

Sara Ahlgren och Helena Granvik

Mindfulness för professionella

Nyttan av mindfulness

Mindfulness for professionals
The benefits of mindfulness

Examensarbete för Psykoterapeutprogrammet
i kognitiv och beteendearbetad terapi
90 högskolepoäng

Datum/termin: 2014-12-09 termin 6
Handledare: Torsten Norlander
Examinator: Anna Söderpalm Gordh

Sammanfattning

Syftet med denna kvalitativa studie var att undersöka deltagares upplevelser efter att ha deltagit i ett 8-veckors program för professionella i mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT). Två oberoende intervjuer genomfördes och analyserades utifrån Empirical Phenomenological Psychological Method (EPP metoden) (Gunnar Karlsson, 1995). I analysen framkom 29 kategorier som utkristalliserades till 6 teman. Under temat ”leva som du lär” framkom att mindfulness träning gav deltagarna ett icke värderande och avslappnande förhållningsätt. Det skapades ett inre lugn och ett högre fokus hos dem som terapeuter vilket de upplevde påverkade patientarbetet positivt. Temat ”korta pauser i en stressig vardag leder till ett ökat lugn” lyfter fram de korta mindfulnessövningarnas betydelse i vardagen med hälsoeffekter så som mindre stress, oro och förbättrad sömn. Temat ”att vara del i en gemenskap och bli bekräftad och sedd är ett grundläggande mänskligt behov” gav en känsla av frihet i det icke värderande förhållningssättet i MBKT. Temat ”friskare samhälle” visade en möjlig väg till ett friskare samhälle med att lära ut och anpassa mindfulness övningar till barn i grundskolan, som skulle kunna påverka deras förmåga att hantera stress och öka deras koncentrationsförmåga i skolan. Under temat ”övning ger färdigheter” framkom kvaliteter som att bli mer närvarande, en bättre lyssnare, ökad koncentration, kroppsmedvetenhet, större effektivitet i sitt arbete, ökad medkänsla med sig själv och andra. Tema ”motstånd” innebar att det till en början fanns ett motstånd att prioritera hemuppgifter. Med tiden minskade motståndet och deltagarna utvecklade en tillåtande attityd till sig själva och utförandet av hemuppgifter.

Nyckelord: Icke värderande, minskad stress, hälsoeffekter, ökad koncentration, ökad medkänsla.

Abstract

The aim with this qualitative study was to investigate participants' experiences after participating in an 8-week program for professionals in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT). Two independent interviews were made and analyzed from Empirical Phenomenological Psychological Method (EPP method) (Gunnar Karlsson, 1995). The analysis showed 29 categories that emerged in 6 themes. The theme "live as you learn" showed that mindfulness training gave the participants a nonjudgmental and relaxed manner. An inner calm and a higher focus was created which they experienced affected their work with their patients positively. The theme "short pauses in a stressful everyday life leads to an increased calmness" points out the short mindfulness practices' benefits in everyday life with health effects as less stress, worry and an increased sleep. The theme "to be part of a community to be validated and seen is a fundamental human need" showed a sense of freedom in the nonjudgmental approach in MBCT. The theme "a healthier society" showed a possible way to a healthier society by teaching mindfulness practices to children in school which could affect their ability to handle stress and increase their concentration. The theme "practice gives abilities" showed qualities to become more present, a better listener, increased concentration, enhanced body awareness, increased effectiveness in work, increased compassion for oneself and others. The theme "resistance" explained a resistance in the beginning to prioritize homework. As time went by the resistance decreased and the participants developed an accepting attitude toward themselves and the carry out of homework.

Keyword: Non-judgmental, less stress, health-benefits, increased concentration, increased compassion

Förord

Vi har valt att skriva om mindfulness pga att vi själva mediterar regelbundet och upplever goda effekter av det både privat och i yrkeslivet. Vi vill tacka de personer som har möjliggjort vår studie: Henrik Kok, mindfulness-instruktör i 8-veckors program för professionella som hjälpte oss att få kontakt med deltagare att intervjua. Torsten Norlander, handledare som med sin gedigna kunskap, humor och avslappnade förhållningssätt hjälpt oss igenom hela uppsatsarbetet. Vi vill också tacka de två deltagarna som ställde upp på intervju och generöst gav av sin tid och upplevelser av att delta i MBKT gruppen för professionella. Slutligen vill vi tacka Andreas Ljusås och Iréne Gustafsson för deras insatser gällande korrekturläsning och NCT-test.

Inledning

Stressrelaterad ohälsa är något som har blivit mycket vanligt i vårt moderna samhälle. Det västerländska samhället präglas idag av ett mycket snabbt tempo, ständig förändring ett ökat informationsflöde med ett myller av intryck som leder till stress (Schenström, 2007). Det var i mitten på 1930-talet som en ungersk-kanadensisk läkare vid namn Hans Selye myntade termen stress. Selye definierade stress som kroppens generella, icke-specifika respons på påfrestande stimuli. Perski (2006) definierar stress som ”ett tillstånd i vilket organismens balans mellan resurser och belastningar rubbas”. Det var Selye som började använda termen stressorer för de faktorer som utlöser stressreaktioner. Våra stressreaktioner är nedärvda sedan urminnes tider och har inte direkt förändrats sedan vi levde som jägare och samlare. Detta innebär att vår biologi och våra stressreaktioner inte är anpassade till de krav som vårt moderna informationssamhälle vi lever i idag ställer. Kraven på oss människor har ökat där man förutom ett perfekt hem också skall ha perfekta barn och den perfekta karriären. Det är svårt att leva upp till dessa krav och diagnoser med depression, ångest och sömnstörning har blivit allt vanligare och det finns ett stort behov av metoder för att hantera och lindra stress. Något positivt som har kommit ur detta är ett ökat intresse för metoder som kommer från andra metoder än den västerländska medicinen (Schenström, 2007).

En metod som har blivit allt vanligare och som också har forskats på är mindfulness-meditation. Begreppet ”mindfulness” har blivit allt mer aktuellt inom psykologi och psykoterapi under senare år. Det är ett begrepp som ursprungligen kommer ifrån buddhistisk tradition och som på svenska ofta översätts ”medveten närvaro” eller ”sinnesnärvaro”. Mindfulness är en meditationsform som har sin grund i zazen-meditation och som kommer ur den japanska zenbuddhismen (Schenström, 2007). I litteraturen kan man hitta flera olika definitioner av mindfulness som sammantaget beskriver ett tillstånd av avsiktlig, icke värderande uppmärksamhet på nuet. Gunaratana menar att mindfulness inte fullt ut kan beskrivas med ord på grund av att det är en subtil, icke verbal upplevelse (Gunaratana, 2002, ref i Germer, 2005). Det finns fyra huvudpunkter i medveten närvaro som innefattar att observera sig själv och omgivningen, att bara iaktta utan att bli frånvarande och tänka på annat. Att beskriva, sätta ord på det man iakttar, för att bli medveten om skillnaden mellan händelser och sin egen reaktion på dem. Upptäcka att tankar och känslor inte är detsamma som fakta eller verklighet. Att använda ett icke- dömande förhållningssätt. Detta innebär att iaktta och beskriva utan att värdera och döma

omgivningen, andra människor och sig själv. Att delta på ett helhjärtat sätt utan att tappa kontrollen. Genom att observera och beskriva på ett icke-dömande sätt kan vi agera på ett smidigt och spontant sätt. Medveten närvaro gör oss vakna och fokuserade och vi får större möjligheter att välja hur vi vill agera, mot oss själva och mot andra (Nilsson, 2004).

Jon Kabat-Zinn är en molekylärbioolog och forskare som under 1970-talet lärde sig att meditera när han kommit i kontakt med buddhismen. Han ville då sprida den buddhistiska kunskapen om hur man kan hantera mänskligt lidande utan ett religiöst innehåll (Nygren, Sköld, Wahlberg & Åsberg, 2006). År 1979 startade han en stressreduktionsklinik vid University of Massachusetts Medical School i Boston, USA med mindfulness som metod. Över 15 000 patienter har deltagit i dessa kurser som kallas mindfulnessbaserade stress reduktion (MBSR) (Germer, 2005). Genom vetenskapliga studier har man visat att MBSR har god effekt på symtom vid diagnoser som t.ex. Multipel skleros, Psoriasis, Cancer och kronisk smärta t.ex. genom minskad smärta, minskad oro och förbättrad sömn (Nygren et al, 2006).

Baserat på Kabat-Zinn´s MBSR så utvecklade tre psykologiprofessorer Zindel Segal, Mark Williams och John Teasdale något som kallas för mindfulness baserad kognitiv terapi (MBKT). Deras motivation var att utveckla ett program som skulle förebygga återfall hos deprimerade patienter. MBKT är baserat på en integration av kognitiv beteendeterapi (KBT) och komponenter inom MBSR som mindfulness. Teorin bakom MBKT är att individer som har varit deprimerade är sårbara för att återgå till automatiska kognitiva tankemönster som kan trigga en depressiv episod. Fokus i MBKT är att lära individer att bli mer medvetna om sina tankar och känslor och att relatera till dem på ett mer funktionellt sätt. Att lära sig att tankar inte är fakta, att man kan betrakta sina tankar utan att automatiskt reagera på dem och ha ett mer accepterande och observerande förhållningssätt. Studier har visat att återfallsfrekvensen inom fem år för patienter med en historia av tre eller fler tidigare egentliga depressions episoder kunde minskas från 66 till 37 procent (Teasdale, Lau, Ridgeway, Segal, Soulsby & Williams, 2000).

På senare tid har fler kvantitativa studier gjorts som visar att MBKT också är verksamt vid stress och ångest tillstånd. MBKT vid Posttraumatiskt stress-syndrom (PTSD) hos krigsveteraner visade att deltagarna hade en hög nivå av följsamhet gällande hemuppgifter i mindfulnesssträning. Studien visade att MBKT har visat en potential för att reducera undvikande symtom vanliga vid PTSD till exempel känslomässigt undvikande och PTSD-tankar som till exempel negativ världsbild, självbild och självkritik (King, Erickson, Giardino, Favorite, Rauch,

Robinson, Kulkarni & Liberzon, 2013). Det finns också forskning gjord som indikerar att MBKT kan vara en effektiv behandlingsmetod vid hälsoångest. Människor som lider av hälsoångest är rädda för att de har eller kan utveckla en allvarlig eller livshotande åkomma. Det resulterar i att ångesten stegrar så att man känner sig tvungen att uppsöka läkare. När man har gjort det så sjunker ångesten vilket på kort sikt leder till att man blir lugn men långsiktigt ökar ångest och man är inne i en ond cirkel med upprepade läkarbesök. Deltagare med hälsoångest som genomgått MBKT rapporterade bland annat en ökad avslappning, minskad ångest, ökad allmäntillstånd, sömn och självacceptans (McManus, Muse & Surawy, 2011). En studie som gjorts i Iran visar att MBKT hjälpte studenter att hantera ångest och depressionskänslor före, under och efter pressande omständigheter tex. tentamen. Man fick också fram att studenternas negativa automatiska tankar och dysfunktionella attityder minskade (Kaviani, Javaheri & Hatami, 2011).

