



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap

Mindfulness

- ett sätt att leva

Ulrica Byström & Angelica Wesslén

Juni 2011

Examensarbete, kandidatnivå, 15 hp
Pedagogik
Pedagogik C, 30 hp
Hälsopedagogiska programmet

Handledare: Åsa Carlsson
Examinator: Peter Gill

Tack till de som gjort uppsatsen möjlig

Den kinesiske filosofen Lao-Tse har myntat uttrycket *Även en tusenmila resa börjar med ett steg*. Ibland under detta uppsatsskrivande har det känts som om uppgifterna varit alltför många och tiden alltför kort. Talesättet visar på ett fint sätt hur det hela har gått till, nämligen genom att ta ett steg i taget. Genom alla dessa steg har vi nu nått fram till vårt mål - en färdig uppsats. Färden har varit händelserik och fylld av många insikter. Vi har fått kunskap inom ett område som vi tidigare inte vetat mycket om, kunskap som vi även känt att vi kan ha användning av i våra egna liv. Tusenmilaresan är över och har gett mer än bara en färdig uppsats, den har även gett oss livskunskap att använda i våra egna liv.

Ett speciellt tack vill vi rikta till alla intervjupersoner som på ett öppen hjärtligt och utförligt sätt delgivit oss sina upplevelser om mindfulness, vilket har gjort denna studie möjlig. Stort tack till företagshälsovården som bistått med hjälp, bollning av idéer samt låtit oss vara med och själva uppleva kursens utformning.

Vi vill även tacka vår handledare för allt stöd och alla goda råd under arbetets gång.

Ett sista tack vill vi framföra till våra familjer som alltid har funnit där och ställt upp när tiden varit knapp.

Ulrica Byström & Angelica Wesslén

Juni 2011

Abstrakt

Byström, U. & Wesslén, A. (2011). *Mindfulness- ett sätt att leva*. C-uppsats i pedagogik. Akademin för utbildning och ekonomi. Högskolan i Gävle.

Syftet med denna studie var att undersöka om individer som deltagit i en stresshanteringskurs baserad på mindfulness upplevde att kunskapen i mindfulness hade förändrat deras sätt att hantera och bemöta tillvaron. Syftet var även att fånga kursledarnas syn på vad mindfulness var och hur de praktiskt använde sig av den. Råmaterialet till studien samlades in via tre stycken intervjuer med deltagare som under 2009 deltog i en stresshanteringskurs baserad på mindfulness, samt två stycken intervjuer med de kursledare som under denna period ledde kursen. Resultatet i studien visar på att mindfulness för samtliga deltagare kunde sammanfattas med att kunna vara *här och nu*. Kunskaperna i mindfulness var någonting som fick individerna att stanna upp i sina liv och reflektera. Detta medför att en livskunskap fick möjlighet att utvecklas. Alla deltagarna bar på olika erfarenheter i sina ryggsäckar, men kunskaperna från kursen och i mindfulness gav dem ett ramverk för att kunna förhålla sig på ett annorlunda vis i sin tillvaro. Samtliga menar att kunskaperna i mindfulness har bidragit till att de har fått verktyg för att bättre bemöta vardagens påfrestningar. Hos kursledarna, som hade betydligt längre erfarenhet av mindfulness, kunde en tydlig skillnad gentemot deltagarna ses. Detta blev tydligt i form av att kursledarna såg på mindfulness som ett förhållningssätt, som blev till en del av livet. Medan deltagarna såg det som ett verktyg att ta till när stressfyllda situationer uppstod.

Nyckelord

Mindfulness, stresshantering, förhållningssätt samt livskunskap.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	INLEDNING.....	8
2	SYFTE	9
3	FRÅGESTÄLLNINGAR	9
4	BAKGRUND.....	10
4.1	Kunskap och lärande	10
4.1.1	Vad är kunskap och lärande	10
4.1.2	Olika typer av kunskap.....	10
4.1.3	Vår inriktning på kunskap - livslångt lärande i livskunskap.....	11
4.1.4	Sociokulturellt lärande	11
4.2	Stress.....	12
4.2.1	Utmattningssyndrom/ utbrändhet.....	13
4.2.2	Vilka drabbas.....	13
4.2.3	Krav-kontroll-stöd modellen	15
4.2.4	Vägen tillbaka	15
4.2.5	Behandlingsmetoder mot stressrelaterad ohälsa.....	16
4.3	Mindfulness	17
4.3.1	Mindfulness Baserad Stress Reduktion (MBSR).....	18
4.3.2	Beståndsdelarna i mindfulness	18
4.3.3	Hinder för utövande av Mindfulness.....	19
4.3.4	Vetenskaplig evidens för mindfulness	20
4.4	Uppdragsgivare.....	21
4.4.1	Företagshälsovårdens metod och upplägg av stresskursen	21
4.4.1.1	Terapimetoderna KBT, ACT, DBT och BK.....	21

4.4.1.2	Företagshälsovårdens mål med kursen	23
4.4.1.3	Deltagande vid ett kurstillfälle	23
5	METOD	24
5.1	Vetenskapsteoretiskt perspektiv	24
5.2	Val av metod.....	24
5.3	Förförståelse	25
5.4	För- och nackdelar med vald metod	26
5.5	Genomförande av intervjuer	26
5.6	Analysmetod.....	27
5.7	Validitet och reliabilitet	28
5.8	Urval	29
5.8.1	Urval av intervjupersoner och datainsamling.....	29
5.8.2	Generaliserbarhet	29
5.9	Etiska överväganden.....	29
6	RESULTAT OCH ANALYS	30
6.1	Presentation av intervjupersonerna.....	31
6.2	Kursledarna.....	31
6.2.1	Samhället.....	31
6.2.1.1	Samhällets påverkan	31
6.2.1.2	Arbete och privatliv	32
6.2.1.3	Analys.....	32
6.2.2	Kursers betydelse	32
6.2.2.1	Mindfulness jämfört med andra kurser.....	32
6.2.2.2	Personlig utveckling via utbildning.....	33
6.2.2.3	Analys.....	33

6.2.3	Mindfulness	33
6.2.3.1	Här och nu	33
6.2.3.2	Färskvara	34
6.2.3.3	Hinder	34
6.2.3.4	Analys	34
6.2.4	Livskunskap	35
6.2.4.1	Analys	35
6.3	Kursdeltagarna	36
6.3.1	Samhället	36
6.3.1.1	Samhällets påverkan	36
6.3.1.2	Arbetet	37
6.3.1.3	Analys	37
6.3.2	Kursers betydelse	37
6.3.2.1	Kursen	37
6.3.2.2	Gruppen	38
6.3.2.3	Tidigare kurser/kunskaper	38
6.3.2.4	Analys	38
6.3.3	Mindfulness	39
6.3.3.1	Här och nu	39
6.3.3.2	Färskvara	39
6.3.3.3	Hinder	40
6.3.3.4	Analys	40
6.3.4	Livskunskap	41
6.3.4.1	Analys	42
7	RESULTATDISKUSSION	43

8	METODDISKUSSION.....	45
8.1	Kritisk reflektion angående reliabilitet och validitet	46
9	SLUTSATS.....	48
10	FÖRSLAG TILL VIDARE FORSKNING.....	48
11	REFERENSLITTERATUR.....	49
11.1	Bilaga 1 - Missiv brev	54
11.2	Bilaga 2 - Informationsbrev till deltagarna.....	55
11.3	Bilaga 3 - Informationsbrev	56

1 Inledning

I dagens samhälle drabbas allt fler människor av psykisk ohälsa. Forskning pekar på att stressrelaterade sjukdomar ökar i Sverige, med psykisk ohälsa som följd. 2006 låg dessa sjukdomstillstånd i topp för nya utbetalningar av sjukersättning som gjordes bland den svenska befolkningen (Stenlund, 2009). Samtidigt som ohälsan ökar söker man ständigt efter nya metoder och behandlingsformer för att motverka denna trend.

Ett alternativ som omtalas när det gäller behandling av psykisk ohälsa är mindfulness. Inom mindfulness arbetar man med att finna ett förhållningssätt i tillvaron, där individer strävar efter att vara medvetet närvarande i stunden. Genom att vara medvetet närvarande får individen möjlighet att observera sina upplevelser och tankemönster på ett ej dömande vis (Westling, Herlofson & Nilsson, 2009). Syftet med denna inställning är att bli medveten om sina tankemönster för att på så sätt bli bättre på att hindra dessa från att starta en negativ tankespiral, som i förlängningen kan leda till psykisk ohälsa. Mindfulness är ingen behandlingsmetod i sig utan ett förhållningssätt och fungerar snarare som ett komplement till de behandlingsmetoder som redan finns idag.

I den här undersökningen ställer vi oss frågan hur individer som under 2009 deltagit i en stresshanteringskurs baserad på mindfulness har påverkats av sina nya kunskaper i mindfulness och om dessa har bidragit till att de idag bemöter tillvaron på ett annorlunda vis, med mindre upplevd stress som följd. Vi är således intresserade av att se om mindfulnesskursen har bidragit till en form av *livskunskap* hos individerna som gjort att deras förhållningssätt i tillvaron förändrats.

2 Syfte

Syftet med vår undersökning som vi presenterar i denna uppsats är att undersöka om individer som deltagit i en stresshanteringskurs baserad på mindfulness upplever att kunskapen i mindfulness gett dem verktyg för att kunna hantera stress bättre i sin tillvaro. Syftet är också att undersöka vad mindfulness innebär för dem.

Med vår undersökning vill vi få ökad kunskap om mindfulness upplevs som ett verktyg för att förhålla sig till och hantera stress i sin tillvaro och i så fall på vilket vis. Med vår undersökning vill vi även se om kunskapen i mindfulness förändrat deltagarnas sätt att förhålla sig till stress före, under och efter genomförd kurs, samt hur deltagarna ser på det idag. Slutligen vill vi även se vad mindfulness är för kursledarna i stresshanteringskursen, hur de upplever mindfulness och hur de använder sig av kunskapen för att hantera stress i sin egen tillvaro. Detta för att få en fördjupad inblick i vad mindfulness är och om kunskapen i mindfulness kan bidra till att förbättra den upplevda hälsan hos individer.

3 Frågeställningar

För att besvara syftet i uppsatsen har vi valt att ta fram följande frågeställningar.

Deltagare:

- ☒ Hur ser upplevelsen av mindfulness ut hos deltagare i stresskursen?
- ☒ Upplever deltagarna att kunskapen i mindfulness har påverkat deras förhållningssätt till stress, det vill säga deras sätt att bemöta och hantera stress?
- ☒ Anser deltagarna att kunskapen i mindfulness har förändrat deras sätt att bemöta och se på tillvaron?

Kursledare:

- ☒ Hur ser upplevelsen av mindfulness ut hos kursledarna?
- ☒ Upplever kursledarna att kunskapen i mindfulness har påverkat deras förhållningssätt till stress, det vill säga deras sätt att bemöta och hantera stress?
- ☒ Anser kursledarna att kunskapen i mindfulness har förändrat deras sätt att bemöta och se på tillvaron?

4 Bakgrund

För att komma närmare en förklaring till den växande psykiska ohälsan i samhället har vi här nedan valt att fördjupa oss inom områden som sannolikt påverkar denna trend. Dessa områden rör *hur* och *varför* individer drabbas av stressrelaterad ohälsa, vilka behandlingsmetoder som används för att komma till rätta med problemen, samt hur mindfulness som förhållningssätt kan användas för att motverka och hantera stress. Mindfulness handlar om att förhålla sig till tillvaron på ett accepterande och icke dömande sätt (Schenström, 2007). För att kunna göra detta kan det ibland krävas en utveckling hos individen, en utveckling som handlar om att lära sig ny kunskap.

4.1 Kunskap och lärande

För att kunna vända trenden med allt större psykisk ohälsa och sjukskrivningar hos befolkningen så behövs olika typer av kunskap. Dels behövs kunskap om vad som orsakar ohälsa men även kunskap om vad som fungerar för att komma till rätta med problemet. Det behövs också kunskap om hur samhället kan arbeta för att förebygga problemen. Idag finns det mycket kunskap om vad som orsakar psykisk ohälsa, hur man kan arbeta med olika typer av rehabilitering samt hur psykisk ohälsa kan förebyggas. Kunskapen om dessa delar fylls kontinuerligt på genom nya vetenskapliga rön (denna kunskap om orsaker och rehabilitering beskrivs mer ingående under avsnittet om stress). Den kunskap som vi är intresserade av att undersöka är individens *egen* kunskap. Dels i form av kunskap om sig själv, men även i form av kunskap om hur hon/han bör leva för att må bra i sitt liv.

4.1.1 Vad är kunskap och lärande

Gustavsson (2000) skriver att ordet kunskap har flera betydelser, nämligen att *kunna* och att *skapa*. Genom denna delning av ordet så framkommer innebörden i ordet tydligare. Att kunna något förknippas ofta med en färdighet, att bemästra något eller att veta något. Att kunna kan enligt oss också vara att ha insikt i något. Att skapa däremot handlar om en aktiv handling, antingen rent fysiskt men det kan lika väl vara ett skapande av något i tanken (psykiskt). Skapandet/utvecklingen kan då sägas vara själva lärandet, det som händer när individen går från en nivå av kunskap till en annan. Detta leder oftast till en fördjupning av kunskapen. Som individ behöver jag kunskap för att kunna göra något. Viljan att utvecklas och att lära sig mer (eller att *lära om*) menar vi kan komma ur en insikt i att de handlingsmönster som personen har inte fungerar längre utifrån hur denna mår och hur individen faktiskt skulle vilja må. Detta kan bli utgångspunkten till sökandet efter ny kunskap.

4.1.2 Olika typer av kunskap

Gustavsson (2000) beskriver olika typer av kunskap. I sin redovisning av kunskap utgår han från Aristoteles indelning av olika typer av kunskap. De kunskapsformer som Gustavsson (a.a.) berör kategoriseras in i tre olika sorters kunskap, dessa är *Episteme*, *Techné* samt *Fronesis*. *Episteme* handlar om teoretisk och vetenskaplig kunskap. Ett exempel på detta är kunskapen som framkommer i form av ett resultat vid en vetenskaplig undersökning, förutsatt att undersökningen har hög reliabilitet och validitet. *Techné* däremot handlar om praktisk produktiv kunskap. Gustavsson (a.a.) poängterar att det rör sig om kunskap som medel eller instrument för att kunna tillverka och skapa. Ett exempel på en sådan kunskap är den kunskap

som en snickare har för att kunna bygga ett hus. *Fronesis* beskrivs som kunskap som praktisk klokhet, där det handlar om att i praktiken ha vetskap om och kunna handla utifrån dygd. Ett exempel på en sådan kunskap är att veta vad som är etiskt riktigt och sedan handla i överensstämmelse med detta.

I vår uppsats är vi intresserade av att undersöka individers förvärvade kunskap i mindfulness och om deltagarna har förändrat sitt sätt att leva till följd av denna nya kunskap. Inriktningen på uppsatsen handlar om hur intervjudeltagarnas förvärvade kunskap omsätts i själva handlandet, att använda den kunskap individen har förvärvat i det liv som denna lever. Utifrån den kategorisering som Gustavsson (a.a.) gör finner vi att *fronesis* är den form av kunskap som ligger närmast den typ av kunskap vi vill undersöka, även om den inte helt överensstämmer med vår inriktning. *Fronesis* handlar om en typ av kunskap som Gustavsson (a.a.) kallar för praktisk klokhet. Silfverberg (1999) förklarar *fronesis* som en etisk kunskap och att kunna använda denna kunskap för att handla rätt. Allwood & Erikson (1999) kallar *fronesis* för praktisk visdom. En tolkning utifrån dessa författares förklaringar är att den som är praktiskt klok enligt Aristoteles, ser vad hon bör göra och är motiverad att göra detta i en moralisk situation. Hon är alltså dygdig.

4.1.3 Vår inriktning på kunskap - livslångt lärande i livskunskap

Det som framkommer, vid en fördjupad förklaring av *fronesis*, är att Aristoteles kunskapsform inte riktigt överensstämmer med det vi själva är intresserade av att undersöka. Vi har ingen fokus på handlande i moraliska situationer i den kunskapsform vi undersöker. Den kunskap som vi är intresserad av att fördjupa oss i handlar om den som leder till att människan som helhet fungerar på ett bra sätt och trivs med sitt liv, en sorts *livskunskap*. Denna livskunskap tror vi kan vara något som växer fram av livserfarenhet, många gånger genom att få uppleva och hantera motgångar i livet. Just detta faktum, att motgångar och lidande faktiskt är en del av livet berörs av Harris (2009), som menar att tron och förhoppningen om att alltid få vara lycklig sätter krokben för många människor i dagens samhälle. Ett exempel på detta lyckosökande är tv-programmet *Jakten på lyckan* med Hanna Hellqvist. I programmet söker hon på olika sätt nå kunskap om vad som kan leda till lycka i vårt samhälle (SVT, 2011). Detta sökande efter lycka hos dagens befolkning, där människor kanske tror att lidande till varje pris bör undvikas (och att det på något sätt är onaturligt att lida) kan återkopplas till det som Harris (2009) menar med att acceptera lidandet som en del av livet. Istället för att undvika lidande till varje pris bör individen istället acceptera lidandet som en del av livet menar Harris (a.a.). Kanske kan också lidandet, menar vi, leda till insikter som gör att jag som människa utvecklas. En sådan typ av kunskap erhålls av livserfarenheter och sker löpande genom livet. Detta lärande kan därför få beteckningen livslångt lärande. Gustavsson uttrycker livslångt lärande med frågorna "...hur ska jag tänka? hur ska jag handla? och hur ska jag leva?" (Gustavsson, 1996, s 62). Kunskapen som erhålls genom att ställa dessa frågor och sedan arbeta med att skapa svaren på frågorna får ett värde om jag kan utvecklas i min personlighet och om jag kan fortsätta att göra det så länge jag lever. Just ordet *livslångt* lärande beskriver hur detta går till.

4.1.4 Sociokulturellt lärande

Mycket av lärandet i hur en människa ska vara sker via det individen är med om i sitt vardagliga liv. Via omgivningen tar personen intryck av andra och påverkar även andra

genom mitt eget sätt att vara. Säljö (2000) menar att vi som individer formas utifrån den sociokulturella kontext som vi ingår i. Med det som utgångspunkt kan ett beteende som vi lärt oss i våra sociala kontexter, vara svårt att förändra, om vi fortsätter att befinna oss i samma sociala kontext som förut. En önskan hos individen att förändras kan med andra ord försvåras om det endast är jag själv som känner ett behov av att förändras samtidigt som ingen annan i min omgivning strävar efter detsamma. I detta fall tror vi att det krävs en *än* starkare önskan hos individen att utvecklas för att detta ska vara möjligt.

Utifrån ovanstående resonemang kring olika former av kunskap handlar det vi vill undersöka om huruvida kunskap i mindfulness kan leda till att individer kan finna ett bättre sätt att hantera stress i sin tillvaro.

4.2 Stress

I dagens samhälle lider allt fler individer av stressrelaterad ohälsa. För att få en djupare förståelse för hur människor påverkas av stress och på vilket vis behandling och rehabilitering kan utformas väljer vi att beskriva vad stress är och vad den kan leda till samt hur rehabilitering från stressrelaterad ohälsa kan se ut i dagens samhälle.

Stress är ett ord som många gånger förknippas med ohälsa. Att vara stressad är dock ingen sjukdom i sig, det är kroppens naturliga reaktion på de yttre påfrestningar som den utsätts för. Stress kan dock i förlängningen, enligt Åsberg och Nygren (2009), leda till både kroppsliga och psykiska sjukdomar. Det är när stressen fortgår utan möjlighet till återhämtning som den kan utgöra grund till ohälsa (Levi, 2005).

