



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

En studie om individers upplevelser av arbetslöshet, mindfulness och stress

Christine Christensen

2013

Examensarbete, Grundnivå (högskoleexamen), 15 hp
Folkhälsovetenskap
Folkhälsovetenskap C: Teori och metod med tillämpning och examensarbete
Hälsopedagogiska programmet

Handledare: David Hallman
Examinator: Birgitta Wiitavaara

Abstract

Christensen, C. (2013) A study of individuals' experiences of unemployment, mindfulness and stress. University of Gävle, Academy of health and working life.

The aim of the study was to examine individuals' experiences of participating in 5 week mindfulness program as a tool for job seekers. Qualitative methods were used to interview three students and two mindfulness educators. The informants were asked to answer questions about their experiences of having participated or practiced mindfulness in the project.

The results showed that all respondents experienced the project as positive. The participants describe that the project helped them to get out and meet other people and with routines in their life. The participants also said that unemployment caused alienation and they felt themselves to have poorer health when they were unemployed. Stress has been something that affected everyone in different ways, but that all participants felt the stress when they were unemployed. All informants reported that mindfulness was a great tool for stress management, although some were skeptical about mindfulness when they initiated the project.

Keywords: Unemployment, mindfulness, stress, project

Sammanfattning

Christensen, C. (2013) En studie om individers upplevelser av arbetslöshet, mindfulness och stress. Högskolan i Gävle, Akademin för hälsa och arbetsliv.

Arbetslösheten och ohälsan ökar i Sverige och forskning har visat att det kan finnas samband däremellan. Arbetslösa upplever även högre grad av stress än individer med arbete. För att hantera stress finns mindfulness som ett hjälpmedel, vilket arbetsmarknadsprojektet har tagit till vara på. Syftet med denna studie var att undersöka individers upplevelser av att ha deltagit i en fem veckors mindfulness utbildning som ett hjälpmedel vid arbetssökande. Kvalitativ metod användes för att intervjua tre deltagare och två mindfulnessutbildare som utfördes på LOK-centret i Sandviken. Informanterna fick svara på frågor om deras upplevelser av att ha deltagit eller utbildat i arbetsmarknadsprojektet. Data analyserades med inspiration av induktiv innehållsanalys där intervjuerna transkriberades och delades upp i kategorier och teman.

Resultatet visade att samtliga informanter upplevde att projektet var någonting positivt. Projektet medförde att deltagarna fick komma ut och träffa andra människor och att det gav rutiner i deras liv. Arbetslöshet medförde utanförskap beskrev de tre deltagarna, och de upplevde sig själva ha sämre hälsa när de var arbetslösa än efter att ha deltagit i programmet. Under tiden deltagarna var arbetslösa upplevde samtliga att de var stressade men både deltagare och utbildare ansåg att mindfulness var ett bra hjälpmedel vid hantering av stress även om vissa var skeptiska till mindfulness från början.

Nyckelord: Arbetslöshet, mindfulness, stress, projekt

Förord

Ett stort tack riktas till alla informanter som deltagit och gjort studien möjlig. Även tack till Mia Eriksson som arbetar på projektet Arbetslust för ett gott samarbete. Avslutningsvis vill jag tacka min handledare David Hallman som hjälpt och stöttat mig under denna uppsats.

Christine Christensen

Innehållsförteckning

1. Bakgrund	1
1.1 Dagsläget.....	1
1.2 Projektet Arbetslust.....	1
1.3 Hälsa.....	3
1.4 Arbetslöshet och ohälsa	3
1.5 Stress	4
1.6 Mindfulness.....	5
1.7 Problemformulering	6
2. Syfte.....	6
2.1 Frågeställningar.....	6
3. Metod.....	6
3.1 Motiv för val av metod.....	7
3.2 Urval.....	7
3.3 Datainsamling	8
3.4 Tillvägagångssätt	9
3.5 Dataanalys.....	10
3.6 Arbete med tolk.....	10
3.7 Trovärdighet och pålitlighet.....	11
3.8 Forskningsetiska överväganden	11
4. Resultat	11
4.1 Hälsa och välbefinnande	12
4.2 Arbetslöshetens påverkan	14
4.3 Mindfulness.....	16
5. Diskussion	18
5.1 Huvudresultatet	18
5.2 Resultatdiskussion.....	18
5.3 Metoddiskussion	21
6. Slutsats.....	23
6.1 Förslag till fortsatt forskning.....	23
Referenser.....	
Bilaga 1.....	
Bilaga 2.....	
Bilaga 3.....	
Bilaga 4.....	

1. Bakgrund

1.1 Dagsläget

Samtidigt som arbetslösheten ökar i Sverige ökar även ohälsan (statistiska centralbyrån 2012). Forskning har visat att arbetslöshet och ohälsa hör samman och individer som blir arbetslösa har sämre hälsa än de som har ett arbete och att arbetslöshet påverka individer både psykiskt och fysiskt (Theorell 2003). Regeringen har tagit fram en proposition för folkhälsan i Sverige för att kunna upprätthålla hälsan hos befolkningen, ”Det övergripande målet föreslås vara att skapa samhällseliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Det är särskilt angeläget att folkhälsan förbättras för de grupper i befolkningen som är mest utsatta för ohälsa” (Regeringens proposition 2008, Regeringens proposition 2008). Det som Sverige gör idag för att förebygga ohälsa är att starta upp projekt för bland annat arbetslösa. Genom att delta i arbetsmarknadsprojekt kan det leda till en minskning av ohälsan. I Sverige år 2008 godkändes 2100 projekt med anknytning till att kompetensutveckla och motverka utanförskap (Svenska ESF-rådet 2012).

Statens folkhälsoinstitut har tagit fram 11 folkhälsomål som är utgångspunkter för att arbeta med folkhälsan (Statens folkhälsoinstitut 2005). Målområde ett, delaktighet och inflytande i samhället och målområde fyra, hälsa i arbetslivet berörs i denna studie. Då målområde ett innebär att alla individer i samhället ska vara med och påverka och likaså är det på målområde fyra men då innebär det påverkan i arbetslivet (ibid).

I Sverige finns det avtal om hur stress ska hanteras på arbetsplatser men det finns inget avtal för de som är arbetslösa, de blir istället hänvisade till att hantera situationen själva (Falkstedt, Hemmingsson 2011). De individer som är arbetslösa påverkas av flera stressfaktorer än bara ekonomiska. Falkstedt och Hemmingsson (2011) har gjort en studie om arbetslösa där de fann att andra stressfaktorer som kommer ur arbetslöshet är bland annat att de förlorar det sociala livet med arbetskamrater. I studien fick de även fram att de som har sämre hälsa drabbas i högre grad av arbetslöshet än de som har bättre hälsa (ibid).

1.2 Projektet Arbetslust

Denna studie har utförts på uppdrag av projektet Arbetslust som är ett finansierat projekt från Europeiska socialfonden (ESF) (Arbetslust 2012). Arbetslust är ett arbetsmarknadsprojekt som är ett samarbete mellan kommunerna Sandviken, Hofors, Ockelbo och

dessutom arbetsförmedlingen i varje kommun. Projektet vänder sig till personer mellan 25 och 50 år som är långtidssjukskrivna och/eller långtidsarbetslösa. Arbetsförmedlingen beslutar vilka det är som ska delta i projektet men Individ- och familjeomsorgen kan rekommendera personer (ibid).

Syftet med projektet är att få ut människor i arbetslivet och för att uppnå det har de tre teman till hjälp (Arbetslust 2012). Det första är **företagsamhet**, vilket innebär att de får delta i olika hälsofrämjande aktiviteter, studie och yrkesvägledning, språkträning, kortare kurser och basutbildning inför en reguljär starta eget utbildning. Den andra är **besöksnäringen och lokal ekologisk produktion**, det är ett samarbete i kommunerna för att öka och investera i turismen och det privata näringslivet. Det innebär att deltagarna i projektet får komma ut på praktik i de kommuner där de går. Det tredje temat är **transnationellt samarbete och resultatspridning**, det medför att det finns möjlighet för deltagarna i projektet att ha ett utbyte mellan deltagare från andra europeiska länder (ibid).

I resterande del av uppsatsen kommer fokus att vara på det hälsofrämjande i projektet med inriktning mindfulness. Mindfulness handlar om sinnesnärvaro och att lära sig att vara här och nu med hjälp av till exempel meditation (Kabat-Zinn 2005).

