



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Kvinnors upplevelser och tankar kring medveten närvaro

**Elina Amby
Linn Södervall**

Kandidatuppsats 15 hp
Program: Hälsopromotionsprogrammet, kostvetenskap
Vt 2022
Handledare: Christina Berg
Examinator: Hillevi Prell



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Kvinnors upplevelser och tankar kring medveten närvaro
Författare:	Elina Amby och Linn Södervall
Program:	Hälsopromotionsprogrammet, kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Christina Berg
Examinator:	Hillevi Prell
Antal sidor:	27 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2022
Nyckelord:	mindfulness, stress, kvinnor, mindful eating, stressreducerande.

Sammanfattning

Forskning visar på att stress kan medföra försämrade levnadsvanor både generellt och kopplat till kost. Medveten närvaro har visat sig kunna främja positiva matvanor och har visat sig ha en stressreducerande effekt. *Syftet* med denna studie var att undersöka kvinnors syn på medveten närvaro som stressreducerande metod, i form av medvetet ätande, medveten andning och kroppsscanning. *Metoden* var kvalitativ och inkluderade en fokusgruppsintervju med fem kvinnor i åldrarna 18-44. Deltagarna fick ta del av en föreläsning om medveten närvaro, testa tre olika övningar i medveten närvaro samt delta i en fokusgruppsintervju. *Resultatet* visar att kvinnorna i studien generellt var positiva till övningarna. Mest positiva upplevdes övningarna i medveten andning och kroppsscanning när det kommer till stressreducering. Övningen i medvetet ätande gav kvinnorna nya perspektiv på ätandet. Kvinnorna ansåg att det kan vara väsentligt att få in en daglig rutin med medveten närvaro och att introducera det i tidig ålder för att bygga upp en vana. Upplevda hinder var olika distraktioner och individens attityd gentemot praktiken och relationen till sig själv. *Slutsatsen* visar att denna grupp av kvinnor upplevde medveten andning och kroppsscanning som lugnande samt att medvetet ätande gav nya perspektiv. Denna studie kan lägga grund för att vidare undersöka synen på medveten närvaro i samhället, vilket kan leda till utveckling av implementering med medveten närvaro, vilket kan främja människors hälsa och levnadsvanor.

Förord

Inledningsvis vill vi rikta ett stort tack till vår handledare Christina Berg för pedagogisk vägledning, utmaning och stöttning under processen. Tack även till Johanna Rönnqvist för hjälp med uthyrning av lokal. Slutligen vill vi tacka de fem kvinnor som deltog i studien.

Tabell 1. Författarnas bidrag

Arbetsuppgift	Procent utfört av Linn/Elina
Planering, förarbete, utformning av workshop	50/50
Introduktion	50/50
Bakgrund	50/50
Metod	50/50
Resultat	50/50
Diskussion och slutsats	50/50

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Syfte	2
Bakgrund	2
Stressens mekanismer	2
Stress och hälsa bland kvinnor	3
Medveten närvaro i historien	3
Medveten närvaro som begrepp	3
Interventioner med medveten närvaro	4
Övningar i medveten närvaro	4
Medveten närvaro i vardagen	5
Medveten närvaro i Sverige	5
Medvetet ätande kontra intuitivt ätande	6
Theory of Planned Behaviour	6
Metod	7
Design	7
Intervention	7
Datainsamling	8
Databearbetning och analys	8
Metodologiska överväganden	10
Etik	10
Resultat	10
Avslappnande känsla	11
Ogynnsamma upplevelser av medveten närvaro	11
Ökad reflektion och nya perspektiv	12
Regelbundenhet kan underlätta praktiken	12
Yttre och inre distraktioner	13
Attityders inverkan på praktiken	13
Främja implementering och tillgänglighet	14
Diskussion	15
Metoddiskussion	15
Resultatdiskussion	16
Slutsats och implikationer	19

Introduktion

Stress ökar i samhället och det är fler kvinnor som upplever sig känna stress än män (Folkhälsomyndigheten, 2021). Stress kan på lång sikt öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar, depression och utmattningssyndrom. Idag kan hälften av alla psykiatriska diagnoser relateras till stress (Folkhälsomyndigheten, 2021). Creswell (2017) skriver att stress kan försämra individens levnadsvanor men att forskning visar på att mindfulness (medveten närvaro) kan främja positiva matvanor som exempelvis att reducera intaget av sötsaker. Pascoe m.fl. (2017) menar att psykologisk stress kan uppkomma till följd av hur människor lever i dag, då individen hela tiden utsätts för olika krav i vardagen som är kopplade till vårt sätt att leva. Depression och ångest är båda symtom som kan uppkomma om man utsätts för ständig stress (Pascoe m.fl., 2017). Forskning visar att kvinnors subjektiva hälsa blir allt sämre och deras ohälsa relaterat till stress ökar. Stress bland kvinnor, som kan relateras till familj och arbete, har visats öka risken för uppkomsten av ateroskleros (Währborg, 2009). Kvinnor har också visat sig ha en större öppenhet och även visat sig vara mer villiga att lära sig medveten närvaro (Zhang m.fl., 2021).

Medveten närvaro handlar om att vara i full närvaro i det man gör och i det som är just nu. En grundprincip är att befinna sig i djup närvaro utan att döma eller kritisera det som är (Cherpak, 2019). Medveten närvaro är ett sinnestillstånd och en egenskap som vi alla bär på och kan öva upp (Levit-Binnun m.fl., 2021). Det finns olika övningar i medveten närvaro och Cherpak (2019) anger mindful eating (medvetet ätande) som en övning och Britt m.fl. (2018) ger exempel på mindful breathing (medveten andning) som en annan. Medveten närvaro ökar förmågan att känna igen, hantera och kontrollera känslor utan att döma. Metoden förändrar inte tankar och känslor men hur man förhåller sig till dem, att förhålla sig till tillvaron med en öppenhet istället för att kritisera, döma eller trycka undan (Bateman, 2012). Meditationsprogram i medveten närvaro kan minska negativ psykologisk stress och kan även reducera symtom på ångest, depression och smärta (Goyal m.fl., 2014).

Medvetet ätande är en metod i medveten närvaro som främjar matvanor som är fördelaktiga för matspjälkningssystemet. Metoden förbättrar individens självacceptans, ökar medvetenheten kring kropp, sinne, ätande samt ökar det övergripande välbefinnandet. Det är en vetenskapligt bevisad metod som kan minska kronisk stress som påverkar mag-tarmkanalen negativt (Cherpak, 2019). Som tidigare nämnts anser Pascoe m.fl. (2017) att vi idag lever i ett samhälle med hög yttre belastning vilket kan öka individens psykologiska stress. Denna stress och dess följder är kostsamma för samhället (Folkhälsomyndigheten, 2021). Det är av stor vikt att hitta lösningar på denna problematik och utforska hur stress kan reduceras i befolkningen. Medveten närvaro som metod kan minska både psykisk och fysisk stress (Cherpak, 2019). Kan användningen av medveten närvaro i vardagen vara ett komplement till att minska den uppåtgående trenden av stress i befolkningen?

Genom att få inblick i olika kvinnors syn på medveten närvaro, kan detta lägga grund för vidare forskning kring hur medveten närvaro kan eller bör implementeras i individens vardag. Taylor m.fl. (2021) belyser att det idag finns en mängd olika hjälpmedel i form av böcker och appar för att implementera medveten närvaro på individnivå. Vidare menar Taylor m.fl. (2021) att forskning inom området visar på att utövandet av medveten närvaro främjar

medvetenhet i nuet, bidrar till ökad livskvalitet, ökat välbefinnande samt minskar stress, även om mer forskning behövs inom området. Alltså är medveten närvaro en metod med evidens kring att den reducerar stress men vad är kvinnors syn på användningen av denna metod?

Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka kvinnors syn på medveten närvaro som stressreducerande metod, i form av medvetet ätande, medveten andning och kroppsscanning.

Frågeställningar

Vad har kvinnorna för upplevelser kring utövandet av övningarna i medveten närvaro?

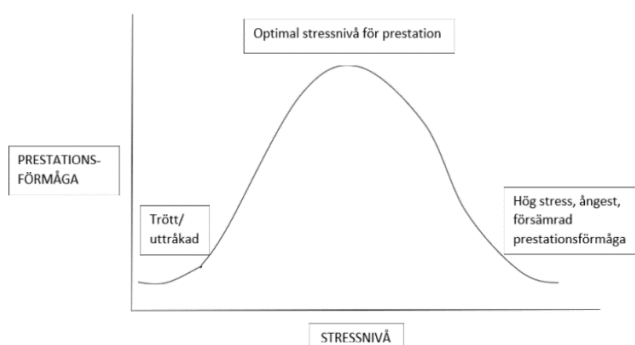
Vilka möjligheter och hinder anser kvinnorna finnas för att implementera medveten närvaro i vardagen?

Bakgrund

Stressens mekanismer

Det finns flera olika definitioner för begreppet stress, där ett exempel är att stress innebär att individens krav, från sig själv eller sin omgivning, överstiger dennes resurser att hantera dem. Stress kan vara både akut och långvarig, där den akuta stressen främjar prestation och den långvariga kan ha negativa konsekvenser för individens välbefinnande (Flin m.fl., 2008). En viss nivå av stress kan vara positivt för prestation men oavbruten stress är negativt då det kan leda till ineffektivt grubblande som leder till att upplevelsen av stress förstärks (Chiesa & Serretti, 2009).

Yerker-Dodson lagen, vilken myntades av Robert M. Yerkes och John Dillingham Dodson 1908, (se figur 1.), beskriver hur stress, till en viss nivå, kan främja individens prestation. För låg stressbelastning kan medföra att individen blir uttråkad och trött men för hög stressbelastning kan leda till försämrad koncentration, ångest och utmattning (Risberg, 2016). Yerker-Dodson lagen klassificeras som en generaliserbar lag för relationen mellan en individs stressnivå och dennes prestationsförmåga och beskriver hur stressorer i en måttlig dos har en positiv inverkan på individen (Calabrese, 2008).