Stress är i grunden en medfödd biologisk mekanism som är utformad för att hjälpa oss människor att överleva fara. Vid upplevd fara reagerar kroppen genom att omfördela blodet till musklerna, snabbt frigöra energi från kroppens reserver, höja blodtryck och puls samt att skärpa koncentrationsförmågan. Detta görs via hjärnstyrda hormonpåslag. På det här sättet gör sig kroppen beredd på att antingen slåss eller fly när ett hot uppkommer (Folkow, 2005). När det yttre hotet sedan försvinner så behövs det tid för kroppen att återhämta sig och återställa den inre balansen igen (a.a.). I dagens samhälle är det dock inte enligt Schenström (2007) de yttre hoten som skapar den mesta stressen i tillvaron utan de inre upplevda hoten som individer upplever. Detta sker i form av att våra tankar, måsten och borden skapar inbillade inre hot som i sin tur leder till stresspåslag. De inre hoten får vår kropp att reagera på samma vis som de yttre hoten gör, dock försvinner sällan de inre hoten efter en liten stund utan fylls snarare på av nya inre hot, vilket leder till att det inte finns tillräckligt med tid för kroppens naturliga återhämtning.

Om kroppen inte får tid för återhämtning efter en stressfylld situation så bidrar detta till ständigt höga nivåer av hormonerna kortisol och beta-endorfin i kroppen (Folkow, 2005). Dessa höga hormonnivåer bidrar till att kroppens immunförsvar påverkas negativt och vår förmåga att stå emot bakterie- och virusangrepp minskar. Kronisk stress leder till att kroppens grundnivåer av dessa hormoner ökar och detta i sin tur leder till ett hårdare slitage på kroppen. Kroppens nervsystem består av två stycken delar, det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet. Dessa delar kan beskrivas som kroppens gas och broms. Den sympatiska delen i nervsystemet är den del som beskrivs som gasen i vårt nervsystem. Den sympatiska delen aktiveras när vi utsätts för stress och höga grundnivåer i denna del kan i förlängningen leda

till förtjockningar i kärlväggarnas muskulatur och åderförkalkning (a.a.). Den parasympatiska delen är den del som kan beskrivas som kroppens broms, det är i denna del som återhämtning och vila återfinns. Höga grundnivåer i den parasympatiska delen av vårt nervsystem kan vid utdragen förhöjning bidra till känslor av uppgivenhet, magproblem och sannolikt även till utmattningssyndrom enligt Schenström (2007).

4.2.1 Utmattningssyndrom/ utbrändhet

Kronisk stress kan i förlängningen leda till det som Socialstyrelsen (2003) valde att benämna som utmattningssyndrom. Sjukdomsförloppet delas in i tre olika faser *prodromalfasen, akuta fasen och återhämtningsfasen*. Åsberg och Nygren (2009) samt Åsberg, Nygren, Herlofson, Rylander och Rydmark (2005) beskriver utmattningssyndrom som ett tillstånd som har föregåtts av minst sex månaders upplevd stress där ingen tid har funnits för återhämtning. Åsberg och Nygren (2009) benämner denna period som *prodromalfasen*. Denna fas kan enligt författarna pågå i flera år utan att leda till utmattningssyndrom. Åsberg m.fl. (2005) menar att denna fas kommer smygande. Upplevelsen av att vara allmänt pressad kan leda till svårigheter att koppla av, vilket i sin tur leder till att individen får svårt att somna. Detta bidrar i sin tur till en känsla av att aldrig känna sig utvilad och så vidare. En negativ spiral har tagit fart vilket i värsta fall resulterar i övergången till den akuta fasen. Övergången till den *akuta fasen* är ofta enligt Åsberg och Nygren (2009) dramatisk. Denna fas kan yttra sig genom exempelvis ångestattacker, bröstsmärtor, minnes- eller koncentrationssvårigheter samt en trötthet som många gånger upplevs som förlamande. Slutligen går den akuta fasen successivt över i en *återhämtningsfas*, där individen påbörjar resan tillbaka mot tillfrisknande. Denna fas kan dock ta allt ifrån några månader upp till flera år, innan patienten upplever sig som tillfrisknad. Hos många patienter kvarstår dock ofta en ökad stresskänslighet i många år framöver (a.a.).

Enligt Åsberg och Nygren (2009) uppfattas ordet utmattningssyndrom många gånger som synonymt med utbrändhet. Utbrändhet är dock inte någon medicinsk diagnos, utan syftar snarare på en känslomässig utmattning, något som i sig inte behöver leda till arbetsförmåga hos individen. Den känslomässiga utmattningen kan snarare ses som en form av coping-strategi hos kroppen, ett naturligt sätt att reagera vid alltför stor och långdragen anspänning. Ordet utbränd kommer från engelskans ”burnout” och beskriver snarare en individs reaktion på en frustration. Denna frustration kan ha sin grund i otillräckliga resurser, lite stöd och/eller en hög arbetsbelastning. Det kan även orsakas av allt för hög belastning i privatlivet. Detta leder till att personen tappar sitt engagemang för sitt arbete och inte längre är ”samma person” på arbetsplatsen, snarare än att individen upplever förlamande trötthet, kognitiva problem eller sömnsvårigheter. Däremot kan en långvarig period av känslomässig utmattning, som orsakas av stress, i förlängningen leda till utmattningssyndrom (a.a.).

Deltagarna i vår studie har alla deltagit i en stresshanteringskurs baserad på mindfulness. Två av de tre deltagarna som deltog i studien var under kursens gång sjukskrivna på grund av utbrändhet eller utmattningssyndrom. Ovanstående förklaring kring denna sjukdomsbild förklarar och ger en förståelse för deltagarnas utgångspunkt.

4.2.2 Vilka drabbas

Att stressrelaterad ohälsa är en folksjukdom som sprider sig allt fortare och allt lägre i åldrarna är idag ett faktum. Forskningen pekar på att det är vissa typer av människor som

lättare drabbas än andra av stressrelaterad ohälsa. Dessa människotyper framställs ofta som högpresterande typ A-människor med en prestationsinriktad självkänsla (Lundberg, 2005., Stenlund, 2009). Lundberg förklarar det som karaktäriserar ett typ-A beteende med orden "En stressrelaterad livsstil kallad typ A, som karaktäriseras av ett ständigt högt tempo, otålighet, upplevelse av tidsbrist, tävlingsmentalitet och aggression..." (Lundberg, 2005, s 273). När det gäller utvecklingen av en sådan personlighet så menar Lundberg (a.a.) att denna "utvecklas genom ett samspel mellan krav i miljön (från familjen, arbetet, samhället etc.) och individuella egenskaper som höga prestationskrav, tävlingsinriktning, behov att bekräfta sin duglighet, brist på tillit till omgivningen etc." (Lundberg, 2005, s 274).

Enligt Bragéé (2009) så börjar ofta en individs väg till att utveckla en stressrelaterad diagnos tidigt i livet, där individens flitiga försök till att vinna personligt erkännande kantas av misslyckanden. Detta lägger en grund som sedan byggs på under livets gång. Enligt Stenlunds avhandling (2009) rapporterade patienterna i studien att de hade ett mindre socialt nätverk, mindre emotionellt stöd och att de upplevde högre krav på deras arbete i förhållande till den allmänna befolkningen. Bragéé (2009) framhåller att det är hos den unga kvinnliga befolkningen som stressrelaterade diagnoser ökar allra mest. Chida och Hamer (2009) framhåller i sin forskning, till skillnad mot Bragéé (2009), att den främsta orsaken till hur stress påverkar individen inte ligger i dennes personlighet utan snarare i individens psykosociala bakgrund. Detta är någonting som även Hayes, Bisset, Roget, Padilla, Kohlenberg och Fischer (2004) belyser.

Utifrån vilken slags människotyp en individ är så kan denna behöva en mer eller mindre stödjande miljö runt omkring sig för att kunna hantera stressrelaterad ohälsa. Schenström (2007) menar att på vilket vis en människa tolkar ett fenomen är dels beroende av vilka genetiska förutsättningar denna har samt vilka tidigare livserfarenheter genom livet som format individen känslomässigt. Dessa olika förutsättningar bildar tillsammans anledningen till att olika individer kan reagera med helt olika stressreaktioner på ett och samma fenomen. Även Orth-Gomér och Perski (1999) menar att genetiska faktorer endast förklarar en liten del av hur stresskänslig en individ är. Författarna menar att våra levnadsvanor, vår sociala och personliga sårbarhet samt våra copingstrategier till stor del påverkar individens stresskänslighet. Så även om en individ kategoriseras som en typisk Typ-A personlighet så kan ett antal faktorer runt omkring fungera som motpoler och resultera i att individen inte upplever någon stressrelaterad ohälsa.

Enligt ett flertal forskare återfinns många av de människor som drabbas av stressrelaterad ohälsa inom yrkesgrupper som arbetar inom vård och olika typer av service yrken. (Orth-Gomér & Perski, 1999., Chida & Hamer, 2008., Hayes m.fl., 2004., Bragéé, 2009 samt Wisniewski & Gargiulo, 1997). Det framkommer även att det i större utsträckning är kvinnor som drabbas jämfört med män (Åsberg & Nygren, 2009., Bragéé, 2009). Detta kan enligt Åsberg och Nygren (2009) bero på att kvinnor, i större utsträckning än män, dubbelarbetar. Med dubbelarbete menas att individen både yrkesarbetar och tar det större ansvaret hemma gällande hushållsarbete, tar hand om barn, samt eventuellt övriga släktmedlemmar. Enligt Stenlund (2009) är bristen på just känslomässigt stöd extra framträdande hos de kvinnor som drabbats.

4.2.3 Krav-kontroll-stöd modellen

Med hjälp av Karasek och Theorells krav-kontroll-stöd-modell kan orsakerna till vad som kan leda till stressrelaterad ohälsa förstås på ett lättillgängligt sätt. Modellen tydliggör hur sammansättningen av olika situationer kan påverka en individs upplevda stress (Levi, 2005). Modellen synliggör hur en kombination av höga krav med lågt beslutsutrymme och lågt upplevt stöd ökar risken för att en individ ska uppleva stress. Orth- Gomer och Perski (1999) menar att kontroll är den faktor som främst är avgörande för hur en individ påverkas av stress. Denna modell är intressant såtillvida att den kan jämföras med mindfulness som förhållningssätt, där individen istället för att ha kontroll accepterar nuet som det är. Genom att släppa på kontrollen och kraven erhålls en acceptans av situationen som den är, utan att behöva kämpa så hårt för att förändra denna. Oavsett om beslutsutrymmet är högt eller lågt.

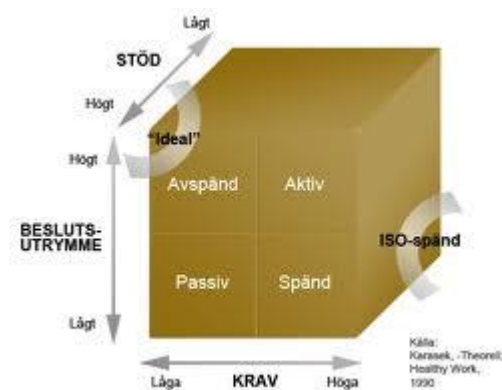


Bild 1, Karasek och Theorells krav-kontroll-stöd-modell (Prevent, 2011)

4.2.4 Vägen tillbaka

De som drabbats av stressrelaterade sjukdomar har ofta en lång väg tillbaka till tillfrisknande, något som vi berört ovan. Vägen tillbaka är ofta väldigt mödosam. Sjukdomen kan även komma att påverka individen så att det tar mycket lång tid att bli "sig själv" igen (Åsberg & Nygren, 2009). Hammarlind (2008) konstaterar dock i sin avhandling att individer som tagit sig tillbaka efter utmattningssyndrom i vissa fall upplever att de har hittat sidor hos sig själva som de tidigare inte utforskat, något som utvecklat dem som människor.

Med detta menar vi inte på något sätt att det är positivt att få genomgå stressrelaterade sjukdomar. Däremot kan just denna period i livet hjälpa individen att finna nya vägar och andra förhållningssätt som i förlängningen bidrar till ett hälsosammare och mindre stressfyllt liv. Hammarlinds (a.a.) studie är kvalitativt inriktad, något som hindrar ett generaliserande av resultatet. Det är med andra ord långt ifrån säkert att alla människor som gått genom utmattningssyndrom upplever denna förändring. Detta framkommer också i en studie av Sutin, Costa Jr, Wethington och Eaton (2010). Utgångspunkten för deras undersökning var att se om upplevelsen av livsförändrande händelser hos individer ansågs vara tillfällen att lära sig mer om sig själv och utvecklas. Undersökningen visade att de som ansåg sig gått igenom negativa livshändelser skattade sin hälsa som sämre. Däremot fanns det ingen koppling till förändrad livssyn till följd av att ha genomgått negativa livshändelser. Upplevelsen av en negativ händelse, såsom utmattningssyndrom, behöver med andra ord inte nödvändigtvis leda till en upplevd självutveckling och förändring i livssyn.

Vägen tillbaka från utmattningssyndrom är ofta lång och krokig. Utifrån vårt syfte är det intressant att se om individerna anser att stresshanteringskursen har påverkat dem i sitt sätt att bemöta stress i tillvaron och hur detta gestaltar sig i deras väg tillbaka till en fungerande tillvaro.

4.2.5 Behandlingsmetoder mot stressrelaterad ohälsa

För att hitta en väg ut ur utmattningssyndrom gäller det att hitta en behandling som passar. På socialstyrelsens hemsida nämns både medicinering med antidepressiva tabletter och terapi som verksamma metoder för att tillfriskna från utmattningssyndrom. Ofta används dessa metoder samtidigt (Socialstyrelsen, 2011).

Beroende på vilken fas av sjukdomsförloppet som en individ befinner sig i, så skiljer sig enligt Åsberg och Nygren (2009) typen av behandling som erbjuds till patienten. För de individer som befinner sig i *prodromalfasen* (den inledande fasen i sjukdomsförloppet) kan livsstilsförändringar i form av regelbunden sömn, fysisk aktivitet och mindre arbetsbelastning leda till att fasförloppet avbryts och hindras från att övergå i en akutfas. I denna fas menar de att mindfulness kan vara en *del* av en givande behandling. Det ska dock poängteras att mindfulness inte är en behandlingsmetod i sig utan snarare ett komplement till andra behandlingsmetoder. Mindfulness som sådant är snarare ett förhållningssätt i (och till) tillvaron än en behandlingsmetod. Under den *akuta fasen* behövs enligt Åsberg och Nygren (a.a.) mycket vila, men även psykologiskt stöd. I denna fas används i vissa fall psykofarmaka, även om många patienter inte vill använda detta alternativ. I allmänhet behöver patienten under denna fas vara helt eller delvis sjukskriven. Även under *återhämtningsfasen* används exempelvis mindfulness och kognitiv beteendeterapi som verksamma behandlingsmetoder (a.a.).

I behandling av utmattningssyndrom har även gruppsamtal visat sig vara effektiva. I utformningen av gruppsamtalen är det sjukdomstillståndet och vad som var den utlösande faktorn som bör vara det centrala (Åsberg och Nygren, 2009). Andra behandlingsformer som författarna förespråkar är arbetsinriktad rehabilitering samt träning i stresshantering.

Idag växer antalet behandlingsprogram inom primärvården när det gäller stressrelaterade sjukdomar. På vissa ställen byggs även rehabiliteringscenter upp. Genom att arbeta preventivt i form av exempelvis rekommendationer, undervisning, meditation eller samtalsgrupper på arbetsplatser menar Åsberg och Nygren (2009) att många fall av utmattningssyndrom troligen kan komma att förhindras. Dagens former av behandlingar fokuserar ofta på metoder som inriktar sig på att skapa acceptans hos individen i hennes tillvaro. Detta görs enligt Hayes m.fl. (2004) genom mindfulness, värderingsövningar och KBT. I dagens utveckling av metoder fokuseras även mycket på hur hjärnan påverkar vårt inre liv.

4.3 Mindfulness

”Endast den dagen gryr, som vi är vakna nog att se.”
(Kabat-Zinn, 2005, s. 19).

Ovanstående citat sammanfattar på ett bra sätt vad mindfulness går ut på. Mindfulness har sin grund i zazen-meditationen, vilken har sina rötter i den japanska zenbuddhismen (Schenström, 2007., Kabat-Zinn, 2005). Inom mindfulness försöker man finna ett tillstånd av medveten närvaro där individen observerar sina egna upplevelser och tankemönster utan att döma dem (Westling m.fl., 2009). Kabat-Zinn (2005) beskriver medveten närvaro som en avsiktlig, opartisk och nutidsinriktad uppmärksamhet. Han menar att denna medvetenhet leder till ”större vakenhet, klarsyn och accepterande av verkligheten som den är.” (Kabat-Zinn, 2005, s.22). Syftet med denna inställning är att bli medveten om sina tankemönster för att på så sätt bli bättre på att hindra dessa från att starta en negativ tankespiral som i förlängningen kan leda till en depression hos individen. Schenström (2007) beskriver i sin bok *Mindfulness i vardagen*, mindfulness som både ett kroppsligt och själsligt accepterande förhållningssätt till nuet, ett förhållningssätt som han kallar för meditativt. Inom mindfulness betonar man nuet, det närvarande ögonblicket. Ordet mindfulness används ofta som synonymt med ”medveten närvaro”. Schenström (a.a.) menar att det är vårt förhållningssätt till våra tankar och känslor som ofta påverkar hur vi mår. Genom att acceptera verkligheten *som den är* och tankarna *som de är*, kan vi sedan aktivt bestämma om vi vill göra någonting åt situationen eller om vi vill låta den vara som den är. Genom att träna sig i att ha en tillåtande inställning till tillvaron och aktivt välja att vara här och nu, kan vi undvika att fastna i våra egna föreställningar och det ältande av tankar som detta kan medföra (a.a.). Både Kabat-Zinn (2005) och Kåver (2007) beskriver hur man kan se på medveten närvaro som vågor på ett hav, de menar att ingen kan stilla havets vågor, men att en individ kan lära sig att surfa på dessa. Nilssone (2007) liknar medveten närvaro med ett stort vardagsrum med glasfönster, där två stora glasörrar står vidöppna och tankarna kan få komma in, stanna ett tag för att sedan åter lämna rummet. Tankar är inga verkligheter och det är vi som bestämmer hur vi vill förhålla oss till dem, om vi vill acceptera dem som tankar och låta dem bara komma och gå eller om vi aktivt vill agera på tanken.

Att lära sig mindfulness handlar till stor del om att lära sig ett nytt förhållningssätt till livet och tillvaron. Genom att ha ett förhållningssätt som genomsyras av acceptans inför tillvaron som den är, istället för att ständigt försöka påverka och förändra den, menar Nilssone (2007) att den stress som upplevs av individen kan minska. Med acceptans menas inte att individen ska ge upp och bara förlika sig med situationen. Istället förespråkar mindfulness att individen ska försöka se på situationen som *sådan den är* och acceptera att *just nu* ser det ut så här och det är dessa tankar som jag känner och det är helt okej (a.a.).

Nilsson (2009) menar att vi människor ofta går på vad vi kan kalla för en autopilot, vi gör saker utan att egentligen vara närvarande i stunden. Ofta är vi redan i framtiden och planerar vad nästa steg ska bli eller så befinner vi oss i vårt förflutna och bearbetar eller ältar det som redan har varit. Nilssone (a.a.) menar att det är i nuet som individens olika problem uppstår och det är också i nuet som dessa behöver lösas. Mindfulness handlar om att bli medveten om när man går på så kallad autopilot och istället försöka vara medvetet närvarande i stunden (Schenström, 2007). Han förtydligar vad mindfulness är med följande ord

... ”ett sätt att möta ständig förändring och skapa ordning i sitt sinne är att använda medveten närvaro som förhållningssätt. Vi följer livet som det är och inte som vi önskar att det såg ut. Vi

lär oss vad vi kan påverka och vad vi kan lämna därhän. Vi genererar mer kontroll genom att inte försöka ta kontrollen över det vi inte kan påverka.”
(Schenström, 2007, s 31).