Samtliga deltagare i arbetsmarknadsprojektet ska i den mån de kan delta i något slag av hälsofrämjande aktivitet (Arbetslust 2012). Det finns tre stycken olika aktiviteter: fysisk aktivitet, självcoaching och mindfulness. Fysisk aktivitet innebär att deltagarna till exempel går promenader eller tränar Red core och de får även tillgång med coaching i gymmet. När nya deltagare börjar i projektet får de träna under introduktionsveckorna. Ibland kan de kombinera träning med kortare utbildningar eller praktik och allting anpassas efter deltagarna. Övriga deltagare tränar fyra dagar i vecka under hela projekttiden, vilket är minst sex månader (ibid).

Självcoachingsprogrammet är en motivationshöjande utbildning som går ut på att deltagarna blir coachade genom internet ett visst antal gånger i veckan och kursen pågår i 10 veckor (Arbetslust 2012). Den tredje hälsofrämjande aktiviteten är en mindfulnesskurs där deltagarna är med en gång i veckan i fem veckor. Mindfulnesskursen har återkomst med jämna mellanrum och det har funnits möjlighet att delta flera gånger än enbart en gång (ibid).

1.3 Hälsa

World Health Organization (WHO) definierar hälsa som “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (World Health Organization 1948). Det är ett tillstånd som WHO vill att alla ska försöka uppnå men också ett tillstånd som alla har rättigheter till (ibid). Men vad är då ohälsa?

I flertalet studier diskuteras inte bara ohälsa utan den psykiska ohälsan. Där forskare talar om depressioner och ångest (Chen et al. 2012).

1.4 Arbetslöshet och ohälsa

Samtidigt hittar forskare att det kan finnas samband mellan psykisk ohälsa och arbetslöshet (Butterworth et al. 2012). I en långpågående baslinjemätning om hälsa hos arbetslösa fick forskare fram att individer med psykisk ohälsa som har ett arbete har större risk att bli arbetslösa i framtiden jämfört med individer med god psykisk hälsa (ibid). Vidare visar andra forskare i en annan studie liknande resultat på arbetslösa. De som har varit arbetslösa längre än ett år i åldern 48-60 år visade att de har större risk att drabbas av ohälsa än de som arbetar (Kreuzfeld et al. 2013). Det säger forskarna kan påverka i ännu större grad i kombination med en passiv livsstil. Vilket i sin tur kan leda till att det blir svårare för den arbetslöse att komma tillbaka på arbetsmarknaden. Individerna i studien fick delta i ett hälsofrämjande program där forskarna fick fram att med hjälp av fysisk aktivitet blev hälsan bättre hos deltagarna. Med till exempel ryggsmärtor och för de som hade depressioner kunde de se att dessa minskade (ibid).

En kohort studie utförd i Sverige på individer mellan 16-42 år, av Virtanen, Janlert och Hammarström (2013) visade, att om en individ har varit arbetslös tidigare finns det stor risk att personen blir arbetslös igen (Virtanen, Janlert & Hammarstrom 2013). De fick även fram att om en individ har optimal hälsostatus kan det skydda det mot att personen blir arbetslös (ibid). Theorell (2003) uppmärksammar liknande i sin bok *Psykosocial miljö och stress*, att arbetslösa har en ökad risk för ohälsa (Theorell 2003). Hammarström (1996) diskuterar å andra sidan i sin bok *Arbetslöshet och ohälsa- om ungdomars livsvillkor*, att om arbetslöshet kan leda till ohälsa kan arbetslöshet också leda till bättre hälsa då risken för arbetsskador minskar (Hammarström 1996). Då möjligheterna för att utveckla sina intressen ökar vilket i sin tur skyddar mot ohälsan som arbetslös (ibid).

Det finns varierande alternativ för att hantera psykisk ohälsa. Det finns ett projekt inom primärvården i Linköping som har använt sig av mindfulness som metod för att minska psykisk ohälsa (Hulting, Holmberg 2011). Patienterna deltog i ett åtta veckors program där de har fått utföra mindfulness dagligen, både hemma och ledarlett. Resultatet av projektet blev att patienterna fortsatte utföra mindfulness efter kursens slut och de kände en minskad oro och nedstämdhet efter avslut (ibid).

1.5 Stress

Ur ett biologiskt perspektiv innebär stress ett påslag av hormonerna adrenalin, noradrenalin och kortisol som utsöndras i kroppen vid en, enligt individen, stressad situation (Ahmad 2002). Pågår utsöndringen av kortisol under en längre tid kan det ge negativa konsekvenser på kroppen, som till exempel högt blodtryck, huvud- och magvärk (ibid). Nationalencyklopedins definition av stress: ”Stress, inom psykologisk, medicinsk och allmänbiologisk vetenskap de anpassningar i kroppens funktioner som utlöses av fysiska eller psykiska påfrestningar, stressorer (stressfaktorer)” (Nationalencyklopedin 2000).

Många individer kan uppleva stress som någonting negativt men stress är viktigt för att människan ska kunna överleva (Ahmad 2002). Stress uppkommer i situationer när individer ska förbereda sig inför att fly eller fäkta. Det finns de situationer där stress behövs som till exempel vid arbete för att komma igång men i många fall ligger stressnivån kvar hos individen. Det kan leda till negativa konsekvenser som sjukdom och utmattningssyndrom (ibid).

Varför blir vissa mer påverkade av stress än andra? Det beror på vilka copingstrategier en individ använder sig utav (Ahmad 2002). Med copingstrategier menas hur en människa hanterar en viss situation. Vilka copingstrategier en individ använder sig av har att göra med vad för tidigare erfarenheter av den specifika situationen som uppstår (ibid).

I en studie utförd om arbetslösa, stress och mindfulness har forskarna fått fram att arbetslösa är mer stressade än individer som har ett arbete (Mantler et al. 2005). En av hypoteserna till studien var att arbetslösa och fast anställda skulle använda sig av olika copingstrategier. Resultatet visade att anställning inte påverkade vilken sorts copingstrategi de valde att använda (ibid).

1.6 Mindfulness

Mindfulness (svensk översättning, medveten närvaro) är ett hjälpmedel till att hitta sig själv genom att granska och ifrågasätta sin världsuppfattning (Kabat-Zinn 2005). Detta för att kunna leva i nuet men också för att uppskatta det som finns runtomkring oss. Mindfulness praktiseras genom olika övningar med fokusering på andning och meditation (ibid). Mindfulness kommer ursprungligen från buddhismen men att använda sig av mindfulness betyder inte att du måste vara buddhist eller bli buddhist, utan som Kabat-Zinn beskriver det ”handlar om ett uppvaknande, att man lever i harmoni med sig själv och världen” (Kabat-Zinn 2005). Genom att praktisera mindfulness kan det leda till ett accepterande vilket kan ge en klarare syn på verkligheten och alla kan använda sig av mindfulness (ibid).

Det finns olika alternativ till hur stress kan hanteras, ett av dessa alternativ som studier visat är att mindfulness är ett bra redskap till att minska stress men också för att öka det psykiska välbefinnandet och medvetenheten till att vara här och nu (Robins et al. 2012). Mindfulness är ett hjälpmedel till avslappning med fokusering på att känna sig här och nu. Till hjälp används andningsövningar och avslappning (ibid).

Mindfulness kan appliceras på flera olika användningsområden som till exempel ett hjälpmedel för människor att sluta röka (Brewer et al. 2012) medan en annan studie av Zernicke (2013) visar på att mindfulness även kan användas för cancerpatienter efter avslutad behandling för att minska smärta och stress. Forskarna Mantler med flera visade även att mindfulness inte bara är ett hjälpmedel för att hantera stress utan har också visat positiva effekter på minskning av ångest, ökad empati och självkänsla (Mantler et al. 2005).

Langdon med flera har gjort en studie på individer som deltagit i en mindfulnesskurs med fokus på att minska smärta visade att de svarande hade positiva upplevelser efter mindfulnesskursens slut. Det berodde på att de flesta upplevde en ökad kontroll av den psykiska hälsan (Langdon et al. 2011). Deltagarna beskrev även att under perioder då de praktiserade mer mindfulness kände de sig mer medvetna i vardagen. Vissa av deltagarna beskrev att de fick kämpa med fördomar om mindfulness och att deras vänner och familj inte stöttade dem. Det säger författarna till studien kan ha påverkat dem till att inte utföra mindfulness i hemmet (ibid).

