

# Mindfulness

- medveten närvaro i socialt arbete -

Nilla Edén  
Li Persson

---

Socialhögskolan vid Lunds universitet  
SOPA63, Vt-08



Handledare: Mats Hilde  
Examinator: Erica Righard

## Förord

Vi vill tacka alla våra intervjupersoner för att de har ställt upp och förmedlat sina kunskaper och sina erfarenheter till oss och vår uppsats. Vi vill också rikta ett stort tack till vår handledare Mats Hilde som med stort engagemang har gett oss goda råd, konstruktiv kritik och mycket stöd.

Den person som vi också vill rikta ett speciellt tack till är Katarina Lundblad, socionom och mindfulnessinstruktör, som har varit vår ingång till forskningsområdet och gett oss värdefulla råd.

Tack även till Staffan och Sonja Andersson för lån av skrivarytan i Lund vilket har underlättat enormt för oss under arbetets gång.

Vi vill likaså rikta ett tack till Monica Olsson på Studieförbundet Vuxenskolan i Hässleholm för att vi fick ta del av den föreläsning ni hade om mindfulness.

Slutligen vill vi tacka Christina Sejte på bokförlaget Symposion i Stehag som har hjälpt oss att trycka uppsatsen.

Lund i maj 2008

*Nilla Edén & Li Persson*

# Abstract

Authors: Nilla Edén and Li Persson

Title: Mindfulness in Social Work

Supervisor: Mats Hilte

Assessor: Erica Righard

Our curiosity was awakened when we became aware that many social workers use “mindfulness” methods in their profession. In this study, we used qualitative methodology in our desire to examine and understand why the mindfulness approach, with its roots in eastern philosophy, is becoming established in society at large and, simultaneously, being used in the social work field. We were interested in when and why social workers choose to use mindfulness with their clients. Our prior research has revolved around development and use of methods in social work, and on the human reaction to stress.

We conducted seven semi-structured interviews, which incorporated four comprehensive questions:

1. Why has the mindfulness method become established in the social work field and in the culture in general?
2. Why do social workers use mindfulness?
3. How do they incorporate mindfulness into their work?
4. What experiences have they had in working with mindfulness?

In our treatment of our empirical material we used a hermeneutics approach and, in addition, phenomenological elements in order to preserve the subjective experience and reporting of the social workers we interviewed. Two theoretical perspectives supported our analysis and understanding of the information from the interviews: Jürgen Habermas’s framework of “Life World vs. System” from his Theory of Communicative Action and Aaron Antonovsky’s Sense of Coherence.

Our results indicate that it is the increasing stress in society that contributes to why a mindfulness approach has caught hold in the social work field, and in society as well. Mindfulness is scientifically approved, efficient, and helpful to both clients and social workers.

Key words: mindfulness, social work, social workers, method, stress

Nyckelord. mindfulness, medveten närvaro, socialt arbete, socionomer, metod, stress

# Innehållsförteckning

1. INLEDNING, SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR.....	3
INLEDNING .....	3
SYFTE.....	4
FRÅGESTÄLLNINGAR .....	4
2. BAKGRUND TILL VÅR STUDIE.....	5
SOCIALT ARBETE SOM ARBETSMETOD .....	5
<i>Det sociala arbetets utveckling</i> .....	5
<i>Arbetsmetoders framväxt i det sociala arbetet</i> .....	5
MINDFULNESS – MEDVETEN NÄRVARO .....	6
<i>Bakgrund</i> .....	6
<i>Forskning</i> .....	7
<i>Mindfulness i praktiken</i> .....	8
3. TIDIGARE FORSKNING .....	9
KUNSKAP OCH METOD.....	9
KROPP OCH SJÄL.....	10
4. VÅR TEORETISKA TOLKNINGSRAM.....	12
JÜRGEN HABERMAS .....	12
<i>Systemvärlden kontra livsvärlden</i> .....	13
AARON ANTONOVSKY.....	14
<i>KASAM</i> .....	14
<i>Begriplighet</i> .....	15
<i>Hanterbarhet</i> .....	15
<i>Meningsfullhet</i> .....	16
5. METOD OCH MATERIAL.....	17
VETENSKAPSFILOSOFISKT PERSPEKTIV.....	17
DEN KVALITATIVA METODEN .....	17
FÖRSTUDIE .....	18
URVAL .....	18
UTFORMNING AV INTERVJUGUIDE OCH FRÅGEOMRÅDEN .....	19
GENOMFÖRANDE AV STUDIEN .....	20
HJÄLPMEDEL .....	21
ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	22
ANALYTISKT TILLVÄGAGÅNGSSÄTT.....	23
TILLFÖRLITLIGHET .....	23

6. RESULTAT OCH ANALYS.....	24
VAD ÄR DET SOM GÖR ATT METODEN MINDFULNESS – MEDVETEN NÄRVARO ETABLERAR SIG I DET SOCIALA ARBETET OCH I SAMHÄLLET I STORT? .....	24
VARFÖR ANVÄNDER SIG SOCIONOMERNA AV MINDFULNESS –MEDVETEN NÄRVARO?.....	28
HUR ANVÄNDER SIG SOCIONOMERNA AV MINDFULNESS – MEDVETEN NÄRVARO? .....	33
VILKA ERFARENHETER OCH UPPLEVELSER HAR SOCIONOMERNA AV ATT ARBETA MED MINDFULNESS – MEDVETEN NÄRVARO?.....	36
7. SAMMANFATTNING .....	41
8. SLUTDISKUSSION .....	43
KÄLLFÖRTECKNING .....	45
BILAGA 1: INTRODUKTIONSREVE .....	48
BILAGA 2: TEMATISERAD INTERVJUGUIDE.....	49
BILAGA 3: FRÅGESTÄLLNINGAR TILL E-POST INTERVJUN .....	50

# 1. Inledning, syfte och frågeställningar

## Inledning

Vi har blivit uppmärksamma på att socionomer använder sig av en metod som kallas mindfulness i behandlingssituationer, som exempelvis i öppenvård inom socialtjänst och inom annan vård och behandling. Det som mest förbryllade oss inledningsvis var att socialtjänsten använder sig av en metod som vi som noviser uppfattade som suspekt och flummig. I och med att vi inte hade några förkunskaper första gången vi stötte på begreppet gjorde detta oss nyfikna och vi frågade oss hur det kommer sig att metoden används i det sociala arbetet och i en så styrd organisation som socialtjänsten i synnerhet. Vi blev också funderade på hur mycket vetenskaplig förankring metoden har då vi under vår utbildningstid fått lärdom om vikten av systematisk och evidensbaserad kunskap.

Utifrån tidningsartiklar, litteratur och forskning har vi även förstått att mindfulness - medveten närvaro används mer inom den somatiska vården, som vid till exempel rehabilitering av stress, ångest och depression, än i det sociala arbetet där metoden som vi förstår håller på att etablera sig.

I tidningen Socionomen nr 8, 2006, läste vi några artiklar om metoden mindfulness som då var ett helt nytt begrepp för oss båda uppsatsskrivare. Läkaren Ola Schenström beskriver i en av artiklarna att mindfulness är en behandlingsmetod som strävar efter att medvetet vara närvarande i nuet (Lundenmark, 2006). Schenström menar att mindfulness är en förmåga som vi människor bär med oss naturligt, men genom vårt samhälles höga tempo, med exempelvis stress och högt mediaflöde, distraheras vi och detta medför att vi riskerar att tappa bort nuet – *”den enda stund ur sikte som vi egentligen har och som vi kan påverka”* (ibid. sid.50).

Vi frågade oss: Hur kommer det sig att metoder poppar upp och blir populära som i detta fall mindfulness? Vad fyller företeelsen mindfulness för funktion när man som socialarbetare väljer att anamma denna metod? Kan det vara så att socionomer upplever en brist på verktyg i sitt arbete i mötet med klienter och därför ser att de är i behov av att ytterligare vidareutveckla egna förhållningssätt i det sociala arbetet?

Vårt forskningsämne kommer att röra sig över många olika områden, då vi kommer att beröra socionomens yrkesroll, det sociala arbetets metodutveckling och mekanismer i samhällsutvecklingen som har betydelse för metodval och kan förklara varför vissa metoder etablerar sig. Vi kommer i detta arbete att begränsa oss till att undersöka yrkesgruppen socionomernas kontakt med metoden mindfulness.

## Syfte

Syftet med vår uppsats är att undersöka och förstå varför metoden och förhållningssättet ”mindfulness – medveten närvaro” etablerar sig i det sociala arbetet samt varför och hur socionomer väljer att använda sig av mindfulness – medveten närvaro i det sociala arbetet.

## Frågeställningar

- Hur förklarar mindfulnesspraktiserande socionomer att metoden mindfulness – medveten närvaro etablerar sig i det sociala arbetet och i samhället i stort?
- Hur motiverar socionomerna användandet av mindfulness –medveten närvaro?
- Hur använder sig socionomerna av mindfulness – medveten närvaro?
- Vilka erfarenheter och upplevelser har socionomerna av att arbeta med mindfulness – medveten närvaro?

## 2. Bakgrund till vår studie

I detta kapitel kommer vi att i den inledande delen presentera metoders utveckling i det sociala arbetet och det sociala arbetets behov av metodutveckling. I den andra delen kommer vi att beskriva och definiera metoden mindfulness - medveten närvaro och dess företrädare och forskare. Detta gör vi för att få fram en tydlig beskrivning av och kunskap om metoden.

### Socialt arbete som arbetsmetod

#### *Det sociala arbetets utveckling*

Om vi ser det sociala arbetets behov av metoder och metodutveckling ur ett längre perspektiv får vi gå tillbaka till förra sekelskiftet. Då började behovet av utbildning och vetenskapliga metoder uppmärksammas inom det sociala arbetet och från filantropins dagar har det sociala arbetet utvecklats till att omfatta en rad olika metoder och teorier (Meeuwisse & Swärd, 2000). Under industrialismens och den organiserade kapitalismens tid då klassmotsättningarna ökade, ökade också statens intresse för att reglera medborgarnas levnadsförhållande. I Sverige inrättades nya sociallagar och i och med detta avtog filantropiarbetet. Ett exempel är 1918 års fattigvårdslag som medförde att rotegång, bortauktionering och andra äldre fattigvårdstekniker upphörde. Med införandet av dessa lagar kom också ett behov av att förnya metoder och professionalisera det sociala arbetet. Från 1920-talet började socialarbetare utbildas vid våra socialinstitut, vilka sedan har utvecklats till dagens socionomutbildning där vi examineras via universitet och högskolor (ibid.). Det sociala arbetet har i stort sett varit oförändrat i sin struktur under hela nittonhundratalet och organisationen av denna har varit mycket svårföränderlig (Lundström & Sunesson, 2006).

#### *Arbetsmetoders framväxt i det sociala arbetet*

Enligt International Federation of Social Workers (IFSW, 2008) definieras dagens sociala arbete som ett arbete för social förändring. Empowerment och problemlösning i mänskliga relationer är exempel på förhållningssätt för att hjälpa människors till större trygghet och välbefinnande. Teorier om sociala system och mänskligt beteende ligger till grund för hur det sociala arbetet verkar tillsammans med människan och dess omgivning. Grundläggande för det sociala arbetet är social rättvisa och principen om mänskliga rättigheter (ibid.).



För att åstadkomma ett professionellt och kunskapsbaserat socialt arbete för social förändring behövs och krävs specifika metoder och metodutveckling (Blom, Morén & Nygren, 2006). Teoretikern Malcolm Payne med flera anser att det är användningen av olika metoder som utgör den centrala delen i det praktiska sociala arbetet (Bergmark & Lundström, 2006).

”*Methodos*” är det grekiska ordet för metod och betyder utförande eller tillvägagångssätt (Bergmark & Lundström, 2006). I det sociala arbetet är begreppet metod svårdefinierat men i huvudsak syftar det till att urskilja tillvägagångssätt från annan i det sociala arbetets verksamhet (ibid.). Ofta förknippas begreppet metod med till exempel benämningar och behandlingsmodeller så som tolvstegsprogrammet, motiverande intervju (MI) och lösningsfokuserad korttidsterapi (Blom, Morén & Nygren, 2006).

## Mindfulness – Medveten närvaro

### *Bakgrund*

Mindfulness är ett svåröversatt begrepp, men ”medveten närvaro” eller ”sinnesro” är de svenska ord som är mest besläktade med dess betydelse (Nygren et al., 2006). Mindfulness har sina rötter i den buddistiska traditionen och är en metod som med sin meditationsteknik kan minska flera livsstilsrelaterade sjukdomar, så som stress, smärta, ångest, depression och ätstörningar (ibid.).

Amerikanen och molekylärbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn kom i början av 1970-talet i kontakt med buddismen och lärde sig att meditera (Kabat-Zinn et al., 2008). 1979 byggde Kabat-Zinn upp *The Stress Reduktion Clinic* vid University of Massachusetts Medical Center där han konsekvent började lära ut mindfulness till fysiskt sjuka patienter i ett för detta avsett program. Hans grundläggande intention är att nå ut med kunskap om buddismens sätt att lindra och hantera mänskligt lidande, men i en västerländskt anpassad modell som är religiöst och filosofiskt obunden (ibid.). Många förknippar mindfulness med andlighet, men här menar Kabat-Zinn (2005) att begreppet andlighet oftare leder till problem än lösning då begreppet inrymmer många olika tolkningar och associationer. Själv undviker Kabat-Zinn att så långt som möjligt att använda sig av uttrycket. Han menar att begreppet andlighet begränsar oss snarare än vidgar vårt tänkande, då det associerar till gudomliga och överjordiska tolkningar,

till skillnad från ordet *ande* vars egentliga mening, via engelska *spirit* som i sin tur kommer från latinets *spirare*, är *att andas* (ibid.).