4.3.1 Mindfulness Baserad Stress Reduktion (MBSR)

Den modell av mindfulness som har fått störst genomslag i västvärlden kallas *mindfulnessbaserad stressreduktion*, ofta förkortat till MBSR. Vår studie baseras på en stresshanteringskurs som bygger på MBSR, vilket medför att vi anser att en förklaring av denna modell är viktig. Denna teknik utarbetades av John Kabat-Zinn (2005) och provades för första gången 1979 i Boston, USA. Inom MBSR har de religiösa delarna av mindfulness tagits bort för att på detta vis göra tekniken mer lättillgänglig för alla att praktisera oberoende av religiös bakgrund. Tanken med MBSR var att det skulle vara anpassat så att alla kunde utföra den oberoende av tidigare meditationserfarenhet eller fysiska handikapp (Schenström, 2007). Genom att religiösa delar har plockats bort och de meditativa delarna avmystifierats så accepteras denna metod i större utsträckning av västvärldens befolkning menar Kabat-Zinn (2005). Metodens fokus ligger i att minska onödig stress hos deltagarna. Inom metoden försöker individen lära sig att tidigt känna igen stresssignalerna hos sig själv, för att på så sätt tidigt kunna stoppa en nedåtgående stressspiral. Man använder sig av uppmärksamhet, medvetenhet och sitt ”andningsankare” (en andningsteknik, som skall fungera som vårt ankare i nuet) för att bli mer mindful (a.a.). Idag omfattas MBSR programmet i regel av en åtta veckor lång kurs, men tidsperioden och delar av innehållet kan variera då kursledarna utformar olika varianter för att tillmötesgå just deras deltagare.

4.3.2 Beståndsdelarna i mindfulness

Schenström (2007) menar att mycket av den stress vi människor upplever idag i form av exempelvis köer, alla *måsten* i vardagen eller i arbetet egentligen bara finns i våra tankar kring det. I dessa situationer krävs ingen fysiologisk reaktion för att bemöta stressen men vår kropps biologiska uppbyggnad reagerar ändå på samma sätt som om vi hade mött ett lejon på savannen. Genom att använda sig av mindfulness så kan individen bli medveten om hur kroppen reagerar i dessa situationer och på detta vis kunna förhålla sig och hitta nya vägar att hantera stressen på.

Ett centralt uttryck inom mindfulness är *SOAS*. Detta är en förkortning av orden *Stanna upp- Observera- Acceptera -Svara eller Släpp*. Genom att individen *stannar upp* i en stressfylld situation för att sedan ta sig tid att *observera* och *acceptera* situationen som den är kan individen sedan göra ett aktivt val kring om hon eller han aktivt ska agera (*svara*) i situationen eller om inget agerande är nödvändigt (*släpp*). Med hjälp av dessa ord är tanken att individen ska lära sig att vara i nuet som det är, oavsett om det är behagligt eller obehagligt och att ge sitt medvetande utrymme för att göra ett bra val. *SOAS* medför på detta sätt ett viktigt verktyg för individer att ta till i stressfyllda situationer. Nilsson (2009) menar att individer genom mindfulness får hjälp att finna ett fungerande förhållningssätt för att hantera tillvaron, vilket hon menar ofta saknas inom den västerländska medicinen.

En *sittande meditation* utgör enligt Schenström (2007) grunden för träning i mindfulness. Den tappningen som han beskriver i sin bok *Mindfulness i vardagen* påminner till mångt och mycket om den meditation som företagshälsovården valde att använda sig av vid sina kurstillfällen. Till en början försöker man fokusera på andningen, när uppmärksamheten

vandrar iväg från andningen förs uppmärksamheten varsamt tillbaka till andningen utan att kritisera sig själv för att den vandrade iväg. Efter en stund flyttas fokuseringen över till ljud för att sedan gå vidare till tankar, känslor och slutligen vad Schenström (a.a.) benämner som medvetenhet utan att välja. I denna sista del är individen bara medveten i nuet utan att fokusera på någonting speciellt.

Kroppsscanning är en teknik som bygger på att individen ligger ner på rygg och systematiskt flyttar sina tankar och sin andning från kroppsdel till kroppsdel. Kabat- Zinn (2005) menar att genom att fokusera på en kroppsdel i taget och aktivt känna hur andningen går ner i tårna, underbenen, låren och så vidare för att slutligen ha vandrat genom hela kroppen och skapat en inre lugn. Denna teknik hjälper individen att lära sig att flytta sin uppmärksamhet och på detta vis inte fastna i exempelvis smärta i en viss kroppsdel. Denna övning skiljer sig enligt Schenström (2007) ifrån traditionella avslappningsövningar på så vis att den inte går ut på att spänna sig för att sedan slappna av i musklerna utan i denna metod noterar vi bara att vissa muskler kanske är spända och ser en förändring över tid.

Medvetenhet kring vår andning kan enligt Schenström (2007) öka individers förmåga att befinna sig i nuet. Genom att aktivt och på ett ej dömande sätt rikta sin uppmärksamhet på andningen, utan att försöka kontrollera den kan individen enligt Schenström (a.a.) förankra sig i nuet. Genom att observera andningen får individen en hjälp att samla sig och fokusera på det som finns här och nu. *Andningsankaret* är ett verktyg som kan plockas fram vart du än är i vilken situation du än befinner dig i. Genom att fokusera på andningen och andas in samtidigt som du exempelvis räknar till tre för att sedan sakta andas ut igen skapar ett inre lugn. Andningsankarets huvudfunktion är just att förankra oss i nuet.

4.3.3 Hinder för utövande av Mindfulness

Traditionellt består en kurs i MBSR av 26 timmar fördelat på 8 gånger. Vid varje tillfälle träffas deltagarna cirka 2 timmar. Förutom dessa åtta tillfällen så består även programmet av en heldagskurs. Detta kan leda till att många inte har tiden att delta. Denna nackdel är även någonting som Åsberg och Nygren (2009) framhåller. Enligt Kabat-Zinn (2005) är mindfulness en färskvara som behöver underhållas. En möjlig nackdel som kan uppkomma på grund av detta är att mindfulness används av individer när de mår som sämst men att det sedan successivt används mindre och mindre för att sedan eventuellt tas upp igen ifall individen åter hamnar i en nedåtgående stressituation. Meningen med mindfulness är att det skall fungera som ett förhållningssätt och utifrån detta resonemang vara någonting som aktivt används dagligen och mer som ett ständigt förhållningssätt istället för som en metod att ta till i stressfyllda situationer.

Enligt Åsberg o Nygren (2009) samt Kabat-Zinn (2005) så är sammanfattningsvis de möjliga nackdelarna med mindfulness främst tidsaspekten, samt att mindfulness tenderar att användas när en individ mår dåligt men att det dessemellan successivt glöms bort. Detta medför att mindfulness inte blir till ett förhållningssätt som det ursprungligen är tänkt som och därför inte heller kommer att bidra till att personer arbetar förebyggande med att inte hamna i stressrelaterad ohälsa igen.

4.3.4 Vetenskaplig evidens för mindfulness

Även om mindfulness inte har använts under så lång tid vid behandling av stressrelaterade sjukdomar i västvärlden så finns det idag ganska mycket forskning som pekar på dess positiva påverkan. I en studie gjord av Walach, Nord, Zier, Dietz-Waschkowski, Kersig och Schûpbach (2007) undersöktes huruvida MBSR fungerade som hjälp för anställda på ett service center, där stressen bland de anställda upplevdes som hög. Denna undersökning visade på ett positivt resultat, närmare 80 procent upplevde programmet som bra och deltagarna ansåg att metoden var till god hjälp för dem för att motverka upplevd stress.

I en studie utförd av Martín-Asuero och García-Banda (2010) undersöktes om/hur mindfulness underlättar för vårdpersonal att hantera stress. Studien genomfördes på 29 stycken individer varav 83 procent var kvinnor. Studien byggde på ett åtta veckors långt program där deltagarna sammanlagt träffades i klass under 28 timmar. Programmet baserades på mindfulnessbaserad stress reduktion (MBSR). Resultaten visade på en 35 procent minskning av ångest, 30 procent minskning av grubblande samt en 20 procent minskning av negativa affekter. Dessa positiva aspekter av programmet fanns kvar vid uppföljningen som skedde tre månader efter avslutad studie.

Grossman, Niemann, Schmidt och Walach (2004) sammanställde i artikeln *Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis* den forskning som då fanns om MBSR och fysisk eller psykisk hälsa. Av de 64 studier som de fann hade 20 av dessa tillräckligt god vetenskaplig kvalitet för att få vara med. Ibland dessa 20 studier fanns en mängd olika kliniska och icke kliniska tillstånd representerade. Några av dessa var ångest, smärta, cancer, hjärtsjukdom och depression. Forskarnas slutsats i studien blev att MBSR är en metod som är verksam inom en mängd olika områden och som kan vara till nytta för en stor del av befolkningen. Utifrån det Grossman m.fl. (a.a.) fann i sin studie så skulle MBSR ha flera möjliga användningsområden förutom inom just stressreduktion. MBSR skulle på så sätt kunna komplettera andra vetenskapligt bevisade metoder inom olika sjukdomsområden, där resultatet i slutändan kommer patienten tillgodo i form av bättre vårdresultat och behandling.

En av de nackdelar som går att finna med mindfulness är som tidigare nämnts tidsaspekten på kursen. I en studie gjord utav Carmody och Bear (2009) tittade de närmare på hur lång tid en mindfulness baserad stress reduktion (MBSR) behöver vara. Forskarna försökte här finna hur många timmar som behövs för att deltagarna skall förstå de grundläggande principerna och för att självständigt kunna använda sig av tekniken. Forskarna ville i studien se om kortare behandlingar skulle ge samma effekt som de traditionella och om detta i förlängningen kunde leda till att fler kom att använda tekniken. För att undersöka detta fenomen så tittade författarna på tidigare resultat från MBSR studier. Resultatet av studien visar på att korrelationen mellan antal timmar och den effekt som behandlingen gav var obetydlig. Detta medför att det kan vara värt att använda sig av färre lektionstimmar, för att metoden istället ska passa en större del av befolkningen. Forskarna menar däremot att traditionell MBSR idag har mest empiriskt stöd och att detta format bör användas som grund i utformningen av nya program innan mer evidens för att färre lektionstimmar ger god effekt har framkommit (a.a.).

Resultatet i Linbloms (2006) avhandling pekar på att om individer upplever att de har copingstrategier och en känsla av kontroll vid en stressreaktion och i situationen väljer att tolka händelsen neutralt eller positivt istället för som ett hot, så minskar stressreaktionen. Detta leder till att gamla mönster kan brytas och positiva spiraler kan skapas.

Sammantaget visar tidigare forskning att det finns evidens för att mindfulness är effektivt inom en mängd olika områden, för att minska människors upplevda psykiska ohälsa.

4.4 Uppdragsgivare

I vår uppsats valde vi att samarbeta med en företagshälsovård. Samarbetet oss emellan föll sig naturligt då vi sökte efter ett företag där vi kunde undersöka hur arbete kring stresshantering ser ut i verkligheten och de i sin tur önskade utvärdera en stresshanteringskurs som genomfördes under 2009. Totalt sett deltog elva individer i stresshanteringskursen, varav endast tre deltagare anmälde sig som villiga att delta i vår studie. Genomgående i vår uppsats har vi valt att kalla företaget för just *Företagshälsovården*, detta för att bibehålla deras konfidentialitet i vår uppsats. Företaget ligger beläget på en mindre ort i Mellansverige.

I vår studie valde vi att genomföra längre intervjuer med tre deltagare från stresshanteringskursen samt de två kursledarna som under 2009 höll i stresshanteringskursen. De tre deltagarna fick även svara på en enkät kring upplevelsen av kursen i sin helhet. Detta datamaterial har sedan används i vår analys av mindfulness inom ramen för vår c-uppsats, dock ej svaren på enkäten som sådan, då dessa inte tillförde ny data. Företagshälsovården har en beteendevetare och en sjukgymnast bland de anställda som tillsammans bildade ett bra team i kunskap och erfarenhet för att kunna leda en mindfulnesskurs. De har genomfört olika delar av kursen utifrån vilken utbildning och tidigare kunskaper de har inom olika kunskapsområden, vissa delar av kursen har de även genomfört tillsammans.

4.4.1 Företagshälsovårdens metod och upplägg av stresskursen

Stresshanteringskursen som genomfördes 2009 bestod av 12 stycken träffar. I upplägget av kursen varvades föreläsningar med praktiska övningar i grupp. Exempel på praktiska övningar som användes var meditation, användning av andningsankaret samt kroppsscanning. Mellan varje gruppträff fick deltagarna hemuppgifter att utföra och reflektera kring. I början av kursen fick deltagarna fylla i en SWLS (satisfaction with life scale) enkät, denna fick sedan fyllas i igen i slutet av kursen. Detta för att deltagarna själva skulle få se om någon förändring skett hos dem.

I Företagshälsovårdens upplägg av den mindfulness-baserade kursen i stresshantering har de utgått från olika terapier, som alla har de gemensamt att de inriktar sig på vissa beteenden hos individen och förändring av dessa. Det skall dock poängteras att fokus i kursen ligger på mindfulness och hur man med hjälp av ett förändrat förhållningssätt, som är centralt inom mindfulness, kan uppleva mindre stress i sitt liv. De terapimetoder som tydligast har legat som grund i utformningen av kursen, förutom just mindfulness, är enligt beteendevetaren Kognitiv Beteende Terapi (KBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) och Dialektisk beteendeterapi (DBT) samt basal kroppskännedomsträning (BK).

4.4.1.1 Terapimetoderna KBT, ACT, DBT och BK

KBT är en förkortning av Kognitiv Beteende Terapi. Perski och Jeding (Orth-Gomér & Perski, 2008) samt Almén (2007) skriver om hur stresshanteringsprogram som är inriktade på kognitiv beteendeterapi visat sig vara effektiva när det gäller att motverka stress. KBT är

inriktad på att synliggöra tankemönster hos individen och sedan aktivt arbeta med att förändra dessa (Almén, 2007).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) är en annan behandlingsform som Företagshälsovårdens beteendevetare tagit inspiration av i kursupplägget. ACT kan förklaras som en utvecklad form av KBT. Stephen Hayes är den som ursprungligen utformat ACT-metoden. Dahl och Lundgren beskriver metoden med orden "acceptera, välj och agera" (Dahl & Lundgren, 2008, s 37). Tanken i ACT är att hitta sätt att acceptera den situationen som individen befinner sig i som den är. Efter det är tanken att individen ska försöka hitta ett sätt att hantera situationen, som individen önskar istället för det denna tror sig vara "tvungen" att göra. Detta kan förtydligas genom ett exempel: Då en tanke dyker upp i vår hjärna reagerar vi instinktivt med att vilja agera utifrån hur vi brukar göra, eller som är normen i den sociala struktur som personen befinner sig i. Men genom att då istället stanna upp och reflektera kring denna tanke, kan individen hitta ett alternativt sätt att bemöta den eller helt enkelt komma fram till att ett agerande inte är nödvändigt alls. Det handlar således om att utöka sitt sätt att tänka och agera i situationer som uppstår. Hayes (2004) själv skriver att ACT utgår från "funktionell kontextualism" där tanken är att en individ, genom att aktivt arbeta med sina förutfattade meningar och uppfattningar kring en situation, kan hitta alternativa sätt att tänka kring denna.

Dialektisk beteendeterapi (DBT) är en mindfulness baserad psykoterapimetod som är en utveckling av KBT (Nilsson, 2009). Marsha Linehan (2000) är den som ursprungligen utformat DBT som metod. Kåver och Nilsson förklarar DBT som "...en integrativ behandling som bygger på inlärningsteori, kognitiv teori, dialektisk filosofi och zenbuddhistisk filosofi." (Kåver & Nilsson, 2002, s 67). Av dessa delar menar författarna att inlärningsteori utgör den största delen. Såväl inom DBT som i ACT handlar en stor del om att medvetandegöra tankar som just tankar, och att lära andra sätt att tänka kring situationer som inträffar i individens liv.

Basal kroppskännedomsträning (BK) är en behandlingsmetod där man både arbetar med den själsliga och den kroppsliga aspekten hos individer. Syftet med behandlingsformen är enligt *Institutet för basal kroppskännedom* att hjälpa människor att "upptäcka, förstå och stärka sina egna inneboende resurser" (IBK, 2011). Metoden strävar även efter att stärka individers förmåga att vara medvetet närvarande, att försöka vara här och nu. BK består av enkla rörelseövningar som kan utföras både i grupp eller enskilt, där en sjukgymnast vägleder deltagarna. Den medvetna närvaron kan tränas både med och utan rörelseövningar (a.a.). Det är alltid upplevelsen av vad som händer i kroppen som är det centrala i BK, detta skapar en slags förankring och en närvarokontakt. Metoden används idag inom en rad olika områden bland annat inom stressrelaterad ohälsa, långvarig smärta och vid förebyggande behandlingar (a.a.).

Kunskapen kring dessa olika terapimodeller kommer främst från kursledarnas tidigare utbildningar. Även om kursen som gavs 2009 av företagshälsovården inte är inriktad på någon av dessa terapier enbart så har de troligtvis till viss del påverkat kursens utformning även om kursen i sin helhet baseras på mindfulness.

4.4.1.2 Företagshälsovårdens mål med kursen

Det mål som Företagshälsovården själva hade med stresshanteringskursen sammanfattas väl i ett e-postmeddelande skickat från kursledarna den 15:e april 2011:

"Målgruppen var och är personer som har svårt att hantera stress i livet. Målet med kursen var att visa på alternativa vägar, att få pröva och få möjlighet att reflektera och jämföra sina funderingar och reflektioner, kanske ompröva och ompröva igen. Att hitta ett förhållningssätt som fungerar i livet, att hitta en väg att gå, att sedan kunna fortsätta på egen hand, på mitt eget sätt. Att kanske börja fundera på vad som verkligen betyder något, att inse att jag kan välja och välja bort. Viktigt att inse att det inte finns ett sätt, som är rätt, utan att det finns många sätt, jag måste finna mitt."

Ett förtydligande av denna framkommer i ett e-postmeddelande skickat från kursledarna den 26:e april 2011, där de skriver att "yttersta syftet är ju att personerna ska kunna vara kvar i eller återgå i arbete." Målsättningen hos Företagshälsovården var med andra ord att visa kursdeltagarna på ett alternativt sätt att förhålla sig till tillvaron och allt som sker i denna och att de åter ska kunna bli yrkesverksamma. Detta genom att minska den upplevda stressen i kursdeltagarnas liv. För att nå detta mål utgick beteendevetaren och sjukgymnasten från mindfulness som bas men även deras tidigare förvärvade kunskaper inom KBT, ACT och DBT låg som inspirationsgrund. Gemensamt för samtliga av dessa terapiinriktningar är att de inriktar sig på beteendeförändring hos individer. Dessa terapier har även vetenskapligt visat sig fungera för att förändra tankemönster och beteenden. Kursledarna menar samstämmigt att mindfulness fungerar som ett väldigt bra komplement till dessa behandlingsformer.

4.4.1.3 Deltagande vid ett kurstillfälle

För att skapa oss en större förståelse för Företagshälsovårdens upplägg och genomförande av stresshanteringskursen som bygger på mindfulness så fick vi möjlighet att delta vid ett kurstillfälle, den 11 mars 2011. Det skall dock poängteras att nuvarande grupp inte går kursen för att skaffa sig ett annat förhållningssätt gentemot stress, utan för att de lider av kronisk smärta i olika former. Även om kursen idag är inriktad på en annan målgrupp så är upplägget av kursen snarlik i sin utformning. Tanken är fortfarande att hitta ett förhållningssätt i tillvaron som bygger på acceptans. Under de två timmar som kurstillfället varade så fick vi möjlighet att delta i en sittande meditation, en föreläsningssedel som även innehöll öppna diskussioner, en fikapaus samt en liggande kroppsscanning. Den avslutande stunden vid detta tillfälle var avvarade för att vi skulle få möjlighet att ha en öppen dialog med deltagarna och för att de skulle få tid att ställa eventuella frågor till oss. Denna sista del av kurstillfället är inte någonting som i vanliga fall finns med på dagordningen. Vi anser att möjligheten att få vara med, observera och själva se och uppleva kursens upplägg och utformning, har bidragit till en större förståelse för den information som sedan framkommit i intervjuerna med deltagarna i studien.

