



STANNA UPP

MINDFULNESSTRÄNING PÅ JOBBET

MOA BRATTWALL
AMANDA HJÄRTSTAM

STAY PRESENT

MINDFULNESS TRAINING AT THE WORKPLACE

MOA BRATTWALL
AMANDA HJÄRTSTAM

Brattwall, M & Hjærtstam, A. Stay present. Mindfulness training at the workplace. *Bachelor Thesis in Social Work, 15 credit points*. Malmö University: Faculty of Health and Society, Department of Institution for Social Work, 2018.

The aim of this study was to investigate how counselors at BUP describe their experiences of mindfulness training in the workplace. Using a qualitative approach with semi-structured interviews, we interviewed six social workers employed as counselors and therapists at a child and youth psychiatric center in south Sweden. The analysis was based on Antonovsky's salutogenic approach and three key elements of his Sense of Coherence concept: comprehensibility, manageability, and meaningfulness. The social workers' descriptions indicate that they describe that mindfulness training has strengthened all three elements of Sense of Coherence, in their professional roles. This was expressed as follows: 1) A strengthened awareness of thoughts and mental states increased *comprehensibility*, experienced as a heightened sense of focus and structure in performing work tasks. 2) The ability to stay present and relax improved *manageability* as a tool to cope with stress in challenging situations. 3) Focusing on the positive aspects of the work and the appreciation of small steps of progress increased *meaningfulness*.

Key words: awareness, counselors, mindfulness, Sense of Coherence, social workers, therapists

Tack till!

Tack till alla sex informanter för givande intervjuer och Torbjörn Friberg för värdefull handledning.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 INLEDNING	5
1.1 Problemformulering	5
1.2 Syfte och frågeställning	6
2 BAKGRUND	6
3 TIDIGARE FORSKNING	7
3.1 Mindfulness och självomsorg	7
3.2 Mindfulness och den terapeutiska förmågan	8
3.3 Mindfulness, empati och risk för sekundär traumatisering	8
3.4 Kritik mot användning av mindfulness inom människobehandlande organisationer	9
3.5 Sammanfattning och uppsatsens utgångspunkt	9
4 TEORI	10
4.1 Salutogenetiskt synsätt	10
4.2 Känsla av sammanhang	11
4.2.1 Begriplighet	12
4.2.2 Hanterbarhet	13
4.2.3 Meningsfullhet	13
4.3 KASAM i yrket	14
4.4 Tillämpning av teorin	14
5 METOD OCH METODOLOGISKA ÖVERVÄGANDEN	14
5.1 Metodval	15
5.2 Urval	15
5.3 Insamling av empiri	16
5.4 Bearbetning och analys av data	18
5.5 Etik	19
5.6 Arbetsfördelning	20
6 RESULTAT OCH ANALYS	20
6.1 Begriplighet genom mindfulness	20
6.1.1 ”Det är väldigt många bollar i luften” – Lisen	21
6.1.2 ”Mycket mer tillbakalutad” – Sara	21
6.1.3 ”Tydlig riktning i samtalen” – Anna	22
6.1.4 ”Då pratar man ju inte alltid om relevanta saker” – Anna	22
6.1.5 Analys av begriplighet genom mindfulness	24
6.2 Hanterbarhet genom mindfulness	25
6.2.1 ”Man blir snällare mot sig själv” – Eva	25
6.2.2 ”Fokusera på någonting annat” – Nina	26
6.2.3 ”Stanna upp” – Sara	27
6.2.4 ”Att stå ut med känslan” – Eva	28
6.2.5 Analys av hanterbarhet genom mindfulness	29
6.3 Meningsfullhet genom mindfulness	31
6.3.1 ”När jag övat mer” – Anna	31
6.3.2 ”Att jag gjort nåt bra” – Klara	32
6.3.3 ”Så glömmer jag bort det” – Anna	33
6.3.4 ”Sätta plåster på ett brutet ben” – Eva	34

6.3.5 Analys av meningsfullhet om mindfulness	35
7 SAMMANFATTANDE DISKUSSION	37
7.1 Sammanfattning av resultat och analys	37
7.2 Vad kan vi lära av denna studie	38
7.3 Framtida forskning om mindfulness	38
8 REFERENSLISTA	40
Bilaga 1 Informationsbrev	43
Bilaga 2 Intervjuguide	44

1. INLEDNING

1.1 Problemformulering

Socionomer arbetar i ett utmanande yrke där organisationer ställer tuffare och tuffare krav på individen. Allt fler socionomer rapporterar om dåliga arbetsförhållanden inom människobehandlande organisationer. Orsaker till missnöje och uppsägningar anges vara allt från en hög personalomsättning och låg lön i förhållande till prestation till en allt tyngre arbetsbelastning med höga krav på dokumentation och styrning ovanifrån. De tuffa arbetsförhållandena har lett till att socionomer i allt högre grad lider av yrkesrelaterad stress och sömnbesvär, med höga sjukskrivningsantal som följd (Dagens nyheter 2018; P4 Västerbotten 2017; Svenska dagbladet 2018; Svenska dagbladet 2017a; Svenska dagbladet 2017b; Svenska dagbladet 2016; Sydsvenskan 2018; Sydsvenskan 2016a; Sydsvenskan 2016b; Vision 2015).

Dåliga resurser, höga krav på effektivitet och stor efterfrågan ökar riskerna för behandlare att drabbas av stressymptom och utmattning, särskilt inom människobehandlande professioner (Maslach 2000). Med det sociala arbetets karaktär följer att stress och utbrändhet är en riskfaktor bland socialarbetare eftersom de ofta är verksamma inom organisationer med ansträngd ekonomi och möter klienter och patienter med stora hjälpbehov (Kinman & Grant 2017). Ett exempel på en hårt belastad organisation är BUP som har ett allt högre tryck av sökande, vilket har lett till långa köer (SVT nyheter 2018a; SVT nyheter 2018b). Psykisk ohälsa bland unga mellan 10–17 år har ökat med över hundra procent i Sverige mellan år 2007–2017 (Socialstyrelsen 2017). Svårare problematik av psykisk ohälsa hos patienterna innefattar exempelvis självskadebeteende och ångestproblematik, vilka kräver komplext behandlingsarbete och kompetens av behandlarna.

Det är viktigt för socionomer i hjälparbetet att kunna värna om sin egen hälsa genom att lära sig självomsorg, eftersom det sociala arbetet ofta är krävande (Hilte 2014). Mindfulness kan vara ett sätt att ta hand om sig själv och metoden används alltmer som intervention för att minska stress och främja hälsa hos socialarbetare. De senaste åren har mindfulness alltmer anammats inom socialt arbete och socionomer kan numera erbjudas mindfulnesskurser på arbetstid. Studier påvisar positiva effekter i ökat välmående och minskad stress hos socialarbetare i och med mindfulnesssträning (Crowder & Sears, 2017). Men det finns också kritik till användningen av mindfulness som stresshantering inom människobehandlande organisationer. Sociologen Svend Brinkmann (2015) är en kritisk röst som hävdar att mindfulness blivit ännu ett sätt att individualisera strukturella problem. Detta menar han leder till att organisationen inte tar ansvar för de brister i arbetsmiljön som skapar stress hos personalen, utan istället ger personalen mindfulnessutbildning för att de ska förbättra sin stresstålighet (a.a.).

Det kan sägas finnas två sidor i debatten kring den ökande användningen av mindfulness i det sociala arbetet. Å ena sidan beskrivs mindfulness som ett effektivt verktyg i stresshantering, för att stärka positiva egenskaper hos socialarbetare, och å andra sidan, som ett sätt att individualisera strukturella problem inom människobehandlande organisationer. Mot den bakgrunden förefaller det vara relevant att undersöka vad socionomer som genomgått träning i mindfulness på arbetsplatsen själva säger om metoden.

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med den här uppsatsen är att undersöka hur kuratorer på BUP, med erfarenhet av mindfulness beskriver sina upplevelser av denna metod i yrket. Med detta följer att besvara följande fråga:

Vilka upplevelser av mindfulness rapporterar kuratorer på BUP, med erfarenhet av mindfulness i yrket?

2. BAKGRUND

Mindfulness är ett begrepp vars rötter finns i den buddhistiska läran om det mänskliga medvetandet. Historiskt sett är mindfulness en praktik som kopplas samman med klosterliv, mysticism och meditation i Asien. De senaste decennierna har mindfulness dock fått ett allt starkare fäste i bland annat USA och Europa som en typ av sekulär stresshantering. En författare som varit viktig för etableringen av mindfulness som sekulär metod är den amerikanska läkaren John Kabat-Zinn. Han beskriver den som en universell inneboende kvalitet hos människan och det mänskliga medvetandet, vilken inte behöver kopplas samman med någon viss trosuppfattning eller religion (Brown m. fl. 2007; Ludwig & Kabat-Zinn 2008). Hans definition av mindfulness har blivit flitigt använd:

”Medveten närvaro innebär en alldeles särskild sorts uppmärksamhet som är avsiktlig, opartisk och riktad mot nuet. Denna typ av uppmärksamhet leder till en större vakenhet, klarsyn och acceptering av verkligheten som den är.” (Kabat-Zinn 2005, sid. 22)

Kabat-Zinns (1990) program, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), är ett av de första, mest använda och beforskade programmen som innefattar mindfulness för stresshantering och för att främja en god psykisk hälsa. Här följer lite kort om grunderna till detta program. Kabat-Zinn (2005) beskriver mindfulness i sin bok *Vart du än går är du där* helt enkelt som att leva medvetet. Mindfulness handlar enligt honom om att, genom att öva i medveten närvaro vakna upp för att kunna se tingen som de faktiskt är, det vill säga utan att värdera eller hålla fast vid gamla uppfattningar. Metoden, skriver Kabat-Zinn, är en systematisk självobservation som utforskar det egna medvetandet och de egna handlingarna, vilken därigenom kan möjliggöra en bättre självkänedom. Genom att komma i kontakt med de egna känslorna och tankarna, så kan livets alla sidor få en ny innebörd, menar han. Även om mindfulness som metod kan uppfattas som enkel betyder det inte, enligt Kabat-Zinn, att den är lätt att utöva. Det kräver, enligt honom, både ansträngning och disciplin att jobba emot vanan att leva omedvetet. Han beskriver i sin bok att arbetet att jobba emot dessa inre krafter därför kräver övertygelse och ihärdighet.

Enligt Jackie T. Thomas (2017), som forskar på användningen av mindfulness som intervention för socialarbetare, innefattar metoden, i likhet med Kabat-Zinns definition, kapaciteten att kunna vara närvarande till det som händer i nuet, utan att reagera på eller skapa en mental dialog kring sitt sinnestillstånd och sina tankar. Det är, menar hon, en träning i att förhålla sig icke-dömande, där tankar och känslor ses som övergående händelser istället för sanningar, vilka kan iakttas

från ett avståndstagande perspektiv. Detta möjliggör ett medvetet handlande, mindre impulsivitet och reaktivitet och ett reflekterande tillstånd (Thomas 2017).

Det har på senare tid vuxit fram en mängd metoder där mindfulness används för att främja en god psykisk hälsa och i Sverige finns vid sidan av MBSR numera ett flertal utbildningar inom mindfulness varav ett program ges av Mindfulnesscenter. Mindfulnesscenter grundades av läkaren Ola Schenström som är utbildad av John Kabat-Zinn i USA och är medgrundare av EAMBA- European Association for Mindfulness-Based Approaches (Mindfulnesscenter 2018). Den utbildning som erbjudits på arbetsplatsen där våra informanter arbetar utgår ifrån Schenströms program.

Två exempel på metoder där mindfulness är integrerad i behandlingen och som användes på den BUP mottagning där vi intervjuade är, Dialektisk Beteende Terapi, DBT (Linehan 1993) och Acceptance and Commitment Therapy, ACT (Segal m. fl. 2002). Dessa terapiformer är vanliga vid behandling av exempelvis ångest, beroendeproblematik och ätstörningar. Terapierna bygger på att både terapeuten och patienten använder sig av och praktiserar mindfulness (Thomas 2017).

3. TIDIGARE FORSKNING

I detta kapitelns fyra olika delar behandlar den första delen mindfulness och självomsorg medan den andra delen belyser mindfulness och den terapeutiska förmågan. Den tredje delen beskriver mindfulness och sekundär traumatisering och den fjärde delen tar upp kritik mot mindfulness i människobehandlande organisationer. Avslutande del sammanfattar kapitlet tidigare forskning samt presenterar uppsatsens bidrag till vidare forskning i ämnet.

3.1 Mindfulness och självomsorg

Socialt arbete är ofta givande för utövaren eftersom det ständigt presenterar nya möjligheter att hjälpa klienter i utsatta positioner till utveckling och förändring i livet. Men yrket kan även upplevas som mycket påfrestande och både stress och emotionell utmattning är en påtaglig risk för många som jobbar med människobehandling i socialt arbete (Kinman & Grant 2017). Det är vanligt att socionomer som söker sig till yrket är empatiska och inkännande och har en önskan att hjälpa människor i utsatta situationer. För att klara av arbetet att hjälpa andra är det enligt Hilte (2014) viktigt att lära sig ta hand om de egna behoven och att lära känna de egna kroppsliga och psykiska signalerna, såsom exempelvis muskelspänningar i rygg och nacke, långvarig stress och emotionell trötthet (a.a.). Socionomer arbetar under hög belastning och därför är förmågan att kunna värna och ta hand om sig själv viktig (Hilte 2014; Irving m. fl. 2009; Kristeller 2007). Detta är i sig en förutsättning för att ha en framgångsrik och välmående praktik i yrket. Att utöva självomsorg är en aspekt av mindfulness som innebär en minskad risk för stresssymptom och utmattning. Självmedvetenhet är ett sätt att utöva självomsorg i sin professionella yrkesroll. Det innefattar att ha ett moget förhållningssätt till sina egna upplevelser i mötet med en annan och att kunna observera sig själv på ett så objektivt sätt som möjligt. Det kan handla om att behandlaren, genom att vara medveten om sina egna behov och inre konflikter, inte agerar ut dem i mötet med en annan. Att vara medveten om fysiska förnimmelser kan bidra till att bevara den fysiska och psykiska hälsan. Det finns

vetenskapliga studier som har visat att mindfulnessmeditation har en rad olika positiva effekter för både den fysiska och psykiska hälsan hos professionella hjälparbetare såsom ökad medvetenhet, känslomässig balans samt avslappning, sänkt puls och blodtryck (Hilte 2014; Irving m. fl. 2009; Kristeller 2007).

3.2 Mindfulness och den terapeutiska förmågan

Hilte (2014) menar att socialarbetare, och i synnerhet de som arbetar med olika former av terapi använder sig själva som redskap. Att använda sig själv som redskap är en viktig del i arbetet att bygga förtroendefulla relationer. Relationsbyggande ligger till grund för ett positivt förändringsarbete och kräver en rad psykiska egenskaper av behandlaren såsom empati, öppenhet, icke-dömande, medkänsla och nyfikenhet. Mindfulness kan främja och kultivera den terapeutiska förmågan, vilket bland annat innefattar att vara en god lyssnare. Detta är en central del av terapeutiskt behandlings- och förändringsarbete (a.a.). Mindfulness kan utveckla förmågan att lyssna genom att kunna förhålla sig medveten om de egna tankarna och känslorna utan att döma. Medveten närvaro, att vara medvetet närvarande i nuet om sina tankar och känslor i varje ögonblick, är en attityd som stärks i och med mindfulnesssträning. En icke-dömande attityd är en annan kvalitet som är viktig i mindfulnesssträning. Denna medför ett medvetet observerande av passerande tankar och känslor, utan att döma eller vara kritisk. Ytterligare en attityd som är viktig i mindfulnesssträning är det som kallas naken uppmärksamhet. Detta innebär att kunna observera tankar och känslor utan att reagera på dess innehåll (Hilte 2014).

