Mindfulness

- i ett stressat tidevarv
Tack

Vi vill tacka alla intervjunpersoner som på ett intressant och utförligt sätt delgivit oss sin uppfattning om mindfulness. Vi vill också tacka för litteraturtipsen, lånet av mindfulness DVD:n och andra goda råd på vägen.

Vi vill också tacka vår handledare Inger Dahl-Edqvist för all stöttning och alla goda råd under arbetets gång.

Jakob och Pia
Abstract


Nyckelord: Mindfulness, stresshantering, själviakttagelse
6.6 Validitet, Reliabilitet och Generaliserbarhet ................................................................. 21
6.6.1 Validiteten ................................................................................................................... 21
6.6.2 Reliabiliteten ............................................................................................................... 22
6.6.3 Generaliserbarheten ..................................................................................................... 22
6.7 Etiska överväganden ....................................................................................................... 23

7. RESULTAT OCH ANALYS ............................................................................................. 24
7.1 Stressreducering .............................................................................................................. 25
7.1.1 Dåtid – Nutid - Framtid ............................................................................................... 25
7.1.2 Förändringar ................................................................................................................ 27
7.1.3 Att låta tankarna passera ............................................................................................. 29
7.1.4 Sammanfattning: Stressreducering .............................................................................. 31
7.2 I mötet ............................................................................................................................. 31
7.2.1 Fokus och närvaro i mötet ............................................................................................ 31
7.2.2 Återhämtning under arbetsdagen ................................................................................. 32
7.2.3 Att stanna upp i mötet .................................................................................................. 33
7.2.4 Mindfulnessmeditation i behandlingsarbetet ............................................................... 34
7.2.5 Självakttagelsen i mötet .............................................................................................. 35
7.2.6 Sammanfattning: I möte ............................................................................................... 37
7.3 Fallgroparna i mindfulness ............................................................................................... 37
7.3.1 Viljan till en ny livsstil ................................................................................................. 37
7.3.2 Är mindfulness till för alla? ......................................................................................... 39
7.3.3 Sammanfattning: Fallgroparna i mindfulness .............................................................. 40
7.4 Paradigm ........................................................................................................................... 41
7.4.1 Behöver vi tänka om? ................................................................................................... 41
7.4.2 Du blir inte en Buddha ................................................................................................. 43
7.4.3 Sammanfattning: Paradigm .......................................................................................... 44

8. SLUTDISKUSSION OCH FÖRSLAG TILL VIDARE FORSKNING ........................................... 45
9. REFERENSLista ................................................................................................................... 48

Bilaga 1. Informationsbrev ................................................................................................... 50
1. Inledningen

Många upplever stress i vårt prestationsinriktade och snabbt föränderliga samhälle. Vi ska hinna med allt mer, att vara goda förebilder för våra barn och samtidigt fylla en funktion på en upppreget arbetsmarknad. Informationsteknologin har skapat en snabb kommunikation som ställer krav på att vi ska vara anträffbara varhelst vi befinner oss. För att hålla oss upptäckte tar vi till oss det senaste i direktsändning från världens alla hörn, dagens informationsflöde är oändligt.

Vad händer när människan får allt mindre tid för sig själv? Vad händer när kroppen och själen inte får tillfälle att återhämta sig och komma till ro efter alla påfrestningar i vardagen?


Idag uppmärksammas behovet av att hitta tillbaka till sig själv. Ett exempel är den ökade efterfrågan på spa-vistelser för att återställa kroppen från stora påfrestningar. Det finns också ett ökat behov av massage, för att ge kroppen en chans att göra sig av med spänningar och värk, orsakade av stressen.


2. Syfte och frågeställningar

Vi tycker att det är intressant att undersöka om mindfulness kan utgöra ett möjligt förhållningssätt för att hantera daglig stress i ett psykiskt påfrestande yrke där många möter människor i svåra situationer. Aktualiteten med vår undersökning står att finna i de höga sjukskrivningstal som den samhälleliga statistiken vittnar om.

Syftet är att undersöka om personal inom socialt/terapeutiskt arbete upplever att förhållningssättet mindfulness är till stressreducerande hjälp i sitt arbete.

Syftet är också att undersöka om personalen upplever att mindfulness kan ha betydelse i det professionella bemötandet med andra.

Nedan följer de frågeställningarna som undersökningen avser att besvara:

- Upplever personalen att mindfulness kan vara till hjälp för att hantera stress i arbetet?
- Upplever personalen att mindfulness kan vara till hjälp i mötet med patienten/eleven?

3. Bakgrund

3.1 Mindfulness

Några viktiga begrepp i mindfulness är:

- **Stanna upp:** sakta ner på tempot och upplev vad som sker i ögonblicket.

- **Observera:** uppmärksamma sakerna runt omkring dig. Känn dofter, lägg märke till vad det är som sker. Observera vilka tankar och känslor du upplever.

- **Acceptera:** acceptera att känslor och tankar finns, att saker både onda och goda sker runt omkring dig. Acceptera att du inte kan påverka alltting men du kan påverka ditt förhållande till det och bestämma om du ska stressa upp dig för det eller inte. Vissa saker kan du påverka och acceptera då, ha tillit till, att du klarar det.

- **Släpp taget:** framför allt betyder det att betrakta och släppa taget om sina tankar när de kommer och går. Känner man sig fastlåst i tiden är icke-görandet ett sätt att distansera sig. I varje fall för ögonblicket blir det en väg ut ur ledsamheten eller kravet att göra något meningsfullt. Genom att ta kontakt med sitt inre utan påverkan från tiden som passerar utanför får man ett inre lugn.

(Kabat-Zinn, 1990)
3.1.1 Zen- buddhistiskt ursprung


3.1.2 Mindfulness och stressreducering/förebyggande mot stress


Medvetenhet
Stress

3.1.3 Olika meditationsformer
Kabat-Zinn förklarar att det finns flera olika sätt att utöva meditation och skiljer mellan den formella meditationen som är den stillasittande och bodyscanning samt den informella meditationen som består av flera olika tekniker (Kabat-Zinn, 1990).

Sittande meditation

Kabat-Zinn förmedlar att många personer har hjälp av att visualisera en bild av ett berg. Genom att ”se” bergets Jordfasthet, höjd etc. hjälper det till att införliva samma drag i den egna hållningen och attityden. Han poängterar att man inte bara kan meditera när svårigheterna dyker upp utan det är ett hårt arbete som kräver tålamod och motivation. Kabat-Zinn jämför meditationen med att tömma en sjö för hand. Han menar också att fem minuters
sittande meditation kan vara lika effektfullt som fyrtiofem minuter och det är bättre att börja smått för att sedan utöka tiden (Kabat-Zinn, 1994)

Kroppscanning

Några informella meditationstekniker
Kabat-Zinn menar att man genom att uppmärksamma det man gör i vardagen erhåller en meditativ övning. Genom att vara uppmärksam på det som sker i ögonblicket och inte fundera över om det är det rätta sättet, om man förmodas känna det man känner osv. så lär man sig att släppa sådana tankar och lojalt hålla fast vid vad man själv upplever och lita på detta (Kabat-Zinn, 1994)

Gående meditation:
Man känner och upplever varje fotsteg antingen genom att koncentrera sig på fotstegen som helhet eller på hur man rör foten uppåt, framåt och ner igen. Man upplever alla sensationer i gåendet, i foterna, i benen och i rörelserna. Man ska inte titta på foterna utan bara vara medveten om sensationerna som sker i varje ögonblick man går. Kabat-Zinn menar att om man märker att man ökar takten ska man sakta ner och påminna sig om att just nu är man här (Kabat-Zinn, 1994).

Kabat-Zinn fortsätter med att förklara att precis som man är uppmärksam på hur man går, är medvetet närvarande i varje steg kan man öva att vara uppmärksam i andra vardagssituationer. Som förslag ger han:

- när man borstar tänderna
- när man åter
- när man duschar

Han menar att listan kan bli hur lång som helst och det viktiga är att man gör det och därmed får en avkoppling från tankeströmmar och stresskänslor (Kabat-Zinn, 1990).
3.1.4 Tvärkulturellt utbyte

Mind and Life Institute anordnar seminarieserier mellan västerländska forskare/psykologer och Dalai Lama tillsamman med andra buddhistiskt lärda. Under dessa seminarieserier diskuteras buddhistiska och västerländska vetenskapliga perspektiv på olika teman som t.ex. kosmologi och medkänsla m.fl.

Goleman menar att västerländska forskare med hjälp av buddhismens erfarenheter av medvetenhetsträning som t.ex. meditation, nu kan visa att sådan träning avsevärt ökar vårt psykiska välbefinnande och faktiskt stärker den känslomässiga stabiliteten. Han menar att den buddhistiska traditionen har utvecklat exakta metoder att tränga djupare in i medvetandet, som västerländsk vetenskap ännu inte kommit i närheten av. Goleman menar att det här kanske kan utmana vissa av de centrala grundantagandena som styr dagens psykologiska forskning (Goleman, 2003).

4. Tidigare forskning

I vårt sökande efter forskning om mindfulness har vi bland annat tagit hjälp av de databaser som Göteborgs universitet tillhandahåller över internet. Vi har även haft nytta av att finna tidigare och pågående forskning genom Google, Google Scholar samt FoU informationsportal på Internet. När det gäller de svenska forskningsprojekten så vill vi visa att det pågår forskning i Sverige om mindfulness. Vi tog med de båda vi fann i våra sökningar även om endast den ena är direkt relevant för denna studie. De utländska studierna anser vi är relevanta då vi ser ett samband mellan forskningen och den stressrelaterade ohälsan.

