

Tisdag den 3 maj ☁ Stockholm 2° | yr.no

SvD | NÄRINGSLIV

If tog in hjärngympan på kontoret



If i danska Hvidovre införde mindfulnesssträning för två år sedan. I dag deltar 40 procent av personalen regelbundet.
FOTO: DANIEL NILSSON

7 april 2011 kl 15:53, uppdaterad: 19 april 2011 kl 12:48

TRÄNINGSEFFEKTER Större fokus och mindre stress. Mer tålamod och ökad trivsel. Det är effekter som medarbetarna på danska If märker av efter ett och ett halvt år av regelbunden mindfulnesssträning.

Klockan är 11.10. Avdelningschef Halldor Macholm gör sin dagliga vända längs den breda korridoren genom försäkringsbolaget Ifs risk management sektion i Hvidovre, Danmark.

Han ger ett tecken till kollegorna på andra sidan glasväggen. De nickar vant. Mindfulnesssträningen ska börja.

Bo Grunnet-Nilsen deltar sporadiskt på grund av många jobbresor, medan kundkoordinator Helle Steenbuch Holt sällan missar tiominuters-passet.

På bordet i konferensrummet ligger fyra högar med attitydkort. "Öppet sinne" och "acceptans" står på ett par högar. Helle lyfter ett från tålamods-högen.

–Det här behöver jag idag, säger hon med ett snett leende och läser tyst på kortets baksida.

Sedan sätter hon sig tillrätta på stolen med rak rygg. Fötterna på golvet. Var och en av de åtta deltagarna väljer ut ett kort. Småpratet avtar. Phil, som sitter närmast cd-spelaren, trycker på play. Ögonen sluts och övningen börjar.

En tydlig och avspänd röst berättar för oss hur vi ska bli uppmärksamma på vår kropp, slappna av i musklerna och fokusera på vår andning. På varje utandning ska vi räkna, från ett till tio och sedan tillbaka igen. Distraktioner i form av ljud och tankar ska vi observera, acceptera och avvisa. Uppmärksamheten ska föras tillbaka till andningen och räknandet.

Det var för knappt två år sedan mindfulnessträningen på danska If blev verklighet. Då hade Halldor Machholm länge velat utveckla sundhetsbegreppet, inte minst utifrån Ifs ambition om att bli Nordens sundaste försäkringsbolag. 25 år av eget mediterande hade fått honom övertygad om att mental träning var en viktig pusselbit.

–Frågan är hur många fruktkorgar man kan ha? Eller hur ofta man kan cykla mountainbike i skogen. Det kan lätt bli en sak till man ska göra som bara bidrar till ännu mer stress.

–Jag tror att mindfulness är betydelsefullt på ett mer fundamentalt sätt för att förstå helheten och se sammanhang i det du gör. Jag märker det på mig själv. Jag blir klar och lugn och kan stanna upp mitt i allt och vara där jag är. Har du inte någon ro flänger du ju bara runt, säger Halldor Machholm.

Utifrån att själv ha mött reaktioner där meditation associeras med Hare Krishna och bjällror, var Halldor Machholm noga med att hitta en annan mental träningsform. Corporate-based mindfulness-training blev svaret. Finansieringen, uppåt en halv miljon kronor, löstes av Bar Foka, den danska finanssektorns arbetsmiljöråd som utlyst medel för nya idéer inom arbetsmiljö.

–Att använda mindfulness som begrepp tror jag har fått oss att lyckas överkomma barriären av fördomar. Till vår första träff kom samtliga medarbetare.

Idag tränar, på frivillig basis, 40 procent av avdelningens 30 anställda och chefer regelbundet. Halldor Machholm är nöjd med uppslutningen men tror det hade blivit ännu bättre om samtliga chefer deltog.

–Om du ser chefen sitta kvar och säga 'visst, gå du! Jag tar över dina arbetsuppgifter medan du är borta' så känns det knappast okej att gå iväg och träna.

I en nyligen genomförd utvärdering uppger en majoritet av deltagarna en rad positiva effekter av träningen. 88 procent upplever just ett ökat fokus på arbetsuppgifterna. Tre av fyra trivs bättre på jobbet och 65 procent upplever att de blivit effektivare och mer produktiva. Drygt hälften anser sig hantera stress bättre.

–Det intressanta är att dessa effekter genomsyrar hela avdelningen, även bland dem som inte tränar, kommenterar Halldor Machholm.

–Vi har fått en mer konstruktiv och lyssnande stämning på stora möten. Folk har blivit bättre på att ge och ta kritik. Sen har vi också nått många kreativa lösningar under den här tiden, men om det har med mindfulness att göra är ju svårt att veta.

I konferensrummet surrar ett kylskåp monotont. Ett livligt samtal pågår i rummet intill. Samtidigt råder lugn i rummet. Axlar har fallit ner. Ansikten slätats ut. Så klingar det plötsligt till på cd:n. Mindfulnessövningen är slut.

Ögon öppnas och någon sträcker på sig. Var och en återvänder till sina arbetsuppgifter efter en lika lång stund som det tagit att gå ut och röka en cigarett.

SARA HULTMAN
naringsliv@svd.se