Forskarna Chiesa och Serretti (2009) har gjort en litteraturstudie som handlar om mindfulness baserad reduktion (MBSR). De jämförde 10 studier som var publicerade före september 2008. De kom fram till att MBSR är ett program som har hjälpt friska människor att minska sin stress och det har blivit ett hjälpmedel till att hantera den. De hittade även att MBSR hade minskat människors depressioner, ångest, självmordstankar, tvångssyndromer med flera (ibid).

1.7 Problemformulering

Eftersom att det finns lite forskning utförd på arbetsmarknadsprojekt med inriktning mindfulness och individers upplevelser av dessa, kan det vara av intresse att utföra en sådan studie.

Studien riktar sig till de som finner intresse i att veta mer om arbetslöshet, mindfulness och stress men kan även användas som en idé till fortsatt forskning. Resultatet av studien kan också vara en bidragande hjälp till fortsatta utvärderingar för arbetsmarknadsprojekt i framtiden.

2. Syfte

Syftet med studien var att undersöka individers upplevelser av att ha deltagit i en fem veckors mindfulness utbildning som ett hjälpmedel vid arbetssökande.

2.1 Frågeställningar

- Vad är individernas generella upplevelser av projektet?
- Vad är individernas upplevelser av mindfulness?
- Upplever individerna att mindfulness har hjälpt dem att hantera stress?

3. Metod

Denna studie har utförts på uppdrag av arbetsmarknadsprojektet Arbetslust för att utvärdera hur mindfulness har fungerat i projektet. Det har skett genom att intervjua tre deltagare och två mindfulnessutbildare om deras generella upplevelser av projektet och mer specifika upplevelser av mindfulness som metod för att hantera stress.

Vetenskapssynen för denna studie är fenomenologi vilket lämpar sig bäst för denna form av kvalitativstudie (Kvale, Brinkmann 2009). Fenomenologi önskar förstå de sociala fenomen vilket är utifrån individens egna ord och perspektiv. Studien önskar undersöka individers upplevelser av projektet Arbetslust och mindfulness, vilket fenomenologi

logi också har sin utgångspunkt i, att förstå fenomenet, vilket uppnås genom informanternas upplevelser (ibid).

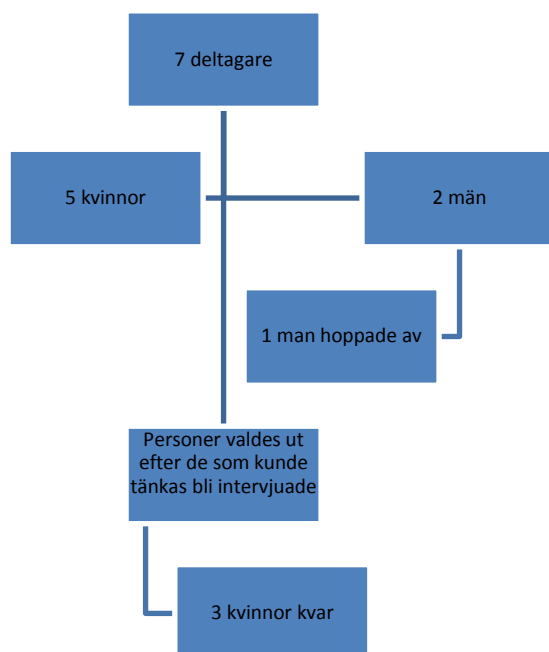
3.1 Motiv för val av metod

I denna studie har fokus riktats mot att öka en förståelse av individernas upplevelser av att ha deltagit och varit utbildare i projektet Arbetslust. Intervjuer användes för att fånga individernas erfarenheter och upplevelser av projektet, samt för att ge möjlighet till att utveckla känslor och tankar kring ämnet (Kvale, Brinkmann 2009). Genom att använda sig av kvalitativ forskningsintervju går det att undersöka individers synvinkel och erfarenheter, de har även möjlighet att utveckla sina resonemang. Kvantitativ metod å andra sidan används när det finns utvecklade instrument för att mäta något, som till exempel frågeformulär (ibid). Kvantitativ metod kan också användas för att undersöka en större del av befolkningen eller hur ofta ett fenomen förekommer (Lantz 2007). Denna studie avser att undersöka upplevelser och öka förståelser för fenomenet vilket inte går att mäta, därför lämpar sig kvalitativ metod bättre för denna studie.

3.2 Urval

Urvalet bestämdes genom ”purposive sampling” eller ändamålsenligt urval vilket innebär att informanterna selekterades efter det som studien var avsedd att undersöka (Padgett 2012). För att undersöka individers upplevelser av projektet Arbetslust och mindfulness användes individer som deltagit i projektet som har utfört eller varit utförare i mindfulness. I det här fallet var det fem kvinnor, tre deltagare och två utbildare som intervjuades vid separata tillfällen (en intervju per person). Dessa informanter valdes ut av den ansvarige för projektet i Sandviken. Informanterna rekryterades via mejl eller telefon och ett datum bestämdes för intervjuer på Lok-centret i Sandviken. Dessa fem valdes på grund av att få ett bredare perspektiv på upplevelserna av projektet och mindfulness. Varför enbart kvinnor är med i studien skedde slumpmässigt då informanterna valdes ut efter de som skulle kunna tänka sig att ställa upp.

Figur 1



3.3 Datainsamling

Intervjuerna var halvstrukturerade för att undvika att informanterna skulle bli styrda i sina svar, men samtidigt hålla sig till vissa fasta frågor som det är nödvändigt för informanten att svara på (Lantz 2007). Genom att inte använda sig av fasta svarsalternativ lämnades det utrymme för följdfrågor.

Till intervjuerna användes två olika intervjuguidar (se bilaga 2- 3), en för deltagarna och en för mindfulnessutbildarna. Varför två stycken olika intervjuguidar användes var på grund av att intervjuerna skulle anpassas efter de två olika grupper av individer, deltagare och utbildare. Intervjuguiderna tillämpades för att ge en struktur i intervjuerna och samtidigt få svar på frågeställningarna (Kvale, Brinkmann 2009). Intervjuguiderna tematiserades för att förtydliga syftet med studien men också för att få fram informanternas kunskap inom det aktuella temat (ibid). Temana i intervjuguiden var: Projektet Arbetslust, arbetslöshet och hälsa, mindfulness och stress. Under dessa teman fanns det påföljdsfrågor och dessa kunde sedan följas upp med frågor som utvecklade det informanten svarade. Intervjuerna inleddes därför med en öppen fråga om hur informanten började i projektet för att sedan leda in på mer personliga frågor.

Vid datainsamlingen användes diktafon för att registrera allt informanterna sade vilket kan missas om enbart anteckningar används (Trost 2010). Genom att använda diktafon

riktas all fokus på informanten vilket gör att informanten känner sig trygg med att intervjuaren lyssnar på denne (ibid).

3.4 Tillvägagångssätt

Författaren tillsammans med flera andra i som skulle skriva uppsats kontaktades av de ansvariga från projektet. Tillsammans blev de tillfrågade om intresse fanns för att utvärdera deras hälsofrämjande arbete med inriktning mindfulness. Författaren ansåg att mindfulness kunde vara ett intressant ämne att skriva om och därur kom idén om uppsatsen till.

Innan intervjuerna utfördes, genomfördes en pilotintervju för att undersöka hur frågorna tolkades av informanten. En pilotintervju valdes för att veta om frågorna svarade på frågeställningarna och för att få kännedom hur lång tid intervjun skulle ta (Olsson, Sörensen 2011). Informanten utsågs av intervjuaren då den personen hade liknande erfarenheter jämfört med vad deltagarna i projektet varit med om. Det vill säga varit arbetslös och deltagit i ett projekt för arbetslösa. Pilotintervjun genomfördes i ett grupprum på Högskolan i Gävle där intervjun kunde utföras utan att bli störda, intervjun spelades även in med en diktafon. Efter pilotintervjun utförts reviderades några av frågorna då de behövde förtydligas.

När pilotintervjun var utförd skickades missivbrevet (se bilaga 1) till den ansvarige för Arbetslust i Sandviken, personen kontaktade i sin tur informanterna via telefon eller mejl. Missivbrevet angav information om syftet med studien, var intervjun skulle äga rum, hur lång tid intervjun kunde komma att ta och kontaktuppgifter om det fanns frågor. Informanterna blev tillfrågade att delta i undersökningen då de uppfyllde kraven av att ha deltagit eller varit utbildare i mindfulness. Datumet var bestämt i förväg och de fick välja vilken tid som passade dem. Fyra av intervjuerna utfördes under samma dag, medan den femte intervjun utfördes fyra dagar senare. Intervjuplatsen valdes noggrant ut för att informanten skulle känna sig trygg och bekväm (Troost 2010). Därför utfördes alla intervjuer i lokalerna som LOK-centret i Sandviken erbjöd. Platsen valdes också på grund av närheten för informanterna. Innan intervjuerna inleddes fick informanterna börja med att läsa missivbrevet och de fick sedan ställa frågor om de hade. Informanterna blev tillfrågade om intervjun kunde spelas in med diktafon vilket alla godkände.