Figur 1. Yerker-Dodson lagen.

Faktorer för motståndskraft, i form av hopp och förmåga att förlåta kan också försvagas av ett ökat stresspåslag. Forskningen tyder på att både fysisk och psykisk hälsa påverkas negativt vid långvarig exponering av stress (Chiesa & Serretti, 2009). Studier under senaste åren har visat att stress leder till försämrade matvanor och kan bidra till ökat intag av energitäta livsmedel (Masih, 2017). Utöver negativ inverkan på matvanor så kan stress även påverka individens sömn och träning negativt (Creswell, 2017). Den trend vi kan se i samhället av ökad stress har negativa konsekvenser för samhället och för individen (Levi, 2013).

Stress och hälsa bland kvinnor

Världshälsoorganisationen (WHO) beskriver hälsa som ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart avsaknad av sjukdom (WHO, 2021). Währborg (2009) menar att stress inte är ett statistiskt tillstånd. Likaså beskriver WHO hälsa generellt, som ett icke-statistiskt tillstånd, utan något som kan främjas eller hämmas under livets gång. För att främja hälsan skriver WHO att det krävs att individen har möjlighet att uppnå sina mål, uppfylla sina behov och förmåga att anpassa sig till miljön. Hälsopromotivt arbete innebär att stärka individens förmåga att främja sin egen hälsa (Ottawa Charter, 1986). Hälsan bland Sveriges befolkning har stärkts de senaste 20 åren, dock upplever många i åldrarna 16 - 44 ohälsa, där problem som kan relateras till stress är främsta orsaken (Währborg, 2009). Statistik från Folkhälsomyndigheten (2021) visar att stressen i samhället fortsätter att öka, främst bland kvinnor. Belastning av stress under lång tid, ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, depression och utmattningssyndrom (Folkhälsomyndigheten, 2021).

Medveten närvaro i historien

Medveten närvaro har sina rötter i Buddhismen och användes redan 2500 år före Kristus i nordöstra Indien. Medveten närvaro var inte avsedd att läras ut i religiöst syfte, det sågs mer som en samling riktlinjer och metoder att använda för att stödja människor i deras strävan efter lycka och andlig frihet. Ett system som främjar självinsikt och stödjer individen i att övervinna lidande genom att nå sinnesfrid (Bodhi, 2011). Medveten närvaro började inkorporeras i västvärlden på 1950-60 talet, då främst i USA med Zenbuddhismens tillväxt. Under dessa år började medveten närvaro integreras inom psykologin och inom den medicinska världen, och medveten närvaro blev även populärt inom psykoterapi under 1960-talet. Det var dock inte förrän sent 1970-tal man började forska på övningar i medveten närvaro och dess effekt på det psykiska välmåendet (Keng m.fl., 2011).

Medveten närvaro som begrepp

Medveten närvaro som begrepp, handlar om att infinna sig i djup medveten närvaro kring kropp och känslor utan att döma det som förnimms (Cherpak, 2019). Medveten närvaro innebär att individen är fullt medveten om sina tankar, känslor, sensationer eller omgivningen. Metoden präglas av ett öppet sinne utan dömande samt en nyfikenhet och acceptans gentemot det som är. En översikt har visat att vårt sinnes tankar vandrar ungefär 47% av vår vakna tid och detta kan kopplas till minskat välmående och medveten närvaro kan istället kopplas till ökat välmående (Creswell, 2017). Metoden innehåller övningar som exempelvis medveten andning eller kroppsscanning (formell medveten närvaro) men även medvetenhet i vardagen generellt (informell medveten närvaro) (Creswell, 2017). Medveten närvaro kan främja

kroppsmedvetenhet, aktivitet i det parasympatiska nervsystemet och även främja hanteringen av stress. Dessa faktorer kan sedan främja individens fysiska hälsa och reducera följsjukdomar som kan kopplas till stress (Creswell, 2017).

Interventioner med medveten närvaro

Interventioner med medveten närvaro (MBI) kan vara fördelaktiga för att stärka positiva strategier för känsloreglering, öka medveten närvaro och självmedkänsla. Det tycks också finnas en sammanlänkning mellan dessa ovan nämnda effekter och reduktion av stress, depression och ångest samt förstärkta positiva känslor. Det krävs dock mer forskning för att kunna klargöra i vilken utsträckning dessa är kopplade till olika övningar i medveten närvaro (Chiesa m.fl., 2014). Goyal m.fl. (2014) menar att meditationsprogram kan ha en positiv effekt för reduktion av negativ psykologisk stress. Det finns idag evidens som pekar på att meditationsprogram i medveten närvaro ger en liten förbättring när det kommer till att reducera stress. Det finns dock inte tillräckligt med evidens för att kunna fastställa huruvida hälsomässiga beteenden kopplade till stress, påverkas av meditationsprogram. Interventioner med medveten närvaro har visat sig ha en moderat positiv inverkan på reduktionen av stress. Denna positiva inverkan har främst visats hos individer som upplever hög stressbelastning i vardagen och lägre hos friska individer (Creswell, 2017). Chiesa och Serretti (2009) belyser att stressreduktionsprogram baserade på medveten närvaro (MBSR) som använts bland friska individer, har visat sig ha en stressreducerande effekt. Det är dock oklart vilken eller vilka delar i denna typ av program som är mest stressreducerande. För att kunna uppskatta hur stor effekt dessa typer av program har, krävs att fler studier görs. Denna typ av program kan även bidra till ökad självmedkänsla och empati samt reducera ångest. Vidare menar Chiesa och Serretti (2009) att det är av stor vikt att se över hur dessa program påverkar stressreduktion över tid då det finns väldigt sparsamt med denna typ av studier, och de som gjorts visar väldigt olika resultat. Det är också viktigt att ha i åtanke att många studier som gjorts inom detta område bland annat har låg kvalitet med få deltagare samt att de inte är randomiserade och går inte heller att utföra som dubbelblinda studier.

Övningar i medveten närvaro

Medveten andning handlar om att flytta fokus till andningen (Britt m.fl., 2018). Metoden innebär att individen är närvarande med sensationerna av sitt andetag och använder andetaget som ett verktyg för ökad närvaro. Likväl som i övriga metoder med en inställning av att inte döma det som är närvarande. Praktisering av medveten andning medför att rytmen av andetagen saktas ner och stimulerar vagusnerven och detta aktiverar det parasympatiska nervsystemet. Medveten andning stödjer även kroppen i att reglera responsen på stress (Chui m.fl., 2021). Regelbunden praktisering av att medvetet låta närvaron återgå till in- och utandetaget, ökar medvetenheten kring sinnets förmåga att flyta i väg. Medveten andning kan också främja förmågan att urskilja tidiga tecken på ångest (Britt m.fl., 2018).

Medvetet ätande är som tidigare nämnts en metod i medveten närvaro (Cherpak, 2019). Nelson (2017) menar att medvetet ätande innebär att man är i full närvaro på det man äter eller dricker utan att döma varken maten eller sig själv. Det är en metod som fokuserar på individens upplevelse av maten och har inte någonting att göra med att fokusera på innehåll av näringsämnen och handlar heller inte om att gå ner i vikt. Under utövandet av medvetet

ätande bör individen applicera alla sina sinnen; syn, hörsel, lukt, känsel och smak (Nelson, 2017). Medvetet ätande främjar reglering av nervsystemet genom att öka aktiveringen av det parasympatiska nervsystemet. Detta i sin tur ökar aktiveringen av matspjälkningsystemet. Medvetet ätande kan minska kronisk stress som påverkar mag-tarmkanalen negativt och metoden kan komplettera andra interventioner (Cherpak, 2019).

Kroppsscanning är en metod i medveten närvaro som innebär att en person förflyttar sin närvaro från kroppsdel till kroppsdel, tills dess att hela kroppen har medvetandegjorts utan att döma det som upplevs. (Chiesa och Serretti, 2009). Kroppsscanning anses vara en tillgänglig övning och ofta en övning som inledningsvis introduceras i MBSR (Gan m.fl., 2022). Kroppsscanning hjälper individen att medvetandegöra sin kropp utan att döma den och har visat sig ha en moderat inverkan på individens nivå av medvetenhet. Övningen har inte visat sig påverka individens medvetenhet om tankar och känslor och har därför inte visat sig ha en positiv inverkan på beteendeförändring (Gan m.fl., 2022).

Medveten närvaro i vardagen

Taylor m.fl. (2021) beskriver att det idag finns många medel för att praktisera mindfulness, i form av böcker eller appar. Dessa hjälpmedel kan främja psykologiskt välmående och minska depression utan någon terapeutisk insats. Mer forskning behövs dock för att dessa resultat ska kunna generaliseras. Granskning av forskning på självhjälpsinterventioner baserade på medveten närvaro (MBSH) visar på hur individer kan stärka sin förmåga att ha medveten närvaro i nuet, uppleva ökad livskvalitet och välbefinnande samt minska symtom på ångest, stress och depression (Taylor m.fl., 2021). Creswell (2017) belyser att användning av internetbaserade program med medveten närvaro samt olika appar, har ökat avsevärt de senaste åren. Program som dessa saknar ofta tillgång till välutbildade lärare i medveten närvaro och därför är det oklart hur säkra och effektiva de är. Vidare menar Creswell (2017) att dessa typer av program samtidigt har flera fördelar, då det finns möjlighet att nå grupper som annars hade varit svåra att nå ut till då de kan utföras var som helst och är tillgängliga till ett lågt pris.