5 Metod

Under detta avsnitt kommer vi att presentera vårt vetenskapsteoretiska perspektiv, val av metod, vår förståelse, för och nackdelar med vald metod, genomförande av intervjuer, analysmetod, validitet och reliabilitet, urval samt etiska överväganden.

5.1 Vetenskapsteoretiskt perspektiv

Vi var intresserade av att undersöka om individer som deltagit i ett stresshanteringsprogram baserat på mindfulness upplevde att kursen gett dem kunskap för att bättre kunna hantera stress i deras tillvaro. Vi ville undersöka vilken kunskap som erhållits samt hur denna uppfattas och används. För att kunna få svar på dessa frågor valde vi en kvalitativ inriktning på vår studie i form av kvalitativt inriktade intervjuer. Vid en kvalitativ inriktning vill den som undersöker få kunskap om hur någon annan uppfattar saker eller händelser (Trost, 2005). Det handlar således om att nå en djupare förståelse för hur individer upplever mindfulness snarare än att finna en förklaring, detta gör att en kvalitativ undersökning passar bra.

En vetenskapsteoretisk inriktning som kan användas vid kvalitativt inriktade undersökningar är fenomenologi. I ett fenomenologiskt perspektiv försöker forskaren få fram *essensen* i det intervjupersonerna själva uttrycker och säger om fenomenet. Vi ville i vår undersökning förstå och beskriva intervjupersonernas egna uppfattningar och upplevelser så exakt som möjligt utan att själva direkt tolka det som framkommit. Det kan sägas handla om att få kunskap om hur individer upplever sin egen livsvärld (Kvale, 1997).

5.2 Val av metod

För att få en djupare inblick i om individer som deltagit i en stresshanteringskurs baserat på mindfulness upplevde att deras förhållningssätt gentemot stress hade förändrats, valde vi att utföra tre stycken halvstrukturerade intervjuer med före detta deltagare i en stresshanteringskurs som genomfördes under 2009. I studien valde vi även att utföra två stycken halvstrukturerade intervjuer med kursledarna som höll i kursen under 2009 för att på detta vis få en djupare inblick i hur de ser på mindfulness som verktyg och förhållningssätt för att bemöta och motverka stress. I upplägget av intervjuerna inspirerades vi av metoden djupintervjuer. Då uppsatsen bygger på individers enskilda upplevelser var djupintervjuer, enligt Kvale (1997), den metod som är bäst lämpad. Kvale (a.a.) menar att halvstrukturerade intervjuer består av ett förbestämt frågeområde men där frågorna har en öppen karaktär vilket medför att frågorna kan variera från intervju till intervju beroende på hur respondenten svarar. Denna typ av intervju passade vårt syfte med studien väl och därför valde vi att använda oss av denna intervjumetod. Intervjufrågorna utformades utifrån vårt syfte och våra frågeställningar i studien.

Som komplement till studien användes en kortare enkät som fylldes i av kursdeltagarna i början av intervjun. Enkäten var från början tänkt att användas som en utvärdering hos *samtliga* deltagare i stresshanteringskursen. Efter överläggning med företagshälsovården valde vi att inte genomföra denna del av vår undersökning. Detta på grund av att inte vara alltför "efterhängsna". De som valde att ej tacka ja till att delta i studien skulle kanske kunna uppleva en utskickad enkät som alltför mycket intrång i deras privatliv när vi redan hade tillfrågat dem om de skulle vilja delta i intervjuerna till vår studie.

Efter överenskommelse med respondenterna kom intervjuerna att spelas in, detta för att underlätta sammanställningen av materialet. Respondenterna intervjuades enskilt med endast en av oss som utför studien närvarande. Detta för att respondenten skulle uppleva intervju tillfället som så avslappnat som möjligt.

Den första kontakten med respondenten är enligt Trost (1997) mycket viktig för den fortsatta studiens gång. Vi valde att använda oss av beteendevetaren på företagshälsovården i vår första kontakt med intervjudeltagarna. Detta för att säkra konfidentialiteten. I den första kontakten presenterades studiens syfte. Vidare kontakt mellan oss och intervjudeltagarna skedde via e-post. I samband med e-postmeddelandet bifogades även ett informationsbrev. I informationsbrevet informerades respondenterna om studiens syfte, sina rättigheter och hur materialet kom att användas och förvaras efter studiens slut. Bokningarna av intervjuerna gjordes dels via e-postkontakt men även via telefonkontakt. För fortsatt kontakt med respondenterna valde vi att använda oss av e-post kontakt och/eller telefonkontakt.

Trost (1997) påpekar vikten av att intervjuens första frågor är passande, då dessa sätter tonen på intervjun. Under intervjun var frågorna, liksom Kvale (1997) förespråkar, korta och enkla samt att frågornas ordningsföljd var flexibel. Detta för att skapa en så samtalsliknande situation som möjligt snarare än en strikt intervjusituation. Med hänsyn till detta inledde vi intervjuerna med att respondenterna fick fylla i en enkät med frågor som rörde vilken eventuell påverkan som stresshanteringskursen hade haft på respondenterna. Detta för att dels försöka skapa en avslappnad atmosfär, men även för att få respondenterna att styra sina tankar mot ämnet. Genom att fylla i enkäten skapades också en uppmärksamhetsriktande kommunikation. Andrén (2008) förklarar uppmärksamhetsriktande kommunikation som att både intervjuaren och respondenten, tillsammans riktar sin uppmärksamhet mot ett *tredje objekt*. Denna strategi valde vi att använda oss utav för att på så sätt få intervjun att flyta på ett mer avslappnat vis. Förhoppningen var att enkäten skulle bidra till mer fördjupade svar från respondenterna, då enkäten förhoppningsvis skulle startat en tankekedja kring ämnet.

Under intervju tillfällena valde vi att som Trost (1997) påpekar försöka att anpassa oss efter respondenten så till vida att frågorna ställdes tydligt och begripligt. Enligt Trost (a.a.) bör intervjuaren alltså anpassa sitt språk efter den individ som frågorna ska ställas till och detta är något som övervägdes under utformningen av intervjufrågorna. Vi försökte att utforma frågorna så att de inte kunde misstolkas samt att de skulle vara lättförståeliga. Kvale (1997) påpekar att intervjun bör försöka genomföras som en så normal konversation som möjligt. Detta tog vi fasta på i utformningen av våra frågor och vid genomförandet av intervjuerna. Vi avsåg att försöka anpassa utformningen av frågorna så att de lätt flöt in i varandra och på så vis skapade en mer samtalslik diskussion än en strikt intervju. Vidare används specificerade, sonderande samt tolkande frågor. Dessa ansåg vi passa bra då uppsatsen byggde på individbaserade upplevelser.

5.3 Förförståelse

Vi, som författare till denna uppsats, bar med oss en förförståelse utifrån vad vi själva hade med oss i ryggsäcken samt från vad vi personligen var intresserade av. Som grund till en del i vår förförståelse för mindfulness ligger den tidigare forskning kring ämnet som vi tagit del av. Denna forskning visar på att metoden bidrar till positiva förändringar hos individer som har

använt sig av mindfulness vid stresshantering (Carmody & Baer, 2009., Carmody, Baer, Lykins, & Olendzki, 2009., Orzech, Shapiro, Brown, & McKay, 2009., Lindblom, 2006., Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998., Grossman m.fl., 2004., Martín-Asuero & García-Banda, 2010). Resultaten som framkommit i denna forskning kommer således i förlängningen bidra till att vår förförståelse för mindfulness blev positivt inriktad. En annan del som har format vår förförståelse och som bör lyftas fram är att vi redan innan studiens början var nyfikna på mindfulness som metod, utan att vi hade några djupare kunskaper inom ämnet. Det faktum att denna studie byggde på intervjuer med deltagare som deltagit i en stresshanteringskurs baserad på mindfulness 2009, där den direkta utvärderingen visade på väldigt positiva resultat, bidrog också till en positiv förförståelse hos oss som undersökare. Vi anser att det var av vikt att klargöra dessa ståndpunkter samt att under studiens gång vara observanta på detta så att det i minsta möjliga mån kom att färga studien och resultatet.

5.4 För- och nackdelar med vald metod

En möjlig nackdel med valet av en kvalitativ metod kan enligt Stukát (2005) vara att resultatet till stor del kan komma att påverkas av den som tolkar resultatet. Som vi tidigare beskrev så var vi väl medvetna om vår egen förförståelse samt hur denna kunde komma att påverka studiens resultat. Detta är någonting som är ofrånkomligt, men vi anser dock att valet av en kvalitativ metod ändå var den metod som var bäst lämpad för denna typ av studie.

Trost (2005) menar att en möjlig nackdel med valet av en kvantitativ metod ligger i att lyckas samla in data som är relevant för den aktuella problemformuleringen. Då en kvalitativ metod bygger på öppnare och mer flexibla frågor, än i en kvantitativ undersökning, så bidrog metoden istället till en möjlighet för respondenten att ge mer uttömmande svar. Med detta val hoppas vi att vi fick in data som var relevant för vår studie. I utformningen av våra frågor var vi därför noggranna med att utforma dessa med syftet och problemformuleringen i fokus.

5.5 Genomförande av intervjuer

För att få intervjuerna med de två målgrupperna så likvärdiga som möjligt valde vi att dela upp intervjuerna så att en av oss intervjuade de två kursledarna, medan den andra intervjuade de tre deltagarna som under 2009 deltog i stresshanteringskursen. Genom att dela upp intervjuerna på detta vis skapade vi så likvärdiga förutsättningar som möjligt för varje målgrupp. Skapande av likvärdiga förutsättningar är någonting som Trost (2001) poängterar som en viktig faktor för att höja reliabiliteten och skapa förutsättningar för att få ett mer samstämmigt material. Dock kunde inte förutsättningar skapas för att utföra intervjuerna på samma plats och under samma tid på dygnet. För att underlätta och bidra till trygghet fick deltagarna själva välja tid och plats för var och när intervjun skulle äga rum, något som Stukát (2005) påpekar är av vikt. Detta ledde till att intervjuerna med kursledarna skedde i företagshälsovårdens lokaler, två av intervjuerna med kursdeltagarna skedde på deltagarnas arbetsplatser och en av intervjuerna skedde hemma hos en av deltagarna. Alla intervjuer skedde dock under lugna och ostörda förhållanden. Valet att endast låta en av oss intervju och delta vid varje intervju gjordes för att minska respondentens eventuella känsla av underläge. Detta upplägg rekommenderas av Stukát (a.a.).

Kursdeltagarna fick inte möjlighet att ta del av intervjufrågorna innan intervjun, detta för att få så spontana svar som möjligt från deltagarna. Rosenqvist och Andrén (2006) påpekar att

det kan finnas en risk med att i förväg dela ut materialet, då detta kan medföra att deltagarna känner sig tvingade till att förbereda sig inför intervjun. Risken är då att vi hade fått svaren om vad mindfulness är utefter vad som står i faktaböckerna och inte utifrån hur deltagarna upplevde det. Kursledarna fick ta del av frågorna innan intervjutillfället då de varit med och godkänt innehållet i studien. Detta var en förutsättning för att de skulle känna trygghet i vad deras "kunder" tillfrågades om, samt att säkerställa att innehållet inte skulle kännas stötande för deltagarna. På detta sätt erhöles värdefulla synpunkter som annars inte framkommit i vårt utformande av frågorna. Nackdelen med att kursledarna hade sett frågorna innan intervjutillfället är att det kan ha påverkat dem i de svar de valde att framföra. Med tanke på att de fick tid att förbereda sig kan en del av de spontana svar som eftersöktes av oss ha försvårats. I intervjuerna med kursledarna så var de dock inte riktigt förberedda på de följdfrågor som kom utan var nog inställda på att frågorna skulle följa en viss mall. Detta sätt att utföra intervjun kan till viss del ha kompenserat för nackdelen att de fick ta del av frågorna innan intervjun.

Vid intervjutillfällena med kursdeltagarna valde vi att bjuda på lite lättare förtäring, detta för att skapa en öppnare och mer avslappnad atmosfär. Vid intervjutillfällena med kursledarna gjordes inte detta, då det snarare kanske skulle ha upplevts som tillkonstlat då vi träffat dem vid flera tillfällen tidigare och då de var vår uppdragsgivare.

Intervjuernas längd varierade mellan 45 minuter till en timme. Samtliga intervjuer spelades in på kassettspelare eller diktafon. Genom att spela in materialet menar Trost (1993) att intervjuaren bättre kan koncentrera sig på svaren istället för att lägga en stor del av sin uppmärksamhet på att föra anteckningar.

5.6 Analysmetod

Vi inspirerades i vår uppsats av fenomenologin, då vi ville finna essensen i deltagarnas egna utsagor och inte tolka dessa utifrån vår egen förförståelse. Gunnarsson (2002) beskriver nio stycken olika steg i den fenomenologiska forskningsprocessen. I de fyra första stegen beskriver Gunnarsson (a.a.) datainsamlingen och transkriberingens gång.

I steg fem som är första steget i analysen bildar sig forskaren en helhetsuppfattning genom en inledande läsning av det transkriberade materialet. Vi valde här att läsa materialet var för sig ett flertal gånger för att på detta sätt försöka skapa oss en helhet. Vi valde även att lyssna igenom samtliga intervjuinspelningar igen. Detta möjliggjorde också att vi fick ta del av nyanserna i talets skiftande betoningar i de intervjuer som vi själva inte hade genomfört.

I steg sex i analysen bildar forskaren meningsbärande enheter. Forskaren försöker i detta steg enligt Gunnarsson (2002) finna direkta citat som beskriver olika innebörder i texten. I detta steg skrev vi ner deltagarnas utsagor i en kortare version så som vi uppfattat dem. Vi försökte i detta arbete att kritiskt granska oss själva så att det blev intervjupersonens utsagor som kom fram och inte våra egna tolkningar.

I steg sju bildades innebörds-kategorier i materialet, så kallade kluster. Utifrån de meningsbärande enheter som vi fann i materialet sammanförde vi i detta steg dessa i ett mindre antal innebörds-kategorier. Detta valde vi att göra först för kursledarna och sedan för kursdeltagarna, var för sig. De kategorier som vi fann var *samhällets påverkan, upplevelsen*

av stress, upplevelsen av mindfulness, gruppens påverkan samt livskunskap. Dessa kategorier kom även att utgöra rubrikerna i resultatdelen.

Steg åtta består enligt Gunnarsson (2002) av att beskriva variationer och identifiera essensen. De kluster som återfinns i detta steg beskriver variationen i materialet. Genom att finna någonting som återkommer i alla kluster så finner forskaren essensen. Detta var vår nya helhet. Utifrån detta kunde vi sedan jämföra de olika grupperna för att se likheter o skillnader och finna essensen.

Slutligen i steg nio redovisas det resultat forskaren kom fram till.

5.7 Validitet och reliabilitet

Validitet kan förklaras som huruvida en undersökning verkligen mäter det som den är avsedd att mäta (Trost, 2001). För att få en hög validitet valde vi att systematiskt utforma intervjufrågorna utifrån de frågeställningar som uppsatsen hade. Frågeställningarna hade i sin tur utformats utifrån syftet i uppsatsen. En intervjufråga bör vara utformad så att den inte kan tolkas på flera olika vis av respondenten utan skall, för att en hög validitet ska uppnås, uppfattas på samma vis av samtliga intervjupersoner. För att öka validiteten på uppsatsen så skickades intervjufrågorna, enkätfrågorna samt beskrivningen av företagshälsovårdens metod och upplägg vidare och godkändes av vår handledare samt av företagshälsovårdens kontaktpersoner i form av beteendevetaren och sjukgymnasten.

Reliabilitet beskriver hur tillförlitlig en studie är. Det som undersöks när reliabiliteten avgörs är mätningens stabilitet och huruvida den har varit utsatt för några slumpmässiga händelser (Trost, 1997). Hög reliabilitet anses enligt Trost (a.a.) uppnås om samma resultat framkommer genom att genomföra samma upplägg i andra studier, det vill säga genom att upprepa tillvägagångssättet vid en separat studie. Då vår studie byggde på fem stycken intervjuer som inte kan upprepas tog vi fasta på att i största möjliga mån försöka utföra dessa så likartat som det går, såsom Trost (2001) rekommenderar. Samtliga intervjuer skedde enskilt med endast en deltagare och en intervjuare närvarande.

Eftersom intervjuerna skedde på olika platser och tider kom detta att försvåra möjligheten för att skapa så likvärdiga förutsättningar för deltagarna som möjligt. Innan intervjuerna genomfördes gick vi gemensamt igenom det praktiska upplägget av dessa för att på detta vis skapa så likvärdiga situationer som möjligt oberoende av plats och tidpunkt för intervjun. Vi kom då gemensamt fram till hur vi skulle sitta, vilken klädsel som var passande samt hur vi på bästa sätt skulle kunna genomföra intervjuerna så likvärdigt som möjligt.

För att ytterligare försöka förbättra reliabiliteten i studien valde vi att komplettera studien med en kortare enkät som besvarades av kursdeltagarna som vi intervjuar. Detta för att försöka få ytterligare information kring hur de uppfattat och tagit till sig innehållet i kursen. Däremot valde vi att inte använda oss av materialet som framkom i enkäten vid sammanställningen av vårt resultat och vår analys, då detta material inte tillförde studien i sin helhet någon ny information, utan snarare bekräftade det som framkommit i intervjuerna.

5.8 Urval

5.8.1 Urval av intervjupersoner och datainsamling

Urvalet av personerna som ingick i studien gjordes utifrån det Cohen, Manion och Morrison (2011) kallar för *unique-case sampling*. Denna typ av urval kräver att vissa kriterier hos deltagarna uppfylls för att de ska vara aktuella för att delta i studien. I vår studie motsvarades detta av att de enda presumtiva deltagarna till studien var de som faktiskt deltagit i stresshanteringskursen som anordnades av Företagshälsovården 2009. Utifrån denna urvalsgrupp blev deltagarna sedan de som frivilligt anmälde sig som villiga att delta i studien. Av intervjudeltagarna var fyra kvinnor och en man. Samtliga deltagare är mellan 35-60 år och yrkesverksamma. Under genomförandet av kursen var två av deltagarna sjukskrivna för stressrelaterad ohälsa medan en av deltagarna upplevde smärtrelaterad stress men var yrkesverksam.

5.8.2 Generaliserbarhet

Inom kvalitativt inriktade studier är den som undersöker något intresserad av att *förstå* ett fenomen bättre menar Fejes och Thornberg (2009). Detta skiljer sig enligt författarna från det som kvantitativt inriktade studier ofta vill nå, nämligen en *förklaring* till något. Generaliserbarheten i en studie handlar om i vilken utsträckning man kan använda resultatet som framkommit i studien för att uttala sig om eller tillämpa resultatet på andra än de som undersökts i studien. Detta är ofta målet inom kvantitativa studier menar Fejes och Thornberg (a.a.). Eftersom målet med vår studie var att *förstå* ett fenomen snarare än att hitta en *förklaring* till detsamma så var syftet heller inte att kunna generalisera det resultat som framkommer. Generaliserbarhet i vår studie är med andra ord varken möjligt eller eftersträvansvärt menar vi. Däremot kan det resultat som framkommit förhoppningsvis bidra till en ökad förståelse för och inblick i hur upplevelsen av mindfulness *kan* se ut hos människor.

