

Deltagares utförliga omdömen och beskrivningar av MIMEDs effekter



Stefan Einhorn, professor, leg läkare och författare

Jag har själv gått en utbildning för Suzanne Bruchfeld och mina egna erfarenheter är alltigenom positiva. Utbildningen har varit en mycket viktig, berikande och utvecklande erfarenhet. Det har varit mycket värdefullt att lära mig att införliva de kvalitéer som utvecklas ur mindfulness i mitt arbete men också i livet i stort. Suzanne är en mycket kompetent och insiktsfull utbildare, konsult och handledare. Hon är också en mycket erfaren och insiktsfull utövare av och lärare i mindfulness. Man värdesätter hennes genuina vilja att lära ut och hennes fina och genomtänkta pedagogik. Ett viktigt inslag är hur Suzannes skapar engagemang och motivation hos deltagarna att tillgodogöra sig kunskaperna i praktiken. Deltagarna vägleds i att uppleva närvaro och medkänsla utifrån ett inre djup och inre klarhet. Suzanne har ett mycket varmt omhändertagande av deltagarna. Hon förmedlar sina kunskaper och insikter både på ett levande och kreativt sätt. Som deltagare blir man enormt inspirerad.

Jag har följt psykolog Suzanne Bruchfelds verksamhet under flera år, dels personligen och dels genom andra som har tagit del av hennes arbete. Jag har även tagit del av hur andra som haft Suzanne som lärare, konsult eller handledare uttrycker en stor uppskattning över vad utbildningar eller olika former av utvecklingsarbete gett dem. Suzanne har djupgående kunskaper i hur mindfulness kan integreras i arbetslivet med inriktning på ledarskaps- och personalutveckling och också organisationsutveckling på ett mer övergripande plan. Hon har också gjort ett viktigt arbete kring hur mindfulness kan införlivas i patientarbete. Det handlar t ex om olika utvecklingsprogram som riktar sig mot både psykiatrisk, psykoterapeutisk och somatisk vård. Vårdpersonal tränas bl a i hur de kan använda mindfulness för att uppnå ökad effektivitet och kvalitet i patientarbetet och påtaglig stressreduktion.

Mindfulness gör det möjligt att utveckla många viktiga förmågor och kvalitéer i våra liv. Vi blir uppmärksamma på hur värdefullt det är att leva våra liv i närvaro och att ha tillgång till vår inneboende förmåga till medkänsla och visdom. Mindfulness ger många värdefulla verktyg för att hantera stress, minska oro och för att må fysiskt och psykiskt väl. Att utveckla vår förmåga till mindfulness kan berika alla områden i livet. Det har blivit alltmer uppenbart att mindfulness kan spela en betydelsefull roll också i arbetslivet. Utvecklingsarbete baserat på mindfulness inom vård och omsorg i offentlig och privat verksamhet och också inom näringslivet har gett mycket goda resultat.

Jag kan varmt rekommendera Suzanne Bruchfeld som kursledare för utbildningar i mindfulness och utbildningar och konsultarbete kring hur mindfulness kan integreras i arbetslivet och också i patientarbete inom olika vårdverksamheter.



*Saija Tegelberg, enhetschef
Äldrepsykiatriska mottagningen, Södertälje Sjukhus:*

Vår arbetsplats har som så många andra arbetsplatser påverkats av ökade krav på effektivitet och prestation. Ökade och förändrade krav och organisatoriska förändringar har många gånger lett till stressreaktioner hos medarbetarna. Det har också skapat svårigheter för personalen att kunna hålla fokus i arbetsuppgifterna och att känna motivation i sitt arbete. Vi har på vår mottagning varit angelägna om att vara en effektiv arbetsplats. Samtidigt har det varit viktigt för oss att personalen mår bra och att kvalitén på den vård vi ger till patienter är hög. MIMED-utbildningen har varit till väldigt stor hjälp för vår mottagning att kunna uppnå detta, trots en belastande arbetsituation. Det känns väldigt roligt att vi har fått genomgå den positiva utvecklingsprocess som vår satsning på MIMED inneburit.