Medveten närvaro i Sverige

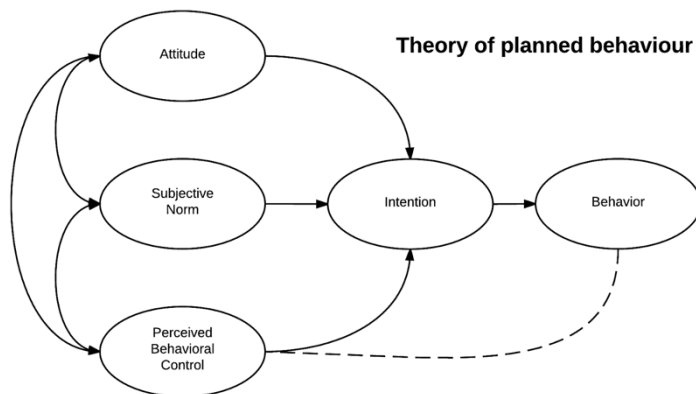
Medveten närvaro har i Sverige vuxit mycket i den svenska sjukvården där metoden används i terapeutiskt syfte och även i form av interventioner. Det är inom detta område medveten närvaro har störst utrymme i Sverige idag. Medveten närvaro används dock också inom religiösa kontexter samt kommersiellt (Plank, 2014). Vidare menar Plank (2014) att användningen av medveten närvaro inom sjukvården, tydligt har tagit avstånd från eventuella religiösa kopplingar och fokuserar istället på de medicinska aspekterna med metoden. Personer med medicinska eller psykiska bekymmer kan få ta del av medveten närvaro genom till exempel läkare eller psykologer. I religiösa sammanhang undervisas metoden istället med stark koppling till religion. Medveten närvaro används också för kommersiella ändamål i form av att olika privata aktörer säljer tjänster, i form av exempelvis undervisning i medveten närvaro i syfte att individer ska kunna hjälpa sig själva.

Medvetet ätande kontra intuitivt ätande

De Ridder och Gillebaart (2022) förklarar en metod som är snarlik medvetet ätande som heter intuitivt ätande. Skillnaden mellan intuitivt ätande och medvetet ätande är att medvetet ätande även innehåller en meditationsdel. Intuitivt ätande innebär att man använder inre signaler (cues), när det kommer till beteenden kopplade till mat. På detta vis kan man få mindre påverkan av yttre påtryckningar i form av bland annat matbudskap eller riktlinjer. Intuitivt ätande är avståndstagande från olika stränga dieter och fokuserar mer på positiva attityder kopplat till mat. När det kommer till forskning om både intuitivt ätande och medvetet ätande, har studier främst gjorts kring ätstörningsproblematik och i samband med olika dieter. Nyare forskning har dock visat att intuitivt ätande tycks ha en positiv påverkan i olika ätsammanhang kopplat till matintag, matval samt relationen till mat bland icke-kliniska populationer. Intuitivt ätande är också positivt korrelerat med övergripande psykologiskt välmående (De Ridder & Gillebaart, 2022).

Theory of Planned Behaviour

TPB (Theory of Planned Behaviour) även kallad theory of reasoned action, är en teori grundad av Ajzen och Fishbein 1980, (se figur 2) (Orzanna, 2015). Teorin bygger på att individens intention främst lägger grund för det handlingsätt som väljs. Samt att intentionen blir som en mellanhand mellan övriga element som påverkar individens beteende. Dessa övriga är individens attityd, sociala normer samt upplevd kontroll (Nutbeam m.fl., 2010) .



Figur 2. Theory of Planned Behaviour.

Nutbeam m.fl. (2010) beskriver att en positiv attityd handlar om att individen anser att beteendet kommer ha en fördelaktig inverkan på till exempel hens hälsa. Har individen en positiv attityd, är det större chans att handlingen genomförs. Vad en individ tror att omgivningen anser att hen borde eller inte borde göra (social norm), har också en inverkan på individens beteende. Finns det en social norm i individens miljö, som främjar ett visst beteende, är det större chans att beteendet genomförs. Till vilken grad individen värdesätter att bli omtyckt av sin omgivning påverkar till vilken grad denna sociala norm har ett inflytande på individens beteende. Den sociala normen har en större inverkan om det handlar om personer som individen värdesätter högt. En individ som själv upplever att hen har kontroll över sitt beteende stärker också utförandet av beteendet. TPB kan vara betydelsefull

att ha som grund i insamling av information av individer, för att sedan möjligen skapa lämpliga åtgärder eller program. För att påverka individers beteende krävs det förståelse kring individernas attityder, vad och vilka som kan påverka deras beteende och upplevda hinder (Nutbeam, 2010).

Metod

Design

Genomförandet av studien bestod av en intervention och en fokusgruppsintervju för datainsamling som tillsammans pågick under två timmar. Deltagarna fick två påminnelsemail om interventionen, där det första mailet skickades en vecka innan tillfället och det andra skickades dagen innan tillfället. I dessa mail bads också deltagarna redogöra för eventuella allergier samt att deltagarna fick instruktioner för att hitta till lokalen. Innan interventionen startade fick deltagarna ta del av muntlig och skriftlig information kring studien samt skriva under ett samtyckesformulär. Interventionen bestod av en föreläsning om medveten närvaro och deltagarna fick även prova övningar i medveten närvaro. Mellan intervention och fokusgruppsintervjun fick deltagarna en mindre rast där de bjöds på fika. I fokusgruppsintervjun diskuterade deltagarna under 60 minuter kring medveten närvaro utifrån två teman som valdes i relation till syfte och frågeställningar.

Urval

Deltagarna rekryterades via ett bekvämlighetsurval och var kvinnor i åldrarna 18 - 44. För rekryteringen skapades en affisch, (se bilaga 1.), som beskrev studiens syfte, vilken typ av deltagare som efterfrågades, ingående delar under interventionsdagen, vad som förväntades av deltagarna, information om fika, frivillighet, konfidentialitet samt kontaktuppgifter till ansvariga, handledare och information om program och institution. Affischen sattes sedan upp på anslagstavlor på olika bibliotek, ett hälsotek, privata yogastudios, kulturhus och universitet. På grund av få svar delades även flygblad ut på olika ställen i Göteborgs centrum samt i Nordstan. Affischen delades även i olika Facebookgrupper som var kopplade till Göteborg. Åtta personer anmälde sig men tre personer hoppade av. Därmed var det totalt fem deltagare. Alla deltagare som rekryterades var från Facebook, förutom en deltagare som hade sett affischen på en anslagstavla men denna deltagare valde senare att hoppa av.

Intervention

Själva interventionen bestod av en föreläsning (se bilaga 2.) i medveten närvaro följt av tre övningar i medveten närvaro i form av medveten andning, medvetet ätande samt kroppsscanning. Övningen i medveten andning pågick i cirka fem minuter och inleddes med att kvinnorna fick sätta sig behagligt på stolen med fotsulorna ner mot golvet. De fick välja om de ville blunda eller blicka ner i bordet framför sig. Först guidades de till att lyssna på ljud runt omkring, sedan sensationer i kroppen för att vidare lägga närvaron på sitt naturliga andetag. Där de fick observera in- och utandetaget och hitta ett område i kroppen där andetaget upplevdes som mest, andningsankaret, och sedan bibehålla fokus där. Deltagarna

blev också påmind om att när sinnet vandrar till någonting annat, att observera det och återvända med fokus till andetaget igen utan att döma sig själv. Övningen i medvetet ätande pågick i cirka fem minuter och gick ut på att deltagarna med hjälp av ett russin fick fokusera på att vara närvarande i ätandets stund. Övningen inleddes med att deltagarna först fick ta varsitt russin, ta ett djupt andetag och identifiera kroppen. Därefter fick de rikta sin uppmärksamhet mot russinet i handen. De fick visualisera hur russinet såg ut innan det torkades och utforska hur det kändes. Därefter blev de guidade att föra russinet mot sina kinder och läppar för att utforska dess textur samt lukta på det. Detta följdes av att deltagarna fick lägga russinet i munnen och känna de i munnen och sedan tugga och känna smaken av russinet och slutligen svälja. När övningen var klar fick de sitta och känna in stunden utan att döma det som upplevdes. Övningen i kroppsscanning pågick under cirka 10 minuter och inleddes med att deltagarna återigen fick sätta sig bekvämt på stolen med fotsulor ner mot golvet. Sedan fick de välja om de ville blunda eller blicka ner mot bordet framför sig. De guidades till att ta några medvetna andetag och sedan blev deltagarna guidade att fokusera på en kroppsdel i taget, att lägga sin fulla närvaro på kroppsdelens utan intention av att förändra den utan att med nyfiken närvaro känna varje kroppsdel. Detta upprepades tills dess att alla kroppsdelar blivit uppmärksammade.

Datainsamling

Datainsamlingen bestod av en fokusgruppsintervju där deltagarna fick diskutera fritt kring två teman. Under fokusgruppsintervjun höll den ena författaren i diskussionen och den andra författaren förde anteckningar. Det första temat i fokusgruppsintervjun handlade om deltagarnas upplevelse av övningarna. Deltagarna började med att diskutera andningsövningen, fortsatte med medvetet ätande och slutligen kroppsscanningen. I det andra temat fick deltagarna diskutera kring möjligheter och hinder för att implementera medveten närvaro i vardagen. Här diskuterade de fritt med varandra och ibland ställde författaren som höll i intervjun följdfrågor eller upprepade ord som sagts för att fördjupa diskussionen. Författaren kunde också flika in för att fråga vad de deltagare som inte hade deltagit i diskussionen lika mycket hade för tankar. Vid skapandet av dessa teman användes TPB som grund, för att få en inblick i kvinnornas attityder och vad som kan medföra att de praktiserar eller inte praktiserar medveten närvaro. Fokusgruppsintervjun spelades in via två mobiltelefoner i syfte för senare analys. Workshopen och fokusgruppsintervjun hölls i Ateljén i Kulturhuset Kåken i Göteborg. Den ena författaren höll i fokusgruppsintervjun och den andra författaren förde anteckningar. Författarna, och till största delen den författare som höll i fokusgruppen, hade ansvar över att se till så att deltagarna höll sig till temat i diskussionen. Även att uppmuntrade deltagarna till interaktion samt såg till att diskussionen inte urartade eller att det inte skedde några personliga angrepp. Det var också av stor vikt att skapa en öppen miljö där deltagarna kände att de kunde vara sig själva och uttrycka sina tankar. Författarnas roll var att hålla sig så observanta och objektiva som möjligt. Den författare som tog anteckningar hade också möjlighet att flika in med frågor i konversationen vid behov och båda författarna noterade även ansikts- och kroppsuttryck.