De flesta studier som vi valde att utgå ifrån i vår bakgrund har en kvantitativ inriktning. Dessa studier har således varit ute efter att finna en förklaring till ett fenomen. I vår studie *har* vi snarare varit intresserade av att få en djupare förståelse för hur kunskaperna som erhållits i en stresshanteringskurs baserad på mindfulness upplevts. Detta anser vi leda till en fördjupning till den redan framkomna forskningen som idag finns inom området.

5.9 Etiska överväganden

Vi har strategiskt genom arbetets gång valt att utgå från och beakta Vetenskapsrådets (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk- och samhällsvetenskaplig forskning*. Detta för att i så hög grad som möjligt efterleva de forskningsetiska riktlinjer som finns framtagna. Vetenskapsrådet (a.a.) framhåller fyra stycken huvudkrav som man som forskare bör sträva efter att följa för att svara upp mot individskyddet i forskningen. Dessa fyra huvudkrav består utav informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet.

För att på bästa möjliga vis uppfylla *informationskravet* valde vi att ha en väldigt öppen dialog med vår uppdragsgivare. Dessa har under hela studien gång fått möjlighet att läsa

igenom och kommentera de avsnitt som berört dem som företag och deras arbetsmetod samt den information som skickats ut till deltagare. Till deltagarna sändes en inbjudan till medverkan i undersökningen samt ett informationsbrev ut. I dessa framkom studiens syfte, beskrivning av vetenskapsrådets forskningsetiska principer samt information kring studiens praktiska genomförande.

I inbjudan samt i informationsbrevet till deltagarna i studien framgick att deltagarna när som helst hade rätt att avbryta sin medverkan, att materialet, efter samtycke, skulle komma att spelas in. Detta berördes för att säkerställa att vi i vår studie tagit hänsyn till innehållet i *samtyckeskravet*. Gällande intervjuens plats och tidpunkt fick deltagarna själva möjlighet att styra detta för att det på bästa sätt skulle passa dem.

För att uppfylla *konfidentialitetskravet* skedde vår första kontakt med deltagarna av studien genom Företagshälsovårdens beteendevetare, detta för att säkra deltagarnas konfidentialitet. I inbjudan och informationsbrevet försäkrades deltagarna om att deras medverkan skulle komma att beskrivas helt anonymt i presentationen av resultatet och att informationen som de delgav endast skulle komma att användas för denna undersökning och förvaras utom räckhåll för obehöriga. För att ytterligare förstärka deltagarnas konfidentialitet valde vi att sända informationsbrevet till en deltagare åt gången per e-postmeddelande. Detta för att inte på något vis röja deltagarnas identitet gentemot varandra via e-postadresserna. I uppsatsen kodades deltagarnas namn och arbetsplats för att säkerställa att deras identitet skyddas.

Nyttjandekravet framgår i informationsbrevet i form av att resultatet endast kom att användas för denna undersöknings ändamål. Vid intervjuerna informerade vi om att materialet från studien skulle komma att lagras i tryggt förvar på Högskolan i Gävle i ett år innan det slutligen förstörs. Vid intervjun upplystes även, enligt nyttjandekravet, att den färdiga uppsatsen kommer att publiceras i den nationella databasen Diva.

6 Resultat och analys

I denna resultat- och analysdel presenterar vi det insamlade materialet från intervjuerna. I vår redovisning har vi valt att presentera resultatet från kursledarna för sig och kursdeltagarna för sig. Detta på grund av att de två olika kategorierna av intervjupersonerna skiljer sig åt på ett ganska tydligt sätt. Kursledarna besitter en djupare kunskap när det gäller stress och mindfulness samt arbetar aktivt och kontinuerligt med dessa frågeställningar i sitt arbete - något som gör att de hela tiden håller kunskapen och utövandet av mindfulness vid liv. Kursledarnas egenintresse i form av att kursen är en del av deras levebröd gör att de med stor sannolikhet är partiska när det gäller deras syn på mindfulness.

I vår bearbetning av materialet har vi valt att använda oss av ett fenomenologiskt arbetsätt med meningskoncentrering (Kvale, 1997) som analysmetod. Presentationen av resultatet sker utifrån olika teman (kluster) som framkommit vid bearbetningen av materialet. De övergripande teman som vi funnit vid vår bearbetning av materialet är *Samhällets påverkan*, *Kursers betydelse*, *Mindfulness* samt *Livskunskap*. Under varje tema har vi valt att presentera det som framkommit genom att dela upp det i underavdelningar inom varje tema. I denna redovisning har vi valt att tydliggöra innebörden i den skrivna texten genom att lägga till citat från intervjupersonerna. Citaten är utskrivna i skriftspråk där tre punkter utan parentes ... visar på ett uppehåll i talet hos intervjupersonen, (...) betyder att citatet förkortats och en del har

tagits bort. Det som framkommer i de olika temana återkopplas och analyseras sedan mot den tidigare presenterade bakgrunden.

6.1 Presentation av intervjupersonerna

I presentationen av resultatet har vi valt att kalla intervjupersonerna något annat än deras egentliga namn, detta för att säkerställa att den personliga konfidentialiteten bibehålls.

Kursledare 1 är utbildad beteendevetare med vidareutbildning i KBT steg 1.

Kursledare 2 är utbildad sjukgymnast med vidareutbildning i psykosocial medicin.

Kursdeltagare 1 är utbildad lärare. Han arbetar idag som vaktmästare vid en skola på en mindre ort. Han var under kursens gång sjukskriven för utmattningsdepression.

Kursdeltagare 2 är utbildad fritidspedagog. Hon arbetar som fritidspedagog vid en skola på en mindre ort. Hon var under kursens gång sjukskriven för utmattningsdepression.

Kursdeltagare 3 är utbildad studie- och yrkesvägledare vid en skola på en mindre ort. Hon har varit sjukskriven på grund av smärtproblematik efter en ryggoperation. Hon deltog i kursen på grund av smärtrelaterad stress.

6.2 Kursledarna

I intervjuerna med kursledarna framkom vid vår bearbetning av materialet vissa specifika områden tydligt. I vår redovisning av dessa har vi valt att dela upp det som framkommit i några underkategorier, detta för att skapa en bättre överblick i resultatet.

6.2.1 Samhället

6.2.1.1 Samhällets påverkan

I intervjuerna med kursledarna talar båda ledarna om omgivningen och samhällets påverkan i våra liv, hur omgivningen bidrar till att forma oss till de individer vi är. Denna påverkan från samhället gör att det är svårt att gå emot det sätt att leva som finns runt omkring oss, även om mycket av stressen som individen upplever kommer just ifrån samhällets krav och sociala normer. Kursledare 1 förklarar detta genom att prata om de hinder som finns i samhället för att kunna vara mindful:

”- Alltså hela vårt samhälle inbjuder ju inte till att vara mindful. Så visst finns det ett flertal hinder hela tiden. Det är ju både när det gäller jobbet och privat. Och vi tror liksom att vi är effektiva om vi gör saker och ting snabbt och forcerar. Att hålla flera bollar i luften och allt vad det heter, det är ju det som liksom premieras på något vis, och då glömmar man bort att när man får ägna sig åt nåt med total närvaro så blir det mer effektivt. Men där är ju hindrena idag att det inbjuder inte till det och det är lätt att följa med i samhällets jagande.”

Kursledare 2 talar om individens eget ansvar för sitt liv och ansvar för att välja - och välja bort. Genom att ta det ansvaret menar hon att individen kan påverka sitt liv och få det åt det håll som hon själv vill och tycker känns rätt. Detta kan ställas i kontrast mot att "bara" låta sig följa med strömmen utan att fråga sig vad man själv vill och prioritera i sitt eget liv.

6.2.1.2 Arbete och privatliv

Vid en uppdelning av tillvaron till privatliv och arbete framkommer det att båda kan se en skillnad i sin förmåga att vara mindful när det gäller arbetet kontra privatlivet. Båda anser att det är viktigt att försöka vara "mindfulla" i sina möten med patienter. De försöker i arbetet vara helt fokuserade på mötet de är i just då, istället för att tänka på andra arbetsuppgifter som exempelvis behöver göras senare under dagen. Kursledare 2 menar att hon tycker att det är lättare att vara mindful i privatlivet än i arbetet. Detta förklarar hon med att hon numera inte har några barn som bor hemma, vilket gör att hon helt kan göra som hon vill när hon kommer hem - vill hon lägga sig i soffan efter jobbet så kan hon göra det. Däremot finner hon att barnbarnen är en utmärkt källa till att försöka vara mindful, mycket genom att hon upplever att barnen är mindfulla av naturen. Även kursledare 1 pratar kring hur hon försöker vara mindful med sina barn (som fortfarande bor hemma) och att hon anser att barnen har mycket att lära oss vuxna då de naturligt är "här och nu". Hon försöker i sina möten med barnen att stanna upp och *vara* i mötet med dem, på samma sätt som hon är med patienterna på arbetet. Skillnaden kursledarna emellan är att kursledare 2 har endast sig själv och maken att ta hänsyn till under sin fritid. Kursledare 1 däremot har hemmavarande barn och make att ta hänsyn till. Detta faktum verkar för kursledare 1 kunna utgöra både en fördel och nackdel till att kunna vara mindful för henne. Båda uttrycker dock att de använder sig av de olika delarna inom mindfulness för att "hämta tillbaka sig själv" och bli mer närvarande oavsett om situationen är i arbetet eller privat.

6.2.1.3 Analys

Det som framkommer vid en analys av detta är att det är svårt att försöka gå emot gängse sätt att leva som finns hos omgivningen och i samhället, även om individen vet att det skulle motverka stressen. Detta kan kopplas mot det Säljö (2000) skriver gällande sociokulturellt lärande. Som individ lär jag mig av min omgivning hur jag ska vara och bete mig. Intressant här är att det är svårt att lära om ett inlärt beteende även om det orsakar ohälsa i form av stress hos individen. Här verkar det som om båda kursledarna talar om gränssättning och att fundera på vad man själv vill i sitt liv, och att välja det istället för upplevda måsten från omgivningen. Att kunna gå emot ett helt samhälle, där det inte talas särskilt mycket om betydelsen av att stanna upp och reflektera är ur ett sociokulturellt perspektiv på lärande extra svårt. Om ingen eller endast ett fåtal människor i en individs omgivning anammar det förhållningssätt som mindfulness förespråkar försvåras ett nytänkande och en "omläring" hos individen, då dennas förhållningssätt till tillvaron inte överrensstämmer med omgivningens.

6.2.2 Kursers betydelse

6.2.2.1 Mindfulness jämfört med andra kurser

När det gäller den kunskap som har erhållits är det tydligt att båda kursledare talar kring hur deras tidigare utbildningar och livserfarenheter har lett dem fram till den kunskap de idag har i mindfulness och vad det innebär. Kursledare 1 kom först i kontakt med begreppet mindfulness när hon började med yoga 2005-2006. Några år senare började hon sin utbildning i KBT steg 1, där ett av inlagen i utbildningen var just mindfulness. Kursledare 2 kom i kontakt med mindfulness (även om det under denna tid inte hade den benämningen) redan när hon utbildade sig till sjukgymnast under -80 talet. För henne är kroppskännedomsträning detsamma som mindfulness. Båda har med andra ord kommit i kontakt med mindfulness som

sådan eller med kunskap som till mångt och mycket liknar de delar som ingår i mindfulness. Trots kursernas olika inriktningar menar båda kursledarna att den kunskap de fått främst i av form av KBT och kroppskännedom påminner om innehållet inom just mindfulness.

6.2.2.2 Personlig utveckling via utbildning

Båda kursledarna har valt att vidareutbilda sig efter avslutad högskoleutbildning. Kursledare 2 vidareutbildade sig under 90-talet i psykosomatisk medicin, en ettårig utbildning vid Göteborgs universitet. Denna utbildning kom enligt henne själv att påverka henne mycket. Under året hon gick utbildningen fick hon arbeta mycket med sig själv. Hon upplevde kursen som mentalt krävande många gånger, men där behållningen ändå blev en ökad självkännedom och självinsikt. Kursledare 2 fick under sin utbildning i KBT även själv gå i terapi under en period (som en del av utbildningen). Båda kursledarna har med andra ord via sina utbildningar fått arbeta med sig själva och genom detta fått en större inblick i sig själva, även om de utbildningar som de har gått inte liknat varandra i övrigt.

6.2.2.3 Analys

Båda kursledarna talar om sin väg till mindfulness, hur de fått sin kunskap och förståelse för vad det innebär och hur de idag använder sig av denna kunskap. Intressant här är att de fått sin kunskap via två helt olika utbildningar, som trots sina olikheter ändå innehållit liknande kunskap och lett till liknande kunskaper och förhållningssätt hos dem. Den fråga man kan ställa sig här är om kunskapen som de olika utbildningarna tar upp egentligen handlar om vad det innebär att vara människa och hur individer kan hantera livet/händelser/situationer för att må bra i sin egen tillvaro, snarare än att lära ut en specifik metod. Det skulle med andra ord handla om en sorts "universell" kunskap som återfinns i många olika varianter, men där kontentan ändå handlar om att kunna förhålla sig till tillvaron på ett sätt som gör att individen kan känna sig tillfreds med tillvaron. Det lärande som Gustavsson (1996) tar upp om livslångt lärande, där insikterna och den personliga utvecklingen kanske blir densamma, kan med andra ord kanske nås via *olika* utbildningar. Utbildningarna/kurserna är olika men har alla de gemensamt att de leder till en livskunskap som ökar välbefinnandet.

6.2.3 Mindfulness

6.2.3.1 Här och nu

I sin förklaring av vad mindfulness är menar båda kursledarna att det handlar om att vara *här och nu*. Båda är noga med att poängtera att mindfulness inte är en metod, utan att det snarare handlar om ett förhållningssätt i livet, ett sätt att förhålla sig till allt som sker runt omkring oss, genom att vara närvarande i nuet med alla sina sinnen. Genom att vara närvarande skapas förutsättningar för att kunna stanna upp i sig själv, istället för att bara gå på autopilot. Båda kursledarna menar att förmågan att kunna stanna upp och reflektera ökar genom att vara här och nu. Mindfulness ger med andra ord ett reflektionsredskap att använda sig av i tillvaron. Mindfulness har gett dem insikten och förmågan att kunna stanna upp och observera utan att istället bara köra vidare utan reflektion.

När det gäller själva upplevelsen av mindfulness så förklarar kursledare 2 detta som att uppleva *sinnesro* och *livstillfredsställelse* (när det är som bäst). Denna upplevelse delar hon

med Kursledare 1 som menar att det handlar om en *må-bra-känsla*, en *lyckoupplevelse*, att ha *harmoni* i kroppen. Båda talar om förmågan att stanna upp och vara i nuet. Genom detta kan en harmoni infinna sig i kroppen och i sinnet. Upplevelsen och känslan av mindfulness är med andra ord i stor utsträckning förknippat med en lyckokänsla som infinner sig när man helt kan hänge sig åt nuet och uppleva och vila i det.

6.2.3.2 Färskvara

Förmågan att vara *här och nu* verkar tydligt hänga ihop med utövandet av mindfulness. Båda kursledarna menar att det handlar om att hålla kunskapen och utövandet av mindfulness vid liv, annars går man snart tillbaka till gamla hjulspår.

6.2.3.3 Hinder

När det gäller hinder för att vara mindful så menar båda kursledarna att det är lättare att vara mindful om omgivningen är det. Det är svårare att vara mindful under perioder som är intensiva, även om de påpekar att de är då de kanske behöver kunskaperna som mest. I deras respektive liv uttrycker kursledare 1 det som att det är svårt att vara mindful när man måste planera hela tiden. Hon syftar då på sin familjesituation med hemmavarnade barn, där tillvaron ofta kräver planering för att få livet att gå ihop. För kursledare 2 handlar det snarare om hennes egen vilja och engagemang för saker som gör det svårt att vara mindful. Hon försöker ägna sig åt det hon verkligen vill, samtidigt som hon skapar utrymme för återhämtning däremellan. Detta är ett sätt att balansera denna vilja hos sig själv. Genom återhämtning har hon utrymme att kunna "köra på" och gå in för saker som hon brinner för. Hon tror ej heller att det är meningen att vi hela tiden ska gå omkring och bara *vara*, men att det handlar om att göra medvetna val som stödjer det man själv vill i livet samt att dessa val leder till att man mår bra i sitt eget liv.

6.2.3.4 Analys

Det som kursledare 2 uttrycker om sin ökade insikt i att ge sig själv tid och utrymme för återhämtning stämmer väl in på det Åsberg och Nygren (2009) samt Åsberg m.fl. (2005) beskriver gällande utvecklingen av utmattningssyndrom, där en lång upplevd stress funnits utan att det funnits tid för återhämtning. Kursledare 2:s medvetenhet om behovet av återhämtning är det som räddat henne från att "bara köra på" för länge, med en stor risk för ohälsa som följd. Kunskapen om vad som kan hända har med andra ord räddat henne från att köra på för länge. Kursledare 2 talar om hur hon har fått bromsa upp och ta ett steg tillbaka och reflektera, istället för att bara köra på. Ibland har även omgivningen sagt åt henne att ta det lugnare. Detta är något som hon även uppmanar sina patienter att göra. Kunskapen i mindfulness eller kroppskännedom har lärt henne vikten av att stanna upp och vara *här och nu* samt att ge sig själv utrymme för den nödvändiga återhämtningen, som annars riskeras att glömmas bort.

Kursledare 1 talar om hur familjeliv ständigt kräver planering och framförhållning samt hur detta kan utgöra ett hinder för att vara mindful. Det hon säger kan förstås utifrån det Åsberg och Nygren (2009) skriver om kvinnors dubbelarbete. Genom att känna ansvar för det som sker hemma minskar tiden för återhämtning och utrymmet för att kunna "bara vara", något

som det finns utrymme för i kursledare 2:s liv. Utifrån detta kan det kanske tolkas som att beroende på familjesituation är det lättare eller svårare att "bara vara".

6.2.4 Livskunskap

Hos båda kursledarna framgår det att de genom sina kunskaper har förändrats i sitt sätt att vara, det har skett en personlig förändring/utveckling hos dem båda. Denna förändring beskrivs av dem båda men på olika vis. Den förändring som båda talar om handlar om hur de hanterade stress innan de fick kunskap om mindfulness, KBT, psykosocial medicin och kroppskännedomsträning.

Kursledare 1 berättar hur hon förändrats i sitt sätt att se på tillvaron. Förändringen kan förklaras utifrån att hon själv har ändrat sina värderingar och förhållningssätt i tillvaron. Bland annat talar hon om sitt sätt att se på upplevelser såsom till exempel resor. Tidigare menar hon att familjens resor och inplanerade händelser handlade mycket om att "göra" för att kunna berätta om det istället för som nu, då det mer handlar om att kunna "vara" i upplevelsen och uppleva den fullt ut. Familjen har bytt ut en del av sitt umgänge då det blev tydligt i deras förändring att de inte längre hade samma syn på hur de ville leva sina liv i jämförelse med andras sätt att leva. Hon beskriver hur hon ville komma bort ifrån jagandet av den "perfekta" tillvaron och istället befinna sig i tillvaron som den är och uppleva denna. Numera bokar familjen medvetet in färre saker för att istället kunna njuta av och uppleva dessa saker bättre. Kursledare 1 har också insett värdet av egen tid, något som det inte funnits utrymme för tidigare då hon haft små barn, studerat och arbetat samtidigt. Hon inser att tiden för henne själv och sin familj var det som fick prioriteras bort för att hinna med det som skulle göras. Denna period i hennes liv kan hon i efterhand se som en stressfylld period även om hon menar att de upplevda kraven aldrig översteg hennes förmåga. I dag har hon ett annat sätt att se på sig själv, där hennes egna krav på sig själv är lägre än tidigare.