På vår mottagning har vi haft ett större projekt med MIMED där all personal deltog. Utbildningen har gett många väldigt positiva och värdefulla effekter på vår arbetsplats. Utbildningen har också gett goda långtidseffekter i vår verksamhet. Jag som enhetschef har verkligen kunnat se vilken skillnad det gör att personalen utvecklat sin förmåga till närvaro och har lärt sig hur de kan integrera det i sina faktiska arbetsuppgifter. För vår arbetsplats som helhet har MIMED inneburit att vi på en samma gång kan vara effektiva, upprätthålla hög kvalitet i arbetet och se till att personalen mår bra. I relation till patienter har vi utvecklat vår vårdideologi bl a genom att föra in mindfulness i bemötandet och behandlingen av patienter. Det skapar ett möte med patienten som är fyllt av engagemang, medkänsla och värdighet.

Att på sin arbetsplats föra in de genomtänkta insatser som MIMED-utbildningen ger, ger många viktiga effekter på de flesta områden i olika arbetsituationer. Jag kan nämna några. En närvarande och fokuserad medarbetare utför sitt arbete både på ett mer effektivt och konstruktivt sätt. Medarbetarens förmåga att integrera mindfulness i sitt arbete bidrar till större effektivitet både när det gäller arbetstid och arbetsinsatser. Man upplever också en större motivation, meningsfullhet och arbetsglädje. Medarbetarnas fokus ligger på konstruktivt samarbete och kommunikation. Medarbetarna får konkreta verktyg att hantera olika påfrestningar, som konflikter och stress. Att föra in MIMED på en arbetsplats genererar ekonomiska fördelar som bl a högre effektivitet, bättre kvalitet i patientarbetet och minskad stressrelaterad sjukfrånvaro.

I min roll som chef har MIMED gett mig värdefull självkänedom och viktiga insikter i hur jag kan agera klokt och genomtänkt i mina ledarfunktioner. Jag har fått stor hjälp att uppnå viktiga förändringar på mottagningen och förena personalen i ett gemensamt tänkande. Det har blivit tydligare för mig hur jag som chef kan inspirera och motivera personalen på mottagningen. Det innebär också att jag mycket bättre förstår hur jag kan bidra till att skapa arbetsglädje och måna om

att medarbetarna utgår från positiva drivkrafter i sitt arbete. MIMED har gett mig verktyg att på djupgående sätt utveckla samspelet och kommunikationen med medarbetarna på mottagningen. Att som chef ha en god förmåga till närvaro betyder mycket för att få personalen att må och fungera bra i sitt arbete. MIMED har för mig dessutom inneburit att jag blivit mer effektiv och fokuserad i alla arbetssituationer. Det är glädjande att konstatera att samtidigt som jag blivit mer effektiv är jag idag mindre stressad i mitt arbete.

Medarbetarna på mottagningen upplever att de på ett effektivt sätt lärt sig att hantera såväl stress i arbetet som i privatlivet. De har lärt sig hur de även i belastande arbetssituationer kan hitta till närvaro och ett lugn i sitt arbete. Förmågan till närvaro hänger också starkt ihop med förmågan att vara fokuserad och koncentrerad på sina olika arbetsuppgifter och i mötet med patienter. Utbildningen har hjälpt oss att öka vår förmåga att känna omsorg och medkänsla för våra patienter. Omsorgen om våra kollegor och också oss själva har också växt sig starkare. Överlag har medarbetarna fått redskap att integrera mindfulness på ett enkelt sätt under hela arbetsdagen, vilken arbetssituation de än befinner sig i.