Databearbetning och analys

För att underlätta transkriberingen av fokusgruppsintervjun användes programmet Audacity. Transkriberingen gjordes avidentifierad för att inga deltagares namn eller några platser skulle

nämnas. När transkriberingen sedan var färdig lästes hela texten igenom och användes vid utförandet av den kvalitativa innehållsanalysen (Kristensson, 2014). Analysen inleddes med att, som Kristensson (2014) beskriver, alltid ha syftet med i utförandet och hade en induktiv ansats. Fokus i analysen var att fokusera på vad deltagarna diskuterade som helhet istället för att notera vad specifika personer sade och att hitta likheter, skillnader och mönster i diskussionen samt att urskilja både manifest och latent innehåll. Forskartrianglering genomfördes genom att författarna först på egen hand läste igenom fokusgruppsintervjun och var för sig valde ut meningsbärande enheter och sedan skapades koder och kategorier tillsammans. Därefter valdes relevanta meningsbärande enheter ut, vilka kopplades till studiens syfte. De meningsbärande enheterna kondenserades sedan för att göra materialet lättare att bearbeta samtidigt som innehållet bevarades. Utifrån varje meningsbärande enhet skapades sedan en kod. Koderna bildade sedan åtta kategorier som la grund för resultatet (Kristensson, 2017). För exempel på kodningsschema (se tabell 2.)

Tabell 2. Analysschema.

Meningsbärande enheter	Kondenserade meningsenheter	Koder	Kategorier
Och sen när vi satte igång med den här andningsövningen då blev det verkligen att man såhär lutade sig tillbaka, ah men man känner verkligen hur lugnet i kroppen, hela kroppen blir liksom, ahh , lugn.	Andningsövningen gjorde att man verkligen kunde slappna av och hela kroppen blir verkligen lugn.	Andningsövningen var lugnande	Avslappnande känsla
Men det kan ju också vara skrämmande, kanske ibland, att, asså såhär att, att man kan liksom känna att man har så himla mycket att det inte går att sudda ut men det beror väl på kanske också dagsform tänker jag mycket.	Det kan vara skrämmande också eftersom det kan vara så mycket att det inte går att sudda ut men kan variera beroende på dag.	Många måsten skapar hinder	Yttre och inre distraktioner
Jag tycker det bästa med den här övningen var när man tänkte på vart det russinet hade vart som en vindruva, då blev det liksom, då blev det att man respekterade det väldigt...	När man föreställde sig russinet som vindruva gav det mycket respekt.	Respektingivande att tänka på russinets livsresa	Ökad reflektion och nya perspektiv

Metodologiska överväganden

Bekvämlighetsurval valdes då deltagare behövdes rekryteras på relativt kort tid och Kristensson (2014) förklarar vidare att de personer som tillfrågats i olika kontexter kan sedan själva ta ställning till huruvida de önskar delta eller ej. Fokusgruppsintervjuer valdes som metod för insamling av data då syftet med studien var att undersöka kvinnors syn på medveten närvaro, vilket ledde till ett kvalitativt förfarande. I fokusgruppsintervjun diskuterades två teman som skapats med stöd av TPB då denna teori kan vara av relevans att ha som grund vid insamling av information för att förstå individers attityder och vad som kan påverka deras ageranden (Nutbeam, 2010). Denscombe (2010) skriver att fokusgruppsintervjuer innebär att en grupp individer samtalar och diskuterar kring ett ämne. Forskaren får förståelse kring individers tankar och åsikter om ett ämne samt varför de tycker som de gör. Det är även relevant att introducera deltagarna till området innan intervjun (Denscombe, 2010). Detta implementerades innan fokusgruppsintervjuerna i form av en introduktionsföreläsning om medveten närvaro samt genom att de fick prova på tre olika metoder i form av medvetet ätande, medveten andning och kroppsscanning. För att få inblick och förståelse kring vad olika individer tycker och tänker om ett visst ämne, är fokusgruppsintervjuer en bra metod. Det bjuder in till diskussion och reflektion som även kan ge förståelse kring varför de tycker som de gör (Denscombe, 2010). För att få en inblick i kvinnors åsikter och tankar ansågs fokusgruppsintervjuer vara väsentligt för denna studie.

Etik

Under studiens gång har de fyra etiska principerna applicerats; autonomiprincipen, inte-skada principen, nyttoprincipen och rättvisepincipen (Kristensson, 2014). Hänsyn har tagits till individens autonomi i form av att deltagarna inledningsvis fick fylla i ett samtyckesformulär. I samtyckesformulär stod det bland annat att de när som helst under studiens gång kunde avbryta sitt deltagande utan att berätta varför och denna information fick de sedan behålla.

Problematiken med stress är utbredd i befolkningen och fortsätter att öka (Folkhälsomyndigheten, 2021). Forskning visar på att medveten närvaro kan reducera stress (Taylor m.fl., 2021; Chiesa m.fl., 2024; Chang m.fl., 2021). Både psykologisk stress (Goyal m.fl., 2014; Cherpak, 2019) och fysisk stress (Cherpak, 2019), därför drogs slutsatsen att studien gör mer nytta än vad den skadar. Den data som insamlades hanterades både anonymt och konfidentiellt. Detta gjordes i form av att det som sades under intervjun hanterades med största möjliga konfidentialitet så att inspelad data inte kunde nås av någon annan än författarna till studien. Ingen av den information som samlats in kan heller kopplas tillbaka till deltagarna själva. Under studiens gång och under fokusgruppsintervjun såg författarna till att bemöta alla deltagare på ett rättvist sätt. Detta gjordes genom skapandet av en öppen och trygg miljö där ingen deltagares åsikter kritiserades eller favoriserades. Författarna höll sig även neutrala under genomförandet av fokusgruppsintervjun.

Resultat

För att ge en tydlig överblick av resultatet har sju rubriker sammanställts utifrån följande sju kategorier; avslappnande känsla, ogynnsamma upplevelser av medveten närvaro, ökad

reflektion och nya perspektiv, regelbundenhet kan underlätta praktiken, Yttre och inre distraktioner, Attityders inverkan på praktiken och främja implementering och tillgänglighet. Dessa kategorier kopplas till studiens syfte och ger svar på frågeställningarna. Under varje rubrik redogörs för vad individerna i gruppen generellt har svarat under intervjun, om det finns likheter, olikheter och om det finns eventuella mönster i samtalet. Deltagarnas svar belyses också genom anonymiserade citat.

Avslappnande känsla

Generellt anser de flesta deltagarna att de olika övningarna var bra när det kommer till att kunna slappna av men de var mest positiva till övningarna i medveten andning och kroppsscanning. Kraftfullt är ett återkommande ord som flera av deltagarna nämner.

Mmm, ja, jag vet inte vad jag tänkte men ah man bli så, man blir så medveten och i mitt fall så, allt brukar bara rulla på, alltså identifierar man inte kroppen eller andningen, så på så vis tycker jag det är kraftfullt.

Två av deltagarna anser att medvetet ätande är en övning som de gillar och anser ger lugn. Lugnande och skönt är också återkommande ord i beskrivning av andningsövningen och kroppsscanningen. Två deltagare menar också specifikt att kroppsscanningen är stressreducerande. En deltagare pratar om att medveten andning är effektivt i avslappnande syfte då det får henne att varva ned på kort tid.

Men det känns som en så naturlig grej som liksom ens lungor liksom, att man andas och att det kan, kan flytta en så himla mycket på liksom bara några minuter från att kanske vara jättestressad och spänd liksom, så tänker jag liksom med det ordet i det här syftet och att det kan bli så lugnt att man liksom bara kan somna på några minuter för att man fokuserar på det bara och varvar ner liksom.

Vidare menar också två deltagare att övningarna gör dem trötta och att de nästan kunde somna. Gällande kroppsscanningen går diskussionen lite djupare och två deltagare börjar prata om att det känns väldigt fysiskt och att det kan hjälpa om det kliar att fokusera på en annan kroppsdel och en annan deltagare menar att smärta kan reduceras för stunden om man fokuserar på det ställe i kroppen som man har ont.

Ogynnsamma upplevelser av medveten närvaro

Generellt har kvinnorna en positiv inställning till andningsövningen och kroppsscanningen i stressreducerande syfte. Utöver det nämner de även mer ogynnsamma upplevelser, som att fokus på ens andetag medför att andningen upplevs tillgjord. Kroppsscanningen upplevs effektivt i stressreducerande syfte, dock anser en av kvinnorna att det tar tid att komma in i det.

Jag tycker det är svårt med kroppsscanning faktiskt, eh, jag behöver göra en ganska lång för o komma in i det för när det man flyttar uppmärksamheten till många olika delar då har jag också lätt o bli tankspridd ehm, har jag reflekterat över, generellt att det är lite

svårt med kroppsscanning av den anledningen, svårt o hålla fokus samtidigt som jag tycker det är väldigt skönt när jag hittar in i fokus. Då är den väldigt effekt.

