



## Mindfulness som främjare av hälsa bland seniorer

Aurélien Daudi, Susanna Hedenborg, Lovisa Broms

Malmö universitet

2026-02-27

## Kort sammanfattning

I den här rapporten redogör vi för ett samverkansprojekt där *Hälsa-, vård och omsorgsförvaltningen*. *Enheten för Hälsöfrämjande insatser* i Malmö stad arbetat tillsammans med Malmö universitet för att undersöka hur mindfulnessbaserade interventioner (MBI) kan främja hälsa och välbefinnande bland seniorer. Tidigare studier har visat att mindfulnesssträning har positiva effekter på stress, ångest, sömn, smärta och livskvalitet hos olika grupper, inklusive seniorer. Studier har även understrukit vikten av att förstå hur mindfulness upplevs i praktiken.

I projektet ingick fyra åtta-veckors mindfulnesskurser, baserade på Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) och Ola Schenströms program ”Här & Nu” samt en forskningsstudie som syftade till att undersöka kursernas effekter. Kurserna leddes av en äldrepedagog på Malmö stads mötesplatser för seniorer. Sammanlagt deltog 12 seniorer per kurs. Effekterna undersöktes av forskare från Malmö universitet genom en enkät som besvarades före och efter kursen (FFMQ, n=43) samt 22 semistrukturerade intervjuer.

Enkätresultaten visar förbättringar i deltagarnas medvetna närvaro, med statistiskt signifikanta förändringar för skalorna *observerande förmåga*, *medveten handling* och *icke-reaktivitet*. Intervjuerna visar att deltagarna sökte sig till kursen för att hantera oro, stress, sömnsvårigheter och livsomställningar, och bekräftar enkätresultaten genom att visa genomgående positiva effekter av mindfulnesssträningen. Träningen upplevdes som ett bra verktyg för att skapa lugn, minska ältande, stärka självomsorg och förbättra vardagligt välbefinnande. De intervjuade menade vidare att gruppträningen fungerade väl och att gruppen bidrog till känslor av trygghet, samhörighet och socialt stöd.

Slutsatsen är att mindfulnessprogram för seniorer kan fungera som en både uppskattad och verkningsfull hälsofrämjande insats, med potential att komplettera befintligt arbete inom äldreomsorg och förebyggande folkhälsa.

## Innehållsförteckning

<b>Kort sammanfattning</b> .....	<b>2</b>
<b>Inledning</b> .....	<b>4</b>
<b>Syfte och frågeställningar</b> .....	<b>5</b>
<b>Projektdesign</b> .....	<b>5</b>
Utbildnings-/träningsdel .....	5
Undersökningsdel.....	6
<b>Etik</b> .....	<b>7</b>
<b>Resultat</b> .....	<b>8</b>
Sammanställning av enkätresultat.....	8
Sammanställning av intervjuresultat.....	8
<b>Sammanfattande avslutning</b> .....	<b>11</b>
<b>Referenser</b> .....	<b>14</b>
<b>Bilaga 1: 8-veckorskurs i mindfulness</b> .....	<b>16</b>
<b>Bilaga 2: Enkät</b> .....	<b>19</b>
<b>Bilaga 3: Intervjuguide</b> .....	<b>22</b>

## Inledning

Under de senaste 30 åren har kurser i mindfulness och användningen av mindfulnessbaserade interventioner (MBI) inom privat, offentlig och idéburen sektor blivit allt fler. Dessutom har antalet digitala verktyg som erbjuder mindfulnessaktiviteter ökat stort. MBI kan variera i omfattning och innehåll men har i regel som ambition att öka deltagarnas medvetna närvaro genom att rikta fokus mot andning, kroppsliga förnimmelser, tankar och sinnesintryck. Interventionerna har ofta visat sig ha goda resultat såsom ökat välbefinnande genom bland annat reducerad oro och ångest.

Det är inte bara användningen av mindfulness som ökat. Det har även antalet vetenskapliga studier och publikationer om ämnet. Det gäller inte minst klinisk och experimentell forskning där studier ofta handlar om att mäta effekter av MBI och/eller digitala verktyg för mindfulness. Mer generellt visar forskning att regelbunden träning i mindfulness har positiva effekter för personer som lider av stress, ångest, nedstämdhet och smärta. Även bland seniorer har mindfulnesssträning visat goda resultat. Till exempel har korta insatser av så kallad *detached mindfulness* – en form av mindfulnessterapi vars huvudfokus består i att reflektera över sina egna tankar, att ”tänka på sitt tänkande” – minskat ångest och lindrat depressiva symtom hos äldre kvinnor, och effekterna har hållit i sig över tid (Ahmadpanah et al., 2017; se även Kamranmehr et al., 2020). Liknande resultat återfinns bland äldre män och kvinnor i andra studier (Helmes och Edward 2017; Li et al., 2022). Det finns även forskning som visar att mindfulnesssträning kan påverka hjärnans aktivitetsmönster på ett sätt som förknippas med bättre emotionell reglering (Li et al., 2022).