Det har gjorts två studier inom psykiatri i Tyskland som undersökte huruvida mindfulnesspraktik för terapeutpraktikanter påverkade resultaten för patienterna vilka de gav behandling till (Grepmaier m. fl. 2007). De deltagande terapeuterna bestod av en homogen grupp terapeutstudenter med kandidatexamen i psykologi på ett psyko-somatiskt sjukhus och licenserat terapeututbildningscenter i Tyskland. Undersökningarna gjordes i två omgångar på 196 patienter som fick behandling av 9 terapeutpraktikanter, vilka i den första av undersökningarna inte praktiserade mindfulness och i den senare undersökningen tränade mindfulness i en daglig Zen-meditation, en timme varje morgon. Tre olika formulär användes i undersökningen av resultatet av behandlingarna. I linje med den så kallade in-tent-to-treat principen användes formulären: Session Questionnaire for General and Differential Individual Psychotherapy (STEP), Questionnaire of Changes in Experience and Behaviour (VEV) och Symptom Checklist (SCL-90-R). Resultaten av behandlingarna i den senare undersökningen, när mindfulness användes av terapeuterna, visade på signifikant bättre utgång (Grepmaier m.fl. 2007). Detta indikerar att det finns samband mellan klinisk effekt i behandlingar och terapeutens sinnestillstånd. Mindfulness har enligt Thomas och Otis (2010) visat sig utveckla och stärka behandlaren reflekterande förmåga. De menar att många kvaliteter som mindfulness kan frambringa, såsom att kunna ha en särskiljande förmåga i mötet med en annan, att vara inlyssnande, empatisk och icke-dömande i hjälparollen, är relevanta för socialarbetare att utveckla (a.a.).

3.3 Mindfulness, empati och risk för sekundär traumatisering

Det finns en risk för emotionell överföring mellan patient och behandlare i arbete med personer som har starka trauman i det som kallas sekundär traumatisering. Detta är ett tillstånd där behandlaren får trauma-liknande symptom efter att ha arbetat med svårt traumatiserade patienter (Thomas & Otis 2010), exempelvis inom psykiatri. Ett psykiskt trauma kan vara ett resultat av en svår, chockartad eller smärtsam upplevelse som leder till mycket hög stress och starka

överväldigande känslor som är svåra att hantera. Detta kan leda till både fysiska och psykiska reaktioner (Psykologiguiden 2018). Symptomen av sekundär traumatisering kan vara stark rädsla, sömnproblem och störande minnesbilder av patienters berättelser (Thomas 2017; Thomas & Otis 2010). En aspekt som ökar risken för behandlaren att bli utsatt för sekundär traumatisering är empati som saknar förmågan att kunna särskilja sig själv från patienten. Empati betyder att kunna känna med en annan och att kunna särskilja sig själv innebär att behandlaren i sitt empatiska inkännande av patienten kan skilja på de egna och patientens känslor. Om denna förmåga saknas ökar risken för terapeuten att drabbas av sekundär traumatisering (Thomas & Otis 2010). Samtidigt som empati kan öka risken för att ta på sig patientens trauman, är empati en väldigt viktig egenskap för terapeuten att ha i effektivt behandlingsarbete. Därför behöver behandlaren, för att undvika risken att utsättas för sekundär traumatisering, kunna särskilja sig själv och hitta en balans mellan empati och emotionell separering (a.a.).

3.4 Kritik mot användning av mindfulness inom människobehandlande organisationer

Trots växande forskning som påvisar positiva resultat kring mindfulness som metod inom människobehandlande organisationer finns det de som ställer sig kritiska till att mindfulnesssträning ges på arbetsplatser. En kritisk röst är sociologen Svend Brinkmann (2015) som talar om en flytande modernitet, ett konsumtionssamhälle som hela tiden rör sig i allt snabbare hastighet. Vår tids epidemier av depression och utbrändhet kan enligt honom ses som ”individens reaktion på den konstanta accelerationens outhärdlighet” (Brinkmann 2015, sid. 12). Han beskriver det som, att försöka hänga med när kulturen accelererar handlar om att ständigt vara tvungen att utveckla sig. Det krävs av individen ett livslångt lärande och det läggs ett stort ansvar på individen att konstant optimera sin förmåga med diverse utbildningar och kompetensutveckling. Om individen inte klarar pressen, kanske drabbas av stresssymptom eller utbrändhet, ges stresshantering, coaching och mindfulness som botemedel. Mindfulness som lär ut att vara i nuet, passar enligt Brinkmann i dagens samhälle som fokuserar på kortsiktiga mål. Detta menar han kan göra att individen helt tappar orienteringen. Att hålla fast vid långsiktiga mål och ideal ses inom dagens organisationer som något negativt och bakåtsträvande. Han skriver att dagens samhälle kräver av individen att alltid tänka positivt och att arbeta lösningsorienterat. Detta på bekostnad av att individen inte kan sätta ner foten när tempot blir för högt (a.a.). Mindfulness skulle i linje med dessa tankegångar kunna ses som ännu ett individualiseringsverktyg som används i ett nyliberalt effektivitetssyfte. Hög arbetsbelastning och svåra arbetsförhållanden, som är de verkliga strukturella orsakerna till stress, åsidosätts och fokus läggs istället på individens förmåga att hantera stress (a.a.).

3.5 Sammanfattning och uppsatsens utgångspunkt

I detta kapitel har vi presenterat forskning som påvisar ett behov av mindfulness i socialt arbete. Detta eftersom det sociala arbetets karaktär ofta innebär en mental påfrestning för utövaren, vilken kan leda till stress och ohälsa (Hilte 2014). Mindfulness har visat stärka behandlaren självreflekterande förmåga och andra kvaliteter såsom empati och icke-dömande, vilka är betydande i den terapeutiska relationen (a.a.). Forskningen visar på att det är viktigt som behandlare att kunna särskilja patientens känslor från de egna känslorna. Detta för att inte drabbas av emotionell överföring (Thomas & Otis 2010). Socionomer arbetar i ett utmanande

yrke där organisationer ställer tuffare och tuffare krav på individen. Mindfulnessmetoden används alltmer som ett sätt att värna om socionomers hälsa och minska stress. Kritiska röster om mindfulness anser att metoden används, inom organisationer som ett verktyg för att göra personalen mer effektiv och stresstålig. Detta kan ses som ett individualiserande av ett strukturellt problem på organisationsnivå (Brinkmann 2015). Då det finns motstridiga uppfattningar kring användningen av mindfulness inom människobehandlande organisationer, förefaller det vara relevant att vidare undersöka vad utövarna själva har för upplevelser av metoden. Därför ämnar vi undersöka vad socionomer med erfarenhet av mindfulness i yrkesrollen själva anser om metoden. Vi har därmed i denna uppsats som syfte *att undersöka hur kuratorer på BUP, med erfarenhet av mindfulness beskriver sina upplevelser av denna metod i yrket.*

4. TEORI

I detta kapitel presenteras vårt teoretiska ramverk, Antonovskys teori om känsla av sammanhang, som kommer användas för att analysera empirin. I den första delen behandlas det salutogenetiska synsättet som är grunden i teorin. Därefter följer en redogörelse av teorin om känsla av sammanhang. Vi kommer även gå igenom de tre huvudbegreppen: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet vilka är huvudpelarna i teorin och även verkar som teman i vår analys. Avslutningsvis förklarar vi hur vi avser att använda teorin i vår uppsats.

4.1 Salutogenetiskt synsätt

Teorin om det salutogenetiska synsättet utformades av Aaron Antonovsky under andra halvan av 1900-talet. Antonovsky var professor i medicinsk sociologi och främst verksam i USA och Israel. Det salutogenetiska synsättet utgår från att människan alltid befinner sig på en skala mellan hälsa och ohälsa (Antonovsky 2005). Det innebär att hälsa och ohälsa uppehåller sig på ett kontinuum, snarare än att de ses som en dikotomi där individen antingen är frisk eller sjuk. Antonovskys förståelse av hälsa berör en individs fysiska och psykiska hälsa och även omgivning. Att se på hälsa som ett kontinuum bidrar till att fokus läggs på det som håller människor friska och har en positiv effekt på hälsan (a.a.). Målet är därmed inte enbart att undvika sjukdom utan istället att flytta sig i positiv riktning på hälsoskalan. Antonovsky menar att så länge en människa är vid liv så är hen på något sätt också frisk, eller har hälsa och det innebär att en individ ”faller av hälsoskalan” först vid döden. Det salutogenetiska synsättet har som ambition att se till hela människans liv och hur det påverkar individen (a.a.). På samma sätt som det salutogenetiska synsättet inte ser hälsa och sjukdom som två ytterligheter ses inte heller risk och skyddsfaktorer som motsatser. Tvärtom anser Antonovsky att riskfaktorer, såsom sjukdomar också kan bidra till ökad hälsa om de går att hantera och förstå. En sjukdom är enbart en av alla de delar som bidrar till hälsotillståndet hos en individ (Antonovsky 2005). Det är därmed inte självklart att sjukdom bidrar till en minskning av hälsa för en person. Om den hanteras på ett adekvat sätt eller till exempel ger en förklaring till något som tidigare varit oklart för individen, kan den istället bidra till en ökning av hälsan (a.a.). I det salutogenetiska synsättet är människans hela livssituation viktig för hens mående. För en person som i övrigt, till stora delar, är nöjd med livet och upplever det som positivt kan en sjukdom hanteras och risken att andra delar av livet och hälsan påverkas i negativ riktning är lägre. Om personen däremot är missnöjd med sitt liv

kan sjukdomsdiagnosen få negativa konsekvenser även på andra livsområden (a.a.).

En annan viktig aspekt i det salutogenetiska synsättet är att skilja på stress och spänning. Människan utsätts ständigt för stressorer, yttre och inre stimuli som vi inte har ett automatiskt svar på (Antonovsky 2005). Dessa stressorer ger dels upphov till känsloreaktioner såsom glädje, sorg, oro, upprymdhet, ilska eller skam, och dels krav på problemlösning som exempelvis att hantera ett oförberett test eller nya arbetsuppgifter (a.a.). Stressorer är allt från mindre händelser som att inte klara ett prov i skolan till mer omtumlande händelser som att få barn eller att någon i ens närhet dör. De mindre händelserna beskriver Antonovsky som dagliga förtretligheter som inte har någon större inverkan på en persons hälsa. Större händelser i livet däremot benämner han som livshändelsestressorer. Dessa är i sig inte nödvändigtvis något som påverkar en persons hälsa, men i konfrontation med en livshändelsestressor kan påföljden bli ohälsa om mindre stressorer som är svåra att hantera för individen medföljer (a.a.). Ett exempel är ett dödsfall av en nära anhörig vilket följs av en mängd olika ansvar, att ordna med begravning, att stödja närstående eller att rensa ur en lägenhet. Den tredje aspekten av stressorer, förutom de dagliga förtretligheterna och livshändelsestressorerna kallar Antonovsky livssituationsstressorer. Dessa återfinns på mitten av skalan mellan obetydliga och helt livsavgörande stressorer för individen. Beroende på hur en individ möter dessa stressorer utvecklas ett beteendemönster. Om en person upplever att hen hela tiden ställs inför dagliga förtretligheter är det förmodligen på grund av en bristande förmåga att hantera livssituationsstressorer. Antonovsky menar att det som är avgörande för hur stressorer bemöts, är en individs känsla av sammanhang, detta kommer utvecklas vidare i kommande avsnitt (a.a.).

När en individ möter en stressor och hjärnan har förstått att det finns ett problem som måste lösas eller ett behov som behöver fyllas uppstår spänning i individen (Antonovsky 2005). Ett praktiskt exempel skulle kunna vara en person som kommer till sin arbetsplats och finner att hen fått flera nya ärenden på sitt bord. Detta utlöser en spänning som består dels av en problemlösande aspekt och dels av en känsloreaktion. Individen inser att det kommer bli svårt att hinna med alla ärenden och börjar fundera på lösningar och samtidigt stiger känslan av oro och spänning har då uppstått. Om individen inte lyckas hitta en lösning eller på annat sätt kan hantera den stressor som hen konfronterats med genom att exempelvis jobba mer eller lämna över vissa uppdrag till en kollega, övergår spänningen till stress. Istället för att se problemet som en utmaning kan individen då uppleva situationen som hopplös. Det finns två vägar att gå när spänning har uppstått, antingen kan personen prata med sin chef eller facket om sin oro för den höga arbetsbelastningen för att få till stånd en förändring eller så kan situationen upplevas som hopplös och oron övergå i en förlamande ångest, vilket innebär att individen går in i ett tillstånd av stress (Antonovsky 2005).

4.2 Känsla av sammanhang

Teorin om känsla av sammanhang (KASAM) har sin grund i det salutogenetiska synsättet som beskrivits ovan. Den formella definitionen av KASAM är följande:

”Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att 1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga,

2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och 3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.” (Antonovsky 2005, sid. 46)

Antonovsky (2005) menar att en individ med stark KASAM inte nödvändigtvis är friskare än en person med svag KASAM. Det som teorin tittar på är istället en individs förmåga att möta motgångar och stressorer och hur det påverkar livet och hälsan. Antonovsky använder en liknelse med en flod och individers simförmåga. I stora drag menar han att alla människor, som befinner sig i en någorlunda likartad miljö, simmar i samma flod och att de stöter på samma farliga djur, vassa stenar och strömmar längs vägen. Det som skiljer de olika individerna åt är deras förmåga att simma. Människor med stark KASAM är duktiga simmare, som klarar att undvika farliga strömmar, medan människor med svag känsla av sammanhang har låg simförmåga och har dessutom större benägenhet att hamna i farligt vatten. Att ha en stark KASAM innebär att personen kan, genom sin samlade förmåga att hantera svårigheter, välja den kombination av strategier som är mest lämplig för situationen i fråga (a.a.). Enligt Antonovsky utvecklas KASAM hos individen genom tidigare erfarenheter av att möta och lösa problem. Om en individ under livets gång, speciellt under uppväxten, stått inför problem och lyckats lösa dessa genom att förstå, samla och välja resurser samt upplevt problem som utmaningar värda att lägga energi på byggs en stark KASAM. Om individen tvärtom generellt upplevt sig som hjälplös och utan förmåga att förstå problem utvecklas en svag KASAM. Antonovsky menar att det, som vuxen, är svårt att förflytta sig på skalan mellan stark och svag KASAM eftersom det tar tid att ändra dessa invanda och komplexa beteendemönster.

De tre huvudtemana i KASAM är begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky 2005). Det är en persons känsla och upplevelse av dessa komponenter i det dagliga livet som tillsammans bidrar till och utgör individens känsla av sammanhang. De aspekter av en persons liv som är speciellt viktiga i utvecklingen av KASAM är en individs känslor, nära relationer till andra människor samt vissa existentiella teman såsom död och konflikter. Andra delar av livet kan en person bortse ifrån, om de inte är relevanta i individens liv. Därmed behöver hanteringen av dessa inte få någon inverkan på personens utveckling av KASAM (a.a.). Ett exempel som Antonovsky ger på detta är en person som i riksdagsvalet lägger sin röst på ett visst parti och dagen efter får veta att detta parti inte vann. Förutsatt att det parti som vann inte kommer göra individens liv betydligt svårare kan personen ganska oberörd gå vidare.

Vi kommer nedan att presentera teorins tre huvudteman var för sig och förklara hur de hänger ihop. Enligt Antonovsky (2005) är nämligen de tre komponenterna starkt sammanflätade med varandra.

4.2.1 Begriplighet

Begriplighet handlar om hur individer upplever inre och yttre stimuli som förutsägbara och att information är tydlig och strukturerad, snarare än oförklarlig och oordnad. Antonovskys definition av begreppet är:

”I vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara, som information som är ordnad, sammanhängande, strukturerad och tydlig snarare än som brus - dvs

kaotisk, oordnad, slumpmässig, oväntad, oförklarlig.” (Antonovsky 2005, sid. 44)

Begriplighet är den näst viktigaste komponenten i utvecklingen av KASAM. Detta då förståelse är grunden för att en individ ska kunna hantera olika upplevelser eller situationer hen ställs inför. Att inre och yttre stimuli generellt uppfattas som strukturerade och tydliga, gör att individen lättare kan välja de strategier som krävs för att lösa problem eftersom problemens karaktär då är förståeliga. Utan denna förståelse finns det stor risk att individen tappar motivation att hitta lösningar och då kan också situationen upplevas som meningslös (Antonovsky 2005).

