



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap

En litteraturgranskning över hur Mindfulness kan integreras i Arbetsterapi

-Med fokus på stress

Författare: Fanny Karlsson
Maria Grubmüller

Handledare: Monika Vestling

12/13

Kandidatuppsats

Adress: Hälsa, vård och samhälle, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00
Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap

2013-12-19

En litteraturgranskning över hur Mindfulness kan integreras i arbetsterapi

- Med fokus på stress

Fanny Karlsson & Maria Grubmüller

Abstrakt

Bakgrund: Stress är en av de vanligaste sjukdomarna i Sverige och leder ofta till utmattningssyndrom och sjukskrivning. Mindfulness har blivit ett populärt ämne i Sverige och är ett sätt att behandla inte bara stress utan även andra sjukdomar. Mindfulness handlar om att vara medveten i nuet och hur detta kan kopplas till aktivitetsbalans undersöks i denna studie.

Syfte: Syftet med denna studie var att utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv få en bild av hur mindfulness skulle kunna påverka hälsa och aktivitetsbalans samt hur Mindfulness skulle kunna integreras i arbetsterapi.

Metod: Granskningen gjordes på 15 artiklar kopplat till Mindfulness och stress, därefter delades de in i olika kategorier *Mindfulness som intervention* med två underkategorier *Påverkan på hälsa och välmående efter en Mindfulnessintervention* och *Sjuksköterskors erfarenhet av MBSR*. Och *Mindfulness i arbetsterapi* som kategori nummer två.

Resultat: Samtliga artiklars resultat visar på att Mindfulness har en stor inverkan på individer som lider av stress och utmattningssyndrom.

Slutsats: Att integrera Mindfulness i arbetsterapi skulle kunna gynna både arbetsterapeuten i arbetet och positivt bidra till klienters stresshantering.

Nyckelord: Aktivitetsbalans, Mindfulness-Based Stress Reduction, Hälsa, Meningsfullhet

Adress: Hälsa, vård och samhälle, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, S-221 00
Lund



LUND UNIVERSITY
Faculty of Medicine

2013-12-19

A literature review of integrating Mindfulness in Occupational therapy

- Focusing on stress

Fanny Karlsson & Maria Grubmüller

Abstract

Background: Stress is one of the most common diseases in Sweden and often leads to burnout and sickness absence. Mindfulness has become a popular topic in Sweden and is a way to treat not only stress but also other diseases. Mindfulness is being aware of the presence and this study suggests how this way of thinking can benefit occupational balance.

Objective: The aim of this study is from an occupational therapy perspective, obtain a picture of how mindfulness could affect health and the activity balance and how Mindfulness could be integrated in occupational therapy.

Methodology: The survey was done on 15 items related to mindfulness and stress, then they were divided into different categories *Mindfulness as an intervention* with the subcategories *Impact on health and wellbeing after a Mindfulness intervention* and *Nurses experience of MBSR*. And *Mindfulness in Occupational Therapy* as category number two.

Results: The results of the articles show that mindfulness has a great impact on individuals suffering from stress and chronic fatigue syndrome.

Conclusion: Integrating Mindfulness in occupational therapy would benefit both the occupational therapist and contribute to clients stress management.

Keywords: Occupational balance, Mindfulness-Based Stress Reduction, Health, Meaningfulness

Bachelor thesis

Department of Health Sciences, Occupational Therapy and Occupational Science, Box 157,
S-221 00 Lund

Tack!

Till Eva Ramel som inspirerade oss och kickade igång tankeverkstaden till denna studie.

Till vår handledare Monika Vestling som tog över stafettpinnen och med hjälp av sitt engagemang, expertis och positiva inställning visade oss vägen och ledde oss in i mål.

Till alla som har bidragit med skratt och roliga stunder under uppsatsskrivandet – utan er hade detta gått mycket snabbare men vi hade inte varit lika lyckliga.

“Breathe and let be”

– Jon Kabat-Zinn

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
2 Bakgrund	1
2.1 Mindfulness	1
2.1.1 Mindfulness-Based Stress Reduction	2
2.2 Stress	2
2.2.1 Vad är stress och hur kan det uppstå?	2
2.2.2 Vad händer vid stress?	3
2.2.3 Utmattningssyndrom och stress under en längre period	3
2.3 Arbetsterapi och Mindfulness	4
2.3.1 Mindfulness och aktivitetsbalans	5
3 Syfte	5
4 Metod	5
4.1 Design	5
4.2 Urval	6
4.3 Datainsamling och procedur	6
4.4 Dataanalys	7
4.5 Validitet och reliabilitet	8
5 Resultat	8
6 Diskussion	13
6.1 Resultatdiskussion	13
6.2 Metoddiskussion	16
6.3 Framtida forskning	16
7 Konklusion	17

Referenser

Bilaga 1 Artikelsökning

Bilaga 2 Resultatmatris

1 Inledning

Ett uppmärksammat ämne i media är stress, som blivit allt mer utbrett bland befolkningen och är en vanlig orsak till nedsatt hälsa och välmående vilket kan leda till ett tillstånd som i folkmun brukar kallas utbrändhet, även känt som utmattningssyndrom. Teknikens och samhällets utveckling har lett till att kraven på människan har blivit allt större och resultatet blir en rubbad aktivitetsbalans. En konsekvens av detta är att vi ständigt känner tidspress och stress, vilket har en stor påverkan på oss som individer och framförallt som biologiska varelser. Vi har intresserat oss av Mindfulness som har blivit ett populärtredskap vid hantering av stress. Det innebär att man tar vara på ögonblicket för att bli uppmärksam och medveten om nuet utan några fördomar på det som händer runtomkring. Arbetsterapi belyser det viktiga i att uppleva aktivitetsbalans eftersom obalans ger ökad stress och sämre hälsa (Wilcock, 2005). Vi vill fördjupa oss i ämnet och samtidigt undersöka om Mindfulness skulle kunna vara användbart inom arbetsterapi.

2 Bakgrund

2.1 Mindfulness

Mindfulness betyder ”medvetenhet” och handlar om *“Att vara uppmärksam med avsikt, i ögonblicket och utan att bedöma det man uppmärksammar.”* (Schenström, 2007, s. 14). Att träna med Mindfulness och medveten närvaro är en mental träning och handlar om att vara uppmärksam på något specifikt och sedan hålla den koncentrationen innan tankarna börjar flyga iväg, vilket är lättare sagt än gjort. Det gäller att kunna observera vilket ögonblick det inträffar för att sedan kunna föra uppmärksamheten tillbaka till nuet. Genom att göra denna mentala träning frekvent kan vi vara uppmärksamma längre stunder och ta till vara på det livet som pågår här och nu, skriver Schenström (2007). Allt detta görs utan att man lägger en innebörd i vad som observerats. Då ges möjligheten att uppmärksamma omgivningen, som ljud och synintryck, utan att värdera vad som registreras. Syftet är att inte bedöma det som observeras som bra eller dåligt, sant eller falskt, friskt eller sjukt, viktigt eller betydelselöst (Baer, 2003).

Mindfulness har rötter i buddhismens meditations- och livsfilosofi men kan läras ut och praktiseras av vem som helst, oberoende av kulturell eller religiös bakgrund (Faris, 2012).

Att inte ha en medveten närvaro är när stress tar över, tankarna är på annat håll och flera saker görs samtidigt, så kallat "multitasking", som skulle kunna vara en riskfaktor till stress om det pågår för ofta och blir ohanterbart för individen. Vidare skriver Schenström (2007) att detta är mycket påfrestande och många skulle må bra av att bara göra en sak i taget för att kunna ta hänsyn till sin balans. Hjärnans förmåga att bearbeta information minskar när vi måste växla uppmärksamheten eller att bli avbruten i en aktivitet och tar faktiskt längre tid än om vi hade gjort en sak i taget.