Under tre av intervjuerna kom det in personer i rummet som arbetade på projektet och avbröt, två av gångerna var i slutet av intervjun vilket ledde till att intervjun fick avslu-

tas när personen gått ut eller avslutas i korridoren utan diktafon. Den tredje gången var i början av intervjun och då pausades även frågan och intervjun fortsatte när personen hade gått ut ur rummet. Avbrotten i intervjuerna påverkade inte dess innehåll.

Intervjun följde en intervjumall som kompletterades med djupare följdfrågor för att få med så mycket information som möjligt allting inom ramen för de fyra temana. I slutet av varje intervju sammanfattades det huvudsakliga vad informanten hade sagt för att förtydliga och samtidigt få en uppfattning om att allt hade uppfattats rätt. Informanten hade då också möjlighet att korrigera eller komplettera. Intervjuerna varade mellan 20 till 40 minuter. Efter intervjuns slut och diktafonen hade slagits av sades tack till informanten för deltagandet och anteckningar skrevs ner om kroppsspråk. Det gjordes på grund av att få med en helhet av intervjun, då skratt eller hummanden kan förtydliga det informanten sagt. Inga anteckningar utfördes under intervjuns gång.

3.5 Dataanalys

En innehållsanalys har genomförts enligt Kvaales (2009) rekommendationer. När intervjuerna var genomförda transkriberades varje intervju för sig, vilket innebar att intervjuerna skrevs ner ord för ord och allt från hummanden till skratt kom med för att få en exakt bild av intervjun. Sedan bearbetades texten ner till meningskoncentrering vilket innebar att relevanta meningar valdes ut. Dessa färgkodades genom att stryka med olika färgöverstryckningspennor. De skrevs sedan ut och texten klipptes isär och kategoriserades efter hur ofta något sades eller om det fanns likheter eller skillnader mellan någon av informanterna. Ur klustringen av orden utkristalliserades teman som sedan kategoriserades för att förenkla och reducera texten och hitta det relevanta utifrån studiens syfte och frågeställningar. Orden delades in i teman, och citat plockades ut för att tydliggöra det som sades (ibid).

3.6 Arbete med tolk

Till en av intervjuerna användes en tolk som arbetade i projektet Arbetslust. Modersmålet för tolken och informanten var arabiska och tolken kunde prata svenska. Medan informanten kände sig osäker på sin svenska och upplevde att det var tryggare med en person som kunde översätta på arabiska. Under intervjun ställde intervjuaren frågor på svenska direkt till informanten och sedan översatte tolken på arabiska. Det uppstod vissa missförstånd i språket mellan intervjuaren och tolken, intervjuaren fick då förtydliga vad som avsågs och talade då direkt till tolken.

3.7 Trovärdighet och pålitlighet

Inom forskning behövs reliabilitet och validitet för att kunna påvisa att studien eller forskningen går att genomföra flera gånger på samma sätt (Trost 2010). Men när det handlar om kvalitativ metod uppkommer det svårigheter med reliabilitet och validitet. Då reliabilitet innebär hur precist vi mäter ett föremål eller företeelse, till exempel en individ som skulle mätas flera gånger. Medan validitet avser att mäta data. Därför passar reliabilitet och validitet bättre vid en kvantitativ metod. Därför används begreppen trovärdighet och pålitlighet istället i föreliggande undersökning.

För att stärka giltigheten för denna studie går det att använda Margarete Sandelowskis (1986) stringens i den kvalitativa ansatsen, där credibility och fittingness ska uppnås. Med credibility menas med att individer ska känna igen sig i studiens resultat. I denna studie handlar det om att andra arbetslösa ska uppleva liknande som informanterna till denna studie. Med fittingness avses att studien ska kunna användas till andra ändamål än studiesituationen. Studien ska kunna användas som en inspiration för ett diskussionsunderlag (ibid).

3.8 Forskningsetiska överväganden

För att ett etiskt förhållningssätt skall ha uppnåtts har en viss beaktning tagits i enlighet med Vetenskapsrådet (2002). Informanterna fick ett missivbrev i samband med intervjun där de informerades om vad studien handlade om och att det var frivilligt att delta. De fick även när som helst de önskade att avbryta undersökningen utan att bli ifrågasatta. I samband med att intervjun började godkände de tillika att vara med i studien vilket innebar att både informationskravet och samtyckeskravet uppfylldes (ibid).

I missivbrevet presenterades information om att informanterna kommer att vara anonyma då inga namn kommer behövas till studien vilket resulterade i att konfidentialitetskravet uppfylldes (Vetenskapsrådet 2002). Informanterna informerades om att studien var en del av en utvärdering för projektet Arbetslust, och att persondata och annan information från studien inte kommer att användas till annat än vetenskapliga syften, i enlighet med nyttjandekravet. Om deltagarna hade några frågor fanns telefonnummer och mejladress till intervjuaren på missivbrevet som delades ut (ibid).

4. Resultat

I resultatavsnittet kommer resultatet att presenteras utifrån studiens syfte och frågeställningar. Resultatet har delats in i tre övergripande teman: 1) hälsa och välbefinnande, 2) arbetslöshetens påverkan, 3) mindfulness. Inom huvudtemana har sub-teman delats in

för att belysa intervjuerna i relation till studiens frågeställningar. I bilaga 4 går det att utläsa hur en del ur resultatanalysen har gått till.

Namnen på informanterna är fiktiva för att dessa inte ska kunna kopplas till individen. För att inga missförstånd ska uppstå och för att förtydliga har deltagare och utbildare skrivits ut. Bakom dessa har en siffra skrivits, deltagare 1-3 och utbildare 1-2.

4.1 Hälsa och välbefinnande

Hälsa

Samtliga informanter berättade att de upplevde att projektet gav dem någonting positivt. Utbildare 1 berättade att hon kände sig positiv när hon såg inriktningen mindfulness och att det hela tiden sker en positiv förändring i projektet.

Därför att jag vet ju hur mycket det betyder för människors mentala stimulans att må bra i kroppen och när man börjar må bra i kroppen då vill man må bra i själen också. – Utbildare 1

Deltagare 1 beskrev att när hon var yngre tränade hon ganska mycket men under arbetslösheten slutade hon träna på grund av olika anledningar. Men genom projektet erbjöds hon att träna gratis fyra gånger i veckan vilket gav henne en motivation till att börja träna igen.

För deltagare 1 resulterade medverkandet i projektet en anställning och utbildare 2 ansåg att det var positivt att projektet hade många grupper och att det var blandat med svenskar och invandrare. Då hon ansåg att det var bra att alla hade möjlighet att vara med.

Social arena och rutiner

Nästintill alla av informanterna beskrev att projektet gjorde att de fick anledning att komma ut och träffa människor. Deltagare 1 och 2 beskrev att projektet gjorde att de fick rutiner i sin tillvaro, då de fick saker att göra.

..man kommer igång, det är fördelar med träning och komma igång och att vara lite mera social och aktiv och få lite rutiner i tillvaron från att liksom inte ha gjort någonting alls, det är ju jättepositivt. – Deltagare 2

Deltagare 2 ansåg att projektet var positivt och att hon tycker att det är bra att sådana här projekt ordnas. Innan hon började på projektet avvägde hon i en månad om hon skulle vara med i projektet eller inte men hon kom slutligen fram till *att det verkade rätt så bra, att man får komma ut och träffa andra å så där.*

Jag tycker att det har varit jättebra, för att man får liksom en anledning till att vakna på morgonen, man kommer iväg någonstans – Deltagare 1

Innan deltagare 1 började i projektet tyckte hon att vardagarna blev ofta fyllda med ”trams”, som till exempel spela datorspel hela nätterna. Men projektet gav deltagare 1 rutiner och en anledning att träffa människor. Vidare beskrev hon att man får lära sig att gå upp tidigt på morgonen och lägga sig i tid.

