



LUNDS UNIVERSITET
Medicinska fakulteten

Arbetsterapeutprogrammet

Upplevelser av mindfulness ur ett aktivitetsperspektiv: En intervjustudie

Författare: Marie Hådén & Mathilda Mårtensson

Handledare: Cecilia Pettersson

Datum: 2016-04-01

Kandidatuppsats

Adress: Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157,
221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Arbetsterapeutprogrammet

2016-04-01

Upplevelser av mindfulness ur ett aktivitetsperspektiv: En intervjustudie

Marie Hådén & Mathilda Mårtensson

Bakgrund: Arbetsterapi främjar människors delaktighet i meningsfulla aktiviteter. Mindfulness, medveten närvaro, är en mycket gammal buddhistisk lära som beforskats vetenskapligt sedan 70-talet men väldigt sparsamt inom arbetsterapin.

Syfte: För att förbättra kunskapsläget kring mindfulness och arbetsterapi undersöktes upplevelser av mindfulness och dess betydelse i vardagen ur ett aktivitetsperspektiv.

Metod: En kvalitativ ansats valdes och semistrukturerade intervjuer genomfördes med sju yrkesarbetande deltagare som utövar mindfulness. Dataanalys genomfördes med innehållsanalys.

Resultat: Dataanalysen ledde till fyra huvudkategorier: *kontroll över sitt beteende och görande, medveten närvaro - att vara i nuet, inre förändringar till följd av mindfulness samt övriga effekter av mindfulness.* Huvudsakligt resultat var att deras upplevelser var positiva, och att mindfulness har haft betydelse för deras vardagsliv.

Slutsats: De positiva upplevelserna och betydelsen i vardagslivet kan kopplas till aktivitetsvetenskap då upplevelser och vardagslivet är kopplade till aktivitetsengagemang och aktivitetsbalans. Dock är denna studie i sig för liten för att slutsatser ska kunna dras från resultatet, därför rekommenderas fler studier på området.

Nyckelord: Aktivitetsvetenskap, arbetsterapi, mindfulness, medveten närvaro, aktivitetsbalans, aktivitetsengagemang, stress.

Adress: Institutionen för Hälsovetenskaper, Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Box 157, 221 00 Lund



LUND UNIVERSITY
Faculty of Medicine

Occupational Therapy Programme

2016-04-01

An occupational therapy perspective on experiences of mindfulness:

An interview-based study

Marie Hådén & Mathilda Mårtensson

Background: Occupational therapy enables people to participate in meaningful occupation. Mindfulness is an ancient Buddhist practice that only recently has become the subject of scientific research, although few studies in occupational science have been made.

Aim: To contribute to the level of knowledge on mindfulness and occupational therapy this study explored, from an occupational point of view, the experiences of those who practice mindfulness and its significance to daily living.

Method: A qualitative approach was chosen and semi structured interviews were performed with seven mindfulness practicing employed participants. The material was analyzed using content analysis.

Results: Analysis led to four categories: *control over ones behavior and doing, mindfulness – being in the present, inner changes as a result of mindfulness* and *other effects of mindfulness*. Main result was that the participants' experiences were positive, and that mindfulness has had an impact on their daily living.

Conclusion: The positive experiences and its impact on daily living constitute knowledge that can be related to occupational science through the connection between experiences and values with occupational engagement and patterns of daily living. This study is in itself too small to draw conclusions from the results, which is why further studies on the subject is recommended.

Keywords: Occupational Science, Occupational Therapy, Mindfulness, Occupational Balance, Patterns of Daily Living, Occupational Engagement, Stress.