### *Forskning*

I vårt moderna samhället har vi människor många möjligheter till utveckling och stimulans i våra liv, men detta medför också följder som stress och hög arbetsbelastning. Forskarna Kirk Warren Brown och Richard M. Ryan (2003) vid Rochester universitet, USA, har i sin forskning visat resultat på att mindfulness - medveten närvaro medför ökat psykologiskt och fysiskt välmående samt minskad stresskänslighet för både friska individer och de med klinisk diagnos.

I en randomiserad studie om mindfulness betydelse vid återfall i depression kommer en forskargrupp knuten till Cambridge, Wales och Torontos universitet fram till att mindfulness är en effektiv metod (Lau et.al, 2000). Studien gjordes på 145 patienter där drygt hälften fick traditionell behandling, medan den andra hälften fick mindfulnessbaserad terapi. I denna studie framkommer det att gruppen som fick mindfulnessbehandling uppvisade ett signifikant bättre resultat än kontrollgruppen (ibid.). Meditationsprogrammet mindfulness-based stress reduction (MBSR) som användes i studien har tagits fram av Jon Kabat-Zinn och består av en åtta veckor lång behandling med gruppövningar och med minst 45 minuters övningar i hemläxa dagligen (Nygren et al., 2006). Resultat av forskning kring MBSR visar att åttaveckorsprogrammet är en effektiv metod i behandlingen av exempelvis ångest och smärta (Brown & Ryan, 2003). MBSR används idag vid mer än 200 medicinska kliniker i USA (Nygren et al., 2006).

Även inom svensk forskning pågår studier om mindfulness då Josefine Lilja (2006) vid Göteborgs universitet har ett pågående forskningsprojekt i ämnet. I en kommande avhandling ska hon visa vilka ”psykologiska markörer” som medför ökad medveten närvaro.

Marie Åsberg, professor vid Karolinska institutet i Stockholm, har med sina kollegor granskat forskning kring mindfulness – medveten närvaro och kommit fram till att det finns många belegg för att metoden har positiva effekter på både psykiska och fysiska åkommor (Nygren et al., 2006). Åsberg med kollegor har en hypotes om att mindfulness även kan förhindra ett sjukdomsförlopp vid stressrelaterade tillstånd, framförallt menar de att metoden har en förebyggande effekt på redan friska personer. De menar dock att flera av studierna kring

mindfulness har brister och att det finns ett stort behov av fler jämförandestudier då de ifrågasätter den tidsåtgång som krävs för att fullfölja ett MBSR-program (Nygren et al., 2006).

### *Mindfulness i praktiken*

Mindfulness – medveten närvaro handlar om att inte leva i det förflutna eller i fantasier om framtiden, utan det handlar om att hitta sätt att leva och förhålla sig till det som är nu (Nilsson, 2007). Det är en metod som hjälper oss att begripa hur vi tolkar information och hur vi reagerar på den (ibid.).

Mindfulness är även den förmåga som utvecklas av att med hjälp av specifik träning och specifika övningar lägga fokus på att medvetet vara i nuet med en ickevärderande koncentration och uppmärksamhet (Kabat-Zinn et al., 2008). Metoden och förhållningssättet har tre olika grundstrukturer; den innehåller en avsikt, vilket medför att individen blir medveten om hur verkligheten ser ut och vilka alternativ som finns. Detta leder i sin tur till medvetenhet om vilka val vi gör och därmed en acceptans inför dessa val. Mindfulness fokuserar även upplevelsen här och nu, den är så att säga upplevelsebaserad, till skillnad från ältandet då vi fastnar i tankar och de tankekapelser dessa leder till. Detta ältande, fiktiva fantasier, relaterar ofta till händelser i dåtid och framtid. Mindfulness innehåller också ett icke dömande förhållningssätt och ett förhållningssätt fritt från värderande utifrån vad som anses vara rätt eller fel, gott eller ont. Att vara mindful inbegriper att iaktta nuet, att beskriva nuet, att inte värdera och döma nuet samt att vara deltagande i nuet (ibid.).

En av de grundläggande praktiska övningarna i mindfulness är olika former av meditation och avslappningsövningar (Lundblad & Palmkron, 2008). Kabat-Zinn (2005) beskriver att meditationen inte hör till det mystiska eller gåtfulla, som det ibland kan associeras till. Han beskriver meditation som en metod för att närma sig sig själv och få förståelse för vem man är, inte för att bli en självupptagen narcissist eller religiös fanatiker, österländsk filosof eller allmänt flummig (ibid.).

### 3. Tidigare forskning

Här nedan kommer vi att presentera den tidigare forskning som vi anser vara relevant utifrån vår studies syfte och frågeställningar. Vi har valt att utgå från två olika forskningsområden. För det första vill vi presentera forskning kring metoders roll i professionaliseringen av det sociala arbetet och för det andra vill vi ta upp hur stress påverkar oss människor. Detta eftersom vi anser att det hjälper oss att förstå vilken roll mindfulness kan ha i samhället, i det sociala arbetet och för individen, både socionom och klient.

#### Kunskap och metod

Bergmark och Lundström (2006) har kommit fram till att den yrkesverksamma socionomen behöver ha god kunskap om olika metoder för att förstå, utföra och utveckla sitt arbete. Dessutom behöver socionomen denna kunskap för att kunna definiera sitt eget och andras arbete samt för att kunna hålla sig kritisk till verksamhetsområdet inom vilket hon arbetar (ibid.).

Bergmark och Oscarsson (2006) beskriver att i socialt arbete kan vi se två olika perspektiv på begreppet kunskap. De olika perspektiven är tyst kunskap och vetenskaplig teoretisk kunskap. Tyst kunskap är de erfarenheter och färdigheter som socialarbetaren har samlat på sig och bär med sig utifrån tidigare upplevelser och situationer (Bergmark, 1998). Den tysta kunskapen kan också benämnas som individuell färdighet enligt Blom, Morén och Nygren (2006). Socialarbetaren har i sin yrkesroll förväntningar på sig att grunda sitt arbete på och förhålla sig till vetenskap och beprövad erfarenhet (Kalman, 2006). Det är en balansgång för socialarbetaren att använda sig av sina individuellt genererade färdigheter och erfarenheter i sitt arbete i förhållande till de vetenskapligt beprövade manualbaserade behandlingsmodellerna (Bergmark, 1998). Detta menar Bergmark och Lundström (2006) kan vara en risk för att den individuella färdigheten/tysta kunskapen går förlorad då man lägger alltför stor vikt vid det instrumentella och vetenskapliga.

Bergmark och Lundström (2006) har också kommit fram till att det finns många begrepp som är besläktade med metod som till exempel teori, färdighet och teknik och menar att man måste försöka göra en gränssättning dem emellan, men de menar också att det är viktigt att begreppen ska benämnas just utifrån vad de är. Till exempel räknas begreppet färdighet som en individuell kvalitet medan begreppet metod är av generell karaktär (ibid.). Blom, Morén

och Nygren (2006) menar att socialarbetarens individuella färdigheter och erfarenheter tillsammans med de värderingar och normer som finns i samhället påverkar metodens utveckling och deras användning i det sociala arbetet. De menar också att det i det sociala arbetet finns en koppling mellan kunskap och handling, där handlingar är kunskapsdrivande vare sig de är ett resultat av en evidensbaserad metod eller sprungna ur den tysta kunskapen (ibid.).

Enligt Lundström och Sunesson (2006) har socionomer inom ramen för den verksamhet de arbetar möjlighet att påverka vilken metod de vill använda i mötet med klienten. De beslutar också om klienten ska få tillgång till någon form av behandling och därmed även vilken behandlingsmetod som denne ska erhålla. Lundström och Sunesson (2006) menar att detta är ett av många sätt att utöva makt inom det sociala arbetet.

I forskning kring vilka metoder som används i kommunernas socialtjänst har Bergmark & Lundström (2006) kommit fram till att ju högre grad av specialisering en organisation har desto större utbud av metoder finns att tillgå, vilket leder till att organisationen bättre matchar metod efter behov. Detta menar de bidrar till att yrkeskårens professionalisering ökar (ibid.)

## Kropp och själ

Aleksander Perski (2006), docent vid Karolinska institutet vid Stockholms universitet, anser att då många människor lever i stressande miljöer och under pressade scheman så är det av största vikt att det också finns tid för återhämtning. Perski är en av Sveriges ledande stressforskare och har i sin forskning bland annat kommit fram till att kraven på prestation och rädslan att inte räcka till, tillsammans med att vara ständigt uppkopplad, kan ge allvarliga stressjukdomar så som sömnstörningar, trötthet, ångest och depression (Böe & Lerner, 2008).

I en jämförandestudie som Perski (2006) och hans kollegor vid Karolinska institutet genomförde, framkommer det att för att bibehålla hälsan och må bra så bör individen ha en god förmåga till framförhållning och en känsla av delaktighet, det Perski kallar för egenkontroll. Om individen förlorar denna egenkontroll medför det att förmågan att känna kroppens naturliga system, att behärska balansen mellan att gasa och att bromsa i olika situationer, blir störd (ibid.). Blir det obalans mellan dessa rubbas kortisolhalterna<sup>1</sup> i blodet.

---

<sup>1</sup> Kortisol är ett stresshormon (Perski, 2006)

Kortisolnivån stiger när individen inte förmår stänga av gasen och sjunker när gasen inte alls fungerar. Störda halter av kortisol, höga så väl som låga, är ofta direkt kopplade till långvarig stressexponering. Forskning visar tydligt att långvarig stressexponering leder till psykiska besvär, som depression och ångest, samt till fysiska sjukdomstillstånd, som hudsjukdomar, infektionssjukdomar och mag- och tarmsjukdomar (ibid.).

För att komma till rätta med dessa stressrelaterade problem och sjukdomstillstånd visar resultat utifrån kontrollerad forskning att meditation, rörelsemeditation och avslappningsövningar, som till exempel mindfulness och qigong, har positiv och stressreducerande effekt (Nygren et al., 2006). Perski (2006) redogör dessutom för hur kroppens cellstrukturer återhämtar sig under viloperioder där djupsömnen bidrar till återuppbyggandet av nervsystemet. Daniel Goleman (2005), doktor i psykologi vid Rutgers University, USA, beskriver i sin bok *Känslans intelligens* att stressaktivering har en fysiologisk motsatts i begreppet avslappningsreaktion. Med hjälp av olika meditationsövningar kan individen lära sig att vid svåra situationer slå på avslappningsreaktionen istället för att dra igång en stressaktivering (ibid.).

Perski (2006) har kommit fram till att för att nå en framgångsrik rehabilitering krävs, förutom rent fysisk behandling, samtalsstöd från socionomer, exempelvis kuratorer och socioterapeuter. Detta samtalsstöd behövs för att utreda och komma fram till strategier för hur klienten eller patienten skall hantera sin verklighet för att undvika nya sammanbrott. Perski framhåller dessutom att avslappningsövningar, så som en del österländska behandlingsmetoder, kan vara till hjälp vid denna form av samtal och behandling. Han har även kommit fram till att avslappningsövningar fungerar väl i gruppverksamhet (ibid.).

## 4. Vår teoretiska tolkningsram

Vår teoretiska tolkningsram omfattar begrepp från två olika teoretiker som vi kommer att presentera i detta kapitel i två underrubriker. För det första har vi valt att använda oss av delar av Jürgen Habermas (1996) teori om det kommunikativa handlandet, där vi speciellt har fokuserat på hans begrepp *livsvärld* och *systemvärld*. Denna teori valde vi då den fokuserar på problematiken mellan samhället och människan som vi menar är relevant i förhållande till vårt syfte och vår problemformulering. Vi har använt oss av Habermas som ursprungskälla och läst originaltexterna för att på detta sätt försöka närma oss och förstå hans texter och även för att försäkra oss om hans sätt att tänka. Men då vi har funnit att hans egna texter är svårtillgängliga har vi också valt att använda oss av bland annat Månssons (1989) och Andersens (2007) tolkningar av teorin som komplement.

Översättaren Mats Dahlkvist har i sitt förord till Habermas *Borgerlig offentlighet* (2003 sid. XXV) gjort följande beskrivning:

Att träda in i hans språkvärld är som att träda in i Alice i underlandet; ibland tycker man sig fatta allt, ibland ingenting. ... Det viktiga är inte att förstå ord för ord, eller mening för mening. Det viktiga blir att förstå andemeningen och helheten, kanske över hela sidor.

För att ytterligare fördjupa vårt material har vi även valt att använda oss av Aaron Antonovskys teori om *KASAM* och de tre underbegreppen *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* som teoretisk ram då vi anser att även dessa begrepp är användbara i förhållande till våra frågeställningar och vårt syfte och för att förstå våra resultat. Vi väljer Antonovskys teori och begrepp då de problematiserar och förklarar faktorer som hälsa och ohälsa.

### Jürgen Habermas

Habermas har som en av vår tids viktigaste samhällsteoretiker producerat en rad olika böcker med teorier och begrepp (Andersen, 2007). Han bygger sina teorier med avstamp i olika teoretiska utgångspunkter hämtade ur sociologin, psykologin och filosofin. Bland annat hämtar Habermas sina idéer från den så kallade kritiska samhällsteorin som härstammar från Frankfurtskolan med teoretiker som exempelvis filosofen Max Horkheimer, filosofen och sociologen Theodor Adorno och litteraturkritikern och filosofen Walter Benjamin.

Genomgående för Habermas texter är att de fokuserar på förutsättningen för den fria och demokratiska dialogen kring maktstrukturer, vilken Habermas menar är av största vikt att upprätthålla för att bevara öppenheten i samhället. I Habermas teori om det kommunikativa handlandet anser han att människan inte enbart är underkastad systemet utan att hon i kommunikation med andra utvecklar sin personlighet, sociala normer, solidaritet och empati etc. (Andersen, 2007).