Det har också gjorts flera kvalitativa studier inom MBKT. Kvalitativ metod kan ses som särskilt relevant när det gäller forskning inom mindfulness eftersom man fokuserar på subjektiva upplevelser. I träning av mindfulness så fokuserar man på patienters subjektiva medvetenhet och hur de upplever tankar och känslor (Hertenstein, Rose, Voderholzer, Heidenreich, Nissen, Thiel, Herbst & kulz, 2012). En kvalitativ studie som har undersökt MBKT vid obsessive- compulsive disorder (OCD) visar att 8 av 12 deltagare värderade behandlingen som hjälpsam när det gällde att hantera deras OCD och OCD relaterade problem. Deltagarna rapporterade bland annat en minskning av OCD symtom, en ökad villighet att tolerera obehagliga känslor och en ökad förmåga att vara medvetna i nuet (Hertensten et al, 2012). Kvalitativ metod har också använts för att undersöka hur föräldrar med en historia av återkommande depressioner blir hjälpta av MBKT i sitt föräldraskap. I studien framkommer fem teman som sammanfattningsvis visade att majoriteten av deltagarna fick en större tillgång till sina känslor och känsloreglering samt att man tog hand om sig själv på ett bättre sätt vilket gynnade deras relation till barnen. Man beskriver till exempel en ökad förmåga att hantera sina känslor i konfliktsituationer, minskad irritation, ökad empati och acceptans (Bailie, Kuyken & sonnenberg, 2011). MBKT kan också hjälpa personer med fysiska sjukdomar som till exempel vid cancer och parkinson. En kvalitativ studie gjord på patienter med parkinsons sjukdom visar att MBKT har potential att hjälpa patienterna att hantera stressfyllda situationer i sociala sammanhang genom att stärka upp redan använda copingstrategier. På det legitimationsgrundande psykoterapeutprogrammet i KBT som hålls av

Evidens i Göteborg kan studenterna gå en 8-veckors kurs i MBKT för professionella och räkna det som 25 timmars egenerapi. Det finns flera anledningar till varför det är en bra idé att ha mindfulnesssträning som en del i egenerapi för blivande psykoterapeuter. Att ha ett yrke som innefattar att arbeta med människor är krävande då det innebär att bevittna och dela mänskligt lidande många timmar om dagen samtidigt som det viktigaste redskapet är den egna personen (Germer, 2005). Då gäller det att ha tillgång till metoder som är stressreducerande för att inte drabbas av stressrelaterad ohälsa. Regelbunden mindfulnesssträning kan leda till en ökad medvetenhet om vad kroppen och själen behöver för att må bra och vara i balans. Vilka behov man har när det gäller t.ex. fysisk aktivitet, vila och sömn och man kan lära sig att tidigt känna igen signaler på stress (Schenström 2007).

Det har också visat sig att mindfulnesssträning hos terapeuter kan ha en positiv effekt på terapin och dess utfall. En studie som nyligen gjorts i Tyskland visade att patienter som gick hos zen- mediterande psykoterapeuter visade signifikant större symptom reduktion, rapporterade större tillfredsställelse och graderade deras terapi som mer hjälpsam (Grepmaier, Bachler, Loew, Mitterlehner, Nickel & Rother, 2007). En annan studie gjord i USA där terapeuterna inkluderade mindfulness i terapi indikerade resultatet att både klienten och terapeuten upplevde att det hade en positiv effekt på den terapeutiska relationen (Horst, Kimmery, Newsom & Stith, 2012). Flera studier som gjorts har visat att meditation ökar en individs kapacitet för empati. Studier har bland annat gjorts på studenter som deltagit i zen-meditation och MBSR där studenterna visade en signifikant ökning i empati jämförelsevis med kontrollgrupper. Litteraturstudier som gjorts har pekat på att de mest framgångsrika psykoterapeuterna var de som kunde demonstrera värme, förståelse och en villighet att granska sig själv kritiskt och erkänna misstag. Mer studier behövs dock inom området för att kunna fastställa det empiriskt (Bruce, Constantino, Manber & Shapiro, 2010). Terapeuter som mediterar rapporterar ofta om att de känner sig mer närvarande, avslappnade och mottagliga när de är med sina patienter, framförallt om de har mediterat tidigare på dagen (Germer, 2005). Mindfulnesssträning kan leda till olika kvalitéer hos terapeuten till exempel en ökad förmåga att observera och lyssna till den andre utan att värdera och bedöma. Observera sina egna inre reaktioner utan att värdera dem. Dessa kvalitéer hjälper till att skapa ett tillstånd av medvetande som kallas för ”loving-presence”. Detta tillstånd är bland annat karakteriserat av en alert medvetenhet fokuserat på nuet, acceptans, öppenhet, tålmod och empatisk nyfikenhet (Harrer, 2009). Vi har inte hittat någon studie där man undersökt vilken

påverkan MBKT kan ha på professionella som arbetar inom hälso-sjukvård vilket gör att vi har valt att studera detta.

Syfte

Syftet med denna kvalitativa studie var att undersöka deltagares upplevelser efter att ha deltagit i ett 8-veckors program för professionella i mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT).

Metod

Deltagare

Två kvinnor har intervjuats. Den ena hade erfarenhet av att använda sig av olika mindfulness övningar sedan tidigare både för egen del och med sina klienter. Den andra hade en gedigen träning i den buddistiska traditionen och hade använt sig lite av mindfulness övningar i den kliniska verksamheten. De har under 8 veckor deltagit i en mindfulnesskurs för professionella. För att kunna delta i kursen skulle man arbeta eller studera inom hälso- och sjukvård eller angränsande områden. Syftet med kursen var att som professionell ta första steget i att efterhand kunna integrera mindfulnessbaserad teknik i möten med människor. Att själv få uppleva mindfulness träning i grupp och arbeta med hemuppgifter som man får att genomföra mellan tillfällena. Deltagarna intervjuades vid ett tillfälle strax efter avslutad kurs för att de skulle ha kursen i färskt minne och kunna reflektera så exakt som möjligt.

Datainsamlingsmetod

Kursen bestod av åtta kvinnor varav alla tillfrågades genom informations brev, mail och vid en personlig presentation samt uppföljning av brevet. Hela gruppen informerades om vilket syfte studien hade, vilka som skulle utföra intervjuerna, hur lång tid intervjun beräknades ta, att studien kommer följa vetenskapsrådets forskningsetiska principer vilket innebär, att en anonymitet garanteras och att alla uppgifter behandlas konfidentiellt. De informerades även om att intervjuerna skulle genomföras i så nära anslutning till avslutad kurs som möjligt. Två kvinnor tackade ja till att delta i studien.

Genomförande

Genomförandet påbörjades genom att ett underlag till intervjuguide togs fram. Den innehöll tre huvudrubriker med förslag på frågor under. Därefter utformades ett informationsbrev som med hjälp av utbildningsledaren Henrik Kok mailades ut till alla deltagare i kursen två veckor innan avslutning. Informationsbrevet innehöll en presentation av oss som skribenter och vårt syfte med uppsatsen. Det innehöll praktiska detaljer som intervju, sekretess principer, plats för intervjuer och en förfrågan om att ställa upp för en intervju. Efter en vecka hade ingen anmält sitt intresse vilket ledde till att en av författarna frågade gruppen personligen om deltagande. Fyra personer anmälde då sitt intresse varav de två som kunde bli intervjuade inom en vecka valdes ut. De fick själva välja den plats för intervjun som passade dem bäst. Den ena intervjun skedde i deltagarens hem och den andra på hennes arbetsplats. Intervjuerna skedde inom en vecka efter avslutad terapi. Vid intervjun läses informationsbrevet igen och därefter skrev intervjuaren och respondenten under ett samtycke till att delta i studien och att personuppgifter behandlas så som beskrivits i informationsbrevet. Intervjuerna skedde med en intervjuare och en deltagare i rummet. Intervjuerna bandades med ljudupptagning. Intervjun började med en öppen fråga som löd ”*hur var det att delta i mindfulness kognitiv terapi för professionella?*”. Deltagaren fick prata fritt och intervjuaren var aktivt lyssnande och när det var lämpligt ställde följdfrågor och återkopplade vad deltagaren nyligen sagt. Intervjuguiden fanns med som stöd för intervjuaren under hela intervjun. Den ena intervjun höll på 63 minuter och den andra 58 minuter. Efter intervjuens avslut tillfrågades deltagarna om de önskade ta del av det färdiga materialet vilket båda ville. Därefter meddelades att uppsatsen skulle vara klar i december 2014 och att de efter opponering kommer tillsändas ett exemplar var.

Databearbetning

Inför analysen med EPP-metoden (Emperical Phenomenological Psychological Method), enligt Gunnar Karlsson (1995) genomfördes två oberoende intervjuer med ljudupptagning som sedan ordagrant överfördes till ett word dokument. Enligt EPP-metoden ska sedan materialet analyseras i fem olika steg. Först skall hela materialet läsas igenom flera gånger för att få en god förståelse för helheten. Efter det skall texten brytas ner i mindre meningsbärande enheter utifrån de intervjuades åsikter, utan grammatisk ordning. Detta kallas då för ”Meaning Units” MU:s. Sammanlagt skapades 341 MU:s av hela materialet. I det tredje steget genomförs en

tranformering av MU:s till ett mer abstrakt språk. Det görs för att underlätta och tydliggöra förståelsen av det implicita i meningarna till mer explicit förståelse av meningarnas budskap. I fjärde steget skapas kategorier utifrån de olika transformerade MU:s som gjorts. De MU:s som bäst passar ihop läggs under samma kategori som slutligen gav vår studie sammanlagt 29 olika kategorier. Under varje kategori görs en beskrivning av innehållet som kallas synopsis.

Direkt efter det fjärde steget genomfördes ett trovärdighetstest, nämligen Norlander Credibility Test (NCT) genom att slumpvis dra 10 kategorier av de sammanlagt 29 kategorierna. Av dessa 10 kategorier drogs sedan slumpmässigt 5 MU:s ut ur varje kategori. De nu 50 olika MU:s och 10 kategorier med tillhörande synopsis lämnades över till två oberoende medbedömare. Dessa medbedömare instruerades att lägga MU:s till de synopsis som de ansåg passade bäst. Den ene bedömaren fick 84 % överensstämmelse med ursprungsresultatet och den andre 90 %. Därmed blev det sammanvägda NCT-värdet 87 vilket får räknas som ett högt värde jämfört med tidigare publicerade resultat (t.ex., Edebol, Bood, & Norlander, 2008; Edebol, Nordén, & Norlander, 2013; Niklasson, Niklasson, & Norlander, 2010; Nordén, Eriksson, Kjellgren, & Norlander, 2012). Slutligen genomfördes ett femte steg där det undersöktes om det var möjligt att sammanföra synopsis till övergripande teman där essensen av studien kan utläsas. I resultatavsnittet redovisas synopsiserna med exempel på ursprungliga icke-transformerade MU:s medan teman analyseras i diskussionsavsnittet.

Vid kvalitativa forskningsmetoder är det av vikt att författaren ställer sig frågor angående sin eventuella förförståelse av det studerade fenomenet. Gör man inte det är risken att man som undersökare bara ser det som man redan vet eller tror sig veta. Kunskap som framkommer ur intervjuer är inte enbart en följd av informantens bidrag utan även av intervjuarens. I denna studie gjordes intervjuerna av två olika personer där den ena hade genomgått samma kurs som de två kvinnorna. Detta skulle kunna påverka djupet i intervjuerna genom att inte ställa följdfrågor och gå miste om relevant information. Å andra sidan skulle denna förförståelse också kunna bidra till att författaren vet vilka områden som är viktigast och ställer relevanta frågor. Den andra intervjuaren hade god kännedom om ämnet genom andra kurser och eget utövande. För den intervjuare som inte hade genomgått kursen kan denna avsaknad av förförståelse ha lett till att denne ställde mer följdfrågor vilket kan leda till djupare förståelse och insikter för både intervjuare och informant. Att känna till ämnet för intervjun är enligt Kvale (2009) en av flera viktiga kvalifikationskriterier hos en skicklig intervjuare. Han skriver att intervjuaren själv är

forskningsverktyget, och att en god intervjuare är expert både på ämnet för intervjun och mänskligt samspel. Båda intervjuare har flera års erfarenhet av att jobba med psykologisk behandling och bedömningsamtal av olika slag vilket sannolikt stärker författarnas kvalifikationer som intervjuare.

