrening og dets verktøyer har hjulpet meg igjennom den mørkeste tiden. Dette har ført til at jeg er enda mer bevisst på hvor verdifullt konseptet er.

Kurset som ble utviklet for kvinner utsatt for vold i nære relasjoner er et verdifullt bidrag til hjelp til selvhjelp. Jeg kommer til å jobbe aktivt for at flere kommuner kan [tilby dette kurset](#). Jeg ønsker at dette også etter hvert kan tilbys til menn som er utsatt for vold i nære relasjoner.



Rapport

Trondheim kommune ved Enhet for rustjenester og Enhet for psykisk helse og rus startet et samarbeidsprosjekt med Unique Mind ESP i august 2018. To ansattegrupper fra enhetene, i tillegg til andre inviterte, gjennomførte kursing i BevissthetsTrening™ over en periode på ni måneder. Målsettingen med dette samarbeidsprosjektet var fra de to enhetene sin side å gi ansatte teknikker for å bedre håndtere stressede situasjoner i jobben og for egen selvivaretagelse ved å stå i krevende arbeidshverdager.

Prosjektbeskrivelse

- Første kurs ble gjennomført 22. og 23. august
- Oppfølgingsdag ble gjennomført 24. oktober
- Repetisjon av kurset ble gjennomført 22. og 23. januar
- Ny oppfølgingsdag ble gjennomført 20. mars
- Gjennomgang og veiledning av prosjektet, ute i enhetene 20. og 21. mai
- Oppsummerings- og avslutningsdag 22. mai

I tillegg har det underveis vært nettmøter og telefonveiledning.

Beskrivelse av BevissthetsTrening

Det meste av arbeid innen helse-, sosial- og omsorgssektoren er innen det vi kaller relasjonelle yrker, noe som innebærer høye krav til å mestre egne følelser i møte med andre.

BevissthetsTrening er en vitenskapelig publisert hjernetrening som reduserer stress og øker effektivitet, samt konkrete teknikker for selvivaretagelse.

Det er gjennomført to forskningsprosjekter på BevissthetsTrening. Forskningen er gjort på friske mennesker, og viser at treningen gir økt innlæringsevne, bedre hukommelse, økt evne til selvregulering, samt større evne til å bruke logikk for å løse nye problemer.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2016.00664/full>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00644/full>

Trondheim Krisesenter

Underveis i prosjektperioden og i etterkant av kursdager har ansatte-gruppa på Trondheim Krisesenter jobbet med felles mål og visjon for senteret.

Det har også vært jobbet med å identifisere styrker i arbeidsfellesskapet, og ansatte gruppa har hatt fokus på hvordan de vil ha det i arbeidshverdagen, hva som er ønskelig å oppnå og hva man vil gjøre annerledes.

Individuelt har noen ansatte brukt teknikkene bevisst til forberedelse i vanskelige saker, og flere forteller at de har blitt mer robuste etter kurs. Ansatte forteller om at de håndterer den hektiske arbeidshverdagen på en bedre måte, at de har en annen ro og håndterer stress bedre. Noen forteller om at det har blitt lettere å samarbeide med kollegaer, både internt i enheten og med andre som man ikke jobber like tett sammen med. Man har opparbeidet seg en større forståelse, og forteller om økt "relasjonskompetanse."

Flere forteller også om bedre nattesøvn, og at man stoler mer på egne avgjørelser. Lettere å prioritere og disponere tid når det er mange oppgaver, noe som tidligere ble mer overveldende.

Andre utsagn fra ansatte er:

"Trekker pusten i vanskelige situasjoner, finner lettere løsninger"

"Fanger bedre opp signaler på hva behovene beboere, brukere har"

"Blir lettere "inn-tunet", og mer tilstede "her og nå" og blir mer effektiv i arbeidet"

I etterkant av kurs har de ansatte blitt spurt om de har merket noen endringer i personalgruppa, og følgende tilbakemeldinger er gitt:

- større takhøyde, mer toleranse og bedre "stemning" i personalgruppa
- flinkere til å anerkjenne kollegaer sine sterke sider
- flinkere til å se hverandre i arbeidshverdagen

Bispegata 9D - avdeling for ungdommer i aktiv rus

Bispegata 9D var i en litt uheldig situasjon da samarbeidet startet. Tiltaket var under etablering og veldig forsinket i fremdriftsplanen på bakgrunn av bygningsmessige utfordringer. Ansattgruppen ble derfor ikke samlet før i Mars -19. Dette preget kontinuiteten i arbeidet, da ansatte hadde daglig tilhold i ulike andre avdelinger i enheten. Det har også vært en utfordring at det i en etableringsprosess vil være slik at nye ansatte kommer til, og andre slutter underveis. Det har på bakgrunn av dette ikke lyktes for avdelingen å implementere det vi lærte, og sette det i system på samme måte som vi har sett at våre kollegaer på krisesenteret har fått til.

Uavhengig av disse utfordringene så hadde gruppen samlet sett bare positive tilbakemeldinger etter kurs, og ved bruk av teknikkene vi lærte.

Ansatte har øvd på å bruke teknikkene individuelt. Flere har gitt tilbakemelding om daglig bruk og at de har hatt god effekt av dette på det personlige plan. Ved oppstart i avdeling la vi inn bevissthetstrening som tema i alle avdelingsmøter der vi delte erfaringer. Der fikk vi tilbakemelding om at teknikkene ble brukt til å forberede møter, til avspenning og for å rydde dagen. Ansatte opplevde med dette å få en bedre oversikt, mer ro i seg selv til å takle stress og at utfordrende møter ble bedre forberedt og gjennomført med større sikkerhet og gode resultater.

Trondheim, 08.05.20

Trondheim krisesenter
Bispegata 9d