Det kommunikativa handlandet baseras på och utvecklas ur ytterligare tre av Habermas analyserade sociologiska handlingsbegrepp (Månsson, 1989). Det teleologiska, målinriktade, handlandet syftar till att nå ett uppsatt mål. Normativt handlande utgår från samhällets uppsatta normer och värderingar där individer förväntas åtlyda och handla därefter. Det dramaturgiska handlandet hänför sig till individens presentation och framställning av sig själv inför andra. Dessa tre beskriver enligt Habermas inte tillräckligt det mänskliga handlandet. Därför använder sig Habermas av ett fjärde grundläggande handlingsbegrepp – det kommunikativa handlandet (ibid.).

#### *Systemvärlden kontra livsvärlden*

Habermas (1996) definierar i sin teori det kommunikativa handlandet två olika världar som han kallar systemvärld och livsvärld. Begreppen har Habermas övertagit från andra teoretiker: begreppet systemvärld har han hämtat från modern sociologisk systemteori och framförallt från teoretikerna Talcott Parson och Niklas Luhmann (Andersen, 2007). Begreppet livsvärlden har han övertagit från främst den fenomenologiska traditionen med Edmund Husserl (ibid.) Systemvärlden är enligt Habermas det samhälle vi lever i och som består av sakliga och anonyma relationer i företagsvärlden, inom myndigheter, och den politiska sfären; därmed alltså på den samhälleliga nivån där makt och ekonomiska faktorer styr (ibid.). Livsvärlden i sin tur är den värld där individen lever och arbetar, har sina sociala relationer, vänner och familj (Månsson, 1989). Livsvärlden inbegriper således helt andra faktorer än systemvärlden och livsvärlden är världen sett ur ett deltagarperspektiv med social integration (Andersen, 2007). I livsvärlden handlar individen bland annat utifrån normer, värderingar, moral och kultur och Habermas menar att detta uttrycker sig i form av språklig kommunikation, där det går att tolka, ifrågasätta och argumentera (ibid.).

I sin teori om systemvärld och livsvärld menar Habermas att människan strävar mot konsumtion som är skapad av makten och kapitalet och människan görs därmed till ett objekt



vars handlingar blir mer inriktade på egen vinning (ibid.). Men detta gäller också för samhället i stort, där företag utformar strategier i sin strävan efter ekonomisk vinning. Månsson (1989) drar paralleller till det praktiska arbete som en arbetare utför rent fysiskt och utgör en del av dennes livsvärld, men att kapitalismen styr över arbetet i stort och detta menar Habermas är systemvärlden. På så sätt står individen med den ena foten i livsvärlden och den andra i systemvärlden.

I förhållande till den stressade tid och värld vi lever i just nu så tvingas vi till rationalisering av livsvärlden. Habermas (1996) anser att dagens samhällsproblem härrör från att systemvärlden koloniserar livsvärlden, då villkoren för livsvärlden förstörs. På så vis tränger systemvärlden successivt undan livsvärlden vilket Habermas menar är det grundläggande problemet i samhället (Månsson, 1989).

### Aaron Antonovsky

Professor Aaron Antonovsky är medicinsk sociolog vid hälsovetenskapliga fakulteten vid Ben Gurion universitet i Beersheba, Israel (Antonovsky, 1996). Antonovsky utgår från ett perspektiv som han kallar den salutogenetiska modellen där han intresserar sig för individens hela livssituation och alla omständigheter som skapar och upprätthåller människans goda hälsa (ibid.) Den salutogenetiska modellens synsätt fokuserar på hälsans ursprung tillskillnad från ett patogenetiskt synsätt som utgår från sjukdomars ursprung och frågan varför människor blir sjuka (ibid.). I sitt huvudsakliga forskningsområde iakttar Antonovsky hur det kommer sig att människor som utsätts för hög stressbelastning och andra negativa faktorer trots detta klarar sig förvånansvärt bra (Lindqvist & Nygren, 2006).

### *KASAM*

Begreppet KASAM har sitt ursprung i det salutogenetiska synsättet och står för *känsla av sammanhang* (Antonovsky, 1996). Antonovsky menar att känslan av sammanhang är av största vikt för att bibehålla hälsa. Han beskriver hälsa-sjukdom som en mångdimensionell företeelse, ett förhållande och kontinuum med två ytterlighetspunkter på en skala där punkterna står för helt frisk respektive mycket sjuk. Antonovsky skriver också att paralleller kan dras mellan stressfaktorer respektive acceptans, där han menar att den individ som har en hög acceptansnivå löper mindre risk att hamna i ohälsa på grund av stressfaktorer. Genom att

omfattas av en känsla av sammanhang som ett integrerat förhållningssätt hanterar människan svårigheter i livet. KASAM kan vara mer eller mindre utpräglad hos individen vilket medför att denne hanterar och reagerar på olika sätt på situationer, förhållanden och företeelser som uppstår (ibid.).

KASAM byggs enligt Antonovsky (1996) upp av bland annat kulturell tillhörighet, självtillit, tillgång till ett brett socialt nätverk och ekonomiska och materiella resurser. Han konstruerar sin teori utifrån tre komponenter – begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Ett högt KASAM innebär att individen har högt värde av dessa tre begrepp (ibid.).

Den formella definieringen Antonovsky (1996, sid. 41) gör av KASAM lyder som följer:

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.

### *Begriplighet*

Begreppet begriplighet beskriver hur individen uppfattar yttre och inre stimuli och i vilken omfattning dessa erfars, så som kaotiska eller ordnade, tydliga eller otydliga, förklarliga eller oförklarliga etc. (Antonovsky, 1996). Har då individen en hög känsla av begriplighet medför detta att hon förväntar sig förutsägbarhet av det som hon kommer att stå inför. Men blir samma individ utsatt för händelser som inte är förutsägbara har hon förmågan att kunna förklara och strukturera det som inträffat (ibid.).

### *Hanterbarhet*

Begreppet hanterbarhet åsyftar på vilket sätt individen hanterar alla de valmöjligheter, livskriser och andra stimuli hon utsätts för (Antonovsky, 1996). Har individen en hög känsla av hanterbarhet innebär detta att då hon ställs inför alla dessa stimuli räknar hon med att själv ha kontroll, att kunna påverka och att befinna sig i sammanhang som sociala nätverk och resurser hon litar på. Då kommer hon inte att känna sig som något offer för omständigheter eller känna sig orättvist behandlad (ibid.). När sorgen drabbar en individ med hög känsla av hanterbarhet har denna större förmåga att acceptera det inträffade och att gå vidare. Hon

riskerar inte att tillståndet blir permanent (Antonovsky, 1996). En individ med låg känsla av hanterbarhet löper däremot större risk att gräva ner sig i självömkan och ältande (ibid.).

### *Meningsfullhet*

Att vara delaktig menar Antonovsky (1996) är en av de viktigaste aspekterna av KASAM, då han anser att deltagande i processer som skapar ens öde och vardagens erfarenheter vilket i sin tur genererar en meningsfullhet i varandet. När individen har en hög känsla av meningsfullhet skapar detta en hög motivation att utvecklas och att utveckla sin vardag och sina relationer, vilket skapar ett engagemang för det som är viktigt för individen. Dessutom skapar det ett framåtsträvande: En individ med hög känsla av meningsfullhet välkomnar utmaningar medan en individ med låg känsla av meningsfullhet istället kommer att känna utmaningarna som bördor (ibid.).

## 5. Metod och material

I detta kapitel kommer vi att redovisa hur vi har gått tillväga i vår studie. Inledningsvis beskriver vi vårt val av den kvalitativa metoden, därefter följer vetenskapsfilosofiskt perspektiv, förstudie, urval, etiska överväganden, intervjuguide, genomförande av studien, hjälpmedel, analysdesign och slutligen ett avsnitt om tillförlitligheten i studien.

### Vetenskapsfilosofiskt perspektiv

Vi har valt en hermeneutisk ansats i behandlingen av vår empiri för att lära känna fenomenet och kunna behandla, förstå och tolka innebörden i vårt insamlade material utifrån det syfte vi har med vår studie (Larsson, 2005). Vi måste som forskare också vara medvetna om den kontext våra intervjupersoner befinner sig i och att vi som forskare bär med oss erfarenheter och kunskaper som påverkar vårt sätt att tolka det insamlade materialet (ibid.). Eftersom vi är medvetna om att vi bär med oss en förförståelse eftersträvar vi att tona ner denna förkunskap och därmed försöker vi hålla oss så objektiva som möjligt till vårt empiriska material. Därtill har vi använt oss av ett fenomenologiskt inslag då vi eftersträvar ett så noggrant och precist empiriskt material som möjligt utifrån intervjupersonernas upplevelser och erfarenheter (ibid.).

Enligt Trygged (2005) kan vi relatera vår studie till en beskrivande fallstudie eftersom den inkluderar skilda perspektiv, både ett individperspektiv och ett samhällsperspektiv, då vårt syfte i stora drag är att undersöka hur det kommer sig att mindfulness etablerar sig i det sociala arbetet och varför socionomer väljer att använda sig av metoden.

### Den kvalitativa metoden

Vi har valt att göra en kvalitativ studie där vi har gjort ett strategiskt urval av intervjupersoner. Den kvalitativa metoden eftersträvar att i studien fördjupa förståelsen för fenomenet som det forskas kring, medan man i en kvantitativ studie strävar mer efter att jämföra olika fenomen (Repstad, 1999). Av dessa två har vi valt bort den kvantitativa metoden eftersom den har en mer jämförande och mätbar karaktär (Aspers, 2007), vilket vi anser inte lämpar sig i vår studie.

Vår målsättning har varit att genom metodvalet få en djupare förståelse och helhetsuppfattning utifrån vårt syfte och de frågeställningar vi har haft. Den kvalitativa

metodens styrka är att den försöker fånga hela situationer, miljöer, livssammanhang, trovärdighet och värderingar (Repstad, 1999). Metoden är beskrivande och ger förståelse för människans erfarenheter och en helhetsuppfattning av det undersökta fenomenet, vilket vi menar är viktigt för vår studie. Detta stämmer väl överens med Repstads åsikt att den kvalitativa metoden är en bra metod för att få en helhetsuppfattning av forskningsområdet (ibid.).

## Förstudie

För att förutsättningarna för vår studie skulle bli så goda som möjligt behövde vi en grundläggande och vardaglig kunskap om och en bild av vårt valda forskningsfält, varför vi valde att genomföra en förstudie (Aspers, 2007). I denna förstudie har vi kopplat samman våra teoretiska frågeställningar med aktörerna på fältet, vilket Aspers (2007) anser vara betydelsefullt innan forskningsprocessen sätter igång.

Vi har i vår förstudie frågat nyckelpersoner från fältet om bakgrundsinformation och om förslag på relevant litteratur och forskning. Vi har även inledningsvis varit på föreläsningar i ämnet för att på så vis komma i kontakt med de begrepp som används på ett konstruktivt och konkret sätt.

## Urval

Utifrån relevans, då vi är studenter på socionomprogrammet, har vi avgränsat vår uppsats till att omfatta socionomers erfarenheter trots att mindfulness som arbetsredskap är spridd inom andra yrkeskategorier, som läkare, psykologer och annan vårdpersonal. Vi har valt att avgränsa oss till södra Sverige rent geografiskt för att göra det möjligt att utföra intervjuerna genom direkta möten.

Vår målsättning var att intervjua socionomer som arbetar inom den offentliga sektorn, men på grund av svårigheten att få tag i intervjupersoner, tidsbrist och geografiskt avstånd omöjliggjordes flera intervjuer. Detta medförde att en av våra intervjuer fick göras per e-post, där vi hade sammanställt frågor utifrån de teman som vi använt oss av vid tidigare intervjuer. Vi fick tydliga och välformulerade svar, men vi är medvetna om att vi gick miste om verbala nyanser och vi anser att närvaron i mötet är viktig.

Vår ursprungliga tanke var att intervjupersonerna skulle vara socionomer och arbeta inom landsting eller kommun i södra Sverige, något som ej gick att genomföra då det visade sig vara svårt att få tag i intervjupersoner. Detta har medfört att vi har vidgat vårt undersökningsområde till att inkludera även egenföretagande socionomer. Trots det snäva tidsschemat har vi lyckats hitta sju socionomer som i sitt arbete dagligen använder sig av mindfulness – medveten närvaro. Det är genom dessa socionomer vi huvudsakligen samlat in våra primärdata.

Vi har velat undvika att använda oss av beteckningar som ”socionom A”, ”socionom B” etc. för att göra texten mer lättläst och personlig. Vi har istället valt att använda oss av fingerade namn, men bevarat intervjupersonernas yrkestillhörighet.

Intervjupersonerna var följande:

- [Gisela] socionom på socialtjänstens öppenvård
- [Eva] kurator på vårdcentral
- [Barbro] kurator på vårdcentral
- [Cecilia] kurator inom psykiatri
- [Frida] kurator inom specialistvård på lasarett
- [Diana] sektionschef inom socialtjänst
- [Anna] socionom med privat företag

Vi har också använt oss av vetenskaplig litteratur och forskning som är relevant för vårt valda ämne. Denna litteratur och vetenskap har vi fått tillgång till genom att söka i universitetets databaser, använt oss av universitetets och offentliga bibliotek samt tagit del av och anskaffat annan litteratur som är intressant för vårt valda ämne. Den litteratur vi har använt oss av har i största möjliga utsträckning varit av senaste upplaga, men eftersom det har varit stor efterfrågan på ett flertal av de böcker vi använt oss av har vi i vissa fall sett oss tvungna att använda oss av äldre upplagor, då de nya upplagorna har varit utlånade.

### Utformning av intervjuguide och frågeområden

Vi har valt att använda oss av en tematiserad och semistrukturerad intervjumall (se bilaga 2) med på förhand valda teman och öppna frågeställningar. Vi anser att denna form passar till vår studie, då vi ville uppnå en flexibel och öppen, men formad, intervju, som Aspers (2007)

menar kännetecknar den semistrukturerade intervjun. Intervjuerna var uppbyggda genom öppningsfrågor av mer allmän och inledande karaktär, vilket hade till syfte att skapa ett samtalsklimat där våra frågeställningar blev besvarade. Till hjälp har vi haft vår intervjuguide med mer specifika frågor som utgår från våra frågeställningar och där vi under intervjuns gång hade möjlighet att kontrollera att vi fick svar på dessa frågeställningar knutna till vårt syfte.

