## Mindfulness Norge - medlemsbrev november 2016.Mindfulness og arbeidsevne.

Kjære medlemmer!

Først vil jeg takke alle som bidro til at høstens konferanse om Empati og medfølelse ble en stor suksess. Ca 300 medlemmer fikk høre noen av verdens fremste kapasiteter på dette området. Alle foredragene ble filmet og vil bli lagt ut på hjemmesiden når de er klare. Selv kommer jeg til å vie tid til å se innleggene til Richard Davidson, Jeremy Hunter, Scilla Elsworthy og Mary Gordon på nytt. De var virkelig fremragende.

Jeg er så heldig at jeg i noen år har fått samarbeide med lærings- og mestringssenteret ved Sørlandet Sykehus. De bruker mindfulnesstrening for flere av sine brukergrupper i form av 8-ukers kurs etter modell av Mark Williams. Etter et møte med dem nylig, spurte jeg om Mari Aanensen som arbeider der, hadde lyst til å skrive om en undersøkelse hun har vært ansvarlig for å gjennomføre. Det er ikke mange undersøkelser som er gjennomført for å se på effekten av mindfulnesstrening på arbeidsevnen, og derfor er jeg meget glad for at hun ville dele sine erfaringer med oss.

Julen nærmer seg, og jeg benytter anledningen til å ønsker dere alle en meningsfull juletid. En mulig desemberaktivitet er å delta på disputasen 8. desember til idrettspsykologen Anders Meland med tittelen: Mindfulness in high performance environments. Sted: Norges Idrettshøgskole, Aud A, fra kl 1015 - 1600.

Etter nyttår vil vi igjen legge ut invitasjon til en 3 dagers stille retreat fra 18-21. mai, og en 7 dagers stille retreat fra 12-19. august, begge på Hadeland Folkehøgskole.

Vennlig hilsen

Michael De Vibe
for Mindfulness Norge

## Mindfulness og arbeid av Mari Aanensen

I forbindelse med min masterutdanning i folkehelsevitenskap gjennomførte jeg studien *Mindfulness som intervensjon for å forebygge og redusere sykefravær (Ergoterapeuten 5-2016)*. I tillegg gjorde jeg en oppfølgingsundersøkelse for å kartlegge hvordan det gikk med deltakerne ett år etter. Dette sammendraget oppsummerer funn fra studien og oppfølgingsrapporten.

Bakgrunnen for disse prosjektene var at et lærings- og mestringssenter våren 2014 startet mindfulnessbaserte stressmestringskurs med mål om å forebygge sykefravær eller hjelpe sykmeldte raskere tilbake i jobb. Kursene finansieres av ”Raskere tilbake” som er et nasjonalt prosjekt, hvor formålet er å redusere sykefravær eller hjelpe sykmeldte raskere tilbake i jobb. Norge er blant landene med høyest andel sykefravær og uføretrygd, hvor psykiske lidelser og muskel- skjelettlidelser utgjør de vanligste diagnosegruppene for sykefravær og uførepensjonering. Årsakene til sykefravær har imidlertid endret seg vesentlig - nær halvparten av alle sykemeldinger skyldes nå subjektive plager som ikke kan forklares medisinisk. Denne endringen i sykdomsbildet stiller nye krav til helsesektoren. Mindfulness brukes i økende grad som et verktøy i forebygging og reduksjon av sykefravær, men det finnes få studier som har undersøkt dette feltet.

## Mindfulness som intervensjon for å forebygge og redusere sykefravær

Hensikten med den første studien var å undersøke endringer i mindfulness, arbeidsevne, livskvalitet og selvopplevd helse, samt undersøke sammenheng mellom mindfulness, livskvalitet og arbeidsevne. Studien var en før og etter undersøkelse uten kontrollgruppe. Utvalget bestod av 73 voksne, fordelt på syv ulike grupper, som alle deltok på et åtte ukers mindfulnessbasert kurs. Deltakerne var enten sykemeldte eller stod i fare for å bli sykemeldte på grunn av stressrelaterte plager som tretthet, smerter eller psykiske lidelser. Spørreskjemaer målte nivå av mindfulness, arbeidsevne, livskvalitet og selvopplevd helse, og ble fylt ut ved oppstart og avslutning av kurset.