Kursledare 2 berättar hur hon, under året som hon studerade psykosomatisk medicin, utvecklades och förändrades mycket som människa. Utbildningen var mycket jobbig även om den ledde till en stor förändring och utveckling av henne själv. Hon kan så här i efterhand se att hon vid ett flertal tillfällen i sitt liv kunnat hamna i en utmattningsdepression till följd av sitt stora intresse och iver att vara med och utveckla saker. Hon har med åldern insett vikten av att ägna sig åt rätt saker och att lägga lagom mycket energi till var sak i tillvaron. Hos henne framkommer det att hon tycker det är viktigt att välja och välja bort saker i sitt eget liv. Att inse att man själv har ansvaret i sitt liv, att välja vad man vill och inte vill för att må bra. Detta resonemang följer det som kursledare 1 talar om när det gäller att välja hur man själv vill leva sitt liv istället för att följa med strömmen och göra som alla andra.

6.2.4.1 Analys

Det är svårt att veta *vad* som lett fram till *vad* i deras liv. Är det bara mindfulness kunskapen som gjort att de ändrat sitt förhållningssätt i livet eller är det livshändelser och andra utbildningar samt terapi som gjort det? Utifrån det som framkommer i deras berättelser verkar det snarare handla om en sorts livskunskap som erhållits, genom att uppleva och gå igenom "svårare" eller mer krävande perioder i livet. Kunskapen som erhållits är en självcentrerad kunskap, en sorts utvecklad "självkunskap" som utvecklat dem i sin hantering och sitt förhållningssätt till livet. Däremot verkar det som om kunskapen inom mindfulness givit dem

ett verktyg, man skulle kunna kalla det för ett sorts glasögon genom vilka en individ kan se på tillvaron. Genom att ta på sig sina mindfulness-glasögon så kan de stanna upp och reflektera istället för att bara köra på. De kan hejda sig och istället "vara" i stunden. När det gäller kunskap så verkar det som om att deras livserfarenhet utgjort grunden till att kunna ta till sig det förhållningssätt som mindfulness innebär. Genom att uppleva en skillnad jämfört med tidigare förhållningssätt och vad det inneburit i livet så kan de med sina mindfulness-glasögon förhålla sig annorlunda. För att kunna göra detta krävs en livserfarenhet, en livskunskap. Livserfarenheten som de båda fått har någonstans varit grunden till att ett annat förhållningssätt och andra värderingar har kunnat utvecklas. Detta stämmer väl med Harris (2009) resonemang om att acceptera lidande (även om kursledarna kanske inte upplevt det som just lidande) och dess naturliga del av livet. Lidandet kan kanske vara nödvändigt för att utvecklas. Resonemanget stöds även av det Hammarlind (2008) fann i sin avhandling, nämligen att utbrändhet varit nyckeln till tidigare okända rum hos individerna hon intervjuat. Genom sjukdomen utbrändhet (som med största sannolikhet upplevs som ett lidande) nådde Hammarlinds (a.a.) intervjupersoner en personlig förändring och utveckling. Detta kan jämföras med kursledarna, där de genom sin livserfarenhet har fått insikter som gör att de kan förhålla sig till tillvaron på ett annat sätt. Livserfarenheten har varit nödvändig, men mindfulness har givit dem glasögonen att kunna reflektera med och möjligheten att stanna upp och lära av stunden istället för att bara fortsätta vidare.

Förmågan att välja och välja bort är något som båda kursledarna talar om. Detta är något som de fått utveckla hos sig själva i sitt eget liv, för att hitta den väg som de vill följa och som de mår bra av. Vikten av att själv välja och välja bort det en individ inte vill ha i sitt liv kan leda till att de upplevda krav som denna har på sig själv, men även de upplevda krav som individen känner från sin omgivning kan minska. Detta stämmer väl överens med resonemanget i Karasek och Theorells (Levi, 2005) krav-kontroll-stöd modell. Genom att minska de egna (och andras) krav eller förväntningar på en själv så kan också stressen minska. Individen går då från att vara aktiv till avspänd. Något som i sin tur leder till att man mår bättre.

6.3 Kursdeltagarna

På samma sätt som i intervjuerna med kursledarna framkom vid vår bearbetning av materialet från kursdeltagarna vissa specifika områden tydligt. I vår redovisning av dessa har vi valt att dela upp det som framkommit i några underkategorier, detta för att skapa en bättre överblick i resultatet. Kategorierna vi funnit hos kursdeltagarna har i många avseenden berört samma teman som hos kursledarna, de innehåller samma "essens". Därför har vi valt att ha samma övergripande rubrik till varje område. Däremot skiljer sig resultatet och innehållet åt lite (framför allt under rubriken kursers betydelse) även om det i slutändan rör sig om samma "essens".

6.3.1 Samhället

6.3.1.1 Samhällets påverkan

Både kursdeltagare 1 och kursdeltagare 3 talar i sina intervjuer om hur samhällets uppbyggnad och utformning försvårar utövandet av mindfulness. Kursdeltagare 1 talar om hur han upplever en ständig strävan efter effektivitet i samhället, där en människa helst ska göra flera saker samtidigt. Just detta att göra flera saker samtidigt är det som går mest emot

inställningen inom mindfulness, nämligen att göra en sak i taget genom att vara här och nu. Kursdeltagare 3 kan se hur hon påverkas av omgivningen när hon bor på en mindre ort, där hon upplever att man är färre personer som måste hjälpas åt för att göra det som behövs i olika sammanhang. Hon upplever att hon får skämmas om man säger ifrån och inte hjälper till. Dock upplever hon att det blivit lättare att säga ifrån med åldern. Hon ser också en skillnad mellan män och kvinnor i deras sätt att vara och vilken som gör vilka sysslor i hemmet. Hon upplever att kvinnor (inklusive hon själv) ofta hamnar i återställande arbete till exempel laga mat och städa undan efter detta. Detta kan jämföras med män, som hon upplever i större utsträckning ägnar sig åt det som de tycker är intressant.

6.3.1.2 Arbetet

Kursdeltagare 2 pratar mycket om sitt arbete och hur utformningen av detta påverkar stressen hos henne. Detta är även någonting som kursdeltagare 1 berör då han beskriver hur han efter sin sjukskrivning för utmattningssyndrom valde att byta arbetsplats och arbetsuppgifter för att må bättre. Kursdeltagare 2 upplever att allt fler arbetsuppgifter hela tiden tillkommer i hennes arbete och att det samtidigt blir allt mindre tid att göra arbetet på. I arbetssituationen upplever hon ett behov av att ha en arbetsledning som kan hjälpa till att sanera och strukturera upp bland alla arbetsuppgifter. Hon talar också om behovet av att ha kollegor som kan hjälpa och stötta varandra. Hon menar att alla borde gå samma stresshanteringskurs som hon gjorde för att få kunskap i mindfulness och på detta vis finna ett annat sätt att bemöta den stressfyllda tillvaron på arbetsplatsen. Detta skulle förbättra möjligheten till att alla mår bättre och att de på ett bättre sätt kan stötta varandra på arbetsplatsen samt att den vunna kunskapen lättare lever vidare hos en själv.

6.3.1.3 Analys

Hos både kursdeltagare 1 och 3 finns en reflektion kring samhället i stort och hur utformningen av samhället påverkar dem själva i deras sätt att leva sina egna liv och hur de mår till följd av denna utformning när de försöker leva enligt rådande samhällsuppbyggnad. Hos kursdeltagare 2 så rör istället mycket av resonemanget den egna arbetsplatsen och utformningen av denna i hennes sätt att se hur omgivningen påverkar hennes sätt att vara och att det därmed får effekter för hur hon mår. Det som framkommer vid en analys av kursdeltagarna gällande deras sätt att vara i sitt eget liv är att de i stor utsträckning påverkas av andra i sin omgivning och samhällets utformning i stort i sitt sätt att leva sitt liv. Detta förklarar Säljö (2000) som det sociokulturella lärandet, vi påverkar och påverkas i vårt sätt att vara och agera utifrån den omgivning vi har runt oss. Hos kursdeltagare 1 och 3 lyfts denna reflektion upp till samhällsnivå, medan kursdeltagare 2 berör detta genom att reflektera kring den egna arbetsplatsen.

6.3.2 Kursers betydelse

6.3.2.1 Kursen

Samtliga kursdeltagare uttrycker att de är nöjda med kursen, både när det gäller upplägget och kursledarna. När det gäller upplägget så anser deltagarna att det var en bra varvning mellan teori och praktik samt att innehållet i kursen i sin helhet varit bra. När det gäller kursledarna så upplevdes dessa som lugna, förstående och behagliga. Kursdeltagare 2 menar att hon

många gånger kan känna sig lugnare och mindre stressad genom att bara *tänka* på kursen, övningarna och kursledarna utan att för den skull utöva mindfulness. Minnena i sig kan räcka för att hon ska bli lugn. Samtliga kursdeltagare upplevde att de fick kunskap som hjälpt dem att reflektera över sina egna liv. Kursdeltagare 2 och 3 menar att detta är kunskap som alla borde få, för att kunna hantera stress i sitt liv på ett bättre sätt. Kursdeltagare 2 uttrycker detta med orden:

”För det skrev jag i enkäten att det här borde alla gå helst. Det här borde man gå på ungefär som hjärt- och lungräddning. Så skulle man ha mindfulness, alltså räddning för en själv.”

Kursdeltagare 3 var lite fundersam inför starten kring vad kursen skulle innehålla och innebära. Hon sökte inte kursen själv utan blev rekommenderad av kursledare 2 att gå kursen för att bli hjälpt med att kunna hantera och förhålla sig till sin smärta på ett bättre vis. Kursdeltagare 1 och 2 kom till kursen med en inställning om att detta kunde hjälpa dem i den situation som de befann sig i (båda var vid tillfället sjukskrivna för utmattningssyndrom) och för att kunna få hjälp att må bättre. I intervjuerna med kursdeltagare 1 och 2 framkom det att de var beredda att prova "vad som helst" för att må bättre. Även om kursdeltagare 3 inte kom till kursen av samma orsak så tyckte hon att det kändes otroligt lyxigt att få gå iväg och göra något bara för sin egen skull och att hon trivdes och längtade till kurstillfällena.

6.3.2.2 Gruppen

Både kursdeltagare 1 och 2 anser att gruppen haft stor betydelse för deras egen utveckling och behållning av kursen. De uttrycker båda att de känt ett stöd i varandra i gruppen och att det har hjälpt dem att få träffa andra som befunnit sig i liknande sats som de själva. Kursdeltagare 3 däremot kände sig ibland lite annorlunda jämfört med de andra i gruppen. Hon själv gick kursen för att få hjälp att hantera sin smärta medan hon upplevde att de flesta andra i gruppen var där på grund av stressrelaterade symptom. Hon talar heller inte om att känna stödet från gruppen på samma vis som kursdeltagare 1 och 2.

När det gäller bibehållandet av kunskapen de fick i kursen så uttrycker både kursdeltagare 1 och 2 att det är svårare att upprätthålla denna utan gruppen. Båda menar att det vore enklare att upprätthålla utövandet om de hade stöd av en grupp runtom dem som gjorde samma sak.

6.3.2.3 Tidigare kurser/kunskaper

Både kursdeltagare 1 och 2 har provat andra sätt att slappna av. Kursdeltagare 1 har provat avslappningsövningar från olika böcker och cd-skivor. Båda har tidigare gått på Chi-Gong och utövat detta. Båda två upplever att kunskapen/känslan i Chi-Gong påminner mycket om kunskapen/känslan i mindfulness. Kursdeltagare 3 har inte provat några andra sätt eller gått några andra kurser tidigare gällande avslappning.

6.3.2.4 Analys

Det som framkommer hos kursdeltagare 1 och 2 är att de haft stor nytta av, och kände stort stöd av gruppen på sin väg mot tillfrisknande från utmattningssyndromet. Genom att få dela sina erfarenheter med varandra och kunna stötta varandra underlättades processen. Båda två

talat också om ledarna, hur de via sitt lugna sätt bidrog till mycket av behållningen av kursen. Genom deras lugn kunde de koncentrera sig *på* och ta del *av* innehållet i kursen. Det stöd som kursdeltagare 1 och 2 kände från gruppen kan förstås utifrån Säljös (2000) resonemang om sociokulturellt lärande, och hur lärande/förändring kan underlättas eller försvåras beroende på omgivningen. Av omgivningen lär vi oss vårt beteende och detta upprätthålls också via densamma. I kursgruppen fann deltagare 1 och 2 andra som befann sig i samma situation som de själva, de fick bekräftelse på att det fanns fler i samma position. De kunde stötta varandra under tiden och på så sätt hjälpa varandra att tillfriskna. Betydelsen av gruppen som kursdeltagare 1 och 2 uttrycker kan förstås utifrån det Åsberg och Nygren (2009) skriver om gruppsamtal som visat sig vara effektiva vid behandling av sjukdomstillståndet. Genom att de kände igen sig i varandra underlättades deras lärandesituation - de fanns fler som kunde "peppa" varandra och förstå varandra. De kunde ta hjälp av varandra i sitt lärande och sin utveckling. De befann sig i en omgivning som, på samma sätt som de själva, ville förändra deras sätt att vara och förhålla sig till stress. Förändringen hos dem själva underlättades av den stödjande omgivningen. Detta kan även kopplas till det kursdeltagare 1 och 2 berättar om svårigheten att bibehålla kunskapen, att underhålla den. De menar att det vore lättare om de runt omkring dem också hade kunskapen och utövade mindfulness.

6.3.3 Mindfulness

6.3.3.1 Här och nu

Samtliga kursdeltagare uttrycker hur det är att vara mindful med orden *här och nu*. De menar att det handlar om ett sätt att vara och hantera den situation som man är i just nu. Genom att stanna upp och vara här och nu menar de att det är lättare att känna sig lugn. Kursdeltagare 1 menar att han spar energi genom att vara i nuet, han behöver inte ägna sig åt att ha förväntningar eller döma det som är runt omkring honom, istället kan han bara *vara* i nuet och se situationen som den är. Han uttrycker känslan av mindfulness som en *behaglig* känsla, där han kan vila i nuet. Det är ett sätt att vara som ger honom upplevelsen av *guldstunder*. Han beskriver det som:

”... när det funkar som allra bäst, de guldstunder som är, då tycker jag att om jag klarar det då är det som att vila i nuet, det är väldigt behagligt”

Kursdeltagare 2 uttrycker det som att vara här och nu, där hon kan göra något bra av just den stunden hon befinner sig i, där hon inte behöver bekymra sig över det som varit eller vad som ska hända i framtiden. Hon uttrycker det såsom att *uppleva nuet*. Kursdeltagare 3 uttrycker känslan av mindfulness som en *positiv* sådan, där hon kan vara *tillfreds* med tillvaron. När hon är mindful kan hon se det saker som är bra i situationen som hon befinner sig i och med de personer som hon har runt omkring sig i sitt liv. Både kursdeltagare 1 och 2 jämför känslan i mindfulness med den de får när de utövar Chi-Gong, där de också upplever lugnet och känslan att vara här och nu.

6.3.3.2 Färskvara

Hos samtliga kursdeltagare framkommer det att de tycker att kunskapen i mindfulness har glömts bort till viss del under den tid som gått sedan de deltog i kursen. De tycker att det är svårare att komma sig för att vara mindful och att utöva kunskapen de fick i kursen idag än

det var under och strax efter kursen. Kursdeltagare 1 försöker ändå hitta stunder av mindfulness och försöker påminna sig om vikten av att ta pauser mellan olika uppgifter som han under dagen utför. Han försöker mellan varje uppgift ta en liten stund att reflektera och andas innan han startar med nästa. Svårigheten menar han ligger i att *ta sig tid* eller att komma sig för, något han hade lättare för när han var sjukskriven. Även kursdeltagare 2 tycker att det är svårt att komma ihåg att göra det hemma. Hon menar att när hon mår bra, så mår hon bra och då upplever hon sig inte behöva kunskapen. Hon berättar att hon varit sjukskriven ytterligare en omgång efter det att hon gick kursen. Den andra gången räckte det dock att gå ner till halvtid på jobbet och hon behövde inte heller vara sjukskriven lika lång tid denna gång. Hon menar att hon kanske kunde ha undvikit sjukskrivningen om hon bibehållit utövandet av mindfulness efter kursens slut. Däremot menar hon att de verktyg hon fått i stresshanteringskursen sannolikt bidrog till att hon snabbare kunde komma tillbaka till arbetet efter den andra sjukskrivningsperioden och att hon inte blev lika dålig då. Kursdeltagare 3 tycker liksom de övriga att hon har haft svårt att komma ihåg kunskapen efteråt. Hon har inte någon smärta längre (hon vet inte varför) vilket gör att hon inte tycker sig behöva hålla på med avslappning längre. Hon uttrycker det som att när hon mår bra så behövs det inte på samma sätt som tidigare.

6.3.3.3 Hinder

Samtliga kursdeltagare upplever att de har svårare att vara mindful när det händer mycket runtomkring dem och när det är stressigt. Både kursdeltagare 1 och 2 menar att det är när man minst har tid med det - det är då man behöver vara mindful som mest. Kursdeltagare 3 talar istället om acceptans, hur hon kan ha svårt för att vara mindful om folk inte vill samarbeta. Hon menar dock att detta brukar ordna till sig efter en stund.

6.3.3.4 Analys

Det som framkommer hos samtliga kursdeltagare är att upplevelsen av mindfulness är en behaglig, positiv känsla. En känsla som gör att respondenterna kan uppleva större glädje och tillfredsställelse i nuet så som det *är* utan att behöva göra något åt det. Genom att endast stanna upp och vara *här och nu* kan en känsla av harmoni infinna sig.

Samtliga kursdeltagare talar om hur de anser sig behöva kunskapen i mindfulness mer när de mår sämre. När de mår bra tycker de inte att de behöver den. Detta faktum är intressant, kunskapen i mindfulness verkar på något sätt förknippas med ett sätt att minska obehag eller dåligt mående. Utifrån det Harris (2009) skriver om lidande som en del av livet, så verkar det som om kursdeltagarna upplever sin kunskap i mindfulness som ett verktyg att använda sig på för att minska just lidande eller öka välbefinnandet. Kunskapen i mindfulness kommer utifrån detta att användas för att hantera prövningar i livet.

Ur det kursdeltagarna säger så framkommer det att samtliga har haft svårt att upprätthålla kunskapen i och utövandet av mindfulness på egen hand efter kursen. De menar att de har haft svårt att ta sig tid att utöva kunskapen. De har även glömt bort en del av det de fick lära sig på kursen. Till följd av detta har också mindfulnesskunskapen blivit något som deltagarna tar till när de mår sämre, istället för att utöva detta hela tiden. Detta kan förstås utifrån det Kabat-Zinn (2005) själv säger om att kunskapen i mindfulness är en färskvara som måste underhållas för att kunna hjälpa individen på bästa sätt. Genom att underhålla kunskapen så

skulle kanske mindfulness fungera som ett förhållningssätt i livet, som kursledarna talar om, snarare än en metod att ta till när man mår dåligt.

6.3.4 Livskunskap

Hos samtliga deltagare framkommer det att deras eget förhållningssätt och inställning till stress har förändrats. Samtliga kursdeltagare berättar om hur de idag hanterar stress på ett annat sätt än innan de gick stresshanteringskursen. Det tyder på att det har skett en utveckling/förändring i hur de är som människor och i deras värderingar.

Kursdeltagare 1 berättar hur han tidigare hade 3-4 saker i huvudet samtidigt som han försökte utföra en annan uppgift, han försökte också göra flera saker samtidigt. Numera försöker han medvetet dra tillbaka handen när han rent instinktivt tänker ta någonting med sig när han är på väg för att göra en annan sak. Vid dessa tillfällen går han hellre en gång till, för att göra *en sak i taget*. Detta gör han medvetet för att kunna vara mer mindful och slippa hamna i ett läge där han känner stress. Tidigare arbetade han kvällar och helger för att hinna allt som han upplevde som nödvändigt samt att försöka göra det perfekt. Detta arbete gjordes oftast utan nödvändiga pauser. Tidigare hade han också en strävan att göra alla nöjda och glada. Numera försöker han acceptera och anamma att han inte kan göra alla nöjda och att *tillräckligt* bra räcker i det arbete han gör (allt behöver inte bli perfekt). Han medger att det inte alltid är lätt och att han inte alltid lyckas med detta, men att förhållningssättet är annorlunda nu jämfört med tidigare.