4.1 Mindfulness och välmående

Warren och Ryan har undersökt empiriska samband mellan mindfulness och välmående. De antar att människors benägenhet skiljer sig åt vad gäller förmågan att vara uppmärksam och bibehålla uppmärksamheten på det som pågår i nuet samt att förmågan varierar inom individen på grund av påverkan av olika faktorer. Syftet med undersökningen var att identifiera dessa inter- och intra-personella variationer vad gäller mindfulness, att sätta in dess förhållanden till andra psykologiska fenomen och att visa vilken betydelse dessa har för olika former av psykiskt välbefinnande. I undersökningen användes MAAS (the Mindful Attention Awareness Scale) som fastställer individuella skillnader i förekomsten av medvetet närvaro tillstånd över tid. MAAS fokuserar på närvaron eller frånvaron av uppmärksamhet till och medvetenhet om vad som sker i nuet snarare än till egenskaper som acceptans, tillit och empati som vanligtvis associeras med mindfulness. Undersökningen utfördes såväl på studenter och arbetande vuxna som på individer som aktuellt mediterar och personer som hade cancer (Warren & Ryan, 2003)

Resultatet av undersökningen visar att mindfulness verkar öka välmåendet i det dagliga livet likväl som att det ökar kontakten med individens egna känslor och behov. I ett fastläggande av mindfulness utfördes två praktiska försök efter varandra. Fokuseringen var på ögonblickets pågående upplevelser medan nya upplevelser möjliggjordes att komma till individernas

4.2 Förändringar i hjärnan och immunförsvarets funktion


4.3 Mindfulness och depression

I en uppmärksammad studie undersökte de tre forskarna Segal, Teasdale & Williams återfallsförebyggande psykologisk gruppbehandling vid depression. I undersökningen kombinerade de tre forskarna mindfulness-meditationsövningar utifrån Jon-Kabat Zinns förhållningssätt med kognitiva tekniker från Aaron Beck (Kåver, 2006). Denna undersökning ligger till grund för det som idag kallas Mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT).

I den randomiserade studien deltog 145 patienter som under de senaste 3 månaderna varit friska från diagnosen ”egenlig depression”. Patienterna följdes upp under 14 månaders tid. Forskarna fann att de som hade behandlats utifrån en mer traditionell kognitiv behandling visade en återfallsfrekvens på 66 %. De försökspersoner som behandlats utifrån MBKT med mindfulness hade en återfallsfrekvens på 37 %. Den signifikanta skillnaden gällde de försökspersoner som hade mer än tre tidigare depressionsperioder. Resultatet visade att de
som gått igenom terapin hade en bättre förmåga att observera tidiga signaler på stress och vara bättre rustade att möta sina känslor i nuet. De tidigare depressionspatienterna hade funnit ett mer funktionellt sätt att reglera sorgenhet och låg sinnesstämning. För dessa individer hade mindfulness gjort det möjligt att uppmärksamma och hantera den stress och det ältande, som tidigare automatiserat de negativa tankarna till ett depressivt tillstånd (Hedenstedt, Sokraten 4-2003).

4.4 Pågående svensk forskning

I Sverige pågår också forskning om vilken betydelse mindfulness har i förebyggande syfte mot och som hjälp vid stressrelaterade besvär.

**Mindfulness som stressprevention**


**Mindfulness som gruppterapi**

5. Teori

5.1 Centrala begrepp

Stressreducering


Acceptans


Paradigmskifte


Själviakttagelse

Här utgår vi i vår uppsats från Golemans (1998 s.69) definition av själviakttagelse som lyder. "Själviakttagelsen är en förövande uppmärksamhet på ens inre sinnestillstånd. I detta självbespeglande tillstånd observerar och granskar psyket själva upplevelsen, inklusive känslorna.” Själviakttagelsen är en uppövad förmåga att observera och känna igen olika känslolägenheter och som kan göra det möjligt för individen att lugnt betrakta de starka känslorna
på ett distanserat sätt. Självakttagelsen kan då ge individen ökade möjligheter att hantera en stressfylld situation utan att behöva svepas bort av känslovägen.

5.2 Buddhistisk livsfilosofi


5.3 Stressteori

Stressade samhället


Arbetsrelaterad

Stressforskaren Aleksander Perski refererar till Statistiska centralbyråns undersökningar som visar att stress och psykisk press har stor betydelse i de arbetsrelaterade sjukdomsbesvärerna. Han menar att det finns en upplevelse av kollektiv ohälsa och att det mest märks inom den offentliga sektorn. Resurserna har krympt samtidigt som arbetsbördan har ökat vilket innebär en brist på kontroll, låg arbetsersättning, minskad gemenskap och upplevda orättvisor.


Balans mellan aktivitet och vila


Perski menar att vi i vårt uppvärmda samhälle, tillåter oss allt färre naturliga pauser. För att återställa balansen måste individen främja hälsan genom god kost, regelbundna måltider,

**Stress och kvinnor**

Anna Hertting berättar att stressforskning varit starkt knuten till arbetslivet men att studier av kvinnors hälsa uppmärksammat behovet att beakta livssituationen i stort. Hon refererar till tidigare stressforskning som kommit fram till att kvinnor har svårare att ta sig tid för återhämtning än vad män har, mycket beroende på att de gör fler saker samtidigt medan männen planerar och fördelar sin tid bättre och då även har tid för motionspass. Kvinnor prioriterar i regel också sina medmänniskors välmående framför sitt eget. Hertting omtalar att kvinnors vanligaste motionsaktiviteter är promenader och cykelturer och att de i större utsträckning än män är rädda för att vistas utomhus vilket påverkar deras motivation till motion. Män hänvisar i större utsträckning till att de är rädda för att överanstränga sig och bli sjuka på grund av den prestationsiver de kan framkalla genom att motionera. Hertting menar att dessa skillnader mellan män och kvinnor beror mycket på de normer och förväntningar vi alla är med om att bibehålla och återskapa i det samhälle vi ingår (Hertting, 1997).

**Copingstrategier**

5.4 Kognitiv terapeutisk teori

Carlo Perris är forskare och professor i psykologi. Han omtalar att den kognitiva terapin grundar sig på det principiella antagandet att människans tankar bestämmer hans/hennes känsloupplevelser och leder till vissa bestämda affektiva svar. Sambandet mellan tanke, känsla och handling uppfattas inte helt enkelrikt utan ses som styrd av återkopplingsmekanismer (feedback) och följdriktigt som en cirkulär process. Kognitiv terapi utgår från att tidigt införlivade kognitiva strukturer bestämmer vårt sätt att uppfatta verkligheten. Man pratar om kognitiva scheman, det som vi lärt in av tidigare erfarenheter kommer att utgöra bakgrunden och ha betydelse för hur vi uppfattar och upplever olika situationer (Perris, 1986)

Problemlösning


Förändringsbenägenhet


Stress och kognitioner


5.5 Emotionsteori


Den första är de själviakttagande människorna, som har en god medvetenhet när det gäller att känna igen och hantera uppkomna känslor. De här individerna uppvissar ofta en positiv livssyn och de stannar sällan i eller ältar de negativa känslorna, utan låter dem bara passera förbi.

15

Oro och stress


Goleman pratar om missbruks av alkohol och droger som en självmedicinering mot orrossyntem. Han beskriver att de som fastnar i ett missbruk ofta använder alkoholen och drogerna för att dämpa oro, ilska eller depression. Vidare menar Goleman att om missbrukaren lär sig att hantera de här känslorna, då upphör behovet att använda drogen i ett känslodämpande syfte (Goleman, 1998).

Ilska

Goleman talar om ilsans benägenhet till upptrappning, där ilska accelererar och gör att individen kan tappa kontrollen och agerar utifrån den väckta vreden. Här menar Goleman att det effektivaste sättet att avstyra ilskan är att hejda de första tankarna genom att avleda dem med någon aktivitet t.ex. lämna en konfliktsituation och sätta sig vid tv:n. Här har tidsaspekt en viktig betydelse då känslan tenderar att klinga av om individen kommer över den första impulsen att agera. Här poängterar Goleman att ju tidigare man upptäcker oron och
tar till någon avledande manöver, desto bättre kan resultatet bli. Goleman beskriver vidare att individen kan öva upp sin självakttagelseförmåga och på det sättet fånga upp och ifrågasätta de tankar som utlöste ils kan. I det här sammanhanget kan också avslappningsmetoder och djupandning vara effektiva dampare av den fysiologiska aktiviteten vid akut starka känslor (Goleman, 1998).

Empati


Smittande känslor


Motivation


6. Metod

6.1 Vetenskapsfilosofisk position

Vi har utgått från ett fenomenologiskt perspektiv eftersom vi var intresserade av individernas upplevelser av mindfulness. Vi tror att det bästa sättet att få reda på om mindfulness kan vara ett verktyg att använda inom socialt arbete är att ta reda på vad de som använder sig av det har för uppfattning. Här tycker vi det fenomenologiska perspektivet är en grund att utgå ifrån då vi vill förstå och beskriva intervjuers upplevelser så exakt och fullständigt som
möjligt utan att själva lägga in några förklaringar eller analyser av deras uppfattning. Vi vill få fram en bild av deras vardagsvärld, på vilket sätt de använder eller inte använder mindfulness kunskapen (Kvale, 1997). Kvale menar också att fenomenologiskt perspektiv är av vikt för att förklara förståelseformen i den kvalitativa forskningsintervjun (Kvale, 1997) vilken vi använder oss av för att samla empiri.

6.2 Undersökningsmetod


Vi har arbetat utifrån vad Larsson kallar en abduktivt strategi. Han förklarar detta som en kombination mellan att induktivt studera ett fenomen utan förutfattade hypoteser, där teorier och begrepp växer fram ur intervjuarbetet och ett deduktivt förfaringsätt där teorier är bakgrund till frågetemalet likväl som fokus på vad som framkommer i intervjun (Larsson, 2005). Utifrån våra litteraturstudier i ämnet förstod vi att mindfulness används i stressförebyggande syfte och därför hade vi stressteorin underförstått med oss. De övriga teorierna har växt fram under arbetets gång på ett mer induktivt sätt.