Etiska överväganden

För att värna om deltagarnas identitet används ingen igenkännande information om deltagarna i studien. Helsingforsdeklarationens principer följdes i alla avseenden för att skydda individens anonymitet under arbetet och efter godkänt material. Deltagarna informerades innan muntligen och genom att de fick läsa igenom ett informationsbrev (bilaga 1). I informationsbrevet tydliggörs att deras uppgifter kommer behandlas konfidentiellt och att man garanteras anonymitet. Uppgifter som samlas in behandlas i ett register som identifieras med en kod, ej med namn eller personnummer. De kan när som helst avbryta sin medverkan i undersökningen. De fick skriva under ett informerat samtycke till att delta i studien och till att deras personuppgifter behandlas så som beskrivits i informationsbrevet. Informerat samtycke innehöll även forskarens underskrift.

Resultat

1. Barn, ungdomsperspektiv och samhällsnytta (8 MU:s)

Det framkom tankar om att samhället kan ha nytta av mindfulness och det buddhistiska förhållningssättet och att alla människor skulle ha nytta av kursen och dess förhållningssätt. Man reflekterar kring hur det skulle bli att ge barn och ungdomar mindfulness tidigt i livet tex. om skolan implementerade mindfulness som ett ämne och elever fick lära sig det från grunden. Mindfulnesssträning i skolan skulle t.ex. kunna motverka stress genom att man blir mer observant på sina tankar och kan ifrågasätta dem. Att lära ut mindfulness till barn och ungdomar skulle vara fantastiskt men att man får ta hänsyn till att det varierar hur mottaglig man är i vissa åldrar. Har man väl lärt sig grunderna i mindfulness på samma sätt som när man lärt sig KBT så har man med sig det för resten av livet.

Exempel: " Ja tänk att få ge det till ungdomar i skolan tänk om de fick det i grunden, att det var ett ämne." / " Det hade varit riktigt bra tror jag" /" Ja, både all den här pressen och

stressen, att man blir observant på sina tankar ända från början, behöver jag reagera behöver jag bli så stressad, behöver ja ha sådan prestige” / ”Och kan man då ge barn det ungdomarna tidigt, undrar hur det skulle se ut?” / ”för har man väl lärt sig det här en gång så likadant som KBT så har man ju med sig det” / ” Det hade varit fantastiskt, men det är ju olika hur man är mottaglig i olika åldrar förstås, men det är en tanke.”

2. Kortare mindfulnessövningar som Andrums betydelse (12 MU:s)

Kortare övningar uppskattades både under kursen och efter avslut. Deltagare lyfter tex. fram övningen Andrum som varit till hjälp för en kort paus i vardagen. Deltagare beskriver att övningen Andrum leder till att man kommer ner i varv och kommer i kontakt med sig själv. Praktiserandet av Andrum ger en upplevelse av att det som är uppenbart är här och nu. Man beskriver den också som en värdefull övning att göra inför sessionsarbete och en bra fokus övning. Deltagare tar upp att det finns forskning som styrker användandet av de mindre övningarna för en ökad effektivitet men man anser också att utan en mer omfattande praktik så förlorar andrummet sin verkan.

Exempel: ”Jag tycker de är bra de här lite kortare 10 minuterarna antingen andrum 4 minuter eller 10 minutaren så jag ska försöka planera in det under dagarna”/ ”Andrummen har ju varit bra på det sättet så, korta stunder av fokus på andningen” / ”andrum är jätte bra fokus övning” / ”Den är bra i benämning att det som uppenbart är här” /”Jag tycker att övningen andrums struktur är bra som en inför sessionen övning”/ ”Det finns forskning som säger att man kan göra små saker för att öka effektiviteten eller för att öka det ena med det andra” / Om inte jag upprätthåller en mer omfattande praktik då förlorar de små pauserna sin djupare betydelse eller liksom brunnen sinar på nåt sätt”

3. Mindfulnesssträning hjälper terapeuten i sitt arbete med klienter (6MU:s)

Det terapeutiska arbetet påverkas på ett positivt sätt av att terapeuten själv praktiserar mindfulness. Egen mindfulnesssträning leder till att man känner sig bekväm med sin egna medvetna närvaro och koncentration inför mötena med sina klienter. Medveten närvaro leder till att det är lättare att lyssna på klienter och snappa upp de små nyanserna som klienten förmedlar som viktigt. Man upplever också att mindfulnesssträning leder till en ökad effektivitet och att det är lättare hålla fast vid sin agenda.

Exempel: *”När jag är närvarande så är det lättare för mig att ha det här dubbla lyssnandet, jag har lättare för att lyfta mig till en metanivå och tillsammans med klienten titta på det” / ” Och där kan jag känna att jag blir mer effektiv när jag är mer närvarande jag tror att resultatet är att jag oftare håller fast vid det som jag har tänkt att vi ska göra” / ”Det handlar om min egen närvaro och koncentration inför och under mötet med en klient”*

4. En trygg gruppatmosfär (6 MU:s)

Deltagarna upplevde att en trygghet utvecklades i gruppen relativt snabbt. Man beskriver gruppatmosfären som lugn, skön och prestigelös. Det uppskattades att det var en tillåtande atmosfär där man inte kände några som helst krav på sig själv eller att man skulle prestera på något sätt.

Exempel: ”Jag upplever att det har varit väldigt lugnt och skönt alltså ingen prestige eller något sådant” / ” Så själva gruppen det blev ju en trygghet det också till slut” / ” Det kändes tillåtande och jag kände det inte kravfyllt på något sätt, bara skönt” / ” Det var då lättare för mig också att luta mig mot gruppens energi

5. Att anpassa sig och visa hänsyn (8 MU:s)

Deltagare noterade att det ibland kunde vara mer trögt att få gruppen att prata och man upplevde att det fanns viss rädsla för att dela personliga erfarenheter. Deltagare berättar att det kunde vara svårt att dela med sig av sina egna tankar och känslor. Att vara i grupp innebar att anpassa sig och visa hänsyn och detta kunde yttra sig i att man höll tillbaks tankar och känslor av hänsyn till de andra i gruppen. Det kunde tex. handla om att hålla tillbaks positiva upplevelser av hänsyn till andra gruppdeltagare som upplevde motsatta känslor.

Exempel: ”Ja, ibland var det lite mer trögt i gruppen att få igång någon att säga något” / ”i början var det väl lite trögt innan man vågade öppna upp” / ” Jag fick en känsla av att folk satt och höll tillbaka liksom att man var lite rädd för att visa sig” / ”Nej men det är väl det där att inte framhäva sig, och så sa jag det någon gång och så var det någon annan som tyckte att det var jobbigt” / ”Men man är ju lite sådär, du vet med gruppdynamiken lite hänsynstagande i början och jag är nog sådär att jag vill att alla ska må bra” / ”Ja, lite höll jag nog tillbaka”

6. Vikten av att planera in hemuppgifter för att de ska bli av (3 MU:s)

Att planera in hemuppgifter ökade sannolikheten att man gjorde dem. Att utöva hemuppgifterna på morgonen hade en positiv effekt under dagen med ökat lugn och minskad stressnivå. Att utföra planerade hemuppgifter ingav också en känsla av kompetens, att man kunde känna sig nöjd med sig själv.

Exempel: ”Jag har försökt att få in dem, tex. genom att ställa klockan lite tidigare på morgonen och sätta sig upp i sängen och göra det då, och det är ju inte fel heller för då blir man ju väldigt lugn och det är skönt och dagen blir påverkad av det” / ” Och de här lite kortare övningarna fick man planera in så att det verkligen blev av”/ ” Ja alltså det är klart det känns ju väldigt bra när man gör det, både det att man har gjort det ordentligt och man blir ju lugnare och går ner i stressnivå”

7. Ökad förståelse för klienter som får hemuppgifter (7 MU:s)

Det var en nyttig erfarenhet att själv få känna på hur det är att få hemuppgifter. Det gav en ökad förståelse för hur svårt det kan vara att få till hemuppgifter i vardagliga livet och att det är mänskligt och förståeligt att ibland inte hinna med hemuppgifter. Man kunde hamna i en konflikt när man inte gjorde sina hemuppgifter då man vet hur viktigt det är för en lyckad terapi. Det var lärorikt att få ta del av de andras tankar och känslor kring hemuppgifter då det ledde till igenkännande av ens egna upplevelser, både positiva och negativa. Hemuppgifter behövde inte redovisas i gruppen utan det var frivilligt vad man ville dela med sig av sina upplevelser och det tyckte deltagare var bra.

Exempel: ”Och det är också en nyttig erfarenhet.” / ”eftersom man ger hemuppgifter det blir ju en erfarenhet”/ ”det är ju inte så konstigt att våra klienter inte hinner med sina hemuppgifter” / ”Vi är ju inte mer än människor och det är ju inte våra klienter heller och det förstår man ju att ibland så funkar det inte att göra hemuppgifter”/ ”Nej han frågade väl mer så hur det hade gått med träningen, så det var ju inte någon redovisningsskyldighet på något sätt så det var ju skönt”

8. Prioritering av hemuppgifter (17 MU:s)

Hemuppgifterna har varit många och gedigna och deltagarna berättar att det kunde vara svårt att få till alla hemuppgifter och att praktiserandet av hemuppgifter kunde variera mer eller

mindre strikt. Hemuppgifter kunde för någon leda till en ambivalens kring att man borde men orkar inte och att det var svårt. Någon har gjort hälften av hemuppgifterna uppskattningsvis medan någon annan uppger att ett mönster av att ”vara duktig” ledde till att man de allra flesta gånger gjorde sina hemuppgifter. Hindrande faktorer för att praktisera hemuppgifter kunde tex. vara tidsbrist, ”måsten”, telefonsamtal, familj, husdjur och svårigheter att prioritera meditation framför sömnen. Skriftliga hemuppgifter uppskattades då det gav en möjlighet att stanna upp och reflektera kring sina upplevelser.

Exempel: ”Ibland var jag väldigt duktig med hemuppgiften och ibland så var jag lite sämre, men så är det ju och det är också en nyttig erfarenhet” / ” Att faktiskt kanske prioritera meditationen framför sömnen det är faktiskt den konflikten som jag hamnar i” / ”Det finns ju nästan ingen annan tid, i mitt liv som det ser ut” / ” Jag har uppskattat att jag har gjort ungefär hälften av vad programmet förväntar sig, någon vecka mer och någon vecka mindre” ”Ja, nu har det varit lite sådär hemma, ungdomarna kommer hem och vi har varit hundvakt. Det har inte varit så enkelt, en liten valp, att kunna gå och sätta sig någonstans och så står den och gnäller utanför dörren” / ”Men för det mesta eftersom jag är rätt så duktig så gjorde jag ju det, de allra flesta gångerna, så det här är lite mer undantaget som jag berättar om”

9. Bemöta sig själv med loving kindness (5 MU:s)

Deltagare berättar att man kunde kritisera sig själv när man inte utövade sina hemuppgifter. Då fick man en möjlighet att träna på att tänka alternativa tankar och att inte döma sig själv. Utan istället uppmuntra sig själv och vara mer tillåtande mot sig själv och se det som faktiskt gjorts. Övningar kunde också trigga underliggande scheman som tex. att vara duktig vilket då gav en möjlighet att träna på att tänka ”good enough”.