4.2.2 Hanterbarhet

Känslan av hanterbarhet handlar om att kunna möta de krav individen ställs inför med hjälp av de resurser som upplevs finnas tillgängliga. Antonovskys (2005) definition är:

”Den grad till vilken man upplever att det står resurser till ens förfogande, med hjälp av vilka man kan möta de krav som ställs av de stimuli som man bombarderas av.” (Antonovsky 2005, sid. 45)

Det är inte enbart att ha resurser till sitt förfogande som är avgörande för en känsla av hanterbarhet. Att kunna välja rätt resurs vid rätt tillfälle är också viktigt. De resurser Antonovsky (2005) lyfter fram kan komma både inifrån individen och utifrån. Exempelvis kan en person i ett möte med någon som inte talar svenska förlita sig på sin förmåga att prata engelska eller på en tolk som finns tillgänglig. Hanterbarheten är en viktig komponent för en stark KASAM men trots det hamnar den sist när Antonovsky rangordnar de tre. Detta menar han beror på att de andra två, meningsfullhet och begriplighet inte på samma sätt är beroende av hanterbarhet. En individ kan förstå något utan att kunna hantera det och om förståelsen och meningsfullheten upplevs som hög, finns incitament för att samla de resurser som krävs för att hantera situationen. Men det kan också gå åt andra hållet, om en individ inte tror sig kunna hantera en situation kan det leda till att meningsfullheten sjunker och därmed även motivationen att hitta lösningar eller att försöka hantera problem (a.a.).

4.2.3 Meningsfullhet

Meningsfullhet rankar Antonovsky (2005) som den klart viktigaste komponenten för en stark KASAM. Begreppet handlar om att livet har en känslomässig innebörd och att de utmaningar och krav som uppstår uppfattas som värda att engagera sig i. Han definierar begreppet som:

”I vilken utsträckning man känner att livet har en känslomässig innebörd, att åtminstone en del av de problem och krav som livet ställer en inför är värda att investera energi i, är värda engagemang och hängivelse, är utmaningar att ‘välkomna’ snarare än bördor som man mycket hellre vore förutan.” (Antonovsky 2005, sid. 46)

Om en individ upplever att meningsfullheten i en situation är låg sjunker också känslan av hanterbarhet och begriplighet eftersom det inte längre blir viktigt att förstå och hantera situationen. Motsatta förhållanden gäller om känslan av meningsfullhet upplevs som hög medan känslan av hanterbarhet och begriplighet

uppfattas som låga. Den starka känslan av meningsfullhet kan då ge motivation till att finna de resurser som krävs för att förstå och lösa situationen (Antonovsky 2005).

4.3 KASAM i yrket

Arbetet är någonting som Antonovsky (2005) beskriver som grundläggande i skapandet av KASAM. Detta eftersom en individ spenderar en stor del av sin vakna tid på jobbet. Han beskriver hur de tre huvudbegreppen, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet har betydelse för KASAM inom arbetet. Den aspekt som är kopplad till begriplighet handlar om förutsägbarhet i yrket. Antonovsky menar att det är viktigt för individen att se sin yrkesroll, inte som isolerad utan som en del av helheten i organisationen. Det är också viktigt att känna trygghet på arbetsmarknaden i att ha goda anställningsförhållanden och positiva sociala relationer på arbetsplatsen (a.a.). Den aspekt som är relaterad till hanterbarhet är belastningsbalans, vilket innebär att ha en fungerande arbetssituation, att de resurser som krävs för att utföra arbetet är tillgängliga. Om en individ upplever underbelastning i yrket innebär det att den egna förmågan inte används och att arbetssituationen inte känns hanterbar. Inte heller om individen överbelastas upplevs yrket som hanterbart. Överbelastning innebär att det inte finns resurser för att klara de krav som ställs på individen. Några exempel på detta är att det inte finns tid, att ingen kan ta över vid sjukdom och att individen saknar den kompetens som krävs för arbetsuppgifterna. En person behöver dels känna att hen får använda sin kompetens genom arbetsuppgifter som är anpassade efter den egna förmågan och dessutom att de resurser som krävs för att utföra yrket såsom, material, tid och kompetens finns tillgängliga (a.a.). Kopplat till meningsfullhet är aspekten att känna delaktighet. Det är av vikt att känna glädje, stolthet och frihet i yrkesrollen. Något som Antonovsky ser som betydande är om yrket eller organisationen är en socialt värdesatt verksamhet. Det är dessutom av vikt att det finns en uppskattning inom verksamheten för det egna arbetet samt att detta visas genom en rättvis belöning och genom att individen får utrymme att ta egna beslut (a.a.).

4.4 Tillämpning av teorin

Syftet med den här uppsatsen är att undersöka hur kuratorer på BUP, med erfarenhet av mindfulness beskriver sina upplevelser av denna metod i yrket. För att svara på vår frågeställning: *Vilka upplevelser av mindfulness rapporterar kuratorer på BUP, med erfarenhet av mindfulness, i yrket?* har vi valt KASAM som teoretiskt ramverk. Vi kommer i analysen att använda oss av de tre huvudbegreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet för att belysa och försöka förstå informanternas utsagor om mindfulness i yrkesrollen.

5. METOD OCH METODOLOGISKA ÖVERVÄGANDEN

I föreliggande kapitel följer en redogörelse för den metod och de metodologiska överväganden som varit underlag för uppsatsen. I den första delen diskuteras val av metod följt av en redogörelse för urval av informanter. Vidare beskrivs genomförandet av intervjuerna vilket följs av en övergripande redovisning av arbetsgången. Efter detta redogörs för de etiska frågor och resonemang som vi

diskuterat under arbetets gång. Avslutningsvis presenteras arbetsfördelningen mellan oss två författare.

5.1 Metodval

Syftet med denna uppsats var att undersöka hur kuratorer på BUP, med erfarenhet av mindfulness beskrev sina upplevelser av denna metod i yrket. För att ta reda på hur de beskrev sina upplevelser lämpade sig en kvalitativ metod eftersom den fokuserar på att analysera vad människor säger. Syftet var inte att dra några generella slutsatser utan att istället på djupet undersöka frågeställningen: *vilka upplevelser av mindfulness rapporterar kuratorer på BUP, med erfarenhet av mindfulness, i yrket?* Eftersom en kvalitativ metod kan bidra med just detaljer, nyanser och motsägelser såg vi möjligheten att få en djupare förståelse av informanternas upplevelser som speglar den komplexa verklighet människor lever i (Denscombe 2016).

Semistrukturerade intervjuer är en intervjumetod där intervjuledaren utgår från en intervjuguide, men även har möjlighet att gå utanför denna genom att ställa följdfrågor eller ställa intervjufrågorna på olika sätt beroende på situation (Kvale & Brinkmann 2014). Genom att använda denna intervjuform insamlades den empiri som legat till grund för resultat och analys. En intervju ger information om hur människor talar om olika fenomen och eftersom syftet med den här uppsatsen var att undersöka hur kuratorer på BUP, med erfarenhet av mindfulness beskrev sina upplevelser av denna metod i yrket, föreföll det relevant att använda denna intervjuform. Det som framkom i intervjuerna var inte hur, när eller hur mycket informanterna faktiskt använde mindfulness utan endast vad de *uttryckte om sin upplevelse av mindfulness*. Detta gick i linje med den frågeställning som stod till grund för arbetet. Varför just den semistrukturerade intervjun blev metoden för insamling av empiri i detta fall var att det möjliggjorde en djupgående intervju vilket resulterade i ett detaljerat och nyanserat material (Denscombe 2016). För att fånga informanternas egna upplevelser ur flera vinklar ansåg vi det lämpligt att använda en semistrukturerad intervju. Eftersom de tre grundtemana i KASAM, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet användes som en grund att utgå från ansågs det vara nödvändigt att kunna ställa mer specifika frågor och därför var en helt öppen intervju inte passande (Kvale & Brinkmann 2014). En följd av att det teoretiska ramverket, teorin om KASAM, varit med i processen från ett tidigt stadium var att analysprocessen pågick under hela arbetets gång. Detta upplevde vi som ett intressant arbetssätt då vi ständigt utvecklade nya tankegångar och vände och vred på arbetets uppbyggnad och struktur vartefter ny information och nya analyser gjordes. Redan under intervjuernas gång kunde vi göra kopplingar mellan olika informanternas beskrivningar samt koppla dessa beskrivningar till begreppen hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet.

5.2 Urval

Urvalet av informanter i denna uppsats byggde på de två urvalsprinciper som Denscombe (2016) kallar subjektivt urval och bekvämlighetsurval. Kriterierna för det subjektiva urvalet var i detta fallet att informanterna skulle ha någon typ av utbildning eller erfarenhet av mindfulness i sitt yrke och att de skulle vara utbildade socionomer. Eftersom syftet med den här uppsatsen var att undersöka hur kuratorer på BUP, med erfarenhet av mindfulness beskrev sina upplevelser av denna metod i yrket, var det av vikt att informanterna på något sätt hade haft kontakt med mindfulness i yrkeslivet. Då det fanns en personlig koppling till en

psykolog vars arbetsplats erbjudit träning i mindfulness, kontaktades denna i linje med metoden bekvämlighetsurval (Denscombe 2016). Då hen inte uppfyllde kriterierna och det heller inte ansågs lämpligt att intervjua den personliga kontakten (Kvale & Brinkmann 2014) ombads hen att tillfråga kuratorer med socionomutbildning på sin arbetsplats om de ville delta i undersökningen. Att intervjua personer från samma arbetsplats kan påverka resultatet bland annat genom att informanterna kan diskutera ämnet med varandra i förväg och därmed influera varandras skildringar. För att motverka detta valde vi att inte skicka ut intervjuguiden i förväg. Sex personer var villiga att ställa upp på en intervju och alla dessa svarade väl mot de kriterier som framtagits. Alla sex kuratorer var kvinnor vilket vi diskuterade betydelsen kring. Vi kom fram till att detta inte påverkar denna uppsats utgång. Detta då vi inte ämnar göra några jämförelser eller generalisera kring de enskilda informanternas beskrivningar.

Informanterna hade på olika sätt tränat mindfulness och använde sig av det i olika hög utsträckning i arbetet. Fyra informanter hade genomgått en mindfulnesskurs på arbetsplatsen för ca 1 år sedan. Denna kurs bestod, enligt informanterna av 5 tillfällen à 2 timmar och övningar att göra hemma mellan träffarna. Kursen byggde på material hämtat från Mindfulnesscenter, som har sin grund i MBSR (mindfulness-based stress reduction). Tre av informanterna uppgav att de hade gått utbildning inom DBT (dialektisk beteendeterapi) där träning i mindfulness ingått. En hade mer omfattande utbildning och träning i mindfulness från annat håll och var utbildad mindfulnessinstruktör.

Vi, författare, diskuterade antalet informanter och huruvida fler informanter skulle tillföra något till undersökningen. Vi beslutade dock att avstå från att kontakta fler informanter då underlaget för det material som skulle samlas in ansågs tillräckligt för denna uppsats. Då det inte fanns möjlighet att intervjua fler individer från samma arbetsplats ansågs sökandet efter fler informanter bli alltför tidskrävande. Vi ansåg det vara lämpligt att fokusera på analysen av varje enskild intervju snarare än att uppsöka fler informanter. Med fler intervjuer skulle chansen till djupare analys bli mindre på grund av den tidsram arbetet skulle göras inom (Denscombe 2016; Kvale & Brinkmann 2014).

5.3 Insamling av empiri

För att förbereda de semistrukturerade intervjuerna utformade vi en intervjuguide utifrån syftet och de tre temana, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet hämtade från teorin om känsla av sammanhang som också är den teori uppsatsens analys vilar på. I arbetet med intervjuguiden (se Bilaga 2) testade vi denna på varandra. Att göra olika typer av testintervjuer rekommenderar bland andra Dalen (2007). Vid denna testintervju upptäcktes en del brister som kunde rättas till genom att ändra frågorna, ordningsföljden och sättet på vilket frågorna ställdes. Den första intervjuguiden var baserad på teman med endast ett fåtal punkter som ansågs relevanta i förhållande till varje tema. Detta var något som ändrades efter testintervjun då vi upplevde det som en aning otryggt med en så pass fri form av intervju. Den nya, mer strukturerade formen av intervjuguide som vi tog fram innehöll konkreta frågor med möjliga följdfrågor. Denna guide upplevde vi som mer bekväm och trygg vilket sannolikt bidrog till en mer avslappnad intervju. För att ytterligare kunna förbättra intervjuguiden transkriberades intervjuerna i anslutning till intervjutillfället vilket öppnade för möjligheten att reflektera kring genomförandet och korrigerade intervjufrågorna inför nästkommande intervju

(Dalen 2007). I stora drag användes dock den ursprungliga intervjuguiden för att säkerställa ett tematiskt, likartat material från alla informanter.

De semistrukturerade intervjuerna genomfördes genom videosamtal via webbkamera. Anledningen till detta var att informanterna inte arbetade i Skåne. Vi diskuterade om en resa till arbetsplatsen skulle vara rimlig men detta avfärdades då det inte fanns möjlighet att intervju alla informanter inom en passande tidsram. Fördelarna med att använda videosamtal var att platsen för intervjuerna blev mer flexibel (Kvale & Brinkmann 2014). Detta gjorde att informanterna såväl som vi själva kunde välja en plats som kändes trygg och bekväm. Även vad gällde tid för intervjuerna var detta en fördel då friheten gällande plats även öppnade upp för fler möjliga tider. En av nackdelarna med att göra intervjuer via videosamtal var att det stundtals uppstod problem med ljudet. Det utgjorde inget direkt hinder men var ändå ett störningsmoment som gjorde att det vid vissa tillfällen var svårt att få samtalet att fortgå på ett avslappnat sätt. En annan aspekt var att informanternas kroppsspråk inte kunde uppfattas fullt så tydligt eller i den omfattning som hade varit möjlig om intervjuerna hade gjorts plats. Inte heller detta upplevde vi som ett stort problem, även om intervjuerna möjligen skulle kunna fått ytterligare en dimension, som eventuellt hade varit värdefull i analysen. Vi försökte att kompensera för bristen på kroppsspråk genom att ställa följdfrågor för att klargöra vad informanterna menade och hur vi uppfattade deras berättelse. En annan svårighet gällande bristen på kroppsspråk var att bekräfta informanten under samtalet, att visa intresse och hålla samtalet avslappnat (jfr. Dalen 2007). När de första intervjuerna transkriberades framträdde de försök att bekräfta informanten genom ”hummanden” som störande inslag. Detta då ljudet var något förskjutet och därmed avbröt informanten. I de kommande intervjuerna bekräftade vi istället informanterna genom ett tydligt ansiktsspråk, till exempel genom att nicka eller le. En effekt av att, på detta sätt bekräfta i tystnad var att informanten fick tid att reflektera kring frågan och därmed ge mer genomtänkta svar. Även vi som intervjuledare kunde dra nytta av denna tystnad för att fundera över svaret och återkoppla med genomtänkta följdfrågor. Att utnyttja tystnaden på detta sätt beskriver Denscombe (2016) som en bra strategi vid intervjuer just eftersom det skapar en lucka för reflektion och ger informanten tid att samla och formulera sina tankar. Vi upplevde själva ett större lugn ju fler intervjuer vi gjorde eftersom tystnaden och frågorna kändes mer och mer bekväma.

Ytterligare en aspekt som vi diskuterade var vår roll som intervjuledare. Vi diskuterade huruvida vårt eget intresse för mindfulness skulle kunna ha påverkat intervjuerna och informanterna. Några av informanterna kände på förhand till vårt förhållande till mindfulness vilket skulle kunna ha lett till att informanterna inte delade med sig av negativa tankar och åsikter om metoden. För att motverka detta eftersträvade vi att ha ett neutralt förhållningssätt till berättelser som kom fram under intervjuerna (Denscombe 2016). Tydlighet med att vårt intresse gällde alla beskrivningar av synsätt och upplevelser av mindfulness i kombination med en vilja att berätta från informanternas sida ledde dock till att såväl positiva som negativa aspekter framkom. Vi diskuterade också om det egna intresset för mindfulness påverkade analysen (a.a.). Även här eftersträvade vi neutralitet genom ett gediget arbete med kodning och tolkning av empirin. Fokus var då på informanternas berättelse och vi försökte att ge en så nyanserad och rättvis bild som möjligt av informanternas beskrivningar. Syftet med uppsatsen var inte att se

om mindfulness beskrevs som en bra eller dålig metod utan endast att undersöka informanternas uttryck kring sina upplevelser.

