

MEDITATION ER EFFEKTIVT MOD STRESS

Borgere i Aalborg og København har adgang til gratis stresskurser. Konceptet er udviklet ved Center for Psykisk Sundhedsfremme, hvor psykolog, ph.d. og postdoc Christian Gaden Jensen er centerleder. Kurset består især af meditation og stresshåndtering.





– Det er lige så vigtigt for en stressramt at kunne være i sin stress som at vide noget om sin stress. Det er noget af det, som meditation kan hjælpe med, siger Christian Gaden Jensen.

Tekst: Birgit Bruun Christensen
Foto: Søren Svendsen

Kontoret giver ikke det mindste vink om, hvem centerleder Christian Gaden Jensen egentlig er. Forklaringen er, at han næsten lige har indtaget det, fordi Center for Psykisk Sundhedsfremmes Forskningsenhed for nylig er blevet tilknyttet Københavns Universitet indenfor områderne klinisk psykologi og sundhedspsykologi. Men fakta er, at han er idémanden bag kursuskonceptet ”Åben og Rolig”, der har fokus på stress og meditation.

På centrets hjemmeside kan man læse, at Christian Gaden Jensen selv har mediteret, siden han var 12 år. Det var dengang, hovedet var fyldt med indianere og åndemanere, og han ikke engang kendte ordet meditation.

Det er der vendt op og ned på siden. I dag er det en forsker, der taler. Han er stolt over at stå bag et nyt initiativ i den danske sundhedssektor.

Kort fortalt er det et ni uger langt meditationsbaseret kursus designet til

offentlig implementering til stressreduktion og psykisk sundhedsfremme. Det er udviklet i samarbejde med Harvard Universitet og Rigshospitalet samt danske psykologer, meditationseksperter og psykomotoriske terapeuter.

– Vi har bestræbt os på, at konceptet er enkelt og letforståeligt. Gennem forløbet træner vi især to brede evner, der kan kaldes ”fokuseret opmærksomhed” og ”kontemplativ mestring”. Det har vi oversat til ”Åben og Rolig”, fordi ordene er lette at forstå og praktisere. Det sproglige må ikke blive en barriere, forklarer han.

Men det har været lige så afgørende, at konceptet er videnskabeligt funderet, og at det har en effekt. Et forskningsprojekt om kurset – som er gransket af både danske og udenlandske forskere – viser da også, at deltagerne blandt andet oplevede store positive effekter på stress, depression og søvn, ligesom spyttets kortisol-niveau blev sænket. Status er, at kurserne

i dag udbydes både i Københavns Kommune og Aalborg Kommune.

– Jeg har det godt med, at den viden og de indsats, der er udviklet med vores forskning og kursustilbud, vil leve videre, også hvis jeg skulle falde om i morgen. Det ligger mig meget på sinde, at vores arbejde skaber varige forskningsunderstøttede tilbud til stressbehandling og psykisk sundhedsfremme, fastslår han.

Meditation som følgesvend

Christian Gaden Jensen er både nærværende og afslappet på trods af, at interviewet finder sted i hans frokostpause. Og at nye gæster banker på hans dør, allerede inden vi har sagt farvel. Forinden har han lige berettet om kone og to mindre børn, som der også skal være plads til i en tæt-pakket kalender.

Derfor kan det være betryggende at vide, at meditation er hans faste følgesvend. Siden de tidlige erfaringer i

drengene har han udforsket forskellige meditationstraditioner, ligesom han i dag er certificeret meditationslærer.

Åben og Rolig er med hans ord opstået ud fra forskning og teori om basale strategier og effekter af forskellige typer meditation. Han forklarer:

– Der skal være plads til alle, uanset religion eller overbevisning. Et af meditationens hovedbudskaber i de sidste 100 år er, at meditationen har været for fremmedartet og mystisk, og det virker afskrækkende på mange. Det er vigtigt, at meditation ikke sættes op på en mytologisk piedestal, hvor ingen kan nå den, mener han. Man skal kunne mærke sig selv, erkende og anerkende, både de behagelige og de svære sider af livet.

Gør så lidt som muligt

– Det er utrolig vigtigt at være i kontakt med ens følelser, at respektere dem og arbejde med dem – også i arbejdslivet –

» **Jeg anser ikke stress for at være et individuelt problem, som folk selv skal løse. Stress er en konsekvens af de måder, vi har udviklet og organiseret vores samfund på.**

selvom det modsatte nogle gange bliver meldt ud. Det er lige så vigtigt for en stressramt at kunne være i sin stress som at vide noget om sin stress. Det er et fokus for meditation, at man arbejder meget mere med at kunne være i tingene frem for at tale om tingene, siger han.

Selv synes han også, at det er vigtigt, at meditation er båret af lyst.

– Da jeg var dreng, fokuserede jeg for eksempel på stjernehimmelen uden for mit gavlvindue eller på den røde lampe i mit gamle stereoanlæg. Jeg tænkte ikke på, at nu skulle jeg gøre sådan og sådan, fordi nogen havde fortalt mig det. Jeg udforskede det bare, fordi jeg syntes, det var sjovt og spændende, det var en slags leg, siger han.

Et meget enkelt råd er, at man kan forestille sig, at meditationen kan komme til én, at man ikke skal hente noget eller holde fast i noget – men bare være åben for at modtage noget, som man ikke på forhånd ved, hvad er. Eller at man forsøger at gøre så lidt som muligt, når man begynder sin meditation – som om det er en slags afslutning, hvor man giver slip.