Exempel: ”Och då slog det ju till det där att man ska ju göra detta ordentligt” / ”Så ibland om jag inte gjorde övningarna så kunde jag ju tänka vad synd att jag inte hann med, istället för att tänka det var dåligt att du inte gjorde det, utan det var ju synd” / ” Och då tänkte jag att nu får du vara snäll mot dig själv och tänka, det var ju bra det du har gjort så då kunde jag vara mer tillåtande”

10. Vikten av att vara delaktig i att bestämma hemuppgifter (5MU:s)

Att inte själv få bestämma vilka övningar som skulle göras hemma kunde leda till motstånd och tankar att det var svårt att hinna med. Att själv få välja vilka övningar som skulle göras hemma upplevdes som skönt och ledde till att man i högre grad prioriterade sina hemuppgifter. Deltagare beskriver hur man t.ex. valde yogaövningar, när man suttit stilla mycket på jobbet en hel dag, istället för längre sittande meditationer.

Exempel: "I början var det precis som bara för att det här ska du göra nu varje dag då blev det nästan ett litet motstånd" / " Jag älskar att sätta mig ner en stund men då väljer jag det själv. Nu blev det mer, att nu ska du göra detta och oj hur ska jag få in detta idag" / "Och sista gångerna fick vi välja lite mer fritt och det känns ju alltid bra" / Ibland kändes det bättre att göra yogaövningar, speciellt om man haft många klienter på en dag, då var det inte så skönt att gå hem och sätta sig igen. Så det gjorde jag ju ibland fuskade lite då och valde det istället för att ta de där långa sittande"

11. Önskan om att få professionell kunskap (10 MU:s)

Deltagare uttrycker att det är viktigt att inom sin yrkesroll arbeta med mindfulness men för att kunna använda sig av mindfulness i sitt yrke så behöver man känna sig trygg i sin yrkesroll. Det framkommer en osäkerhet gällande sin egen yrkesroll och när man ska använda sig av vissa metoder eller inte. Man saknade tid för diskussion kring hur man som terapeut kan arbeta i klinisk verksamhet med mindfulness och man upplevde att man inte fick tillgång till klinisk visdom i utbildningen. Förhoppningar om att de andra klinikerna i gruppen skulle ge svar på hur man kan integrera mindfulness i den kliniska verksamheten på ett meningsfullt sätt infriades inte.

Exempel: " jag tycker det är svårt att bedöma i vilka lägen jag bör hålla fast vid min föreställning om vad det är som vi ska göra just i dag i den här sessionen, min lilla agenda" / " Just för att jag själv inte är någon mogen kliniker" / " jag vill ha den kliniska visdomen som inte riktigt fick utrymme här i det här läget" / " jag hade lite hoppats på att få höra från kliniker om vad de tänker om den här typen av frågeställningar eller hur man kan inkorporera mindfulness till ett meningsfullt sätt"

12. Tidigare erfarenheter av KBT och meditation underlättade (15 MU:s)

Deltagarna hade sedan tidigare erfarenheter av KBT och olika typer av meditation framförallt mindfulness men också från andra traditioner. Det fanns också tidigare erfarenheter av att praktisera buddhism och loving kindness. Intentionen var dock att gå in i utbildningen med ett öppet sinne. Deltagare reflekterar kring att det förmodligen var svårare att göra övningarna för deltagare som inte hade någon vana av mindfulnesssträning. Tidigare träning innebar att man var van vid självobserverande, att notera tankar, känslor och kroppsliga sensationer. Tidigare praktiserande av mindfulness innebar också en vetskap om dess effekter och att det kan vara ett sätt att hitta balans i vardagen tex. genom att träna sig på att notera ljud och dofter under promenader.

Exempel: "Nu har jag mediterat en del innan så det var inte nytt" / "jag har hållit på innan så jag vet ju vad det ger när man är ute och går och till exempel lyssnar på ljud en stund, fåglarna, dofterna" / Så att jag är ju inte främmande så klart det här med kognitiva scheman, det gör jag faktiskt lite för mig själv. Och det är lite typ samma, vad man känner och vad man tänker och hur det känns i kroppen" / "En del hade ju väldigt svårt att sitta ner och hade aldrig gjort det innan och då blir det ju jobbigare"

13. Mindfulnessövningarna kunde initialt trigga rastlöshet och obehag (8MU:s)

Deltagare beskriver att övningar till en början kunde leda till obehag och rastlöshet och att man fick kämpa med impulsen att vilja resa sig. Att utöva övningar sittande kunde till en början leda till obehag och det var krävande med långa meditationsstunder och viktigt att hitta en bra sittposition. Rastlösheten och obehagskänslorna var främst framträdande under de första veckorna, de avtog successivt och mot slutet kändes det skönt. I takt med att veckorna gick var det lättare att hitta in i en rymd av närvaro och koncentration.

Exempel: "Ja, jag var lite förvånad över min rastlöshet i början" / "Nej det här går inte jag måste resa på mig fast jag egentligen inte ville det" / "För det var rätt så lång meditation i början, runt 40 min sådär 45 och det kräver ju sitt och komma ner och vara där och ibland satt man lite tokigt" / "men det blev bättre och bättre och så tänkte jag inte de sista veckorna. de sista 2 veckorna var bara bra, skönt" / "I takt med att veckorna gick var lättare att hitta in i en rymd av närvaro och koncentration"

14. Upplevelser av mindfulness övningar (15MU:s)

Under kursen praktiserades olika slags övningar, tex yoga, meditation och töjning. Deltagare tycker att alla övningarna är viktiga att använda i livet på olika sätt och att det finns ett stort värde i att utföra övningarna. Att enkla övningar kunde leda till en ökad kroppsmedvetenhet ledde till förvåning då det tidigare uppnåtts efter djup meditativ teknik. Det var av vikt att inte analysera utan att vara här och nu och observera. Övningarna förknippades med kravlöshet snarare än prestige vilket var skönt. Meditationer kunde leda till upplevelser som var svåra att sätta ord på. Det beskrivs positiva erfarenheter både av att lyssna på guidade meditationer och att göra det själv. Under övningarna uppkom det inga tankar eller känslor som ledde till obehag och man reflekterar kring att det sannolikt blir en skillnad när gruppen består av professionella deltagare än av deltagare som tex. lider av depressioner.

Exempel: " Vi skulle inte komma med några kopplingar utan vi skulle bara här och nu och vad det är som sätter igång i sig själv" / "Jag var överraskad över att det liksom bara infann sig någonting som var så himla enkelt. Den typen av kroppsmedvetenhet är något som jag nästan bara har kunnat odla när jag har hållit på med sådan här väldigt meditativ yoga" / "När man kommer ifrån att ha suttit i en meditation så är man så uppfylld av det och då kan det vara svårt att sätta ord på sina upplevelser"/ "Tankarna och känslorna har inte varit något jobbiga. Sen kan man ju tänka sig, att nu var ju vi ett gäng terapeuter, eller läkare och så men behandlar man en grupp med depressioner så kan jag ju tänka mig att det är andra saker som kommer upp, kanske att en del gråter, att det är jobbigt" / "Jag har övningar i telefonen så jag går ju med hörlurar ibland då, Men det är jättebra och det behöver man ju ibland, guidad och ibland kanske det räcker att man bara sätter sig själv. Så det är bra att blanda det där tror jag"

15. Gruppenergins påverkan på individen under övningar (11 MU:s)

Meditationsutövandet i gruppen innebar att gå mer på djupet än vanligt. Deltagare beskriver att när flera människor samlas i en gemenskap med samma mål delar de på varandras koncentration och energi och koncentration och närvaro förbättras i närvaroövning tillsammans med andra. Gruppenergin påverkade deltagarna på lite olika sätt. Någon beskriver att tystnaden och lugnet i rummet gjorde att man gick in i sig själv, hittade sin inre ro och att man inte tänkte på de som var runt omkring. Att utövandet av mindfulness i grupp innebar ett ökat observerande

av sig själv. Någon annan beskriver hur de kände de andras närvaro i övningar men att det var en skillnad mellan sittande och liggande övningar hur mycket man kände av gruppens närvaro. I de sittande övningarna finns det en direkt kontakt mellan deltagarnas kroppar som inte finns i de liggande övningarna då man är mer i sitt eget utrymme. I sittande gruppövningar kändes de andras närvaro tydligare medan man blev mindre medveten om gruppen i en liggande övning. Att det var lättare att släppa taget i liggande övningar och att man kunde känna sig mer privat.

Exempel: ” Det gör så mycket för koncentration och närvaro att sitta tillsammans liksom, med samma typ av intention. När vi utövar medveten närvaro i grupp då är det som att var och en av oss har en liten skål av närvaro av närvaro och koncentration och sen så håller vi det i samma stora skål så vi liksom får en stor pöl av detta i mitten av rummet eller cirkeln eller gruppen eller vad vi nu har och på något sätt får vi alla del av helheten det är som att alla drar på allas koncentration och närvaro när vi sitter tillsammans ” / ”Det är ju lätt att släppa taget i liggande position och man kan ändå känna sig ganska privat tror jag, jag är i alla fall mindre medveten på nåt vis om gruppen. Man känner ju gruppens närvaro men när man sitter tillsammans så känner jag på ett tydligare sätt för då är jag inför gruppen med min kropp, även om jag skulle blunda eller inte titta på någon så är jag på ett annat sätt. Det finns en direkt liksom relation mellan min kropp och de andras kroppar när jag ligger på rygg så är jag på nåt vis i mitt utrymme jag har ingen annan framför mig ” / ”Det är ju klart att man är mer observant än när man sitter själv, det är ju en grej men samtidigt när man väl satte sig där och hade kommit till ro då var man ju i sin lilla bubbla”

16. Hälsoeffekter (7 MU:s)

Deltagare beskriver att mindfulnesssträningen bidragit till ett ökat lugn, bättre sömn och minskad oro. Mindfulnesssträningen har tex. lett till att man blir påmind om att vara närvarande och att man ifrågasätter katastroftankar som frambringar stress i vardagen. Deltagare beskriver hur familjemedlemmar noterat en positiv förändring med minskad stressnivå.

Exempel: ”Det här med tankarna man behöver inte stressa upp sig i olika situationer, får man den där stresskänslan eller så, så kan man ju bara tänka, ja men vad gör detta? Vad betyder det att jag ska springa till bussen, eller skulle jag missa den, vad är det värsta som kan hända?” / ”Jag känner att jag har mer lugn det var längesen jag kände så. Jag oroar mig inte så mycket som jag gjorde förr och jag tror det ligger i det här.” / ”Kanske att jag sover lite lugnare. Vi

pratade om det igår och min dotter sa: mamma du är ju lugnare nu det har nog gjort dig gott det här”

17. Vikten av att vara del i en gemenskap (12 MU:s)

Deltagarna påtalar gruppens betydelse, att det varit skönt att delta i gruppen, att man är nöjd med gruppen och att det varit värdefullt att kunna dela erfarenheter. Även om huvudsyftet var att lära sig meditera var det också givande att prata med de andra kursdeltagarna och ta del av deras erfarenheter. Att dela svårigheter som var och en har med andra människor ger oss kraft. Fikastunden innan blev en givande del i helheten av kursen då det gav en möjlighet att socialisera med de andra kursdeltagarna. Att delta i en gemenskap under dagtid har varit tillfredsställande och att bara sitta tillsammans med andra människor som vill utöva medveten närvaro.