Vi övervägde huruvida intervjufrågorna skulle skickas till informanterna i förväg eller inte i samband med utformandet av intervjuguiden. Resultatet av diskussionen blev att inte skicka ut intervjufrågorna i förväg, då informanterna arbetade på samma arbetsplats och då skulle ha möjlighet att diskutera frågorna med varandra. Eftersom syftet med den här uppsatsen var att undersöka hur kuratorer på BUP, med erfarenhet av mindfulness beskriver sina upplevelser av metoden i yrket ansågs det viktigt att informanterna inte påverkade varandra alltför mycket. En av intervjupersonerna uttryckte att det hade varit bra att få se frågorna i förväg eftersom hon upplevde några av frågorna som svåra och att hon inte reflekterat över dem tidigare.

Intervjuerna spelades in både med en inspelningsapp på en av våra mobiltelefoner och med en mp3 spelare för att säkerställa att intervjuerna verkligen blev inspelade och för att ha en backup. Informanterna informerades om inspelningen i början av samtalet, innan inspelningsverktygen startades i enlighet med Vetenskapsrådet (2017). Samtliga informanter gav samtycke till detta.

5.4 Bearbetning och analys av data

Som tidigare nämnts transkriberade vi intervjuerna i nära anslutning till den aktuella intervjun. Detta, dels för att få en repetition av hela det insamlade materialet och dels för att kunna redigera frågeformuläret (Dalen 2007). Vi valde att skriva ut transkriberingarna ordagrant utifrån intervjun, även skratt, pauser och tvekanden skrevs ut för att skapa en så verklighetstrogen och rik bild av intervjun som möjligt. Eftersom syftet med den här uppsatsen var att undersöka hur kuratorer på BUP, med erfarenhet av mindfulness beskrev sina upplevelser av denna metod i yrket var det särskilt viktigt att på ett tydligt sätt visa hur informanterna beskrev olika situationer i intervjuerna (Denscombe 2016). Vi upplevde delar av det som Denscombe beskriver som svårigheter med att transkribera. Ljudupptagningen var på några få ställen bristfällig och informanterna talade inte alltid i hela meningar, utan kunde exempelvis byta tankespår mitt i ett resonemang. Resonemangen upplevdes som tydliga under intervjun men det blev snart klart att det, i intervjuutskriften blev svårt att förstå. För att hitta tillbaka till de olika delarna i det inspelade materialet och därmed kunna höra betoningar och förstå på ett bättre sätt skrev vi även ut tidsangivelser i utskriften.

Trots att hela intervjuerna skrevs ut ansåg vi att vissa delar inte var relevanta för uppsatsens syfte då dessa inte handlade om hur kuratorerna beskrev sina upplevelser av mindfulness i yrkesrollen. När alla intervjuer var genomförda och transkriberade tog vi därför, gemensamt, ut de delar som var relevanta. Samtidigt gjorde vi en första färgkodning av beskrivningarna utifrån begreppen begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet och övrigt. I kategorin övrigt hamnade sådant som var relevant i förhållande till tidigare forskning och citat som vi inte kunde passa in i de övergripande temana men som fortfarande var relevanta för beskrivningen av upplevelsen av mindfulness. På detta sätt arbetade vi oss igenom varje enskild intervjuutskrift och fick god kännedom om innehållet. Därefter startade ett arbete liknande det Kvale och Brinkmann (2014) beskriver som meningskoncentrering. Vi skrev ut alla intervjuutskrifter och de relevanta citaten klipptes ut och fördelades efter färgkodningen i temana hanterbarhet, begriplighet,

meningsfullhet och övrigt. Sedan blandade vi de olika informanternas utsagor. Citaten i varje tema kategoriserade vi sedan i undergrupper utefter de centrala meningsuttryck vi uttolkade ur beskrivningarna. I denna process flyttades också en del citat från ett tema till ett annat, alternativt togs bort. Undergrupper slog vi under analysens gång ihop och bytte namn på då nya förståelser av olika fenomen uppdagats när beskrivningarna av upplevelserna av mindfulness mötte de teoretiska glasögonen, känsla av sammanhang.

Så här långt i bearbetningen av den insamlade empirin användes de ordagranna citaten, detta för att undvika att ändra innehållet av informanternas beskrivningar. Då något citat var svårt att förstå återgick vi till intervjun i sin helhet för att få ett större sammanhang. När vi sedan lade in citaten i uppsatsens resultat och analyskapitel, redigerade vi citaten för att värna informanternas anonymitet (Vetenskapsrådet 2017) och även göra det lättare för läsaren att förstå. Då delar av citatet togs bort markerades det med "[...]". Samma sak gällde då ord lades till, vilket markerades med det tillagda ordet i "[...]". Att redigera citat på detta sätt är enligt Denscombe (2016) per automatik en subjektiv bedömning, så även vilka citat som ska tas med. I vår bedömning reflekterade vi över konsekvenserna av redigeringen och vad detta skulle göra för förståelsen av citatet. Att behålla citatens sakinnehåll utan att äventyra anonymiteten var centralt i denna del av processen.

5.5 Etik

Då den inledande kontakten med informanterna togs genom en personlig kontakt diskuterade vi kring informanternas frivillighet. Diskussionen rörde om informanterna på något sätt känt sig pressade att vara med och därmed inte velat tacka nej. Under intervjuerna fick vi dock uppfattningen att informanterna uppskattade att delta och ansåg ämnet vara intressant. Detta framkom dels genom direkta uttalanden och dels genom det engagemang som informanterna visade både under intervjun och i deras uttryckta vilja att ta del av den färdigställda uppsatsen.

Före intervjun skickade vi ut ett informationsbrev till informanterna och verksamhetschefen. I detta beskrev vi vad intervjun och uppsatsen skulle handla om. I brevet tydliggjordes också att informanterna skulle komma att vara anonyma och att konfidentialitet eftersträvades. I brevet förklarade vi också att det var okej att avbryta deltagandet i intervjun när som helst och att deltagandet var helt frivilligt (Vetenskapsrådet 2017). Dessa aspekter tog vi också upp i början av intervjun. För att trygga konfidentialiteten för informanterna fanns originalet av intervjumaterialet (inspelning och transkribering) endast åtkomligt för oss författare. För att även säkra anonymiteten för informanterna återgav vi citat utan dialekt- eller språktypiska kännetecken (Kvale & Brinkmann 2014). Vid citaten skrevs inte heller informanternas typ eller omfattning av mindfulnesssträning ut då alla informanter hade olika mycket erfarenhet. Detta föreföll inte heller relevant för uppsatsens ändamål då en jämförelse av de olika informanternas beskrivningar av sina upplevelser inte varit aktuell. Vi valde att använda fingerade namn vid citaten för att läsaren lättare skulle förstå vem som sa vad. De gånger vi upplevde behov av någon typ av förförståelse kring informantens beskrivningar av användningen av mindfulness eller hennes syn på begreppet redovisades denna i samband med citatet.

I samband med att informationsbrevet skickades ut sändes även en samtyckesblankett (se Bilaga 1) ut. Både informanter och verksamhetschef hade skrivit på samtyckesblanketterna innan intervjuerna påbörjades (Vetenskapsrådet 2017). Kvale och Brinkmann (2014) belyser att det finns ett etiskt ställningstagande när det gäller vem som ska ge sitt samtycke och att ett samtycke från exempelvis en överordnad (i förhållande till informanten) kan innebära påtryckningar på informanten att delta i en undersökning. Det finns också en risk att den överordnade på något sätt vill lägga sig i det som sägs i intervjun (Kvale & Brinkmann 2014). Enligt Malmö universitets regler för att göra intervjuer till kandidatuppsats måste godkännande ges av verksamhetschefen då intervjuerna sker inom en institution. I urvalsarbetet för denna uppsats var det dock inte verksamhetschefen som valde ut vem som skulle intervjuas. Informanterna anmälde sig själva till studien och hade direktkontakt med oss författare genom hela processen. Att verksamhetschefen skulle ha influerat informanterna förefaller, enligt oss, därmed föga troligt.

Eftersom mindfulness kan beröra ämnet psykisk ohälsa var det viktigt att vara försiktig och utesluta frågor som kunde innebära att det väcktes obehagliga känslor i intervjupersonerna. I intervjuerna uteslöts därmed medvetet frågor om utbrändhet, då detta skulle kunna leda till ett etiskt dilemma, ifall socialarbetaren hade personlig erfarenhet av tillståndet. Vetenskapsrådet (2017) fastställer att etik är en viktig aspekt att ta hänsyn till i all forskning eftersom det har en stor påverkan på samhället i stort.

5.6 Arbetsfördelning

Vi ansvarade för tre intervjuer vardera. Den ansvarige var den som ställde frågorna och ledde intervjun medan den andra satt bredvid och observerade. Den ansvarige var också den som transkriberade intervjun.

Gällande skrivandet delade vi upp detta på olika sätt. En av oss ansvarade för att skriva problemformuleringen, kapitlet om tidigare forskning och bakgrund. Den andra ansvarade för kapitlet om metod och teori. Alla dessa delar diskuterade vi gemensamt innan vi började skriva. Övriga kapitel skrevs av oss båda genom att vi tillsammans gick igenom empirin och formulerade texten. För att ha så stor insyn i varandras skrivprocess som möjligt och kunna bistå varandra med tips och råd använde vi delade dokument i Google Drive. Detta innebar att vi hela tiden kunde se vad den andra skrev, vilket gjorde det möjligt att skriva och redigera i varandras texter, diskutera olika stycken, ge feedback och bolla idéer. Varje kapitel lästes också gemensamt och skrevs om efter behov under processens gång. På det sättet var vi båda delaktiga i framtagandet av alla delar i denna uppsats. Gällande kategorisering, tolkning och analys av empirin gjordes denna av oss författare gemensamt.

6. RESULTAT OCH ANALYS

I föreliggande kapitel följer en genomgång och analys av informanternas beskrivningar kring sina upplevelser av mindfulness i yrkesrollen utifrån Antonovskys tre begrepp: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Syftet med denna analys är att undersöka hur kuratorer på BUP beskriver sina upplevelser av mindfulness kopplat till huvudbegreppen i KASAM efter att ha

deltagit i olika former av mindfulnessutbildning i yrket. Vi har gett de sex informanterna följande fiktiva namn: Anna, Eva, Klara, Lisen, Nina och Sara.

6.1 Begriplighet genom mindfulness

I detta kapitel kommer vi att presentera resultat och analys av kuratorernas beskrivningar av sina upplevelser av mindfulness i relation till Antonovskys (2005) begrepp begriplighet samt göra kopplingar till den tidigare forskning vi tagit upp kring mindfulness. Begreppet begriplighet innebär enligt Antonovsky att en individ upplever inre och yttre stimuli som förutsägbara, tydliga och ordnade, snarare än oordnade och röriga. Begriplighet är grunden till att kunna hantera en upplevelse eller situation då avsaknad av förståelse kan leda till att individen upplever stress och tappat motivation att lösa problemet (a.a.).

6.1.1 "Det är väldigt många bollar i luften" - Lisen

Tre av informanterna talar på olika sätt om att mindfulness bidrar till att strukturera upp och få ordning i sina arbetsuppgifter genom att vara här och nu och att göra en sak i taget. Sådär beskriver Klara detta:

"När jag försöker vara här och nu och göra en sak i taget så får jag ju mer gjort. Alltså det känns bättre, och jag är ju mer fokuserad på det jag gör, istället för att känna att nej men idag har jag inte fått något gjort så kan jag idag känna efter en arbetsdag nu, och då tänker jag kanske ett år tillbaka i tiden eller ett halvår tillbaka i tiden att, nämen jag har ju gjort detta och detta och då har jag ett minne utav det eller jag får en positiv känsla utav det på ett annat sätt. Innan var det mer kanske lite duttigt och lite rörigt och ah, man fick inte riktigt den sammanhållningen." (Klara)

En annan informant Lisen skildrar en liknande situation såhär:

"När jag stressar kan jag bli väldigt, det är väldigt många bollar i luften och så vet jag inte riktigt vad jag ska göra, men mindfulness kan hjälpa en att, ja men bli lite mer klartänkt i situationen." (Lisen)

Lisen beskriver även att mindfulness hjälper henne att strukturera upp i tankarna genom att, "sätta lite etikett på just det som händer och då kanske man kommer bort lite från det här som man automatiskt tänker". Sara pratar om att haka upp tankarna genom att sätta rubriker på dem så att de blir till begrepp. Vi tolkar detta som att hon upplever det som att hon därigenom får mer ordning i tankarna. I informanternas beskrivningar ovan ser vi att de säger att de genom mindfulness har fått lättare att organisera både sina arbetsuppgifter och sina tankar. Detta har enligt vad de säger, lett till större fokus i vardagen och positiva känslor av att vara nöjd med sin egen arbetsinsats.

6.1.2 "Mycket mer tillbakalutad" - Sara

En av följderna av mindfulnesssträning som våra informanter pratar om är att de upplever kroppen och hjärnan som sammanlänkade. Detta uttrycker de leder till en större förståelse för sig själv och ett ökat välmående. Lisen beskriver:

"Genom att få ner kroppen till ett avslappnat tillstånd, genom att släppa saker som har hänt tidigare, nä, men, genom att vara medveten här och nu. Och då på nåt sätt känns det som kroppen reagerar på det

också, att när man kan släppa det andra, så mår man lite bättre också.” (Lisen)

Sara uttrycker sin upplevelse av att vara mer avslappnad både fysiskt och mentalt:

”Jag är mycket mer avslappnad, både fysiskt och i mitt sätt att vara. Att jag inte pushar lika hårt, jag är inte lika drivig, utan mycket mer tillbakalutad, inte så mån om att få svar på saker eller driva en process. Eller är jag stressad vill jag ofta att saker och ting ska gå fort.” (Sara)

Saras citat är hämtat från en diskussion kring hennes tankar om patienternas uppfattningar av hennes egen stressnivå när hon går in till ett patientbesök. Hon uttrycker det som att de gånger som hon lyckas ”stanna upp och lugna ner mig” innan ett möte med patienten så påverkar detta patientens upplevelse av mötet. Sara säger att hon tror att patienten känner av om hon är stressad eller lugn. Hon beskriver i citatet att hon är mer avslappnad och inte lika påstridig utan intar en mer tillbakalutad roll vilket leder till att hon inte försöker snabba på processer utan låter utvecklingen ta sin tid.

6.1.3 ”Tydlig riktning i samtalen” - Anna

Genom mindfulnesssträning beskriver tre av informanterna att de upplever att de blivit mer medvetna om sina egna tankar och känslor. Detta menar de är till hjälp för att vara empatiska, fokuserade och kunna skilja på och förstå sina egna och andras känslor. Detta uttryckts i citaten:

”När jag är mer närvarande så ökar det min förmåga att förstå och min förmåga att känna in och också tror jag [att] vara empatisk. [...] Ju mer närvarande jag är, desto mer tror jag att man upplever att man är förstådd.” (Sara)

Anna beskriver en liknande upplevelse av medvetenhet om egna känslor och tankar såhär:

”Ett ökat fokus i samtalen, gör ju att man har bättre koll på att det inte bara blir, sådär, lotto över det [...]. Om jag är lugnare kan jag ha en mer tydlig riktning i samtalen och veta liksom mer vart jag är på väg.” (Anna)

Anna berättar även om sitt förhållningssätt till sina känslor:

”Om jag är lugnare så är det ju lättare och hantera patientens känslor och veta vilka som är mina och vilka som är patientens.” (Anna)

Eva beskriver sin mindfulnesssträning som ett sätt att utveckla det som hon kallar ”den kloka och omtänksamma sidan”.