Likaså har mindfulnessprogram inriktade mot självmedkänsla haft positiva effekter på äldre män och kvinnors förmåga att hantera åldersrelaterade utmaningar genom att reducera stress och utveckla motståndskraft mot negativa tankemönster (Perez-Blasco et al., 2016). Andra studier visar på effekter såsom större acceptans av rådande utmaningar hos en grupp seniorer med kognitiv nedsättning. Känslor av fridfullhet och ökad sinnesnärvaro anges som särskilt betydelsefulla (Berk et al. 2018). MBI har också visat sig kunna stärka äldres psykiska motståndskraft vid sjukdom och smärta (Lam et al., 2021) och det finns tydliga belegg för att mindfulnesssträning kan hjälpa äldre som har svårt att sova (Camino et al., 2022; Perini et al., 2023). Mindfulness kan dessutom med fördel anpassas på olika sätt. Exempelvis har appbaserade program

förbättrat välbefinnande hos äldre användare (Vailati Riboni et al., 2022).

Sammantaget tyder befintlig forskning på att MBI för seniorer kan vara hälsofrämjande. Att identifiera och utöka tillgängligheten av framgångsrika metoder för ökat välbefinnande bland seniorer är viktigt eftersom denna grupp oftare än andra möter utmaningar i form av fysiska åkommor, kognitiva förändringar, ensamhet, förluster och olika former av existentiell oro. I ljuset av detta framstår MBI som relevanta tack vare deras flexibilitet, skonsamhet och tillgänglighet.

## Syfte och frågeställningar

I projektet *Mindfulness som främjare av hälsa bland seniorer* är syftet att undersöka effekterna och erfarenheterna av samt uppfattningar om mindfulness för seniorer. Forskningsfrågorna är:

1. (Hur) kan mindfulnessaktiviteter bidra till att förbättra välmående för seniorer?
2. Varför väljer seniorer att delta i mindfulnessaktiviteter?
3. Hur beskriver seniorer vad mindfulness och mindfulnessaktiviteterna betyder för dem?
4. Vilka eventuella positiva effekter finns med aktiviteterna och vilka utmaningar med aktiviteterna upplever seniorer?
5. Hur upplever seniorer sociala interaktioner inom gruppbaseade mindfulnessaktiviteter och hur påverkas känslor av exempelvis ensamhet och tillhörighet?

## Projektdesign

Delstudien består av en utbildnings-/träningsdel som genomförs av en äldrepedagog som redan finns i verksamheten och en undersökningsdel som genomförs av forskare.

### Utbildnings-/träningsdel

Under de senaste två åren har en äldrepedagog vid en av stadens mötesplatser för seniorer erbjudit sju kurser i mindfulness, baserat på MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) och Ola Schenströms program "Här & Nu". Kurserna är anpassade efter

mötesplatsens seniora besökare. Projektet har omfattat fyra kurser som löpt parallellt med varandra två åt gången, från september till december 2025. Grupperna träffades en gång i veckan under åtta veckor och bestod av tolv deltagare vardera, där varje träff varade en och en halv timme. Majoriteten av kursdeltagarna var kvinnor (sammanlagt deltog fem män). Deltagarna var mellan 65 och 85 år. De hade sin yrkesbakgrund som exempelvis lärare, rektorer, socionomer, advokater, försäljare samt psykiatrisk personal. Efter varje träff fick deltagarna med sig information hem om var de kunde hitta veckans meditation plus en vardagsövning. Träningen hemma var frivillig, men deltagarna har uppmanats att försöka genomföra *en daglig meditation* samt *en daglig vardagsövning*. Veckans träning hemma följdes upp vid varje platsträff och de guidande meditationerna under kursen följdes upp av utforskande frågor där veckans teori sedan flätats in (Bilaga 1).

Mindfulnesskurserna är en del av det utbud som erbjuds på mötesplatserna för seniorer i hälsofrämjande och förebyggande syfte, samt för att förebygga ofrivillig ensamhet vilket är en del av mötesplatsernas uppdrag. Hälsofrämjande insatser innebär insatser för att stärka eller bibehålla människors fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Det är en process som tidigt ger människor möjlighet att själva ta kontrollen över sin hälsa och vid behov förbättra den. Det förebyggande uppdraget innebär åtgärder för att förhindra uppkomst, eller påverka förlopp, av sjukdomar, skador, fysiska, psykiska eller sociala problem.

### Undersökningsdel

I projektet har två forskningsmetoder använts: en enkät som delades ut före och efter 8-veckorsprogrammet och semistrukturerade intervjuer efter programmet. En forskare från Malmö universitet medverkade vid alla introduktions- och avslutningsträffar på samtliga fyra kurser. Därefter alternerade han mellan de två pågående kurserna och medverkade vid en av dem varje vecka (två kurser per omgång, 8 träffar per kurs). Forskarens närvaro blev generellt uppskattad. Detta har adderat mening för flera av deltagarna och väckt intresse för både kursen och projektet. Deltagandet har även skapat goda förutsättningar för intervjuerna genom relationsbygge under kursens gång.