I den intervju som vi utförde via e-postkorrespondens var frågeformuläret utformat i likhet med vår intervjuguide (se bilaga 3).

### Genomförande av studien

Vi har skrivit uppsatsen helt och hållet som ett gemensamt projekt, där vi tillsammans har diskuterat oss fram till vad som ska skrivas under respektive rubrik. Vi har också turats om att skriva medan den andra har sökt i litteratur och empiri. Detta har för vår del fungerat mycket bra och medfört att vi bägge har tagit och tar ansvar för processen och studien i sin helhet. Vi har valt att arbeta på detta vis eftersom vi ser uppgiften som ett gemensamt projekt och upplever att det ger mer behållning att samarbeta än att dela upp de olika avsnitten mellan oss.

Genom våra nyckelpersoner har vi fått kontakt med några av våra intervjupersoner, andra har vi letat upp själva genom att söka på internet. Intervjupersonerna har vi kontaktat per telefon och därefter har vi skickat vårt informationsbrev per e-post. Samma informationsbrev hade vi sedan med oss vid intervjutillfället, då underskrivet av oss.

Enligt Trost (1997) kan det vara en fördel att vara mer än en intervjuare om man inte är van vid intervjusituationer. Vi valde att båda vara med och intervjuar vid varje tillfälle, dels för att vi är ovana intervjuare och dels för att båda skulle ha varit deltagande i intervjun för att i efterhand kunna reflektera över och diskutera det sagda tillsammans. Vi alternerade ansvaret mellan oss, så att den ena hade huvudansvaret för att se till att frågeställningarna blev besvarade. Den andra kunde då fokusera på intervjun och intervjupersonen. Vi uppfattade det inte som något problem att vi var två som intervjuade, då intervjupersonerna intervjuades på sina respektive arbetsplatser där de kände sig väl hemmastadda och trygga i miljön (ibid.). Tanken bakom detta var att som Trost (1997) beskriver det att tillföra någon slags balans mellan oss och intervjupersonerna och dessutom få större tillförlitlighet i det insamlade

materialet. Vi resonerade kring problematiken om att vara två intervjuare och ansåg att eftersom intervjupersonerna var på hemmaplan så vägde detta upp vartannat. Vi avslutade varje intervju med att fråga intervjupersonen om det var något de ville tillägga eller något de ville fråga om.

Vi har spelat in intervjuerna på mp-3 och har sedan transkriberat dem ordagrant från tal till skrift. Ordagrant vill säga så som Aspers (2007) menar att en transkribering kan gå till och då har vi valt bort bland annat hummande, pauser och intonationer vilka vi ansåg inte vara meningsbärande. Detta har vi gjort för att underlätta fortsatt bearbetning och analys av materialet.

En av intervjuerna har vi som tidigare nämnts gjort via e-postkorrespondens, för att det var den enda möjligheten för oss att få denna intervju till stånd. Vi ansåg att intervjun var av största vikt för studien och därför beslöt vi oss för att genomföra den via e-post. De frågor som vi använde i intervjun skickade vi med e-post till vår intervjuperson, som sedan hade en vecka på sig att besvara frågorna. Vi är väl medvetna om att vi går miste om andra dimensioner när intervjun görs skriftligt. Det som vi går miste om är till exempel hur intervjupersonen uttrycker sig genom tonläge, mimik, gester; så kallat kroppsspråk, det ickeverbala beteendet som Repstad (1999) beskriver det.

## Hjälpmedel

Som tekniskt hjälpmedel har vi använt oss av mp3-spelare, vilket också Repstad (1999) rekommenderar vid kvalitativa intervjuer. Då kan vi som forskare engagera oss helhjärtat i intervjusituationen istället för att lägga en del av koncentrationen på att föra anteckningar. Intervjupersonerna tillfrågades redan vid första kontakten om de hade några invändningar mot att intervjun spelades in. Det var ingen av de intervjuade som hade något att invända mot inspelningen, alla hade förståelse och gav sina medgivanden. Fördelarna med att använda sig av inspelning av intervjuerna är bland annat att man får med sig ljud, t ex skratt och suckar, som förmedlar känslor och värderingar vilka kan vara svårfångade om man inte använder sig av inspelningsteknik (ibid.).

Trost (1997) menar att det kan finnas nackdelar med att spela in intervjuer. Till exempel kan intervjupersonen tycka att det är obekvämt och detta kan påverka svaren och viljan att berätta.



Dessutom är det tidskrävande att lyssna igenom det insamlade materialet och transkribera det (ibid.) Vi tycker dock att fördelarna med att spela in intervjuerna har vägt tyngre än nackdelarna, då tekniken gett oss stor överblick och tillförlitlighet till det insamlade materialet.

Intervjuerna utfördes på intervjupersonernas arbetsplatser och varade i cirka en och en halv timma, vilket vi hade informerat om i vårt inledande telefonsamtal.

### Etiska överväganden

Efter överväganden har vi kommit fram till att inte intervjua några klienter, dels för att vi ser svårigheter i att komma i kontakt med klientgruppen, dels för att inte utsätta klienterna för forskare som saknar den vetenskapliga kompetens som behövs enligt *Lagen om etikprövning av forskning som avser människor* 11 § (2003:460).

Vi har informerat våra intervjupersoner via ett formellt introduktionsbrev, ett missiv (se bilaga 1), om att deras delaktighet är frivillig och att de i enlighet med *självbestämmandekravet* (Harrysson et al., 2007) har rätt att avbryta samarbetet med oss om de så önskar. I introduktionsbrevet informerades intervjupersonerna också om undersökningens syfte och att intervjuemetoden skulle vara semistrukturerad samt om deras övriga rättigheter enligt de etiska kraven.

Inför intervjuerna har vi funderat över intervjupersonernas anonymitet och valt att inte namnge någon av dem eller deras arbetsplats i enlighet med *konfidentialitetskravet* (Harrysson et al., 2007). I uppsatsen har vi valt att ge våra intervjupersoner fingerade namn, för att undvika att läsaren spekulerar i till exempel intervjupersonens ålder, kön eller etniska ursprung. Vi ville också försvåra identifiering av intervjupersonerna och undvika att de känner sig utlämnade. Vår önskan var att få en så ärlig och tillförlitlig bild av vårt forskningsområde som möjligt.

*Autonomikravet* innebär att allt insamlat forskningsmaterial om enskilda personer bara får användas i forskningssyfte (ibid.). Våra intervjupersoner blev vid den första kontakten informerade om att det insamlade intervjumaterialet skulle transkriberas och att det endast var till för studien, samt att allt intervjumaterial ska förstöras efter studiens avslut. Vi valde att

spara vårt material genom hela studien för att kunna gå tillbaka och kontrollera exempelvis tonläge för att få ytterligare tydlighet i vår studie.

### Analytiskt tillvägagångssätt

Vi har i vår studie gjort undersökningar utifrån våra frågeställningar och med hjälp av den abduktiva strategin analyserat det insamlade materialet. Med den abduktiva strategin menas att man som forskare väver samman insamlad empiri och teori på ett kreativt sätt (Sohlberg, 2006). Vi har läst igenom vårt insamlade material upprepade gånger för att få en helhetsbild av det och för att identifiera och koda viktiga begrepp och sammanhang. Efter detta har vi grupperat dessa begrepp och sammanhang för att på så sätt få övergripande teman, till exempel begreppen samhälle, redskap, evidens, medvetenhet och förhållningssätt. Det som vi inte fann relevant sorterades bort och därmed reducerade vi datamängden som Ryen (2004) menar är en del av analysen i den kvalitativa forskningen.

### Tillförlitlighet

Enligt Trost (1997) finns det problem med att mäta validitet och reliabilitet i kvalitativa studier, då han menar att människan och nuet inte är statistiskt. Validiteten i vår studie bygger på relevansen i det empiriska materialet och hur vi som författare kan besvara studiens syfte och frågeställningar utifrån vårt insamlade empiriska material. Reliabiliteten i studien bygger bland annat på hur vi som intervjuare interagerar med våra intervjupersoner. Frågan som kan ställas är: Kan någon annan intervjuare eller forskare göra samma studie och få samma resultat? En svaghet med den kvalitativa metoden kan vara att vi som intervjuare lätt påverkar intervjupersonen när vi samtalar med vederbörande. Man kan fråga sig: Tycker han/hon verkligen så här eller är det bara för att jag pratar med honom/henne? För att undvika detta har vi under våra intervjuer gjort cirkulära frågeställningar, där samma frågeställningar återkommer, för att på detta sätt få ett noggrannare och djupare svar som leder till att säkerställa en högre validitet. Vi har valt att intervjua våra intervjupersoner på deras respektive arbetsplatser för att minska vår påverkan på dem och därmed förbättra reliabiliteten (ibid.).

## 6. Resultat och analys

I detta kapitel kommer vi att presentera vårt resultat och vår analys där vi använder varje fråga i vår frågeställning som underrubrik. Resultatet som utgår från våra frågeställningar har vi sedan analyserat med hjälp av tidigare forskning och vår teoretiska tolkningsram. Detta har vi sedan vävt samman med citat som återger våra intervjuade socionomers svar.

Vad är det som gör att metoden mindfulness – medveten närvaro etablerar sig i det sociala arbetet och i samhället i stort?

Val av telefonbolag, elbolag, ostsort, tandkrämsmärke, vilka TV-kanaler vi ska se på, barnens aktiviteter med simskola, fotboll och fiolspel, teater- och biobesöken vi aldrig hinner med, reklam som finns överallt och som försöker locka oss till ytterligare konsumtion, samt inte minst känslan av att det ständigt finns något annat val som kan vara mer fördelaktigt kan i längden skapa stress och utmattning. Detta framkom tydligt i samtliga intervjuer vi gjorde. Flera av våra intervjupersoner menade att detta också framkallar och upprätthåller egoismen i samhället. Utifrån vår frågeställning om vad är det som gör att metoden mindfulness – medveten närvaro etablerar sig i det sociala arbetet och i samhället i stort, så bad vi våra intervjupersoner reflektera över detta. Här nedan följer två citat som vi tycker väl speglar dessa reflektioner. Cecilia reflekterar utifrån vår frågeställning:

... det är egoismen i samhället, men det är också som empatin... ju mer du förstår av dig själv, ju mer kontakt du är med dig själv, ju mer naturlig medkänsla väcks ju och det avspeglar sig i samhället, medkänslan, medkänslan är en av grundstenarna i mindfulness...[Cecilia]

Här följer en återspejling av Dianans tankar:

... vi matas hela tiden med det att jämföra oss med varandra...det är väl en vinst med det för samhället, för då konsumerar vi mera, är mer lättpåverkade och så klart att det finns en tanke med det att aldrig känna sig nöjd. Det finns starka penningkrafter i det...jagande efter annat, det är både den fria marknaden och politiskt sett, så tänker jag att: - javisst att så här manövrerar vi oss människor och vi följer med glatt i det hela... alla gör det och det blir inte så mycket av reflekterande då...[Diana]

Utifrån Cecilias och Dianans reflektioner drar vi paralleller till Habermas (1996) teori om system och livsvärlden och det blir tydligt att denna strävan efter konsumtion skapas av

kapitalismen och den fria marknadens intressen. Detta menar vi kan bidra till att medborgarna påverkas till att jämföra sig med varandra, och vi anser som Cecilia och Diana i citaten ovan, att detta leder till en utbredd egoism och konkurrens mellan medborgarna emellan. Vi tolkar det som att denna konsumtionskarusell kan vara en anledning till att mindfulness etablerar sig som motpol.

Det framkommer också i vår studie att samtliga intervjupersoner anser att en anledning till att mindfulness etablerar sig i samhället och i det sociala arbetet kan vara den press som upplevs finnas i samhället och som är inriktad på prestation, karriär och utseende. Våra intervjupersoner vittnade om att de inom sina respektive yrken möter många olika klienter med livsstilsrelaterade problem såsom stress, ångest och depression. Detta menade intervjupersonerna har sin förklaring i att vi lever i ett samhälle där vi som människor har alltför många valmöjligheter och där vi jämför oss mycket med varandra. Cecilia, en av våra intervjupersoner, uttryckte också att det finns en rotlöshet och tomhet i vårt samhälle, som gör att metoden fyller en funktion i förhållande till dessa samhälls- och livsstilsrelaterade problem:

... tomhet och stress, rotlöshet, stress, tomhet väldigt mycket tomhet, väldigt mycket krav tycker jag det verkar vara på unga människor, krav, prestation, man ska bli, stress väldigt mycket stress och det vet vi ju tomhet ...vi konsumerar, vi jobbar ännu mer, vi skiljer oss, vi byter hus, vi prövar den vägen, men vi blir inte lyckliga i alla fall...den tomheten, en sorts allmän... att inte ha kontakt med sig själv... [Cecilia]

Vad beror då denna tomhet och stress i samhället på som Cecilia talar om? Kan det kanske vara så att samhället vi lever i idag är så stort att vi människor inte kan överblicka och se orsakssamband, till skillnad från tidigare då vi levde i mindre samhällen med tätare sociala relationer, färre val, mindre ekonomisk karusell; ett mer småskaligt liv? Vi tänker att detta är en anledning till att vi människor inte kan se tillräckligt mycket sammanhang då livet rullar på allt snabbare och man hamnar i en nedåtgående spiral, vilket leder till ytterligare tomhet och stress. Vi drar paralleller till Antonovskys teori om KASAM, känsla av sammanhang. Utifrån denna teori och Cecilias uttalande tänker vi att när samhället och vardagen rullar på i alltför hög fart bidrar detta till att människors KASAM minskar och risken blir då stor att individen hamnar i ohälsa med tomhet och stress som följd.