Exempel: ”Det har varit en väldigt bra grupp och det har bara känts väldigt skönt” / ” Så man ville ju gärna vara där lite innan, dricka lite te, lite mysigt att sitta och prata och så” / ” för även om huvudsyftet var att meditera där i gruppen så är det ju alltid trevligt och lära känna och lite spännande tycker jag alltid det är när man träffar nya människor. Vad man gör och sådär, man lär sig alltid något” / ” Just den här möjligheten att vara i en grupp ett gemensamt åtagande på det sättet och på dagtid var ju väldigt attraktivt för mig. Alla de positiva sidorna med att överhuvudtaget att få sitta tillsammans med människor som vill utforska den här typen av praktik”

18. Längtan efter personliga möten (20 MU:s)

Deltagare reflekterar kring att kursen främst tryckt på praktiserandet av medveten närvaro och mindre av delandet av upplevelserna i gruppen. Under kurstillfällena förekom inte så mycket dialog och nyfikenhet över de andra deltagarna utforskades inte då det inte fanns tillräckligt med utrymme att prata fritt med varandra. Det kunde dock för någon innebära viss spänning att inte få reda på mer om en viss person och det upplevdes inte som något negativt. Någon deltagare hade önskat mer reflektioner och frågor ifrån de andra deltagarna samt mer reflektionstid. Man önskade mer av den personliga reflektionen i slutet av varje utbildningstillfälle och att dela mer öppet av sina upplevelser med varandra. Detta kunde skapa frustration då det fanns en längtan efter att få delta i samtal människa till människa och att ta del av andras personliga upplevelser. Det fanns en upplevelse av att man fick den formella gemenskapen men längtade mer efter en

delande gemenskap.

Exempel: "Sen förväntade jag mig saker av gruppen, och det tyckte jag sen att så blev det nog inte riktigt, jag hoppades på ett öppet delande av upplevelser" / "det var inte så mycket frågor eller reflektioner" / "första gångerna var jag lite frustrerad över det" / "jag längtade så mycket av det själv efter att sitta av den typen av hållande samtal där alla bara är människor och inte terapeuter i första hand" / "jag skulle gärna vilja höra vad folk tänker" / "man var där för att lära sig om någonting snarare än att genomleva det som människa" / "Den där sista kvarten försvann ju väldigt ofta" / "Man hinner ju inte lära känna varandra så djupt. Och särskilt inte när man inte pratar så mycket med varandra. Så det är väl en reflektion, åh jag blir nyfiken på den personen där men jag har inte hunnit, kunnat prata med den Nej, och det är ju också lite spännande.

19. Fått ökade kunskaper om mindfulness baserad terapi (18 MU:s)

Det framkommer en uppskattning och respekt för programmet i sin helhet. Någon tycker dock att det har gått för kort tid för att kunna dra alla slutsatser och att manualen för programmet har sparats för att kunna läsas senare och man tror sig då kunna reflektera bättre kring helheten av programmet. Man säger dock att programmet varit gediget, gått ut mycket på övandet och att praktisera medveten närvaro träning vilket har varit mycket viktigt för att få förståelse för vikten av det konkreta utövandet av medveten närvaro som gör att det blir en del av en själv. Kursen har lett till en ökad förståelse för hur man lär ut programmet samt hur mindfulness baserad terapi fungerar. Det lades också mycket fokus på medkänsla och välvilja och någon deltagare ser likheter mellan KBT och buddhism och att mindfulness kopplar samman de två. En stor del i kursen innebär en slags egenterapi, att granska sig själv. Man fick också en ökad förståelse för att det i vissa lägen kan vara svårt att få till mindfulnesssträning och att det var tillåtet att reflektera kring detta.

Exempel: "Det är många saker jag har uppskattat förstås" / "Jag kommer för att jag är så intresserad av formatet" Jag tycker att det var gediget" / "Jag upplever att fick en förståelse för det" / "jag fick en respekt för det, det finns en gedigenhet i hur man förmedlar det" "jag uppskattade att man inte väjde för att träning i medveten närvaro, inte är så himla kul hela tiden och inte så nödvändigtvis så skönt eller tilltalande i varje givet läge" / "Vi ägnar oss åt det

konkreta utövandet av medveten närvaro för att rota detta i våra kroppar och känslor och tankar i olika kombinationer” / ”Det här är en kurs där vi gör i första hand, vi ägnar oss åt praktiken”

20. Mindfulness i vardagen (13 MU:s)

Att låta mindfulness bli en naturlig del i vardagen gör att det blir lättare att stanna upp när det går för fort, att ha ett reflekterande förhållningssätt och att ta ett steg tillbaks utifrån ett resonemang. Deltagare beskriver vikten av att stanna upp, vara tyst och få tid att reflektera och känna efter. Med praktiskt utövande blir man mer närvarande i andra aktiviteter och utför dem på ett mer vilsamt och fokuserat sätt. Det hjälper en också i känslomässigt svårare perioder för att kunna vara neutral i mötet med andras känslor och tankar. Att ta några djupa andetag, lyssna på en övning tex. med ledarens röst eller avslappnande musik beskrivs som mycket skönt, något som man älskar att göra och planerar att fortsätta med. Att arbeta med mindfulness känns både meningsfullt och skönt.

Exempel: ” Jag blir mer närvarande och det blir lättare för mig att göra andra aktiviteter på ett mer vilsamt och fokuserat sätt” / ” Jag måste framför allt i känslomässigt svåra perioder värma upp i min praktik därför att det här neutrala beskådandet eller upplevandet av till exempel sensationer och känslor och tankar är ett sätt att stanna upp ett led som skenar, nu måste vi ta ett steg tillbaka och sen kan vi resonera utifrån det” / ”Det finns ju många tillfällen man kan lägga in det fast till slut så behöver man inte vara så medveten om att man lägger in det. Jag vet inte hur jag ska förklara. Det låter lite flummigt kanske men att man gör det naturligt i vardagen och det är väl det som kanske är det viktiga egentligen om jag har fattat saken rätt” / ”Så sätter jag på antingen lite skön musik, en övning eller där jag bara sätter mig ner och tar några djupa andetag. Bara att jag hör Henriks röst så kan jag gå ner i varv. Så då kan jag ta den lilla stunden, det gjorde jag någon gång igår och så jag ska ju fortsätta för jag älskar att sätta mig ner en stund och jag upplever att det är meningsfullt”

21. Upplevelser av att släppa terapeutrollen under utbildningen (8 MU:s)

Att som deltagare släppa sin terapeutiska roll helt var svårt, speciellt under de mindre gruppövningarna. Då var det lätt hänt att man gav varandra råd vilket man inte skulle göra. Det beskrivs att det var en värdefull del av övningarna att jobba på att släppa terapeutrollen och tillåta sig att bara tyst för sig själv, reflektera och observera sina egna inre tankar och

upplevelser, och lyssna till de andra utan att ge råd.

Exempel: "Så att den första delen skulle man absolut inte vara, man skulle inte ge varandra råd vi skulle inte vara terapeuter" / " Ja särskilt när vi satt och diskuterade två och två eller tre och tre. Vi gjorde inte det jättemycket men det var några tillfällen och då fick man ju knipa ihop för det var så lätt att "men du om du gör såhär, men pröva detta " det här har jag gjort, så skulle man inte säga. Så det var ju lite svårt. Ja, någon gång var det nog och då sa jag nej, glöm det där jag sa nu. Nu får vi backa bandet." / " Ja, och det var ju svårt, när man är som man är, att liksom bara sitta där och tänka ja det var en tanke du fick där nu och den kan vara bra och ha men den ska du inte prata om nu." / " så det är lätt att falla in i det ibland, och även då i den situationen. när man inte är där som terapeut, alltså det var svårt att hitta sin roll där på något sätt." /

22. Kroppsscanning var både enkel och svår att utöva och gav en ökad kroppslig medvetenhet. (7 MU:s)

Själva kroppsscanningen har tidigare utövats, prövats och uppskattats. De reflektioner som gjorts under utbildningen är att när man utövar kroppsscanning behövs en dubbel uppmärksamhet. Det kan till en början krångla till det för utövaren och kännas svårt, men när man sedan tillåter sig att hoppa mellan instruktionerna, blir den enkel och ger en ökad medvetenhet om kroppen, och en känsla av att vara tredimensionell. Denna upplevelse har man sedan, kunnat ha med sig både i övningen och utanför övningen i sin vardag.

Exempel: "jag tycker att kroppsscanningen är jätte bra sätt att introducera fokusera medvetenhet utan att börja krångla med för många moment." / " kroppsscanningarna där de första veckorna hade jag den här upplevelsen att jag var förvånad över att de ökade medvetenheten att vara kropp, att vara i kropp så mycket som de gjorde, även utanför själva övningen. Jag hade inte riktigt väntat mig att jag skulle göra det." / "när jag började göra kroppsscanningen tyckte jag att det var svårt." / " instruktionerna är egentligen lite krångligare än man kanske först tänker på, eftersom det är både ett fokus som ska vara konstant på kroppsdel. Och ett fokus på den här flödande andningen, som kommer in genom munnen och vandrar genom kroppen till kroppsdelar. Det är egentligen en dubbel uppmärksamhet som instruktionen säger att man ska ha liksom och det där är inte så lätt." / " Men sen så slutade jag väl efter ett tag och försöka göra det då och lät det hoppa fram och tillbaka mellan de

sakerna och då blev det ju en väldigt enkel rak t på sak övning.” / ”Som jag ändå upplevde hade den här ganska djupa effekten av att göra den här kroppsligt närvarande och en upplevelse av att liksom vara tredimensionell i kroppen och att inte vara mer närvarande i ansikte och huvud som jag ofta är då, utan att lika mycket närvarande i fot och ben som i ansikte och huvud och så.” / ”Min tradition gör också kroppsscanningar men de är lite annorlunda.”

23. Personliga insikter och känslomässiga upplevelser under utbildningen (21 MU:s)

Under utbildningen och i övningarna har olika känslor och tillstånd kommit och gått som frustration, rastlöshet, orkeslöshet, motvilja, ångest, trötthet, stress, nyfikenhet, glädje, upprymdhet, och en slags neutralitet om vart annat. Från att vara i en stressande vardag till att utöva de olika övningarna i mindfulness hemma och i grupp, har det lett till insikter som att det är svårt att vara neutral i en vardag som är full av stress om man styrs av sina känslor. Man hamnar ofta i en motsägelsefullhet i det egna utövande och i det professionella utövandet. Det är lätt att ge råd när man i stället bara behöver lyssna och låta sig själv och andra få möjlighet att komma fram till egna svar och slutsatser. En annan insikt som kom fram var att mindfulness går ut på att tillåta alla känslor, tillstånd och behov utan att göra om dem, bara ha dem där, följa dem i det komplexa och gå med sig själv oavsett.

Exempel: ”Att se flödet i de enkla speglingarna av en upplevelse som är komplex, har jag haft stor behållning av att studera.” / ”Det har ju varit ambivalent förstås när jag har varit väldigt trött” / ”rastlösheten kommer ofta för mig när jag blir lite stressad” / ”jag orkar inte” / ”jag har haft jättemycket runt mig så det kan hända att var det en annan period i livet när det var lite lugnare så kanske jag inte hade känt den så mycket.” / ”först kände jag mig lite frustrerad” / ”Nej, sen har väl alla vi lite ångest, alla som har terapeuter, alltså vi är ju inte mer än människor.” / ”syftet med detta är inte att du ska nödvändigtvis bli lugn utan ett sätt att checka in med sig själv” / ”Det blir inte så neutralt för mig i perioder när jag är känslomässigt ur balans” / ”Det var väl det som du verkligen känner då istället för att ge det där lilla ledande rådet, för det är lätt att falla in i det, ja just det så kan man ju också tänka och så glider man ju med där.” / ”Ibland blir man lite ivrig och vill delge familjen och det får man ju också se till att det stämmer, ja visst och det är inte alltid det går hem.” / ”Att inte intellektualisera för mycket medan det pågick” / ”jag har ganska starka känslor själv”

24. Utvärdering av ledarskapet i mindfulness för professionella (12 MU:s)

Deltagarna tycker ledaren har varit ett föredöme i genomförandet av programmet. Han hade en förmåga att föra dialoger på olika nivåer med gruppen och tydliggjorde för dem, vikten av ett icke värderande förhållningssätt. Han förmedlade ett lugn och kunde växla i tempo när det behövdes. Detta uppskattades och gjorde att det var ok och tryggt när det blev tysta stunder. De tyckte han lyckades förmedla vikten av mindfulness, utövandets betydelse i vardagen, tillåtande inställningar och professionella reflektioner.

