

PAUSE!

*Har din arbejdsplads
et pusterum?*

Meditationer forebygger stress i et grænseløst arbejdsliv, hvor vi ikke længere giver vores nervesystem ordentlige pauser, fordi vi altid er online. I et kontorfællesskab i København har Lars Damkjær indrettet et meditationsrum og tilbyder faste ugentlige meditationer som en del af lejekontrakten.



DIN HJERNE PÅ MEDITATION

Forskning viser, at fast meditation kan reparere stressforårsagede skader i hjernen. Når man er stressramt, har man for meget kortisol i kroppen, og det lagrer sig i den del af hjernen, der hedder hippocampus, som begynder at skrumpne. Det er bl.a. her, vi omdanner korttidshukommelse til langtidshukommelse, og en af forklaringerne på, at stressramte har svært ved at huske. Meditation får os også også til at udskille mere af lykkehormonet dopamin. Hjerneskaninger foretaget på Aarhus Universitet viser, at folk, som mediterer dagligt gennem en længere periode, både udvider frontallappen, som vi bruger til at fornemme vores eget humør, og den autonome del af vores hjerne, som bl.a. styrer vores hjerterytme og åndedræt.





Meditation på arbejdspladsen kan give et tiltrængt pusterum i hverdagen, fordi nervesystemet falder til ro.

Onsdag morgen klokken fem minutter i halv ni kan folk, der er mødt ind på arbejde i kontorfællesskabet Bricks i København, høre den fine lyd af en lille klokke, der bevæger sig rundt i de lyse gange mellem kontorerne på femte sal. Klokken signalerer, at der er fem minutter til den fælles ugentlige morgenmeditation, hvor coach og mindfulnessinstruktør Lars Damkjær guider alle, der vil være med, gennem en halv times meditation i Bricks' specielt indrettede meditationsrum, Pusterummet. Meditationerne foregår fast hver onsdag morgen samt fredag eftermiddag.

Kontorfællesskabet blev grundlagt i sommeren 2014 af den nu 29-årige Tony Mortensen, der har en bachelorgrad i civiløkonomi og en stærk passion for både marketing og meditation. Ønsket om at kombinere de to interesser er blevet til det første kontorfællesskab i Danmark, der tilbyder mindfulness-træning som en del af lejekontrakten.

– De fleste andre kontorfællesskaber har et bordfodbord. Vi har et meditationsrum i stedet, siger Tony Mortensen.

De ugentlige, guidede meditationer kombineres med skræddersyede marketingsforløb, der hjælper den enkelte iværksætter i kontorfællesskabet med at blive bedre til at sælge sit produkt. Kombinationen af marketing og meditation kan måske lyde modsætningsfuld for nogle, men det er det ikke, siger Tony. Marketing handler om at tiltrække de rigtige mennesker og de rigtige muligheder, og

De fleste andre kontorfællesskaber har et bordfodbord. Vi har et meditationsrum i stedet.

Tony Mortensen, grundlægger af Bricks

det gør man bedre, når man er i balance. Så tager man mere optimale beslutninger, sender klarere signaler ud og bliver følgelig bedre til at tjene penge på sin passion. Den forretningsmæssige side er vigtig for ham.

– Det her er ikke et hippiefællesskab, hvor vi bare går og er afslappede hele tiden. Det er et sted, hvor meget produktive mennesker, der har succes og kan finde ud af at tjene penge, samtidig kan finde ro, siger han.

FRA PULTRERUM TIL PUSTERUM

Stressekspert og meditations-coach Lars Damkjær, der underviser i MBSR (mindfulness-baseret stressreduktion) over hele landet og har udgivet bogen *Mindre stress, mere nærvær*, var den tredje, der flyttede ind i kontorfællesskabet. Kort efter indrettede han og Tony Pusterummet i et ubrugt pulterrum.

– Jeg havde lige skrevet min bog og var meget optaget af, hvad vi kan gøre i en travl, moderne hverdag for at give nervesystemet mulighed for at falde til ro, i stedet for at vi sidder og er online

hele tiden i det, der skulle forestille at være vores pauser. Grunden, til at der er så mange, der bliver stressede i dag, er, at vores digitale apparater har fjernet de tidspunkter på dagen, hvor vores nervesystem ellers kunne have fået et hvil. Selv når vi spiser eller går tur med vores hund, er vi online. Der skal en hel del til for at ændre den kultur, og der hjælper det at have et fysisk rum, man kan gå ind i. Et rigtigt pusterum, hvor man ikke skal præstere, planlægge eller forholde sig til noget, siger Lars.