I sin tidigare forskning har Perski (2006) kommit fram till att om individer ständigt är tillgängliga och uppkopplade bidrar detta till att stressen i samhället ökar, vilket vi tolkar som den stress Cecilia talar om.

Eva beskriver nedan hur de livsstilsrelaterade åkommorna kan hindra oss från att stanna upp och ta vara på glädjen i tillvaron och i det som är här och nu:

... att vara i nuet kan vara glädjen i tillvaron... jag tänker det här att stressen som finns i samhället, jättemånga som mår dåligt, och där kanske då, att meningen med livet, men ändå att kunna se att de här små stunderna, eller det jag har just nu, det kan jag stå ut med om jag så mycket som möjligt är i nuet. Men om jag är för mycket i det som har hänt eller för mycket framåt så missar man ju hela tiden det här som är just nu...[Eva]

Analyserar vi detta som Eva säger, och som flera av våra intervjupersoner menar, att de livsstilsrelaterade problemen brer ut sig och blir ett allt större dilemma i vårt samhälle, så kan vi dra paralleller till Habermas tankar om hur människan tvingas till rationalisering av sin livsvärld. Enligt Habermas tränger på så sätt systemvärlden med sin konsumtionshets undan denna livsvärld, vilket han menar är det grundläggande problemet i samhället (Månsson, 1989). När vi i livsvärlden strävar efter att rationalisera och förenkla våra liv, som till exempel då vi köper en tvättmaskin i stället för att tvätta för hand, drar det också med sig att vi måste arbeta för att få råd till köp och upprätthållande av tvättmaskinen och dess omkostnader. Resultatet blir att när systemvärlden tränger undan livsvärlden, det som Månsson (1989) liknar vid gökungen i boet, tvingas vi att inneha dessa livsstilsanpassade "hjälpmedel" - för nu måste vi ha tvättmaskinen för att överhuvudtaget hinna med att arbeta.

Vår intervjuperson Gisela ger oss ytterligare funderingar på varför mindfulness etablerar sig i det sociala arbetet just nu:

...det ligger i tiden att den inriktningen utvecklas mer och mer, det österländska sättet att vara, att få in alternativ till det västerländska, inte bara göra – det tror jag lockar folk mer och mer. Allt i samhället, världen, flyter bara på snabbare och snabbare, mycket av det yttre är så viktigt idag. Ja, det gör att folk mår dåligt... och känslor har ju inte varit något högprioriterat i vårt samhälle... [Gisela]

Utifrån Giselas citat har vi diskuterat hur vi ska tolka hennes uttalande och då kommit fram till att det kan vara så att när den österländska traditionen och filosofin vinner

mark i det västerländska samhället kan det delvis bero på att många människor i vårt samhälle har möjlighet att resa, vi ser reseprogram och dokumentärer på TV som inspirerar och lockar oss till nya tankegångar och ny kunskap. Gisela beskriver ett samhälle och en värld som rör sig allt snabbare och motsatsen till detta borde rimligtvis vara stillhet och sinnesro. Detta kan vi finna i den buddistiska traditionen som bejakar sökandet efter att hitta sitt eget inre väsen och som lär ut kunskap om hur människan ska uppskatta den rikedom som finns i alla livets ögonblick. Enligt detta synsätt leder denna kunskap och erfarenhet till ett mer harmoniskt liv och samhälle (Kabat-Zinn, 2005). Här ser vi en direkt koppling till varför Gisela tycker att metoden har ett berättigande i vårt västerländska samhälle.

Vi låter Gisela fortsätta sin beskrivning där hon likt de övriga intervjupersonerna anser att en annan orsak till att mindfulness etablerar sig i det sociala arbetet är att metoden är ett effektivt verktyg som hjälper individen att förhålla sig till sig själv, sina problem och sin omgivning. Hon säger så här:

... att istället få koncentrera sig på det inre, hur man mår och hur man själv kan påverka tankar och känslor, att inte automatiskt på ett omedvetet sätt bli påverkad av tankar och känslor som dyker upp. Många mår dåligt av dessa omedvetna tankar och känslor och då tar de till alkohol eller annat för att stå ut...[Gisela]

Vi tolkar det som att det Gisela tar upp i ovanstående citat beskriver att människor som har begränsad förmåga att hantera omedvetna tankar och känslor som dyker upp lättare riskerar att hamna i en offerroll med självömkan och ältande som resultat. Det är detta som Gisela menar kan vara en orsak till att vissa individer börjar missbruka alkohol. Gisela ser här att mindfulness fyller en funktion i det sociala arbetet genom att klienten lär sig att bli medveten och hantera om sina automatiska tankar och känslor som denne tidigare har hanterat genom sitt missbruk. Detta menar Gisela är ytterligare en orsak till varför mindfulness etablerar sig i det sociala arbetet. Utifrån sin teori om känslan av hanterbarhet menar Antonovsky (1996) att när individen har en hög känsla av hanterbarhet har hon också en känsla av kontroll över sin situation och känner att hon kan påverka de sammanhang hon befinner sig i. Därmed känner hon sig inte som ett offer för omständigheter och orättvisa. Genom att bli medveten om sina omedvetna tankar och känslor tolkar vi det som att individen också får det som Antonovsky menar är en hög känsla av hanterbarhet.

Liksom Gisela anser Cecilia att om människor blir mer medvetna om sina tankar och känslor skulle denna medvetenhet leda till ett större ansvarstagande såväl ur samhällsperspektiv som ur individperspektiv (som då också inkluderar både socionomer och klienter):

... om alla använder sig av mindfulness mer, så bidrar det till att medvetenheten blir större... allting negativt skulle jag säga kommer från omedvetenhet, så medvetenheten gör att jag tar ett ansvar för mitt liv... medvetenhet förändrar för att det handlar om ansvar och det handlar om organisationer, global verksamhet, det handlar om familjen, om patienterna man möter som vill förändra någonting, men de vill egentligen inte för de vågar inte. Så får man jobba med det, så medvetenhet förändrar that's it, så enkelt är det... tar jag ansvar för mitt eget liv, så automatiskt tar jag ansvar för andras liv... om jag blir mer ärlig med mig så blir min relation med andra mer ärlig... [Cecilia]

Enligt Cecilias citat ovan leder en ökad medvetenhet till ett större ansvarstagande. Hon menar också att om man är omedveten i känslor, tankar och handlingar tar man inte ansvar för dem, vilket ger negativa konsekvenser på alla plan. Förutom de konsekvenser Cecilia nämner tänker vi att det även handlar om till exempel klienter, miljö och hälsa. Om vi ser detta utifrån Habermas (1996) teorier leder ökad medvetenhet till att vi kommer att se systemvärldens effekter på livsvärlden och på så vis få lättare att hantera systemvärldens intrång i våra liv. Vi drar ytterligare paralleller till Antonovskys (1996) teori om känslan av begriplighet. Denna begriplighet tolkar vi som medvetenhet vilket, genom Antonovskys teori, medför att verkligheten blir mer förutsägbar om medvetenheten är hög. Individen kan då se och förklara sammanhang som annars skulle kunna te sig stressande och förvirrande.

**Varför använder sig socionomerna av mindfulness – medveten närvaro?**

Hildur Kalman (2006) poängterar att socialarbetaren har förväntningar på sig att arbeta efter vetenskap och beprövad erfarenhet. Vi jämförde våra svar från intervjuerna angående den vetenskapliga förankringen av metoden och ser ingen större skillnad mellan svaren från samtliga av våra intervjupersoner. De menar och framhåller att mindfulness är en väl beprövad och fungerande metod och att det finns forskning kring metoden som styrker detta, bland annat utförd av forskare vid olika universitet, som t ex Cambridge universitet (Lau et al., 2000). Intervjupersonerna uttrycker att det inte handlar om New Age, flum eller hokus pokus, vilket också forskaren Kabat-Zinn (2005) hävdar.

Diana berättar i citatet nedan hur hon ser på evidensen kring mindfulness:

... att det är... ja just att det inte är hokus pokus utan att det finns arbetat med sen länge, det finns forskning och så vidare och man har med sig Karolinska institutet och så vidare och det ger en tyngd... [Diana]

Anna fortsätter i citatet nedan att likt Diana beskriva metodens vetenskapliga grund och dessutom metodens användningsområden och utbredningen i den västerländska världen:

... det är en vetenskapligt beprövad metod som de använder medicinskt både i USA och i England. I USA är det på smärtpatienter och England på depressionspatienter. Kabat-Zinn i USA... det var han som paketerade metoden till det här västerländska och sen är det då de i England, Williams... så den kunskap jag har fått då man har depression att det verkligen är vetenskapligt, att de har kunskap om hur personer med depression fungerar och att det inte handlar om som de säger att det är inte svårt att komma till rätta med en depression, men att risken för återfall är väldigt hög och ju fler gånger ju svårare blir det... och att då lära känna sin kropp som han Williams pratar om... [Anna]

Av dessa två citat ovan, som får representera samtliga intervjupersoners svar på vår fråga om metoden mindfulness vetenskapliga förankring, framgår det att intervjupersonerna betonar metodens förankring i forskning. De menar att det finns evidensbaserad kunskap och beprövad erfarenhet kring dess användbarhet och verkan. Då vi som ansvariga för studien studerat och tagit del av forskning kring mindfulness, som omfattar randomiserade studier utförda av bland annat en forskargrupp knuten till Cambridge, Wales och Torontos universitet (Lau et al., 2000), kan vi konstatera att det finns vetenskaplig evidens kring metoden. Detta bekräftar intervjupersonernas upplevelse av och vetskap om att ha stöd i vetenskapen. De menar att de känner trygghet i att använda sig av mindfulness som metod i sina arbeten med klienter då de har kunskap om att metoden fungerar och är evidensbaserad.

Bergmark och Lundström (2006) har kommit fram till att det är av största vikt att en socialarbetare ska kunna definiera sitt eget arbete och för att kunna göra detta krävs att det finns god kunskap om olika metoder. Vi konstaterar, likt Kalman (2006), att en socialarbetare har ständigt bakomliggande förväntningar på sig i sitt arbete att använda sig av evidensbaserad kunskap. Därför blir det viktigt för socialarbetaren att det finns evidens bakom de metoder som finns till hands, för att socialarbetaren ska kunna vara säker i sin yrkesidentitet och kunna göra ett professionellt arbete. Att vara säker i sin yrkesroll med hjälp av anpassade och funktionella metoder som grund i sitt arbete leder till trygghet både för



socialarbetaren själv och dennes klienter. Det blir dessutom lättare för socialarbetaren att argumentera för och beskriva metodens berättigande som den använder om det finns en vetenskaplig grund att stå på (ibid.). Vi drar slutsatsen att om vi som socialarbetare har en begriplighet i det vi utför bidrar detta till att vi känner en större trygghet och större förutsägbarhet i det vi gör. Ser vi detta utifrån Antonovskys (1996) teori om känslan av begriplighet bidrar den vetenskapligt förankrade metoden till att bättre kunna förklara och strukturera det händelseförlopp vi förväntar oss.

I vårt intervjumaterial framkommer nyanser beträffande varför intervjupersonerna använder sig av mindfulness och varför de tycker det är viktigt att använda sig av metoden i sina arbeten. Trots att det finns skillnader i svaren anser vi att våra intervjupersoner även här är relativt samstämmiga. I citaten nedan kommer några av våra intervjupersoner att beskriva varför de använder sig av mindfulness och varför de tycker metoden är viktig i deras arbete. Cecilia berättar varför hon tycker att det är viktigt att använda sig av mindfulness i det sociala arbetet:

... mer närvaro bara... skit i att använda ordet mindfulness, för vad är det som händer om man känner att någon inte är där? Vad händer med er när någon inte är där i ett samtal, hur blir ni då? ... får man lust att berätta något för den personen då...nej, hur kan man känna det då? Kan man känna att en person inte är där?... Ja, det känner alla, det känner patienterna, klienterna... [Cecilia]

Detta som Cecilia påtalar i citatet ovan kan möjligen avspegla mångas erfarenhet av att någon gång ha upplevt något liknande. Vi menar att om man pratar med någon som befinner sig i andra tankar, och inte lyssnar uppriktigt, kan det upplevas som kränkande. Cecilia tycker att mindfulness hjälper socialarbetare och även klienter att vara närvarande i samtalen. Att vara närvarande i samtalen och i mötet gör att deltagarna kan känna en meningsfullhet i sammanhanget. Om mötet eller samtalet brister i deltagande och närvaro kan en känsla av meningslöshet tränga sig på och kontakten och relationen med klienten eller patienten blir lidande. Här drar vi paralleller till Antonovsky (1996) som menar att om individen deltar i processen skapar det en större känsla av meningsfullhet som leder till utveckling framåt. Vi menar att detta deltagande skapar större motivering hos individen att utveckla och förändra sin vardag och sina relationer och vi drar paralleller till den närvaro som Cecilia talar om.

En av våra intervjupersoner, Barbro, berättar liksom Cecilia varför hon tycker att det är viktigt att använda sig av mindfulness i det sociala arbetet. Barbro och övriga intervjupersoner visade sig vara ganska eniga om att mindfulness är att betrakta som förebyggande hälsovård:

... de som socialtjänsten har som målgrupp, sina klienter, de är den mest utsatta gruppen eller en av de mest utsatta grupperna i samhället och då är stressen de här människorna upplever rätt så stor och mindfulness är en del av det här hur jag kan hantera stress i livet, alltså påfrestande situationer och så här, och jag tänker både för personal och jag tänker, det är inte så himla lätt att jobba med utsatta människor så man behöver kanske både för sig själv och sin egen del och också för att kunna lära ut alltså via olika behandlingsinsatser eller vad det nu är för någonting det nu är... jaa stor nytta kan det göra... [Barbro]

Vi tolkar det som att Barbro menar att mindfulness hjälper framförallt klienter och patienter. Dessa är en utsatt grupp i samhället och Barbro anser att mindfulness hjälper patienterna och klienterna att hantera sin vardag. Att befinna sig i en utsatt position leder till hög stressbelastning, och här menar hon att mindfulness också hjälper socionomen i sitt yrke - som ofta innefattar att arbeta med utsatta individer vilket kan vara påfrestande - genom att vara förebyggande hälsovård, då metoden enligt henne är effektivt stressreducerande.