Sara, Anna och Eva uttrycker att de genom mindfulness kan vara mer lugna och närvarande. De säger även att de har ett ökat fokus och därigenom kan styra samtalen i en positiv riktning och särskilja patientens känslor från de egna. Sara beskriver att hon genom mindfulnesssträning har blivit mer empatisk i möte med patienter.

6.1.4 "Då pratar man ju inte alltid om relevanta saker" - Anna

Fyra av informanterna, Sara, Nina, Eva och Anna uttrycker att mindfulness hjälper dem att reflektera över sin roll i arbetsgruppen. Nina nämner i relation till att arbeta i grupp, att det är hjälpsamt att vara uppmärksam och medveten om sitt känsloliv för att inte reagera omedvetet på sina känslor och att kunna ta kloka beslut i konfliktsituationer. Detta att vara medveten och uppmärksam är aspekter som hon tidigare i intervjun själv tar upp i sin definition av mindfulnessbegreppet. Samtidigt beskriver hon att det nog inte är mindfulness det är tal om i detta fall. Här förefaller det finnas en motsättning i hur Nina använder begreppet mindfulness:

"Det är nog inte mindfulness, det är väl alltid det där när man ska samarbeta och man håller på och sitter och man tycker olika, att det kan bli känslösamt och att man får hitta en balans i det, att man inte bara kan uttrycka sig hursomhelst, eller kunna ändå ha en slags uppmärksamhet kring sina känslor och så att man inte agerar fullt ut kanske alla gånger och då är det väl hjälpsamt, att vara medveten om sitt känsloliv och koppla ihop det med sina tankar och ta ett klokt beslut." (Nina)

Lisen beskriver att hon upplever att hennes förmåga att arbeta i grupp är oförändrad efter mindfulnesssträning. Hon uttrycker att mindfulnesssträningen för henne innebär att hon bättre kan förstå sig själv och sina egna tankar och känslor. Däremot beskriver hon att mindfulness inte har ökat förståelsen för andra på det sätt som Nina i citatet ovan uttrycker.

Eva, Nina och Anna uttrycker att de anser att mindfulness har främjat medvetenheten kring de egna känslorna, men att det är svårt vid starka känslor eller stressade situationer. Det belyser citaten:

"Jag vet vad som går igång på mig och så men det finns ju situationer som är mer laddade, emotionellt laddade. Där är det ju såklart svårare." (Eva)

Nina uttrycker sina tankar om hur medvetenhet om de egna känslorna hjälper henne att se vad hon behöver i situationen:

"När man har mycket känslor eller när man känner sig förvirrad, att kunna stanna upp och se var man befinner sig och vad man behöver." (Nina)

Anna beskriver en erfarenhet av att ha blivit mer medveten efter mindfulnesssträning och att hon märker stor skillnad på hur samtalen blir när stressen är hög i en grupp:

"Det blir ju andra samtal om inte jag är lika stressad [...]. Jag tycker att det är ganska stor skillnad faktiskt [...]. Jag märker ju väldigt tydligt när det är flera i gruppen som är väldigt stressade, då pratar man ju inte alltid om relevanta saker heller." (Anna)

Nina, Eva och Anna uttrycker på olika sätt svårigheter i att arbeta i grupp då detta kan medföra konflikter. De beskriver att medvetenhet om de egna känslorna och förståelse för situationen krävs för att kunna handskas med den. Nina, Eva och Anna uttrycker att mindfulness gjort att de blivit mer medvetna och mindre reaktiva i konfliktsituationer. Genom mindfulness kan de stanna upp och få en paus mellan känsla och reaktion.

6.1.5 Analys av begriplighet genom mindfulness

Antonovskys (2005) begrepp begriplighet innebär att en individ upplever inre och yttre stimuli som förutsägbara, tydliga och strukturerade, snarare än obegripliga och röriga. Begriplighet, menar Antonovsky, är den näst viktigaste komponenten efter meningsfullhet, i relation till nivån av KASAM. Förståelse är grunden till att kunna hantera en upplevelse eller situation. Utan förståelse finns det risk att individen upplever stress och tappar motivation (a.a.). I beskrivningarna Klara, Lisen och Sara ger (6.1.1) säger de att mindfulness bidragit till att bli mer klartänkt, fokuserad och organiserad. Klartänkthet, fokus och organisering leder enligt Antonovsky till det som han kallar begriplighet.

Antonovsky (2005) utgår ifrån det salutogenetiska synsättet där det filosofiska antagandet är att människan som regel befinner sig i en ständig rörelse mellan spänning och icke-spänning, i en heterostatisk obalans. Han menar att individen alltid ställs inför olika problem och svårigheter genom att möta stimuli som hen inte har automatiska svar på. Oavsett om stressorer kommer inifrån, från tankar och känslor eller utifrån, från omvärlden, blir de till problem som måste lösas. Dessa problem har enligt Antonovsky alltid två sidor, en problemlösande och en känslomässig. I Klaras beskrivning uttrycker hon att hon genom mindfulness får klarhet, därmed upplevs situationen som mer begriplig för henne. Det framstår i Klaras beskrivning, genom Antonovskys teori, som att den problemlösande aspekten kan ses i hur hon uttrycker att hon bemöter de konkreta arbetsuppgifterna, då hon nämner att hon numera gör en sak i taget. Den känslomässiga aspekten visar sig i att hon beskriver att hon får en positiv känsla av att göra ett bra jobb när hon arbetar på det sättet.

Begriplighet är en viktig aspekt för att kunna möta problem på ett adekvat sätt. Det krävs att individen kan se problem klart och tydligt för att kunna hantera stressorer och lösa spänning. Klara beskriver (6.1.1) att hon, med hjälp av mindfulnesssträning, kan vara i nuet och fokusera på en arbetsuppgift i taget. Hon uttrycker att hon därigenom får en positiv känsla av att få mer gjort. Även Lisen säger i sin beskrivning (6.1.1) att hon genom mindfulness möter stress med mer klartänkthet. En rimlig tolkning är att detta kan motsvara det som Antonovsky (2005) skriver om gällande att möta stressorer på ett adekvat sätt, vilket leder till att spänning kan lösas och därmed inte övergå i stress. Situationen eller problemet ses då av individen som en utmaning snarare än som en belastning. Lisen möter enligt henne själv nu ”bollarna i luften” med klartänkthet. Detta adekvata bemötande av stressorer kan göra att spänningen släpper istället för att övergå i stress.

Att vara medveten och känna in kroppsliga signaler kan vara viktigt för både den fysiska och psykiska hälsan (Hilte 2014). Självmedvetenhet kan vara ett sätt att få en ökad begriplighet om de egna sinnestillstånden (Antonovsky 2005). Lisen och Sara berättar (6.1.2) om att mindfulness har gett dem ett redskap för att kunna stanna upp och lugna ner sig. Detta uttrycker de hjälper dem att slappna av både i

kroppen och i sättet att vara. Enligt Hilde (2014) är självmedvetenhet en viktig aspekt av att kunna utöva självomsorg i yrkesrollen och detta är något som är viktigt i synnerhet för professionella i människobehandlande yrken. Detta är dels av betydelse för behandlaren välmående men även för patienterna. Lisen och Sara menar att det är bra att vara avslappnad och lugn, inte bara för dem själva, men även att det kan påverka patientens upplevelse av mötet. Detta ligger i linje med den tyska studien som presenterades i kapitel 3.2. I likhet med informanternas beskrivningar om hur deras eget sinnestillstånd påverkar patienterna visade det sig i studien att mindfulnesspraktik gav klinisk effekt i behandlingarna. I de behandlingar då terapeuten praktiserade mindfulness, framkom ett signifikant bättre resultat än då terapeuten inte praktiserade mindfulness (Grepmaier m. fl. 2007).

Sara, Anna och Eva uttrycker (6.1.3) att de genom mindfulness fått ett lugn som gagnat dem i patientsamtal. De beskriver att metoden har hjälpt dem att vara mer närvarande och inkännande med patienter, att lättare kunna styra samtalen i en meningsfull riktning och att kunna hantera patientens känslor samt särskilja de egna känslorna från patientens. Att vara medveten om de egna känslorna och att kunna strukturera dessa innebär en ökad begriplighet kring dem (Antonovsky 2005). Sara beskriver att mindfulnesssträning har hjälpt henne att vara mer empatisk i möte med patienter. Tidigare forskning har visat att mindfulness kan stärka en självreflekterande förmåga hos terapeuter. Denna är viktig i behandlingsarbetet eftersom den kan innebära en risk att överta patientens känslor annars. Empati är en grundläggande egenskap i terapeutiskt behandlingsarbete, men det krävs av terapeuten att kunna särskilja de egna känslorna för att inte drabbas av sekundär traumatisering. Det är viktigt att finna en balans mellan empati och emotionell särskiljning (Thomas & Otis 2010).

Nina, Eva och Anna beskriver (6.1.4) på olika sätt utmaningar i att arbeta i grupp eftersom det kan innebära konflikter och mycket känslor att hantera. Det gäller här enligt dem att bli medveten om de egna känslorna och att förstå vad som händer för att kunna handskas med situationen. De beskriver att mindfulness har varit ett verktyg för att bli mer medveten och mindre reaktiv genom att stanna upp och därigenom få en paus mellan känslan och reaktionen. Vi tolkar detta genom Antonovskys (2005) termer, som att Nina, Eva och Anna definierar och klargör problemens olika aspekter och därmed blir dessa mer begripliga för dem. Begripligheten behövs, enligt Antonovsky, för att kunna samla de resurser som finns tillgängliga för individen och därigenom hantera situationen, det vill säga att lösa problemet. Vi tolkar Ninas, Evas och Annas beskrivningar av sina upplevelser som att begripligheten har ökat genom att de blivit medvetna om de egna känslorna. Detta beskrivs av dem kunna leda till en förmåga att stanna upp och inte reagera på känslor, att tydligare kunna se och bli medveten om sin egen och andras stress, att vara mer fokuserad och att kunna styra samtal i en relevant riktning. Utan klarhet i situationen finns, enligt Antonovsky, risk att känslorna tar överhand.

6.2 Hanterbarhet genom mindfulness

Nedan presenteras resultatet och analysen av kuratorernas beskrivningar av sina upplevelser av mindfulness i relation till Antonovskys (2005) begrepp hanterbarhet samt kopplingar till tidigare forskning. Begreppet hanterbarhet innebär i Antonovskys termer att individen känner tillit till att hen har förmåga att

kunna möta krav och problem med hjälp av de inre och yttre resurser personen har att tillgå (a.a.).

6.2.1 "Man blir snällare mot sig själv" - Eva

Fyra av informanterna uppger att mindfulness gör det lättare att vara icke-dömande mot sig själva och andra. En uttrycker det som att hon har förändrat sin inre dialog till att bli mindre självkritisk:

"Det är svårt att säga vad som är vad [...] är det mindfulness [...] [eller] ålder, [...] man blir snällare mot sig själv. Jag vet inte vad som har påverkat men att jag inte dömer mig själv lika hårt och att jag inte är kvar i dömandet utan att jag kan, jag kan förhålla mig till det på ett sätt, på ett mer hjälpsamt sätt för mig [...] det förändrar min inre dialog med mig själv, att vi alla gör så gott vi kan. Det har ju hjälpt mig jättemycket tycker jag." (Eva)

Sara nämner att hon blivit mer medveten om sina dömande tankar genom att hon kan observera dem:

"Att man blir mer medveten om att, hur man dömer sig själv sen tror jag fortfarande att de tankarna finns där. Sen att jag är mer medveten om att dom kommer och kan sättas lite, va lite mer observant på dom och kommentera det för mig själv eller i tanken att, nu kom en dömande tanke. Mer medveten sen vet jag inte om jag blivit mindre dömande." (Sara)

Vidare säger Sara att hon inte jämför sig lika mycket med andra efter mindfulnessträning. Ett exempel hon ger är i relation till kollegor på arbetsplatsen och att värdera vad som är rättvist och orättvist:

"[Jag] försöker att inte jämföra, det kanske inte har med mindfulness att göra egentligen men mindre jämförande och mindre värdering i vad som kanske är rättvist eller orättvist att inte man försöker att jämföra det mycket utan bara se till sig själv. Inte ställa det i relation till alla andra alltid." (Sara)

Både Eva och Sara uttrycker att de blivit mer observanta på dömande tankar. Sara beskriver att hon fortfarande har dömande tankar men att hon genom att vara medveten om dem kan observera dem. Hon beskriver även att hon försöker att inte jämföra sig själv med andra. Detta gör, enligt vad hon säger, att hon inte lägger en så stor värdering i vad som uppfattas som rättvist eller orättvist. Enligt Evas beskrivning har detta lett till att hon är snällare och mindre dömande mot sig själv och andra. Hon upplever att alla, hon själv inkluderad, gör så gott de kan och att, som hon säger: "till syvende och sist så är vi bara människor".

6.2.2 "Fokusera på någonting annat" - Nina

Alla informanterna uttrycker att de upplever att mindfulness kan hjälpa dem att hantera stress. De nämner att mindfulness är en metod de kan ta till när de känner sig stressade i olika situationer för att förankra sig i nuet, kunna stanna upp och därmed få en känsla av kontroll. Lisen uttrycker detta såhär:

”För att lösa problem så behöver man ju vara lite lugn, tänker jag och kunna fokusera på sina tankar och då är mindfulness en bra hjälp på vägen, att göra någon övning.” (Lisen)

Anna beskriver att hon tidigare upplevt att det var svårt att märka av när hon var stressad. Hon uttrycker att hon tycker om ett snabbt tempo men kan nu, i och med mindfulnesssträning, lättare reglera så att hon hittar rätt takt eller balans:

”Jag tycker om när det händer mycket det får gärna gå snabbt, jag tycker det är tråkigt om det går långsamt. Men det är klart går det för långsamt så klarar jag ju inte riktigt det nu heller. Men jag behöver inte dra upp tempot alltid, jag kan faktiskt prata lite lugnare också! Annars så kan jag prata så fort så att jag inte hinner med själv ju.” (Anna)

En tredje informant, Nina beskriver att det finns ärenden som är svåra att släppa efter arbetstid. Hon nämner att det kan vara det sista hon tänker på innan hon somnar och det första hon tänker på när hon vaknar. Nu upplever hon att hon kan ta hjälp av övningar hon lärt sig i mindfulness:

”Nu tycker jag att jag kan använda mig av andningstekniker och fokusera på någonting annat för att kunna slappna av och somna, om det skulle vara någonting sånt där som pockar på. Då har jag ju lärt mig sånt då, jag har några övningar som jag kan ta hjälp av.” (Nina)

I citaten ovan beskriver Lisen, Anna och Nina att mindfulness har bidragit till att kunna fokusera sina tankar, byta fokus och hitta ett lugn. Gemensamt för Lisens, Annas och Ninas beskrivningar är att de säger sig uppleva en större medvetenhet om sina olika sinnestillstånd. Dessa beskriver de som stress, rastlöshet och oförmåga att slappna av.