Hovedfunn fra denne studien var at **nivå av mindfulness, livskvalitet, arbeidsevne og selvopplevd helse økte signifikant fra kursstart til kursslutt.** i tillegg viste det seg en moderat positiv sammenheng mellom nivå av mindfulness og livskvalitet, både ved kursstart og kursslutt. Deltakere som hadde et høyt nivå av mindfulness hadde også en tendens til høy grad av livskvalitet. Det var derimot lav sammenheng mellom mindfulness og arbeidsevne ved kursstart, og ingen sammenheng ved kursslutt. **Konklusjonen var at et åtte ukers mindfulnessbasert stressmestringskurs kan fremme helse og ha betydning for sykefravær.**

## Oppfølgingsundersøkelse ett år etter mindfulness kurs

Studien som ble avsluttet våren 2015 viste en positiv utvikling ved måling etter åtte uker. Dessverre fikk jeg mangelfulle tall når det gjaldt utvikling av arbeidssituasjon, og kunne derfor ikke legge vekt på dette materialet. Det er en kjent utfordring at det er vanskelig å måle eksakte endringer i arbeidssituasjon ved hjelp av selvrapportert spørreskjema. En oppfølgingsstudie gav anledning til å kartlegge utviklingen av arbeidssituasjon mer nøyaktig, og dermed fortsette utforskningen av mindfulness og arbeid. I tillegg var det viktig å undersøke i hvilken grad de positive endringene fra første studie ble opprettholdt over tid.

Det var totalt 65 deltakere som var aktuelle for oppfølgingsundersøkelsen, og disse 65 ble forsøkt kontaktet per telefon omtrent ett år etter kursdeltakelse. Deltakerne ble bedt om å beskrive sin nåværende arbeidssituasjon og sin arbeidssituasjon slik de husket den ved oppstart av kurs ett år tidligere. I tillegg besvarte de spørreskjemaet som ble brukt før og etter kurset. Totalt fikk jeg en svarandel på omtrent 80 prosent.

Resultatene fra denne undersøkelsen viser at **deltakerne hadde økt tilbakegang i arbeid og nedgang i sykefravær ett år etter kursdeltakelse**. Selv om denne kartleggingen kun gir oss et øyeblikksbilde, er det likevel interessante funn. Videre viste den første studien at det i løpet av 8 uker var en signifikant økning av nivå av mindfulness, livskvalitet, arbeidsevne og selvopplevd helse. Oppfølgingsundersøkelsen viser at denne **bedringen holdt seg stabil 1 år etter kursdeltakelse.** Dette er et sentralt funn fordi vi fra annen forskning vet at bedring i disse faktorene har betydning for blant annet psykisk helse, bruk av helsetjenester, sykefravær og tilbakegang i arbeid. Med andre ord kan denne undersøkelsen tyde på at mange deltakere opplever at de har bedre livskvalitet, mindre sykefravær og økt arbeidsdeltakelse. Dette kan regnes som en positiv utvikling både i et individuelt og samfunnsmessig perspektiv.

En begrensning med både studien og oppfølgingsundersøkelsen er at de ikke er kontrollerte, det betyr at vi ikke kan vite om det er deltakelse i mindfulnesskurs som har bidratt til de positive endringene. Likevel vet vi fra andre kontrollerte studier at mindfulnessbaserte tilnærminger kan redusere psykologiske plager og fremme helse. Det er imidlertid få studier som har undersøkt hvordan mindfulness kan ha sammenheng med arbeidsevne og tilbakegang i arbeid. Det er rimelig å tro at den positive utviklingen vi ser hos deltakerne fra denne undersøkelsen kan ha betydning for sykefravær og fungering i arbeidslivet, og at deltakelse i mindfulnesskurs kan ha bidratt til denne utviklingen.

Det kan være interessant for helsevesenet å undersøke videre om mindfulnessbaserte tilnærminger kan være et helsefremmende og samfunnsøkonomisk lønnsomt tiltak for personer med stressrelaterte plager. Likevel er det viktig å bemerke at selv om kurs i mindfulness kan ha betydning for personers livskvalitet og sykefravær, vil det neppe være tilstrekkelig i arbeidet med å forebygge og redusere sykefravær. Sykefravær er en kompleks utfordring som trolig krever både individuelle og strukturelle tilnærminger - tiltak rettet mot ytre arbeids- og samfunnsstrukturer, parallelt med tiltak rettet mot den enkeltes helsetilstand.