Fordelene ved regelmæssig meditation er mange. Det er blandt andet dokumenteret gennem forskningsprojekter foretaget af Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet, der fx har brugt MBSR-teknikkerne til behandling af danske krigsveteraner.

– Når nervesystemet falder til ro, sker der nogle fysiologiske ting i kroppen. Åndedrættet bliver dybere og roligere, pulsen og blodtrykket falder. Man skal helst lige passere et kvarter, før effekterne indfinder sig. Det kan sagtens føles som at skulle tæmme en vild hest, for der kan være meget uro i hovedet. Men det er meget effektivt i forhold til trivsel, sundhed og forebyggelse af stress, siger Lars.

TRAVLE IVÆRKSÆTTERE

Kontorfællesskabet med Pusterummet ligger på øverste etage i et gammelt pakhus på Island Brygge i København, midt i det hastigt voksende erhvervsområde Startup Village Cph. Hele

Det er nemmere at hoppe på facebook eller tænde en smøg. Men man skal sørge for, at man administrerer sin tid på en bæredygtig måde, i stedet for at ens passioner bliver et forpustet projekt, hvor man aldrig får koblet af. Vores motto er, at vi skal brænde igennem i stedet for at brænde ud.

Lars Damkjær,
mindfulnessinstruktør

området huser nu mere end 40 nystartede virksomheder fordelt på de gamle lagerbygningers 14.000 kvadratmeter og er dermed et af de mest koncentrerede iværksættermiljøer i Europa. De fleste af virksomhederne har et teknologisk fokus. Indretningen af Pusterummet ligger dermed godt i tråd med en international trend anført af toneangivende tech-virksomheder i Silicon Valley i Californien. Her har giganter som Google og Facebook for længst indrettet meditationsrum og organiseret skræddersyede mindfulness-forløb for deres medarbejdere.

Pusterummet er indrettet med vægge i varme farver som en blød, rolig tempelhule. Der er sandfarvede gardiner, marokkanske puder og lamper fra Marrakesh. Og en enkelt stol, et arvestykke fra 1890. Stolen blev brugt i en installation i boghandlen Arnold Busck, da Lars Damkjær udgav sin bog. Lars sad og mediterede i boghandlens vindue, og så kunne folk sætte sig ved siden af ham i stolen med et headset på og meditere i udstillingsvinduet i fem minutter, mens folk, der gik forbi udenfor, kunne kigge på.

– Installationen handlede om at finde ro, selvom der er uro og bylarm omkring en. Sådan er det jo at være et moderne menneske. Vi sidder ikke og mediterer på toppen af et bjerg i Himalaya. Vi er nødt til at kunne finde ud af at tage de opladende pauser i løbet af en dag, hvor der også foregår alt muligt andet omkring os, siger Lars.

Den evne skal optrænes og holdes ved lige, og netop derfor giver det mening at placere >

GUIDE TIL DEN GENOPLADENDE PAUSE PÅ JOBBET

- 1 Tag kontakt til den del af dig, der synes, at du fortjener at lade op. Træf et bevidst valg om at parkere arbejdet.
- 2 Sluk din telefon eller sæt den på flyfunktion.
- 3 Flyt dig fysisk et andet sted hen. Hvis ikke til et andet rum så en anden del af rummet.
- 4 Stræk dig og mærk hvilke bevægelser din krop har brug for.
- 5 Læg dig ned eller sæt dig behageligt til rette og luk dine øjne. Brug dit åndedræt til at lande i pausen og til at mærke din krop. Hvis du er træt, så fokusér på at tage nogle dybe indåndinger. Er du urolig eller rastløs, så fokusér på at tage nogle lange, forløsende udåndinger.
- 6 Lig eller sid i stilhed eller benyt en guidet meditation.