2.1.1 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Det vanligaste användningsområdet av Mindfulness är Mindfulness-Based Stress Reduction som Jon Kabat-Zinn utvecklade år 1979. Det är ett standardiserat gruppinterventionsprogram och syftet är att förbättra människors hantering av sjukdom, stress och smärta genom ökad medvetenhet. Detta kan uppnås med hjälp av tre viktiga element som programmet består av: sittande meditation med andningsövningar, mild yoga och gruppdiskussioner (Smith, Shelley, Dalen, Wiggins, Tooley & Bernard, 2008) och interventionerna sträcker sig mellan 8-10 veckor och är ett komplement till individens medicinska behandlingar (Kabat-Zinn, 2003). Tanken är att utveckla en förståelse och ansvar för sitt eget välbefinnande och själv bidra till en personlig utveckling. Detta för att uppnå ökad hälsa genom att uppskatta sin inre kapacitet tack vare en fördjupad medvetenhet i nuet (Kabat-Zinn, 2003). Personer med till exempel fibromyalgi, kronisk smärta, psoriasis, ångesttillstånd och högt blodtryck kan få hjälp av MBSR. De som har genomgått programmet har uttryckt förändringar efter behandling, så som mindre smärta, ökad livskvalitet, bättre social förmåga samt mindre oro och nedstämdhet (Carlson, Speca, Kamala, Patel & Goodey, 2003). Mindfulness-baserade program erbjuds på sjukhus, vårdcentraler runt om i världen samt skolor, arbetsplatser och andra institutioner.

2.2 Stress

2.2.1 Vad är stress och hur kan stress uppstå?

Stress är den individuella människans upplevelse av en situation och hur man hanterar den. "En känsla av att man har tappat kontrollen över en situation" (Kroese, 2005, s. 23). Stress påverkas av vårt hälsotillstånd, genetiska faktorer, tidigare erfarenheter, utbildning, beteende och livsstil (Lundberg & Wentz, 2004). Det finns positiv och negativ stress och det som skiljer

dem åt är *lusten* till aktiviteten som orsakar stressen anser Angelöw (2005). Om man gör något som man anser vara meningsfullt ökar det lusten och reducerar den negativa stressen.

Stress kan uppstå av fysiska stressorer som till exempel höga ljudnivåer, buller värme och kyla. Sociala stressorer kan vara höga krav och låg kontroll på sin arbetsplats, separationer, dödsfall eller byte av ort. Vidare skriver Schenström (2007) att psykiska stressorer kan ha att göra med om vi känner oss nedvärderade och inte bekräftade. Men att ständigt visa medkänsla och empati med andra människor är även en omständighet som kan ha en stressframkallande effekt. De som jobbar med yrken där medkänsla är en stor del av arbetsapproachen kan då vara riskyrken för utvecklandet av stressrelaterad sjuklighet.

2.2.2 Vad händer vid stress?

De faktorer som utlöser stressreaktion kallas för stressorer, och vad som rent medicinskt händer är att kroppens främsta fokus handlar om att försörja hjärnan och skelettmuskelatur rikligt med energi samtidigt som aktiviteten i det återbyggande systemet sjunker. Smärtröskeln höjs, sår svullnar inte, och för att eventuellt inte förblöda så blir blodet trögflytande (Theorell i Vetenskapsrådet, 2005). Akut stress är egentligen inget negativt i sig, men om stress pågår under en längre period, månader eller år, utan att individen får chans att återhämta sig, medför det en ökad förslitningshastighet i kroppen som kan leda till en rad sjukdomar, exempelvis utmattningssyndrom, men även påskynda åldrandeprocessen (Angelöw, 2005; Schenström, 2007). Wilcock (2005) skriver att en vardaglig aktivitetsbalans är nödvändig för att kunna bibehålla hälsa. Om en individ ändrar sitt tankesätt och blir mer medveten om sitt aktivitetsmönster finns då möjligheten att se vilka aktiviteter som är meningsfulla. Genom att regelbundet öva sig på att vara närvarande i nuet skulle stressen kunna reduceras innan det överskrider individens befintliga resurser.

2.2.3 Utmattningssyndrom och stress under en längre period

Människor som under en längre tid lidit av allvarlig stress har risk att även utveckla ångest- och depressionssymptom vilket leder till att de insjuknar i utmattningssyndrom (Socialstyrelsen, 2003) och detta drabbar framförallt individer vars yrke går ut på att hjälpa människor (Angelöw, 2005). Enligt Hallsten (2001, s. 31) "*kan utbränning uppstå när kroniska stressorer hotar eller hindrar en person från att utföra en roll, som är central för personens identitet*".

Perski (2002) skriver om tre skeden människan går igenom när hon ställs inför farliga påfrestningar: alarm, motstånd och utmattning. ”Alarmeret” utlöses vid hot mot individen och en reaktionsstrategi väljs antingen medvetet eller omedvetet. I ”motståndperioden” samlar individen så mycket kraft och energi för att kunna konfrontera hotet och bli nästintill oövervinnlig. Här avslutades attacken för den uråldriga människan eftersom faran blev eliminerad men för dagens människor ter det sig annorlunda och det leder då till en extrem överansträngning som är det sista skedet, ”utmattningsfasen”. Symptomen kommer smygande -det börjar med ständig trötthet eftersom sömnen blir gravt drabbad och man tappar lusten att stiga upp om morgnarna. Efter ett tag börjar fysiska tecken på stress träda fram som förkylningar och infektioner samt symptom som drabbar mage-tarm, muskler eller huden. Detta är en konsekvens av att människan befinner sig i ”*en utdragen period av rubbad balans mellan kraven på anpassning och de resurser vi har att möta kraven.*” (Perski, 2002, s. 30). Obalansen kan således skapa stora problem för många individer. För att återfå sin balans och få en lugnare vardag kan olika interventioner användas vid rehabilitering, som bland annat Mindfulness.

2.3 Arbetsterapi och Mindfulness

Oavsett om en människa är frisk eller sjuk är hon en aktiv person och kan påverka sin hälsa och utveckling genom aktivitet, därför är det viktigt att upprätthålla en balans mellan aktivitet och vila, vilket inte alltid är möjligt. Om en sådan obalans skulle uppstå är det arbetsterapeutens uppgift att vägleda och hjälpa individen på rätt väg till ett fungerande liv (Argentzell&Leufstadius, 2010; Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter, 2005; Wilcock 1999). Genom att ge möjlighet till meningsfulla aktiviteter för individen kan det öka motivationen och intresse till aktivitet och inspirera till rehabilitation. Om klienten har svårigheter att hitta en lugnande aktivitet i sin stressade tillvaro kan arbetsterapeuten erbjuda avslappningsövningar som ökar möjligheterna för klienten att bli lugn och harmonisk. Att öva sig i medveten närvaro (Nilsson, 2004) som Mindfulness, handlar det om att det medvetna slappnar av vid njutning av exempelvis vackert fågelkvitter och ”bara vara” i en aktivitet.

Genom att inom arbetsterapin uppmärksamma rekreativa aktiviteter tas det hänsyn till behovet av denna balans. Styrkan i dessa aktiviteter ligger i att individen kan få ut ett självbelönande värde som inte bara är fokuserat på en produkt eller ett konkret resultat. Detta självbelönande värde handlar mer om att uppskatta aktivitetsprocessen och den avslappning och de reflektioner som den kan ge. En arbetsterapeutisk modell som behandlar människans

självbelöning, värden och mönster är Value, Meaning and OccupationsModel (ValMo) (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001). Även Wilcock (1999) lyfter fram att i arbetsterapi kan människor känna mening genom att fokusera på och reflektera över sitt innersta. Genom att låta varandet få en plats kan människor stödjas i att förverkliga och förändra sig själva och på så sätt finna sin fulla potential.