6.3 Urval

Inledningsvis var vår tanke att utföra undersökningsintervjuer på en homogen socialarbetargrupp som tagit till sig förhållningssättet mindfulness i sin dagliga yrkesutövning. I vår planering av studien läste vi en artikel i tidningen Socionomen om en grupp i Boden (Lundenmark, 2006), men då det för oss inte var praktiskt möjligt att genomföra intervjuerna p.g.a. det långa avståndet, fick vi tänka om. Vi har gjort ett selektivt urval (Svenning, 2003) då vi valt oss till personer som använder mindfulness, d.v.s. som hade en överblick över vad mindfulness handlar om. Genom det här förfarandet fick vi fram fem stycken intervjupersoner som har tagit till sig förhållningssättet mindfulness i sitt dagliga liv. Det innebär också att samtliga intervjupersoner vi rekryterade till vår undersökning, ställer sig positiva till effekterna av mindfulness. Vår avsikt var inte att söka intervjupersoner som
provat mindfulness och sedan förkastat det av någon anledning. Inledningsvis var vår utgångspunkt att finna intervjupersoner med anknytning till socialt arbete. Vi startade vår sökning av intervjupersoner genom att ringa runt till kuratorer inom sjukvården, kuratorer inom skolan och socialsekreterare inom socialförvaltningen.


Resultatet av våra sökningar blev att vi intervjuade en skolkurator, en kurator inom landstinget och tre terapeuter, fyra av dem har socionom/socialpedagogutbildningen i botten.

Att vi frångick vår ursprungliga tanke med intervjupersoner som var verksamma inom socialt arbete, tror vi inte har någon betydelse för det vi avser att undersöka. Syftet med undersöket är att titta på om de som arbetar professionellt med människor, upplever sig ha nytta av mindfulness som ett stressreducerande verktyg och i bemötandet av klienten/patienten eller eleven.

6.4 Genomförande av intervjuer

Vi har använt oss av kvalitativa forskningsintervjuer för att få en bild av intervjupersonernas uppfattning av mindfulness. Enligt Kvale är forskningsintervjun halvstrukturerad, dvs. till strukturen likt ett vardagligt samtal men där intervjuaren använder en intervjuguide som koncentrerar sig till vissa teman och förslag till frågor (Kvale, 1997). Vi upplever att intervjuerna har varit väldigt öppna och att vi har kunnat samtala kring ämnet på ett vardagligt sätt. Vi har haft frågeteman (se bilaga) som intervjupersonerna har tagit del av innan intervjuerna, för att ringa in de frågor vi ansett vara viktiga. Frågetemana är väldigt öppna för att vi inte skulle låsa oss vid specifika frågor undermedvetet och vi anser att de med hjälp av följdfrågor kunnat ge svar på våra frågeställningar.

Kvale menar att ämnet för den kvalitativa forskningsintervjun är intervjupersonens relation till sin livsvärld och att fånga det deskriptiva d.v.s. en otolkad och en så exakt beskrivning som möjligt av vad intervjupersonen upplever (Kvale, 1997) Under intervjuerna har personerna fritt fått berätta om sina erfarenheter av mindfulness för att vi ska få en så bred bild som möjligt över på vilket sätt de uppfattar mindfulness för att kunna redovisa de gemensamma strukturerna men också för att få en bild av olikheter i deras upplevelser. Kvale förklarar att
förståelse av innebörden av vad den intervjuade säger är huvuduppgiften i denna sorts intervju (Kvale, 1997) Vi har ställt följdfrågor och försökt fördypa bilden av deras uppfattning. Vi har registrerat vad som safts och observerat hur det sägs genom kroppsspråk och tonfall och sånt tillbaka för att få en bekräftelse om vår tolknin av stäm överens med meningen i det sagda. Detta har krävt en del från vår sida eftersom vår hypotes från början varit att mindfulness verkar vara ett bra verktyg att ha till hands. Det har krävt mycket reflektion över våra egna tankar, om vi hör det vi vill höra eller om vi verkliga lyssnar kritiskt. Vår uppfattning är att vi till allra största delen har lyckats lyssna kritiskt och ställt följdfrågor då vi misstänkt att våra egna värderingar (tolknings) har spelat in. Kvale nämner också att den kvalitativa intervjun bör samlas in så förutsättningstolikt beskrivningar som möjligt och att intervjuaren under intervjuen bör vara kritisk mot sina egna antaganden och hypoteser (Kvale, 1997)

Vår första intervju kan ses som en pilotintervju (Kvale, 1997) Inför denna intervju tog vi fram ett antal preliminära frågeteman utifrån litteraturen vi använt oss av för orientering i ämnet. Syftet med vår första intervju var att få empiri till vår undersökning och dessutom ville vi även få en bredare kunskap i ämnet samt testa våra frågeteman. Denna intervju visade sig vara mycket informationsrik och våra frågeteman behövde endast smärre omformuleringar, vilket vår handledare också var behjälplig med.

Alla intervjuerna har spelats in på ban för att få helheten av vad de intervjuade har förmedlat och för att registrera tonfall för att kunna beskriva det sagda så utförligt som möjligt. Kvale menar att ett fenomenologiskt perspektiv innebär att inte tolka intervjuersonernas upplevelsers ursprung eller orsak utan beskriva materialet så verklighetstroget som möjligt (Kvale, 1997). Detta anser vi att vi kunnat göra eftersom vi lyssnat igenom bandinspelningarna ett flertal gånger voor sig och även diskuterat vad och hur vi uppfattat det som sagts.

6.5 Analysmetod

Kvale beskriver sex steg i analysen, de tre första sker under intervjuutfallet då intervjuaren lyssnar till intervjuersonens berättelse utan att någon av dem gör några omfattande tolknings eller förklaringar. Intervjuersonen upptäcker då också nya perspektiv i sin livsvärld utan hjälp av intervjuarens tolknin. Det tredje steget innefattar att intervjuaren koncentrerar och tolkar vad intervjupersonen förmedlar och genom samtalet klargörer man då betydelsen i det som sagts. Fjärde steget är när man först strukturerar intervju materialet för att sedan klarlägga och slutligen själva analysarbetet där innebörder i intervjun utvecklas och ger intervjuaren nya perspektiv på fenomenet. Femte och sjätte steget vilka vi inte har använt oss av innebär att eventuellt göra en ny intervju och att arbetet omfattar att intervjuersonen börjar handla efter de nya insikter han/hon har erhållit under intervjun. Förändringen kan även genomdrivas som aktionsforskning i en vidare social miljö där intervjuaren tillsammans med intervjupersonen handlar utifrån den kunskap som producerats i intervjuerna (Kvale, 1997).

Vi skrev var och en för sig ut varje intervju i så nära anslutning som möjligt till intervjuutfallet för att vi skulle ha bästa möjlighet att minnas vad som skett runt orden. Materialet skrever ordagrant ut förutom för arbetet helt ovidkommande samt ej hörbara yttranden. Med avseende på redovisning av inspelade intervjuer refererar Kvale till Carl Rogers som menar att det skriftliga omöjligen kan redovisa känslorna i den inspelades röst och det är fullstänkt omöjligt att förmedla djupet av vad som sägs eller görs (Kvale, 1997). Detta tycker vi att vi kan intyga då det har krävts en hel del reflektioner om det kommer fram
i vårt resultat/analys hur intervjuersonerna upplever mindfulness. Vi upplever att det framkommit så mycket mellan raderna som är svårt att förmedla.

Vi läste sedan var och en för sig också igenom varje intervju ett flertal gånger för att ta fasta på teman samt hitta likheter och olikheter i de olika intervjuerna. För att kontrollera att vi fått med innebörden i intervjuerna och för att göra det tydligare för oss att sedan ta ut meningskoncentreringar ur de olika temana använde vi oss av färgöverstrykning i datorn. Varje tema färgades med en viss färg, de yttranden som var svåra att i första steget passa in färgades grå för att sedan studeras närmare.


Intervjuersonerna kommer att få del av vårt färdiga arbete.

6.6 Validitet, Reliabilitet, och generaliserbarhet

I den moderna samhällsvetenskapen har begreppen validitet, reliabilitet och generaliserbarhet en central roll för att möta de vetenskapliga kraven på tillförlitlighet (Kvale, 1997). I korthet innebär validitet frågan om vi verkliga undersöker det vi avser att undersöka, här står den vetenskapliga sanningsfrågan i fokus (Kvale, 1997).

Med reliabilitet avses frågan om undersökningens tillförlitlighet som mätverktyg. Slutligen handlar generaliseringen om i vilken mån undersökningens resultat går att generalisera till en större population (Kvale, 1997).

6.6.1 Validiteten

främja en öppenhet i intervjun för att beakta den subjektiva, unika upplevelsen hos den enskilde intervjupersonen. En annan avsikt med öppenheten var att berika fenomenets djup och förståelse med nya (ännu inte påtänkta) aspekter.

I intervjuundersökning var vår utgångspunkt att sanningshalten i den enskildes utsaga, var lika med den subjektiva upplevelsen hos densamme. I vår undersökning lyfter vi fram ett antal individers unika upplevelser av det undersökta fenomenet, och att ifrågasätta om utsagorna var sanna eller osanna, var alltså ovidkommande. Under intervjuutbyten var vi noga att ställa fördjupande följdfrågor, för att förstå våra intervjupersoners livsvärld bättre. Efter inhämtandet av det empiriska materialet, transkriberade vi intervjuerna ordagrant, var och en av oss undersökare för sig. Vi sammanförde sedan materialet i diskussion där våra parallella förståelser av de olika intervjuerna fick ligga till grund för framtagandet av relevanta teman och citat till analysen. Med den dubbla kontrollen tycker vi oss ha ökat validiteten i själva meningstolkningen av underlaget till analysen.