### *Enkät*

För att mäta effekterna av programmet ombads forskningspersonerna att fylla i den svenska versionen av Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006; översatt och validerad till svenska Lilja et al., 2011) före och efter 8-veckorsprogrammet. Enkäten är ett verktyg för att mäta mindfulness, eller medveten närvaro, och består av 29 frågor (se Bilaga 2). På grund av frånvaro till följd av sjukdom, läkarbesök eller liknande hade inte alla deltagarna möjlighet att besvara enkäterna både före och efter programmet. Kompletta före- och efterdata samlades in för sammanlagt 43 av deltagarna.

### *Semistrukturerade intervjuer*

För att skapa djupare förståelse för hur mindfulnessprogram för seniorer upplevs av deltagarna inbjöds dessa till enskilda intervjuer där de gavs möjlighet att tala om sina erfarenheter av mindfulnessaktiviteterna efter att 8-veckorsprogrammet var genomfört.

Alla deltagare tillfrågades om huruvida de ville ställa upp på en intervju och dela med sig av sina upplevelser av programmet. Efter programmets slut genomförde forskaren sammanlagt 22 semistrukturerade individuella intervjuer (3 män och 19 kvinnor) med deltagarna (för intervjuguide, se Bilaga 3). De flesta intervjuerna tog mellan 25 och 35 minuter att göra och samtliga spelades in. Intervjuerna har transkriberats med hjälp av klang.ai och därefter analyserats med utgångspunkt i forskningsfrågorna.

### *Etik*

Projektet har godkänts av Etikprövningsmyndigheten (Dnr 2025-01755-01) och förhåller sig till rådande riktlinjer för god forskningssed. Det innebär att samtliga medverkande inom forskningsprojektet har gett informerat samtycke till att medverka, att deras medverkan varit frivillig genom hela processen samt att deras personuppgifter behandlas konfidentiellt. Den insamlade datan används endast för forskningsändamål och lagras på ett säkert sätt.

Deltagarna har pseudonymiserats.

## Resultat

I detta avsnitt presenteras en sammanställning av studiens resultat i två delar. Den första delen behandlar resultaten från enkäterna och den andra resultaten från intervjuerna.

### Sammanställning av enkätresultat

Deltagarna var aktiva i programmet. Alla uppvisade en stor ökning i hur ofta de utövade mindfulness jämfört med före programmets start, med undantag för en person som redan utövade liknande aktiviteter relativt ofta och därför låg kvar på ungefär samma nivå. I eftermätningen uppgav mer än hälften av deltagarna att de praktiserade mindfulness dagligen. Av resterande deltagare svarade en klar majoritet att de gjorde det ofta. Detta tyder på att programmet haft en tydlig påverkan på deras faktiska beteenden, vilket i sin tur gör det möjligt att mer tillförlitligt bedöma vilka effekter programmet har haft.

Enkäten utgick från fyra olika delskalor för att mäta medveten närvaro före och efter programmet: observera, handla med medvetenhet, icke-dömande och icke-reaktivt. Varje delskala innehöll påståenden som besvarades på en skala från 1 till 5, motsvarande "Aldrig/nästan aldrig" respektive "Alltid/nästan alltid". Resultatet visar en genomgående positiv utveckling. Samtliga delskalor, liksom totalpoängen, förbättrades efter interventionen. Förändringarna var statistiskt signifikanta för alla delskalor utom en: icke-dömande. Även denna delskala rörde sig dock i positiv riktning och visade en tendens mot signifikans, tillsammans med en liten men märkbar effektstorlek. Sammantaget pekar resultaten på att programmets innehåll ledde till mätbara förbättringar i deltagarnas mindfulnessnivåer.

### Sammanställning av intervjuresultat

Intervjuerna visar att mindfulnesskurserna har varit meningsfulla för seniorerna och haft en positiv inverkan i deras vardag. Trots stora olikheter i livssituation, bakgrund och hälsoutmaningar beskriver de flesta att mindfulness blivit ett redskap för att på olika sätt förbättra sitt mående. Skillnaderna har inte varit dramatiska eller uppstått över en natt, men aktiviteterna har i många fall fungerat som en källa till stabilitet, ett lugn att återkomma till och ett sätt att hantera tankar och känslor med större varsamhet. I det följande kommer resultaten presenteras utifrån några övergripande teman där vi fångar upp de frågor som ställdes inledningsvis i rapporten.