Jag tycker MIMED kan beskrivas som ett viktigt "helhetspaket" för arbetslivet. Suzanne Bruchfelds kunskaper i personal- och ledarskapsfrågor och organisationsutveckling och hennes långa erfarenhet av mindfulness är en mycket värdefull kombination. Ännu en värdefull kombination är Suzannes terapeutiska kunskaper, djupa engagemang för att minska själsligt och fysiskt lidande och hennes kunskaper i mindfulness. Hon kan i och med det erbjuda en värdefull och unik form av patienthandledning både för psykiatrisk och somatisk vård. Dessutom kan personal utbildas i att själva lära ut mindfulness till patienter. De olika delarna i utbildningen är utformade så att kunskaperna lätt och konkret kan tillämpas och införlivas i alla arbetsmoment i det dagliga arbetet.

Suzanne förmedlar mindfulness på ett levande och genuint sätt. Närvaro och omsorg är integrerat i hela hennes person och i hennes eget sätt att arbeta. Det i sig har verkligen inspirerat deltagarna att på allvar börja använda kunskaperna som Suzanne förmedlar. Det har också varit väldigt uppskattat hur Suzanne under utbildningen varit duktig på att fånga in olika personer i gruppen. Hon ser alla i en grupp och lyfter fram olika personers individuella behov. Alla blir synliga.



Cecilia Engström, marknadschef, EFFNET AB

Genom MIMED har jag fått en djupare förståelse för hur viktigt det är att vara uppmärksam på hur jag förhåller mig till olika arbetssituationer och att vårda min förmåga till att vara närvarande i det jag gör. Inte minst har MIMED lett till att jag lärt mig vad innebär att vara effektiv i arbetet. Idag får jag mer gjort och kvalitén i mitt arbete har ökat. Samtidigt mår jag så mycket bättre i mitt arbete. Jag trodde tidigare att jag fungerade "optimalt" i mitt arbete. Jag höll ett högt tempo och hade många

”bollar i luften”. Idag kan jag se att jag då många gånger var mer splittrad i mina arbetsuppgifter än jag själv förstod. Det kunde handla om att jag hade tankarna på olika håll istället för att verkligen vara fokuserad på och närvarande i det jag gjorde. Nu är jag avslappnad, lugn och djupt koncentrerad utan att tappa fokus på det jag har för handen. Det jag gör blir inte ett ”hastjobb” utan en gedigen och genomtänkt arbetsprocess. Jag har också blivit mer uppmärksam på att undvika att arbeta på ”rutin”. Jag har så mycket att vinna på att inte falla in i mönster av att arbeta på ett lite ”mekaniskt” sätt”. Jag vet att när jag är närvarande känner jag mig genuint engagerad och motiverad i mina arbetsuppgifter. Det leder också till att arbetsglädjen och kreativiteten finns där på ett naturligt sätt. Jag blir mer inspirerad och stimulerad, vilket också ”smittar av sig” på min omgivning. Jag har också lärt mig att inte stressa eller känna motstånd inför arbetsituationer som kan vara mer utmanande, som konflikter eller då svåra beslut ska tas. Istället möter jag situationerna med ett lugn där jag är öppen för att reflektera kring olika möjligheter som kan leda till en konstruktiv utveckling.