Exempel: "lämnar utrymme för professionella reflektioner" / "Henrik är ju lite förebild där tycker jag, till sätt. Jag kanske vill." / "hur han har rört sig då på olika nivåer i de samtalen från den enkla speglingen kring vad övningen inneburit, till mer utforskande dialog, till någon slags generalisering, utdelning" / "han tog det väldigt långsamt ibland, och det är ju också en förmåga att man ska hinna lite eftertanke" / "ibland var han lite mer så att han pratade på lite fortare." / "så fick man ju respons utav Henrik också sådär så han var ju väldigt bra med sina frågor så han lade inga tolkningar heller utan det var bara öppna frågor."

25. Tankar kring de intentioner man haft till att gå utbildningen i gruppen (18 MU:s)

De gick in med ett öppet sinne och ville lära sig hur man som professionell utövare skulle kunna använda sig av mindfulness programmet i sin kliniska verksamhet. Samtidigt som det fanns ett intresse av att avsätta tid för att själv utöva meditation, även om man hade egna tidigare erfarenheter med sig. Det beskrivs en längtan efter att få dela erfarenheter med andra kliniker som använder mindfulness i sitt terapeutiska arbete. Och en nyfikenhet kring hur var och en hanterar sitt liv i den vardagliga verklighet vi lever i. Man hade en föreställning om att deltagarnas engagemang i utbildningen var beroende på om man själv hade finansierat den eller inte.

Exempel: "Jag har ju velat göra det här länge liksom gå den här typen av utbildningar och arbeta med mindfulness format" / "hur man hanterar sig själv och sitt liv i vardagen" / "min tanke var att jag egentligen skulle vilja använda det" / "man var där för att lära sig om någonting snarare än att genomleva det som människa" / "Jag vill ju gärna ha samtal med folk som är kliniker, behandlare som har mer erfarenheter än jag om hur den här typen av ansattser kan påverka den liksom terapeutiska processen eller det terapeutiska mötet" / "folk har sökt sig dit därför att de också upplever sig vara i en situation där det finns något slags utrymme för det"

/ ”Jag vill lära mig formatet” / ”det var inte det som var kärnan att jag gick kursen utan det var för att lära mig och det tycker jag verkligen att man fick lära sig meditation. ”

26. Utbildningen har lett till tankar på vidareutbildningar i liknande anda (10 MU:s)

Utbildningen har lett deltagarna till en större nyfikenhet på liknande utbildningar som loving kindness, Kristofer Girls certifiering i medkänsloprogrammet, buddismen som sådan och att själva bli lärare i mindfulness programmet. De tycker det skulle vara roligt att själva få leda mindfulness kurser utifrån det program som de nu själva varit med om.

Exempel: ”och lite nyfiken mer på, alltså det är ju det här buddhistiska som grunden är, om man inte är troende åt det på något sätt men det är lite spännande” / ”jag kan verkligen föreställa mig att det kommer komma mer och det finns ett åtta veckors medkänsloprogram nu” / ” Kristofer Girl som han heter, har gjort ett sånt, det är fortfarande lite under utveckling men de har haft några certifierings tillfällen i Europa och det vill jag verkligen göra” / ” Men i grupp det får vi ju, jag vet inte heller hur jag ska göra, om jag ska hålla grupper eller så men det får vi ju se vad som händer, men lite nyfiken på det blev jag.”

27. En gedigen träning av medveten närvaro ger effekt (12 MU:s)

Det är viktigt med träning i mindfulness för att kunna uppnå en effekt av att vara medvetet närvarande. Det hänvisas till personliga erfarenheter som sa att det krävs mer än fem minuters träning om dagen för att uppnå en medveten närvaro effekt. Man tror att genom en längre träning växer en starkare medveten närvaro fram utifrån personens egna successivt förvärvade erfarenheter. Man ifrågasätter om mindfulness har någon effekt om den inte får, vara praktiskt levande i det vardagliga livet. Detta anses viktigt att tänka på när man som kliniker använder mindre medvetenhets övningar med klienter som inte har en grundträning i mindfulness bakom sig.

Exempel: ”man måste ha en viss grundträning och så för att få någon förståelse för övningarna och någon slags effekt av dem också i slutändan” / ”min personliga erfarenhet säger att man måste ha en typ av grundträning för att det ska bli meningsfullt” / ”det måste finnas en levande praktik av medveten närvaro som andrum dockar in till, och gör det inte det så blir det inte så effektivt för mig utan då får det en yttlig effekt av att stanna upp mig” / ” jag måste dra en gräns mellan den typen av medveten närvaro som jag är tränad i, som jag nu upplever ligger

ganska nära det som det här programmet försöker förmedla, och den som jag kan tillhandahålla för en klient som aldrig har stött på konceptet” / ” jag har själv inte fått den, genom att göra två fem minutare om dagen”

28. Att använda mindfulness i det terapeutiska arbetet eller inte (28 MU:s)

Övningar i mindfulness användes redan av de medverkande som ett terapeutiskt verktyg, för att hjälpa enskilda klienter med att stanna upp kring vad som händer här och nu, varva ner och möta sig själv vilket var hjälpsamt. Utifrån att nu själv deltagit i kursens gedigna program tänka sig att använda endast de korta interventionerna med klienter kunde kännas problematiskt, och svårt att få till. Det var tveksamheter kring hur man som terapeut utan en grupp skulle kunna förmedla något av värde för klienten att använda utanför terapirummet. Mindfulness är mer lämpad att använda och lära ut till en hel grupp där formatet blir på ett annat sätt. Andra mer lättillgängliga och användbara interventioner som gärna lånades och användes i det terapeutiska arbetet var olika compassion focus therapy övningar med enskilda klienter. Däremot poängterades värdet att själv som terapeut använda mindfulness inför ett samtal med klienter. Det gav terapeuten ett ökat lugn och medvetenhet i det terapeutiska arbetet.

Exempel: ”Jag gör det lite grann idag, jag börjar alltid mina sessioner med en mindfulness övning men jag kör ju inte ett program så klart för det är ju ett speciellt program som man ska följa för att det ska vara evidens och så men” / ” jag ger små meditationsövningar till nästan alla mina klienter men det skaver när jag gör det.” / ” Idag har jag gjort det med patienter så att det och då passar jag ju också på att även om jag läser det själv så blir man ju lugnare det blir en lugn start” / ” det har varit svårt i de terapeutiska formaten” / ” man sitter tillsammans och man gör övningen tillsammans, då händer det ju något med patienten då är det möjligt, och ofta då släppa oron eller tanketåget som man nyss satt på, på något vis ta ett steg tillbaka till vad av detta är faktiskt verkligt just nu” / ”det är ju möjligt att andra kan få den på något meningsfullt sätt, genom att göra två fem minutrar om dagen. Men då känns det som att om jag ger dem något som inte är förankrat i mig.” / ” hur hjälperman klienten bäst att generalisera den färdigheten utifrån terapirummet, och in i andra situationer” / ”munsbitar som den personen är beredd ta till sig och klarar av och implementera utan stöd av en grupp och ett strukturerat program. Så det blir något annat och det kan vara ok” / ” jag har aldrig lyckats inspirera en klient att faktiskt åta sig den typen av grundträning som man gjort i det här programmet” / ”Hur

man jobbar med övningarna och i grupp på det här sättet. Så det har jag också tyckt varit värdefullt” / ”som en bas i inför att ha ett samtal” / ”compassion focus.... det är en annan variant men den är ju inte så, där lånar jag gärna övningar som jag använder.”

29. Upplevelser och känslor man tar med sig från mindfulness utbildningen. (9 MU:s)

Deltagarna tycker att utbildningen har varit mycket givande. Ett härligt avbrott i vardagen där man kunnat få ägna tid åt sig själv och praktisera sin personliga meditation. Att bara få vara med sina tankar, sina känslor och reflektera över de upplevelser som är där och då har skapat goa känslor och ett lugn. Man rekommenderar varmt andra att gå utbildningen och själva kommer de att ta med sig vikten av att skapa mellanrum i vardagen för att hinna tänka.

Exempel: ”Fått tillfälle att praktisera sin personliga meditation” / ”Personlig vinst med att delta i utbildningen.” / ”Deltagaren tar med sig hur viktigt det är med mellanrum för att hinna tänka” / ”Deltagaren uttrycker en saknad över att kursen är slut då det var en härlig tid med meditation, lugn och goa känslor” / ”För deltagaren var kursen ett skönt avbrott i vardagen.”

Diskussion

Syftet med studien var att undersöka deltagares upplevelser efter att ha deltagit i ett 8-veckors program för professionella i mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT). Överlag framkom positiva reflektioner kring deltagande i kursen där man beskrev ökad kunskap, minskad stress, ökad förståelse för klienter och för sig själva. Kursens fokus har utifrån deltagarnas beskrivning främst varit fokuserad på utforskande av egna upplevelser genom övande och reflektion i grupp, där man själv kunde välja vad man ville dela med gruppen. Det har varit mindre fokus på personliga möten deltagare emellan vilket kunde väcka frustration och längtan efter kontakt. Deltagarna hade tidigare erfarenheter av att praktisera mindfulness och deltagande i denna kurs har lett till ökad nyfikenhet och längtan efter att få fördjupa sig ytterligare inom mindfulness och inom närliggande områden som loving kindness.

Genom tillämpning av EPP-metoden resulterade studien i 29 kategorier. De olika kategorierna gav intressant information när de presenterades enskilt, men kan ge än mer information när de relateras till varandra i en mera generell struktur. För att få fram teman så

lästes först alla kategorier. Därefter lades kategorierna i olika högar som passade ihop och reviderades tre gånger. På så sätt framkom sex olika teman med huvudrubriker.

1) *Leva som du lär*, 2) *Korta pauser i en stressig vardag leder till ett ökat lugn*, 3) *Att vara del i en gemenskap och bli bekräftad och sedd är ett grundläggande mänskligt behov*, 4) *Friskare samhälle*, 5) *Övning ger färdigheter*, 6) *Motstånd*.

Se tabell 1.

Infoga tabell nr 1 här

Leva som du lär

Detta tema tar upp vikten av att själv regelbundet träna mindfulness om man ska vara lärare eller använda det med klienter (kategorier: 11, 24, 26, 28). Att leva med medveten närvaro som en riktning i sitt liv leder till ett icke värderande och avslappnat förhållningssätt. Genom sitt sätt att vara, påverkar man andra man möter. Att använda övningar med klienter kräver att man själv känner sig bekväm med mindfulnesssträning och sin yrkesroll. Detta främjar förutsättningar att lära ut och implementera det på ett avslappnat och naturligt sätt i terapin. Alla deltagare tar upp värdet av att själv göra en mindfulnessövning för att förbereda sig inför en session, då det ger terapeuten ett ökat lugn och fokus under sessionen. Deltagarna skiljer sig något åt när det gäller tanken på att använda sig av mindfulnessövningar i det terapeutiska arbetet. Någon känner sig helt bekväm med att plocka in olika övningar medan någon känner sig mer osäker att använda övningar på en enskild person och inte i grupp vilket detta citat tar upp: *"Jag ger små meditationsövningar till nästan alla mina klienter men det skaver när jag gör det"*. Båda deltagarna tar upp att kursen gett mersmak på att fördjupa sina kunskaper ytterligare, både inom mindfulness och inom loving kindness, för att så småningom själva kunna bli lärare och leda kurser.