2.3.1 Mindfulness och aktivitetsbalans

Att ha balans i sin vardag spelar stor roll för en individs hälsa och välbefinnande. Backman (2004) skriver att man inte ska låsa sig fast vid tidsaspekten eftersom aktivitetsbalans är en individuell upplevelse av en persons framgångsrika inslag av aktiviteter och krav i livet. Wilcock (1999) skriver om sambandet mellan görandet och varandet, framförallt vikten av att ha en balans mellan dessa. Här skulle Mindfulness kunna vara ett sätt att återställa den balansen för att skapa en bättre harmoni för individen. Obalansen kan komma när kraven på en aktivitet är för höga och individens kapacitet för låg. Därför bör nivån på aktivitetens utmaning vara anpassad efter individens prestationsförmåga för att uppnå en bra aktivitetsbalans (Christiansen, 1996). Skulle Mindfulness kunna tillämpas av arbetsterapeuter då de arbetar med aktivitetsbalans och meningsfullhet? Skulle återgången till ett hälsosamt liv och en lugnare vardag kunna underlättas då?

3 Syfte

Syftet med denna studie var att utifrån ett arbetsterapeutiskt perspektiv få en bild av hur mindfulness skulle kunna påverka hälsa och aktivitetsbalans samt hur Mindfulness skulle kunna integreras i arbetsterapi.

4 Metod

4.1 Design

Detta är en systematisk litteraturstudie vilket innebär att göra sökningar, kritiskt granska och samt göra en sammanställning av redan befintlig forskning inom ett valt område (Forsberg & Wengström, 2008), och i detta fall Mindfulness, stress och arbetsterapi.

4.2 Urval

Eftersom Mindfulness kopplat till arbetsterapi är ett relativt outforskat område gjordes till en början sökningen så bred som möjligt, för att därefter göra sökningarna smalare. Sökningarna skedde i databaserna: Allied and Complementary Medicine Database (AMED), OT-seeker, Culmulative Index of Nursing and Allied Health Literature (CINAHL), PubMed, PsychNet och PsychInfo. Databaserna som användes går under ämnet Medicin & Hälsa och de har ett brett utbud av artiklar.

Genom filtrering, det vill säga att med hjälp av alternativ som språk, årtal, typ av publikation, med mera kunde sökresultatet begränsas. Inklusionskriterierna som valdes var att artiklarna skulle vara publicerade mellan 2000-2013, de skulle vara full text, publicerade på engelska samt att de skulle beröra området stress kopplat till Mindfulness. Detta för att det skulle matcha det valda syftet så bra som möjligt. Vid sökningarna framkom det även irrelevanta artiklar då det inte ansågs kunna svara på syftet. Exklusionskriterierna var cancer, HIV/AIDS. Vid sökningen hittades 68 artiklar vilket sedan reducerades till de 15 stycken som valdes att granskas.

4.3 Datainsamling och procedur

Sökningarna skedde i de tidigare nämnda databaserna med hjälp av sökord. Sökorden valdes utifrån studiens syfte (DePoy & Gitlin, 1999), det vill säga om hur Mindfulness kan gynna arbetsterapi. Antalet artiklar som skulle ingå i studien hade ingen maxgräns utan det var artiklarnas relevans för studien som avgjorde vilka som skulle ingå (Forsberg & Wengström, 2003).

Sökningen utgick alltid från ordet *Mindfulness*, vilket kombinerades med följande sökord: *occupationaltherapy, mindfulness-based stress reduction, burnout, occupationalbalance, stress reduction, stress, awareness, rehabilitation* samt *health*. Samma kombinationer av sökord användes i samtliga databaser.

Datainsamlingen skedde redan i ett tidigt stadi, den 2 januari 2013 eftersom det rådde osäkerhet kring områdets bredd och dess utbud. Relevanta artiklar blev funna i detta skede och titlarna sparades för senare bearbetning. Sökorden antecknades inte vid denna preliminära datasökning, vilket ledde till att när den officiella datainsamlingen den 8 januari 2013 skedde,

återfanns inte artiklarna längre enbart på titeln. Somliga artiklar återfanns vid sökningen med valda sökord, däremot noterades det att många av de funna artiklarna inte hittades i fulltext eller att de saknade relevans för studiens syfte. När ytterligare sökningar ägde rum den 19 mars 2013 gjordes det med en högre noggrannhet. Vid sökningarna, med inklusionskriterier och exklusionskriterier, lästes titlarna på träfflistan. De artiklar som tycktes relevanta lästes abstrakten för att där efter diskuteras om de skulle tas med i studien eller inte (Friberg, 2006).

Sökningarna genererade sammanlagt 68 potentiella artiklar. En ytterligare sällning bland dessa 68 artiklar skedde då antalet skulle minskas till 15-20 artiklar, vilket är det rekommenderade antalet artiklar för en litteraturstudie. Författarna valde efter att ha läst och diskuterat fram om dess kunde svara på det valda syftet. Det var då 18 artiklar det gjordes en fördjupad granskning av då hela artiklarna lästes. Efter granskningen av dessa artiklar valdes 3 stycken bort eftersom de tycktes vara tillräckligt relevanta av författarna. Enligt Friberg (2006) avgörs vilka typer av texter som ska väljas utifrån studiens syfte.

Artiklarnas information om var de hittades, vilka sökord som användes, hur många träffar som sökningarna genererade samt hur många som var kvar efter ytterligare artiklar valdes bort sammanställdes i en tabell där det tydligt framgår vilka sökord som ledde till de valda artiklarna (Bilaga 1).

4.4 Dataanalys

Dataanalysen utgick från Evans modell (2003) som används inom hälso- och sjukvård, som därmed passar en arbetsterapeutisk studie. Modellen innehåller dessa steg:

1. Läs artiklarna upprepade gånger, för att få en bra överblick över studiens innehåll.
2. Fastställa de viktigaste fynden i artiklarnas resultat.
3. Sammanfatta resultatet i artiklarna
4. Hitta likheter och skillnader i resultaten för att sedan kategorisera de.
5. Lägga fram resultatet utifrån de nya kategorierna.

Utvalda artiklar lästes igenom grundligt flera gånger av båda författarna och diskuterades därefter utifrån vårt syfte. Detta tillvägagångssätt kallas triangulering och används för att öka litteraturstudiens trovärdighet (Polit & Beck, 2008).

När artiklarna diskuterades för att kunna identifiera likheter och skillnader mellan resultaten. Utifrån detta kunde artiklarna delas in i kategorier samt underkategorier.

- Mindfulness som intervention
 - Påverkan på hälsa och välmående efter en Mindfulnessintervention
 - Sjuksköterskors erfarenhet av MBSR
- Mindfulness i arbetsterapi

Dessa kategorier valdes utifrån artiklarnas huvudfokus samt vad som författarna ansåg vara relevant för att studiens syfte skulle kunna besvaras.

En matris över artiklarnas titel, författare, år, syfte, resultat, typ av studie samt kategori och underkategori skrevs för att få en överblick över artiklarna (Bilaga 2).

4.5 Validitet och reliabilitet

Artiklarnas validitet och reliabilitet varierade då det är olika typer av studier: empiriska randomiserade studier (2), kvantitativa och kvalitativa (9), randomiserade kontrollerade studier (2), meta-analyser (1) och granskningar av teoretiska begrepp (1).

5 Resultat

Granskningen gjordes med 15 artiklar (Bilaga 2).

De granskade artiklarnas delades in i två kategorier samt underkategorier:

- Mindfulness som intervention
 - Påverkan på hälsa och välmående efter en Mindfulnessintervention
 - Sjuksköterskors erfarenhet av MBSR
- Mindfulness i arbetsterapi

Kategorin Mindfulness som intervention består av två underkategorier: Påverkan på hälsa och välmående efter en Mindfulnessintervention presenterar resultatet från de artiklar som belyser vikten av användning av MBSR hos människormed stress för att öka hälsa och välmående.