Övningen i medvetet ätande var den som gav dem minst upplevelse av lugn i kroppen. Några ogynnsamma upplevelser av denna övning är att den gör det svårt att svälja när så mycket fokus ligger på maten samt att den skapar en känsla av rastlöshet hos en av kvinnorna.

Ökad reflektion och nya perspektiv

Övningen i medvetet ätande öppnade upp ögonen för flera deltagare då de känner att det ger ökad respekt för russinet och att tänka på dess resa ända fram till dess att det ligger i ens hand. Två deltagare anser att medvetet ätande ger ökad insikt om ätandet och en deltagare anser även att för att praktisera medvetet ätande behöver man ha tålamod men att det samtidigt ökar välmåendet. Generellt sett tycker de flesta av deltagarna att medvetet ätande medför nya perspektiv på mat och ätande och att det genererar reflektion över hur man lever och äter i vanliga fall.

Eh kanske att den här övningen var liksom lite, asså jag kände ju såhär, jag ville ju bara äta upp russinet så det kanske tog lite lång tid för mig och mitt tålamod, men jag tycker det är väldigt bra och tänka på det. Jag brukar tänka väldigt mycket på det när jag äter, asså såhär att eh, att liksom bara känna efter för jag gillar liksom typ såhär, amen jag gillar chips för att det är, det knastrar liksom, jag tycker det är kul o lyssna på liksom så det brukar tänka mycket asså såhär flera sinnen när jag äter och jag vet inte jag känner att jag mår väldigt bra av det att inte kasta i mig maten, utan liksom verkligen ge det, ge det tid och uppmärksamhet.

Regelbundenhet kan underlätta praktiken

När det kommer till att praktisera medveten närvaro i vardagen är deltagarna ganska enade om att det är bra att ha en daglig rutin där man utövar medveten närvaro och att det gör att man känner mer positiva effekter av medveten närvaro. Detta bidrar till att man känner ett syfte med att göra det vilket kan öka möjligheten för att det blir en rutin. En deltagare beskriver till exempel enligt nedan:

För det får så mycket positiva effekter i vardagen och på alla möjliga olika livsområden så att eh man ser ett helt annat syfte med o göra det regelbundet, eh lite som de här andra grejerna man gör när man borstar tänderna eller dricker kaffe eller te Eller lagar mat. Man förstår liksom varför man gör nånting o sen blir det helt plötsligt en vana då.

Två deltagare nämner också att det är svårt att göra det till en daglig praktik även om det är en enkel metod. De anser också att det är svårare om man har för höga krav på sig själv och att det är bättre om man minskar kraven för att lättare kunna skapa en vardaglig rutin. En deltagare nämner också att det är svårt att få in som rutin om man arbetar skift och har oregelbundna tider i sin vardag.

Man kan ju börja med färre minuter också, eh, ibland när man sätter många minuter, jag kommer ihåg när jag hade såhär perioder när jag skulle försöka meditera 30 minuter, och det var jättejobbigt tyckte jag för att eh det var jobbigt fysiskt och det var jobbigt mentalt och då blev det att jag, det inte blev av på samma sätt och man

kanske blev lite besviken eller så men, men sen att bara sätta en kortare eller halvera tiden eller till och med ta mindre till och med bara tre minuter. Det har gjort att jag asså det är lättare att få in i en rutin för att man, man längtar efter det.

Yttre och inre distraktioner

Kvinnorna nämner att både yttre och inre distraktioner kan påverka deras utövande av medveten närvaro. Distraktioner i form av skärmar och mer stimulerande aktiviteter kan medföra att praktiken skjuts upp samt att ljud runt omkring kan försvåra praktiken, till exempel ljudet ifrån husdjur. Vidare diskuterar kvinnorna kring att det kan finnas många måsten runt omkring som medför att praktiken skjuts upp och på så vis distraherar utövandet av medveten närvaro. Det nämns av en deltagare att distraktionerna inte riktigt finns där direkt på morgonen. Enligt denna deltagare medför detta att utövande på morgonen blir enklare att genomföra, och då inte skjuts upp.

Och då när man gör det på morgonen så blir det, då har man inte så mycket annat att tänka på. Så då blir det de 15 minuter som man har i sin kropp. På kvällen är det mycket mer saker som händer runt omkring upplever jag. Fler saker som man vill göra och det blir också ett så enkelt steg liksom, från sängen till yogamattan i sina, i sin pyjamas liksom.

När man väl tar sig tid att praktisera medveten närvaro och kanske med stöd av en app, kan den inspelade rösten upplevas störande och vara en distraktion som medför att praktiken läggs åt sidan.

Jag tänker mycket på så här, jag har testat lite olika appar exempelvis och att jag kan, kan lätt störa mig på olika röster typ och det har vart en grej som vart jobbigt för mig ja ba nej kan inte lyssna på de här det går inte liksom...De är också en sån här banal grej men de kan också va så att de får någon att sluta liksom.

Attityders inverkan på praktiken

Deltagarna nämner att individens egen attityd kan ha en inverkan på genomförandet av medveten närvaro. Hur man ser på denna metod kan hämma eller främja utövandet.

Jag tror att många kanske tänker att det är nått, jag har ingenting emot saker som är flummigt, men att en del kanske tänker att det är jätteflummigt och vill inte, det är inte något för mig och hit och dit.

Vidare nämner två av kvinnorna att de tycker att medveten närvaro är långtråkigt. I samband med det nämns en nyfikenhet gentemot att utforska sin egen kropp. Kvinnan som säger att hon är nyfiken nämner även att hon har en daglig praktik. Kvinnorna även diskuterar kring att medveten närvaro kan vara svårt att praktisera beroende på hur relationen till en själv ser ut, då det handlar om att vara fullt närvarande med sig själv. Attityden gentemot sig själv kan möjligtvis påverka implementeringen av medveten närvaro.

Men jag tänker att det kan vara jobbigt för vissa asså en del trivs ju verkligen inte i sitt eget sällskap till exempel och det är ju väldigt att man umgås med sig själv

liksom, fokus på en själv, tänker jag kan vara jobbigt och att man kanske undviker det därför.

Ytterligare så diskuterar kvinnorna om att det nog handlar mycket om individens inställning, att aktivt göra medveten närvaro till ett val och bestämma sig för att det är möjligt att implementera medveten närvaro i sin vardag. Flera deltagare anser att det kan vara svårt om man inte först har den beslutsamheten i sig själv.

Främja implementering och tillgänglighet

Kvinnorna anser att medveten närvaro är någonting som finns lättillgängligt och nära till hands i vardagen. De nämner informell medveten närvaro i form av att dansa, bygga om saker eller virka som aktiviteter som kan medföra att de lättare praktiserar medveten närvaro. Det handlar om att inte göra det till en för stor grej.

Eh och också ett hinder att man kanske gör det till en stor grej att de här, så här ska du göra när du gör mindfulness men egentligen så andas vi ju alla som lever och de enda vi gör är ju att rikta fokuset mot vår andning.

Deltagarna nämner även musiktjänster som Youtube och Spotify samt appar med medveten närvaro som möjligheter. En av kvinnorna nämner att hon förmodligen inte hade praktiserat medveten närvaro om hon inte hade haft appen som stöd. Flera deltagare anser att medveten närvaro är lättillgängligt men anser också att begreppet kan förenklas för att på så vis främja implementeringen i vardagen. Detta genom att faktiskt belysa för individer att informell form av medveten närvaro också är att praktisera medveten närvaro.

Det är också lite fint att se a men dansen som mindfulness om man ändå, det är ju också väldigt prestigelöst att, det behöver inte va såhär nu ska jag, sitta ner och andas utan, att se det på det viset också.

Det finns en önskan bland flera av deltagarna att implementera medveten närvaro i samhället inom till exempel skolor. Genom att införa medveten närvaro i samhället kan man också skapa ökad kunskap och främja kommunikationen kring ämnet. Enklare att skapa rutin för medveten närvaro om man börjar tidigt i livet. Diskussionen fördjupas och deltagarna fortsätter diskutera kring att det är fördelaktigt att implementera medveten närvaro tidigt i livet och att övning ger färdighet.

Ja men de tror jag är viktigt att börja tidigt så det bli mer liksom naturligt och man kan lägga in det i en rutin i sitt liv liksom och det blir också inte lika främmande om man börjar med det när man är ung eller presentera det för folk när de är unga liksom.

En deltagare menar också att det är svårt att praktisera medvetet ätande på arbetet och en annan menar att man ska sätta krav på sin arbetsplats så att det finns utrymme för medveten närvaro på arbetstid.

Och kommer ihåg senast jag sökte mitt senaste jobb då var det ett krav från min sida, jag hade gjort det till ett val och sedan till ett krav att jag ville införa mindfulness på arbetsplatsen för att jag tror verkligen på att det är så man behöver jobba.

En deltagare nämner också att det krävs kunskap för att främja implementering då det annars kan leda till att man inte fortsätter sin praktik eftersom det kan ta lång tid innan man känner effekt av övningarna. En deltagare nämner också att det är svårt att förstå reglerna för medvetet ätande och undrar om det räknas om man pratar samtidigt och att implementering kan underlättas om man har bättre förståelse.

Diskussion

Diskussionen delas upp i två delar där metoden först diskuteras. Här lyfts både styrkor och svagheter med studiens tillvägagångssätt som kan ha kommit att påverka resultatet. Sedan diskuteras det erhållna resultatet i förhållande till forskning inom området.