6.2.3 ”Stanna upp” - Sara

När det gäller att hantera olika stressorer redogör alla informanterna för ett antal olika tekniker som de lärt sig genom mindfulnesssträning. De beskriver att de kan ta till övningarna, innan de ska gå in i ett möte, mellan två möten eller vid andra situationer som kan upplevas påfrestande. Övningar som nämns är bland annat att stanna upp och ta några djupa andetag, att göra en andningsövning. Exempelvis beskriver Nina att hon efter mindfulnesssträning har börjat använda den stund hon har i bilen mellan arbetet och hemmet för att i tystnad återhämta sig efter arbetsdagen:

”Jag lyssnar inte på radion och jag gör ingenting annat utan det är bara jag själv med mina tankar och där har jag ju en tanke att, tack vare mindfulness, att det här är viktig tid för mig att återhämta mig efter dagens jobb för att orka hemmets jobb.” (Nina)

Nina beskriver även stunder då hon använder mindfulnessövningar mellan möten:

”Däremot så har jag absolut blivit bättre på att [ta] mikrostunder under dagar, både på jobbet och hemma. Som ett sätt att få tillbaka fokuset. Ok, att, nu ska jag gå tillbaka till ett ärende och så kanske det är en kort stund emellan och, ska man byta, kanske man hellre

kommer en minut för sent och stannar och liksom hittar tillbaka fokuset.” (Nina)

Sara uttrycker hur hon använder andningen för att förbereda sig för ett patientbesök på följande sätt:

”Andningen är sådant man alltid kan jobba med i stunden, att i alla fall lugna andningen lite om det är så att man blivit påverkad även i den [...]. Det kan man göra på vägen ibland, stanna upp o innan man går in i ett besök till exempel så kan jag stanna utanför dörren och ta några andetag.” (Sara)

Lisen beskriver att hon väljer övning efter vilket humör hon är på och vilken situation. Det gäller enligt henne, att prova sig fram och hitta den som passar:

”Man får vara på rätt humör och göra det också, ibland så kan jag vara lite sådär spröttig i kroppen och så och då är det perfekt och bara varva ner, men ibland så kan man inte fokusera riktigt heller och som jag sa innan, det är lite olika övningar, som jag tycker att man kan prova sig fram till. Jag har hittat, att jag tycker om den här ”andrum” till exempel som jag kan göra som är ganska lätt och känna hur det känns i magen och andningen och sådär. [...] Ibland så funkar vissa övningar och ibland så funkar inte vissa andra, det är lite olika.” (Lisen)

Informanterna beskriver flera sätt på vilket de använder mindfulness. Nina sitter i tystnad och hittar små stunder under dagen för att pausa. Sara tar till olika andningsövningar, känner hur det känns i magen och andningen och tar några djupa andetag. Detta uttrycker de hjälper till att hitta tillbaka till fokus, återhämta sig och lugna andningen. En informant beskriver hur hon använder olika strategier vid olika tillfällen och beroende på humör.

6.2.4 "Att stå ut med känslan" - Eva

Eva beskriver att hon upplever att mindfulness har bidragit till att hon vågar visa mer vad hon känner i samtal med patienter. Hon säger att hon tycker att detta gör henne mer delaktig i samtalet genom att vara mer mänsklig inför patienten. Vidare uttrycker Eva, att hon genom mindfulness lärt sig ”att inte stoppa upp känslan men att stå ut med känslan”, det handlar här inte om att bli av med känslan utan istället att förhålla sig till den på ett annorlunda sätt. Hon beskriver det på följande sätt:

”Jo men mindfulness [...] hjälper mig att förhålla mig, att våga vara mer i känslan och att dela den, att inte sitta som ett oskrivet blad där och humma liksom, utan att, nej men det är här och nu, det är vi som jobbar tillsammans och vara människa. Så det tror jag absolut, att jag vågar vara det.” (Eva)

Eva beskriver även att medvetenheten om känslorna gör det lättare att hantera dem:

”Där kommer ju känslor och alltihopa men bara att bli medveten om att det kommer och bli medveten om vad som händer inom mig gör skillnad.” (Eva)

Vid ett tillfälle när Lisen var i en för henne ny och utmanande arbetssituation kände hon att hon blev stressad. För att hantera detta säger hon att hon använde en teknik som hon lärt sig på sin utbildning i mindfulness. Lisen berättar följande kring händelsen:

”Då började liksom kroppen börja lite grann att man var lite stressad och tankarna sprang iväg. Och då gjorde jag så precis innan jag gick in, [...] det hade jag inte planerat, men då fick jag bara en så stark tanke att men nej, jag måste bara lugna ner mig på nåt sätt och då så satte jag på ett youtube klipp, [...] jag tror att det var den där ”andrum” och min uppfattning är att det blev lite lugnare efter det så, det försvann inte helt, men det var ändå att jag kunde lugna ner mig för stunden.” (Lisen)

Eva beskriver att mindfulness har hjälpt henne att hantera sina känslor både genom att kunna vara kvar i dessa och att kunna släppa dem. Hon beskriver att hon därmed har större kontroll över sina känslor än hon upplevt tidigare. Lisen däremot uttrycker inte att hon använder mindfulness för att kunna stanna kvar i känslor. Däremot beskriver hon att hon har lättare att släppa känslotillstånd såsom irritation, genom mindfulness. Hon säger: ”jag har lite lättare att släppa när jag blir irriterad”.

Lisen beskriver i ett av citaten ovan att hon gjorde en övning i samband med en påfrestande situation. Senare i intervjun säger hon att ”övningen var ganska effektiv”. Hon tänker att om hon hamnar i en liknande situation i framtiden, så vill hon använda samma metod igen. Vidare nämner Lisen i intervjun att det är svårt att använda mindfulness när hon är mitt uppe i en situation som innefattar starka känslor. Hon beskriver det som att ”när det brinner, [...] är det svårt att ta till mindfulness”.

6.2.5 *Analys av hanterbarhet genom mindfulness*

I Antonovskys teori innebär känsla av hanterbarhet förmågan att kunna möta de krav individen ställs inför med hjälp av de egna befintliga resurserna. En dömande tanke kan, i Antonovskys (2005) termer, vara en inre stimulus som kräver en lösning. Enligt Antonovsky har den som upplever hanterbarhet gällande självkritiska tankar en realistisk inställning till sina förmågor. Genom denna känsla av hanterbarhet känner individen tillförsikt till att saker och ting kommer att lösa sig. Med känsla av hanterbarhet blir kritiska tankar lättare att handskas med genom att de inte upplevs som ett hot och de blir därmed lättare att släppa. Hur en individ hanterar och upplever olika stressorer, menar Antonovsky, beror på tidigare erfarenheter av att ha handskats med liknande situationer. Eva och Sara nämner (6.2.1) att deras relation till självkritiska tankar har förändrats när de genom mindfulness, har blivit mer medvetna om dem. Eva uttrycker att hon genom mindfulness har en mer överseende känsla kring sina egna och andras prestationer, hon säger att alla gör så gott de kan. Detta gör henne mindre kritisk mot sig själv och andra. Sara och Eva uttrycker att de fortfarande har självkritiska tankar men att de är mer medvetna om dem. En rimlig tolkning i sammanhanget, genom Antonovskys termer är att stressorn finns kvar, men benägenheten att

fastna i de kritiska tankarna minskar. Teorin om KASAM kan förklara detta genom att Sara och Eva har en känsla av att det går att hantera självkritiska tankar med hjälp av de resurser som de har tillgängliga. Därmed kan de lösa spänning och motverka stress. Det framstår i deras beskrivningar som att mindfulness då blir en stärkande resurs för dem att ta till, så att de inte fastnar i självkritiska tankar.

Lisen, Anna och Nina beskriver (6.2.2) att de upplever att mindfulness har hjälpt dem att hitta ett lugn och ett sätt att kunna fokusera eller släppa sina tankar. Gemensamt för dem är att de uttrycker att de blivit medvetna om sina sinnestillstånd. Dessa beskrivs som stress, rastlöshet och oförmåga att kunna slappna av. Antonovsky (2005) skriver att fokuserade känslor såsom rädsla, ilska, skuld och oro är mer begripliga än diffusa känslor såsom ångest, skam och förtvivlan. De fokuserade känslorna fungerar som en motivation till förändring och de diffusa leder till ett paralyserat tillstånd av uppgivenhet. Vi ser det som att informanterna, Lisen, Anna och Nina beskriver att de kan göra sina känslor mer fokuserade med hjälp av mindfulness, genom att kunna stanna upp och lugna sig själva och därigenom få en känsla av kontroll. En rimlig tolkning genom Antonovskys (2005) termer, är att detta ökar förmågan att hantera situationen eftersom de fokuserade känslorna är mer begripliga och tydliga än de ofokuserade. Därmed är det lättare att hitta en passande copingstrategi för att möta stressorer, enligt Antonovsky. I motsats till detta menar han att en diffus känsla istället kan leda till automatiska reaktioner efter invanda mönster och försvarsmekanismer såsom exempelvis bortträngning.

Nina, Sara och Lisen beskriver flera sätt på vilka de använder mindfulness. Nina sitter i tystnad och hittar små stunder under dagen för att pausa. Sara tar till olika andningsövningar, känner hur det känns i magen och andningen och tar några djupa andetag. Detta beskriver de hjälper att hitta tillbaka till fokus, återhämta sig och lugna andningen. Lisen uttrycker att hon använder olika strategier vid olika tillfällen och beroende på humör. Enligt Antonovsky (2005) innebär att ha en hög känsla av hanterbarhet att individen kan välja mellan flera strategier beroende på omständigheterna. Detta i motsats till att alltid förlita sig på samma strategi. Om den första strategin inte fungerar kan individen ompröva situationen och mobilisera sina resurser för att lösa problemet. Nina, Sara och Lisen beskriver (6.2.3) att de genom mindfulness är mer medvetna om sina sinnestillstånd och har förmåga att välja olika mindfulnessövningar utifrån behov.

I intervjumaterialet förefaller det som att de återkommande övningar som beskrivs av informanterna handlar om att vara uppmärksam på andningen och att stanna upp. Kabat-Zinn (2005) menar att andningen kan verka som ett ankare som håller individen kvar i nuet och därmed hjälper hen att stanna upp. Att på detta sätt kunna rikta uppmärksamheten, menar han, kan ge perspektiv på situationer som annars kan uppfattas som kaotiska. Enligt Kabat-Zinn kan det räcka att rikta uppmärksamheten mot andningen i allt från fem sekunder för att få tillbaka fokus och se på sin situation med en ökad klarhet.

En relevant tolkning förefaller vara att både Eva och Lisen uttrycker (6.2.4) att de har en tillförsikt till att när oönskade känslor uppstår har de resurser för att kunna hantera dessa genom mindfulness, vilket överensstämmer med Antonovskys (2005) begrepp hanterbarhet. Detta uttrycks på två olika sätt, att kunna stanna i känslan och att kunna släppa känslan. Eva och Lisen menar dock att det är svårt

att ta till mindfulness när de har starka känslopåslag. De beskriver i intervjuerna att de tror att mindfulness kan hjälpa dem även vid svåra känslor, men att de i nuläget inte har tränat tillräckligt. Enligt Antonovsky (2005) byggs känslan av hanterbarhet upp genom tidigare erfarenheter av att ha kunnat hantera liknande situationer på ett fungerande sätt. Detta är något som sker genom en upprepad praktik över tid eftersom nya beteendemönster, enligt Antonovsky är svåra att förändra. Utifrån beskrivningarna i Eva och Lisens citat, framstår det som att mindfulness blir ett sätt att skapa hanterbarhet för dem genom kontinuerlig praktik över tid.

6.3 Meningsfullhet genom mindfulness

Här följer resultat och analys av kuratorernas beskrivningar av sina upplevelser av mindfulness i relation till Antonovskys (2005) begrepp meningsfullhet samt kopplingar till tidigare forskning. Enligt Antonovskys teori om KASAM är meningsfullhet känslan av att det finns aspekter av livet som är värda att engagera sig i och att krav och problem upplevs som utmaningar istället för som hopplösa. Arbetet är en av de aspekter av livet, tillsammans med viktiga relationer, de egna känslorna och centrala livshändelser som det inte går att bortse från. De måste hanteras för att kunna uppleva meningsfullhet. Meningsfullhet ses av Antonovsky som den mest centrala delen för människors hälsa, eftersom det utan meningsfullhet inte är värt att samla resurser för att göra problem begripliga och hanterbara.

6.3.1 "När jag övat mer" - Anna

Tre informanter uttrycker i intervjumaterialet ett initialt motstånd till mindfulnessmetoden. Klara ställer sig frågande till mindfulness och har inte själv tagit till sig metoden helt, utan bara vissa delar. Det framkom i intervjun att hon känner att hon inte har fördjupat sig tillräckligt mycket i metoden för att vara trygg med den:

”Jag har inte anammat det [mindfulness] fullt ut utan jag har försökt att förstå det och sådär och har inte riktigt kommit underfund med det, men jag tror jag har ett sätt som fungerar för mig.” (Klara)

Klara säger angående att inte ta till sig metoden att:

”Jag [har] inte riktigt fastnat för det [mindfulness] så att jag känner mig trygg nog att förmedla det till mina patienter.” (Klara)

Nina uttrycker att det tog tid innan hon tog till sig mindfulnessmetoden. Hon beskriver det såhär: ”I början tyckte jag det var svårt att förstå, hur hjälper det? Det kändes konstigt och abstrakt. Sen kom känslan efter ett tag”.

Även Lisen beskriver hur hennes förhållande till metoden förändrats över tid och allteftersom hon tränat sig i den. Till en början var hon starkt skeptisk och tänkte att metoden nog inte var för henne, men i och med en vidareutbildning till terapeut blev hon tvungen att sätta sig in i den och detta är hon nu glad över:

”Jag är jätteglad att jag fått chansen att träna för att släppa den här skeptiska sidan av det, så ja, men absolut, det tycker jag att det är en ganska stor skillnad.” (Lisen)

Lisen beskriver vidare att hon även efter mindfulnesssträning, när hon upplever stress, har svårt att stoppa den. Men genom att träna i mindfulness säger hon att ”det går fortare att varva ner”.

Flera av informanterna uttrycker en tilltro till att metoden kommer att ge resultat över tid. Detta visar sig i uttryck såsom: ”Där är jag nog inte riktigt än. Kanske sen när jag har övat mer” (Anna) och ”Så på vägen och med träning så hjälper det en” (Lisen). Enligt Sara kräver mindfulness både kontinuitet och ihärdighet i utövningen för att kunna ge resultat. Sara uttrycker att hon kände sig mer positiv och förnöjd under den tiden hon gick utbildningen på arbetsplatsen. Då upplevde hon att hon kunde se sådant som hon annars inte märkte av, genom att hon blev mer medveten i nuet:

”När jag jobbar med det lite mer, när jag gick den där utbildningen, jag tror att jag blev mer nöjd och positiv under den tiden och funderade mer på saker som fungerade och sätt att se sånt, uppskatta det som man missar annars. [...] Jag tror att det hjälper mig att bli mer nöjd, förnöjsam.” (Sara)

Lisen, Nina och Klara uttrycker i citaten ovan ett motstånd inför mindfulness till en början. Samtidigt beskriver Nina och Lisen att det har tagit tid att ta till sig och förstå metoden men att den har blivit tydligare med träning. Mindfulness blir inte enbart mer förståeligt över tid utan effekterna av mindfulness ökar också, enligt informanternas beskrivningar ju mer de tränar. Att mindfulness kan ge resultat genom träning över tid beskriver Lisen, Anna och Sara i sina citat då de säger att mindfulness är en metod som tar tid att fördjupa sig i. Sara uttrycker även att hon, när hon tränar mindfulness i mer intensiva perioder upplever en större effekt.

6.3.2 ”Att jag gjort nåt bra” - Klara

Tre av informanterna säger att de upplever att mindfulness påverkar deras känsla av meningsfullhet i yrket på ett positivt sätt. I intervjuerna säger majoriteten av informanterna att de redan innan mindfulnesssträningen upplevde meningsfullhet i yrket. Eva beskriver att hon med hjälp av bland annat mindfulness känner att hon kan vara mer öppen med sina känslor i mötet med patienterna. Detta beskriver hon som positivt då hon anser att relationen därigenom blir mer jämlik, ärlig och icke-dömande. Trots att Sara och Anna uttrycker en viss tvekan, beskriver de ändå att de tycker att mindfulness kan ha påverkat känslan av meningsfullhet i yrket. Detta beskriver de som att de i större utsträckning kan fokusera på de positiva delarna av arbetet och känna tacksamhet för små framsteg. Sara säger:

”Jag blir mer fokuserad på sånt som fungerar, så ser jag också det mer meningsfulla. Så det hjälper mig nog att fokusera mer på det. Jo, men det ökar nog den känslan när man tänker kring det.” (Sara)

Anna beskriver hur hon lättare känner tacksamhet inför små förändringar med mindfulness:

”När jag är lite lugnare så är det ju lättare att reflektera kring arbetet och då tänker jag att man kan se små förändringar på ett annat sätt, att man kan vara tacksam för det på ett annat sätt. Det här att någon, en hel familj ska vara botad och alla mår bra och kommer aldrig må dåligt mer å så det är ju, det får man ju inse, det där händer ju sällan.