### *Mindfulness som väg till välmående*

Flera av deltagarna lever eller har levt med betydande utmaningar. Det rör sig om exempelvis anhörigas sjukdom, egen cancer, kronisk oro, tidigare depressioner, sömnsvårigheter eller perioder av ensamhet och sorg. Mindfulness har för flera av dessa personer blivit ett hjälpmedel som både varit lätt att närma sig och att integrera i vardagen. Många beskriver att de fått en bättre förmåga att stanna upp när tankarna rusar iväg. En deltagare uttryckte att “Mindfulnessen är fantastisk. Alltså, jag har svårt att förklara, men det blir ett inre lugn, på något sätt...även utanför själva övningarna”. En annan berättade om hur hon under kroppsscanningen på kvällarna märker att kroppen “släpper taget” och att även oron inför framtiden blir mer hanterbar. Att kunna observera sina tankar utan att fastna i dem återkommer ofta. En deltagare beskrev effekten på följande vis: “Jag känner att jag har mått bra av det. Och jag tycker det här med tekniken att kunna släppa tankar. Att bara konstatera ’det är som det är’. Jag tycker att det har varit väldigt hjälpsamt”.

### *Motiv till deltagande*

Deltagarna sökte sig till mindfulnesskurserna av olika anledningar. Men även om motiven varierade kretsade de kring några återkommande teman: en längtan efter bättre sömn, ett behov av att hantera oro, nyfikenhet på ett nytt verktyg för välmående eller en önskan att hitta en mer stabil vardag efter förluster och prövande livsomställningar. För flera av deltagarna var mindfulness sedan tidigare ett inte helt okänt begrepp. Det var däremot endast ett fåtal som hade utövat praktiken i någon mer betydande omfattning. Vissa hade hört talas om men aldrig prövat mindfulness tidigare och såg därför kursen som ett lockande erbjudande att omsätta nyfikenheten till praktisk erfarenhet. Andra hade haft enstaka tidigare kontakt -- via meditation, yoga eller självhjälpplitteratur -- men saknat kontinuitet. Flera uttryckte att just timingen gjorde att de tog steget; de befann sig i en fas av livet där särskilda behov hade uppstått som de hoppades att mindfulnessaktiviteterna åtminstone delvis skulle kunna tillgodose.

### *Vad mindfulness betyder i praktiken*

Deltagarna beskrev mindfulness som ett tillvägagångssätt för att “landa”, “stanna upp”,

“vara i närvaron” eller “varva ner”. Många betonade vikten av att ha upptäckt andningen som ett verktyg, och att därigenom ha skapat en ny medvetenhet om och relation till sin andning. Om detta uttryckte en deltagare att “Det är en extremt banal iakttagelse som har mycket, mycket större betydelse än vad man skulle förvänta sig”. En annan formulerade det på ett liknande sätt: “Det är en rätt häftig känsla att märka att man faktiskt kan koncentrera sig på bara att andas under ett par minuter. Att inte tänka på någonting annat. Det är rätt häftigt”.

Särskilt kroppsscanningen och andrummet återkommer som användbara övningar och flera beskriver hur dessa har blivit verktyg för dem att minska stress, släppa spänningar och till och med förbättra sömnen. Även små vardagsövningar, som att känna doften av tvätt, smaken av en frukt, eller att bara andas igenom en annars irriterande situation, blev betydelsefulla för en del och tydliggör den innebörd som mindfulness kommit att ha för dem.

### *Effekter och utmaningar*

Effekterna efter åtta veckor varierar, men en klar majoritet av deltagarna beskriver en positiv förändring, med ett tydligt skifte mot mer lugn, bättre sömnkvalitet, minskad oro eller ökad närvaro. En person beskriver exempelvis att det har ”gett ett inre lugn...och jag känner att jag kan slappna av”. En annan talar om att hon ”har sovit lite bättre...några gånger har jag känt att det är en annan typ av sömn”. Vidare talar flera andra om förbättrad förmåga till medveten närvaro och märkbart större förmåga att styra sina tankar bort från oro eller åltande. En vanligt förekommande effekt beskrivs vara ett delvis nytt förhållningssätt gentemot sig själv präglad av empati och varsamhet, en slags självomsorg som betonar vänlighet istället för självkritik och acceptans istället för missnöje.

Vid tal om utmaningar handlade dessa mindre om mindfulness i sig och mer om omständigheter, såsom svårigheter med digital teknik, koncentrationsproblem, att upprätthålla rutiner, eller svårigheter att hitta rätt plats och fysisk position för att genomföra meditationen. Angående övningarna i sig var dock en återkommande utmaning att genomföra övningen som involverade fysiska rörelser; flera fann att rörelsemomentet i denna övning störde den meditativa aspekt som annars upplevdes så välgörande i de mer stillsamma övningarna.

### *Gruppens betydelse och sociala aspekter*

En stor andel av deltagarna lyfte fram gruppen som en betydelsefull del av upplevelsen. Flera sa att de inte hade fått samma effekt om de bara gjort övningarna ensamma hemma. Gruppen gav en känsla av trygghet, igenkänning och en slags tyst samhörighet, sprungen ur det ovanliga i att sitta i tystnad tillsammans och ändå känna sig buren av andras närvaro.