När man som forskare operationaliserar, undersöker man hållbarheten i bindningen mellan den teoretiska och empiriska nivån i uppsatsen (Kvale, 1997). I valet av teoretisk utgångspunkt, för att belysa vårt undersöka fenomen, stannade vi för tre teorier som var och en på sitt sätt, ringar in de olika väsentliga elementen till en förklarande och fördjupande helhet av det undersökta fenomenet. Vår legitimering av de olika teorierna har löpt parallellt med utvecklingen av uppsatsarbetet, detta som en kontinuerlig validering om de var lämpligast att utgöra teorigrunden i mätningen av vårt fenomen.

6.6.2 Reliabiliteten


6.6.3 Generaliserbarheten

Utifrån samhällsvetenskapens traditionellt positivistiska anda, har forskningen en ambition att skapa lagbundenheter kring det mänskliga beteendet. Anspråken på generaliserbarhet är här stora och man vill uttala sig mer universellt om de studerade fenomenen ifråga. I motsats till detta betonar den humanistiska synen det unika med varje situation och att varje undersökt fenomen har sin egen struktur och logik (Kvale, 1997).
Larsson (2005) påpekar att forskaren i den kvalitativa forskningen ofta har begränsade möjligheter att generalisera sina resultat då undersökningen görs på små urvalsstorlekar och/eller icke-slumpmässiga urval.

I vår undersökning har vi tagit del av fem intervjuuppaters unika upplevelser om mindfulness i arbetet och i bemötandet av andra. Vi har i enlighet med den mer humanistiska synen på forskningen beaktat det unika i varje intervjuuppaters upplevelsevärld. Vi har därför inte några högt ställda krav på generaliserbarhet med den metod och de resultat vi når fram till i vår undersökning.

6.7 Etiska överväganden

Inför genomförandet av forskningsintervjuerna aktualiserades en rad etiska frågor. Det handlade om hur vi kunde skapa en intervjuuppsats där intervjuuppaten på ett tillitsfullt och tryggt sätt, kunde delge oss sina kunskaper och erfarenheter om mindfulness. De etiska frågorna rörde sig även om den viktiga konfidentialiteten, som handlar om att tillförsäkra intervjuuppaten en anonymitet genom undersökningen (Kvale, 1997).


7. Resultat och Analys


Presentation av intervjunJeterna

A är socionom med kognitiv steg 1-utbildning. Hon arbetar som kurator på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning i en mindre tätort. A arbetar även med coachinguppdrag och har kurser i mindfulness

B är socialpedagog med kognitiv utbildning. Hon arbetar i en mellanstor stad som skolkurator och kom i kontakt med mindfulness under sin kognitiva utbildning.

C är kognitiv psykoterapeut med socionomutbildning i bottorn och är även handledare. Hon arbetar i en mellan stor stad.

D är kognitiv psykoterapeut med socionomutbildning i bottorn och är även handledare. Hon arbetar i en mellanstor stad.

E är kognitiv psykoterapeut och handledare. Han arbetar i en storstad.

De personer vi har intervjuat har förklarat för oss att mindfulness blir en livsstil, att använda sig av mindfulness innebär ett annat förhållningssätt överlag som kan vara svårt att förklara hur verksam det är. Vi låter A och D inleda med förklaring av detta:

– "Det är ju ingen kunskap som man kan berätta om såhär, utan det är ju upplevelsebaserat, alltså det är ju en känsla i kroppen så, och då tror jag att man måste liksom själv, för att förstå vad det är så måste man göra detta själv och sätta sig in i det och så."

24
Det här...att lära sig mindfulness. Det spelar ingen roll om jag läser 20 böcker. Jag kan prata om det men det är... ger inte mer närvaro. Är ni med? För man måste göra det. Man måste göra det för att förstå vad det är och för att förstå hur jäkla svårt det är. Och hur löjligt enkelt och självklart det är egentligen.”

7.1 Stressreducering


Intervjupersonerna berättar här på vilket sätt de upplever att mindfulness är användbart för att hantera detta.

7.1.1 Dåtid – Nutid – Framtid

Intervjuperson A upplever att människor i allmänhet ofta inte ens är medvetna om att de strävar framåt i hög hastighet, de har tankarna på hur de vill att framtiden ska se ut, vad de måste hinna göra och så vidare. A förklarar hur mindfulness är till hjälp för att inse att hon springer framåt:

"Ju mer man börjar stanna upp så förstår man, det är inte bara jag stressar som jag är där, på väg ditåt, utan det är liksom i oss på nåt sätt. Mycket mer än vi någonsin vågar tro eller ana. Det märker man när man börjar stanna upp. När man blir tyst t.ex."

D uttrycker det så här:

"(…) för det blir ju också en slags vila och det blir ett litet annat perspektiv och kunna stanna upp också, vad är det jag... liksom vill jag leva mitt liv så här eller hur vill jag leva mitt liv och bli mer uppmärksam på såna saker och alltså det tror jag är viktigt.”

B har sedan hon började använda mindfulnessövningar mer kunnat lägga märke till när hon hastar iväg och har lättare att komma till ro nu:

"Jag känner när jag är på väg upp att: Nej nu är det dags igen att stanna upp. (...) ”Men jag känner att nu...det gjorde jag inte innan.”

A använder sig av att känna kontakt med underlaget t.ex. hur kanten av högerfoten är i kontakt med golvet, hur ryggen vilar mot ryggstödet osv. och samtidigt följer hon sin andning, känner andetagen medvetenhet. Hon menar att detta blir en vila, ett lugn och ju mer hon kan vila i andningen desto mer kommer hon tillbaka till sin egen kropp. Detta menar hon medför att hennes medvetenhet om nuet ökar och insikten att det är nu livet pågår, inte i framtiden. Ju mer A tränar på detta ju mer anser hon att det hindrar henne ifrån att fortsätta springa framåt.
D och B pratar liksom A om att det blir en vila, ett slags lugn i att stanna upp och reflektera över varför de stressar iväg och de menar också liksom A att det blir mer spontant att stanna upp när man har använt sig av mindfulnessövningar under en tid. Även professor Bodil Jönsson menar att stillastånd och tyst tid krävs som motvikt till vårt aktiva och kravfyllda samhälle. Hon menar att för att kunna uppmärksamma denna tid måste man lägga märke till dess existens och därmed få möjlighet att fokusera på den (Jönsson, 2002). D och B använder sig mest av kroppscanningstechniken som innebär att de följer sin andning och går igenom hela kroppen med sina sinnen. D menar att det innebär mer än vanlig avslappning eftersom man även övar sig på att stå ut med alla orostankar som dyker upp utan att börja grubbla över dem. Hon tycker att hon har fått en bättre förmåga att känna t.ex. trötthet och stressendenser och kan då hantera dem under dagen och inte samla på sig detta. Alla intervjupersonerna är överens om att ju ofta och ju mer de använder mindfulnessövningar desto lättare och mer spontant blir det att de stannar upp.

C berättar att innan hon började med mindfulnessövningar hade hon ett annat sätt att stanna upp och få mentala vilopauser från stress:

– ”... och innan jag började med meditation tror jag det var det här med målandet... och det gör jag fortfarande men då när jag sitter någonstans ute i naturen... väldigt jämförligt.”

C målar tavlor och menar att detta är en meditation i sig för att hon är så fokuserad på det hon gör och upplever naturen mer medvetet. Stressforskaren Anna Herrting poängterar vikten av att stanna upp i vardagslivet. Hon menar att en strategi för att hantera stress är att kunna stänga en symbolisk eller verklig dörr om sig och härigenom få distans till alla intryck och krav som finns runt omkring. Menar att kvinnor i alla tider har förlagt sin uppmärksamhet utanför sig själva och kan behöva öva sig i att inte registrera och svara på alla intryck som idag har blivit oerhört många fler. Många kvinnor anser att män har lättare att stänga ute vissa intryck och koncentrera sig på en sak i taget. Herrting menar att kvinnor kanske i större utsträckning har behov av att stänga ”dörren om sig” (Herrting, 1997).

Alla intervjupersonerna poängterar att det också kan finnas mycket oro inför framtidens och man funderar över och när man tänker tillbaka på dåtiden uppstår ofta grubblerier över vad man kunde ha gjort annorlunda och tankar om varför det blev som det blev. Detta menar de skapar en oro och en stress. C uttrycker det så här:

– ”Det är ju när man börjar tänka på vad hände innan och vad händer framåt. Mycket ångest, förväntansångest i nuet...”

Intervjuperson D refererar till mindfulnessbaserat arbete för deprimerade personer och det positiva resultat som detta givit. Personerna har bland annat blivit mer uppmärksamma på när de får mycket negativa tankar och känslor. D relaterar detta till människor i allmänhet:

– ”Så den här normala nedstämdheten som vi alla har då, när man hamnar i det då, som lätt triggas igång till en depression så har man då möjlighet att vända på det här i tidigt skede så man inte hamnar i de här djupa depressionerna.”

A menar att när man har orostankar, t.ex. att man känner en rädsla inför något, är det lätt att man försöker tränga undan tankarna. Hon menar att detta innebär en större oro och förklarar hur hon hanterar orostankar:
A förklarar att genom att vara medveten om att det är orostankar och vara medveten om att
hon brukar tänka och reagera på ett visst sätt när hon tänker på t.ex skuld eller rädsla kan hon
lugna ner tankeströmmen genom att göra andningsövningar. Hon följer sin andning och
upplever hur det känns att andas. Detta mönster av tanke, känsla och handling är vad
professor Carlo Perris (1986) kallar ett kognitivt schema. A säger att hon får mer positiv
kontroll över vad som sker när hon är medveten om vad som händer inom henne. Goleman
menar också att ju snabbare man kan ta tag i problemen desto lättare är det att hantera oro så
den inte växer sig för stor. Han påpekar dock att skärpt uppmärksamhet i en oroande situation
oavsiktligt kan förstärka den egna känslomässiga reaktionen och följen blir då att känslorna
upplevs som ännu intensivare (Goleman, 1998).