För deltagare 3 har projektet varit positivt då det har fungerat bra mellan henne och de andra som var med i projektet och att de har kunnat hjälpa varandra. Men projektet har också varit utvecklande för henne, då hon ha fått testat på flera olika saker.

Variation och spänning

Deltagare 3 beskrev att det har varit bra med en stor variation på sakerna som de har fått göra, som till exempel träning, suttit vid dator och mindfulness. Utbildare 2 har enbart haft en grupp som hon har utbildat i mindfulness och hon beskrev att det är därför som hon inte har så många åsikter om projektet.

Deltagare 2 beskrev att när hon började på projektet hände det inte mycket då hon enbart hade träning fyra gånger i veckan men under tiden fick de testa på och göra fler saker. Vilket resulterade enligt henne att projektet blev mer spännande. *Allra bäst har väl varit, då jag fick gå cirkelledarutbildning några timmar och också fick bevis på att man gått kursen och så att man har någonting att visa upp sen i framtiden och så där, sånt tycker jag är jätte bra att de ordnar med.*

*Den enda nackdelen jag tycker att jag kan se är att det är många som ska ut i praktik –
Utbildare 1*

Utbildare 1 hade en egen åsikt om att hon trodde att eftersom att det är många som ska ut på praktik kan det kanske vara en bidragande orsak till att ungdomsarbetslösheten blir högre

Men det är en egen analys, det är inget vetenskapligt bakom det men det är sånt som jag har tänkt och funderat över faktiskt. Allting är på gott och ont och jag tror att det kan vara en baksida på myntet. – Utbildare 1

4.2 Arbetslöshetens påverkan

Livsgnista och utanförskap

De tre deltagarna som är/varit arbetslösa hade alla mycket negativa upplevelser av att vara arbetslös. Arbetslösheten har inte varit frivillig för någon av dem. Deltagare 1 blev arbetslös efter att inte ha avslutat sina studier. *Alltså man lever ju på existensminimum. Jag tycker det är väldigt förnedrande att vara arbetslös, människor ser ner på en och frågar till exempel, har du inte fått ett jobb än?*

Jag tycker att det är en av de värsta sakerna som kan hända en människa rent socialt för man blir så utanför samhälle”. – Deltagare 1

Deltagare 2 har också studerat på högskola, men avslutade inte heller sina studier. *Och eftersom studier inte räknas in för att få a-kassa eller någonting så därför hamnade jag hos socialen och däremellan har jag fått hoppat in och jobbat på timmar. Men hon beskriver att jobba på timmar är inte samma sak som att ha ett arbete, då hon anser att ett jobb är något som man kan gå till varje dag och kan känna sig hemma. Det är även hennes mål men sen på vilket sett det vet hon inte än.*

Deltagare 1 beskrev att hon vände på dygnet och att hon mådde både psykiskt och fysiskt dåligt och fick gå i terapi. Eftersom att deltagare 1 mådde psykiskt dåligt orkade hon inte ta hand om sig själv.

Min hälsa försämrades med viktuppgång, ingen kondition, inga bra sömnvanor, allting var ju ganska förstört. – Deltagare 1

Deltagare 3 upplevde liknande då hon under tiden på Arbetslust mådde bra eftersom att hon fick träna och göra andra aktiviteter men när hon slutade blev hon sjukskriven igen. Deltagare 2 upplevde istället att hon var vid bättre hälsa när hon studerade än när hon har varit arbetslös och att det mesta har varit negativt under den tiden. ”jag vill väldigt gärna ha ett jobb”.

..de tappar ju lätt livsgnistan och där kan man ju se att hälsan betyder mycket. Att bara få börja ägna uppmärksamhet åt sig själv och någon annan ser en betyder jättemycket för många. – Utbildare 1

Arbetslöshet, en inre stress

Samtliga informanter beskrev sina upplevelser av stress på olika sätt. Deltagare 1 upplevde stress över att hon inte hade någonting, som till exempel jobb, dålig ekonomi och stress över nästintill allting. Hon beskrev det som att vara fast i moment 22. *Du har tiden men du får inte göra någonting eftersom att du inte får så mår du så dåligt så du skulle ändå inte orkat i alla fall. Så det var otroligt stressande.*

Utbildare 2 upplevde istället stress när andra lade på henne saker som hon inte hade tänkt att hon skulle göra men även när hon inte kände sig i balans.

Stress för mig är inte egentligen å ha fulltecknad kalender eller mycket å göra, stress det är, det är ganska subtilt det, det är på insidan. Det tog jätte lång tid för mig innan jag förstod det, att det är därför man ”går in i väggen”. – Utbildare 1

Utbildare 1 beskrev att andra kan se henne som en lugn person men hon beskrev att det handlar om en inre stress. Hon kunde själv känna sig lugn men hon gick ändå ”in i väggen”. Det berodde inte, som hon själv beskriver det, att hon flängde och for utan det berodde på att hon var orolig inuti. Denna oro handlade om pengar som kanske inte skulle räcka till eller att hon inte skulle hinna med. Men genom mindfulness går det att komma underfund med denna stress.

Tror att man kan vara stressad av att vara arbetslös, det här med pengar och att man inte har ekonomi. – Utbildare 2

Utbildare 2 menade även att det kan uppstå en frustration om en person inte får ett jobb vilket i sin tur leder till stress.

Mycket tankar eller oro omkring saker och ting och inte vet hur man ska prioritera dem. – Deltagare 2

Deltagare 2 berättade att hon är en ensamstående tre barns mamma och att det inte alltid har varit lätt för henne då hon beskriver det som att det lätt blir kaos på morgonen. Men

då brukar hon fråga sig själv *är det viktigt att jag är i tid eller är det viktigare att jag tänker på min hälsa och tar det lite lugnt*. Hon berättade vidare att det kan vara viktigt att försöka resonera med sig själv i de stressiga stunderna.

Det var jättejobbigt första gången att komma hit, jag var jätterädd – Deltagare 1

Deltagare 1 berättade att det kan vara jobbigt att träffa nya människor då det inte är säkert att man passar ihop med alla. Vilket hon ansåg kunde leda till stress. Vidare beskrev deltagare 1 att det var mycket information första gången på projektet och att hon hade hört från andra i efterhand att de kände likadant.

Tillvaratagande

Utbildarna 1 och 2 beskrev att det fanns olika åtgärder som skulle kunna hjälpa arbetslösa. Som till exempel att hitta träningsformer som passade alla, vilket utbildare 1 tyckte att Arbetslust hade tagit tillvara på. Utbildare 1 menade även att det är viktigt att få känna sig behövd.

Jag tror att det är viktigt att man inte bara hittar på skit saker för att det ska se bra ut, (forts.) utan att praktikerna och aktiviteterna ska kunna leda till något i framtiden, känns inte som att det gör det idag. – Utbildare 2

Utbildare 2 fortsätter vidare med att det inte ska vara *vilket skitgöra som helst, utan det ska kännas viktigt vad de går till*.

4.3 Mindfulness

Hjälpmiddel att hantera stress

Mindfulness har hjälpt alla informanterna på varierande sätt. För deltagare 3 har mindfulness varit som hon beskriver det väldigt bra och *om man mår dåligt, är på dåligt humör så hjälper det att slappna av*.

Fast jag har hållit på nu i fler år med mindfulness så dyker det ändå upp saker där jag liksom upptäcker saker. – Utbildare 1

Utbildare 1 beskrev att genom att praktisera mindfulness så kommer människan underfund med stressen och kan lära sig hantera den. Mindfulness gör även att *man blir mer medveten om sin inre stress, som man inte tror att man har...*

För deltagare 2 har mindfulness inneburit att hon lättare har kunnat hantera nya situationer eller problem som kommer upp. Och deltagare 1 beskrev att det bara var skönt att kunna slappna av och fokusera på sig själv.

Självkännedom och njutning

Samtliga informanter beskrev att mindfulness var någonting positivt för dem som till exempel, att det är självutvecklande, de lär sig mer om sig själva och vem jag är som person, lever mer i nuet och njuta av saker.

Meditation är inte min grej egentligen men när man väl gör det så är det jätteskönt för huvudet och tankarna och man lär sig att leva i nuet och det tror jag är jätteviktigt –
Deltagare 1

Man känner att allting kretsar kring mig och man glömmet bort tiden och man känner att man bara har sig själv att tänka på – Deltagare 3

Jag hoppas ju att, i och med att man tittar lite mer på sig själv och kan bygga upp mer av sitt självförtroende och sin egen självkänsla och där med för att våga söka jobben som man inte har vågat förut. – Utbildare 2

Utbildare 2 tycker även att alla borde vara med och testa för att sedan avgöra om det är någonting för dem eller inte.