Vi har utifrån våra intervjuer förstått att våra intervjupersoner upplever stress som det stora problemet i samhället. Vår tolkning är att denna stress sprider sig som ringar på vattnet ner till individnivå, där både klienter och behandlare blir drabbade. Det Barbro talar om tänker vi kan beskrivas som det Perski (2006) har kommit fram till: Att stressrelaterade problem kan hanteras med hjälp av avslappningsövningar och mindfulness och därmed ge ett positivt resultat. Långvarig stressexponering leder enligt Perski till psykiska besvär. Kan då detta vara orsaken till det som Cecilia funderar på i citatet nedan; varför metoden mindfulness används i större utsträckning inom den somatiska vården t ex som på smärtkliniker, inom psykiatri och i behandling av stress- och depressionspatienter än inom det sociala arbetet:

... jag tror att socialförvaltningen ligger några år bakåt för att de har inte hittat sin självklara nisch så som smärta – smärtbehandling, borderline/självskaadebeteende - DBT<sup>2</sup>, depressionsbehandling, alltså det är mer stort och vitt och det är inte liksom, den här unga vuxna kriminella, alltså det är ingen grupp, det är individer, det är det som gör det svårt. Så att jag tror att man får, det kanske kommer direkta program för missbruksvården - missbruksprogram vilket jag tror, det skulle vara otroligt väl passande till det. Men tills dess tror jag att det blir, jaha det låter bra

---

<sup>2</sup>DBT - Dialektisk beteendeterapi – är en behandlingsmetod som kombinerar förändringsarbete med att stödja och trösta. (Kåver & Nilsson, 2002)

men... så. Jag tror det handlar om det faktiskt, förutom om det börjar bli fler och fler socionomer som blir utbrända som kan hitta ett sätt att hantera sig själv...  
[Cecilia]

Kan det vara så som Cecilia beskriver, att det sociala arbetet inte har någon klar och tydlig nisch utan vänder sig till människor med vitt skilda problem och att det kanske är därför metoder som mindfulness tar längre tid på sig att etableras. Om vi ser det utifrån Bergmark och Lundström (2006) så menar de att ju högre grad av specialisering en verksamhet har desto större utbud har den att tillgå, vilket också medför att det utövade arbetet blir mer professionaliserat. Då tänker vi att socialarbetarkåren kanske har problem med att definiera sina gränser och beskriva sitt arbete – vad är socialt arbete? – något som kanske kan förklara varför man låter manualbaserade metoder legitimera det sociala arbetet. Cecilia menar att om det skulle komma till exempel specialiserade mindfulnessprogram för missbruksvården så skulle det kanske leda till att det sociala arbetet lättare tar till sig metoden. Detta jämför hon med den somatiska vården som har mindfulnessprogram för exempelvis sina smärtpatienter.

Eva, som arbetar på vårdcentral, beskriver att en av orsakerna till att fler börjar använda sig av mindfulness i det sociala arbetet är att det är en metod som hjälper socionomen att hålla fokus på klienten och samtalet. Dessutom tar hon upp vikten av att kunna hantera stress på arbetsplatsen:

... ibland kan det vara jättesvårt att vara närvarande i mötet och då blir mindfulness ett verktyg för en själv...det här med att man är närvarande då får man ett bättre möte, och får man ett bättre möte så gör man ett bättre jobb och då blir det bättre för klienten. Också det att kunna hantera den stress som finns på en arbetsplats, med alla krav som finns - att man ska prestera och dels så ska man hantera mycket svåra tankar och känslor hos klienterna som man träffar och för att orka det så krävs det att man är närvarande... [Eva]

Av citatet ovan framgår det att Eva menar att metoden hjälper henne att göra ett bättre jobb i och med att hon kan använda sig av övningar som finns att tillgå genom mindfulness. Dessa övningar menar Eva är verktyg för henne att behålla närvaron i mötet. Om vi kopplar detta till Habermas (1996) teori om systemvärlden utifrån vad Eva uttrycker, så tolkar vi det som att det på en arbetsplats finns prestationskrav och andra krav, kopplade till organisationens ekonomiska tänkande, som skulle kunna ses som systemvärldens intrång på socionomens livsvärld. Vi utgår här från att socionomens livsvärld kan bestå av att bland annat vilja göra ett

gott arbete och sträva efter goda relationer. När då systemvärlden gör intrång på detta vis i socionomens livsvärld uppstår den stress som vi tolkar att Eva talar om ovan.

Frida delar med sig av sina funderingar om varför hon tror att mindfulness etablerar sig alltmer i samhället och i det sociala arbetet. Frida lägger till ytterligare en dimension, i förhållande till Eva, då hon även tar upp vikten av mindfulness i privatlivet. Fridas funderingar både utgår från ett klientperspektiv och från hennes roll som socionom och privatperson:

... för att vi strävar efter att må bättre i själen, för att vi vill bli mindre stressade och detta påverkar livet på många sätt. Absolut både familjen och arbetet, och för att man vill se vad som är viktigt i livet ...[Frida]

Även utifrån vad Frida berättar tycker vi oss kunna se att människan, oavsett om man är socionom, klient eller vilken annan privatperson som helst, är i behov av att skydda livsvärlden från systemvärldens intrång. Vad vi förstår är det konsten att hantera denna stress, vilken Habermas menar att systemvärlden för med sig och utsätter livsvärlden för (Månsson, 1989), som Frida menar att mindfulness kan hjälpa till med.

### Hur använder sig socionomerna av mindfulness – medveten närvaro?

Intervjupersonerna beskriver hur de på olika sätt använder sig av metoden som redskap och teknik. De flesta av våra intervjupersoner har i grunden någon form av kognitiv beteendeterapeutisk utbildning (KBT). Anna, Frida, Barbro och Eva beskriver att de väver in metoden i sitt dagliga arbete som ett komplement till andra metoder, som till exempel motiverande intervju (MI) och lösningsfokuserad samtalsmetodik, som de använder. Eva säger så här:

... till exempel om det kommer någon med nedstämdhet, sömnsvårigheter, stress och oro så kan man ju plocka in metoden, det finns ju rätt många övningar som till exempel kroppsscanning<sup>3</sup> och hjärtmeditationen<sup>4</sup>, jag har använt mig mycket av de här två övningarna, sen kan man använda sig av det här med andningen, det är ju jättebra vid ångest, där kan man jobba på olika sätt med den. På så sätt väva in det med övningar. Det här med tankar, att titta på dem - hur ser

---

<sup>3</sup> Kroppsscanning – en övning i att känna kroppsdel för kroppsdel, att bli medveten om vad som händer i kroppen just i stunden (Lundblad & Palmkron Ragnar, 2008).

<sup>4</sup> Hjärtmeditation – att lyssna från hjärtat, vilket innebär att lyssna öppet, utan förutfattade meningar (ibid.).

de ut? Kartlägga verkligheten, se hur den ser ut och sen kanske också då försöka se om det är någonting jag kan acceptera, att det är som det är, och sen kunna gå vidare... [Eva]

Att våra intervjupersoner använder sig av olika metoder som socialarbetare är något som framkommit under våra intervjuer. Samtliga menade att de använde sig av mindfulness genom att mer eller mindre väva in metoden i sitt arbete och på så sätt kombinera den med andra beprövade metoder som exempelvis motiverande intervju (MI). I vår tidigare forskning har vi presenterat Blom, Morén och Nygren (2006) och deras diskussion kring socialarbetarens individuella färdigheter, den tysta kunskapen. Vi kan se själva användningen av olika metoder och erfarenheten av att behärska olika metoder som en individuell färdighet. Vi tolkar det som att den erfarna socialarbetaren har större möjlighet att välja mellan olika metoder, då denne har kunskap och erfarenhet från många olika metoders användningsområde. Den mer oerfarne socialarbetaren har inte lika mycket förvärvat individuell färdighet, tyst kunskap, och har inte förankrat metoderna lika väl i sig som den erfarna socialarbetaren. Vi undrar då om detta kan bidra till att den oerfarne socialarbetaren drar sig för att gå utanför de uppställda normer och ramar som finns på en arbetsplats.

Barbro använder sig också av mindfulness som ett komplement till andra metoder i sin behandling av de patienter som besöker henne på den vårdcentral där hon arbetar. Hon säger så här:

... men det som är mest effektivt är mindfulness, det är det som jag har sett i arbetet med patienterna, exempelvis med patienter som inte kan sova, så bara andas när man är i sängen, inte grubbla över varför jag inte kan somna och vad som är jobbigt, då kan jag inte somna, men kan jag bara fokusera på min andning och känna hur det känns att andas då slappnar jag av och somnar...[Barbro]

Till skillnad från vad Eva och Barbro beskriver i ovanstående citat berättar både Cecilia och Gisela att de använder sig av mindfulness som mer renodlad behandlingsmetod. Vår tolkning, utifrån de intervjuer vi har gjort, är att de som arbetar med en mer spridd problematik väver in metoden som en bland andra, likt Eva och Barbro. Medan socionomer som Cecilia och Gisela, som arbetar på en mer specialiserad arbetsplats med klienter som har en mer uttalad problematik, i större utsträckning använder sig av mindfulness som renodlad metod. Vilket vi också får stöd av från Bergmark och Lundström (2006) vilka har kommit fram till att ju högre

grad av specialisering en organisation har desto mer specifikt matchas metodvalet utifrån klienternas behov. Vi låter Gisela beskriva sin arbetsplats verksamhet:

...i vår gruppverksamhet görs först en bedömning om klienten passar in för den här metoden. Alla som deltar har bekymmer med att hantera alkoholen, men det kan se väldigt olika ut hos deltagarna. Vi har som krav att de ska vara helt nyktra under åtta veckor, att inte äta några antidepressiva tablettor, inte ha för tung social eller psykisk historik och ha ett intresse för den här metoden vilket innebär stort dagligt engagemang med övningar och teori...[Gisela]

Som vi kan läsa i citatet ovan så arbetar Gisela på en specialiserad arbetsplats med klienter som har en specifik problematik och är både motiverade och förberedda på vad mindfulnessprogrammet innebär. Detta bekräftar ytterligare vad Bergmark och Lundström (2006) kommit fram till.

Vi kommer i följande stycke att beskriva på vilket sätt våra intervjupersoner använder sig av metoden. I intervjuerna beskriver socionomerna lite skiftande hur de använder sig av mindfulness som ett förhållningssätt. Vi låter vår intervjuperson Eva beskriva och formulera sig om hur hon använder sig av mindfulness som ett förhållningssätt:

... det här med att vara närvarande när man träffar patienter, så blir det oftast väldigt bra möten. Den här öppenheten, alltså, det blir ett genuint möte - är jag öppen så är det lättare för patienten att öppna sig. Likadant när man sitter i mötet så kan det ju komma tankar och känslor hos mig om att det är jobbigt, såklart, men försöker man bara vara närvarande och göra det här med att ankra sig så är det lättare ... [Eva]

Diana beskriver till skillnad från Eva och de övriga intervjupersonerna att hon använder mindfulness mer som ett förhållningssätt i sin roll som sektionschef:

... jag ser mindfulness som ett förhållningssätt och sen kan man då använda sig av det i ett förändringsarbete tillsammans med någon annan också, men först och främst ser jag det som ett eget verktyg. Vilket jag ju tänker att det är, det är väl det som är nummer ett för mig i förändrings - behandlingsarbete, att socionomer ska tänka att man måste ha grepp om sig själv om man ska tänka sig att gå in och stödja andra människor - det är oerhört viktigt ...[Diana]

Socionomerna vi har intervjuat menar att mindfulness - medveten närvaro är ett förhållningssätt till de människor de möter både i arbetet och privat. I ett möte med en klient eller patient berättar flera av intervjupersonerna att genom att använda sig av övningar som

ingår i mindfulness, som till exempel att ”ankra sig”<sup>5</sup>, menar de att de hittar strategier för att vara närvarande i mötet med klienten. Detta för att inte låta tankar och känslor dra iväg med dem, som till exempel rädslor eller att tänka på nästa möte, vad man ska äta till lunch eller på andra problem. Utifrån vår tidigare forskning där Perski (2006) kommit fram till det som han kallar för egenkontroll, vilket han anser vara en viktig komponent för att bibehålla hälsan, ser vi här att mindfulness kan fylla en viktig funktion då den hjälper både socionomen och klienten att komma i kontakt med egenkontrollen. Detta jämför vi med det förhållningssätt som Diana talar om, att socionomen bör ha god självkänedom, vilket hon menar är av största vikt.

Våra intervjupersoner framhåller att metoden i stort sätt utgår från socionomen själv och att socionomen på så sätt blir sitt eget verktyg. Det framkommer också att det inte finns någon manual att följa, men att det finns tydliga övningar som våra intervjupersoner använder sig av i olika utsträckning. Cecilia uttrycker sig så här angående hur hon ser på mindfulness som ett förhållningssätt:

... så här kan jag säga – det är inte så lätt. Det är ett krävande förhållningssätt, för att det är inte någonting jag gör med dig, utgångspunkten är att jag gör det med mig. Det är inte så att jag går på en kurs och sen lär jag mig en teknik som jag kan göra på dig eller på dig, - Det gör det jobbigt, och väldigt många har väldigt jobbigt med att de ska göra något själv...så det är lite jobbigt, - jag får jobba med mig själv... [Cecilia]

Vi ser här att det inte endast är klienten som ska anstränga sig utan att mycket av ansvaret för metodens funktion ligger hos socialarbetaren.