MIMED har förändrat hur jag förhåller mig till såväl kunder, medarbetare och kollegor. Som chef har jag t ex blivit tydligare och tryggare i mitt sätt att kommunicera. Jag var en lyhörd person även tidigare men jag har blivit bättre på att verkligen lyssna in medarbetare så att de känner sig hörda och tagna på allvar. Jag har också utvecklat hur jag kan få medarbetare att vara trygga i att de får konkret hjälp av mig att lösa svårigheter som uppstår i deras arbete. MIMED har också hjälpt mig med att vara tydlig med mina egna reflektioner och åsikter på ett sätt som inte provocerar. Jag har blivit bättre på att föra samtal som inbjuder till dialog och samarbete. Det har gjort en stor skillnad för mig att jag inte längre blir stressad när jag är tidspressad eller har svåra beslut att fatta. Nu litar jag på att om jag är närvarande kan jag möta svåra eller tidpressade situationer på ett avspänt sätt och reflektera över vilka konsekvenser olika beslut eller handlingar kan ge. Det gör det också lättare att se på situationer från flera perspektiv och att hitta kreativa vägar fram till välgrundade strategier eller beslut. I kundkontakter har jag fått hjälp att skapa stabila, förtroendeingivande och trygga kontakter. Idag är jag mycket mer uppmärksam på hur viktigt det är vad jag själv förmedlar i kontakten med kunder. MIMED har verkligen hjälpt mig att känna ett genuint engagemang i kunder. Det gör en stor skillnad för kunder att känna att man ”är där för dem”, lyssnar in och vill vara till hjälp för dem. Det är inte bara kunderna som blir nöjda. Det blir också roligare för mig i mitt arbete att ha goda relationer till kunder och att få deras förtroende.

MIMED-utbildningen har gjort ett stort intryck på mig och har gjort tydlig skillnad i mitt arbete. Aha-upplevelserna har varit många och jag har på effektivt och inspirerande sätt fått vägledning i hur jag kan använda kunskaperna i mitt arbete. Det har varit så glädjefyllt för mig att se hur svårigheter jag kunnat uppleva i mitt arbete kan omvandlas på ett så konkret, kreativt och tydligt sätt. Suzanne har en både bred och djup kompetens. Jag har under utbildningen kunnat ta upp många exempel på problem i vitt skilda arbetsområden och situationer, i allt från mitt chefskap, mitt administrativa arbete till mina kundkontakter. Jag fick då tydlig och träffsäker feedback där jag snabbt förstod hur jag skulle kunna ändra mina förhållningssätt och reaktionsmönster. Upplevelsen av närvaro fanns som en röd tråd i allt vi gjorde. Suzanne förmedlar värme och lugn och utbildningen genomfördes i en förtroendefull och lyhörd atmosfär. Det skapar ett kreativt och levande utbildningsklimat där man som deltagare känner sig öppen och motiverad att ta till sig det MIMED ger.



*Birgitta Wagensonner, specialistsjuksköterska i psykiatri
Äldrepsykiatriska mottagningen, Södertälje Sjukhus*

MIMED och mindfulnessstråningen som ingår har betytt enormt mycket för mig, både för mig personligen och i mitt arbete. Det har hjälpt mig att kunna slappna av på djupet. Jag kan påminna mig själv att tillämpa det utbildningen gett mig flera gånger varje dag i många olika arbetssituationer. Jag känner hur stressen "rinner av mig" och jag har lätt att återigen bli närvarande och fokuserad i det jag gör. Ett exempel är situationen på mitt arbetsrum där jag ägnar rätt mycket tid till administrativa uppgifter. Jag delar rum med två kollegor och sitter också bredvid journalrummet där det är mycket "spring". Tidigare ledde det till att jag ofta kände mig störd och avbruten av det som skedde runt omkring mig. Gång på gång fick jag svårt att fokusera på mina arbetsuppgifter. Efter utbildningen är det som om jag inte störs av det som händer omkring mig. Nu kan jag istället hålla koncentrationen på mitt arbete. Även i andra arbetssituationer där jag tidigare lätt blev ofokuserad kan jag idag vara koncentrerad. Även i påfrestande och stressiga situationer kan jag nu "koppla bort" stressen. Istället är jag lugn och fokuserad. Istället för att fastna i stressreaktioner är det nu lätt att hitta tillbaka till mig själv och en inre grundtrygghet.