Kilde: Lars Damkjær, meditationslærer

MEDITER MED LARS

Du kan finde en guidet meditation med Lars Damkjær på yogavivo.dk, hvor et abonnement giver adgang til meditationer og yogasessions. Yogavivo kan desuden downloades som app, hvor meditationerne kan køres offline.



Jeg bliver mere produktiv

LARS BRENNÅ

35 ÅR, TEKNISK CHEF I BREIVOLL INSPECTION TECHNOLOGIES

»Jeg havde aldrig troet, at meditation var noget for mig. Men jeg har lyttet meget til en podcast af amerikanske Tim Ferriss, som interviewer en masse succesfulde folk, fra skakspillere til erhvervsledere. Rigtigt mange af dem havde det tilfældes, at de mediterer. Så tænkte jeg, at jeg måske skulle give det en chance. Jeg begyndte for cirka et år siden. Jeg forsøgte mig først med en meditationsapp, der hedder Headspace, men jeg syntes, det var lidt svært at

komme ind i det. Det er meget nemmere for mig her, hvor man kan få nogle tilbagemeldinger og taler om det bagefter. Og når man har et dedikeret rum, man går ind i, er det meget nemmere for mig at slippe de tanker, der forstyrrer. Jeg forsøger at være med hver gang. Jeg er meget mere produktiv på de dage, hvor jeg har mediteret. Og det giver mig mere ro. Jeg får tingene lidt på afstand og stresser ikke længere over alt det, jeg ikke når.«

Jeg navigerer sikkert, når jeg mediterer

CHANETTE LEVA BACH

38 ÅR, INDEHAVER AF HELSERIET, EN WEBSHOP MED ØKOLOGISKE OG BÆREDYGTIGE VARER

»Jeg startede med at meditere, da jeg gik ned med stress for 6-7 år siden. Jeg var kørende sælger i medicinalbranchen og havde super-travlt. Det var et meget spændende job. Men lige pludselig ville min krop bare ikke mere. Jeg syntes ellers selv, jeg var fint med, men det var jeg bestemt ikke. Når man først bliver slået ud på den måde, kan man godt mærke, at man nok skulle have lyttet til sig selv lidt før. At have meditationen integreret i min arbejdstid på den her måde er guld værd. Som travl iværksætter kan man nemt komme til at tænke 'åh, endnu en ny ting, jeg har rigeligt at tage mig af. Jeg springer lige over'. Men hvis jeg ikke får mediteret, kan jeg mærke det allerede efter en uge. Min indre GPS forsvinder. Jeg mister fornemmelsen af, hvornår jeg skal sige til og fra, og tager forhastede beslutninger. Når jeg mediterer regelmæssigt, navigerer jeg langt mere sikkert.«



KROP OG SIND

Grunden, til at der er så mange, der bliver stressede i dag, er, at vores digitale apparater har fjernet de tidspunkter på dagen, hvor vores nervesystem ellers kunne have fået et hvil.

Lars Damkjær,
mindfulnessinstruktør

Pusterummet midt på arbejdspladsen og midt i arbejdstiden. Ellers kan meditationen hurtigt blive noget, man vælger at springe over, siger Tony. Særligt i iværksættermiljøer, hvor man er sin egen chef og nemt kan glemme at give sig selv de pauser, man har brug for.

– Og når man som iværksætter vælger at sætte sig i sådan nogle omgivelser som her, sker der ekstra meget hele tiden. Man er omgivet af ambitiøse og succesfulde virksomheder, og det kan være meget inspirerende, men det betyder også, at man meget nemt kan blive distraheret, siger Tony.

Der netværkes på kryds og tværs, men der er også hele tiden nye muligheder, der hiver i ens opmærksomhed. Hele tiden nogen, der er længere fremme, løber stærkere og er mere succesfulde.

– Man kan hurtigt få følelsen af, at man nok er nødt til at sætte tempoet op, og måske skulle man også dit og dat. Så mister man fokus og multitasker for meget. I meditationen træner vi det modsatte: Evnen til at fordybe sig og fokusere på en ting ad gangen, siger Lars.