Kursdeltagare 2 berättar om hur hon innan hon gick kursen hade en tendens att anklaga sig själv istället för att anklaga situationen, när den blev stressig. När hon kände sig stressad hanterade hon detta genom att irra omkring, bli snabb rörelserna, lägga sig på sängen, bli gråtfärdig, skör, lättirriterad, ta åt sig av saker och reagera fel i situationer. Tidigare var hon tvungen att vila på grund av stor trötthet, idag kan hon vila positivt som hon själv uttrycker det. Hon kan sitta kvar och njuta trots att hon känner att hon har många *borden* som hon borde göra. Numera kan hon sitta och tänka och scanna av kroppen. Hon upplever att hon kan lägga fokus på det som är *här och nu* istället för att lägga energi på sånt som hon inte kan göra någonting åt. Hon har också blivit bättre på att säga till på arbetet om det blir för mycket arbetsuppgifter som hon får ansvara för.

Både kursdeltagare 1 och 2 har lärt sig att känna igen symptomen som de får när de blir stressade och har blivit bättre på att stanna upp när de känner att dessa symptom kommer.

Kursdeltagare 3 menar att hon via kursen fått kunskap och insikt i att stress kan vara många olika saker. Hon har också fått insikt i att hon gärna vill vara andra till lags och göra ett bra intryck, något som hon dock tror hör till människans natur. Kursen gjorde att hon såg saker hos sig själv som hon inte riktigt tänkt på tidigare och hon tyckte att hon lärde sig saker om sig själv när hon gick kursen. Hon har blivit bättre på att ta bort en del saker som hon blivit stressad av, även om hon upplever det som svårt när det känns som att hon sätter andra i klistret. Hennes sätt att bemöta stress har förändrats av kursen, hon har bland annat insett att hon inte ska utsätta sig för mycket stress om hon ska kunna må bra samtidigt. Hon inser att hon gärna skulle vilja ha allt perfekt och tipptopp, men att hon varken hinner eller har lust med att göra allt för att detta skulle bli uppfyllt. Idag känner hon att hon kan strunta lite mer i saker och ting. Hon inser att tiden är begränsad och utifrån detta måste hon låta vissa "måsten" vara för att hinna med det hon vill göra och tycker om. Hon försöker leva lite mer

här och nu och ta vara på tillvaron, även om hon medger att det inte är alltid som hon lyckas med detta.

6.3.4.1 Analys

Vid en jämförelse av kursdeltagarnas utveckling så framkommer det att samtliga har förändrats - det har skett en personlig utveckling hos deltagarna. Däremot är det svårt att veta *vad* som har lett fram till *vad* i deltagarnas liv, är det kunskapen de fått i stresshanteringskursen som lett till denna skillnad eller är det kunskapen som erhållits via genomlevandet av motgångar i livet eller är det en kombination av båda som utgjort kärnan till det som förändrat dem? Det Harris (2009) skriver om lidande som en del av livet utgör *en* av förklaringarna till att det skett en förändring hos deltagarna. Utan dessa erfarenheter i livet hade sannolikt inte samma insikter/förändringar nåtts hos deltagarna. Deras levda liv utgör på så sätt grunden till att en utveckling och en förändring kan ske. Däremot är det möjligt att den kunskap de erhållit i stresshanteringskursen, som till stor del bygger på mindfulness, utgjorde det verktyg som individerna behövde för att förstå sina tidigare erfarenheter och som skapade förutsättningarna för att de skulle kunna stanna upp och lära av dessa. På samma sätt som hos kursledarna kanske kunskapen i mindfulness gett dem ett par glasögon. Genom dessa glasögon kan de betrakta sitt eget liv på ett sätt som de tidigare inte gjort. Kunskapen från stresshanteringskursen har gett dem verktyg för att kunna stanna upp och reflektera kring livet. Kunskapen har de med sig och denna kan de ta till i olika situationer som händer i deras vardag. Kunskapen som erhållits har givit dem svaren på de frågor som Gustavsson (1996) uttrycker som "...hur ska jag tänka? hur ska jag handla? och hur ska jag leva?" (Gustavsson, 1996, s 62), vilket hjälper dem att kunna må bra i det liv de lever.

Kursdeltagare 1 och 2 har mått väldigt dåligt under den period som de led av utmattningssyndrom, detta *kan* medföra att de känner en stor skillnad jämfört med tidigare, när de nu kan känna glädje och ro i stunden - något som de inte kunnat tidigare. Här verkar det som om kunskapen i mindfulness är det som givit dem verktyget för att kunna känna harmoni och glädje i det liv de lever.

Samtliga kursdeltagare har ändrat sig när det gäller att sätta gränser, både vad gäller gränssättning mot omgivningen, men även när det gäller gränssättning inför sig själva. De har också förändrats i sina egna värderingar. De har släppt på många måsten och borden för att istället ge sig själva plats att må bra. Utifrån den kategorisering av människotyper som görs i stressforskningen (Lundberg, 2005., Stenlund, 2009., samt Bragée, 2009), där typ-A människor anses ha större risk än andra att drabbas av stressrelaterade sjukdomar, kan förändringen hos kursdeltagarna förstås. Det går naturligtvis inte att säkert uttala sig om vilken människotyp kursdeltagarna är utifrån det vi fått fram i våra intervjuer. Däremot kan vi utifrån det som de säger om sig själva och sitt tidigare sätt att vara se en tendens till att en självkänsla som till viss del består av prestation inför sig själv och omgivningen. Den utvecklade förmågan som de erhållit i form av att kunna säga nej och sätta gränser har givit dem ett större utrymme till att må bra i sig själva. Den presterande självkänslan kan här till viss del sägas ha omformats till en icke-presterande självkänsla, något som främjat deras känslomässiga hälsa.

7 Resultatdiskussion

Vid en närmare titt på det som framkommit i resultatet och analysen, har vi funnit vissa delar som vi väljer att föra ett fördjupat/utökat resonemang kring. Genom att reflektera över innehållet vill vi försöka tydliggöra vad det är intervjupersonerna egentligen talar om och vilken innebörden är i det de säger.

Samtliga intervjupersoner beskriver mindfulness som förmågan av att *vara här och nu*. Vad handlar då förmågan att vara här och nu om? Är det att kunna koncentrera sig fullt ut på det personen sysslar med för stunden? Sannolikt handlar det till *viss* del om just koncentration, men inte helt och hållet. Intervjupersonerna menar att i stunder som de är mindfulla kan de fokusera helt på nuet istället för att oroa sig för framtiden eller det som varit. I denna fokusering kan de känna glädje och sinnesro. Vid en jämförelse av denna beskrivning av hur det är att vara mindful är det tveksamt om det handlar *enbart* om att kunna *koncentrera* sig på nuet och det personen sysslar med för stunden. Koncentration handlar om att kunna rikta uppmärksamheten mot något specifikt. Ett exempel på koncentration är att kunna fokusera på en skoluppgift och att finna lösningen eller innebörden i den. Individen riktar då sin uppmärksamhet på uppgiften som ligger framför henne för att kunna finna lösningen. Här finns förvisso en koncentration på det som händer för stunden, men koncentrationen säger inget om hur individen *mår* i sin koncentration. Sannolikt är det lättare att må bra i sin koncentration om uppgiften som ligger framför en är något som jag är intresserad av. Oavsett om intresse föreligger eller ej så handlar koncentration om just förmågan att rikta sin uppmärksamhet mot något oavsett "mående" i denna koncentration. I mindfulness handlar det om att koncentrera sig på nuet och finna ett välmående i detta.

I intervjupersonernas beskrivningar av mindfulness uttrycker de att förmågan att stanna upp och vara i nuet skänker dem en glädje och tillfredställelse. Det verkar då som att de kan känna en glädje och sinnesro i stunden oavsett om det de sysslar med något som de är intresserade av eller inte. Deltagare 1 beskriver detta med orden " ...när det funkar som allra bäst, de guldstunder som är, då tycker jag att om jag klarar det då är det som att vila i nuet, det är väldigt behagligt". Genom att acceptera situationen som den är och tillåta sig att vila i stunden, utan att behöva *bemästra* den så mår individen bättre. Här framkommer något viktigt. De mår bra i stunden oavsett hur situationen runtomkring dem ser ut. Det verkar här handla om att *tillåta* sig att må bra i stunden oavsett hur den ser ut. Det sker då ett skifte från det som sker runt omkring dem till deras inre. I detta skifte släpper de kontrollen på situationen och fokuserar snarare på dem själva. Detta skänker dem glädje och sinnesro. Här handlar det om att förmågan att känna glädje ökar när de släpper kontrollen över situationen och istället tillåter sig att *vara* i den. Man kan säga att detta förbättrar deras psykiska välmående (och hälsa). Detta faktum är intressant och stämmer överens med innebörden i krav-kontroll-stöd modellen som är framtagen av Karasek och Theorell (Levi, 2005). I denna modell menar Karasek och Theorell (a.a.) att ökad kontroll över situationen tillsammans med lägre krav ger mindre stress och därmed minskar risken för stressrelaterad ohälsa. Individen går då från *aktiv* till *avspänd* i modellen, vilket också är "idealet". Intervjupersonerna talar om hur de genom att vara *här och nu* mår bättre i situationer. De tillåter sig att minska kraven på sig själva och mår bättre som följd - de känner sig avspända. *Här och nu* kan förstås som innebörden i uttrycket SOAS, där man stannar upp - observerar - accepterar och svarar eller släpper. Kanske handlar det just om att minskningen i krav är *frivillig* och att det endast är individen själv som bestämmer över sin egen tolkning av situationen som gör att de mår bättre. Det kanske är så att man genom att släppa på de *upplevda kraven* på sig själv i en situation

minskar stressen, individen ger sig på detta vis tillåtelse att enbart vara här och nu. Detta uttrycker Schenström (2007) som att släppa kontrollen över det som inte går att påverka. Kanske upplever individen att hon har mer beslutsutrymme när hon ger sig själv tillåtelse att släppa kontrollen över saker som hon faktiskt inte kan (eller behöver) påverka. I vilket fall som helst så minskar de upplevda kraven som individen känner i situationen. Hos kursdeltagarna framkommer det att det är främst i perioder som de mår sämre som de använder sig av kunskapen från stresshanteringskursen för att må bättre. De anammar tänkandet i form och *här och nu* och kan på så sätt må bättre. Det kan tolkas som att de tillåter sig släppa kontrollen och när de gör det så mår de bättre som följd.

Kunskapen i mindfulness har kursledarna fått på olika sätt, en av kursledarna fick sin kunskap via en utbildning i KBT samt genom utövandet av yoga. Den andra kursledaren fick sin kunskap när hon lärde sig basal kroppskännedomsträning. Kursdeltagare 1 och 2 talar om att det liknar mindfulness med det som de lärt sig inom chi-gong, medans kursledarna finner likheter med KBT och basal kroppskännedomsträning. Innebörden i mindfulness går med andra ord in i andra metoder/terapier såsom kroppskännedomsträning, KBT samt chi-gong hos kursledarna och deltagarna. Vi ställer oss då frågan om essensen är densamma inom dessa olika metoder? Denna fråga kan vi endast ställa och inte uttala oss närmare kring då vi inte haft möjlighet att sätta oss in i dessa delar närmare, men det väcker frågetecken hos oss inför det som intervjupersonerna säger i intervjuerna. Med hjälp av sin egen kunskap anser de att de kan förhålla sig till tillvaron på ett lite annorlunda sätt jämfört med tidigare. Den fråga som kan ställas sig till följd av detta är om innehållet i mindfulness och förmågan att förhålla sig till tillvaron på ett mer hälsofrämjande sätt kan nås via olika kurser/utbildningar. Kanske handlar kunskapen som de olika utbildningarna innehåller snarare om en sorts livskunskap som förmedlas. Kanske kan individer då få en liknande livskunskap på annat sätt än via den stresshanteringskurs de gått. Kanske kan samma resultat nås med en annan variant? Svaren på dessa frågor kan vi naturligtvis inte uttala oss om när vi inte undersökt detta, men det är intressant att hypotetiskt ställa sig frågan vad kunskapen egentligen består av och att denna verkar kunna nås på olika sätt - via kurser/utbildningar som vid första anblick inte liknar varandra med som i slutändan leder till samma livskunskap. Samtliga utbildningar ger då svaren och kunskapen på hur en individ ska leva för att må bra - en kunskap i att vara människa oavsett tidsålder.

Kunskapen i mindfulness verkar ge individen ett ramverk till att kunna tillåta sig att stanna upp och reflektera i sitt liv - något som man hade svårt att tillåta sig tidigare. Kanske kan deltagarna nu tillåta sig att stanna upp och vara i stunden för att de fått lära sig att de *ska* göra så. Mindfulnesskunskapen har då gett ramarna som gör att det blir tillåtet att stanna upp. Det verkar som om intervjupersonerna blivit bättre på att prioritera, säga nej och välja det som de mår bra av med hjälp av de kunskaper som de fått. Här verkar det då handla om en livskunskap som är nödvändig och evig men som saknats i individernas liv. Med hjälp av kunskapen kan individerna leva sitt liv på ett sätt som ökar deras livskvalitet och hälsa.

Schenström (2007) menar att mindfulness handlar om att hitta ett förhållningssätt i tillvaron som genomsyras av acceptans istället för att hela tiden försöka "kontrollera" densamma. Ofta är det just detta som skapar stress och psykisk ohälsa hos individen, nämligen att försöka kontrollera både de situationer och händelser som går att kontrollera men även situationer som inte går att påverka. Det är det sistnämnda som till stor del leder till onödigt stress hos individen, som faktiskt går att undvika genom att anamma tankesättet inom mindfulness. Det Schenström (a.a.) däremot inte skriver något om är hur tidigare livserfarenheter ofta utgör

grunden för att en person ska kunna ta till sig ett annat förhållningssätt. Livserfarenheten utgör då, enligt oss, en nödvändig grund att bygga vidare på när det gäller en utveckling av livskunskapen hos individen. Detta utgör enligt oss en nödvändighet som inte berörs i den tidigare forskning som vi har tagit del av. En fråga man kan ställa sig är om individer som inte upplevt psykisk ohälsa som följd av stress är lika öppna för och intresserade av att prova på mindfulness för att utveckla ett annorlunda förhållningssätt i livet. I intervjuerna framkom det att kursdeltagare 1 och 2 var beredda att prova "vad som helst" för att må bättre. Det vi reflekterar över är om man med dessa förutsättningar är mer öppen för att prova ett nytt förhållningssätt.

Sammanfattningsvis har vi funnit att kursen/utbildningarna samt livet gett dem en utveckling/förändring i hur de ser på sig själva och sitt liv. Det verkar som om intervjupersonerna har fått verktyg för att möta motgångar/prövningar i livet. Oavsett om individerna hade erhållit kunskaperna i mindfulness eller ej så hade livet fortsatt sin gilla gång, vissa saker kan varken förhindras eller förändras. Med hjälp av ett förändrat förhållningssätt och kunskap verkar det dock som om resan längs med livets väg blivit "mindre knölig". Kanske har också ett förändrat förhållningssätt gett dem förmågan att uppskatta knölna på vägen.

8 Metoddiskussion

Då syftet med studien var att undersöka individers upplevelser av mindfulness så anser vi att valet att inspireras av en fenomenologisk ansats som baseras på intervjuer, stämde väl överens med ändamålet. I presentationen av resultatet valde vi att inte skriva ut detta på ett rent fenomenologiskt sätt, där det är brukligt att använda sig av många citat. Tanken med detta var att underlätta läsningen och få en mer sammanhängande och tät text.

På grund av att urvalet endast bestod av individer som själva anmält sig som intresserade att delta i studien, kan detta ha bidragit till att endast de deltagare som är positiva till mindfulness väljer att delta i studien. Detta kan ha färgat resultatet. Endast tre av de elva som deltog i kursen valde att ställa upp i undersökningen. Den fråga som kan ställas är huruvida vi fått ett urval som faktiskt speglar gruppens sammantagna upplevelser och förändringar. För att höja reliabiliteten hade ett urval bestående av samtliga deltagare som deltog i mindfulnesskursen 2009 varit att föredra. Då endast tre stycken deltagare anmälde sitt intresse att medverka i studien, trots påminnelse, valde vi att även genomföra intervjuer med de två kursledarna som under 2009 höll i kursen. Intervjuerna med kursledarna bidrog till en djupare inblick i mindfulness och företagshälsovårdens specifika kursupplägg. Utifrån att vi endast intervjuat fem personer är det också tveksamt om vi verkligen fått fram "essensen" i vår studie. Sannolikt hade fler intervjupersoner kunnat bidra till en tydligare sådan.

Då det inte var praktiskt möjligt att genomföra samtliga intervjuer vid samma tidpunkt och på samma plats kan detta ha påverkat de svar som respondenterna gav. Utförandet av intervjuerna hade kanske blivit än mer rättvisande om samtliga intervjuer hade ägt rum vid samma tidpunkt på dygnet och på samma plats. Som Cohen m.fl. (2000) påpekar är det ofrånkomligt att påverka intervjusituationen. Därför valde vi att dela upp intervjuerna så att en av oss intervjuade samtliga deltagare och en av oss intervjuade samtliga kursledare, detta för att på detta vis få så likvärdiga intervjuer i de två kategorierna som möjligt.

Genom att kursdeltagarna i början av intervjun fick svara på en utvärderingsenkät kring kursens påverkan och upplägg så anser vi att detta bidrog till en harmonisk start på intervjun och att detta material i förlängningen kom att bidra med djupare förståelse, än vad enbart en intervju hade gett. Vi som intervjuade kan dock inte veta om kursdeltagarna upplevde enkäten på detta vis men ingen av dem verkade var besvärad av att besvara den. Samtliga deltagare återkopplade till enkäten under intervjuerna. På så sätt kan användandet av uppmärksamhetsriktande kommunikation sägas ha fungerat såtillvida att vi fick information av respondenterna som de sedan talade kring.

På frågan kring om respondenten upplever att det finns några nackdelar med mindfulness anser vi i efterhand att den var lite svår att tyda. Denna fråga skulle istället ha omformulerats till: *Anser du att det finns någonting negativt med mindfulness eller svårigheter kring utövandet av mindfulness?* I vårt resultat har vi valt att tolka de hinder som deltagarna beskriver, som de nackdelar de ser med mindfulness. Vid genomgången av intervjumaterialet anser vi att endast ett fåtal frågor kan anses som ledande medan de allra flesta speglar eller förtydligar respondentens utsagor.

I sin helhet anser vi att intervjumallen (Bilaga 4 + 5) samt enkätfrågorna (Bilaga 6) väl överensstämmer med undersökningen, då frågorna bygger på studiens syfte och frågeställningar.

Studien har i sin utformning levt upp till de etiska principerna vid utgått ifrån. För att ytterligare ha stärkt samtyckeskravet så kunde deltagarna ha givits en möjlighet att läsa igenom den transkriberade texten, för att på detta vis få möjlighet att påpeka om det var någonting som inte överensstämde eller som hade misstolkats. På grund av tidsbrist valde vi att inte genomföra detta.

Då vi har bearbetat och sammanställt texten, i för oss, synliga kategorier är vi medvetna om att detta kan ha bidragit till att vissa infallsvinklar och innebörder i materialet kan ha missats. Detta fenomen är dock ofrånkomligt då ett material alltid kan ses ur olika perspektiv och på detta sätt kan komma att ligga till grund för ett flertal studier.