A, C och D menar att de med hjälp av att de använder mindfulnessövningar regelbundet har
blivit mycket bättre på att uppmärksamma oro/funderingar inför framtiden och tankar om vad
som redan skett i dåtiden och kan på så sätt lättare föra tillbaka sig själva till nuet. De kan
snabbare släppa tankarna på det som redan hänt eller på det som kanske kan hända i framtiden
därmed minskar risken för att stressa upp sig. Detta är något som även B och E upplever.
Stressforskaren Lennart Levi menar att orostankar om framtid och dåtid kan leda till
destruktiva handlingsstrategier. Risken finns att man värnar sig det värsta, misstror alla och
därmed startar konflikt med andra gång på gång. Missbruk av alkohol är en annan strategi
som kan förekomma (Levi, 2002). Hertting förmedlar att belastningar som man kan förutse,
som man är mentalt förberedd på och som inte väcker negativa känslor, inte heller är
stressaktiverande (Hertting, 1997).

7.1.2 Förändringar

D pratar om den förändringsbenägenhet som finns i dagens samhälle. Att det som vi gör inte
duger, vi måste hela tiden förbättra både saker och oss själva:

- ”Om man då för över det på en ja arbetssituation: så är det ju så att har man
  jätte mycket att göra och det är massor av saker och så här som man liksom vet att...
  ja, jag kan inte skjuta upp det längre så kanske man ändå får välja ut. Alltså vi har
  inget val! När det gäller det att lägga undan vissa saker och koncentrera mig på
  andra.”

E uttrycker förändringskrav så här:

- ”Att om man först blir bättre på att acceptera att det är som det är just nu så kan det
  vara en början på en förändring. (...) Men att sen också vissa saker går inte att
  förändra och då får man bli bättre på att acceptera det istället.”

Både D och E menar att det går åt både kraft och energi att försöka lösa situationen man
är i. Perski (2002) pekar på att arbetssstressen speciellt märks inom offentliga sektorn där det
råder obalans mellan anpassningskrav och resurser. I en sådan spänd arbetssituation menar
Theorell (2002) att personens inlärning och psykologiska utveckling försvåras p.g.a. att
spänningen ökar. Han poängterar också att både yttre och inre faktorer samverkar till att stress
uppstår. D säger att det blir en form av accepterande i att man inte kan vara överallt hela tiden och då får andra saker vara så länge även om man inte gillar att det är som det är. Genom att ha tränat acceptans i mindfulnessövningar (t.ex. att låta tankar finnas och se dem som bara tankar, inte agera direkt efter dem) upplever hon att det blir ett lugn i och med accepterandet. E säger att kampen mot att inte vilja ha det man har, tar så mycket kraft och energi så att det inte blir mycket kraft till att skapa en förändring som man skulle vilja göra. Detta stämmer med Stressforskaren Theorells förklaring att mobiliseringen av energi prioriteras vid intensiv aktivitet samtidigt som de återuppbyggande verksamheterna i kroppen då hämmas. Han menar att detta leder till att kroppen blir ömtåligare och därmed uppkommer då skador och sjukdomar lättare (Theorell, 2002). D och E menar att genom att göra lite olika mindfulnessövningar blir insikten om vad som är viktigt/möjligt att förändra och vad som kan vänta/är omöjligt att förändra väldigt tydligt.

A har erfart att många missuppfattar begreppet acceptans i mindfulness och säger:

- ”Det är inte det att man ska lägga sig ner och dö, bli ett offer. Det handlar inte om att man kan acceptera det. Det handlar inte om att man ska bli uppgiven – Jag ger upp allting, nej för då blir det en martyr, det är inte det.”


B påpekar att acceptans inte bara gäller mindfulness utan även ingår om man har ett kognitivt förhållningssätt:

- ”Att försöka se vad det är jag kan påverka (skratt) någonstans finns det en balans i vad acceptans är. En acceptans för att jag känner det jag känner...”

Som skolkurator relaterar hon även till eleverna och vikten av att de kan acceptera att de känner vad de känner. Om de känner sig ledsna, oroliga, frustrerade eller vad det kan vara och att de då accepterar och inser att det här behöver de hjälp med. Professor Carlo Perris omtalar att kognitivt synsätt är insiktssättande d.v.s. att man upptäcker vad man har för uppfattning om något, vad den står för eller vilka konsekvenser den innebär (Perris, 1986). B upplever att hon har fått lättare att sakta av på tempot genom mindfulnessövningarna t.ex. kan hon nu acceptera att hon behöver åka direkt hem från jobbet istället för att åka och träna. Hon förklarar att hon snarare upp och känner efter hur hon mår och frågar sig själv vad som är bäst för henne just nu. B menar också att: ”Ju lugnare du är själv ju mer ökar ju din reflekttividad...” Hon är dock inte helt säker på att upplevelsen av att reflektera i större utsträckning beror på att hon utövar mindfulnessövningar. Hon menar att det även kan vara så att ålder och därmed större livserfarenhet spelar roll och relaterar till att det ju finns en självklarhet att tankesättet idag är olikt det som hon hade för t.ex. 20 år sedan. Dessa

7.1.3 Att låta tankarna passera

E menar att det finns en stark koppling mellan mindfulness och den ursprungliga kognitiva terapin i och med att man börjar ifrågasätta sina tankar på det sättet att tankar inte är fakta. Han ger exempel på att man som personal t.ex. kan börja tvivla på sin förmåga att man duger. E berättar att när man tänker så här tror man i viss mån att det är sanningen och man kanske tänker tankar om att de personer man försöker hjälpa inte blir bra, att arbetskamrater gör ett mycket bättre jobb än vad man själv gör osv. Dessa tankar tar man då som intäkt för tanken om att man inte duger.

- "Så det är ju det som är det fina med den här metoden att man kopplar loss, man sänker sin trovärdighet till sina tankar och betraktar dom som tankar och inte som fakta."


- "Det är svårt att bli medveten om tankarna hela tiden snurrar för fort, man är anspänd, man är så stressad hela tiden."

D menar också att det kan vara svårt att tänka klara tankar om man är för stressad och säger så här:

- "... när man får ett större lugn så får du också lite andra tankar och det påverkar ju ditt beteende med, så att allt hänger ju ihop."

C menar att genom att göra övningar i mindfulness så lugnar tankeverksamheten och kroppen ner sig, detta blir ett större lugn. D förklarar att om man sitter och gör lite övningar så handlar det mycket om kroppen och att fokusera på hur den käns vilket innebär att tankarna ägnas åt detta och det skapar då ett större lugn i orostankarna. Enligt Goleman har undersökningar visat att oro kan hejdas, flödet av negativa tankar stoppas, genom att uppmärksamheten riktas mot något annat. Han omtalar även att det har visat sig att förströelse d.v.s. sådant som inte kräver eftertanke som att äta exempelvis inte hindrar destruktiva tankar från att fortsätta mala (Goleman, 1998). A menar att om hon genom att vara uppmärksam på det hon gör i vardagen
får vilopaus från tankeströmmarna. Hon kan t.ex. när hon dricker kaffe uppleva, verkligens
kräna hur kaffet smakar, hur koppen känns mot handen och registrerar dessa upplevelser.

E menar att oro handlar mycket om problemlösning men att man lätt kan fastna i ett ändlöst
oroande och grubblande om hur man ska lösa problemet. Han anser att
problemlösningsmodellen, som används inom kognitiv terapi, ibland kan möta hinder:

   "Men när det gäller, när det gäller saker innan skinnet så är det svårare att arbeta
   på det sättet. Att det fungerar oftast inte, tankarna försvinner inte. Dom kommer hela
tiden fram. Där får man arbeta med andra metoder, sluta göra någonting för att dom
   ska försvinna, sluta lösa problemet. Att göra tvärtom."

E menar att problemlösningsmodellen oftast fungerar för extrema problem men när det gäller
problem som finns inomhärads kan det bli svårigheter. Hans erfarenhet från patientarbete är att
människor ofta glömmer vad det var de skulle tänka i stället. Inom kognitiv terapi arbetar man
efter att koncentrera sig på att orientera problemet, definiera det, söka efter alternativa
lösningar, beslutsfattande och till sist att verkställa lösningen. Inom denna terapi förekommer
även att man försöker ersätta en dysfunktionell tanke med en annan tanke vars syfte är att vara
mer funktionell för att lösa problemet (Perris, 1986).

C säger också att man antingen får göra någonting åt problemtankar som dyker upp eller
acceptera dem. Hon upplever att meditationen gör henne medveten om vad det är för tankar
som ororar för de kommer hela tiden tillbaka. Hon uttrycker det så här:

   "Så det är ju också ett sätt att bli medveten. Om vad det är som man måste göra
   någonting åt. Det ska till lite mod också, det är inte bara till att göra det utan man får
   ju reda på om sig själv. Arbetsamt (skratt)."

Alla intervjuersonerna pratar om att låta vissa tankar passera, släppa taget om dem för att
inte fastna i stresstankar. E och C använder sig av visuella bilder i meditationen för att göra
detta. C tänker sig att hon står vid en bäck och det flyter löv i bäcken, tankarna som dyker upp
i huvudet betraktar hon d.v.s. hon tänker: "vad är det för en tanke" för att sedan i visionen
lägga tanken på ett löv som flyter iväg längst bäcken. Hon poängterar dock att alla tankar kan
man ju inte lägga på lövet, vissa måste man göra någonting åt. E har en annan visuell bild för
att släppa stresstede tankar:

   "(...) alla som går i paraden har ett plakat och där står mina tankar och där kan jag
   sitta och läsa på mina tankar då. En efter en och så går de förbi mig. Det är det som
   är mycket träning, det är bara att läsa vad som står där och sedan bara gå till nästa.”