Ointresse och problem

Enligt informanterna har det funnits nackdelar som uppstått under mindfulness utbildningens gång, som till exempel att det är få folk som inte vågat prova eller att mindfulness borde vara bättre förklarad. För en av informanterna var det svårt att förstå de papper som delades ut på mindfulness kursen, hon berättade att språket inte var speciellt lätt.

Även utbildare 1 som ansåg att det var ett problem. Hon beskrev att i mindfulness används inte ett vanligt vardagspråk och det kan lätt bli kulturkrockar. Under tiden har

det löst sig med att enbart de som kan tillräckligt mycket svenska för att förstå får vara med. Men det finns planer på att i fortsättningen använda sig av tolk om intresset finns.

Det har även hänt under kursen att en av utbildarna fick problem med deltagare som kom dit och inte var intresserade, men det löste sig genom att de blev tillfrågade om de avsåg att stanna kvar eller inte, vilket de inte gjorde.

Det var bara en av informanterna som var skeptisk till mindfulness innan kursen började men hon sa även att hon trodde att det var många som upplevde att man gjorde narr av dem.

Och jag kunde väl också känna att, allvarligt ska vi sitta och göra det här i två timmar? Till vilken nytta? – Deltagare 1

Utbildarnas åsikter

Både utbildare 1 och 2 ansåg att vem som helst kan utföra mindfulness men utbildare 2 menar även att det handlar om att vara i rätt fas i livet och beroende på det så går det lättare att ta till sig mindfulness eller inte. Utbildare 2 önskar även att mindfulnesskurserna kunde vara längre än fem gånger då *man bara skrapar på ytan*.

5. Diskussion

I diskussionskapitlet kommer resultatet och metoden att diskuteras, där de kommer att jämföras och styrkas med litteratur.

5.1 Huvudresultatet

Denna studie har undersökt deltagare och utbildares upplevelser om projektet Arbetslust, mindfulness och stress. Det framkom i resultatet att samtliga var positiva till projektet och till mindfulness. Samtliga ansåg också att projektet var en bra plats att komma till då de fick anledning att komma ut och träffa människor, det gav dem rutiner samt att mindfulness var ett bra hjälpmedel vid hantering av stress. Mindfulness hjälpte även informanterna att lära sig leva här och nu.

5.2 Resultatdiskussion

I resultatet går det att utläsa att projektet har varit upplyftande både för deltagarna och för utbildarna. Däremot var det svårare för utbildarna att kommentera arbetslösas hälsa utifrån vad de enbart hade sett, medan deltagarna kunde berätta mer detaljerat hur de har

upplevt under den tiden. Det kan således vara så att utbildarna inte har varit i samma situation som deltagarna och därav inte kunnat säga hur arbetslösas hälsa är.

Projektet gav möjlighet för deltagarna att komma ut och träffa människor samt att det gav dem rutiner i deras dagliga liv. Deltagarna ansåg att det var viktigt då de kunde känna ett visst utanförskap under tiden som arbetslös och att det var lätt att tappa sina rutiner när de inte hade någonting bestämt att göra. En anledning till varför de känner att projektet ger dem rutiner kan vara att det blir som ett jobb för dem. De har någonstans att komma till och alla som kommer dit är i samma sits vilket kan medföra att det blir lättare att ta kontakt med varandra. Deltagare 4 beskrev att hon hade kommit bra överens med de som gick i projektet och att de hjälpte varandra. Eftersom att de har liknande erfarenheter blir det lättare att förstå varandras situation. Det medför också att de då kan hjälpa varandra på ett annat sätt.

Samtliga deltagare beskrev att de enbart hade negativa upplevelser av att vara arbetslös. Som till exempel att arbetslöshet resulterar i svår ekonomi och utanförskap i samhället. Men den psykiska och fysiska hälsan var den som drabbades mest.

Deltagarna beskrev att den psykiska och fysiska ohälsan som arbetslös berodde på att de inte orkade ta hand om sig själva. En av utbildarna beskrev det som att arbetslösa tappar lätt livsgnistan, Buttherworth med flera konstaterar i sin studie att arbetslösa har en sämre psykiska hälsa än fast anställda (Butterworth et al. 2012). Enligt samtliga informanter var projektet en hjälp för deltagarna, då de fick komma iväg och träffa andra människor. Men å andra sidan kan den psykiska hälsan bero på andra saker än att inte ha ett arbete. Denna studie avsåg inte att undersöka faktorer till den psykiska ohälsan vilket innebär att det inte går att dra direkta sammankopplingar mellan arbetslöshet och psykisk ohälsa. Men det kan däremot vara en bidragande faktor.

Det kan finnas flera olika samband kring arbetslöshet och ohälsa (Hammarström 1996). Ohälsan kan bland annat bero på konsekvenserna som sker vid arbetslöshet som minskad ekonomi. Eller den stress som påverkar kroppen både psykologiskt och fysiologiskt kan leda till ohälsa och att individen samtidigt inte har någon kontroll över sin situation (ibid). Vidare styrker sambanden mellan arbetslöshet och ohälsa vad deltagarna upplevde om arbetslöshet. De berättade att de ansåg sig själva vara ohälsosamma och att

ekonomin påverkade dem. Likaså menade utbildarna att de såg liknande hos deras deltagare.

Stress är en individuell upplevelse (Ahmad 2002). Likväl upplevde alla deltagare i projektet att mindfulness hjälpte vid hantering av stress. Det kan ha att göra med att de tre deltagarna har varit i samma situation men samtidigt har de alla olika bakgrund. Som tidigare forskning visat är mindfulness ett bra hjälpmedel till att hantera stress (Mantler et al. 2005). Men eftersom att mindfulness är till för att fokusera här och nu (Kabat-Zinn 2005), kanske det egentligen inte handlar om att fokus ska vara på stresshantering utan det är ett fokus på dig själv som individ. Om du tänker på dig här och nu, lämnas tankarna på stress och vad som ska hända senare. Genom att göra dig medveten här och nu, uppstår inte stressen i samma grad. Men beroende på vad för copingstrategier en individ har beror det på hur en individ hanterar stress, då alla människor tolkar stress olika (Ahmad 2002).

Det kan vara viktigt att ha i åtanke att mindfulness inte ska ta bort stress utan den ska hjälpa individer att bli mer medvetna om att den finns. För stress i lagom mängd kan vara bra, då det gör att vi reagerar och vaknar till (Ahmad 2002).

Deltagarna uttryckte att mindfulness har varit ett bra hjälpmedel till att kunna hantera stress. Utbildarna berättade att det var syftet med att använda mindfulness i projektet. Precis som Robin med flera får fram i sin studie om mindfulness baserad stressreduktion, så ska mindfulness vara ett bra hjälpmedel vid stresshantering (Robins et al. 2012). Men det finns fler fördelar med mindfulness, det kan även hjälpa till att minska ångest och depressioner (Chiesa, Serretti 2009) vilket vissa av deltagarna beskrev att de hade när de var arbetslösa.

Vidare i resultatet beskrev informanterna att mindfulness var ett bra hjälpmedel för att vara medvetna här och nu, mindfulness har hjälpt dem att slappna av och att kunna koncentrera sig. Det redogör Kabat-Zinn (1994) i sin bok *Vart du är går är du där*, att meningen med mindfulness är att lära sig att vara medveten i sig själv. Vilket innebär att både projektet och utbildarna har fångat innebörden av mindfulness.

Men det framkom även nackdelar eller problem med mindfulness kursen, som till exempel att det var få som hade deltagit och vissa av deltagarna tyckte att mindfulness inte var tillräckligt förklarande eller att det var svårt att förstå allting. För en av utbildarna hade

problem uppstått med att vissa av deltagarna inte var intresserad av att delta i kursen. Men det löste sig genom att personerna blev tillfrågade om de var intresserade att stanna kvar eller inte. Det ledde i sin tur att utbildarna tillsammans med projektet kom fram till att deltagarna inte skulle tvingas att vara med på kursen. Istället fick deltagarna gå på en föreläsning inför kursen där de fick kort information om kursen och mindfulness. Genom att ge deltagarna en förberedande föreläsning om mindfulness kan det göra att fler blir lockade att testa men även se till att de som inte är intresserade inte behöver bli tvingade att gå.