8.1 Kritisk reflektion angående reliabilitet och validitet

Inför intervjuerna har vi försökt att skapa så likvärdiga intervjutillfällen som möjligt. Detta har vi dels gjort genom att tillsammans skapat och gått igenom intervjumallarna och diskuterat upplägget av intervjuerna. Genom dessa diskussioner har intervjuernas hållpunkter och kärnfrågor framkommit på liknande vis i samtliga intervjuer. Det faktum att genomförandet av intervjuerna inte var praktiskt möjligt att genomföra på samma tid och plats så kan ha fått till följd att reliabiliteten sänkts. Det faktum att intervjuerna skedde dels på respondenternas arbetsplats eller hemma hos dem kan ha påverkat hur avslappnad och ostörd intervjun blir. Vid ett av intervjutillfällena på en arbetsplats blev intervjun störd av barn som kom in och frågade respondenten en fråga. Detta avbrott kan ha bidragit till en minskad fokusering hos respondenten samt att den fråga som hon vid tillfället höll på att besvara inte fick samma utförliga svar som den annars kanske hade fått. Vidare har vi som ”intervjuare” olika personligheter vilket ofrånkomligt kommer att avspeglats i intervjuerna och som kan komma att avspeglats i reliabiliteten.

När det gäller validiteten i vår studie så anser vi att denna är relativt hög. Vi anser att de frågor som vi ställde väl återkopplar mot studiens syfte. Däremot så har vi i efterhand insett

att frågan kring eventuella nackdelar med mindfulness borde ha omformulerats för att lättare förstås av respondenten. Denna fråga bidrog på grund av sin utformning inte till så mycket i resultatet av studien.

Vid intervjuerna kan det ifrågasättas huruvida respondenterna har varit helt ärliga i sina svar på frågorna, dock är detta något som vi aldrig kommer att kunna kontrollera. Eftersom detta är en faktor som inte kan kontrolleras måste vi utgå ifrån de svar som vi har fått och analysera och tolka dessa.

Vi är fullt medvetna om kursledarnas förkunskaper inom KBT, ACT och DBT och kroppskännedomsträning kan ha påverkat kursupplägget till att inte bestå av en renodlad mindfulnesskurs. Detta kan komma att sänka validiteten då det i en utvärdering blir näst intill omöjligt att utvärdera vilka kunskaper och vilka förändringar som renodlat kan härledas till just mindfulness.

9 Slutsats

Syftet med denna studie var att undersöka om individer som deltagit i en stresshanteringskurs baserad på mindfulness upplevde att kunskapen i mindfulness hade förändrat deras sätt att hantera och bemöta tillvaron. Syftet var även att fånga kursledarnas syn på vad mindfulness var och hur de praktiskt använde sig av det. Vi anser att vi i vår undersökning uppnått både syftet och fått svar på våra frågeställningar. Vår slutsats i denna studie är att samtliga deltagare uppfattar mindfulness som att vara *här och nu*.

Den kunskapsform som vi var intresserad av att fördjupa oss i handlar om den kunskap som leder till att människan som helhet fungerar på ett bra sätt och trivs med sitt liv, en sorts *livskunskap*. Kunskaperna i mindfulness är någonting som får individerna att stanna upp i sina liv och reflektera. Detta medför att en livskunskap får möjlighet att utvecklas. Alla deltagarna bär på olika erfarenheter i sina ryggsäckar men mindfulness har givit dem ett ramverk för att förhålla sig på ett annorlunda vis i sin tillvaro. Samtliga menar att kunskaperna i mindfulness har bidragit till att de har fått verktyg för att bättre bemöta vardagens påfrestningar. Hos kursledarna som har betydligt längre erfarenhet av mindfulness syns en tydlig skillnad gentemot deltagarna. Detta blir tydligt i form av att kursledarna ser mindfulness som ett förhållningssätt som blir en del av livet, medans deltagarna ser det som ett verktyg att ta till när stressfyllda situationer uppstår.

10 Förslag till vidare forskning

I dagens samhälle lever vi i en allt mer stressfylld tillvaro och allt fler människor mår dåligt till följd av detta. Idag finns det mycket forskning som pekar på att mindfulness givit goda resultat vid behandling av en mängd olika stressrelaterade sjukdomstillstånd. Utifrån det vi i undersökningen kommit fram till gällande individernas utveckling i sin egen livskunskap så skulle det vara intressant att jämföra andra terapiformer för att se om livskunskap *är* en gemensam nämnare. Det vill säga om andra metoder också kan leda fram till en liknande utveckling i livskunskap.

Vi anser att det också skulle vara av intresse för vidare forskning att undersöka hur en introduktion av mindfulness i skolan skulle påverka barnens sätt att i framtiden förhålla sig till samhällets alla krav och måsten. Kan kunskaperna i mindfulness leda till att barnen tidigt bildar sig en livskunskap som i framtiden kommer att hjälpa dem att hantera tillvaron, så att de i förlängningen drabbas av psykisk ohälsa i mindre utsträckning när de växer upp? Samtidigt är vi medvetna om att det inte bara är skolan som påverkar hur nästa generation bemöter framtiden utan att hela barnets sociala nätverk och då främst föräldrarnas bidrar till denna påverkan. Detta gör det än mer intressant att se om kunskapen lever vidare trots att de skiljer sig från barnets sociokulturella bakgrund.

En annan intressant del att undersöka vidare är preventivt arbete på arbetsplatser, för att motarbeta stressrelaterad ohälsa. Genom att låta en hel arbetsplats genomgå en mindfulnesskurs kan man undersöka om kunskapen lättare lever vidare i en mer förstående atmosfär, i form av alla arbetskamrater, i jämförelse mot de individer som går kurser där endast de deltar från en viss arbetsplats.

11 Referenslitteratur

Almén, N. (2007). *Stress- och utmattningsproblem: kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Allwood, C.M. & Erikson, M.G. (1999) Vad är vetenskapsteori? I Allwood, C.M. & Erikson, M.G. (red.) (1999). *Vetenskapsteori för psykologi och andra samhällsvetenskaper* (s. 17-32). Lund: Studentlitteratur.

Andrén, M. (2008). *Det pedagogiska övertvägandet: en uppmärksamhetsinriktande studie i och genom humanvetenskaplig handlingssteori*. Diss. Åbo : Åbo akademi, 2008. Åbo.

Bragée, B.W. (2009). *Kroppens mening: studier i psykosomatiska lösningar*. Diss. Stockholm : Stockholms universitet, 2009. Stockholm.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 627-638. doi:10.1002/jclp.2055

Carmody, J., Baer, R. A., L. B. Lykins, E., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626. doi:10.1002/jclp.20579

Chida, Y., & Hamer, M. (2008). Chronic psychosocial factors and acute physiological responses to laboratory-induced stress in healthy populations: A quantitative review of 30 years of investigations. *Psychological Bulletin*, 134(6), 829-885. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/journals/bul/134/6/829/>

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2011). *Research methods in education*. (7th ed.) Milton Park, Abingdon, Oxon, [England]: Routledge.

Dahl, J. & Lundgren, T. (2008). *Släpp taget om smärtan: ACT-metoden mot kronisk värk*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Folkow, B. (2005). Evolution och fysiologi. I Ahmad, A., Ekman, R. & Arnetz, B.B. (2005). *Stress: individen, samhället, organisationen, molekylerna*. (2., [rev.] uppl.) (s. 29-45) Stockholm: Liber.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43. doi:10.1016/S0022-3999(03)00573-7

Gunnarsson, R. (2002). *Fenomenologi*. Hämtat 19 maj, 2011, från Infovoice: <http://www.infovoice.se/fou/bok/kvalmet/10000009.shtml>

- Gustavsson, B. (2000). *Kunskapsfilosofi: tre kunskapsformer i historisk belysning*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Gustavsson, B. (1996) Att leva och lära livet ut – livslångt lärande ur ett integrativt perspektiv. I Gustavsson, B., Larsson, S. & Ellström, P. (red.) (1996). *Livslångt lärande*. (s. 48- 72) Lund: Studentlitteratur.
- Hammarlind, M. (2008). *Att leva som utbränd: en etnologisk studie av långtidssjukskrivna*. Diss. Lund : Lunds universitet, 2008. Eslöv.
- Harris, R. (2009). *Lyckofällan: [skapa det liv du vill leva med ACT, mindfulness och engagemang]*. Stockholm: Natur & kultur.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. doi:10.1016/S0005-7894(04)80013-3
- Hayes, S. C., Bissett, R., Roget, N., Padilla, M., Kohlenberg, B. S., Fisher, G. (2004). The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. *Behavior Therapy*, 35(4), 821-835. Retrieved from [http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80022-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80022-4)
- IBK. (2011). *Vad är BK?*
Hämtat 20:e maj, 2011, från IBK:
<http://www.ibk.nu/>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Vart du än går är du där: medveten närvaro i vardagen*. ([Ny utg.]). Stockholm: Natur och kultur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kåver, A. (2007). *Att leva ett liv, inte vinna ett krig: om acceptans*. (2. utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Kåver, A. & Nilsson, Å. (2002). *Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning: teori, strategi och teknik*. Stockholm: Natur och kultur.
- Levi, L. (2005). Introduction: Spice of Life or Kiss of Death?. I Cooper, C.L. (red.) (2005). *Handbook of stress medicine and health*. (2. ed.) Boca Raton, Fla.: CRC Press.
- Levi, L. (2005). Stress- en översikt. Internationella och folkhälsoperspektiv. I Ahmad, A., Ekman, R. & Arnetz, B.B. (2005). *Stress: individen, samhället, organisationen, molekylerna*. (2., [rev.] uppl.) (s. 56-71) Stockholm: Liber.
- Lindblom, K. (2006). *Utbrändhet i normalbefolkningen: arbets- och individfaktorers relation i utvecklingen mot eller återhämtning från utbrändhet*. Licentiatavhandling Örebro : Örebro universitet, 2006. Örebro.

- Linehan, M. M. (2000). Commentary on innovations in dialectal behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 7, 478-481. doi:10.1016/S1077-7229(00)80059-0
- Lundberg (2005). Samspelet individ, samhälle, livsstil och biologi. I Ahmad, A., Ekman, R. & Arnetz, B.B. (2005). *Stress: individen, samhället, organisationen, molekylerna*. (2., [rev.] uppl.) (s. 269-281) Stockholm: Liber.
- Martín-Asuero, A., & García-Banda, G. (2010). The mindfulness-based stress reduction program (MBSR) reduces stress-related psychological distress in healthcare professionals. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 897-905. Retrieved from www.csa.com
- Nilsson, Å. (2007). *Vem är det som bestämmer i ditt liv?: om medveten närvaro*. (2. utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Nilsson, Å. (2009). *Mindfulness i hjärnan*. Stockholm: Natur & kultur.
- Orth-Gomér, K. & Perski, A. (red.) (1999). *Preventiv medicin i teori och praktik: metodbok i folkhälsovetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Orth-Gomér, K. & Perski, A. (red.) (2008). *Preventiv medicin: teori och praktik*. (2., utök. uppl.) Lund: Studentlitteratur AB.
- Orzech, K. M., Shapiro, S. L., Brown, K. W., & McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 212-222. doi:10.1080/17439760902819394
- Perski, A. & Jeding, K. (2008). Att motverka kronisk stress och utbrändhet. I Orth-Gomér, K. & Perski, A. (red.) (2008). *Preventiv medicin: teori och praktik*. (2., utök. uppl.) (s. 93-114) Lund: Studentlitteratur AB.
- Prevent. (2011). *Krav-, kontroll- och stödmodellen*. Hämtat 14 maj, 2011, från Prevent: <http://www.prevent.se/sv/Amnesomrade/Stress/Stressfaktorer/Vanlig-forklaringsmodell/>
- Rosenqvist, M.M. & André, M. (red.) (2006). *Uppsatsens mystik: om konsten att skriva uppsats och examensarbete*. Uppsala: Hallgren & Fallgren.
- Schenström, O. (2007). *Mindfulness i vardagen: vägar till medveten närvaro*. Stockholm: Viva.
- Shapiro, S.L., Schwartz, G.Y. & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599. Doi: 10.1023/ A: 1018700829825
- Silfverberg, G. (1999). *Praktisk klokhet: om dialogens och dygdens betydelse för yrkesskicklighet och socialpolitik*. Eslöv: B. Östlings bokförl. Symposion.
- Socialstyrelsen. (2003)
Hämtat 17:e april 2011, från Socialstyrelsen:

http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10723/2003-123-18_200312319.pdf

Socialstyrelsen. (2011)

Hämtat 17:e april 2011, från Socialstyrelsen:

<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/17948/2010-3-4.pdf>

Stenlund, T. (2009). *Rehabilitation for patients with burnout*. Diss. (sammanfattning) Umeå : Universitet, 2009. Umeå.

Stukát, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Sutin, A. R., Costa, P. T., Wethington, E., & Eaton, W. (2010). Perceptions of stressful life events as turning points are associated with self-rated health and psychological distress. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 23(5), 479-492. doi:10.1080/10615800903552015

SVT. (2011)

Hämtat 11:e april 2011, från SVT:

http://svt.se/2.149217/jakten_pa_lyckan

Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Prisma.

Trost, J. (1993). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (1997). *Kvalitativa intervjuer*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (2001). *Enkätboken*. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S., & Schüpbach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: A pilot evaluation. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 188-198. doi:10.1037/1072-5245.14.2.188

Westling, B.E., Herlofson, J. & Nilsson, Å. (2009). Kognitiva och beteendeariktade terapier. I Herlofson, J. & Ekselius, L. (red.) (2009). *Psykiatri*. (1. uppl.) (s. 553-565). Lund: Studentlitteratur.

Wisniewski, L. & Gargiulo, R. M. (1997). Occupational stress and burnout among special educators: A review of the literature. *Journal of Special Education*, 31(3), 325-346. Retrieved from www.csa.com

Åsberg, N. & Nygren, Å. (2009). Utmattningsyndrom. I Herlofson, J. & Ekselius, L. (red.) (2009). *Psykiatri*. (1. uppl.) (s. 461-468). Lund: Studentlitteratur.

Åsberg, M., Nygren, Å., Herlofson, J., Rylander, G & Rydmark, I. (2005). Utmattningsyndrom. I Ahmad, A., Ekman, R. & Arnetz, B.B. (2005). *Stress: individen, samhället, organisationen, molekylerna*. (2., [rev.] uppl.) (s. 224-231) Stockholm: Liber.

11.1 Bilaga 1 - Missiv brev

Gävle 2011-03-14

Inbjudan till medverkan i en undersökning om Mindfulness

Hej!

Vi vänder oss till dig då du är en av de som tidigare gått Mindfulnesskurs vid XXXX i XXX. Vi undrar om du är intresserad av att medverka i vår undersökning och dela med dig av dina erfarenheter från kursen. Vår förhoppning är att dina svar ska bidra till en djupare förståelse för hur Mindfulness kan användas för stresshantering. Undersökningen kommer att bestå av en intervju där endast du och den som intervjuar (Ulrica eller Angelica) deltar. Intervjun kommer att ske på XXXX eller, på en mellan dig och oss överenskommen plats. Intervjun beräknas ta en timme.

Vi som genomför denna undersökning heter Ulrica Byström och Angelica Wesslén. Vi går sista terminen på hälsopedagogiska programmet vid Högskolan i Gävle och håller för tillfället på med vår C-uppsats inom pedagogik. Denna uppsats har vi valt att skriva i samarbete med XXXX i XXX. Syftet med vår uppsats är att undersöka hur Mindfulness, som förhållningssätt, fungerat för att minska upplevd stress på kortare och längre sikt.

Vi vill poängtera att du som medverkar kommer att vara helt anonym i presentationen av resultatet och att informationen vi får av dig endast kommer att användas för denna undersökning. Deltagandet är helt frivilligt och du har rätt att när som helst avbryta din medverkan.

Skulle du ha några frågor angående intervjun eller undersökningen i stort är du hjärtligt välkommen att kontakta:

- Ulrica Byström på e-post XXXX eller tel. XXXX
- Angelica Wesslén på e-post XXXX eller tel. XXXX

Vid frågor rörande undersökningen (som ej är av praktisk art) får du gärna kontakta vår handledare universitetslektor XXX XXXX vid Högskolan i Gävle. Hon nås på e-post XXXX eller tel. XXXX

Om du beslutar dig för att delta i vår undersökning så ber vi dig svara på detta e-postmeddelande till XXXX, beteendevetare vid XXXX. XXXX nås på:

- XXXX eller tel. XXXX eller
- Adress XXXX

XXXX kommer att vidarebefordra dina kontaktuppgifter till oss för vidare kontakt oss emellan.

Tack på förhand för din medverkan!

Vänliga hälsningar
Ulrica Byström & Angelica Wesslén

11.2 Bilaga 2 - Informationsbrev till deltagarna

Inledande mail-kontakt med deltagarna i studien 2011-04-01

Bifogat till detta mail är informationsbrevet till deltagarna.

Hej!

Tack för att du tagit dig tid att medverka i vår utvärdering av mindfulness kursen som du deltog i på XXXX i XXXX.

I mailet hittar du en bifogad fil som innehåller information om studien.

Vi beräknar att genomföra intervjun med dig någonstans mellan vecka 15 - 16.

Hur fungerar det för dig? Har du några dagar och tider som passar för detta?

Om inte dessa veckor fungerar så föreslå gärna själv när det skulle fungera för dig. Plats för intervjun bestämmer du själv.

Det finns en möjlighet att utnyttja XXXX konferensrum om vi säger till i god tid innan.

Om du hellre önskar genomföra intervjun hemma hos dig eller på din arbetsplats så går det naturligtvis lika bra.

Välj gärna en plats där vi kan tala ostört under en timme.

Vi ber dig kontakta någon av oss för att boka in en lämplig tid och plats för intervju.

Du når oss på;

XXXX eller på telefon XXXX

XXXX eller på telefon XXXX

Vi ser fram emot fortsatt kontakt med dig!

Tack på förhand!

Vänliga hälsningar

Angelica och Ulrica

11.3 Bilaga 3 - Informationsbrev



Högskolan i Gävle
Akademin för utbildning och
ekonomi

Information om vårt uppsatsprojekt

I vår uppsats vill vi undersöka hur individer som gått en kurs i stresshantering, med inslag av mindfulness upplever den kunskap de erhållit i ämnet. Syftet med vår uppsats är att utveckla kunskapen om hur mindfulness upplevs av individer som ett redskap för att motverka/förhålla sig till stress i sitt eget liv. Syftet med samarbetet med XXXX är att de önskar en utvärdering av tidigare genomförd kurs i stresshantering.

I intervjun med Dig är vi intresserade av just Din upplevelse av mindfulness. Vi har en önskan att ta reda på hur individer med kunskap i mindfulness ser på denna kunskap. Vår intervju med dig beräknas ta en timme i anspråk.

I vår studie följer vi de forskningsetiska principer som Vetenskapsrådet utarbetat för humaniora och samhällsvetenskap.

Dessa innebär för dig som deltar i studien att:

- Du ska få information om uppsatsens syfte
- Du har rätt att själv bestämma över din medverkan. Du kan avstå från att besvara frågor eller avbryta intervjun helt. Du kan också välja att avbryta din medverkan efter att intervjun genomförts.
- Alla uppgifter om dig hanteras konfidentiellt och förvaras så att ingen obehörig kan ta del av dem.

Intervjun kommer att ske på en plats som känns bekväm för dig. Vid intervjun kommer antingen Ulrica eller Angelica vara den som närvarar, ej båda två.

Under själva intervjun använder vi oss gärna av bandspelare. Detta för att helt kunna koncentrera oss på samtalet oss emellan. Det gör även den fortsatta bearbetningen av materialet lättare. Vid utskrift av intervjun kommer vissa uppgifter rörande din identitet att ändras så att du inte kan igenkännas av en utomstående. De uppgifter som samlats in kommer endast att användas för denna uppsats.

Tack för din medverkan!
Ulrica Byström och Angelica Wesslén