Metoddiskussion

En reflektion som kom upp under studiens gång var att det eventuellt skulle varit fördelaktigt att utföra en mindre form av pilottestning av interventionen i syfte att kunna utvärdera tillvägagångssätt, eventuellt redigera utförandet av själva workshoppen och för att kunna hitta det mest lämpliga rekryteringsförfarandet. Under själva rekryteringen upplevdes det problematiskt att avgöra ålder på individer och detta medförde att det tog längre tid att hitta personer som motsvarade det efterfrågade åldersspannet. Detta kan ha lett till att flygblad delades ut till personer som låg under eller över det efterfrågade åldersspannet. Detta gjorde att det blev svårt att avgöra hur mycket av de ekonomiska resurserna som skulle behöva läggas på utskriften. Under rekryteringen på stan valdes inte personer som hade händer fulla, såg upptagna ut eller talade i telefon då det var svårt att få kontakt med dessa. För att få med fler deltagare som inte var svensktalande skulle det kunnat vara en idé att ha rekryteringsaffischen på engelska och hålla workshoppen på engelska. Detta skulle också kunnat medföra att människor från fler kulturer hade kunnat få möjlighet att delta och detta skulle därmed kunnat bidra till att studien kunnat gynnas av en kulturell mångfald.

En förbättringsmöjlighet med studien var affischen som skapades för rekrytering av deltagare då den inte syntes så tydligt vid upphängning på bibliotek, skolor och kulturhus. Detta då färgerna var relativt svaga i relation till övriga affischer. Detta är en nackdel då det kanske inte drog till sig individens uppmärksamhet tillräckligt mycket. En svaghet med studien var att deltagarna gjorde övningarna och fokusgruppsintervjun direkt efter varandra. Hade mer tid funnits hade övningarna kunnat provas på plats men även implementerats in i deras vardag för att de på så vis få en tydligare inblick på möjlighet och hinder för implementering samt att de kanske då hade dykt upp andra upplevelser av övningarna. Dock hade det kunnat skapa en svårighet i att få alla deltagare att kunna delta vid två tillfällen. Något som kan påverka resultatet i en kvalitativ studie är hur författarna tolkar det som deltagarna uttrycker. Hur tonläge och ordval tolkas kan på så vis färga resultatet. Under fokusgruppsintervjun höll kvinnorna ofta med varandra i form av nickningar eller ord som "mm" eller "aa". Här är det svårt att veta om detta betyder att de faktiskt håller med eller mer vill bekräfta att de hör och

lyssnar till den kvinna som talar. Under interventionen lades fokus på att lyssna till orden utan att påverkas av vidare reflektion kring om orden faktiskt var det deltagarna menade. Även ansikts- och kroppsuttryck noterades för att bättre kunna tolka det som sades.

Det finns en risk att deltagarna påverkas av författarna och de andra deltagarna. Detta försökte undvikas genom att berätta innan fokusgruppsintervjun att det var deltagarnas egna åsikter och upplevelser som önskades och att de inte kunde uttrycka sig rätt eller fel. En annan svaghet med studien är att det troligen var individer som är någorlunda intresserade av medveten närvaro eller som ansåg sig ha någon form av kompetens att bidra med. Även om detta var en svaghet så var det ändå något som var av intresse eftersom det troligen är personer som har lite erfarenhet och intresse av att praktisera medveten närvaro som kan tänkas ha viljan att diskutera detta. En fördel med metoden var fokusgruppsintervjun som gav deltagarna större inflytande i att styra innehållet i intervjun (Kristensson, 2014). Detta medförde att gruppintervjun blev nyanserad och djup. En annan fördel med fokusgruppsintervjuer är att forskaren alltid kan ställa följdfrågor till deltagarna vilket kan göra att det blir mer data som samlas in (Bryman, 2012).

Resultatdiskussion

Det viktigaste resultatet från denna studie var att det framkom tydligt av resultatet att deltagarna var positiva till medveten närvaro och att det fanns en önskan om att ha mer av detta i sina egna liv och även i samhället men att det också finns både inre och yttre distraktioner som försvårar praktiken. Medvetet ätande visade sig skapa nya perspektiv på deltagarnas sätt att äta och hur de förhåller sig till maten medan de andra två övningarna ansågs mer avslappnande.

Kvinnornas upplevelse av övningarna

Deltagarna ansåg att övningarna i medveten andning och kroppsscanning var effektiva och avslappnande. Två kvinnor ansåg också att medvetet ätande var bra och lugnande. Detta visar på att kvinnorna generellt hade en positiv attityd gentemot övningarna. Resultatet visar att kvinnorna ansåg att medvetet ätande gav dem nya insikter, perspektiv och mer respekt för maten. Hart (2014) menar att medvetet ätande kan ge individen insikt genom att öka medvetenheten om tankar, känslor och fysiska sensationer, samt att minska yttre distraktioner som kan påverka ätandet negativt och mera lyssna till inre signaler. Medvetet ätande kan även bidra till att minska vanemässiga beteenden som är osunda för individen (Hart, 2014). Warren m.fl. (2017) belyser att evidensen tyder på att det är sannolikt att medveten närvaro med bland annat medvetet ätande kan vara fördelaktigt för att ändra vanor kopplat till mat. Detta skulle kunna kopplas till kvinnornas upplevelser då de som tidigare nämnts beskrev att medveten ätande gav nya insikter om hur man äter.

Cherpak (2019) menar att medvetet ätande har en stressreducerande effekt på matspjälkningsystemet då det kan bidra till att kunna kontrollera kroppens reaktion på stress vid ätande. Detta är en intressant aspekt då deltagarnas upplevelse av medvetet ätande var splittrade, där två ansåg att det var bra och lugnande medan resterande hade en upplevelse av att det inte var lika gynnsamt eller kände att det både var bra men svårt. En deltagare menade också att medvetet ätande inte kändes lika mycket i kroppen som de andra övningarna gjorde.

Attityders påverkan

Kvinnorna hade generellt en positiv attityd till medveten närvaro samt så diskuterade de att de anser att individens egen attityd kan ha inflytande på genomförandet av medveten närvaro. I TPB utgör attityden en faktor som påverkar individens agerande (Nutbeam, 2010). De attityder som kvinnorna nämner i form av attityd gentemot praktiken i sig men även gentemot sig själv kan då ha en inverkan på utförandet av medveten närvaro. Här är då av relevans att utforska hur dessa attityder kan påverkas för vidare implementering av medveten närvaro i samhället.

Möjligheter och hinder för implementering av medveten närvaro

Resultatet visar på att kvinnorna ansåg att medveten närvaro bör implementeras mer i samhället och då främst i skolor. Då de ansåg att det förmodligen är enklare att skapa en vana om det är någonting som man blev introducerad till i tidig ålder. Zenner m.fl. (2014) belyser i sin översikt att interventioner i medveten närvaro i skolmiljöer för barn och ungdomar kan bidra till ökade kognitiva förmågor i form av ökad inläring och deltagande. Då studiens resultat visade en önskan bland kvinnorna av en ökad förekomst av medveten närvaro i samhället är det relevant att se över potentialen för vidare implementering av medveten närvaro i samhället. Neuman och Gronow (2019) menar att människor som önskar göra hälsosamma förändringar tenderar att lägga ned mer arbete för att uppnå detta om omgivningen man lever i, agerar stödjande för att implementera hälsosamma val i sitt liv. Därför är det viktigt att samhället tar sin roll i att agera hälsofrämjande för de individer som lever där, så att ansvaret inte ligger helt på individen själv. Interventioner i medveten närvaro bland vuxna, har visat sig ha en hälsofrämjande samt förebyggande potential när det kommer till att reducera stress, öka välbefinnande och stärka funktioner i immunförsvaret, vilket också bidrar till ökad personlig utveckling i form av bland annat ökad självmedkänsla och empati (Zenner m.fl., 2014). Chiesa och Serretti (2009) har som tidigare nämnts, visat på att interventioner i medveten närvaro som stressreducerande metod har signifikant effekt även på friska individer, även om det inte är fastställt vad i detta program som bidrar mest till att minska stress. Därmed finns det potential till att medveten närvaro skulle kunna vara ett bra hälsofrämjande tillvägagångssätt i till exempel arbete och skolor. För att detta ska kunna möjliggöras krävs troligen många fler studier som är av bättre kvalitet än de som Chiesa och Serretti (2009) har granskat.

Flera av deltagarna nämnde att det är viktigt att få en regelbundenhet i praktiken. De diskuterade också kring att det bidrar till att man upplever fler positiva effekter av praktiken. Det fanns dock för flera deltagare svårigheter i att upprätthålla en regelbunden praktik. Prolux (2003) menar att medveten närvaro arbetas upp genom regelbunden daglig praktik. Det som upplevs under praktiken i medveten närvaro får möjlighet att medvetandegöras och är man villig att uppleva det som kommer upp finns det inget som står i vägen för praktiken. Medveten närvaro som meditation ger människor möjlighet att finna utveckling, lärande och läkning inifrån. Detta kan ske genom att medveten närvaro som meditation stärker medfödda mänskliga förmågor i form av avslappning, medvetenhet, insikt och beteendeförändring. Keng m.fl., (2011) belyser att praktik av medveten närvaro och olika meditationsövningar kan bidra till förmågan att minska reaktion på faktorer som kan vara känslomässigt triggande. Detta är av relevans eftersom det skulle kunna vara en möjlighet för individer att komma över de olika distraktioner som kan tänkas påverka huruvida man bestämmer sig för att göra en

övning i medveten närvaro kontra sätta sig framför datorn. Deltagarna diskuterade kring att de upplevde en viss svårighet med att implementera medveten närvaro i vardagen då de ansåg att det fanns många distraktioner i form av bland annat skärmar och det krävdes att man verkligen gjorde ett medvetet aktivt val. Förmågan att kunna ta kontrollen över sina val och inte låta distraktioner komma emellan kan därmed vara en viktig aspekt när det kommer till upprätthållandet av den egna praktiken. Detta kan kopplas till TPB som tydliggör att en individ som upplever sig ha kontroll, kommer med större sannolikhet utföra en viss handling (Nutbeam, 2010).