– Så kan det være nemmere at undgå følelsen af, at nu skal man til at præstere, og nu skal man have fokus på sit åndedræt, siger han.

Det hele menneske

Udover meditation er kurset baseret på den såkaldt bio-psyko-sociale model. Den indebærer, at der skiftevis hver



Beskyt hørelsen.



Er der sat fokus på brugen af høreværn på din arbejdsplads?

Vi kommer gerne på besøg og giver en gennemgang for dig og dine kollegaer, om hvilken betydning valg af høreværn har, og hvordan vi sammen kan sætte arbejdsmiljø i fokus.

Kontakt os på telefon 70 20 60 45 for en uforpligtende aftale. Vi hører.

Du kan læse mere her: phonak.dk/am



PHONAK
life is on

Blå bog for Christian Gaden Jensen

- Født i Hjørring i Nordjylland i 1979.
- Uddannet psykolog ved Københavns Universitet i 2010.
- Arbejdet med meditation, sundhedspsykologi og neurobiologisk forskning v. Neurobiologisk Forskningsenhed, Rigshospitalet, 2008-2015.
- Certificeret meditationslærer og instruktørunderviser fra Benson-Henry Institute of Mind Body Medicine, Harvard Medical School i 2011.
- Ph.d. fra Rigshospitalets Neurobiologiske Forskningsenhed i 2015.
- Postdoc ved Københavns Universitets Institut for Psykologi fra 2016.
- Har deltaget og stået i spidsen for adskillige forskningsprojekter.
- Forfatter til bogen "Åben og Rolig" og en række videnskabelige artikler.



Dybest set handler det jo slet ikke om meditation, men om at finde metoder, som kan hjælpe og støtte os til at opdage, hvilke måder vi bedst muligt kan leve sammen på, med alle de forudsætninger og muligheder vi har som mennesker.



» Jeg har det fantastisk godt med, at den viden og de indsatser, der er igangsat og udviklet i vores forskning og kursustilbud, vil leve videre, også hvis jeg skulle falde om i morgen.



uge er fokus på henholdsvis kroppen, psyken eller sociale relationer. Denne tilgang bygger ligeledes på viden om, at det virker.

– Forskning har vist, at alle disse områder af livet er vigtige for menneskets trivsel og sundhed. Sammensatte forebyggelsesinterventioner har generelt større effekt end programmer, der kun satser på at arbejde eksempelvis med det kognitive eller det strukturelle. Så den bio-psyko-sociale model er vigtig, frem for eksempelvis alene at anvende meditation, siger han og uddyber:

– Når vi fokuserer på meditation, skyldes det, at meditation kan give afslapning, men også at den kan være med til at intensivere processerne. Man kan eksempelvis forøge sin personlige forståelse og handlingsparathed. Meditation er et enkelt og velegnet supplement for mange til at kunne restituere og forebygge tilbagefald efter et stressforløb.

Høje krav til faglighed

Det betyder også, at der stilles høje krav til kursusinstruktørernes faglighed.

– Personer med stress bør få en behandling, der bygger på evidensbaseret viden og udføres på et højt fagligt niveau, siger han.

Han forklarer, at stressklinikker i både Aalborg og Københavns Kommune, der udbyder kurset, alle arbejder med uddannede psykologer, ligesom centrets forsknings- og udviklingsprojekter samarbejder med arbejdsmedicinske læger og fagpersoner inden for pædagogisk psykologi.

– Instruktørerne skal kunne rumme den store kompleksitet, der ofte er i stressbehandling. Det kan for eksempel handle om at skulle arbejde med arbejdslivet, med store og svære følelser, personlig identitet og livets mening. Derfor uddannes instruk-

tørerne grundigt, og vi arbejder hver måned året rundt med vidensdeling og supervision for at sikre kvaliteten i kurserne, siger han.

Stress er ikke den enkeltes problem

Selv om Christian Gaden Jensen er stærkt optaget af meditation, er hans primære budskab, at der skal langt mere fokus på forebyggelse af psykiske problemer i samfundet, hvis vi vil have et bedre samfund med færre stresstilfælde.

– Jeg anser ikke stress for at være et individuelt problem, som folk selv skal løse. Stress er en konsekvens af de måder, vi har udviklet og organiseret vores samfund på. Indimellem bryder personer og familier sammen under de forhold. Det kan være en pædagog eller hjemmehjælper, som lægger en ekstra indsats for dagen, men som oplever, at arbejdsforhold og følelsen af fællesskab og meningsfuldhed i arbejdet er blevet for lav. Det er ikke et individuelt problem, siger han.

Set i hans optik er et vigtigt skridt i den rigtige retning, at Åben og Rolig-konceptet i det nye år kobles med mere direkte beskæftigelsesrelaterede indsatser, idet centret er ved at etablere et samarbejde med arbejdsmedicinske klinikker. Desuden åbner Københavns Kommune op for et samarbejde, der skal hjælpe ledige borgere tilbage på arbejdsmarkedet.

– Det er vigtigt, at strategierne for stressbehandling og psykisk sundhedsfremme er tværfaglige og også omfatter samfundsstrukturer og debatter om samfundets idealer, siger han og uddyber:

– Dybest set handler det jo slet ikke om meditation, men om at finde metoder, som kan hjælpe og støtte os til at opdage, hvilke måder vi bedst muligt kan leve sammen på med alle de forudsætninger og muligheder, vi har som mennesker. □