Gruppens närvaro har även underlättat själva mindfulnessutövandet och bidragit till att förstärka dess effekter. En person beskriver det såhär: ”När vi mediterade här tillsammans så kände jag ett välbehag...Det var så behagligt...Och riktigt den välbehagskänslan har jag inte känt när jag mediterat själv”. En annan deltagare uttryckte att ”Av någon anledning, så fort man är ihop med någon, så blir det en helt annan koncentration...Sitta själv, det är svårare”. I detta sammanhang lyftes även vid några tillfällen gruppernas könshomogenitet som en bidragande faktor till tryggheten som skapades inom gruppen. Som en kvinnlig deltagare uttryckte det: ”Gruppen var ju rätt så enhetlig...hade där suttit några 18-åriga pojkar och några 50-åriga gubbar så hade det kanske blivit en annan dynamik”.

Gruppen tycks även ha fyllt en social funktion. För vissa har den utgjort en välkommen ny kontaktyta med andra människor i liknande livssituationer; för andra blev den ett sätt att återuppleva en känsla av gemenskap i en fas av livet där många relationer förändras eller försvinner. För detta ändamål angavs ofta samtalen mellan övningarna som betydelsefulla, där erfarenheter och personliga berättelser delades mellan deltagarna och bidrog till att skapa en öppen och familjär atmosfär.

Allt sammantaget visar intervjuerna att mindfulnessprogrammet i de flesta fall har medfört små men positiva resultat för seniorernas välbefinnande. Efter att ha testat på och erfarit effekterna under åtta veckor uppger deltagarna utan undantag att de har för avsikt att upprätthålla mindfulnessutövandet som en integrerad del i deras vardag framöver – i några fall i både hopp och tron om att det ska komma att ge resultat, men i de allra flesta fall tack vare att det redan har gjort det.

### **Sammanfattande avslutning**

Projektet *Mindfulness som främjare av hälsa bland seniorer* visar sammantaget att mindfulnessbaserade aktiviteter kan spela en viktig roll i hälsofrämjande insatser för seniorer. Resultaten från både enkäter och intervjuer pekar i samma riktning och vittnar om att även relativt korta och enkelt implementerbara aktiviteter kan bidra till påtagliga och personligt

meningsfulla förändringar. För många av deltagarna har mindfulness gått från att vara något bekant men avlägset till att bli en användbar vardagsresurs för att hantera stress, oro, sömnstörningar och de mentala påfrestningar som livets senare skeden kan medföra.

En viktig insikt från intervjuerna är att de möjliga fördelarna med mindfulnessutövning inte är begränsade till själva övningarna i sig utan även inkluderar det gruppdynamiska samspel och sociala stöd som kan uppstå när dessa utförs i grupp. Flera deltagare beskrev kursen som en oväntad möjlighet att uppleva gemenskap och samhörighet, där gruppen inte bara bidrog till att skapa trygghet utan dessutom även bidrog till att förstärka den egna praktiken. Det antyder att gruppformatet för mindfulnessutövning är dels organisatoriskt praktiskt, dels gynnsamt för själva utförandet av aktiviteterna, vilket i sin tur medför att gruppövningar har möjlighet förhöja den hälsofrämjande potentialen. Även om effekternas omfattning varierade indikerar resultaten att mindfulnesssträningen har bidragit till ökad medveten närvaro, förbättrad förmåga att observera tankar utan att dras med i oro, samt en ökad känsla av lugn – i synnerhet i anslutning till övningstillfällena men till viss del även som ett mer bestående tillstånd. För somliga yttrade sig detta genom förbättrad sömn, för andra genom förmågan att möta vardagens utmaningar med större acceptans och självomsorg. För ytterligare någon kom mindfulness att bli ett litet ankare i tider av sorg och omställning.

Samtidigt bör de begränsningar som framkom tas i beaktning. En del deltagare hade svårigheter att navigera digital teknik, vilket ibland gjorde det svårare att ta del av materialet mellan träffarna. Andra upplevde vissa övningar, framför allt de som involverade rörelse, som svåra att genomföra och undvek dem därför helst. Dessa insikter är värda att bära i åtanke vid framtida implementering av liknande insatser – särskilt i sammanhang där målgruppen främst består av seniorer. Att erbjuda stöd i digital hantering eller alternativa sätt att genomföra övningar skulle kunna öka tillgängligheten ytterligare. Viktigt är även att understryka att några deltagare upplevde endast små till försumbara effekter. Även om de är i minoritet synliggör dessa fall att mindfulness inte bör betraktas som en universallösning och att individuella förutsättningar kan ha viss inverkan på de effekter mindfulness har på enskilda individer.