Den andra underkategorin är Sjuksköterskors erfarenhet av MBSR handlar om hur Mindfulness har hjälpt de i deras arbete. Mindfulness i arbetsterapi innehåller de artiklar som beskriver hur Mindfulness och arbetsterapikan fungera tillsammans både för arbetsterapeuten och för patienten

Mindfulness som intervention

Påverkan på hälsa och välmående efter en Mindfulnessintervention

Utövande av Mindfulnessunderstryker vikten att uppmärksamma nuet, att tänka på aktiviteter och dess utförande sekund för sekund, och träning av dessa moment har visat sig ha salutogena effekter i Carmody, Baer, Lynkins & Olendzki's (2009) empiriska studie. Genom reglering av uppmärksamhet kan det bli det en bra grund till minskad stress (Proulx, 2003).

Proulx (2003) skriver att Mindfulness hjälper till att stärka människors kapacitet till att ändra ett beteende, slappna av och bli medveten om nuet. Deltagarna i MBSR ska så ofta som möjligt tillämpa Mindfulness i deras vardagsliv särskilt i stressade situationer. Ett Mindfult tänkande kan vara mycket betydelsefullt för personer med kroniska sjukdomar att uppleva mer meningsfulla stunder, skriver Proulx (2003).

MBSR är det programmet som är mest känt inom Mindfulnessområdet och är utvecklat av Jon Kabat-Zinn. Detta program används vid behandling av stress och är ett strukturerat program som ska behandla eller minska risken att få fysiska, psykosomatiska och psykiska sjukdomar (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2003; Carmody & Baer, 2008) samt en hjälp att uppnå tillståndet Mindfulness (Cohen-Katz, Wiley, Capuano, Baker & Shapiro, 2004a). MBSR hjälper människor att leva sitt liv i nuet, att kunna vara närvarande i utförandet av aktiviteter utan att vara dömande eller vara motstridiga (Cohen-Katz et al. 2004a). Detta medför att individerna kan få en bättre uppfattning om sin livssituation vilket kan bidra till en förbättring av deras aktivitetsbalans. Efter att ha följt programmet hade deltagarna har fördjupat sin "spirituality" (Greeson, Webber, Smoski, Brantley, Ekblad, Suarez & Wolever, 2011). Deltagarna som medverkade i MBSR upplevde en bättre subjektiv hälsa, inlevelse och hopp när de utförde en aktivitet vilket bidrar till att den känns meningsfull. Det visade också att de som upplevde en djupare känsla av Mindfulness skattade högre på hälsa och välmående och lägre på psykologiska symptom och dessa effekter höll i sig upp till ett år efter intervention (Shapiro, Brown, Thoresen & Plante, 2011). Enligt Cohen-Katz, Wiley, Capuano, Baker & Shapiro (2004b) kan alla som lider av någon form av stress ha nytta av att medverka i ett MBSR program.

I Carmody & Baer's (2008) studie om Mindfulness-Based Stress Reduction fann man kopplingen mellan utförandet av Mindful yoga och de olika delarna i Mindfulness ledde till

en förbättrad i hälsa och välbefinnande, reducerade symptom och enklare att utöva den medvetna närvaron. Att vara närvarande på det liv som pågår här och nu förbises tyvärr lätt av människan och Grossman et al. (2003) beskriver i deras metaanalys tillståndet som att man går på "autopilot" vilket kan försvåra förmågan att hantera stress och hinder i vardagslivet eftersom man inte är fullt medveten i situationen." *Mindfulnessstraining may be an intervention with potential for helping many to learn to deal with chronic disease and stress*" (Grossman et al. 2003, s. 40). Gerzina & Porfeli (2012) nämner också vikten av Mindfulnesssträning eftersom det bidrar till en lindring samt förebygger stress och utmattningssymptom.

Sjuksköterskors erfarenhet efter MBSR-intervention

Cohen-Katz, Wiley, Capuano, Baker & Shapiro (2005) har valt att undersöka effekten av Mindfulness-Based Stress Reduction på sjuksköterskor eftersom de är en stor riskgrupp för stress och utmattningssyndrom. Deltagarna upplevde redan tidigt i interventionen fördelarna som ökad avslappning, lugnare arbetstempo, känna sig fridfull samt lära sig att vara i nuet. Det dokumenterades positiva skillnader i deras själv-acceptans, självmedvetande och medvetenheten om deras behov. Något som tydligt framgick var att den emotionella utmattningen blev den kraftigaste förändringen tack vare MBSR. Andra fördelar som framkom var förändringar i relationer med make/maka, barn samt kollegor eftersom de upplevde att de var mer närvarande.

De valda artiklarnas resultat visar att stressen hos sjuksköterskor bland annat berodde på att de har långa skift, lite makt jämfört med andra yrkeskategorier som till exempel läkare. Sjuksköterska är ett yrke som jobbar väldigt nära patienten och en deltagare i Cohen-Katz et al. (2005) beskrev att hon hade svårt att fokusera på sig själv men alltid lyssnade till andras problem. Vidare skriver Cohen-Katz et al. (2004b), att kvinnor har större risk för stress för att de även har hushållsarbete och barn att ta hand om när de kommer hem från jobbet. Denna ständiga stress kan leda till sämre vård för patienterna. Men effekten av Mindfulness har bidragit till att de lättare kan fokusera på en patient i taget istället för att tänka på vad de ska göra närmast i sitt arbete. Mindfulnessutövande lär även deltagare att bli fullt närvarande i det som händer runtomkring, både inom de själva och de andra runtomkring vilket tillåter personen att uppnå ett tillstånd av emotionell, fysisk, psykisk och spirituellt engagemang med sina patienter.

”When you take care of yourself, you just have more to give. I’m more focused on my patients now, even though they probably wouldn’t know it.” (Cohen-Katz et al. 2005, s. 84).

Mindfulness hjälper inte bara individen i fråga utan har även en påverkan på människor runtomkring. Under arbetstid kan som nämnt i citatet kan sjuksköterskorna få ett ökat fokus som gynnar patientkontakt och kan leda till mer effektiv vård. Deltagarna uttryckte även att MBSR borde vara obligatoriskt för alla anställda eftersom det visade sig vara en effektiv strategi för att reducera stress och utmattningssyndrom, något som Cohen-Katz et al. (2005) också höll med om. De menade på att Mindfulnesssträning ska vara en permanent del av sjukhusystemet för att gynna inte bara på individnivå men även grupp- organisationsnivå.

Arbetsplatser där vårdrelaterade yrken med risk för stress förekommer borde Mindfulness appliceras, visar resultatet från ovanstående artiklar. De menar på att det inte bara direkt hjälper de utsatta utan att det även kan användas i preventionssyfte på individ-, grupp- och samhällsnivå.

Mindfulness i arbetsterapi

Reid (2009) understryker vikten av att arbetsterapeuter uppleveroch fångar medvetna stunder i mötet med klienterna och att det kan bidra i arbetsterapi praxis. Mindfulness skulle kunna underlätta för arbetsterapeuten då den kan gå in i varje situation med ett nytt och färskt sinne utan fördomar och fånga upp allt som händer kring klienten. Vid möte med klienten ges en möjlighet att tillsammans se varje situation med öppenhet och uppmärksamhet. Reid (2009) erbjuder i med sin studie en praktisk metod för tillförandet av Mindfulness i praxis och hur arbetsterapeuter skulle kunna tillämpa tankesättet i möte med klienten. Genom denna fördjupning och engagemang kan det leda till ökad personlig tillfredsställelse i arbetet.

Wright, Sadlo&Stew (2006) skriver omflow-, ”challenge-skills” och Mindfulnessupplevelser, och genom att observera utförandet och därmed få en större förståelse för sambandet mellan aktivitet, medvetenhet och hälsa. De ville även utforska sambandet mellan flow, ”challenge-skills” och Mindfulness för att uppnå den maximala effekten och potentialen av aktivitet, detta kan underlätta för arbetsterapeuten att observera en ökning i klientens ”volition”i aktivitetsutförandet. Detta kunde åstadkommas genom att klienten blev bekräftad av arbetsterapeuten tack vare god feedback och ett tydligt mål med vad den ville uppnå med

aktiviteten. Genom att utföra aktiviteter på ett Mindfult sätt kan klienten känna sig mer avslappnad och fridfull(a.a.).

