



a Mindful Nation

Mindfulnesssträning i Sveriges Riksdag startade 2011.

Som riksdagsledamot startade Anne Marie Brodén Mindfulnesssträning i riksdagen med stöd av Gunnar Michanek och Mindfulnessgruppen. Ett 60-tal personer har tränat under 8 veckor för att utveckla sig själva och sitt ledarskap. Fler och fler parlament följer efter Sverige.

I det brittiska parlamentet finns ett tvärpolitiskt Mindfulnessnätverk. Där arbetar man med hur Mindfulness kan bidra till bättre vård, skola, kriminalvård och psykisk hälsa. Ett oväntat sätt att lösa stora problem! Varje satsat pund beräknas ge 15 pund tillbaka till statskassan. Vi startar nu en liknande satsning i Sverige.

Brittiska Parlamentet satsar på Mindfulness

Oktober 2015 beslutade regeringen i Storbritannien om nationella riktlinjer med hälsa, skola, arbetsplatser samt kriminalvård i fokus. Man vill: "Vidga tillgängligheten för mindfulnesssträning i publika nyckelområden, där det har potential att bli en effektiv lågkostnadsintervention med ett stort antal fördelar". Detta som ett sätt att bl. a tackla landets kris inom psykisk ohälsa som - precis som i Sverige - ökar dramatiskt. Kostnaderna för Storbritannien, förutom det personliga lidandet, beräknas till 100 miljarder pund årligen. (WHO estimerar att i världen - 2020 - kommer depression vara på andra plats bland alla sjukdomar.)

188 parlamentariker har gått mindfulnesskurser. Tillsammans med hundratals forskare, beslutsfattare och professorer vid Universiteten i Oxford och Cambridge har de tagit fram rapporten "A Mindful nation UK" the Mindfulness All-Party Parliamentary Group. Dr. Jon Kabat-Zinn vid University of Massachusetts inleder dokumentet med att rapporten kan vara; "en inspiration och modell för andra länder och regeringar".

Arbetet med att studera forskning, sammanställa, utvärdera risker och föreslå rekommendationer har tagit flera år och Mindfulness har flitigt debatterats många gånger i det brittiska parlamentet. Medvetenhetsträningen - Mindfulness - är sekulär och öppen för alla. Den kan ses som en nyckel till att bryta många destruktiva beteenden i samhället på ett helt nytt sätt. Det har även kommit upp flera gånger som en nyckelfaktor under World Economic Forum sedan 2013.

Mindful nation UK The Mindfulness All-Party Parliamentary Group innefattar:

Hälsa/sjukvård – bland annat utökade resurser för att utbilda fler mindfulnessinstruktörer. Detta ska ske bla genom fonder. Målen är tydliga: År 2020 ska 15 % av de 580 000 vuxna som riskerar återfall i depression varje år få gå mindfulnesskurser (MBCT).

Skola - hittills har ca 2000 mindfulnessinstruktörer utbildats. Framöver ska implementering och utbildning av lärare samt elever utökas. Man rekommenderar att en fond om 1 miljon pund upprättas för ytterligare utbildning av instruktörer. Hälsoministeriet vill att varje skola tar sig an uppgiften och inför Mindfulness.

Arbetsplatser – framförallt satsning på små och medelstora företag. Riktlinjerna är att mer ska investeras i forskning. Pilotstudier ska sjasättas och samarbetet med universiteten vidgas.

Kriminalvård - satsning på att erbjuda Mindfulness för intagna med depression. Mer pengar ska fonderas och forskningen expandera. Storbritannien har tagit en global tätposition av ett holistiskt perspektiv med förebyggande insatser. Fler länder bör följa.

Forskningsbaserat och individbaserat

Över 3 000 studier inom neurovetenskap, emotionell Intelligens och Mindfulness bevisar vikten och effekterna av att utveckla sin självmedvetenhet för ett ansvarsfullt och kärleksfullt inre ledarskap. En individuell förmåga som är lika viktig för en högt uppsatt ledare eller politiker, en högpresterande student, en stressad medarbetare eller en kriminell person. Medvetenhetsträning kan göra personer friskare, effektivare, mer harmoniska och ökar förmågan att ta bättre beslut i alla situationer.

Välkommen till våra seminarier om Mindfulness i Ledarskap, Skola och Hälsa på S:t Hansskolans gård mån - ons 15:45 till och med 17:15.

Prova även på stillhet och Mindfulness i vår monter "a Mindful Nation" vid entren till Almedalen från Donners plats (mellan Svt och Tv4).