Dessa utmaningar till trots var viljan att fortsätta med mindfulness efter kursens slut genomgående mycket stark. Deltagarna uttryckte att övningarna hade blivit en värdefull del av deras vardag och att de önskade vidmakthålla rutinerna även efter programmets slut. Det fanns även en utbredd efterfrågan om en uppföljande kurs och ett allmänt intresse för att veta mer om forskningen. Allt detta kan tolkas som en indikation på programmets relevans, men

också som ett uttryck för det intresse för mindfulness som kursen väckt och att praktiken för många blivit ett användbart och lättillgängligt sätt att ta hand om och i viss mån förbättra sitt mående. Många av deltagarna var även noga med att betona sin uppskattning för kursledaren, som de menar var en starkt bidragande faktor till programmets framgångar. I vilken mån de till övervägande del positiva resultaten av kursen är avhängiga denna positiva upplevelse av ledaren går endast att spekulera kring men utgör en intressant frågeställning för vidare forskning.

Avslutningsvis visar denna studie att det aktuella mindfulnessprogrammet för seniorer är en lovande och uppskattad hälsofrämjande insats för åldrande individer. Det kan bidra till förbättrad psykisk hälsa och ett ökat upplevt välbefinnande. I takt med att samhällets äldre befolkning växer och belastningen på sjukvård och äldreomsorg tilltar kan insatser som dessa utgöra ett viktigt komplement till andra hälsofrämjande och förebyggande åtgärder. Vidare forskning kan med fördel fördjupa förståelsen för hur olika komponenter i mindfulnessprogrammet ännu bättre kan anpassas till seniorers varierande behov och livssituationer. Det nuvarande projektet visar dock tydligt att även små inslag av mindfulnesssträning kan göra skillnad.

## Referenser

- Ahmadpanah, M., Akbari, T., Akhondi, A., Haghghi, M., Jahangard, L., Sadeghi Bahmani, D., Bajoghli, H., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2017). Detached mindfulness reduced both depression and anxiety in elderly women with major depressive disorders. *Psychiatry Research*, *257*, 87–94.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27–45.  
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Berk, L., Hotterbeekx, R., van Os, J., & van Boxtel, M. (2018). Mindfulness-based stress reduction in middle-aged and older adults with memory complaints: A mixed-methods study. *Aging & Mental Health*, *22*(9), 1113–1120.  
<https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1347142>
- Camino, M., Satorres, E., Delhom, I., Real, E., Abella, M., & Meléndez, J. C. (2022). Mindfulness-based cognitive therapy to improve sleep quality in older adults with insomnia. *Psychosocial Intervention*, *31*(3), 159–167. <https://doi.org/10.5093/pi2022a12>
- Helmes, E., & Ward, B. G. (2017). Mindfulness-based cognitive therapy for anxiety symptoms in older adults in residential care. *Aging & Mental Health*, *21*(3), 272–278.  
<https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1111862>
- Perez-Blasco, J., Sales, A., Meléndez, J. C., & Mayordomo, T. (2016). The effects of mindfulness and self-compassion on improving the capacity to adapt to stress situations in elderly people living in the community. *Clinical Gerontologist*, *39*(2), 90–103.  
<https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1120253>
- Kamranmehr, F., Farsi, A., & Kavyani, M. (2020). The effectiveness of mindfulness and biofeedback-relaxation training on anxiety, depression and dynamic and static balance in the elderly women with mild anxiety and depression. *Aging Psychology*, *6*(3), 233–248.
- Lam, L. C. W., Lee, A. T. C., Cheng, S. T., Yip, B. H. K., Chan, W. C., Fung, A. W. T., Ma, S. L., Cheng, C. P. W., Kong, R., Chiu, H. T. S., Lai, F. H. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness awareness is associated with a lower risk of anxiety and depressive symptoms in older adults with neurocognitive disorders. *Frontiers in Psychiatry*, *12*.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.721583>
- Li, H., Yan, W., Wang, Q., Liu, L., Lin, X., Zhu, X., Su, S., Sun, W., Sui, M., Bao, Y., Lu, L., Deng, J., & Sun, X. (2022). Mindfulness-based cognitive therapy regulates brain connectivity in patients with late-life depression. *Frontiers in Psychiatry*, *13*.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.841461>

- Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A., Johansson Hanse, J., Josefsson, T., Lundh, L.-G., Sköld, C., Hansen, E., & Broberg, A. G. (2011). Five Facets Mindfulness Questionnaire-Reliability and Factor Structure: A Swedish Version. *Cognitive Behaviour Therapy*, *40*(4), 291–303. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.580367>
- Perini, F., Wong, K. F., Lin, J., Hassirim, Z., Ong, J. L., Lo, J., Ong, J. C., Doshi, K., & Lim, J. (2023). Mindfulness-based therapy for insomnia for older adults with sleep difficulties: A randomized clinical trial. *Psychological Medicine*, *53*(3), 1038–1048. <https://doi.org/10.1017/S0033291721002476>
- Vailati Riboni, F., Sadowski, I., Comazzi, B., & Pagnini, F. (2022). Mindful Age and Technology: A qualitative analysis of a tablet/smartphone app intervention designed for older adults. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, *56*, 739–754. <https://doi.org/10.1007/s12124-020-09580-x>