Reid (2011) understryker i sin studie hur Mindfulness och flow är relevanta till aktivitetsengagemang som en länk till hälsa och välmående. Det visar även på att hjärnfunktionen blir förbättrad samt även den subjektiva hälsan. Med stöd av arbetsterapeuter kan klienter uppleva sig vara mer närvarande och Mindfulla genom att öka sitt engagemang i varande (Reid, 2011).

Stew (2011) kom fram till att arbetsterapetstudenter kan gynnas av att integrera Mindfulness i sin utbildning, både som ett verktyg för stresshantering men även för att öka hälsa och välmående samt att lägga en grund för ett tankesätt som hjälper senare i yrkeslivet. Genom att som arbetsterapeut hjälpa patienter att upptäcka medvetna stunder i vardagen har de möjlighet att ta en paus från livets ständiga krav, deras funktionshinder eller sjukdom. Det kan ibland vara svårt att se individen bakom sjukdomen men genom att ta ett Mindfult ögonblick i det mötet och faktiskt upptäcka individens identitet kan det stärka empatin, medkänslan och förståelsen för situationen.

Mindfulness i sig kan användas som ett verktyg för att få ökad förståelse för det egna jaget vilket gör att man blir medveten om negativa tankemönster som kan hindra vid problemlösande situationer. Vidare skriver Stew (2011) att Mindfulness gav studenterna chans att upptäcka meningen med livet och reflektera över existentiella frågor.

”Mindfulness shows us how practicing compassion openness genuine presence, both in their clinical setting and throughout each day, can enhance our therapy and deepen connection to our lives, or work and our clients.” (Stew, 2011, s. 274).

Elliot (2011) argumenterar för att Mindfulness ska få en mer etablerad plats inom aktivitetsvetenskap tack vare dess bidrag till förbättring av livskvalitet och personligt välmående. Detta på grund av ämnets förmåga att fördjupa sig i aktivitetsengagemang och upplevelser. Närvarande är nära besläktat till en Mindful upplevelse i en aktivitet med fokus på medvetande, insikt och välmående. Aktivitet är den komponent som sammanlänkar upplevelserna i utförandet, vilket gör detta högst relevant för arbetsterapi.

”Central to the connection between Mindfulness and flow, consciousness, and presence is occupation, the active participation in one’s life.” (Elliot, 2011, s. 372).

Därmed ligger utmaningen i att uppleva ett Mindfult engagemang i aktiviteter och det behöver inte finnas en reserverad tid och plats för utövandet, det gäller snarare att involvera det i våra dagliga aktiviteter, som att dricka kaffe och gå till jobbet. Man blir uppmanad till att ”vakna upp” och inse kraften av stillheten i nuet, menar Elliot (2011).

6DISKUSSION

6.1 Resultatdiskussion.

I de granskade artiklarna framkom det hur Mindfulness skulle kunna påverka aktivitetsbalansen samt hur det skulle kunna vävas in i det arbetsterapeutiska arbetet. Det visade även vad det innebär att vara Mindful, hur det används i olika situationer och att det gynnar de som tillför det i sina liv. Mindfulness har en stor betydelse för de som lider av stress och det skulle kunna ha en stor roll i stresshanteringen.

Resultatet visar att arbetsterapi kan gynnas av att integrera Mindfulness då det kan skapa många fördelar i möte med klienten. Eftersom Mindfulnessstänkande är tillåtande och accepterande samt att det bidrar till en lugn och avslappnad attityd till omgivningen (Konstenius, 2010) som vi tror gynnar patienten. Om arbetsterapeuter använder sig av Mindfulness i mötet med klienten och sinnesinställningen inriktad på nuet, kan det leda till att de lättare kan fånga in information från klienten och etablera en bättre kontakt. Ett Mindfulnessstänkande gör att man inte har fördomar i möte med människor och detta kan vara något som stärker klientkontakten. Klienter som möter en arbetsterapeut kan få ett ökat förtroende då arbetsterapeuten ser och hör klienten fullt ut. Att Mindfulness är ett relevant område för arbetsterapeuter har visat sig från resultatet av de granskade artiklarna. I mötet med klienten är det betydelsefullt att arbetsterapeuter upplever medvetna stunder för att enklare upptäcka mer kring klienten och dess behov. Samtidigt ökar aktivitetsengagemanget som leder till ett bättre utförande.

Vi kan koppla det klientcentrerade tänket till de första stegen i den arbetsterapeutiska arbetsprocessen Occupational Therapy Intervention Process Model (OTIPM) (Fisher & Nyman, 2007). Där utgår man från att skapa en bra kontakt så att arbetet mellan arbetsterapeut och klient ska vara så dynamiskt som möjligt, och Mindfulness kan vara en hjälp att stärka denna kontakt. Mindfulness bidrar till det klientcentrerade tänkandet som finns i OTIPM. Genom att vara närvarande och tillåtande kan det underlätta vid intervju utifrån de tio dimensionerna.

När klienter har ett Mindfullt tänkande kan de få ett öppnare sinne vid utförandet av aktiviteter som ökar deras motivation och vilja samt förbättrar utförandet. Wright et al. (2006) nämner vilja, volition som är ett begrepp inom Model of Human Occupation (MOHO). ”*Viljekraften speglas i de tankar och känslor som människor har om saker vi gjort, gör eller kommer att göra.*” (Kielhofner, 2012, s. 18).

Viljekraften kan vara en väsentlig faktor i samband vid behandling av stress. Klienterna måste vilja bli bättre och detta kan påskynda rehabiliteringen. Författarna reflekterar utifrån resultatet att Mindfulness skulle kunna vara en bidragande faktor till minskning av stressfaktorerna som är orsaken till nedsatt hälsa och välmående.

Cohen-Katz et al. (2004b) nämner i sin artikel att genom ett Mindfullt tänkande i aktiviteter kan spiritualitet upptäckas. Spiritualitet är essentiellt då det är den drivkraft som finns inom oss. Canadian Model of Occupational Performance And Engagement's (CMOP-E) (Townsend & Polatajko, 2007) utmärkande komponent är spiritualitet, som vi tycker är grundläggande i aktivitetsutförande och det är något som kan växas hos individer eftersom känslan av meningsfullhet ökar. Det hjälper dem att se världen på ett nytt sätt där man ska vara närvarande, accepterande och inte ha några fördomar. Cohen-Katz et al. (2004a) belyser även vikten av att vara Mindful inte bara i mötet med stressade människor utan för alla som vill fördjupa sin spiritualitet genom att öka sin medvetenhet. Genom att vara Mindfull skulle man kunna uppnå den spiritualitet som krävs för att en aktivitet ska vara upplevas som meningsfull.

I MBSR lärs Mindfulness ut så att tänket kan appliceras i alla livets situationer och inte bara i stressfyllda. Genom att det är ett gruppinterventionsprogram tror vi att detta upplägg är passande då erfarenheter i grupp utbyts och man tar lärdom av varandra, vilket för tankarna till Banduras inlärningsteori (Kniepmann, 1997), där en av utgångspunkterna är

modellinlärning. Vidare skulle MBSR kunna vara positivt eftersom det ger individen en möjlighet att upptäcka och förstå var i aktivitetsrepertoaren som det har skett en rubbning i aktivitetsbalansen. Genom interventionens gång återfinns hoppet och vikten om det egna jaget som är en viktig förutsättning för ökade hälsofaktorer vilket medför en bredare uppfattning överens livssituation som kan leda till en förbättring av aktivitetsbalansen. Av resultatet framgick det att genom att delta i MBSR-program då man lider av stress och utmattningssyndrom kan det bidra till en minskning av symptomen samt öka positiva hälsofaktorer. Det ger även en större meningsfullhet i aktiviteter eftersom deltagarnas ”spirituality” och medvetna närvaro utvecklas (Greeson et al., 2011).