E menar att man blir mer observant och bättre på att upptäcka stresstede tankar genom att
visualisera så här. Hertting påpek att visualisering tillsammans med koncentration och
avspänning ofta ligger bakom många idrottshöns prestationer. Det har visat sig att
uppbyggande hormonproduktion förutom vid vila kan stimuleras av föreställningar som
upplevs som roligt och lustfyllda. Hon menar att genom mental träning övas dessa
tillstånd upp och med hjälp av denna teknik kan man även förbereda sig och vidmakthålla ett
visst lugn inför något som ska presteras i arbetslivet eller i det privata livet (Hertting, 1997).

A får avsluta detta tema med att förklara vad skillnaden mellan att tillägna sig och inte ha
tillägnat sig levnadssättet mindfulness har inneburit för henne:
– ”Det är emot att veta, veta vilken linje, en inre linje att gå efter i livet, oavsett vad som händer i livet. (...) Det är lite att komma tillbaka i sig själv. Att vara i det som är, inte stänga av, inte skydda sig, inga skygglappar. Att våga se verkligheten som den är. Det är det här förhållningssättet som gäller intuitivt.”

A använder sig av andningen när hon menar att komma tillbaka i sig själv. Tänker inte på den utan bara upplever med sina sinnen hur det känns att andas. A pratar mycket om att mindfulness skapar en inre trygghet och tillit.

7.1.4 sammanfattning: stressreducering

A pratar om att människan i allmänhet inte lägger märke till att man hela tiden stressar framåt här får A stöd av stressforskaren Levi som menar samma sak. Alla intervjuuppersonerna har gemensamma upplevelser av en positiv effekt att vara medvetna om och närvarande i vad som sker här och nu, i ögonblicket. De upplever att mindfulness är till hjälp för dem att stanna upp och bli medvetna om stressande tankar och situationer. För att minska på stressen menar de att det är viktigt att stanna upp och bli medveten om att vissa saker man gör eller tänker är stressande. Alla är också överens om att det innebär mycket stress i att tankarna pendlar mellan framtid och dätid. Med hjälp av olika meditationstekniker upplever de att de lättare kan distansera sig från orostankar och de upplever att de lättare kan skilja ut vad de kan eller inte kan förändra i olika situationer. Alla intervjuuppersonerna menar att de olika förändringskrav, både yttre och inre som ställs på människan blir en stress som de med hjälp av mindfulness bättre kan klara av innan oron blir ohanterbar. De menar att de genom olika meditationstekniker kan acceptera att det är som det är eller välja att göra en förändring där det är möjligt. Två av intervjuuppersonerna uppgjer att de ibland använder visualiseringar till detta. Alla pratar om att de genom acceptansen upplever att tankarna blir mindre värda och de på så sätt kan släppa orostankarna lättare.

7.2 I mötet

I vår undersökning är vi också intresserade av att titta på vilken betydelse mindfulness kan ha i mötet med patienterna och eleverna. Intervjuuppersonerna berättar om sina erfarenheter och unika upplevelser av hur mindfulness kan vara till hjälp för att minska stressen och skapa ett bättre bemötande.

7.2.1 Fokus och närvaro i mötet

Intervjuperson E säger följande.

- ”Jag upplever rent subjektivt att jag är lite mer fokuserad och lite mer närvarande när jag gör det här regelbundet (mediterar) och i perioder gör jag det också på morgonen (...) då tycker jag också att jag får en bättre uthållighet över dagen med att vara närvarande och fokuserad i patientarbetet.”

Det är enligt E svårt att bedöma den här typen av upplevelser, men den subjektiva känslan talar för en ökad närvaro i de dagliga mötet med patienterna. När vi ställde frågan om hur bemötandet kan ha förändrats med mindfulness, reflekterar intervjuperson D ett kort ögonblick och svarar sedan.

- ”Om jag är i nuet så då är jag ju mycket fokuserad på patienten. Det är klart det måsta man ju alltid vara men det är möjligt att det kan bidra till att patienten då känner att han eller hon får all uppmärksamhet.”

Intervjuperson D tycker i likhet med E att det är svårt att avgöra det här. Under intervjun delger oss B sin erfarenhet när det gäller uppmärksamheten i mötet med eleverna på skolan.

- ”Något som jag har noterat när jag har samtal är att jag blir mer och mer trött, alltså jag är så fokuserad på det jag gör att jag ibland blir alldeles slut.”

Det är enligt B svårt att bedöma om den ökade fokuseringen har sin grund i en lång yrkeserfarenhet eller om den ökade fokuseringen kommer sig av mindfulness.

7.2.2 Återhämtning under arbetsdagen

Att återhämta krafterna och stilla sinnet, är något som samtliga intervjupersoner lyfter fram som en styrka i mindfulness. För intervjupersonerna C, D och E är återhämtningen mellan patientmötena ett betydelsefullt inslag som de frikostigt berättar om under intervjun.

Intervjuperson D pratar om att under dagen, mellan patientbesöken, försöka hitta med kortare meditationsövningar för att, om möjligt, lösa upp stressanspännningar.

- ”Jag försöker att mellan patientbesöken t.ex. ta och stanna upp lite grann och känna efter hur det känns och byta fokus då från att vara här hela tiden (pekar på huvudet), för det är verkligen mycket här. Till att känna hur är det nu i kroppen?”

Intervjuperson E visar också på betydelsen av att göra en kortare andningsövning för att öka fokuseringen mellan patientbesöken. Intervjuperson E säger:

- "Ibland blir det längre och ibland lite kortare (meditationsövningar) (...) Just på dagtid såhär mellan klienterna så brukar jag använda det, jag samlar mig inför nästa.”

C berättar följande under intervjun.

- "För mig är det ju en form av att släppa det jag har varit i, en hjälp för att jag ska vara mer närvarande i nästa möte.”

C har som arbetsrutin, att lugna sinnet mellan patientbesöken. Det innebär att C inte har sina terapier så tätt utan avsätter tid för mindfulness, för att göra en kortare andningsövning mellan patientbesöken.

**7.2.3 Att stanna upp i mötet**


- "När jag känner mig riktigt upprörd eller riktigt så här jättejobbigt eller stressigt på något vis då har jag det här andningsankaret som man kan kalla det för. Då är ju det någon slags, alltså att hålla mig kvar i nuet och att jag med hjälp av det kan lugna mig.”

Den här intervjupersonen tänker på att andas genom nedre delen av magen under patientbesöken, för ett större lugn. D tror sig vara hjälp av att stanna upp i patientkontakten, för en ökad möjlighet att fatta bättre beslut som inte är så känslomässigt styrdra.


Intervjuperson A upplever en möjlighet att samla ihop sig under patientbesöken, genom att antingen känna andningen i nedre delen av magen eller känna kontakt med underlaget och på så vis återföra sinnet till nuet och det som sker i mötet. Följande citat är hämtat från intervjun med A.
"Alla andas det är bara det att man inte tänker på det, om man är mycket uppe i huvudet. Det skapar en enorm stress. Så med mindfulness, om vi ska använda det med närvaro, så kommer jag mer, för varje gång jag tränar på att uppmärksamma andningen, att bara vara i andningen (...) så samlar jag ihop mig lite grann.”

I likhet med A, D och E så använder intervjuperson C andningen för att vara i nuet och inte föras bort av stressfyllda tankar. Om detta berättar C följande.

"Om jag tappar min närvaro så kan jag sluta lyssna på patienten en liten stund och göra en egen övning utan att patienten märker det.”

Det här är enligt C ett sätt att göra sig mer neutral och återföra uppmärksamheten till terapisessionen.


7.2.4 Mindfulnessmeditation i behandlingsarbetet


Att göra övningar i mindfulness tillsammans med patienten tycker intervjuperson D fungerar bra, detta återberättas med följande citat.

"En patient kommer ångestfylld och så här, då kan jag be honom eller henne att nu tar vi 5-10 minuter och så gör vi en övning här då och då blir det ett större lugn i kroppen.”

Intervjupersonen beskriver att patienternas tankar ofta är någon annanstans, antingen framåt eller bakåt i tiden, och att en kortare mindfulnessövning kan hjälpa patienten till ett större lugn. Fördelen med att inleda terapi med en kortare meditationsövning upplever även C, som berättar följande

"Kommer det hit en person till terapin som har stressat, kanske inte hittat någon parkeringsplats (...) då kan jag fråga – Men ska vi inte göra en meditationsövning så vi landar?”

Intervjuperson C beskriver att övningen är ett sätt att släppa det som varit för att bli mer lugn genom att vara närvarande i nuet.

Här lyfter Perski (2006) fram att kroniska stresstillstånd leder till mer eller mindre allvarliga nedsättningar av förnuftsfunktionen. Där oron kan ge allvarliga koncentrationssvårigheter som gör det praktiskt taget omöjligt att dels fokusera på en aktivitet under en längre tid dels

7.2.5 Själviakttagelsen i mötet


Intervjuperson E berättar följande om den ökade förmågan att observera sig själv i mötet.


Senare under intervjun säger E vidare.

- ”Jag är mer observant på kroppssignalerna, om jag blir torr i munnen (...) Jag upptäcker det snabbare då kan jag fundera vad det är som händer nu? Hur kommer det sig att jag stressar upp mig över detta?”

I samband med ovanstående citat säger E att det är mycket det som är träningen i mindfulness, att läsa vad det står på tankarna utan att agera och sen gå vidare till nästa tanke. Det här är något som intervjupersonen tycker sig ha blivit bättre på att uppmärksamma hos sig själv.

Intervjuperson C beskriver följande erfarenheter när det gäller att gå i och ur de egna känslorna i mötet med patienten.

- "Mindfulness hjälper mig att gå i och ur mina egna känslor och om jag har lättare att gå i och ur mina egna känslor, så har jag lättare att ta dom i stunden och använda dom i terapin." 