De moment i utbildningen som handlade om att integrera mindfulness i arbetet med patienter har varit till stor hjälp. Den mindfulnessbaserade patienthandledning gav en ytterligare fördjupning i hur man som behandlare kan integrera närvaro i sitt förhållningssätt till patienter. Jag uppskattade mycket att vi fick träna oss i hur vi behöver ta hand om oss själva för att kunna vara närvarande. Jag är idag mycket mer uppmärksam på att "verkligen vara där" och vårda mitt eget inre lugn i mötet med patienter. Då förmedlar jag trygghet och engagemang till patienter. Jag blir också mer lyhörd. Närvaro i en behandlingssituation betyder så mycket för att komma åt de själsligt läkande processerna. Med de kunskaper jag fått har jag kunnat vägleda patienter i att själva börja använda sig av mindfulnessövningar. Jag uppskattar verkligen att jag kan ge det till patienter.

Det har varit mycket fint att ha Suzanne Bruchfeld som utbildningsledare. Utbildningen var upplagd på ett väldigt fint och genomtänkt sätt. Kunskaperna förmedlades i ett tillitsfullt klimat och var lätta att ta till sig i praktiken. Upplägget var också en värdefull kombination av att lära sig mindfulness och att få redskap att integrera det i det faktiska arbetets alla moment. Vi fick träna oss i att vara närvarande i en mängd arbetssituationer såsom administrativa uppgifter, samarbetet med kollegor, konfliktfyllda situationer och i arbetet med patienter. Suzanne förmedlade med hela sin person det hon lärde ut till arbetsgruppen. Hon förmedlade såväl trygghet, medkänsla och djupa kunskaper i mindfulness. Det gjorde hon på ett väldigt inspirerande sätt. Att utbildningen förmedlades i en så tillitsfull stämning var i sig ett lärande av vad mindfulness innebär.

MIMED innebär en mycket låg kostnad för en arbetsplats för något som ger så mycket. Jag är också förvånad över att man inte behöver ägna så mycket tid åt att integrera övningarna och förhållningssätten för att det ska ge påtagliga effekter.



*Anneli Johansson, specialistsjuksköterska i psykiatri
Äldrepsykiatriska mottagningen, Södertälje Sjukhus*

Utbildningen på vår arbetsplats har varit väldigt viktig. Det vi lärt oss har förändrat hur jag fungerar och hela vår arbetsplats fungerar i arbetet. Det första jag tänker på är kanske hur jag kan vara så mycket mer närvarande och fokuserad i arbetet med patienter. Det är viktigt för mig för det gör att arbetet med patienter blir djupare och mer meningsfullt. Jag blir också mer avspänd och kan känna mer medkänsla i mötet med patienten. För patienten betyder ju en närvarande behandlare så mycket. Jag ser tydligt att när en patient blir mött med närvaro blir den så mycket mer närvarande i sig själv. Att bli mött med närvaro skapar tillit och trygghet. Det finns också så mycket medkänsla i mindfulness. Mindfulness gör att patienten på ett kärleksfullt sätt kan hantera sina svårigheter.

Efter utbildningen har jag kunnat hjälpa patienter att själva träna sig i mindfulness. Det hjälper många att lindra ångest och oro.

Innan MIMED, när vi på mottagningen inte visste hur vi kunde integrera närvaro i vårt arbete, var det lätt att reagera med anspänning i olika situationer. Jag tänker till exempel på komplicerade patientärenden eller konflikter på arbetsplatsen. Eller alla de gånger man upplevde att man hade för mycket att göra. Vi kunde reagera med stress och irritation på olika sätt. Då var det svårt att känna lust att ta tag i vissa arbetssituationer. Ofta tog man tag i de situationerna mest för att man kände att man måste, inte för att det kändes naturligt. Nu märker jag att jag i alla möjliga arbetssituationer där jag förut blev stressad eller kände olust har lärt mig att stanna upp. Jag kommer på att använda mig av flera enkla övningar och förhållningssätt vi lärt oss. Jag hittar gång på gång tillbaks till ett lugn och närvaro i mig själv. Situationer som förut gjorde oss stressade eller irriterade är inte ett problem idag. Vi blir inte "uppvarvade" på det sätt som vi kunde bli förr. Jag tycker man kan säga att vi idag är en mottagning där vi inte hetsar upp oss i första taget. Vi har också ork och motivation i arbetet idag på ett helt annat sätt. Förut kunde man reagera på vissa arbetssituationer som att de var "jobbiga". Man kände motstånd inför dem. Man tänkte "å nej, inte det där" och det blev lätt en kamp att ändå ta tag i det. De där reaktionerna med motstånd och att känna sig överbelastad har vi inte idag. Situationer man förut kände olust inför möter man idag med ro och en naturlig och avspänd motivation.