## Bilaga 1: 8-veckorskurs i mindfulness

Kursen bygger på ”Här & Nu”-programmet skapat av Mindfulnesscenter som sedan är anpassat för mötesplatsens seniora besökare. Vi träffas 1 ggr/vecka och gruppen består av max 12 deltagare. Varje träff är på 1,5 h. Efter varje träff får deltagarna med sig information hem om var de hittar veckans meditation (länk till hemsida) + vardagsövning. Träningen hemma är frivillig, men deltagarna uppmanas att försöka få till *en daglig meditation* samt *en daglig vardagsövning*. Veckans träning hemma följs upp vid varje tillfälle. De guidande meditationerna följs upp av utforskande frågor där veckans teori sedan flätas in.

### Kursinnehåll:

#### **Träff 1: Lämna autopiloten – känn din kropp**

Meditation: Landa här & nu, 10 min

Kroppsscanning, 20 min

Teori: Vad är mindfulness?

Intention/avsikt med träningen

Öva hemma: Kroppsscanning + vardagsövning

Info om mindfulness, generella träningsråd, förslag på intentioner, vidmakthållandeplan

#### **Träff 2: Observera din andning – träna ditt andningsankare**

Meditation: Landa här & nu, 10 min

Andningsankaret, 15 - 20 min

Teori: Andningen

Fem grunder inför din meditation

Öva hemma: Andningsankaret/kroppsscanning + vardagsövning

**Träff 3: Var närvarande i andning och kroppsrörelse**

Meditation: Landa här & nu, 10 min  
Andrum, 5 min  
Mindful yoga sittande, 20 min

Teori: Motstånd och hinder  
Acceptera kroppen, döm inte  
Släpp taget om prestationer

Öva hemma: Andrum/Mindful yoga + vardagsövning

**Träff 4: Bara sitt – Här och Nu**

Meditation: Mindful yoga sittande, 15 min  
Sittande meditation, 20 min

Teori: Mindfulnesssträning och vår hjärna

Öva hemma: Andrum/Sittande meditation + vardagsövning

**Träff 5 Acceptans samt S O A S**

Meditation: Mindful yoga sittande, 15 min  
Sittande meditation med S O A S

Teori: Mindfulnesstriangeln, tanke, kropp, känsla  
Agera medvetet - Acceptans, SOAS = Stopp/Stanna upp,  
Observera, Acceptera, Svara/Släpp taget

Öva hemma: Sittande meditation/Andningsankare/Andrum + Agera medvetet  
SOAS

**Träff 6****Att hantera svårigheter**

Meditation:

Mindful yoga sittande, 15 min

Sittande meditation med S O A S

Teori:

Reaktiv / proaktiv

Från offer till observatör

Öva hemma:

Sittande meditation/Andrum + vardagsövning

**Träff 7****Tankar är inte fakta**

Meditation:

Mindful yoga sittande, 15 min

Sittande meditation ”Medvetenhet utan att välja”, 20 min

Teori:

Tankar

Mindfulnesstriangeln: tanke, kropp, känsla

Mindfulness och sömn

Öva hemma:

Sittande meditation/Andrum + vardagsövningar

**Träff 8:****Ta hand om dig, skapa daglig**

Meditation:

Mindful yoga sittande, 15 min

Sittande meditation, 20 min

Teori:

Effekten av regelbunden träning

Perspektiv: Nyfikenhet, vänlighet, icke-dömande m.fl

Öva hemma:

Kroppsscanning, Andrum, Andningsankare, Mindful yoga  
eller Sittandes meditation + Vardagsövning

## Bilaga 2: Enkät

Enkäten heter Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al., 2006) och är validerad och översatt till svenska av Lilja et al. (2011). Forskningspersonerna uppmanas att svara på en Likert-skala från 1 (håller inte med alls) till 5 (håller med för det mesta eller hela tiden). Den svenska versionen av FFMQ har visat goda psykometriska egenskaper (Lilja et al., 2020). Vid ifyllning av enkäten besvarar forskningspersonerna även bakgrundsfrågor om utbildningsbakgrund, sysselsättning, kön, ålder, migrationsbakgrund och om tidigare erfarenheter av mindfulness. Slutsatser dras genom statistisk analys av insamlade data från enkäten. Analysen möjliggör en bedömning av kursens effekter när det gäller deltagarnas medvetna närvaro/mindfulness. Forskningspersonerna utgör sin egen kontrollgrupp där vi jämför utgångsläge med läget efter kursen för att identifiera eventuella signifikanta förändringar och samband.

### **Bakgrundsfrågor**

Ålder (Ange din ålder i siffror XX)

Utbildningsnivå (SCB:s definitioner, skalan består av 7 steg)

Vilken är din högsta genomförda utbildning?