Intervjuperson A ser också fördelar med att kunna observera känslan och hantera överföringarna i mötet med patienten. Detta beskriver A på följande sätt.

- "Okej, nu kommer det här och jag ska inte stänga av det utan jag får lov att bara låta det vara (...) För så fort jag döljer någonting så händer nåt i kontakten (...) Jag måste bara stå ut med att det Är. Därför att ju mer öppen jag är och låter det va så blir det inga projektioner." 


Intervjuperson D beskriver förändringarna som ett medvetet närvarande förhållningssätt har fört med sig.

- "Jag tror att jag lägger märke till mer att jag har en förmåga att känna av var jag är någonstans, innan så kunde det hända att när jag kom hem från jobbet och slappnade av så kunde det vara som jag fick en knock out, höll jag på att säga.” 

Innan D började använda mindfulness var det ibland så att tröttheten upplevdes mycket stor efter arbetsdagens slut. Det var något som D inte hade märkt under arbetsdagen då uppvärvningen var hög. Nu försöker D att stanna upp under dagen för att byta fokus och känna efter hur det käns i kroppen. D tror att det har varit viktigt att på något sätt ha med sig kroppen mer och vara uppmärksam på kroppens signaler.
7.2.6 Sammanfattning: I mötet


7.3 Fallgroparna i mindfulness

Under fallgropar beskriver intervjuuppersonerna de svårigheter som kan vara förenade med att ta till sig mindfulness. Den viktigaste drivkraften till att tillåtna sig mindfulness är att personen verkligen vill prova på att bli mer närvarande i sitt liv. Att personen har viljan till en närvarande livsstil.

7.3.1 Viljan till en ny livsstil

Samtliga intervjuuppersoner nämner viljan att meditera som en grundläggande förutsättning för att kunna ta till sig mindfulness. Intervjuupperson A beskriver det på följande sätt.

"Man kan liksom inte lägga sig ner och tvinga sig att slappna av på golvet utan det måste vara ett ok, ett ok inifrån."

motgången eller misslyckandet beror på något i situationen, snarare än hos individen själv. Hos optimisten finns hoppet i behåll (Goleman, 1998).

Intervjuperson A berättar att en del människor kan känna rädsla att möta bortträngda och skrämmande sidor av sig själva.

Intervjuperson A berättar följande om meditationen.

- "Många människor har idéer om att när de kommer in i sig själva, kommer de att märka saker som gör att det blir jobbigt. Ungefär som att gå in i ett rum som man inte har varit i innan, så är det massa damm och bråte (...) gamla mönster och trosatser."


När intervjuperson E förmedlar mindfulness till sina patienter så är det med skiftande framgång, en del tycker att den har en påtagligt stressminskande effekt, andra tycker snarare att de blir mer stressade av att behöva avsätta tid till meditativa övningar. Så här säger E.

- "Man får ju prova det och tycker man att det har effekt och är bra så vill man gå vidare (...) En del köper det och utvecklar det väldigt mycket och en del lägger det åt sidan, det var för svårt. Man kan inte riktigt släppa det här med att man inte ska bli duktig på någonting."


Intervjuperson A lyfter också fram att mindfulness är motsatsen till en presterande livsstil, med orden.
"Det går inte att prestera i det här ju (...) Det är inte samma sak som att spela golf eller tennis utan det är ju en sorts överlåtande och man kan inte pusha eller pressa sig i det här."

I likhet med E så menar A att avsikten inte är att bli duktig i detta. Mindfulnessmeditationen är inte vägen fram till målet, utan målet själv. I sammanhanget kommer intervjuuperson A in på att tankeansträngning har en motverkande effekt på meditationen, det handlar mer om att ge sig hän, med så få förväntningar som möjligt.

För intervjuuperson B blev upplevelsen av den traditionella formen av meditation, ytterligare en stressande faktor i tillvaron.

"Jag gick i meditation en gång för länge sen. Det blev jag bara stressad av, alltså det var 45 minuter på morgonen och 45 minuter på kvällen, och du fick inte ha ätit innan (...) det blev jag bara mer stressad av."

En så disciplinerad form av meditation som B beskriver i sitt citat, ägnar sig inte någon av intervjuupersonerna i undersökningen åt. Samtliga intervjuupersoner har funnit sitt säregna sätt att utöva de meditativa övningarna. Intervjuuperson B säger att de mer vardagliga mindfulnessövningarna tilltalar. För B har den närvarande livsstilen bl.a. inneburit att ta vara på olika stunder i de dagliga görandena, för att utföra sysslan under medveten närvaro.

7.3.2 Är mindfulness till för alla?


"Jag tror inte att det passar alla människor, det är så med alla metoder, alla metoder passar inte alla."

Intervjuuperson E tycker att man kan prova mindfulness och se vad man tycker om att meditera, en del personer tycker inte om det och då kan de lägga det åt sidan.

För vissa människor kan meditation vara direkt olämpligt att ägna sig åt. Intervjuuperson E berättar följande, senare under intervjun.

"Kanske att det inte är lämpligt att göra mindfulness med akut psykotiska människor eller akut självmordsbenägna människor."

Intervjuuperson C berättar följande om svårigheten att utöva meditation under missbruk.

"(...) men mitt i ett drogmissbruk alltså då tror jag man behöver hjälp att komma ur det. Då behöver man en behandling och läggas in och få hjälp att medicinski komma ur det kemiska beroendet först."
I det första citatet belyser E att det i svåra skeden i livet, när man är psykiskt sjuk, kan vara svårt att använda övningar i mindfulness. E menar att mindfulness mer lämpar sig som en metod för rehabilitering och att bygga upp någonting, när den akuta fasen är över.


För alla som regelbundet utövar mindfulness, så vaknar inneboende känslor och då kan det vara en fördel att ha någon att dela upplevelsen med. Intervjuperson C berättar.

- "Ska man låta personen göra det här med sorgmeditation så är det en fördel att lära sig det i terapi för att få hjälp i stunden. Det kan vara svårt att bara skicka hem en CD och låta personen träna på det hemma."

Här tycker C att det ibland är viktigt att låta patienten träna på meditationen i terapisessionen, om det dyker upp en massa fasansfulla tankar och känslor, som personen behöver hjälp att bearbeta. Samma intervjuperson lyfter även fram behovet av emotionellt stöd, för de som har hållit på med mindfulness sedan tidigare. C deltog i en kurs i meditation och berättar vidare.

- "Det hela var upplagt så att vi först träna och så fick alla reflektera (...) Det var dom som blev väldigt ledsna, väldigt berörda och då fick dom hjälp mellan gångerna."

I det här sammanhanget talar C om att även de yrkesverksamma kan ha behov av att hantera sina reaktioner.

7.3.3 Sammanfattning: Fallgroparna i mindfulness

meditationsövningar i stillhet. Intervjuperson C tror att mindfulness har en bättre effekt under pågående avgiftning eller när drogfriheten ska upprätthållas. Intervjuperson E tror inte att det är lämpligt att ägna sig åt meditation om individen befinner sig i en allvarliga psykisk sjukdom. Avslutningsvis lyfter intervjuperson C fram fördelen med att kunna samtala med någon lyssnande medmänniska, för hjälp att bearbeta reaktioner som väcks under meditationen.

7.4 Paradigm

Alla intervjupersonerna har tagit till sig mindfulness och upplever att detta förhållningssätt har givit dem ett annat perspektiv på tillvaron i stort. De upplever bland annat att de bättre kan hantera den stress som vi i dagens samhälle ofta utsätts för och de uppskattar mindfulness som ett verktyg de alltid bär med sig och kan ta till var de än är.

7.4.1 Behöver vi tänka om?

Vi ställde oss frågan varför denna tusenåriga meditationsteknik nu verkar få en sådan stor uppmärksamhet här i Sverige. När vi frågade E vad det kan bero på svarade han:

– ”Jag skulle tro att det är via DBT:n (dialektisk beteende terapi) som det kommer in i Sverige. (...) Kanske men kanske jag vet inte hur det är på den psykodynamiska sidan, här har det i alla fall blivit en explosion nästan och det forskas ju mycket på det överallt i västvärlden”.


A svarar så här på samma fråga i relation till dagens stressande liv:

– ”... det är så få människor som är i sig själva och det är ju ingenting som värdesätts egentligen. Det kanske kommer precis som global uppvärmning nu är högsta mode helt plötsligt”.

Han menar att den mentala attityden är mycket viktig, har vi en positiv attityd genererar det en inre frid (Dalai Lama, 2001). Levi har också i studier kommit fram till att attityden är viktig, han menar att det beror ”inte på hur man har det utan på hur man tar det” (Levi, 2003, s.29).

D och E menar att stress handlar mycket om presterande människor. D säger att personer som hamnar i utmattningstillstånd i regel är personer med krav på att prestera:

- ”... man har ju prestationskrav och så höga scheman som vi säger då. ”Jag ska klara av det här!” och värderar sig själv utifrån vad man presterar.”

E uttrycker prestationskraven så här:

- ”Det är ett sånt gammalt livsmönster som dom har som ligger så djupt rotat. Och det är ju ett väldigt stort paradigmskift här att sluta med det att inte bli duktig på någonting här.”

B pratar om prestationskrav som ställs utanför individen, omgivningens press. Hon upplever att elever i dagens skola har både omgivningens och sina egna krav som driver dem och att många inte riktigt orkar med:

- ”...de behöver ju inte ha hela världen på sina axlar, utan att vara mer mindful.”


Intervjuperson D menar att i och med att man gör mindfulnessövningar får man en naturlig möjlighet att inse sina värderingar. Hon säger att när man tillägnat sig mindfulness som förhållningssätt så blir man mer uppmärksam på dom signalerna och kan då tillgodose de behov som vi alla har att vila från aktiviteter och stress. Hon tydliggör det så här:

- ”För just det synsättet att det finns inte så många såna situationer i vardagen där man inte liksom hela tiden ska vara, presterar eller ja, så. Så det är lite skönt att...”

