



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