5.3 Metoddiskussion

En av nackdelarna i metoden var de få antal informanterna som deltog i intervjuerna, samtidigt säger Trost (2010) att det är viktigt att urvalet varken blir för stort eller för litet, då för stort urval är svårt att bearbeta medan ett för litet urval gör det svårt att dra slutsatser ifrån. Ett alternativ till urvalet skulle ha varit representanter med både män och kvinnor för att göra en jämförelse däremellan. Men i en studie utförd i Sverige på arbetslösa män och kvinnor fick de fram att det inte fanns någon skillnad i den mentala hälsan (Grossi 1999). Även om skillnader hade försökts mätas i denna studie hade det eventuellt inte påvisat några skillnader.

Informanterna valdes ut av den ansvarige för Arbetslust i Sandviken, risken med att någon annan väljer urvalet är att denne kan medvetet eller omedvetet styra urvalet och ta de som är mest intressanta eller de som oftast har åsikter (Trost 2010). Fördelen å andra sidan var att den ansvarige redan hade kontakt med informanterna sedan innan. Eftersom att det var få antal deltagare (sex stycken) minimerar det risken för att den ansvarige ska ha valt ut de mest representativa för projektet då det inte fanns många att välja på. Samtidigt kan de tre som blev utvalda enligt den ansvarige ha varit de bäst lämpade för att visa projektet ur sin bästa sida. Men i resultatet beskriver deltagarna att de inte tyckte att projektet var bra till en början vilket eventuellt ökar chansen för att de blev valda slumpmässigt. Ett alternativ för att ha undvikit att personerna blev utvalda av den ansvarige skulle ha varit att dragit lott med namnen. Därmed skulle anonymiteten vara säkrad för informanterna samt att den ansvarige inte skulle varit med och påverkat urvalet.

En person hoppade även av mindfulnesskursen och det kan vara svårt att diskutera vad det beror på men troligtvis ointresse. Då en av utbildarna beskrev i resultatet att hon haft problem med deltagare som inte varit intresserade.

Vid intervjun med tolk underrättades informanten om forskningsetiska överväganden som tagits i beaktning vid studien men det borde ha informerats till tolken personligen, att denne inte får berätta vidare om informantens identitet. Ett kontrakt för tolken kunde därför ha skrivits för att försäkra att det inte sker.

Vid tre av intervjutillfällena avbröts intervjuerna enligt författaren för denna studie påverkade inte det innehållet för intervjuerna då de avstannade när personerna kom in. Vilket innebar att de inte behövde vara rädda för att nämna något som någon annan skulle höra. En av intervjuerna avslutades i korridoren men intervjun var redan färdig innan personerna kom in och störde. Det enda som skulle göras var att stänga av diktafonen och säga hejdå.

I vissa fall kan minnesfel uppstå när informanter ska berätta om något som hänt tidigare i deras liv, till exempel om sin barndom men i det här fallet berättade informanterna om sin nuvarande situation vilket innebar att det inte kunde uppstå (Andersson 2006).

Trovärdigheten och kvaliteten i studien kan ha påverkats av intervjuarens brist på erfarenhet av att ha utfört intervjuer (Lantz 2007). Då det kan innebära att intervjuaren omedvetet uppmuntrar eller påverkar informanten med gester och kroppspråk (ibid), även ledande följdfrågor kan ha förekommit. Samtidigt är alla intervjuer olika och en intervju kan aldrig förutspås hur den skall komma att bli.

Vissa av intervjuerna tog kortare tid att utföra då informanterna svarade korta svar på frågorna, det skulle till exempel kunna ha undvikits i en fokusgrupp då informanter får diskutera med varandra vilket gör att de kommer på nya idéer att säga (Trost 2010). Samtidigt kan det också innebära att vissa tar mer plats än andra och styr dem i en viss riktning (ibid). Vilket i sin tur påverkar resultatet och det innebär att enskilda intervjuer verkar lämpa sig bäst ändå. Under en intervju kan informanten aldrig vara anonym då intervjuaren vet vem informanten är, vilket kan undvikas med enkäter (Lantz 2007). Däremot passade inte enkät för studiens syfte och upplevelser kan vara enklare att beskriva genom en intervju (ibid).

Både trovärdigheten och pålitligheten minskar när tolk används till en studie då det är svårt att utläsa om tolken sammanfattar det informanten har sagt eller säger andra saker

mot vad informanten har sagt. För att undvika att detta ska inträffa är det viktigt att tolken har goda språkkunskaper och att denne är inläst på forskningsområdet för att ha större förståelse (Kapborg, Berterö 2002).

6. Slutsats

I resultatet framkom det att projektet innebar någonting positivt i informanternas liv och att det hjälpte deltagarna att få en bättre hälsa. En viktig sak med projektet var att de fick komma ut och träffa människor och få rutiner i deras liv. Det kan vara av vikt att ta hand om alla individer som är arbetslösa med till exempel arbetsmarknadsprojekt. Mindfulness var även ett bra hjälpmedel, enligt informanterna, vid hantering av stress. Det kanske är ett alternativ som fler projekt skulle kunna använda sig av men inte för att enbart lära sig hantera stress utan också för att lära sig leva här och nu.

6.1 Förslag till fortsatt forskning

En intressant utveckling i framtiden skulle vara om fler personer ingick i ett arbetsmarknadsprojekt med inriktning mindfulness. Sedan intervjuar fler personer för att få en bredare insyn och då både män och kvinnor.

I denna studie framkom det att arbetslösa upplever stress och att de upplever att mindfulness är ett bra hjälpmedel till hantering av stress däremot kommer det inte fram vad för någonting annat som skulle kunna hjälpa stressade individer. Inte heller framkom det om det fanns andra påverkansfaktorer på arbetslöshet än enbart stress, då det har antagits att det är bara arbetslösheten som gör att deltagarna är stressade. Det skulle då vara intressant att se vad för andra faktorer leder till stress i samband med arbetslöshet och vad för andra hjälpmedel kan hjälpa till att hantera stress.

En av utbildarna i studien berättade att i ett projekt är det viktigt att personer som är arbetslösa får göra saker som känns meningsfulla. Virtanen med flera (2013) har tagit fram i sin studie om arbetslösa, att det är viktigt att det finns villkor för att hjälpa arbetslösa och för att förhindra ohälsa (ibid).

Ingen tidigare forskning har hittats om mindfulness som visar dåliga resultat. Kan det bero på att mindfulness enbart är positivt och att det inte finns några negativa påverkningar. Eller betyder det att ingen har forskat om nackdelarna med mindfulness? Det kan även bero på att mindfulness är nytt för den västerländska kulturen och att den är på

ingång. Därför behöver mer forskning utföras för att få fram vad mindfulness ger för effekter. Eftersom att mindfulness inte är kostsamt och du kan praktisera det när som helst gör det att det blir möjligt för alla att använda sig av mindfulness. Skulle således mindfulness enbart ge positiva effekter som tidigare forskning visat borde det vara ett alternativ som fler skulle kunna använda sig av.

Egentligen borde mindfulness eller medveten närvaro inte vara speciellt svårt att utföra då det handlar om att leva här och nu, vilket vi redan gör men vi människor tänker på allting annat vi ska göra under tiden. Men om vi utövar mindfulness betyder det att vi kan minska arbetslösheten eller eventuellt hantera stressen som uppkommer av den? Varför kan inte alla testa att utöva mindfulness så kanske vi kan minska stressen genom att lära oss att hantera den?