Grundskola, folkskola, realskola eller liknande

2-årigt gymnasium eller yrkesskola

3–4 årigt gymnasium

Folkhögskola eller liknande

Universitet eller högskola kortare än 3 år

Universitet eller högskola, 3 år eller längre

Vet ej/inget svar

Kön (kvinna, man, icke binär, vill inte svara)

Nuvarande sysselsättning (fritext)

### **Migrationsbakgrund**

#### **Ange din migrationsbakgrund**

Jag är född utomlands

Jag är född i Sverige och en eller båda föräldrarna är födda utomlands

Jag är född i Sverige och båda föräldrarna är födda i Sverige.

Vet ej /inget svar

### **Mindfulness (generellt)**

Begreppet mindfulness brukar översättas med "medveten närvaro" på svenska och Mindfulness är ett förhållningssätt som utvecklar uppmärksamhet, medvetenhet och medkänsla. Man brukar även tala om formell eller informell träning av mindfulness, där den förra (formell träning) kan göras exempelvis genom meditation och där den senare (informell träning) kan äga rum inom andra vardagliga praktiker där kan öva medveten närvaro (som att diska, ta en promenad).

Beskriv hur ofta du utövar mindfulness, (Skala "aldrig" till varje dag).

Hur länge har du utövat mindfulness (fritext)

På vilket sätt utövar du mindfulness (fritext)

Varför utövar du mindfulness? (fritext)

### **Mindfulness: Fem aspekter av medveten närvaro FFMQ**

Här används de fyra skalorna observera, handla med medvetenhet, icke-dömande, icke-reaktivt, med följande items: Skatta följande påståenden genom att ringa in den siffra (1–5) som stämmer bäst med din egen uppfattning om hur det i allmänhet är för dig.

- När jag går, lägger jag med avsikt märke till hur det känns att röra kroppen
- Jag kritiserar mig själv för att ha känslor som är irrationella eller olämpliga
- Jag lägger märke till mina känslor utan att behöva reagera på dem
- När jag gör saker vandrar mina tankar iväg och jag blir lätt distraherad
- När jag tar en dusch eller ett bad så är jag uppmärksamhet på upplevelsen av vatten på min kropp
- Jag är inte uppmärksam på vad jag gör, på grund av att jag dagdrömmer, oroar mig eller är distraherad på andra sätt
- Jag kan iaktta mina känslor utan att bli uppskakad av dem
- Jag säger till mig själv att jag inte borde känna som jag gör
- Jag lägger märke till hur mat och dryck påverkar mina tankar, känslor och hur det känns i kroppen
- Jag är uppmärksam på känslintryck, till exempel av vinden i mitt hår eller solen på mitt ansikte
- Jag gör bedömningar av om mina tankar är bra eller dåliga
- Jag tycker att det är svårt att hålla kvar min uppmärksamhet på det som händer i nuet
- När jag har känslomässigt upprörande tankar eller inre bilder tar jag "ett steg tillbaka", och är medveten om tanken eller bilden utan att överväldigas av den

- Jag är uppmärksam på ljud, som t ex klockors tickande, fågelkvitter och passerande bilar
- När jag har tankar eller inre bilder som får mig att må dåligt, blir jag lugn igen snart efteråt
- Jag säger till mig själv att jag inte borde tänka som jag gör
- Jag lägger märke till hur saker luktar och smakar
- Jag hastar igenom aktiviteter utan att vara riktigt uppmärksam på dem
- När jag har tankar eller inre bilder som får mig att känna mig illa till mods, kan jag lägga märke till dem utan att behöva göra något
- Jag lägger märke till detaljer i konstverk och i naturen, som färger, former, eller mönster av ljus och skugga
- När jag har tankar eller inre bilder som jag mår dåligt av, noterar jag dem bara och släpper dem sedan
- Jag kommer på mig själv med att göra saker utan att vara uppmärksam
- Jag ogillar mig själv när jag har konstiga eller ologiska tankar

Svarsalternativ: Påståendet stämmer: Aldrig/ nästan aldrig, sällan, ibland, ofta, alltid

## Bilaga 3: Intervjuguide

### **Inledning**

Vi sitter här för du har deltagit i mindfulness för seniorer på stadens mötesplatser.

### **Frågeområden om bakgrund**

- Ålder cirka
- Utbildning och yrke under yrkesverksamt liv
- Familjesituation

### **Frågeområden om mindfulness**

Hur skulle du beskriva vad mindfulness är för dig?

Varför valde du att vara med i mindfulnessaktiviteterna?

Berätta om hur ofta du har varit med och om något varit extra roligt eller svårt.

Brukar du träna på mindfulness hemma – och om du gör det, vad brukar du göra då? Om du inte tränar hemma - varför gör du inte det?

Har du sett/upplevt några positiva resultat av mindfulness? Vilka /På vilket sätt?

Har du upplevt utmaningar? Vilka/På vilket sätt?

Är du något övrigt som du vill tillägga?