Korta pauser i en stressig vardag leder till ett ökat lugn

Detta tema (kategorierna: 2, 16, 20, 21, 23, 29) sammanfattar deltagarnas behov av att ta pauser och stanna upp i en hektisk vardag. Båda deltagarna lyfte fram de kortare övningarnas betydelse, framförallt övningen "Andrum". Bara namnet på denna övning säger en hel del om

vikten att få korta stunder i vardagen där man stannar upp, tar kontakt med sin andning och slappnar av. Kursen har för deltagarna skapat förutsättningar för att få tid att stanna upp och bara vara med sig själv vilket lett till ett inre lugn. Att låta mindfulness bli en naturlig del i vardagen gör att det blir lättare att stanna upp när det går för fort, och reflektera. Ett citat som väl återger detta är *”Det är viktigt att skapa mellanrum i vardagen för att hinna tänka”*. Deltagarna beskriver också positiva effekter, som minskad oro och stress i vardagen och bättre sömn. Ytterligare vinster som mindfulnesssträning ger är att man blir mer närvarande i alla delar av livet, vilket påverkar både personen själv och de som finns runt omkring på ett positivt sätt. Att träna sig i att betrakta tankar och känslor utan att fastna och dras med i dem är också till god hjälp i känslomässigt svårare perioder. Återkommande i detta tema är värdet av att bara få vara tyst med sig själv, reflektera och släppa olika roller tex. sin yrkesroll. Eftersom det var professionella deltagare var det lätt hänt att falla in i terapeutrollen och analysera och ge råd och man beskriver det som mycket skönt att få släppa den rollen och bara vara närvarande och följa med i det som sker, utan att analysera och värdera. Det tas upp som en viktig lärdom och insikt, att vara tillåtande till det som uppstår, tex. känslor och tankar, att bara notera dem, att de finns där, utan att man behöver förändra något.

Att vara del i en gemenskap och bli bekräftad och sedd är ett grundläggande mänskligt behov

Det tredje temat (kategorier: 18, 5, 4, 17, 25) handlar om gruppens betydelse och hur deltagarna påverkades av gruppen. Något som uppskattades var att gruppen kändes trygg och kravlös att vara i. Deltagarna beskriver ett ödmjukt förhållningssätt och ett hänsynstagande hos deltagarna och att det inte fanns någon känsla av prestation. Man lyfter fram att en viktig del i kursen var betydelsen av att vara i en gemenskap med andra människor och att få dela sina upplevelser med andra människor. Att få sätta ord på sina upplevelser, bli lyssnad på och att få vara den som lyssnar och bekräftar. Behovet av att få dela och ta del av andras upplevelser och tankar kunde se olika ut hos deltagarna. Likaså när det gäller hur bekväm man känner sig med att prata i grupp och dela personliga reflektioner vilket dessa citat belyser: *”Ja, ibland var det lite mer trögt i gruppen att få igång någon att säga något”/ ”Jag fick en känsla av att folk satt och höll tillbaka liksom att man var lite rädd för att visa sig”* Några deltagare delade med sig mer av personliga upplevelser och några mindre. För någon kändes delandet minst lika viktigt som själva

praktiserandet och man hade önskat mer tid och utrymme till reflektion. Det framkom en längtan efter att få dela både personliga och yrkesmässiga erfarenheter med andra professionella. Deltagarnas beskrivningar tar upp vikten av att få vara i ett sammanhang med ett icke värderande förhållningssätt, där man kan känna sig fri att dela öppet av tankar och känslor utan att bli avbruten eller analyserad. Det blir också tydligt att det inte alltid är så lätt för oss människor i den kultur vi lever i, där ”jantelagen” råder, att våga kliva fram och ta plats.

Friskare samhälle

Det fjärde temat innehåller endast en kategori (nr 1), men den skiljer ut sig markant från de övriga. Här reflekterar man kring hur en anpassad träning i mindfulness i grundskolan skulle kunna påverka barns förmåga att hantera stress, genom att öka deras koncentration i skolan. Om barn får med sig detta som en daglig träning kan det ge goda effekter på samhället på sikt. En studie som undersökte 9-10 åriga barns upplevelser av mindfulnessmeditation visade att mindfulness-träning för barn kunde vara stärkande för deras mentala hälsa. I inlärningssituationer lärde sig barnen att själva hantera stress och utveckla inre styrka och motståndskraft (Cain, 2012). En reflektion utifrån detta blir då att mindfulnesssträning kan påverka individens fysiska hälsa så väl som den psykiska hälsan. Forskning påvisar att långvarig stress kan utveckla olika sjukdomar som hjärt eller hjärninfarkt, mag-tarmsjukdom, hudsjukdom, muskelskelettal sjukdom och utmattningsdepression. (Perski, 2006). Människor som kan hantera och tillåta sina olika tankar och känslor kan sannolikt också på lång sikt skapa ett fridfullare samhälle tillsammans. Ett citat som väl belyser det här: *”Ja, både den här pressen och stressen, att man blir observant på sina tankar ända från början, behöver jag reagera, behöver jag bli så stressad, behöver jag ha en sån prestige”*

Övning ger färdighet

Det sjätte temat handlar om hur viktigt det är med en gedigen träning av mindfulness för att få en effekt på flera plan i livet (kategorier: 3,13,14,19,22,27). När man som professionell får möjlighet att öva mindfulness-tekniker på ett personligt plan får man en förståelse för hur det kan påverka på individnivå och på sin omgivning. Själva övandet under kursen i grupp och enskilt kunde till en början skapa ett starkt obehag och en rastlöshet som man ville fly ifrån. Ju mer man tillät sig vara i obehaget och rastlösheten och bara vara observerande, förändrades övnings

tillfällena till en rymd av närvaro och koncentration. Man beskriver hur även de korta mindfulnessövningarna efter ett tags övande kunde ge en tredimensionell upplevelse. Det blev lättare att kunna snabbt bli medvetet närvarande inför och i möten med klienter i arbetet. Man blev en bättre lyssnare och kunde lättare fånga upp de mindre nyanserna som klienter berättade. Det här ger en reflektion kring hur viktigt utövandet av mindfulness är för terapeuten, som i sin tur blir en mer närvarande terapeut i rummet, vilket i sin tur speglar av sig på klienten. Deltagarna tror att det är av stor vikt att fortsätta använda sig av mindfulness-tekniker i sin vardag över tid. De upplever att deras kroppsmedvetenhet har ökat, att man blir mer effektiv i sitt arbete. Man känner lättare medkänsla och en välvilja med andra och sig själv, vilket upplevs som att man ger sig själv en egenterapi. Man har verktyg att själv kunna ta hand om sina relationer på ett mer kärleksfullt plan, vilket leder till en fridfullare samvaro och en acceptans för våra olikheter. Det verkar som om mindfulnessutövande leder till att vi blir mer tillåtande och accepterande på ett högre plan. Vi blir mer effektiva i det vi gör och är utan den farliga stresspåverkan som vi annars ohämmat låter florerat inom oss och runt oss. När professionella i vården utövar mindfulness i sina personliga liv kommer de att kunna påverka och använda de olika mindfulnessövningarna som lämpar sig i terapi. De kan då också överföra vikten av träning till klienten på ett professionellt och trovärdigt sätt.

Motstånd

Det sista och sjätte temat handlar om deltagarnas motstånd till att prioritera sig själva i vardagen (kategorier 6,7,8,9,10). Mellan varje kurstillfälle hade deltagarna hemuppgifter och till att börja med var de styrda från ledaren. Det skapade en frustration hos deltagarna och ett inre motstånd till att göra de hemuppgifter som ålagts dem. Ofta blev de inte gjorda och ett dåligt samvete kröp fram och tankar på att de inte var tillräckligt bra. Man satte upp många hinder från den vardag som man befann sig i som tidsbrist, måsten, telefonsamtal, familj, husdjur, sömnbrist. Med tiden under kursen började de resonera med sig själva i nuet och istället för att få dåligt samvete bli mer kärleksfulla och förstående för sig själva. De började mer planera in övningarna och då blev det lättare att få dem gjorda. Det skapade en känsla av kompetens, ökat lugn och en minskad stressnivå. De kände sig mer nöjda med sig själva. När de kommit en bit in i kursen och de själva fick välja de övningar som de ville göra, blev motståndet mycket lättare att komma över och de började prioritera övningarna hemma. Med detta kan då konstateras att när vi inte själva

får vara med och bestämma minskar vår benägenhet att genomföra det vi blir ålagda att göra i hemuppgift. Motstånden och hindrande orsaker verkar öka inom oss, men utan den styrda övningsfrekvensen hade nog inte deltagarna upplevt den markanta skillnaden. Kanske det är så att när vi känner hur ett motstånd minskar och vi får större inflytande igen ökar benägenheten att prioritera oss själva.

Avslutande kommentarer

Under temat ”*Leva som du lär*” framkom hur viktigt deltagarna upplevde att deras eget utövande av mindfulness var för att kunna lära ut till andra. Med mindfulness-utövande förvärvade de själva ett icke värderande och avslappnande förhållningsätt gentemot sina patienter. Det skapades ett inre lugn och ett högre fokus hos dem som terapeuter, vilket de upplevde påverkade patientarbetet positivt. Det deltagarna upplevde ligger i linje med det som Nilsson beskriver om träning av mindfulness, vilket gör att man kan observera och beskriva sig själv, andra och situationer på ett mer icke dömande och värderande sätt (Nilsson, 2004). I en studie, som tagit reda på om mindfulness-träning av psykoterapeuter påverkade deras arbetsresultat, fann man att de mediterande psykoterapeuterna visade signifikant större symptomreduktion, större tillfredsställelse och patienterna graderade deras terapi som mer hjälpsam. (Grepmaier, Mitterlehner, Loew, Bachler, Rother, Nickel.) Studier visar att de som deltagit i en MBSR eller zen-meditation ökar sin empatiska förmåga. Litteraturen pekar på att de mest framgångsrika psykoterapeuterna är de som kan demonstrera värme, förståelse och en villighet att granska sig själva kritiskt och erkänna misstag. (Bruce, Constantino, Manber & Shapiro, 2010). *De korta pauserna i en stressig vardag leder till ett ökat lugn.* Vikten av att i arbetet ta paus, stanna upp i en hektisk vardag skapade möjligheter till kortare övningar som Andrum. Korta meditationsövningar tyckte deltagarna var de mest hjälpsamma övningarna i vardagen. De upplevde att det blev lättare att stanna upp när det gick för fort och det i sin tur ledde till effekter hos dem själva som mindre stress, mindre oro och en bättre sömn. Det var mycket skönt och hjälpsamt att tillåta sig själv att bara vara närvarande och tillåtande till det som uppstår, så som känslor och tankar, utan att behöva förändra något. I en föräldrar- och barn studie framkommer hur föräldrar som genomgått en MBKTKurs upplevde sig väldigt hjälpta av ”tre minuters andnings paus” i sitt vardagliga möte i olika situationer med sina barn. De beskrev även hur imaginära och medvetet närvarandefokus var användbart i vardagen. Dessa hjälpte dem att få en

kognitiv klarhet, perspektiv på situationen, ett inre lugn, tålmod och tolerans för situationen de var i (Bailie, Kuyken & Sonnenberg, 2011). I den aktuella studien gick meningarna isär om huruvida man skulle lära ut kortare mindfulness övningar med enskilda patienter i terapin. I studien var fokus på professionella, som arbetade inom hälso-sjukvård och det kan konstateras att tidigare studier som gjorts inte varit kopplade till kategorin professionella inom denna sektor som helhet. Det som tidigare studerats ligger i linje med vad som framkommit i denna studie, att professionella hälso-sjukvårds arbetare har nytta av att själva utöva mindfulness för att förebygga egen stress och för ett bättre arbetsresultat med patienter.