Utan det är små, små steg. Man får vara tacksam för det, att förändring tar otroligt lång tid [...]. Jag tror att det [mindfulness] har hjälpt till lite.” (Anna)

Liksom Eva, Sara och Anna upplever Klara sin känsla av tillfredsställelse i sin yrkesroll som hög. Men hon kopplar inte detta till mindfulness såsom de andra tre informanterna gör. Hon uttrycker det såhär:

”Vi har en hög arbetsbelastning, men jag tar inte det som min yrkesroll. Däremot i min yrkesroll som socionom så tycker jag att det är väldigt roligt, det är väldigt utmanande och det är väldigt varierande jobb jag har just nu. [...] Helheten tycker jag att det är väldigt gott och det är många dagar som jag går både till jobbet och hem ifrån jobbet och känner att det är väldigt roligt och att det känns bra, roligt är det väl inte alla dagar men, haha att det känns bra!”
(Klara)

Klara beskriver vidare hur hennes upplevelser av yrkets meningsfullhet tar sig i uttryck på arbetsplatsen, men kopplar inte heller detta till mindfulness:

”Nej, men jag tycker väl lite dels att jag gjort nåt bra själv, att jag skrivit nåt bra, att jag sagt nåt bra, dels att jag tror att jag har gett, att jag har hjälpt nån vidare, kanske en förälder, kanske ett barn eller, i det sammanhanget att kunna bidra med någonting till en annan människa är det som jag tror tillfredsställer mig mest när jag tänker på mitt arbete så rent generellt, att kunna hjälpa någon annan.”
(Klara)

Eva, Sara och Anna uttrycker i citaten ovan att mindfulness på olika sätt påverkar deras syn på sitt yrke. Eva säger att hennes patientrelationer blivit bättre, Sara beskriver att hon genom att fokusera på det som fungerar, lättare kan se det meningsfulla i yrket och Anna uttrycker att hon med hjälp av mindfulness upplever en större tacksamhet inför de små förändringarna.

6.3.3 ”Så glömmet jag bort det” - Anna

Som redovisats i tidigare avsnitt, 6.4.1, uppger Lisen, Anna och Sara att mindfulness som metod kräver kontinuerlig träning över tid för att kunna ge resultat. Anna och Sara påtalar i sina intervjuer svårigheter med att införa mindfulnesssträning under arbetsdagen. Detta uttrycker Anna såhär:

”Även om jag tänker när jag kommer till jobbet, nu ska jag ställa tiden, så glömmet jag bort det. Ja, sen kanske jag kommer på det nån gång under dagen, att just det skulle jag ju göra, och så försöker jag göra det men det har inte blivit med sådan regelbundenhet som jag tänker skulle vara bra.” (Anna)

Anna funderar kring om det skulle vara hjälpsamt om det fanns gemensamma mindfulnessövningar på arbetsplatsen, men landar ändå i att ansvaret ligger på henne själv att implementera det i yrkesrollen. Sara beskriver att hon upplever att det generellt finns för lite tid för reflektion och eftertanke mellan patientbesök:

”Det finns inte utrymme i dagsläget att arbeta med [mindfulness], i alla fall i någon större utsträckning på jobbet eller sitta ner längre stunder. Sen kan man säkert mer och mer använda det även på plats, vid besök, hela tiden, som en mer, livsstil eller nåt man befinner sig i på ett annat vis, [...] jag tycker att vi har för lite tid generellt för att reflektera, både kring patienten men också oss själva och hur är detta för oss? Och hur känns det egentligen? [...] Kommer man ut från ett besök så är det ofta nån känsla som finns i kroppen [...]. Vi har inte så mycket stund för eller tid att sätta ord på hur det blir och hur det känns och försöka förstå det.” (Sara)

Klara beskriver att hon har svårt att ta till sig mindfulness och känner sig inte trygg med metoden. Hon uttrycker funderingar kring om mindfulness är en modefluga, som nu är i ropet, men som kommer försvinna. Klara säger att hon upplever en viss press att försöka arbeta med mindfulness och att ”hon inte vill gå emot strömmen”. Hon beskriver dock att hon ser att många patienter är hjälpta av metoden samtidigt som hon tänker att den inte passar alla.

Informanterna uppger olika anledningar till varför de ser svårigheter i att implementera mindfulness i arbetet. Anna beskriver att det är svårt att komma ihåg när det inte finns rutin på det. Sara uttrycker att det är svårt att få tid och struktur till att praktisera i större utsträckning och göra övningar. Det finns lite olika tankar dem emellan kring huruvida ansvaret ligger på individen att ta sig tid eller om det är en strukturell fråga på organisationsnivå att skapa förutsättningar.

6.3.4 ”Sätta plåster på ett brutet ben” - Eva

Alla informanterna berättar om en krävande arbetssituation. Nina beskriver det som att det inte går att säga nej när arbetsbelastningen är för hög. Vidare säger hon tidigare i intervjun att det har blivit tuffare ärenden på BUP under de åren som hon har arbetat där. Detta menar hon kräver mer självomsorg för att orka fortsätta i yrket:

”Det har blivit tuffare under åren och tidigare så kanske man inte behövde, ta hand om sig själv på samma sätt som man behöver nu. Man behöver nog tänka mer idag på hur man ska hålla inom psykiatrin, om man ska jobba här länge. Så jag tänker att det kanske, utan att jag har tänkt på det, men om jag tänker på det nu, så kanske det [mindfulness], ja men hjälper mig att hålla ut lite längre, och orka med tunga ärenden.” (Nina)

Eva reflekterar över att stress och utmattning har blivit vanligt förekommande i Sverige idag. Hon upplever å ena sidan att det finns en risk att problem individualiseras i och med mindfulness:

”Men det här med stress och utmattning [...] alltså det är ju verkligen ett folkhälsoproblem. [...] På ett sätt kan mindfulness inte lösa det [...] man kan ju inte sätta plåster på ett brutet ben liksom. Jag tänker att det ligger i hela, alltså hur vi organiserar, [...] och det här individualistiska och det är farligt med mindfulness för risken är att det individualiserar problem på organisation och på metanivå [...] för en del utav framgången med mindfulness, alltså att man, ja man löser problem på högre nivåer genom att människor ska lära sig

mindfulness och bli ännu mer produktiva. Så det tycker jag att det finns en risk med det, en väldigt stor risk med det.” (Eva)

Å andra sidan menar Eva att mindfulness kan bidra till självförståelse och därigenom kan bli en slags motkraft:

”För jag tänker att mindfulness, den hjälper oss att förstå. Den kan vara svaret på det också, att vi säger att det där är inte okej längre, [...] nämen det här är inte klokt.” (Eva)

Eva reflekterar i citatet om ett generellt problem kring stress och utmattning i Sverige idag. Nina beskriver mer specifikt situationen på BUP som allt tuffare. Hon säger att det är viktigt att ta hand om sig själv för att orka med jobbet. Eva uttrycker att mindfulness kan vara ett sätt att få bättre kännedom om de egna gränserna samtidigt som hon problematiserar kring att mindfulness kan användas för att individualisera strukturella problem inom organisationer.

6.3.5 Analys av meningsfullhet genom mindfulness

Enligt Antonovskys (2005) teori om KASAM är meningsfullhet känslan av att krav och problem i livet är värda att lägga energi på och försöka lösa. Arbetet är en av de aspekter av livet, tillsammans med viktiga relationer, de egna känslorna och centrala livshändelser som det inte går att bortse från. De måste hanteras för att kunna uppleva meningsfullhet. Meningsfullhet ses av Antonovsky som den mest centrala delen för människors hälsa, eftersom det utan meningsfullhet inte är värt att samla resurser för att göra problem begripliga och hanterbara. Efter vad Sara, Anna, Lisen och Klara säger (6.3.1) framstår det som att mindfulness är en metod som de beskriver som värd att lägga sin energi på. Även om de uttrycker att det tar tid att lära sig och förstå mindfulness, säger de att metoden hjälper genom att de blir mer fokuserade, klartänkta, nöjda och positiva och att de kan se att detta fördjupas över tid. Därmed tolkar vi det som att informanterna enligt sina beskrivningar ser mindfulness som en meningsfull aktivitet värd att engagera sig i. Detta är i linje med Antonovskys definition av begreppet meningsfullhet. I Sara, Anna, Lisen och Klaras beskrivningar av sina upplevelser av mindfulness ter det sig som att metoden kräver kontinuerlig träning över tid för att ge resultat. Samtidigt förefaller det som att, det som är avgörande för om informanterna väljer att engagera sig i och träna i mindfulness eller inte, är om de ser på metoden som det som Antonovsky (2005) kallar en meningsfull aktivitet.

Eva, Sara och Anna beskriver (6.3.2) att de på olika sätt blivit påverkade av mindfulness i relationen till sitt yrke. Eva uttrycker att hon har utvecklat bättre patientrelationer, Sara beskriver att hon lättare kan se det meningsfulla genom att fokusera på det som fungerar och Anna uttrycker att hon är mer tacksam för små förändringar. Vi tolkar det, genom Antonovskys (2005) begrepp meningsfullhet, som att alla dessa tre informanter beskriver att de upplever att mindfulness bidragit till ökad meningsfullhet i yrket. Det framstår som att Eva, Sara och Anna alla uttrycker att mindfulness är en meningsfull aktivitet vilken de beskriver har påverkat deras relation till yrket i positiv riktning.

Brinkmann (2015), som presenteras i kapitel 3.4, kritiserar användandet av olika typer av stresshantering, däribland mindfulness, inom människobehandlande organisationer. Han menar att mindfulness blir ett sätt att lägga ansvaret på individen att träna stresshantering i en vardag som är ohållbar. Dessa tankegångar

påminner om några av informanternas beskrivningar av svårigheter kring implementering av mindfulness. Anna uttrycker att hon tänker att ytterst är det hon själv som är ansvarig för att implementera mindfulnesssträning i jobbet. Hon beskriver att det är svårt, eftersom hon inte kommer ihåg och får in en rutin på det. Sara beskriver att hon har svårt att få tid att använda mindfulness under arbetsdagen och att det är alldeles för mycket att göra. Brinkmann menar i sin kritik även att det finns en stark press på individen att prestera allt bättre genom olika vidareutbildningar och att anpassa sitt arbetssätt därefter. I relation till detta beskriver Klara att hon har svårt att ta till sig mindfulness och inte känner sig trygg med metoden. Hon uttrycker funderingar kring om mindfulness är en modefluga, som nu är i ropet, men som kommer försvinna. Hon säger också att hon upplever en viss press på att försöka arbeta med mindfulness och att "hon inte vill gå emot strömmen".

Eva menar att mindfulness kan vara ett sätt att få bättre kännedom om de egna gränserna samtidigt som hon problematiserar kring att mindfulness kan användas för att individualisera strukturella problem i organisationer (6.3.4). Denna motsättning, mellan mindfulness som motkraft eller som en förtryckande struktur, menar vi kan exemplifieras med hjälp av ett uttalande från en av informanterna. Sara säger att hon är mindre benägen att hamna i konfliktsituationer i och med mindfulness. Hon ger sig inte längre in i dem när hon känner att hon inte kan påverka situationen, säger hon. Sara uttrycker att hon nu oftare än förr väljer att släppa sådant som hon är missnöjd med. Med mindfulnessstermer skulle detta kunna ses som ett positivt förhållningssätt att möta problem med. Individen behöver då inte ödsla energi på icke-relevanta konfliktsituationer, utan kan istället möta dessa med acceptans (Kabat-Zinn 2005). Ur ett kritiskt perspektiv kan det förefalla som att individen inte längre försöker påverka sin situation utan istället lägger sig platt eller ger upp. Brinkmann (2015) beskriver i sin kritik mot mindfulnesssträning i människobehandlande organisationer att det ligger en press på individen att alltid vara lösningsfokuserad, vilket leder till att hen inte kan sätta ner foten och säga ifrån när situationen är ohållbar (Brinkmann 2015).

Eva pratar även om mindfulness som en slags empowerment. Hon menar att en ökad självförståelse genom mindfulnesssträning kan leda till en möjlighet att sätta ner foten när pressen är för hög. Tidigare forskning (Crowder & Sears 2017) visar också på att mindfulnesssträning kan öka medvetenheten om de egna tankarna och känslorna. Detta kan då göra det lättare att känna var de egna gränserna går och veta när arbetsbördan blir för stor, vilket kan fungera som en slags empowerment för att kunna stå upp mot förtryckande strukturer. Eva problematiserar användningen av mindfulness i människobehandlande organisationer då hon säger: "det är farligt med mindfulness för risken är att det individualiserar problem på organisation och på metanivå". Detta förefaller ligga i linje med Brinkmanns (2015) tankar om att mindfulness används i ett nyliberalt effektivitetssyfte, då de strukturella aspekterna förbises och ansvaret att klara av en allt mer pressad arbetssituation och att dessutom vara effektiv läggs på individen.

Nina beskriver (6.3.4) att arbetet på BUP har blivit allt tyngre och att hon ser det som nödvändigt att lära sig att ta hand om sig själv för att orka med och stå ut med arbetet inom psykiatrin. Antonovsky skriver om att arbetet kräver en balans mellan överbelastning och underbelastning för att inte påverka individens hälsa negativt. Belastningsbalans är ett begrepp som Antonovsky (2005) använder för

att beskriva en fungerande arbetssituation där resurser att utföra arbetet finns tillgängliga. Överbelastning innebär att det saknas resurser för individen att klara de krav som ställs i yrket (a.a.). Det framstår som att Nina beskriver att hon upplever en överbelastad situation då hon delvis saknar nödvändiga resurser såsom tid för att kunna hantera sitt arbete. Hon säger att mindfulness kan vara ett sätt att hjälpa henne att kunna hantera arbetsbördan. Hilde (2014) skriver om mindfulness som ett sätt att lära sig att utöva självomsorg. Detta kan enligt honom dels ske genom att bli mer självmedveten och att lära känna sina egna behov och psykiska och fysiska signaler. Därigenom kan risk för stressrelaterad ohälsa minska. Ur ett kritiskt perspektiv kan detta vara ett exempel på hur individen blir ansvarig för att klara av en arbetssituation med tuffare och tuffare krav. De strukturella aspekterna av arbetets organisering blir förbisedda. I relation till detta uttrycker Eva att mindfulness inte kan bli lösningen på ett strukturellt problem: ”man kan ju inte sätta plåster på ett brutet ben” säger hon.

7. SAMMANFATTANDE DISKUSSION

I föreliggande kapitel presenteras en kort sammanfattning av analysen genom de tre begreppen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Därpå besvaras syfte och frågeställning. Avslutningsvis ges förslag till framtida forskning kring mindfulness i människobehandlande organisationer.

7.1 Sammanfattning av resultat och analys

Sammanfattningen söker kort beskriva huvudpoängerna i de resonemang, kring kuratorernas beskrivningar av mindfulness i relation till de tre temana begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, som presenterats i kapitel 6.

I kuratorernas beskrivningar förefaller det som att mindfulnesssträning i yrkesrollen har bidragit till det som Antonovsky (2005) kallar en ökad begriplighet. De beskriver att de har fått en bättre struktur på arbetsuppgifterna, vilket bland annat uttrycks ha lett till effektivitet och en positiv känsla kring utfört arbete. Detta framkommer även genom att de beskriver en möjlighet att kunna stanna upp och tänka klart i känslolösa situationer och att de därigenom får en paus emellan känsla och reaktion. En ökad medvetenhet kring de egna känslorna kan leda till självmedvetenhet vilket är ett sätt att utöva självomsorg enligt Hilde (2014). Kuratorerna beskriver att de tror att deras egna sinnestillstånd är en viktig komponent i patientmöten. De uttrycker det som att deras lugn kan påverka patienten på ett positivt sätt. De beskriver att de genom mindfulness har fått en ökad förmåga att vara empatiska samt att kunna särskilja patientens känslor från de egna känslorna. Detta är viktigt för att inte drabbas av sekundär traumatisering (Thomas & Otis, 2010).