Resultatet av Cohen-Katz, et. al (2005) studier framgår det att vårddyrken är hårt drabbade av stress, först och främst sjuksköterskor men även andra yrkeskategorier som arbetar med människor. Vi tror att detta beror på att sjuksköterskorna har en stor roll i omvårdnaden av patienter. De har inte den högsta rangen inom vård och omsorg som kan leda till att de känner sig nedvärderade och inte bekräftade, som då kan öka den psykiska stressen (Schenström, 2007). Cohen-Katz, et. al (2005) skriver om sjuksköterskors stresshantering med hjälp av MBSR där de lärde sig att tillämpa Mindfulness för att fokusera på nuet och en sak i taget istället för allt annat runtomkring och detta i syfte att reducera stress och eventuella utmattningssyndrom. De nämner också att Mindfulness med stor fördel kan användas i preventivt syfte på arbetsplatsen, detta håller vi med om då vi anser att ett samordnat sinne arbetar mer effektivt och kan hålla fokus på det relevanta.

Deltagarna fick en bättre relation till sina närstående, vilket vi tydde på att det fanns svårigheter till ett socialt liv innan MBSR interventionen. På grund av att mycket tid spenderades i arbetet tror vi att det ledde till en försämrad aktivitetsbalans som orsakade stressen. Och vid problem av aktivitetsbalans kan arbetsterapeuter ha en betydande roll då vi kan identifiera problematiken i aktivitetsrepertoaren.

När en individ lider utav stress tror vi, inte bara att aktivitetsbalansen är rubbad utan även att en förlust av roller kan ha förekommit. Denna förlust av roller kan vara psykiskt påfrestande då man inte kan leva upp till de egna eller andras eventuella förväntningar. I och med Mindfulness kan man bli medveten om de förluster och aktivitets problem som har uppkommit i samband med stress och utmattningssyndrom. Det blir då ett sätt att hitta tillbaka till en fungerande vardag. Valet av aktiviteter är viktigt för aktivitetsbalansen och kan variera beroende på individers värderingar och roller (Kielhofner, 2012). När viljan inför en aktivitet

ökar så upplevs den även mer som meningsfull vilket ger större självbelönande värde av den utförda aktiviteten (Erlandsson & Persson, 2005). Vid stress kan det finnas risk att meningsfulla aktiviteter bortprioriteras.

6.2 Metod diskussion

Att ha skrivit en litteraturstudie har vi tyckt varit mycket givande, dels på grund av att typen av studie har tilltalat oss och gett oss en chans till att ta del av den valda litteraturens beskrivning och resultat kring Mindfulness på ett djupare plan. Även sättet att granska artiklar på är en färdighet som vi känner att vi har utvecklats i. Det var mycket intressant att skriva en studie om Mindfulness eftersom det är ett relativt utforskat område inom arbetsterapi. Det har varit mycket givande att fördjupa sig inom dessa ämnen och vi har med hjälp av Evans modell (2003) kunde vi följa den men även utveckla den så att den passade vårt arbetssätt. Processen i sin helhet har varit tillfredsställande och vi känner att syftet har varit möjligt att besvara med den valda metoden. Hade litteratursökningen gjorts igen så hade andra relevanta artiklar blivit påträffade eftersom vår kunskap kring sökord och artikelsökning har blivit bredare.

Hinder som stöttes på i början av studien var att en preliminär sökning gjordes för att se om det fanns relevanta artiklar inom ämnet. Då skrevs endast titlarna ner utan att spara artiklar samt sökord vilket ledde till att när sökningen sedan skulle göras så hittades inte artiklarna längre eftersom sökorden inte antecknades ner i början. Detta moment ledde till extrajobb för att återfinna våra artiklar eftersom sökningen fick göras en gång till. Artiklarna granskades kritiskt och det upptäcktes att flera av dem inte var i fulltext, inte passade vårt syfte eller våra frågeställningar. Då gjordes en noggrann sökning där vi tog hänsyn till inklusions- (fulltext, engelska, publiceringsår, Mindfulness) och exklusionskriterierna (cancer, HIV/AIDS), dokumenterade sökorden i tabeller, granskade abstrakten så att det matchade syftet och frågeställningarna bättre. Genom att använda sig utav en vetenskapligt beprövad analysmodell ökades tillförlitligheten i vår studie. Eftersom våra artiklar bestod av olika typer av studier så som empirisk och meta-analys, stärktes validiteten och reliabiliteten.

6.3 Framtida Forskning

Många utav de granskade studierna hade deltagare där störst andel var kvinnor med familj, som tillhörde den västerländska kulturen och var antingen högtbildade eller hade lång

arbetslivserfarenhet. Detta har påverkat resultatet och utfallet hade kanske varit annorlunda om det var fler exempelvis fler män i studierna, andra livssituationer eller om deltagarna hade tillhört en annan kultur. Då tycker vi att det finns ett behov av fler studier som behandlar dessa aspekter.

Vår studie är en av ett fåtal studier som har gjorts i ämnet Mindfulness och stress i samband med arbetsterapi och kan vara bidragande till fortsatt forskning.

7 Konklusion

Studien syftade till att få en bild av hur Mindfulness kan påverka aktivitetsbalansen. Med Mindfulness är man mer närvarande, accepterande och tillåtande i stressfulla situationer som hade kunnat orsaka en aktivitetsobalans. Att integrera Mindfulness i arbetsterapi skulle då kunna gynna både arbetsterapeuten i arbetet och positivt bidra till klienters hantering av den obalansen. Genom att låta detta tankesätt genomsyra ens arbete skulle det kunna bidra till att man som arbetsterapeut har möjlighet till att vara mer lyhörd och fånga upp saker kring klienten genom att vara mer närvarande i en situation. Samtliga resultat från artiklarna visar på att Mindfulness har en positiv inverkan på hälsa och välmående, reducerar stress, ger en ökad förståelse för det egna jaget och att denna effekt är långvarig men varierar från individ till individ.

Att vara Mindful i sitt görande och varande i valet och utförandet av aktiviteter kan detta då bidra till en hälsosam aktivitetsbalans och upplevelsen av ett mer meningsfullt liv.

REFERENSER

Angelöw, B. (2005). *Att hantera stress och möta förändringar*. (2. pocketutg.) Stockholm: Natur och Kultur.

Argentzell, E., &Leufstadius, C. (2010). Teoretiska grunder inom psykosocial arbetsterapi. I Eklund, M., Gunnarsson, B., &Leufstadius, C., (red.) *Aktivitet och Relation: Mål och medel inom Psykosocial Rehabilitering*. Studentlitteratur AB: Lund.

Carlson, L., Speca, M., Patel, K.,Goodey, E. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress, and Immune Parameters in Breast and Prostate Cancer Outpatients.*Psychosomatic Medicine*, 65, 571-581.

Carmody, J. & Baer, R.A. (2008). Between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.

Carmody, J., Baer, R.A., Lykins, E.L.B. &Olendzki, N. (2009). An Empirical Study of the Mechanisms of Mindfulness in a Mindfulness- Based Stress Reduction Program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626.

Christiansen, C.H. (1996). I Zemke, R. & Clark, F. (red.), *Three perspectives on balance in occupation.Occupational science, the evolving discipline* (s. 431-452). Philadelphia: F.A. Davis.

Cohen-Katz, J., Wiley, S., Capuano, T., Baker, D. & Shapiro, S. (2004). The Effects on Mindfulness-based Stress Reduction on Nurse Stress and Burnout.A Quantitative and Qualitative Study.*Holistic Nursing Practice*, 15(6), 302-308.

Cohen-Katz, J., Wiley, S., Capuano, T., Baker, D. & Shapiro, S. (2005). The Effects on Mindfulness-based Stress Reduction on Nurse Stress and Burnout, Part II.A Quantitative and Qualitative Study.*Holistic Nursing Practice*, 19(1), 26-35.

Cohen-Katz, J., Wiley, S., Capuano, T., Baker, D.M., Deitrick, L. & Shapiro, S. (2005). The Effects on Mindfulness-based Stress Reduction on Nurse Stress and Burnout. A Qualitative and Quantitative Study, Part III. *Holistic Nursing Practice*, 19(2), 78- 86.