Kvinnorna diskuterade också informell form av medveten närvaro som en möjlighet till att göra praktiken mer lättillgänglig och belyste att medveten närvaro går att implementera i vardagen utan att till exempel göra en andningsövning. Segal m.fl. (2014) nämner att medveten närvaro går att praktisera både genom till exempel meditation men även genom att implementera det vardagen. Även om kvinnorna i studien ansåg att informell medveten närvaro medförde att praktiken blev mer lättillgänglig, är det av vikt att poängtera att forskning inom området främst riktas mot formell form av medveten närvaro. Kvinnorna ansåg att musiktjänster som Youtube och Spotify samt olika meditationsappar medförde att medveten närvaro är lättillgängligt samt ger stöd i utövandet av medveten närvaro. Creswell (2017) nämnde att användningen av meditationsappar har ökat och är fördelaktiga då de medför att medveten närvaro kan nås av en bred variation av människor och är tillgängligt var som helst och när som helst.

Deltagarna diskuterade även kring att vi lever i ett samhälle med konstant stimulering i form av många skärmar runt omkring. Kvinnorna nämnde att fanns det mycket runt omkring som prackade på uppmärksamheten. Lundberg (2013) skriver att vi lever idag i ett samhälle som är i konstant utveckling och att det alltid finns yttre stimulans runt omkring. Medveten närvaro bör enligt deltagarna implementeras mer i skolor och på arbete, i form av tysta rum där de anställda inte blir störda samt medveten närvaro under till exempel idrottslektioner. Kvinnorna nämner även vikten av att sätta krav på sin arbetsplats. Scriven (2013) belyser vikten av att engagera sig själv och sätta krav på sin omgivning för att på så vis stärka ett samhälle som främjar sunda levnadsvanor.

Bunketorp-Käll och Ekman (2013) skriver att vi idag lever med informationsstress som en del av vår vardag vilket innefattar alla de kanaler och medier som vi blir stimulerade med dagligen. Dagens ungdomar har oroväckande hälsoproblem och forskning visar på att det blir allt vanligare med magont, huvudvärk, sömnproblem, rädsla och aggressivitet bland unga och dessa kan vara symtom på stress. Forskning visar att de finns en rad faktorer som främjar ungas utveckling positivt och här inkluderas bland annat stresshantering, fysisk aktivitet, hälsosam kost och sömn (Bunketorp-Käll och Ekman, 2013). Kvinnornas åsikter kring att medveten närvaro bör implementeras i skolor kan därför kopplas till forskning inom området som visar på ett stort behov av stresshantering för unga. En deltagare menade också att det var problematiskt att förstå reglerna för medvetet ätande och Mantzios (2021) menar att det också finns förvirring kring medvetet ätande i forskarvärlden då begreppet inte har fått någon allmänförklarad definition. Forskare tolkar begreppet olika och därmed förklarar de också begreppet på olika sätt, använder olika analysverktyg och forskningens utveckling saknar den exakthet som krävs för att vidare kunna förstå och utveckla forskningen inom medvetet

ätande. Finns denna osäkerhet kring begreppet bland forskare och denna tydlighet kring begreppet saknas, kanske det också finns risk att det avspeglas på de som tar del av forskningen och att det eventuellt kan leda till att man misstolkar eller har svårt att förstå hur det bäst ska förklaras eller implementeras?

Slutsats och implikationer

Studien hade som syfte att undersöka kvinnors syn på medveten närvaro som stressreducerande metod. Kvinnorna i studien ansåg att medveten närvaro i form av medveten andning och kroppsscanning upplevdes avslappnande. För att reducera stressnivån är även faktorer som sömn, vistelse i natur och sunda relationer viktigt enligt (Risberg, 2016) och Währborg (2009) nämner även fysisk aktivitet som en viktig komponent. Övningen i medvetet ätande medförde nya perspektiv på ätandet och livet generellt. Deltagarna ansåg att informell form av medveten närvaro kunde vara en möjlighet till att mer implementera det i sin vardag samt vikten av att börja med någonting i tidig ålder för att bygga det till en rutin, därför ansåg de att medveten närvaro borde inkluderas mer i skolor.

Utifrån denna studies resultat kan man se att de kvinnor som deltagit i studien är positiva till ökad implementering av medveten närvaro i vardagen samtidigt som det kan vara problematiskt att ändra vanor när det finns distraktioner i olika former. Även om det inte kan bidra till någon generalisering av resultatet så kan detta vara av intresse för att undersöka om detta intresse finns bland fler kvinnor och om det eventuellt skulle vara aktuellt att främja implementering av metoder baserat på medveten närvaro i dagens samhälle i syfte att minska den uppåtgående trenden av stress. Genom att denna studie undersökt några få kvinnors tankar och upplevelser kan detta öppna upp för nya perspektiv kring medveten närvaro och medvetet ätande för framtida forskning inom området för att vidare kunna tackla stressproblematiken i befolkningen. Som hälsovetare kommer vi arbeta med att stärka individens levnadsvanor och arbeta hälsopromotivt. Kvinnorna upplevde att medvetet ätande gav nya insikter och perspektiv på ätandet. Detta är en viktig aspekt för vidare forskning och i och med att stressen idag ökar kan man fråga sig om samhällets stöd är tillräckligt. Människor som till exempel vill förändra sina matvanor behöver också kunna få det stöd som krävs för att kunna implementera en förändring. Här har kostvetare en stor möjlighet att påverka och skapa förändring som kan gynna hälsosamma vanor och framför allt när det kommer till kostvanor.

Referenser

- Bateman, A. (2012). Mindfulness. *British Journal of Psychiatry*, 201(4), 297.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.
- Britt, M., Pribesh, S., Hinton-Johnson, K., & Gupta, A. (2018). Effect of a Mindful Breathing Intervention on Community College Students' Writing Apprehension and Writing Performance. *Community College Journal of Research and Practice*, 42(10), 693-707.
- Bryman, A. (2012). *Social research methods* (4.th ed.).
- Bunketorp-Käll, L., & Ekman, R. (2013). Kunskapande och stress – ”att uppmärksamma det väsentliga”. I B. Arnets & R. Ekman (Red.), *Stress – gen, individ och samhälle* (3 uppl., s.234-251). Liber.
- Calabrese, E. J. (2008). Stress Biology and Hormesis: The Yerkes–Dodson Law in Psychology—A Special Case of the Hormesis Dose Response. *Critical Reviews in Toxicology*, 38(5), 453-462. Doi: 10.1080/10408440802004007
- Cherpak, E. (2019). Mindful eating: A Review Of How The Stress-Digestion-Mindfulness Triad May Modulate And Improve Gastrointestinal And Digestive Function. *Integrative medicine*, 18(4), 48-53. doi: PMC7219460
- Chiesa, A., Anselmi, R., & Serretti, A. (2014). Psychological Mechanisms of Mindfulness-Based Interventions: What Do We Know? *Holistic Nursing Practice*, 28(2), 124-148
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 15(5), 593-600.
- Chui, L P., Wai, S., Lai, L. L., See, M. H., & Tan, S. B. (2021). Mindful Breathing: Effects of a Five-Minute Practice on Perceived Stress and Mindfulness Among Patients With Cancer. *Clinical journal of oncology nursing*, 25(2), 174–180. <https://doi.org/10.1188/21.CJON.174-180>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68. 491-516. Doi: 10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Denscombe, M. (2010). *The good research guide for small-scale social research projects* (4th ed., Open UP study skills).
- De Ridder, D., & Gillebaart, M. (2022). How food overconsumption has hijacked our notions about eating as a pleasurable activity. *Current Opinion in Psychology*, 46, Current opinion in psychology, 2022-08, Vol.46.
- Flin, R.H., O'Connor, P. & Crichton, M. (2008). *Safety at the sharp end: a guide to non-technical skills*. Ashgate.

- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Stress*. Hämtad 2022-02-11 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/stress/>
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Vad är en folksjukdom?* Hämtad 2022-04-11 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-folksjukdomar/>
- Gan, R., Zhang, L., & Chen, S. (2022). The effects of body scan meditation: A systematic review and meta-analysis. *Applied psychology. Health and well-being*, 10.1111/aphw.12366. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/aphw.12366>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E., Gould, N., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., . Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D., Shihab, H., Ranasinghe, P., Linn, S., Saha, S., Bass, E., & Haythornthwaite, J. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368
- Hart, J. (2014). Healthy Behaviors Linked to Practice of Mindful Eating. *Mary Ann Libert*, 20(6), 317-319. Doi: 10.1089/act.2014.20605
- Keng, S., Smoski, M., & Robins, C. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik*. Natur & Kultur.
- Levi, L. (2013). Stress internationellt och i folkhälsoperspektiv - en översikt. B. Arnets & R. Ekman (Red.), *Stress - gen, individ och samhälle* (3 uppl., s. 215-225). Liber.
- Levit-Binnun, N., Arbel, K., & Dorjee, D. (2021). The Mindfulness Map: A Practical Classification Framework of Mindfulness Practices, Associated Intentions, and Experiential Understandings. *Frontiers in Psychology*, 12, 727857.
- Lundberg, U. (2013). Samspelet individ, samhälle, livsstil och biologi. I B. Arnets & R. Ekman (Red.), *Stress – gen, individ och samhälle* (3 uppl., s.226-233). Liber.
- Mantzios, M. (2021). (Re)defining mindful eating into mindful eating behaviour to advance scientific enquiry. *Nutrition and Health (Berkhamsted)*, 27(4), 367-371.
- Masih, T., Dimmoch, J., A., Epel, E., S., & Guelfi, K., J. (2017). Stress-induced eating and the relaxation response as a potential antidote: A review and hypothesis. *Appetite*, 118, 136-143. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.08.005>
- Nelson, J. (2017). Mindful eating: The art of presence while you eat. *Diabetes Spectrum*, 30(3), 171-174.
- Neuman. N., Gronow. J. *Varför äter vi inte "som vi borde"*, i Neuman. N. (Red) *Mat och ätande, Sociologiska perspektiv*. (2019). Studentlitteratur.
- Nutbeam, D., Harris, E., & Wise, M. (2010). *Theory in a Nutshell*. 3RD Edition.
- Orzanna, R. (2015, 11 augusti). *Theory of Planned Behavior*. Wikimedia. https://foundation.wikimedia.org/wiki/File:Theory_of_planned_behavior.png