Referenser

- Ahmad, A. 2002, *Stress : molekylerna, individen, organisationen, samhället*, 1. uppl. edn, Liber: Stockholm.
- Andersson, I. 2006, *Epidemiologi för hälsovetare : en introduktion*, Lund: Studentlitteratur.
- Arbetslust 2012, [Homepage of ESF projekt], [Online]. Available: <http://www.loksandviken.se/omlokcenter/esfprojektarbetslust.4.22f9794d136633c91d680003710.html>04/17]. (2013-06-17)
- Brewer, J.A., Mallik, S., Babuscio, T.A., Nich, C., Johnson, H.E., Deleone, C.M., Minnix, C.A., Byrne, S.A., Kober, H., Weinstein, A.J., Carroll, K.M. & Rounsaville, B.J. 2012, "Mindfulness training for smoking cessation: Results from a randomized controlled trial", *Drug and alcohol dependence*, vol. 119, pp. 72-80.
- Butterworth, P., Leach, L.S., Pirkis, J. & Kelaher, M. 2012, "Poor mental health influences risk and duration of unemployment: a prospective study", *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, vol. 47, no. 6, pp. 1013-1021.
- Chen, L., Li, W., He, J., Wu, L., Yan, Z. & Tang, W. 2012, "Mental health, duration of unemployment, and coping strategy: a cross-sectional study of unemployed migrant workers in eastern china during the economic crisis", *BMC Public Health*, vol. 12, no. 1, pp. 597-608.
- Chiesa, A. & Serretti, A. 2009, "Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis", *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, vol. 15, no. 5, pp. 593-600.
- Grossi, G. 1999, "Coping and emotional distress in a sample of Swedish unemployed", *Scandinavian Journal of Psychology*, vol. 40, no. 3, pp. 157-165.
- Hammarström, A. (ed) 1996, *Arbetslöshet och ohälsa: om ungdomars livsvillkor.*, Lund: Studentlitteratur.
- Hulting, K. & Holmberg, T. 2011, *Mindfulness för patienter med psykisk ohälsa [Elektronisk resurs]: uppföljning av behandlingseffekter inom primärvården*, Landstinget i Östergötland, Linköping.
- Kabat-Zinn, J. 2005, *Vart du än går är du där: medveten närvaro i vardagen*, [Ny utg.] edn, Stockholm: Natur och kultur.
- Kapborg, I. & Berterö, C. 2002, "Using an interpreter in qualitative interviews: does it threaten validity?", *Nursing inquiry*, vol. 9, no. 1, pp. 52-56.
- Kreuzfeld, S., Preuss, M., Weippert, M. & Stoll, R. 2013, *Health effects and acceptance of a physical activity program for older long-term unemployed workers.*
- Kvale, S. & Brinkmann, S. 2009, *Den kvalitativa forskningsintervjun*, 2. uppl. edn, Lund: Studentlitteratur.

- Langdon, S., Jones, F., Hutton, J. & Holttum, S. 2011, "A Grounded-Theory Study of Mindfulness Practice Following Mindfulness-Based Cognitive Therapy", *Mindfulness*, vol. 2, no. 4, pp. 270.
- Lantz, A. 2007, *Intervjumetodik*, 2., [omarb.] uppl. edn, Lund: Studentlitteratur.
- Mantler, J., Matejicek, A., Matheson, K. & Anisman, H. 2005, "Coping With Employment Uncertainty: A Comparison of Employed and Unemployed Workers", *Journal of occupational health psychology*, vol. 10, no. 3, pp. 200-209.
- Nationalencyklopedin 2000, *NE.se [Elektronisk resurs]*, Nationalencyklopedin, Malmö. (2013-06-14)
- Olsson, H. & Sörensen, S. 2011, *Forskningsprocessen : kvalitativa och kvantitativa perspektiv*, 3. uppl. edn, Liber: Stockholm.
- Padgett, D. 2012, *Qualitative and mixed methods in public health*, SAGE, Thousand Oaks, Calif.
- Regeringens proposition 2008, *En förnyad folkhälsopolitik. [Elektronisk resurs]*, Regeringen, Stockholm.
- Robins, C.J., Keng, S., Ekblad, A.G. & Brantley, J.G. 2012, "Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: a randomized controlled trial", *Journal of clinical psychology*, vol. 68, no. 1, pp. 117-131.
- Sandelowski, M. (1986). The problem of rigor in qualitative research. *Advances in nursing science*, vol. 8. pp. 27-37.
- Statens folkhälsoinstitut 2005, "Statens folkhälsoinstitut A", [Online]. (2013-06-12)
- Theorell, T. 2003, *Psykosocial miljö och stress*, Lund: Studentlitteratur.
- Trost, J. 2010, *Kvalitativa intervjuer*, 4., [omarb.] uppl. edn, Lund: Studentlitteratur.
- Virtanen, P., Janlert, U. & Hammarstrom, A. 2013, *Health status and health behaviour as predictors of the occurrence of unemployment and prolonged unemployment*.
- World Health Organization 1948, "Text of the constitution of the World Health Organization" in World Health Organization, Geneva, pp. 100.
- Zernicke, K.A., Campbell, T.S., Specia, M., McCabe-Ruff, K., Flowers, S., Dirkse, D.A. & Carlson, L.E. 2013, "The eCALM Trial-eTherapy for cancer appLying mindfulness: online mindfulness-based cancer recovery program for underserved individuals living with cancer in Alberta: protocol development for a randomized wait-list controlled clinical trial", *BMC Complementary And Alternative Medicine*, vol. 13, pp. 34-34.

Bilaga 1

Missivbrev

Hej!

Mitt namn är Christine Christensen och jag läser min sjätte termin på hälsopedagogiska programmet på Högskolan i Gävle. Jag skriver min uppsats i folkhälsa med syftet att undersöka individers upplevelser av att vara med i ett arbetsmarknadsprojekt. Föreliggande studie baseras på intervjuer med fokus på mindfulness och stress.

Vill du som deltagit i programmet med inriktning mindfulness ta dig tid att bli intervjuad under cirka 30 minuter?

Intervjun kommer att utföras i ett av rummen på LOK-centret i Sandviken. Vid intervjun kommer hänsyn tas till Vetenskapsrådets forskningsetiska principer. Det innebär att deltagandet i intervjuen är helt frivilligt och att du när som helst kan avbryta utan att ange några skäl. Inga personuppgifter kommer att tas och ditt namn kommer att avkodas vilket innebär att resultaten inte kan kopplas till dig personligen. Resultatet från studien kommer att användas till forskningsändamål och som en del av utvärderingen till projektet.

Om du har några frågor angående uppsatsen eller intervjun kan du höra av dig på telefonnummer eller mejl som visas nedan.

Kontaktinformation

Christine Christensen

Tel. 070-xxxxxxx

hhp10ccn@student.hig.se

Tack på förhand för din medverkan!

Bilaga 2

Deltagarna

Hur kommer det sig att du är/var med i projektet Arbetslust?

Hur tycker du att det har varit att delta i projektet?
Tycker du att det finns några fördelar/nackdelar med att ha deltagit i projektet?

Vad är dina upplevelser med att vara arbetslös?

Finns det några lärdomar som du fått av att vara arbetslös?
Hur ser du på din egen hälsa?

Hur tycker du att det har varit att utföra mindfulness?

Upplever du några fördelar/nackdelar med mindfulness?
Vad har du fått för kunskaper av mindfulness?
Hur har mindfulness påverkat dig?

Vad är stress för dig?

Upplever du att det är stressande att vara arbetslös?
Om ja, hur då?
Har mindfulness hjälpt dig med att hantera stress?
Tror du att det finns andra strategier än mindfulness som skulle kunna hjälpa bättre?
Och vilka skulle de vara i sådana fall?

Bilaga 3

Mindfulnessutbildarna

Hur kommer det sig att du började med i projektet Arbetslust?

Vad är dina upplevelser av projektet?
Tycker du att det finns några fördelar/nackdelar med projektet?
Kan man göra på något annat sätt? Ändra upplägg eller metod?
Är det några kunskaper som du tar med dig efter kursens avslut?

Hur ser du på arbetslöshet och deras hälsa?

Vad tror du samhället skulle behöva göra för att förbättra deras hälsa?

Vad är dina upplevelser av att ha utfört mindfulness i projektet?

Upplever du några fördelar/nackdelar med mindfulness kursen?
Vad tror du deltagarna har lärt sig av att delta i kursen mindfulness?
Hur kan Mindfulness hjälpa personer som är arbetslösa?
Passar mindfulness bättre för vissa än andra?

Vad är stress för dig?

Tror du att det kan finnas någon relation mellan arbetslöshet och stress?

Bilaga 4

Resultatanalys			
Kondenserad text	Kod	Tema	Huvudtema
Positiv när jag såg inriktningen på projektet, med inriktning hälsa. – Utbildare 1	Positiv till inriktning hälsa		Hälsa och välbefinnande
Får rutiner på livet och har lett till ett jobb. – Deltagare 1	Rutiner Lett till ett jobb	Hälsa och rutiner	
Rutiner i tillvaron. – Deltagare 2	Rutiner		
Det har varit en stor variation på sakerna, som hälsofrämjande träning, suttit vid dator, mindfulness. Det har varit jätte positivt. – Deltagare 3	Varierat innehåll		
Verkar vara ett stort projekt med mycket deltagare, blandat med svenskar och invandrare. – Utbildare 2	Stort projekt med blandade människor	Variation och spänning	
Lagt in mer saker i schemat, blir spännande liksom. – Deltagare 2	Spännande		