DePoy, E. & Gitlin, L.N. (1999). *Forskning: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Elliot, M.L. (2011). Being Mindful about Mindfulness: An Invitation to Extend Occupational Engagement into the Growing Mindfulness Discourse. *Journal of Occupational Science*, 18(4), 366-376.

Eriksson, U., Starrin, B. & Janson, S. (2003). *Utbränd och emotionellt utmärglad: en närstudie om arbetsliv och sjukskrivning*. Lund: Studentlitteratur.

Erlandsson, L-K. & Persson, D. (2005). Brott och smutsvätt- en betraktelse av komplexiteten i vardagens göromål genom en litterär lins. I H.J., Bendixen, T., Borg, E.F., Pedersen, & U., Altenborg. *Aktivitetsvidenskab: i et nordiskt perspektiv* (s.147-165). København: FADL'sforlag.

Faris, A. (2012). Mindfulness for students. *Therapy today*, 23 (7) 18-21.

Evans, D. (2003). Systematic reviews of interpretive research: Interpretive data synthesis of processed data. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 20(2), 22-26.

Fisher, A.G. & Nyman, A. (2007). *OTIPM: en modell för ett professionellt resonemang som främjar bästa praxis i arbetsterapi*. Nacka: Förbundet Sveriges arbetsterapeuter

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. (2., [uppdaterade] utg.) Stockholm: Natur & Kultur.

Friberg, F. (red.) (2006). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur.

Förbundet Sveriges arbetsterapeuter (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter: antagen av Förbundet Sveriges Arbetsterapeuters fullmäktige 1992 och reviderad 2004.* ([4.], rev. uppl.) Nacka: Förbundet Sveriges arbetsterapeuter (FSA).

Gerzina, H.A. & Porfeli, E.J. (2012). Mindfulness as a Predictor of Positive Reappraisal and Burnout in Standardized Patients. *Teaching and Learning in Medicine: An International Journal*, 24(4), 309-314.

Greeson, J.M., Webber, D.M., Smoski, M.J., Brankley, J.G., Ekblad, A.G., Suarez, E.C. & Wolever, R.Q. (2011). Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcome after Mindfulness-Based Stress Reduction. *Journal of Behavioral Medicine*, 34, 508-518.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.

Hallsten, L. (2001). Utbränning - en processmodell. *Svensk Rehabilitering*, 3, 26-35.

Kielhofner, G. (2012). *Model of human occupation: teori och tillämpning.* (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Kniepmann, K. (1997). Prevention of disability and maintenance of health. In C. Christiansen., & C., Baum (Eds), *Occupational Therapy: Enabling Function and Well-Being.* (pp. 531-556). Thorofare: Slack incorporated

Konstenius, V. (2010). *Mindfulness: medveten närvaro som levnadsstrategi.* Västerås: Ica.

Kroese, A.J. (2007). *Uppnå mer med mindre stress: en handbok i uppmärksamhetsträning.* Stockholm: Bazar.

Lundberg, U. & Wentz, G. (2004). *Stressad hjärna, stressad kropp: om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa.* Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Nilsson, Å. (2004). Vem är det som bestämmer i ditt liv?: om medveten närvaro. Stockholm: Natur och kultur.

Perski, A. (2002). Utbrändhetens ansikte. I Vetenskapsrådet ([Ny, omarb. utg.]). *Jäktad, pressad - utbränd?: forskare diskuterar strategier mot skadlig stress* (s. 27-37) Stockholm: Vetenskapsrådet.

Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M. & Iwarsson, S. (2001) Value dimensions, Meaning and Complexity in Human Occupation- A Tentative Structure for Analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8, 7-18.

Proulx, K. (2003). Integrating Mindfulness-Based Stress Reduction. *Holistic Nursing Practice*, 17(4), 201-208.

Reid, D. (2009). Capturing presence moments: The art of mindful practice in occupational therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 76, 180-188.

Reid, D. (2011). Mindfulness and flow in occupational engagement: Presence in doing. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 78, 50-56.

Schenström, O. (2007). *Mindfulness i vardagen: vägar till medveten närvaro*. Stockholm: Viva.

Shapiro, S.L., Brown, K.W., Thoresen, C. & Plante, T.G. (2011). The Moderation of Mindfulness-Based Stress Reduction Effects by Trait Mindfulness: Results from a Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 267-277.

Smith, B.W., Shelley, B.S., Dalen, J.D., Wiggins, K., Tooley E. & Bernard, J. 2007. A Pilot Study Comparing the Effects of Mindfulness Based and Cognitive-Behavioral Stress Reduction. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 14 (3), 251-258.

Stew, G. (2011). Mindfulness Training for occupational therapy students. *British Journal Of Occupational Therapy*, 74(6), 269-276.

Theorell, T. (2002). Stress - en vetenskaplig utmaning. I Vetenskapsrådet ([Ny, omarb. utg.]). *Jäktad, pressad - utbränd?: forskare diskuterar strategier mot skadlig stress* (s. 12-26) Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wilcock, A. A. 1999. Reflections on doing, being and becoming. *Australian occupational therapy journal*. 46 (1). 1-11.

Wilcock, A. A. (2005). Relationships of occupation to health and well-being. In C. H. Christiansen, C. M. Baum & J. Bash-Haugen (red.), *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being* (3 uppl., s. 135-157). Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

Wright, J.J., Sadlo, G. & Stew, G. (2006). Challenge- Skills and Mindfulness: An Exploration of the Conundrum of Flow Process. *OTJR Occupation Participation Health*, 26(1), 25-32.

Yerxa, E. J. (2000). Occupational science: A renaissance of service to humankind through knowledge. *Occupational Therapy International*, 7, 87-98.

BILAGA 1 ARTIKELSÖKNING

DATABAS	SÖKORD	ANTAL TRÄFFAR	URVAL: RELEVANTA	VALD ARTIKEL
AMED	Mindfulness-based stress reduction	7	2	Mindfulness training for occupational therapy students
AMED	Mindfulness-Based Stress Reduction	7	1	Integrating Mindfulness-Based Stress Reduction
AMED	Mindfulness + occupational therapy	13	4	Challenge-skills and Mindfulness: An Exploration of the Conundrum of Flow Process
CINAHL	Mindfulness + stress reduction	52	6	5 Nurse pt. I, II, II. 2. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness,.3. Changes in spirituality
CINAHL	Mindfulness + occupational therapy	19	2	Being Mindful about Mindfulness: An invitation to extend occupational engagement into the growing Mindfulness discourse
CINAHL	Mindfulness + occupational therapy	19	2	Capturing presence moments: The art of Mindful practice in occupational therapy
CINAHL	Mindfulness-Based Stress Reduction	51	1	Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcomes after Mindfulness-Based Stress Reduction
PsychInfo	Mindfulness-based stress reduction	93	1	The moderation of mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial

PsychInfo	Mindfulness-Based Stress Reduction	93	1	An Empirical Study of the Mechanisms of Mindfulness in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program
PsychNet	Mindfulness	3,980	44	Mindfulness as a predictor of positive reappraisal and burnout in standardized patients
PubMed	Mindfulness-Based Stress Reduction	432	1	Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program
PubMed	Mindfulness + occupational therapy + awareness	35	2	Mindfulness and flow in occupational engagement: Presence in doing
PubMed	stress + mindfulness	6,431	1	Mindfulness-based stress reduction and health benefits A meta-analysis