- Pascoe, M., Thompson, D., & Ski, C. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-168.
- Plank, K. (2014). Mindfulness i svenska kontexter. *Religionsvetenskapligt Tidskrift*, 2014, Iss. 61, Pp. 50-69, (61), 50-69.
- Proulx, K. (2003). Integrating Mindfulness-Based Stress Reduction. *Holistic Nursing Practice*, 17(4), 201-208.
- Risberg, A. (2016). Prestation. Risberg, Risberg & Risberg (Red.), *Stress, Prestation & Återhämtning* (s. 151-167). Kunskap till hälsa.
- Scriven, A., Schærström, A., Ewles, Linda, & Simnett, Ina. (2013). *Ewles & Simnett Hälsoarbete*(3., rev. uppl. ed.).
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2014). *Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Taylor, H., Strauss, C., & Cavanagh, K. (2021). Can a little bit of mindfulness do you good? A systematic review and meta-analyses of unguided mindfulness-based self-help interventions. *Clinical Psychology Review*, 89, 102078.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools-A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.
- Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British medical Bulletin*, 138(1), 41-57. Doi: 10.1093/bmb/ldab005
- Warren, J., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272-283.
- World Health Organisation. (1986). The Ottawa Charter for Health Promotion. Hämtad 2022, 28 april från <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- World Health Organisation. (2021). Constitution. Hämtad 2022, 28 april från: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Natur & Kultur.

Bilagor

Bilaga 1. Affisch inför intervention och fokusgruppsintervju

Bilaga 2. Föreläsning om mindfulness (medveten närvaro)

Affisch inför intervention och fokusgruppsintervju

21 APRIL, 16:00-18:00,
KULTURHUSET KÅKEN (ATELJÉN)



TVÅ STUDENTER SÖKER DELTAGARE TILL KANDIDATUPPSATS

ÄR DU KVINNA MELLAN 18-44 ÅR OCH VILL
DELTA I EN STUDIE OM MINDFULNESS VID
GÖTEBORGS UNIVERSITET?

Studiens syfte:

Undersöka kvinnors syn på mindfulness som metod och användning för att främja återhämtning samt som stressförebyggande åtgärd.

Din roll som deltagare:

Under 2 timmar deltar du på en föreläsning och får prova på mindfulnessmetoder samt delta i en gruppdiskussion om mindfulness som metod. Diskussionen spelas in i forskningssyfte för analys. Dina uppgifter hanteras konfidentiellt och används enbart i forskningssyfte. Deltagande är frivilligt och du kan när som helst avbryta.

Fika ingår!



ANMÄLAN & FRÅGOR:

ELINA AMBY: GUSAMBYEL@STUDENT.GU.SE

LINN SÖDERVALL: GUSSODLIR@STUDENT.GU.SE

HÄLSOPROMOTIONSPROGRAMMET, INSTITUTIONEN FÖR
KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP VID GÖTEBORGS
UNIVERSITET, HANDELDARE - CHRISTINA BERG

Föreläsning om mindfulness (medveten närvaro)



Samtyckesformulär

21 APRIL, 16:00-18:00
 KULTURHUSET KÄKEN (ATELIÉN)

TVÅ STUDENTER SÖKER DELTAGARE TILL KANDIDATUPPSATS

ÄR DU KVINNA MELLAN 18-44 ÅR OCH VILL DELTA I EN STUDIE OM MINDFULNESS VID GÖTEBORGS UNIVERSITET?

Studien syftar:
 Undersöka kvinnors syn på mindfulness som metod och användning för att främja återhämtning samt som stresshanteringsmetod.

Din roll som deltagare:
 Under 2 timmar deltar du på en föreläsning och får prova på mindfulnessmetoder samt delta i en gruppdiskussion om mindfulness som metod. Diskussionsmetoden spelar in i forskningsuppgiften för analys. Dina uppgifter hanteras konfidentiellt och används endast i forskningsuppgiften. Deltagande är frivilligt och du kan när som helst avbryta.

Fika ingår!

ANMÄLAN & FRÅGOR:
 ELINA AMBY: GUSAMBVEL@STUDENT.GU.SE
 LINN SÖDERVALL: GUSSODLIR@STUDENT.GU.SE

HÄLSOPROMOTIONSPROGRAMMET, HÄLSOTITELNEN FÖR
 KOST- OCH NÄRINGSÄMNE OCH HÖRSÄNDNING
 UNIVERSITETET, HÄLSOKÄRAN - CHRISTINA BERG

Mindfulness som begrepp

"inherently a state of consciousness which involves consciously attending to one's moment-to-moment experience..."
 (Shapiro m.fl., 2006)

- Djup medveten närvaro i nuet utan dömande (Cherpak, 2019). Med en öppenhet gentemot det som är (Bateman, 2012) .
- Ett sinnestillstånd & en egenskap, som vi alla bär och kan öva upp (Levit-Binnun m.fl., 2021).

Vart kommer mindfulness ifrån?

Buddhismen, 2500 år före Kristus (Bodhi, 2011).

Metod för att strävan människan i deras väg mot lycka och andlig frihet. Ett system för att övervinna lidande (Bodhi, 2011).

Används i medicinskt syfte sedan 1979, Mindfulness based stress reduction program (MBSR), utvecklats av Jon-Kabat Zinn (Bodhi, 2011).

Används i psykoterapi, för minskad ångest, depression samt tvångssyndrom (Bodhi, 2011).



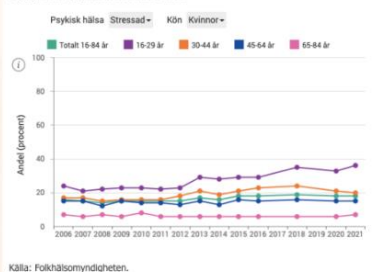
Vad innebär Mindful Eating?

- Äta utan dömande
- Full närvaro på maten & ätandet. Alla sinnen används.
- Fokus på själva upplevelsen. (Nelson, 2017).



Varför mindfulness?

Figur 2. Stressade, (andel i procent), 16–84 år, fördelat på ålder, 2006–2021. Möjliga val: mycket stressad och kön.



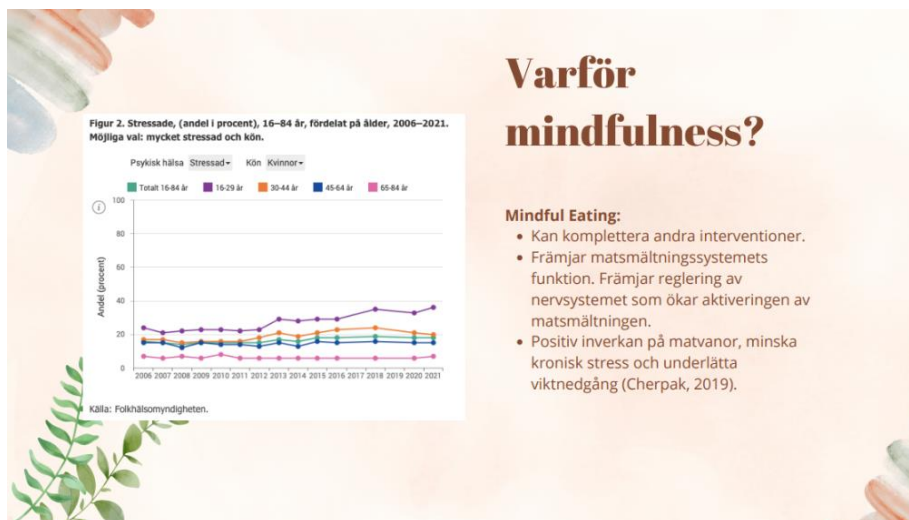
Källa: Folkhälsomyndigheten.

Folkhälsomyndigheten (2021):

- 16-29 år (24-36%)
- 20-44 år (17-20%)
- Stress kan öka risken för följsjukdomar

Mindfulness:

En metod som vi alla har tillgång till och som kan hjälpa individen att minska både psykisk och fysisk stress (Cherpak, 2019).



Mindful Eating:

- Kan komplettera andra interventioner.
- Främjar matsmältningssystemets funktion. Främjar reglering av nervsystemet som ökar aktiveringen av matsmältningen.
- Positiv inverkan på matvanor, minska kronisk stress och underlätta viktnedgång (Cherpak, 2019).

- Meditation
- Mindful eating
- Yogarörelser
- Andning
- Kroppsscanning
- Vardagssysslor
- Självmedkänsla

Mindfulness i vardagen

Närvaro i nuet i ett icke dömande tillstånd.

Fokus på någonting i stunden
t.ex. ätandet av ett äpple

Referens

Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.

Cherpak, E. (2019). Mindful eating: A Review Of How The Stress-Digestion-Mindfulness Triad May Modulate And Improve Gastrointestinal And Digestive Function. *Integrative medicine*, 18(4), 48-53. doi: PMC7219460

Folkhälsomyndigheten. (2021). Stress. Hämtad 2022-02-11 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/stress/>

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E., Gould, N., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., . . . Haythornthwaite, J. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.

Nelson, J. B. (2017). Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. *Diabetes Spectrum*, 30(3), 171-174. Doi: 10.2337/ds17-0015

Taylor, H., Strauss, C., & Cavanagh, K. (2021). Can a little bit of mindfulness do you good? A systematic review and meta-analyses of unguided mindfulness-based self-help interventions. *Clinical Psychology Review*, 89, 102078.