Studiens respondenter tyckte att en gedigen träning av mindfulness ger en stor effekt på flera plan. Med tiden upplevde de också att de korta övningarna kunde ge en mycket givande upplevelse. De hade stor personlig nytta av sitt eget övande både som privatpersoner och som professionella utövare. Man tyckte att man fick en större förståelse för hur mindfulnessövningar kan påverka individen och dess omgivning. De upplevde en ökad koncentration, kroppsmedvetenhet och de kunde lättare känna medkänsla och en välvilja till sig själva och andra efter ett tags övande i en MBKT-grupp. Terapeuter som mediterar känner sig mer närvarande, avslappnade och mottagliga i mötet med patienter, främst när de har mediterat tidigare på dagen (Germer, 2005). Att själv meditera hjälper till att skapa ett tillstånd av ”loving-presence”, som innebär en alert medvetenhet fokuserat på nuet, acceptans, öppenhet, tålmod och empatisk nyfikenhet (Harrer, 2009).

Det finns inte så mycket tidigare publicerade artiklar kring gruppens betydelse och effekt på individen. I en artikel beskrivs patienters upplevelse av MBKT med OCD (Hertenstein, Rose, Voderholzer, Heidenreich, Nissen, Thiel, Herbst & Kulz, 2012), där det framkom att flertalet av deltagarna i en grupp med tiden upplevde en förtrolig och tillitsfull atmosfär i gruppen och att deltagarnas utbyte av erfarenheter upplevdes som användbart och hjälpsamt. Kontakten med andra med samma diagnos var viktig för den självvalidering som kunde uppnås. Att delta i en MBKTgrupp för professionella upplevdes av studiens deltagare som trygg och kravlös. Andra beskrivande ord som dök upp var ödmjukhet, hänsyn, prestationslöshet, vikten av att i en grupp få sätta ord på sina egna upplevelser, bli lyssnad på och bekräftad utan att bli bedömd. Detta gav en känsla av frihet i det icke värderande förhållningssättet. Här gavs det utrymme för var och en att ta plats bara utifrån sig själv och sina egna tankar och upplevelser utan att bli avbruten och analyserad. Gruppens betydelse och syfte har även beskrivits i en artikel om MBKT och

Parkinsons sjukdom (Fitzpatrick, Simpson, & Smith, 2010), där deltagarna bland annat blev stärkta av varandras erfarenheter och vinster som de andra delade med sig av. De byggde med hjälp av varandra ett självförtroende genom att dela stressfyllda upplevelser i sociala sammanhang och hur de kunde använda de copingstrategier som redan fanns. Så att få dela erfarenheter med varandra i ett värderingsfritt sammanhang med andra hjälper oss och stärker oss på flera plan.

Utifrån hur följsamma deltagarna var i att göra sina hemuppgifter, kan konstateras att det till en början fanns ett motstånd till att prioritera sig själv i en vardag redan fulltecknad av andra prioriteringar. Deltagarna beskriver hur de till att börja med hade svårt att få kunna göra alla hemuppgifterna. Detta kunde leda till dåligt samvete eftersom de var ålagda att göra dem för att få ett resultat. Med tiden blev de allt mer kärleksfulla och förstående med sig själva och planerade in övningarna. När så skedde skapades en känsla av nöjdhet, kompetens, ökat lugn och en minskad stressnivå. När deltagarna så småningom fick möjlighet att själva välja hemuppgift ökade tillfredställelsen och känslan av frihet och hemuppgifterna blev gjorda. Detta gjorde att deltagarna ville fortsätta utöva mindfulness både för egen del och med patienter. Tompkins beskriver hur viktigt det är att terapeuten hjälper patienten att förstå vikten av att vara följsam i hemuppgifterna för en lyckad terapiutgång, utan att döma eller kritisera patienten (Leahy, 2003).

En begränsning med studien kan vara att den består av två deltagare. Kvalitativa forskningsintervjuer är tämligen ostrukturerade samtal, där man söker informantens uppfattning i ämnet. Informanten kan på så sätt under intervjuens gång förändra sin uppfattning eller få fördjupade insikter inom ämnesområdet. Sådan information kan därefter följas upp i nya intervjuer, där intervjuandet fortsätter tills inget nytt tycks komma fram. Man säger då att en mättnad har nåtts i inhämtandet av information. Fler intervjuer hade kanske kunnat ge andra vinklingar eller fördjupningar av ämnet. Dock noterades att framförda synpunkter och erfarenheter upprepades till stor del i de två intervjuerna, vilket innebär att fler intervjuer sannolikt hade genererat liknande teman. Det skulle också ha varit intressant att göra uppföljande intervjuer efter några månader för att se om hälsoeffekter kvarstannat, om deltagarna fortsatt med mindfulnessutövande både för egen del och med klienter.

Vidare forskning på gruppens betydelse för individens följsamhet och vad exakt det är som gör att individen får ett skift till att bli mer följsam i att utföra hemuppgifter i MBKT för professionella skulle vara intressant att veta mer om. Det är ett utforskat område och är av stor

vikt för den som leder grupper i MBKT. Studien visade en möjlig väg till ett friskare samhälle genom att lära ut och anpassa mindfulness övningar till barn i grundskolan, vilket skulle kunna påverka deras förmåga att hantera stress och öka deras koncentrationsförmåga i nuet. Det behövs fler studier i detta ämne och i förelängningen skulle det kunna ha en positiv inverkan på samhället i stort.

Referenser

- Bailie, C., Kuyken, W., & Sonnenberg, S. (2011). The experiences of parents in mindfulness-based cognitive therapy. *Clinical child psychology and psychiatry*, *17*, 103-119. doi. 10.1177/1359104510392296
- Bruce, N.G., Manber, R., Scaparo, S.L., & Constantino, M. J. (2010). Psychoterapist mindfulness and the psychotherapy process. *Psychotherapy theory, Research, practice, training*, *1*, 83-87. doi. 10.1037/a0018842
- Cain, M. (Ed.). (2012). *A preliminary investigation into children's experiences of mindfulness meditation: A qualitative analysis of children's perspectives of mindfulness*. London: university of east London.
- Edebol, H., Bood, S.Å., & Norlander, T. (2008). Case studies on chronic whiplash associated disorders and their treatment using flotation-REST (Restricted Environmental Stimulation technique). *Qualitative Health Research*, *18*, 480-488. doi. 10.1177/1049732308315109
- Edebol, H., Nordén, T., & Norlander, T. (2013). Behavior change and pain relief in chronic whiplash associated disorder Grade IV using flotation restricted environmental stimulation technique: A case report. *Psychology and Behavioral Sciences*, *2*, 206-2016. doi. 10.11648/j.pbs.20130206.12
- Fitzpatrick, L., Simpson, J., & Smith, A. (2010). A qualitative analysis of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in parkinson's disease. *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, *83*, 179-192. doi. 10.1348/147608309X471514
- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W., & Nickel, M. (2007). Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled study. *Psychotherapy and psychosomatics*, *76*, 332-338. doi. 10.1159/000107560

- Harrer, M.E. (2009). Mindfulness and the mindful therapist: possible contributions to hypnosis. *Contemporary hypnosis, 26*, 234-244.
- Hertenstein, E., Rose, N., Voderholzer, U., Heidenreich, T., Nissen, C., Thiel, N., Herbst, N., & Kulz, A.K. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy in obsessive-compulsive disorder – A qualitative study on patients experiences. *BMC Psychiatry*. doi. 10.1186/1471-244X-12-185
- Horst, K., Newsom, K., & Stith, S. (2013). Client and therapist initial experience of using mindfulness in therapy. *Society for Psychotherapy research, 4*, 369-380. doi.org/10.1080/10503307.2013.784420
- Kaviani, H., Javaheri, F., & Hatami, N. (2011). Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) reduces depression and anxiety induced by real stressful setting in non-clinical population. *International journal of psychology and psychological therapy, vol. 11*, 285-296.
- King, A.P., Erickson, T.M., Giardino, N.D., Favorite, T., Rauch, S.A.M., Robinson, E., Kulkarni, M., & Liberzon, I. (2013). A pilot study of group mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for combat veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Depression and anxiety, 00*:1-8. doi. 10.1002/da.22104
- Kvale, S., Brinkman, S. (Red.). (2009). *Den kvalitative forskningsintervjuen*. Studentlitteratur AB
- Leahy, R.L. (2006). Roadblocks in cognitive behavioral therapy: Transforming challenges into opportunities for change. Tompkins, M.A. *Effective homework (51-65)*. Guilford press.
- Ma, S.H., & Teasdale, J.D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy of depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of consulting and clinical psychology, 1*, 31-40.
- McManus, F., Muse, K., & Surawy, C. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for severe health anxiety. *Journal of healthcare counselling & psychotherapy journal, 19-23*.

- Niklasson, M., Niklasson, I., & Norlander, T. (2010). Sensorimotor therapy: Physical and psychological regressions contributes to an improved kinesthetic and vestibular capacity in children and youth with motor difficulties and problems of concentration. *Social Behavior and Personality*, 38, 327-346. doi. 10.2466/pms.108.3.643-669.
- Nilsson, Å. (Red.). (2007). *Vem är det som bestämmer i ditt liv*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Nordén, T., Eriksson, A., Kjellgren, A., & Norlander, T. (2012). Involving clients and their relatives and friends in the psychiatric care: Case managers' experiences of training in Resource group Assertive Community Treatment. *PsyCh Journal*, 1, 15-27.
doi.10.1002/pchj.1
- Perski, A. (Red.). (2006). *Ur balans*. Bonnier fakta.
- Schenström, O. (Red.). (2007). *Mindfulness i vardagen: vägar till medveten närvaro*. Bokförlaget Forum.
- Teasdale, J.D., Williams, J.M.G., Soulsby, J.M., Segal, Z.V., Ridgeway, V.A., & Lau, M.A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 4, 615-623.

Tabell 1. Kategorierna (med numrering från resultatavsnitt) fördelade på teman:

Tema	Kategorier	MU:n
Leva som du lär	11, 24, 26, 28	60

Korta pauser i en stressig vardag leder till ett ökat lugn	2, 16, 20, 21, 23, 29	70
Att vara del i en gemenskap och bli bekräftad och sedd är ett grundläggande mänskligt behov	18, 5, 4, 17, 25	64
Friskare samhälle	1	8
Övning ger färdighet	3, 13, 14, 19, 22, 27	66
Motstånd	6, 7, 8, 9, 10	37

Bilaga 1.

Informationsbrev

Hej! Detta är Helena Granvik från MBKT-gruppen med Henrik Kok. Jag läser just nu termin 3 på leg psykoterapeut programmet på Evidens AB i Göteborg. Nästa termin är det dags för mig att

påbörja examensuppsats. Jag och två kollegor har bestämt att vi vill göra en studie om mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT) för professionella. Syftet med uppsatsen är att undersöka deltagares upplevelser av att ha deltagit i ett 8-veckors program för professionella i MBKT.

Nu undrar jag om några av Er skulle vilja ställa upp och göra en intervju? Intervjun kommer att bandas och tar ca 1 timma. Vi kommer att följa Vetenskapsrådets forskningsetiska principer vilket innebär att du garanteras anonymitet och att alla uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt. Uppgifter som samlas in behandlas i ett register som identifieras med en kod, ej med ditt namn eller personnummer. Du kan när som helst avbryta att medverka i undersökningen. Vi har tänkt genomföra intervjuerna så snart som möjligt efter sista kurstillfället. Plats för intervjun kan vara i lokaler på Evidens i Göteborg eller på annan lämplig plats som känns bekväm för dig.

Det skulle vara mycket värdefullt för oss om några av Er vill göra detta och vi tror också att det kan bli värdefullt för Er!

Har du några frågor kan du maila till mig eller prata med mig när vi ses vid nästa kurstillfälle.

Med vänlig hälsning

Helena Granvik
helena@phagos.se

Handledare
Torsten Norlander, PhD
Evidens Research and Development Center
031-10 98 30
e-post at.norlander@mailbox.swipnet.se