## Vilka erfarenheter och upplevelser har socionomerna av att arbeta med mindfulness – medveten närvaro?

I intervjuerna har det framkommit olika erfarenheter och upplevelser av att arbeta med mindfulness som metod. Intervjupersonerna tar upp erfarenheter som att mindfulness i förlängningen leder till att individen kommer vidare sitt liv med ett större ansvarstagande och en inre acceptans. Vi har valt att presentera några av dessa citat som resultat här nedan. Vi börjar med att presentera en av Fridas erfarenheter, där hon bland annat tar upp att individen ställs inför situationer där hon kan välja att hantera dessa på olika sätt:

---

<sup>5</sup> Att ankra sig - en övning i att iaktta sin andning precis som den är, som hjälp till att återvända till nuet (Lundblad & Palmkron Ragnar, 2008)

... det som jag tycker är så positivt med mindfulness är det att vi på något sätt tar ansvar för våra egna liv, alltså tar ansvar för hur vi mår och liksom, vi lämnar inte över det till någon annan. Jag tänker fastän vi har en sjukdom, eller fastän vi har besvär så kan vi ändå ta ansvar för hur vi hanterar det. Vi väljer att, vi har alltid ett val, någonstans har vi alltid ett val och det kanske är min uppgift som kurator att kunna ge och se, prata med människor om vad de faktiskt har för val, för man har alltid val att välja på ett sätt eller annat ...nä, man kan inte trola bort sjukdomen, men man kan välja att hantera den på olika sätt... [Frida]

Vi tolkar det som att Frida menar att mindfulness är en metod som hjälper individen att återfå kontroll. Här drar vi paralleller till den egenkontroll som Perski (2006) talar om, och som hjälper individen att se att denne själv kan påverka på vilket sätt den väljer att hantera situationer på. Analyserar vi ovanstående utifrån Antonovskys (1996) begrepp hanterbarhet så kommer vi fram till att den bekräftar det Frida talar om, att människan har möjligheten att välja hur hon hanterar uppkomna situationer. Mindfulness skulle då utifrån Fridas resonemang kunna hjälpa individen till att få en högre känsla av hanterbarhet och möjligheten att se att hon har ett val överhuvudtaget.

Evas citat nedan kan ses som ett axplock från intervjuerna där hon likt de andra intervjupersonerna beskriver hur hon upplever att arbetet med metoden mindfulness medför att stressade situationer blir lättare att hantera för henne:

... försöker man bara vara i stunden och se vad som är just där så blir det mycket lättare att möta, så jag tycker det är härligt att jobba på det sättet, för det blir inte den här inre stressen på samma sätt... [Eva]

I våra intervjuer framkommer det att Evas och även de andra intervjupersonernas erfarenhet är att mindfulness är ett förhållningssätt och ett verktyg som hjälper dem att hantera den stress de utsätts för på deras arbete, som ofta innebär att möta människor i svåra situationer och även människor i kris. Evas erfarenhet är också att metoden medför att hon känner att det vid kontakt med klienter och patienter blir lättare att mötas eftersom mindfulness innehåller strategier som hon tar hjälp av i olika situationer för att hantera dessa och vara närvarande i mötet.

Passar mindfulness alla? Denna fråga har kommit upp och vi har som uppsatsskrivare funderat över detta och vi kan utifrån våra intervjuer se att våra intervjupersoner har skilda åsikter om detta. Till exempel har Diana funderingar kring vem metoden lämpar sig för, hon



menar att mindfulness kan upplevas som en filosofisk metod som medför att individen måste känna sig tilltalad av mindfulness innan metoden används:

... det är ju på ett filosofiskt plan också och det är ju inte alla människor som tycker det är intressant...det kan ju vara lite av en kullerbytta, man kanske är upplärd i det gamla psykodynamiska eller analytiska och så vidare...[Diana]

I citatet ovan tar Diana upp en filosofisk aspekt på mindfulness, vilket inte framkommit i de andra intervjuerna. Det som framkommit ur de flesta andra intervjuer är att mindfulness både kan användas mer som enstaka övningar utifrån patienten eller klientens behov och både som ett helt koncept. Vi tolkar här att Diana talar om mindfulness mer utifrån ett ursprungligt perspektiv, om mindfulness buddistiska rötter, som Diana menar kan vara svårt för både socionomer och för klienter att ta till sig. Hon tar också upp att socionomerna kan ha svårighet att ta till sig mindfulness då de är upplärda i andra sätt att tänka och hantera olika situationer och klienter. Detta ser vi som en fullt rimlig förklaring när vi ser det utifrån Bergmark och Lundströms (2006) tidigare forskning där de kommit fram till att socialarbetaren behöver god kunskap om olika metoder för att kunna anpassa sitt arbete efter klienterna. Vi tänker att om det saknas kunskap kring en metod, som till exempel mindfulness, så menar vi att det är logiskt att man har ett kritiskt förhållningssätt till denna metod.

Frida är inne på liknande tankar som Diana, att metoden kanske inte passar alla. Frida upplever att mindfulness fungerar mer som ett komplement till andra metoder. I citatet ovan uttalade sig Diana mer utifrån socionomernas inställning på hennes arbetsplats, medan Fridas uttalande nedan mer är inriktat på klientgruppen:

... jag upplever mindfulness som ett väldigt bra komplement och det är, ja, ett väldigt bra komplement till andra metoder, sen är det ju inte säkert att mindfulness passar alla...utan man måste kanske se till personen och vad som passar till den här människan ... som kurator så tänker jag att jag ska ju inte prockla på någonting, utan det är utifrån patientens behov...det bästa är då som kurator eller socionom att då ha en liten slags verktygsväska där man kan föreslå eller ta fram metoder som man tror passar den enskilda patienten... men själv har jag mindfulness som en slags bas i bemötandet ... [Frida]

Vi tolkar det som att Frida menar att man som socionom har möjlighet att anpassa metod efter klientens behov. Vi menar här likt Lundström och Sunesson (2006) att vi som socionomer har makt att välja vilka metoder vi använder oss av i ett samtal eller i

en behandlingssituation. Detta medför att socionomen måste vara lyhörd för vilken klient denne möter så inte klienten blir drabbad av något som socionomen själv använder sig av i eget intresse istället för utifrån klientens behov. Förvisso menar Blom, Morén och Nygren (2006) att socionomer påverkar metoders utveckling genom att de intresserar sig för och använder sig av olika metoder, och där samma forskare framhåller också att det är socionomernas handlingar tillsammans med kunskaper som leder utvecklingen av metoder i det sociala arbetet framåt. Vi konstaterar att Fridas funderingar kring vem metoden lämpar sig för visar hennes lyhördhet inför klientens behov.

Gisela, som arbetar med ett behandlingsprogram där man använder sig av mindfulness genomgående som metod, berättar om sina erfarenheter av metoden i sitt arbete med klienter:

... många av mina klienter använder alkohol för att varva ner, slappna av, stressa av och många är aldrig i nuet, de är mer i ältandet av det förflutna eller i oron för framtiden. Det är viktigt att ta till sig, att bli mer medveten om hur man lever och fråga sig om man verkligen vill leva så? Viktigt att stanna upp. Att meditera, ha en medveten närvaro i vardagen blir som en livsstil vilket i sin tur kan påverka alkoholanvändandet i positiv riktning. Ju mer jag övar själv och läser om metoden, desto lättare är det att försöka förklara för andra och berätta om hur användbart detta är...[Gisela]

Gisela betonar i citatet ovan vikten av att stanna upp i vardagen och finna sätt att återhämta sig. Hon ifrågasätter också ältandet som hon upplever att många av hennes klienter bär med sig då de ofta lever i det förflutna eller oroar sig för framtiden. Här menar Gisela att mindfulness har en viktig funktion att fylla genom att hjälpa individen att bli medveten om dessa tankar och funderingar för att på så sätt få möjlighet att påverka och ändra sin situation. Detta kan individen innan ha känt sig oförmögen att göra på egen hand.

Goleman (2005) menar att individer som lär sig avslappningsteknik har, när de ställs inför stressande situationer, redskap för att hantera situationen genom att det blir en automatisk avslappningsreaktion istället för en automatisk stressaktivering. Som Gisela säger så använder sig hennes klienter av alkohol för att stressa av och det är här hon

menar att mindfulness kommer in. Med hjälp av mindfulnessövningar lär klienterna sig att hantera stressreaktionen på ett mer hanterbart sätt.

Anna berättar hur hon ser på mindfulness och acceptans, begrepp som hon likt de andra intervjupersonerna hävdar är intimt sammankopplade, då acceptansen är en viktig del i mindfulness:

... mindfulness och acceptans är så tätt sammanbundet och det ingår ju i det här med tankarna, när man accepterar att man har tankarna och slutar försöka kämpa för att lösa ditt problem, för det är ju den kampen som blir problemet i regel...[Anna]

Enligt Perski (2006) leder ständig oro och åltande av tankar och problem till stressreaktion så som ångest, depression och sömnsvårigheter. Perski menar att kroppen är i behov av att få vila för att få möjlighet att återhämta och läka sig. Vi ser här ett händelseförlopp där personer som inte kan släppa sina tankar och känslor och på så sätt drabbas av sömnsvårighet blir dubbelt lidande på grund av att deras återhämtning blir satt ur system. Här menar Anna, med stöd av övriga intervjupersoner, att mindfulness ökar medvetenheten om vilka val vi gör och att detta leder till en acceptans av dessa val. Acceptansen i sin tur gör att individen får ett redskap att hantera situationer och problem som de är och gå vidare därifrån istället för att grubbla och stagnera.

## 7. Sammanfattning

Valet att göra en kvalitativ studie gjorde vi för att på bästa sätt få fram det som var studiens syfte, nämligen att undersöka och förstå varför metoden och förhållningssättet mindfulness – medveten närvaro etablerar sig i det sociala arbetet samt varför och hur socionomer väljer att använda sig av mindfulness – medveten närvaro i det sociala arbetet. Med hjälp av fyra övergripande frågeställningar har vi genomfört sju tematiserade samtalsintervjuer för att på så sätt få intervjupersonerna att med egna ord beskriva sina egna åsikter och erfarenheter. Med en hermeneutisk, tolkande, ansats har vi behandlat vårt empiriska material och därtill har vi i studien fenomenologiska inslag för att på så sätt bibehålla våra intervjupersoners subjektivitet. Som teoriram har vi använt oss av Habermas teori om livsvärld kontra systemvärld och av Antonovskys teori om KASAM – känslan av sammanhang. Vår tidigare forskning har kretsat kring metodens utveckling och plats i det sociala arbetet och kring människans reaktioner på yttre och inre påfrestningar. Dessa val har vi gjort för att vi vill få en bättre förståelse av och grepp om vårt empiriska material.

Vi har valt att begränsa oss till socionomer som i sitt arbete använder sig av mindfulness - medveten närvaro, för att socionomens yrkesfält är relevant för oss som socionomstudenter och av nyfikenhet när det gäller deras metodval, i synnerhet valet av mindfulness.

De resultat som framkommer i studien är att våra intervjupersoner menar att det är dagens samhälle, präglad av bland annat konsumtionshets, många krav, prestation och stress, som leder till att mindfulness – medveten närvaro etablerar sig i samhället och i det sociala arbetet. Intervjupersonerna anser att metoden är ett verkningsfullt redskap som hjälper individen att hantera denna yttre påverkan. Utifrån ett vetenskapligt perspektiv menar intervjupersonerna att de upplever en trygghet i att använda sig av mindfulness då de tagit del av forskning kring metoden som visar att mindfulness är en väl beprövad och fungerande metod.

Andra resultat som också framkommer i intervjuerna är att när metoden används upplevs den fungera både som personalvårdande och som förebyggande hälsovård, då intervjupersonerna upplever att både de och klienterna får lättare att hantera stressande och svåra situationer med hjälp av metoden. Intervjupersonerna är eniga om att mindfulness – medveten närvaro är ett övergripande förhållningssätt och ett verkningsfullt redskap som är till stor hjälp för dem som

yrkesutövare. De menar att metoden hjälper dem att möta klienten där denna befinner sig mentalt och att mindfulness hjälper både socionomen och klienten att behålla fokus på samtalet eller på mötet, utan att tankarna flyger iväg.

Samtliga intervjuade socionomer anser att mindfulness är en metod som är ett bra komplement till andra metoder i det sociala arbetet, där de menar att de måste anpassa metodvalet efter klientens behov. Flera av intervjupersonerna berättar att de väver in mindfulness i sitt arbete som ett förhållningssätt och som en naturlig del i sitt arbete, medan några dessutom använder sig av hela mindfulnessprogram i sitt behandlingsarbete. Det framkommer också att intervjupersonernas klienter och patienter har hjälp av mindfulness som metod, då den innefattar både praktiska övningar och ett förhållningssätt till de tankar och känslor de bär på.

Sammanfattningsvis anser vi härmed att uppsatsens syfte är uppfyllt och att våra frågeställningar är besvarade.

## 8. Slutdiskussion

De flesta av våra intervjupersoner hade i stort sett liknande svar i våra intervjuer. Vi spekulerar i om det kan bero på att våra intervjupersoner har gjort ett aktivt val när de valt att utbilda sig i och arbeta med mindfulness. I de fall då det har framkommit skilda åsikter kring metoden är vår tolkning att detta kan bero på hur intervjupersonerna själva har kommit i kontakt med metoden; om de har kommit i kontakt med mindfulness av eget personligt intresse eller om detta intresse väckts utifrån ett behov i deras yrkesroll som socionomer. Det vi kan konstatera är att flertalet inledningsvis haft ett personligt intresse då de först kommit i kontakt med metoden och senare fått sin utbildning betald av sina arbetsgivare för att utbilda sig i metoden och använda sig av den på sina arbetsplatser.