MIMED var verkligen inte bara fina ord vi satt och lyssnade på, utan vi fick verkligen lära oss att använda oss av kunskaperna i alla möjliga arbetssituationer. Många gånger på utbildningar känner man att det mest blir prat som inte bidrar till att man egentligen förändrar något i sitt arbete. Här fick vi en utbildning där vi på ett kreativt och genomtänkt sätt fick vägledning att uppnå verkliga förändringar. Suzanne skapar en stämning runt sig som är fylld av närvaro, lugn och omsorg. Suzanne är en behaglig person som gör människor omkring sig trygga. Hon var väldigt mån om att skapa ett öppet och tillåtande klimat. Det kände man av både under utbildningen och i patienthandledningen. Hennes sätt betydde mycket för hur man tog till sig kunskaperna. Det gjorde att man som deltagare blev mer öppen och mer mottaglig. Det tror jag har betytt mycket för att vi som mottagning verkligen tagit till oss det vi har lärt oss.



Petra Wetterholm, leg psykolog, mindfulnesslärare:

Mindfulness Integrated Management and Employee Development är ett nydanande utvecklingsprogram inom svensk organisationskultur. Suzanne Bruchfeld har genom MIMED integrerat sin långa erfarenhet av mindfulness och psykologiskt arbete med omfattande kunskaper i ledarskaps- och organisationsutveckling. Utvecklingsprogram som bygger på denna integration tillämpas redan framgångsrikt inom organisationer internationellt och görs nu genom MIMED tillgängligt för svenska organisationer och arbetsplatser.

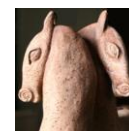
Suzanne Bruchfeld har förmågan att själv personifiera och leva den mindfulness hon så generöst delar med sig av till dem hon möter, oavsett om det är till kursdeltagare, patienter eller kollegor. Det som särskilt utmärker Suzannes arbete med mindfulness är det sätt på vilket hon integrerar närvaro med medkänsla och tilltro till varje människas egen förmåga till läkande och att använda sig av sina inneboende resurser. Att vägledas av Suzanne öppnar på så sätt möjligheten till det som är grunden för självkännedom, nämligen en direkt kontakt med sig själv och en förmåga att med varsamhet och omsorg möta det som är i varje stund. Något som till syvende och sist är den mest värdefulla utgångspunkten för personlig utveckling och i arbetet med att vägleda andra.

Suzanne delar med sig av sina kunskaper på ett kreativt sätt som verkligen engagerar. Hon har en osedvanligt fin förmåga att lyssna in andra människor, förmedla omsorg och skapa en tillitsfull stämning. Jag har ofta slagits av den utpräglade "fingertoppskänsla" Suzanne har. Hon fångar lyhört in just det som är centralt och viktigt att arbeta med i en viss situation och ser tydligt hur förändringar kan uppnås. Man lotsas sedan fram med varsamhet och kreativitet till att få viktiga insikter och kunna genomföra värdefulla förändringar.

För mer information välkommen att kontakta:



Suzanne Bruchfeld,
leg psykolog, ledarskaps- och
organisationskonsult och mindfulnesslärare
Telefon: 070 297 14 13
e-mail: kavvanah@telia.com
hemsida: www.mindfulnessintegration.se



Kavvanah AB