BILAGA 2 RESULTATMATRIS

Författare / Titel	År	Syfte	Resultat	Typ av studie	Kategori	Underkategori
Kathryn Proulx Integrating Mindfulness-Based Stress Reduction	2003	Analysera den existerande kunskapen gällande de kliniska effekterna av MBSR-program och att identifiera problemen i nuvarande kunskapsbasen.	Deltagarna i den kvalitativa studien visade förbättring i deras självmedvetande vilket tillät de bli mer stressmedvetna i deras vardagsliv I den kontrollerade studien påvisades en minskning av stressymptom hos patienterna	randomiserad kontrollerad studie	Mindfulness som intervention	Påverkan på hälsa och välmående efter en Mindfulnessintervention
Paul Grossman, Ludger Niemann, Stefan Schmidt, Harald Walach Mindfulness-based stress reduction and help benefits: a meta-analysis	2003	En omfattande studie och meta-analys av publicerade och opublicerade hälsorelaterade studier kopplade till MBSR.	Resultatet tyder på att MBSR kan hjälpa en stor mängd av individer att hantera kliniska och icke-kliniska problem	Meta-analys	Mindfulness som intervention	Påverkan på hälsa och välmående efter en Mindfulnessintervention
James Carmody & Ruth Bear Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program	2007	Se hur MBSR påverkar personer som lider av stressrelaterade problem, sjukdomar, oro och kronisk smärta. Deltagarna slutförde mätningar gällande Mindfulness, upplevd stress, symptom, välmående före- och efter MBSR.	Resultat visar ökning i Mindfulness och välmående och minskning i stress och symptom från före- och efter MBSR.	Kvalitativ och kvantitativ	Mindfulness som intervention	Påverkan på hälsa och välmående efter en Mindfulnessintervention
James Carmody, Ruth A. Baer och Emily L. B, Lykins, Nicholas Olendzki An Empirical study of mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program	2009	Att testa olika förutsägelser över hur Mindfulness kan leda till gynnsamma resultat baserat på 4 variabler som ingår i Mindfulness	De fyra variablerna som står för aktiva mekanismer inom Mindfulness ökade märkbart över behandlingsperioden, och symptom- och stressnivåerna minskade kraftigt.	Empirisk studie	Mindfulness som intervention	Påverkan på hälsa och välmående efter en Mindfulnessintervention

<p>Jeffery M. Greeson, Daniel M. Webber, Moira J. Smoski, Jeffery G. Brantley, Andrew H. Ekblad, Edward C. Suarez, Ruth Quillian Wolever.</p> <p>Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcomes after Mindfulness-Based Stress Reduction</p>	2011	<p>Genom att följa MBSR ökar den dagliga spirituella upplevelser ökar det samspelet mellan ökad Mindfulness och hälsorelaterad livskvalitet.</p> <p>Undersöker samspelet mellan ökad Mindfulness och förbättrad hälsorelaterad livskvalitet</p>	<p>Ökning i "spiritualitet", medvetenhet och känsla av sammanhang i dagliga livet som inte bara är ett direkt resultat av Mindfulnesssträning utan en nyckelpunkt i MBSR som genererar hälsofördelar</p>	Kvalitativ och kvantitativ	Mindfulness som intervention	Påverkan på hälsa och välmående efter en Mindfulnessintervention
<p>Shauna L. Shapiro, Kirk Warren Brown, Carl Thoresen och Thomas G. Plante</p> <p>The moderation of Mindfulness-Based Stress Reduction Effects by trait Mindfulness: Results from a randomized controlled Trial</p>	2011	<p>Undersöka om individer med högre nivåer med förbehandling av mindfulness-egenskaper skulle gynnas av MBSR ingripande</p>	<p>Resultaten visade att MBSR hade betydelsefulla resultat inklusive ökad mindfulness, subjektiv välbefinnande och empati efter behandling.</p>	Randomiserad kontrollerad studie	Mindfulness som intervention	Påverkan på hälsa och välmående efter en Mindfulnessintervention
<p>Holly A. Gerzina, Erik J. Porfeli</p> <p>Mindfulness as a predictor of positive Reappraisal and Burnout in Standardized Patients</p>	2012	<p>Syftet var att utforska SP (Standardiserad patients) karaktärsdrag som kan fungera som försvarsmetoder mot skadliga effekter. Litteraturen föreslår att Mindfulness är ett sätt att försvara sig mot utbrändhet.</p>	<p>Resultatet var att Mindfulness och positiv omprövning visade på en meningsfull variation av SP utbrändhet.</p>	Kvalitativ och kvantitativ	Mindfulness som intervention	Påverkan på hälsa och välmående efter en Mindfulnessintervention
<p>Joanne Cohen-Katz, Susan Wiley, Terry Capuano, Debra M. Baker, Shauna Shapiro</p> <p>The effects of Mindfulness-based Stress reduction on nurse stress and burnout: A quantitative and</p>	2004	<p>Beskriva införningen av MBSR på sjukhuset som ett sätt att minska utbrändhet och öka välbefinnandet bland sjuksköterskor.</p>		Kvalitativ och kvantitativ studie	Mindfulness som intervention	Sjuksköterskors erfarenheter av MBSR

qualitative study						
Joanne Cohen-Katz, Susan Wiley, Terry Capuano, Debra M. Baker, Shauna Shapiro The effects of Mindfulness-based Stress reduction on nurse stress and burnout, part II: A quantitative and qualitative study	2005		Resultaten från denna studie är lovande och stödjer hypotesen omatt MBSR är en effektiv strategi för att reducera utbrändhet.	Kvalitativ och kvantitativ studie	Mindfulness som intervention	Sjuksköterskors erfarenheter av MBSR
Joanne Cohen-Katz, Susan Wiley, Terry Capuano, Debra M. Baker, Lynn Detrick, Shauna Shapiro The effects of Mindfulness-based Stress reduction on nurse stress and burnout: A qualitative and quantitative study, part III	2005		Analysen av den kvalitativa undersökningen ökade förståelsen för av MBSR's betydelse på sjuksköterskor samt bestämma möjliga riktningen för framtida studier.	Kvalitativ och kvantitativ studie	Mindfulness som intervention	Sjuksköterskors erfarenheter av MBSR

Jonathan J. Wright, Gaynor Sadlo, Graham Stewart Challenge-skills and Mindfulness: An Exploration of the Conundrum of Flow Process	2006	Undersöka hur flow uppnås och vad som händer under och efter en flow-upplevelse.	Genom analys av de olika processerna involverade "challenge-skill" och mindfulness gavs en större förståelse för sambandet mellan aktivitet, medvetenhet och hälsa.	Kvalitativ studie	Mindfulness i arbetsterapi	
Denise Reid Capturing presence moments: the art of mindful practice in occupational therapy	2009	Att föreslå vägar för arbetsterapeuter att bli mer Mindfullt medveten i praxis	Ett Mindfullt bemötande i praxis kan förbättra arbetsterapeuternas förmåga att utöva och hantera förändring att se varje situation med nya ögon	Granskning av teoretiska begrepp	Mindfulness i arbetsterapi	

Denise Reid Mindfulness and flow in occupational engagement: Presence in Doing	2011	Att undersöka de teoretiska perspektiven och det empiriska undersökandet av flow och mindfulness samt erbjuda förslag på hur relevanta koncepten är för occupational engagement	Att flow och Mindfulness kan stödja arbetsterapeuter i arbetet med att förbättra klientens engagemang i utförandet av aktiviteter i syfte att uppnå flow eller ett mindfult tänkande	Empirisk studie	Mindfulness i arbetsterapi	
Graham Stew Mindfulnessstraining for occupational therapy students	2011	Arbetsterapeutstudenters erfarenheter av 3 mindfulness-program, utformade för att stödja i stresshantering i deras personliga- och yrkesliv	Tekniker för stresshantering visade sig vara framgångsrika. Dock fanns det hinder för Mindfulnessutövande tillsammans med bevis på fördelarna i ökad självkänedom och insikt till inlärd tankemönster.	Kvalitativ och kvantitativ	Mindfulness i arbetsterapi	
Michelle L. Elliot Being Mindful about Mindfulness: An invitation to extend occupational engagement into the growing mindfulness discourse	2011	Att granska Mindfulness och dess bidrag till förbättring av livskvalitet och personligt välbefinnande	Mindfulnessutövande ska inte vara reserverad för en speciell plats och tidpunkt utan det ska hela tiden ligga till grund för utförandet av dagliga aktiviteter.	Kvalitativ litteraturstudie	Mindfulness i arbetsterapi	