Intervjupersonerna har sökt redskap för att hantera stress och andra problem såväl hos klienter som för egen del i yrkesrollen, och därför sett möjligheten att använda sig av mindfulness för att fylla denna funktion. I våra intervjuer uttrycker socionomerna att mindfulness är ett bra hjälpmedel för alla och genom vår undersökning kommer vi fram till att metoden borde ha betydande vinster, både för samhället och för individen. Om vi resonerar kring vad det är som gör att mindfulness kan ha effekt både på individnivå och samhällsnivå så tänker vi att det kan vara så som Schenström i uppsatsens inledning säger - att mindfulness är ett förhållningssätt som varje individ har tillgång till, men att det kräver att individen övar sig i medvetenhet och att leva i nuet. På detta sätt tänker vi att om individen blir mer medveten, om sina handlingar, om sina val, om sin kropp, om tankar och känslor och om sin kontext, så borde detta leda till att individen tar ett större ansvar för sig själv, sin hälsa och sin omgivning. Detta individuella medvetande borde då också bli en vinst för samhället, då medvetenheten också sträcker sig utanför den individuella sfären.

Vi frågar oss om det skulle kunna finnas något negativt med att arbeta med mindfulness som metod i det sociala arbetet. Finns det något som skulle kunna vara negativt för till exempel personal inom socialtjänsten om de var mer närvarande? Om vi på detta sätt vänder på resonemanget och funderar kring om det kan vara skadligt för oss som socionomer att vara mer närvarande, skulle det vara skadligt om vår chef skulle vara mer närvarande, skulle det vara skadligt om vi lärde våra klienter att vara mer närvarande i sina egna liv, så att de på så sätt skulle kunna hantera vissa situationer istället för att impulshantera dessa utifrån gammalt

vanebeteende. Är det kanske så att vi inte är närvarande på grund av att det sociala arbetet är ett pressande arbete som inte har så hög status, där vi ofta har många klienter med komplexa behov och problem och att vi inte alltid är uppskattade - faktorer som leder till att vi är utsatta och inte hinner rå om oss själva i den utsträckning som vi borde. De klienter socionomen möter i socialtjänsten lever ofta i vanemönster, värdelöshet, skam, skuld och flyktbeteende och vårt resultat i studien är att mindfulness är ett sätt att med enkla medel hjälpa klienten att stanna upp och hantera sin livssituation.

Vi har gått in i denna studie och arbetsuppgift med en kritisk hållning till ämnet vi har granskat, undersökt och ställt våra frågor kring, men trots detta har vi inte kunnat få fram några infallsvinklar som skulle kunna vara negativa. Vi tänker att det möjligen i så fall skulle kunna vara att metoden är krävande för socionomen då denne också aktivt måste öva på sin närvaro i mötet med klienten. Det huvudsakliga resultatet av intervjuerna i studien pekar åt ett håll och det är att mindfulness är ett förhållningssätt som hjälper både klient och socionom.

Vi har under arbetet haft funderingar kring de mellanmännsliga relationernas komplexitet, eftersom ingenting kan vara förutbestämt då människan är nyckfull och föränderlig till sin natur. Vi kan inte ta något för givet men vi kan ha aningar om vart saker och ting leder och detta ser vi som en del av den mänskliga naturen. Det kan kanske vara därför intervjupersonerna upplever att mindfulness är en metod som fungerar då den inte värderar, inte tar för givet, utan förhållningssättet är att varje ögonblick och varje möte är unikt.

## Källförteckning

- Antonovsky, Aaron (1996) *Hälsans mysterium*. Natur och Kultur, Stockholm
- Andersen, Heine (2007) "Jürgen Habermas". I Andersen, Heine och Kaspersen, Lars Bo (red.) *Klassisk och modern samhällsteori*. Studentlitteratur, Lund
- Aspers, Patrik (2007) *Etnografiska metoder – att förstå och förklara samtiden*. Liber, Malmö
- Bergmark, Åke (1998) *Nyckelbegrepp i socialt arbete*. Studentlitteratur, Lund
- Bergmark, Åke och Lundström, Tommy (2006) "Metoder i socialt arbete – vad är det?". I Meeuwisse, Anna, Sunesson, Sune och Swärd, Hans (red.) *Socialt arbete – en grundbok*. Natur och Kultur, Stockholm
- Bergmark, Åke och Oscarsson, Lars (2006) "Att utveckla, sammanställa och tillämpa kunskaper i socialt arbete". I Meeuwisse, Anna, Sunesson, Sune och Swärd, Hans (red.) *Socialt arbete – en grundbok*. Natur och Kultur, Stockholm
- Blom, Björn, Morén, Stefan och Nygren, Lennart (2006) "Kunskap i socialt arbete". I Blom, Björn, Morén, Stefan och Nygren, Lennart (red.) *Kunskap i socialt arbete – Om villkor, processer och användning*. Natur och Kultur, Stockholm
- Blom, Björn och Nygren, Lennart (2006) "Socionomstudenters kunskapsanvändning under studiepraktiken – orsaker, strategier och effekter". I Blom, B., Morén, S. & Nygren, L. (red.) *Kunskap i socialt arbete – Om villkor, processer och användning*. Natur och kultur, Stockholm
- Brown, Kirk Warren och Ryan, Richard M. (2003) "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being". I *Journal of Personality and Social Psychology* 2003, vol.84, nr.4, sid.822-848.
- Böe, Sigrid och Lerner, Thomas (2008) "Vakna! Folk orkar inte mer". I *Dagens Nyheter* på <http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?d=531&a=739938> (2008-05-14)
- Dahlkvist, Mats (2003) "Förord". I Habermas, Jürgen. *Borgerlig offentlighet*. sid. XXV. A-Z Förlag, Lund
- Goleman, Daniel (2005) *Känslans intelligens – om att utveckla vår emotionella kapacitet för ett tryggare och mänskligare samhälle*. Wahlström & Widstrand, Stockholm
- Habermas, Jürgen (1996) *Kommunikativt handlande – texter om språk, rationalitet och samhälle*. Daidalos, Göteborg
- Harrysson, Lars, Jacobsson, Katarina, Kristiansen, Arne och Meeuwisse, Anna (2007) *Socialhögskolan rekommenderar – Råd och anvisningar för uppsatsarbete*. Socialhögskolan, Lund



International Federation of Social Workers (IFSW)  
<http://www.ifsw.org/en/p38000412.html> (2008-04-07)

Kabat-Zinn, Jon (2005) *Vart du än går är du där – medveten närvaro i vardagen*. Natur och Kultur, Stockholm

Kabat-Zinn, Jon, Segal, Zindel, Teasdale, John och Williams, Mark (2008) *Mindfulness – en väg ur nedstämdhet*. Natur och Kultur, Stockholm

Kalman, Hildur (2006) ”Kunskap och kunnigt handlande”. I Blom, Björn, Morén, Stefan och Nygren, Lennart (red.) *Kunskap i socialt arbete – Om villkor, processer och användning*. Natur och Kultur, Stockholm

Kåver, Anna och Nilsonne, Åsa (2002) *Dialektisk beteendeterapi – vid emotionellt instabil personlighetsstörning*. Natur och Kultur, Stockholm

*Lag om etikprövning av forskning som avser människor*, 11 § (2003:460)  
<http://lagen.nu/2003:460> (2008-05-16)

Larsson, Sam (2005) ”Kvalitativ metod – en introduktion”. I Larsson, Sam, Lilja, John och Mannheimer, Katarina (red.) *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Studentlitteratur, Lund

Lau, Mark A., Ridgeway, Valerie A., Segal, Zindel V., Soulsby, Judith M., Teasdale, John D. och Williams, J. Mark (2000) “Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy”. I *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2000, vol.68, nr.4, sid.615-623.

Lilja, Josefine (2006) *Psykologiska faktorerers inverkan och betydelse för förändring av ”medveten närvaro” hos en klinisk population*. (FoU rapport nr. 1741) Psykologiska institutionen vid Göteborgs universitet, Göteborg

Lindqvist, Rafael och Nygren, Lennart (2006) ”Social teori och socialt arbete”. I Meeuwisse, Anna, Sunesson, Sune och Swärd, Hans (red.) *Socialt arbete – en grundbok*. Natur och Kultur, Stockholm

Lundblad, Katarina och Palmkron Ragnar, Åsa (2008) *Fri från stress med mindfulness – medveten närvaro och acceptans*. Palmkrons, Lund

Lundenmark, Tomas (2006) ”Mindfulness – både för personal och patienter”. I *Socionomen* 2006, nr.8 sid.50

Lundström, Tommy och Sunesson, Sune (2006) ”Socialt arbete utförs i organisationer”. I Meeuwisse, Anna, Sunesson, Sune och Swärd, Hans (red.) *Socialt arbete – en grundbok*. Natur och Kultur, Stockholm

Meeuwisse, Anna och Swärd, Hans (2000) ”Vad är ett socialt problem?”. I Meeuwisse, Anna och Swärd, Hans (red.) *Perspektiv på sociala problem*. Natur och Kultur, Stockholm

Månsson, Per (1989) ”Jürgen Habermas och moderniteten”. I Månsson, Per (red.) *Moderna samhällsteorier – Traditioner, riktningar, teoretiker*. Prisma, Stockholm

Nilsson, Åsa (2007) *Vem är det som bestämmer i ditt liv? – om medveten närvaro*. Natur och Kultur, Stockholm

Nygren, Åke, Sköld, Camilla, Wahlberg, Kristina och Åsberg, Marie (2006) "Mindfulnessmeditation – ny gammal metod för att lindra stress". I *Läkartidningen* på <http://www.lakartidningen.se/engine.php?articleId=5164> (2008-04-03)

Perski, Aleksander (2006) *Ur balans – Om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*. Bonnier Fakta, Stockholm

Repstad, Pål (1999) *Närhet och distans – kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. Studentlitteratur, Lund

Ryen, Anne (2004) *Kvalitativ intervju - från vetenskapsteori till fältstudier*. Liber, Malmö

Sohlberg, Peter (2006) "Teorier och kunskapsbildning i socialt arbete". I Blom, B., Morén, S. & Nygren, L. (red.) *Kunskap i socialt arbete – Om villkor, processer och användning*. Natur och kultur, Stockholm

Trost, Jan (1997) *Kvalitativa intervjuer*. Studentlitteratur, Lund

Trygged, Sven (2005) "Fallstudiemetodik". I Larsson, Sam, Lilja, John och Mannheimer, Katarina (red.) *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Studentlitteratur, Lund

## Bilaga 1: Introduktionsbrev

# Mindfulness

- medveten närvaro i socialt arbete -

---

Nilla Edén  
Li Persson

---

Socialhögskolan vid Lunds universitet.  
SOPA63, VT-08  
Handledare: Mats Hilde, 046-222 94 24, Mats.Hilde@soch.lu.se

Hej,

Vi är två studenter på socialhögskolan i Lund som under våren 2008 kommer att skriva en c-uppsats (151-180 poäng) i ämnet mindfulness. Uppsatsen ingår som en del i utbildningen på socionomprogrammet vid Lunds universitet.

Syftet med vår uppsats är att få en förståelse för hur det kommer sig att fenomenet mindfulness etablerar sig i det sociala arbetet och varför socionomer använder sig av metoden.

Studien kommer att genomföras som en kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer. Därför önskar vi intervjuva omkring sex socionomer som använder sig av metoden mindfulness.

Deltagandet är frivilligt och kan när som helst avbrytas utan motivering. Data kommer att behandlas konfidentiellt, vilket innebär att ingen enskild intervjuperson kommer att kunna spåras och ej heller arbetsplatsens namn.

Handledare för vårt arbete är Mats Hilde, docent i socialt arbete, som tjänstgör vid Socialhögskolan, Lunds universitet.

Tack för att du vill medverka i vår studie - vi ser fram emot att träffa dig.

Har du några frågor är du välkommen att kontakta oss på ovanstående telefonnummer eller via e-mail.

Med vänliga hälsningar

---

Nilla Edén

---

Li Persson



## Bilaga 2: Tematiserad intervjuguide

### Tematiserad intervjuguide

- *Var är de, var befinner de sig, vad gör de, vad tycker de?*

Vilken typ av organisation?

Arbetsuppgifter?

Metoder?

Klienter?

Problematik?

- *mindfulness*

Första kontakten?

Initiativ – vem?

Mindfulness roll i det sociala arbetet?

Varför tror du att mindfulness som metod etablerar sig?

Varför tror du att metoden behövs i det sociala arbetet?

## Bilaga 3: Frågeställningar till e-post intervjun

### Frågeställningar till e-postintervjun

- *Var är de, var befinner de sig, vad gör de, vad tycker de?*

Vilken typ av organisation arbetar du i eller med?

Vad jobbar du med?

Vilket perspektiv uppfattar du att organisationen har på det sociala arbetet som utförs?

Hur påverkar organisationen dig i ditt arbete? Utvecklar, hindrar, bromsar etc.

Hur är det att arbeta i en sådan organisation?

Vilka olika typer av metoder jobbar man med i din organisation?

Fördelar/nackdelar med dessa metoder. - Har du upplevt några brister med dessa metoder?

Vilka är dina klienter, vad är det för slags människor träffar du?

Vilken typ av problem jobbar du med?

- *mindfulness*

Hur kom du i kontakt med metoden mindfulness?

Vem tog initiativet till att du använder dig av metoden i ditt arbete (du eller arbetsgivaren)?

- Hur förklarade du att du ville arbeta med metoden?

- Vilka var dina tankar om mindfulness när du blev presenterad för det – från början till nu?

På vilket sätt har du satt dig in i metoden?

Hade du några förkunskaper?

Vilken roll tycker du att metoden har/kan ha i det sociala arbetet?

Vad är det i jämförelse med andra metoder som gör att mindfulness är användbar? -Vad är skillnaden, vad får du ut jämfört med andra metoder?

Varför tror du att just mindfulness som metod etablerar sig mer och mer?

Varför tror du att metoden behövs i det sociala arbetet?

Hur ser ett möte med klienten ut?

Hur upplever du att omgivningen/kollegor ser på att du använder dig av metoden?