AT BRÆNDE IGENNEM

Der sidder 48 personer på kontorfællesskabet i øjeblikket. Mange af dem er en- eller topersoners virksomheder. Nogle mediterede selv i forvejen og har valgt kontorplads på Bricks specifikt af den årsag. For andre var de ugentlige meditationer noget helt nyt, som hurtigt blev en påskønnet del af arbejdsugen. Lars Brenna, der er teknisk chef i en virksomhed, som tjekker slitagen på vandrør, fortæller, at han arbejder mere fokuseret på de dage, hvor meditationerne foregår. Chanette

Leva Bach, der er indehaver af øko-webshoppens Helseriet, siger, at hun bliver bedre til at tage gode beslutninger for sin virksomhed, når hun får mediteret regelmæssigt.

Man behøver selvsagt ikke at være iværksætter for at mærke presset fra de grænseløse arbejdsdage. De allestedsnærværende smartphones sørger for, at de fleste af os hele tiden er online – sammen med vores overbelastede nervesystemer.

I sin egen virksomhed kan Lars Damkjær da også mærke en øget efterspørgsel på meditationskurserne – både fra større danske virksomheder og mindre firmaer. Så det er sandsynligvis et spørgsmål om tid, før andre kontorfællesskaber også erstatter bordfodboldbordet med et pusterum.

– Mange skal lige lære at holde pause på den her måde. Det er nemmere at hoppe på facebook eller tænde en smøg. Men man skal sørge for, at man administrerer sin tid på en bæredygtig måde, i stedet for at ens passioner bliver et forpustet projekt, hvor man aldrig får koblet af. Vores motto er, at vi skal brænde igennem i stedet for at brænde ud, siger Lars. ■

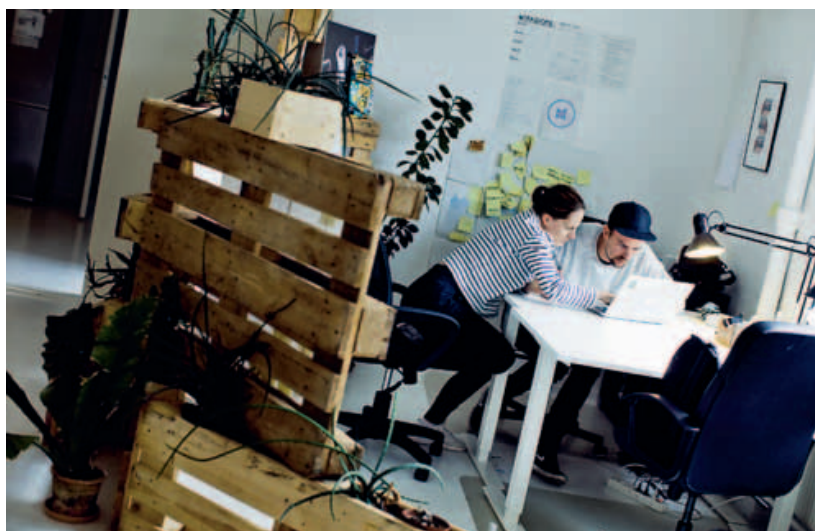


Min
koncentration øges

TANJA HALL

37 ÅR, PARTNER I FREMTIDS-
FORSKNINGS- OG FORMIDLINGS-
BUREAUET FREMTIDSFABRIK

»Da jeg var 18, rejste jeg til Japan og sad i et halvt år på et kloster i Soto og mediterede, og siden dengang har jeg interesseret mig for meditationens effekter. Jeg kan tydeligt mærke, at mit stressniveau falder, og koncentrationen øges. Før jeg fik min søn for halvandet år siden, gik jeg til meditation tre gange om ugen. Det har jeg bare slet ikke tid til mere. Det giver virkelig meget mening at få meditationens afstressende effekt rykket direkte ind i arbejdstiden. Ligesom motion i arbejdstiden også er en god idé. Så får man et boost, som kan bruges helt konkret, i stedet for at det er noget, man gør efter arbejde. Jeg kan lide den energi, som gruppe meditationer genererer i rummet. Det er ligesom at komme ind i en læsesal på et bibliotek. Jeg kan jo sagtens sidde og læse alene, men hvis der sidder tyve andre, som også koncentrerer sig, så løfter energien sig. Og så motiveres jeg bedst ved at gøre noget sammen med andre.«



Det kan være et pres med grænseløse arbejdsdage, og nervesystemet bliver let overbelastet.