7.4.2 Du blir inte en Buddha

Som vi har nämnt tidigare är den mindfulness teknik som nu är på frammarsch i västerlandet mer anpassad för just den västerländska mentaliteten. Dalai Lama poängterar också att man inte behöver vara buddhist för att utöva meditationsteknikerna men hans egen tro finns in Tibets andliga tradition (Dalai Lama, 2001). Alla intervjupersonerna menar också att det inte nödvändigtvis krävs långa dagliga meditationspass, vilket inte någon av dem heller genomför. D kommenterar det så här:

– "Det behöver inte va antingen eller utan det handlar ju mer om syftet. Men så vill man ha någon slags avslappnings, avspända, kolla av hur man mår och såhär så är ju det ett jättebra verktyg. Vill man som munkarna försöka förändra hjärnan då, då får man ju hålla på minst 40 minuter kanske ännu mer."

D refererar här till forskningen om hjärnans positiva effekter av daglig meditation (Davidsson & Kabat-Zinn, 2003). D menar liksom alla de andra intervjupersonerna att man genom att göra de mer informella övningarna får avkoppling från de stressade tankebanorna och att detta också medför ett ökat välbefinnande.

C berättar att patienter har svårt att få ihop bilden av henne som den väldigt aktiva person hon är och en stillasittande mediterande människa. Som hon poängterar krävs en balans mellan aktivitet och vila och menar med detta att:

– "Man behöver ju inte, alltså man blir ju inte personlighetsförändrad för att man gör det. Och då blir man plötsligt en..."


Den erfarenhet som våra intervjupersoner fått av mindfulnessövningar vill de gärna förmedla till andra människor med hopp om att de ska få en mer stabil tillvaro. Behovet av denna metod förmedlar C och D så här:
Dalai Lama menar att vi i västerlandet kan behöva ta del av buddhismens långa kunskapstradition om medvetandets potentialer. Goleman jämför den buddhistiska traditionens precisa metoder att träna in i ett medvetandecaj med den västerländska kunskapen och menar att västerländsk vetenskap ännu inte har kommit i närheten av den buddhistiska kunskapen (Goleman, 2003). Dalai Lama menar att religion och andlighet får en allt större betydelse idag, som en påminnelse om vår mänsklighet, en motvikt till vetenskapens växande inflytande över våra liv. Han poängterar också vikten av en balans mellan de vetenskapliga och materiella framstegen och viljan att ta ansvar som växer fram ur inre utveckling (Dalai Lama, 2003).

A beskriver upplevelsen av den inre styrkan så här:

”För varje millimeter jag kommer tillbaka in i kroppen, varje gång jag hämtar mig tillbaka så växer... inom buddhismen pratar man om "the hollow bambu” bambustammen växer sig det här inre utrymmet. När det växer det här inre utrymmet så minskar pendlingen alltså mellan den här slitningen mellan då och framtiden.”

Goleman omtalar att Mind and Life Institute i USA anordnat återkommande seminarier där västerländska forskare och psykologer samtalar med Dalai Lama och andra buddhistiskt lärda. Syftet med dessa tvärvetenskapliga och tvärkulturella seminarier är att ta lärdom av varandra. Goleman omtalar att det ur dialogerna mellan öst och väst växer fram många nya västerländska forskningsprojekt. Han menar att västerländska forskare tack vare den kunskap de fått av buddhistisk medvetandeträning som t.ex. meditation nu kan visa att sådan träning avsevärt ökar vårt psykiska välbefinnande och faktiskt stärker den känslomässiga stabiliteten. (Goleman, 2003).

7.4.3 Sammanfattning: Paradigm

8. Slutdiskussion

Vårt syfte var att undersöka om mindfulness upplevdes vara till hjälp för att reducera stress i det professionella arbetet med människor och om det upplevdes vara till hjälp i mötet. De fem intervjunpersoner som vi har träffat visade sig alla vara väldigt positiva till mindfulness, det visade sig också att alla hade någon form av kognitiv utbildning. Detta kan ha påverkat vårt resultat. Om vi hade intervjuat fler personer och även inom andra yrkesgrupper kanske arbetet hade fått ett annat resultat. Mindfulness har flera likheter med kognitiv teori i och med att det handlar om tankar, känslor och handlingar och vi tänker att likheten kan göra att det är lättare att ta till sig mindfulness för våra intervjunpersoner.

Något annat som också eventuellt kan ha påverkat arbetet är att vi själva har en positiv inställning till mindfulness och den har ökat under arbetets gång. Vi anser att vi har undersökt fenomenet med kritiska ögon men vi är samtidigt medvetna om att arbetet kan vara präglat av vår positiva inställning.

En svårighet som vi har upplevt är att hålla tankarna borta från om klienter, patienter eller elever skulle kunna ha användning för mindfulness. Vi ser det som en naturlig följd av att vi under utbildningen har inriktat oss på hur man ska kunna hjälpa dem man är anställd för att hjälpa. Vi tycker inte att det i utbildningen har kommit fram hur man ska vårda sig själv i ett krävande och stressigt yrke.

Enligt intervjunpersonerna blir mindfulness en livsstil, det handlar om en upplevelse som är omöjlig att konceptualisera. Detta är något vi tycker att man kan likna vid att äta ett äpple och känna smaken av det för att sedan beskriva det för någon annan. Den andre kan aldrig känna och uppleva smaken utifrån beskrivningen utan måste själv smaka på äpplet.


Kabat-Zinn (1994) menar att när man stannar upp och observerar sina tankar kommer man att märka hur mycket de är i framtiden eller dätiden. Alla intervjunpersonerna menar att detta skapar mycket stress och får medhåll från Levi (2002) som menar att mycket av stressen beror på att vi människor tänker i ”tänk om…” termer och oroa oss för vad som kan komma att hända. Vi tror att det kanske är här det svåra med mindfulness kommer in, att lära sig att...


Mindfulness innebär att man kan släppa de dysfunktionella tankarna och inte fastna i ett oroligt och stressande ältande (Kabat-Zinn, 1994). Alla intervjunepersonerna pratar om att acceptera det som inte går att förändra och att de genom meditationen får hjälp att göra detta och släppa oroöstankarna. Vi tycker att det låter enkelt och bra men inser vilket arbete det måste innebära. Hur många gånger har man inte bestämt sig för att inte bry sig eller låta saker ha sin gilla gång och ändå dyker de här oroöstankarna upp ”om det är rätt beslut” och ”tänk om…”. Alla intervjunepersonerna upplever att det blir lättare att hantera stress ju mer de gör meditationsövningarna. Något som vi reflekterade över och som alla intervjunepersonerna framhöll under intervjuerna var att mindfulness är ett verktyg som de alltid har med sig. Vi tror att detta har stor effekt för stressreduceringen och tänker på alla de olika vardagsmeditationerna (Kabat-Zinn, 1994) som alla intervjunepersonerna upplever är en slags
Vila från stress och jäkt. Vi kan se vad Hertting (1997) menar med att det kan vara svårt att ta sig tid för stressreducerande aktiviteter som motion eller att ”stänga en dörr” om sig och distansera sig från alla krav och intryck en stund. Detta kräver i regel lite planering och är kanske sådant som man tycker man måste välja bort för något ”viktigare”.


Vi tycker att studiens resultat pekar mot att mindfulness är till hjälp för personal i människovärdande yrken. Vi ser också behovet av att ha ett stressreducerande verktyg för att inte stresspåfrestningen ska gå så långt att den övergår till psykosomatiska sjukdomar och långvarig sjukkrivning.

Förslag till vidare forskning

När det gäller den framtidiga forskningen om mindfulness som stressreducerande verktyg, tycker vi att det skulle vara intressant att titta på om sjukkrivningstalen kan ändras om försökspersonerna börjar använda mindfulness. Vi tycker då att det skulle vara intressant att inrätta forskningen på människor som arbetar i stressfremkallande miljöer, för att se om mindfulness kan öka välmåendet och därigenom minska den stressrelaterade ohälsan.
Referenslista


Information om vårt uppsatsprojekt

Vi vill med vår studie undersöka hur personal inom socialt arbete upplever sig ha användning av mindfulness i sitt arbete. Syftet är att titta på hur socionomer/terapeuter för egen del använder förhållningssättet för att hantera relationer och stress. Uppsatsen ingår som en del i utbildningen till socionom vid Göteborgs Universitet.

I intervjun med Dig är vi intresserade av just Din upplevelse av mindfulness som en del av ditt arbete. Vi vill att du fritt berättar om din uppfattning och till underlag för intervjun har vi nedanstående frågeteman för att få en mångsidig bild av mindfulness.

- Upplever du några fördelarna med mindfulness i ditt arbete jämfört med tidigare?
- Använder du mindfulness i ditt arbete?
- Vad är det huvudsakliga syftet med att du använder mindfulness?
- Övar du mindfulness i ditt dagliga liv? Hur gör du i så fall?
- Kan du se några nackdelar med mindfulness?

I studien följer vi de forskningsetiska principer för humaniora och samhällsvetenskap, vilka utarbetas av Vetenskapsrådet.

Dessa principer innebär i korthet att:

- De som deltar i intervjun ska få information om uppsatsens syfte
- Alla uppgifter hanteras konfidentiellt och förvaras så att ingen obehörig kan ta del av dem.


Om du har några frågor är du välkommen att höra av dig till någon av oss

Jakob Bartoldsson  Pia Bolander  Inger Dahl-Edqvist  
Socionomstuderande  Socionomstuderande  Handledare  
0708-12 35 48  0736-80 12 79  031-786 16 06  
bartoldson@seaside.se  bolander-pia@telia.com  inger.dahl-edqvist@socwork.gu.se