I beskrivningarna som kuratorerna ger förefaller det som att träning i mindfulness gynnat deras förmåga att hantera problem och därmed ökat det som Antonovsky (2005) benämner som hanterbarhet. Kuratorerna beskriver att de genom träning i mindfulness kan uppmärksamma kritiska tankar, vilket gör att de är lättare att hantera. Enligt Antonovsky kan självkritiska tankar vara en typ av stressor som kräver en adekvat lösning av individen. En person med hög känsla av hanterbarhet har en realistisk inställning till sin egen förmåga och kritiska tankar framstår därför inte som hotfulla. I intervjuerna förefaller det som att kuratorerna uttrycker att de har fått tillgång till olika strategier i form av mindfulnessövningar, som de

kan använda sig av i olika situationer. En rimlig koppling i sammanhanget är till det som Antonovsky beskriver som grunden i hans begrepp hanterbarhet; att ha flera copingstrategier till hands och att kunna välja rätt för situationen. Hanterbarhet utvecklas hos individen genom tidigare erfarenheter av att ha hanterat liknande situationer på ett adekvat sätt. Det tar enligt Antonovsky tid att ändra på beteendemönster eftersom de är komplexa. Det framstår i kuratorernas beskrivningar som att mindfulness har bidragit till en ökad känsla av hanterbarhet, genom ökad medvetenhet till följd av kontinuerlig mindfulnesssträning över tid.

I intervjuerna framstår det i kuratorernas beskrivningar som att mindfulness, i linje med Antonovskys (2005) begrepp, är en meningsfull aktivitet för dem. Att kuratorerna ser metoden som meningsfull framkommer då de uttrycker att mindfulness är en metod som är värd att engagera sig i. Dessutom beskriver de att mindfulness har fördjupats över tid. De uttrycker även att mindfulness har ökat känslan av meningsfullhet i yrket. Detta beskrivs genom bättre patientrelationer, ökad tacksamhet för små framsteg och en ökad förmåga att se till de positiva aspekterna av yrket. Flera kuratorer uttrycker att de har svårt att implementera mindfulness i yrkesrollen. De beskriver att detta har flera olika orsaker, både strukturella såsom tidsbrist och individuella som exempelvis ointresse för metoden. I intervjuerna beskrivs arbetssituationen inom BUP som krävande. Det framkommer i kuratorernas beskrivningar att mindfulness kan vara ett viktigt verktyg för att kunna praktisera självomsorg. Samtidigt uttrycker en av kuratorerna en risk för att mindfulness kan bli ett sätt att individualisera ett strukturellt problem inom organisationen. När arbetsbördan blir tyngre och tyngre får individen lära sig stresshantering. Samma informant uttrycker detta som att ”man kan ju inte sätta plåster på ett brutet ben”.

7.2 Vad kan vi lära av denna studie?

Syftet med den här uppsatsen är att undersöka hur kuratorer på BUP, med erfarenhet av mindfulness beskriver sina upplevelser av denna metod i yrket. Vi har nu kommit till den punkt där vi kan besvara frågeställningen: *Vilka upplevelser av mindfulness rapporterar kuratorer på BUP, med erfarenhet av mindfulness, i yrket?* på ett uttömmande sätt. Genom att intervjua sex kuratorer på BUP med erfarenhet av mindfulness i yrkesrollen och undersöka deras beskrivningar om upplevelsorna av metoden i linje med Antonovskys (2005) tre huvudbegrepp, har vi kommit fram till att mindfulness uttrycks leda till en ökad begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i yrkesrollen. En ökad begriplighet har framkommit i beskrivningarna då mindfulness sägs ha gett informanterna en ökad struktur i arbetsuppgifter, en ökad medvetenhet kring de egna tankarna och känslorna och en ökad empatisk förmåga. Gällande ökad hanterbarhet framgår detta i beskrivningarna genom att mindfulness uttrycks ge informanterna strategier att hantera stressiga och påfrestande situationer. Detta beskrivs i förmågan att kunna stanna upp, vara i nuet, fokusera på andningen och därigenom lugna ner tankar och stress. En ökad meningsfullhet beskrivs i att kunna fokusera på positiva aspekter, bättre patientrelationer och att ha förmåga att se och värdesätta små framsteg.

7.3 Framtida forskning om mindfulness

I denna uppsats utgår vi från ett aktörsperspektiv, vilket innebär att vi undersöker aktörernas skildringar av sina egna upplevelser av mindfulness. Vi har således undersökt kuratorernas beskrivningar av hur de upplever att mindfulness påverkar dem i sin yrkesroll. Det har delvis framkommit i skildringarna att det är svårt för

dem att efter mindfulnessutbildning på jobbet, få tid att träna sig i metoden i det vardagliga arbetet. I viss mån framstår det som att de säger att det saknas strukturella förutsättningar för att kunna öva i metoden på arbetstid. Mindfulness är samtidigt en metod som tar tid och kräver kontinuitet enligt kuratorernas skildringar. En fundering som väcktes under uppsatsens gång är huruvida det krävs strukturella förändringar inom organisationer för att möjliggöra en givande mindfulnesspraktik för personalen. Att mindfulness kan leda till högre förmåga i gränssättning genom en ökad självkänedom och kognitiv klarhet framkom också i viss mån i kuratorernas beskrivningar. Ur denna synvinkel kan mindfulness ses som en slags empowerment för socionomer att använda för att kunna stå upp och påverka sin arbetsituation. I framtida forskning om mindfulness som metod för socionomer framstår det därför som intressant att undersöka mindfulness inom organisationer utifrån ett strukturellt perspektiv för att söka förstå hur organisationer ser på och använder sig av metoden. Att dessutom koppla ihop det strukturella perspektivet med aktörsperspektivet, för att undersöka hur den strukturella implementeringen av mindfulness i människobehandlande organisationer påverkar individen, förefaller vara ett tidigare tämligen utforskat område som är relevant att utforska i framtida forskning.

REFERENSER

- Antonovsky A, (2005) *Hälsans mysterium*. Stockholm, Natur och kultur.
- Brinkmann S, (2015) *Stå fast: vägra vår tids utvecklingstväng*. Stockholm: Nordstedt.
- Brown K W, Ryan R M, Creswell J D, (2007) Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18, 211-237.
- Ludwig D S, Kabat-Zinn J, (2008) Mindfulness in medicine. *Journal of the American association*, 300, 1350-1352.
- Crowder R, Sears A, (2017) Building Resilience in Social Workers: An exploratory Study on the Impacts of a Mindfulness-based Intervention'. *Australian Social Work*, 70, 17-29.
- Dagens nyheter, (2018) *Sju av tio socialsekreterare vill byta yrke*. ><https://www.dn.se>< HTML (2018-05-11).
- Dalen M, (2007) *Intervju som metod*. Malmö, Gleerups.
- Denscombe M, (2016) *Forskningshandboken. För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund, Studentlitteratur AB.
- Grepmaier L, Mitterlehner F, Loew T, Nickel M, (2007) Promotion of mindfulness in psychotherapists in training: Preliminary study. *European Psychiatry*, 22, 485-489.
- Hilte M, (2014) *Mindfulness i socialt arbete. En introduktion*. Stockholm, Liber AB.
- Irving J, Dobkin P, Park J, (2009) Cultivating mindfulness in health care professionals: a review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complementary therapies in clinical practice*, 15, 61-66.
- Kabat-Zinn J, (2005) *Vart du än går är du där. Medveten närvaro i vardagen*. Stockholm, Natur och kultur.
- Kabat-Zinn J, (1990) *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New york, Delta.
- Kinman G, Grant L, (2017) Building Resilience in Early-Career Social Workers: Evaluating a Multi-Modal Intervention. *The British Journal of Social Work*, 47, 1979–1998.
- Kristeller J L, (2007) *Mindfulness meditation*. I: Lehrer P M, Woolfolk R L, Sime W E, (red.) *Principles and practice of stress management* (third edition). New York, Guilford press.
- Kvale S och Brinkmann S, (2014) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund, Studentlitteratur AB.

- Linehan M, (1993) *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York, Guilford press.
- Maslach C, (2000) *A multidimensional theory of burnout*. I: Cooper C L, (red) *Theories of organizational stress* (2000). Oxford, Oxford university press.
- Mindfulnesscenter, (2018) *Om oss*. ><https://www.mindfulnesscenter.se>< HTML (2018-05-01).
- P4 Västerbotten, (2017) *Var tredje psykolog har slutat på BUP*. ><https://sverigesradio.se/>< HTML (2018-05-11).
- Psykologguiden, Sveriges psykologförbund, (2018) *Trauma*. ><https://www.psykologguiden.se>< HTML (2018-05-01).
- Segal Z V, Williams J M G, Teasdale J D, (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression. A new approach to preventing relapse*. New York, Guilford press.
- Socialstyrelsen, (2017) *Kraftig ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna* ><http://www.socialstyrelsen.se>< PDF (2018-05-02).
- Svenska dagbladet, (2018) *Pulsen gick upp bara jag kom till jobbet*. ><https://www.svd.se>< HTML (2018-05-11).
- Svenska dagbladet, (2017a) *Jagar stressad arbetsmiljö med nya regler*. ><https://www.svd.se>< HTML (2018-05-11).
- Svenska dagbladet, (2017b) *Rekordmånga klagomål på BUP - oro för barns liv*. ><https://www.svd.se>< HTML (2018-05-11).
- Svenska dagbladet, (2016) *Många säger upp sig från BUP i Stockholm*. ><https://www.svd.se>< HTML (2018-05-11).
- SVT nyheter, (2018a) *Högt tryck och långa köer hos BUP*. ><https://www.svt.se>< HTML (2018-05-02).
- SVT nyheter, (2018b) *Socialministern är bekymrad över de långa köerna till BUP*. ><https://www.svt.se>< HTML (2018-05-11).
- Sydsvenskan, (2018) *Varannan socialsekreterare i Malmö sömnlös av jobbet*. ><http://www.sydsvenskan.se>< HTML (2018-05-11).
- Sydsvenskan, (2016a) *Kortsiktig ekonomism sliter ut socialsekreterarna*. ><http://www.sydsvenskan.se>< HTML (2018-05-02).
- Sydsvenskan, (2016b) *Rekordmånga lämnar sina jobb i Malmö stad*. ><http://www.sydsvenskan.se>< HTML (2018-05-02).
- Thomas J T, (2017) Brief mindfulness training in the social work practice classroom. *Social Work Education*, 36, 102.

Thomas J T A, Otis M D A, (2010) Intrapsychic Correlates of Professional Quality of Life: Mindfulness, Empathy, and Emotional Separation. *Journal Of The Society For Social Work And Research*, 2, 83.

Vetenskapsrådet, (2017) *God forskningssed*. Stockholm, Vetenskapsrådet.

Vision, (2015) *Vision anmäler BUP till Arbetsmiljöverket*. ><https://vision.se/>< HTML (2018-05-11).

BILAGA 1



Informationsbrev

Projektets titel (obligatoriskt): Mindfulness för socionomer	Datum: 2018-04-03
Studieansvarig/a: (student/er) Moa Brattwall moa.brattwall@gmail.com Amanda Hjærtstam amanda.hjærtstam@gmail.com	Studerar vid Malmö universitet, Fakulteten vid hälsa och samhälle, 205 06 Malmö, Tfn 040- 6657000 Utbildning: Socionomprogrammet Nivå: C-uppsats, kandidatprogram
<p>Hej,</p> <p>Vi är två socionomstudenter som är intresserade av att undersöka hur mindfulness kan användas av socialarbetare och hur deras upplevelser av att använda sig av mindfulness i sin yrkesroll ser ut.</p> <p>Samtidigt som kraven på socionerna ökat de senaste 10 åren inom offentliga organisationer har mindfulness allt mer frekvent etablerats som en metod för att hantera stress och utveckla resilience, stresstålighet och motverka utbrändhet. Socionomer kan numera bli erbjudna mindfulnesskurser på arbetstid och forskning har visat på att mindfulness kan vara en metod för att öka välmående på arbetsplatsen särskilt för socialarbetare som ofta möter personer i svåra situationer.</p> <p>Vi vill undersöka hur mindfulness används i socialt arbete genom att intervjua 6 socionomer på BUP som har olika erfarenheter av mindfulness i sin yrkesutövning och därigenom undersöka hur mindfulness används och vad socionomerna själva anser om metoden.</p> <p>Ditt deltagande i studien är helt frivilligt. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan närmare motivering.</p> <p>Konfidentialitet eftersträvas i undersökningen genom att ingen obehörig får ta del av materialet. Materialet förvaras så att det bara är åtkomligt för oss/mig som är undersökningsledare. I rapporteringen av resultatet i form av en examensuppsats på Malmö universitet eller i annan form av publicering kommer informanterna att avidentifieras så att det inte går att koppla resultatet till enskilda individer.</p> <p>Tack för att du vill medverka! Mvh Moa Brattwall och Amanda Hjærtstam</p>  <p>Härmed tillfrågas Du om deltagande i studie</p>	

BILAGA 2

Intervjuguide 2

Inledning

- Presentera studien
- Anonymitet, konfidentialitet, frivillighet

Mindfulness

- Om du skulle beskriva mindfulness, för någon som inte vet vad det är, hur skulle du beskriva det då?
- Vad betyder mindfulness för dig?
- När /hur började du med mindfulness? Vilken typ av mindfulness?
- Hur kommer det sig att du fortsatt/inte fortsatt med mindfulness efter utbildningen?
- Hur kommer det sig att du började använda mindfulness i ditt yrke?

Mindfulness och begriplighet

- Har mindfulness påverkat hur du förhåller dig till oväntade/svåra situationer?
- Använder du mindfulness när det kommer ovälkomna känslor?
- Kan du observera dina känslor genom mindfulness?
- Hur påverkar mindfulness dig när du känner starka känslor i jobbet?
- Kan mindfulness hjälpa dig att inte agera på känslor?
- När du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du ska göra, använder du då mindfulness?
- Hur känner du att mindfulness påverkar dig när det gäller att förstå dina patienter?
- Har mindfulness påverkat din syn på dina egna förmågor i yrkesrollen?
- Har synen på ditt framtida yrkesliv förändrats genom mindfulness?

Mindfulness och hanterbarhet

- Har din förmåga att hantera känslor förändrats med mindfulness?
- Har mindfulness förändrat hur du relaterar till dina kollegor?
- Påverkar mindfulness din förmåga att arbeta i grupp?
- Har mindfulness ändrat din benägenhet att ”fastna” i olika sinnestillstånd?
- Gör mindfulness att du har lättare att ”släppa” otrevliga händelser?
- Hjälper mindfulness dig att inte döma dina upplevelser?
- Ser du på problemlösning på ett annat sätt nu än innan du började med mindfulness?
- Har mindfulness påverkat din förmåga att lösa problem?
- Hur hjälper mindfulness dig att handla medvetet?
- Påverkar mindfulness dig i situationer då du känner dig orättvist behandlad?

Mindfulness och meningsfullhet

- Har mindfulness påverkat din inställning till ditt arbete?
- På vilket sätt hjälper mindfulness dig att vara mindre självkritisk?
- Känner du dig tillfredsställd i din yrkesroll? Har mindfulness påverkat denna känsla?

- Har mindfulness påverkat din nyfikenhet och intresse i din yrkesroll?
- Upplever du ditt yrke som meningsfullt? Har mindfulness påverkat detta?

Personlig utveckling

- På vilket sätt har mindfulness påverkat dig?
- Är du bra på att veta vad du känner och kan beskriva det med ord?
- När du reagerar på olika situationer, blir du då självkritisk?

Yrkesrollen

- Vilka svårigheter i att använda mindfulness i din yrkesroll har du stött på?
- Varför tror du att mindfulness erbjuds på din arbetsplats just nu?
- Finns det något mer som du kommer att tänka på när vi pratar om mindfulness och yrkesrollen?

Observera, beskriva, agera med medvetenhet, ickedömande av inre upplevelser, inte agera på de inre upplevelserna.

- Kan du observera dina känslor genom mindfulness?
- Hjälper mindfulness dig att inte döma dina upplevelser?
- På vilket sätt hjälper mindfulness dig att vara mindre självkritisk?
- Kan mindfulness hjälpa dig att inte agera på känslor?
- Hur hjälper mindfulness dig att handla medvetet?