Bachelor thesis

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

Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| Bakgrund | 5 |
| Grunderna i arbetsterapi och aktivitetsvetenskap | 5 |
| Aktivitetsbalans | 5 |
| Värde och mening | 6 |
| Stress | 6 |
| Mindfulness | 6 |
| Problematisering..... | 7 |
| Syfte | 7 |
| Metod | 8 |
| Design..... | 8 |
| Urval..... | 8 |
| Datainsamling..... | 8 |
| Procedur | 9 |
| Dataanalys | 9 |
| Etiska överväganden..... | 10 |
| Resultat..... | 11 |
| Kontroll över sitt beteende och görande..... | 12 |
| Medveten närvaro - att vara i nuet..... | 13 |
| Inre förändringar till följd av mindfulness | 13 |
| Övriga effekter av mindfulness | 15 |
| Diskussion | 15 |
| Metoddiskussion..... | 15 |
| Resultatdiskussion..... | 17 |
| Slutsats | 20 |
| Bilagor..... | 21 |
| Bilaga 1 – Intervjuguide..... | 21 |
| Referenser..... | 23 |

Bakgrund

Grunderna i arbetsterapi och aktivitetsvetenskap

Arbetsterapi fokuserar på samspelet mellan person, aktivitet och miljö i alla livets situationer, samt aktiviteternas betydelse för hälsa och välbefinnande. Detta samspel beskrivs som *PEO-modellen* där P, person, står för personen utifrån aspekterna kognition, fysiologi, spiritualitet och psykologi, E, environment, innebär den sociala, ekonomiska, kulturella, fysiska och naturliga omgivningen och O, occupation, är den meningsfulla aktiviteten (Christiansen & Baum, 2005). Aktivitet definieras som sammanlänkade uppgifter i vardagen som kan benämnas, organiseras samt ges värde och mening av individer och kulturer. Arbetsterapi fokuserar på just meningsfull aktivitet, vilket är en aktivitet som är självvald, har en personlig mening och är tillfredställande (Townsend, 2002). Aktivitetsutförande är resultatet av det ovan nämnda samspelet mellan person, aktivitet och miljö (Townsend & Polatajko, 2013). WHO:s klassifikation av funktionstillstånd, International Classification of Functioning, Disability and Health, ICF, beskriver komponenter i hälsa som funktionstillstånd (inklusive aktivitet och delaktighet) samt kontextuella faktorer. Där definieras delaktighet som en persons engagemang i en livssituation (Socialstyrelsen, 2003) och det innebär att en person tar del av samhällslivet genom aktivitet. Engagemang i aktivitet är ett begrepp som kan beskrivas som att vara mycket delaktig i meningsfull aktivitet (Townsend & Polatajko, 2013). Delaktighet och engagemang i aktivitet är viktiga koncept inom arbetsterapi och är mycket nära sammankopplade. Engagemang kan vara det som förklarar känslan av meningsfullhet i aktivitetens utförande (Krupa, 2010). Aktivitetsengagemang upplever man i högre grad ju mer motiverad till aktivitetsutförande man är (Nilsson, Bernspång, Fischer, Gustafson & Löfgren, 2007).

Aktivitetsbalans

Aktivitetsbalans är ett relativt nytt område inom aktivitetsvetenskap. Aktivitetsbalans upplevs när man har rätt förhållande mellan aktivitetskategorier med olika karaktäristika (exempelvis arbete/studier, lek/fritid, återhämtning och sömn), rätt upplevelser och bra tidsanvändning (Wagman, Håkansson & Björklund, 2012). Det kan också definieras som upplevd överensstämmelse mellan önskade och aktuella aktivitetsmönster (Eklund, Gunnarsson & Leufstadius, 2010). Om man upplever aktivitetsbalans gör det att man känner hälsa, välbefinnande och tillfredsställelse (Wagman et al, 2012).

Värde och mening

Aktivitet utforskas även utifrån dess värde och mening för människor, och med hjälp av den aktivitetsvetenskapliga modellen Value and Meanings in Occupations (ValMO) (Erlandsson & Persson, 2014) undersöks bland annat värden i aktiviteter i vardagslivet. Den innehåller tre triader varav dessa har tre dimensioner.

Den första triaden är *aktivitet* som visar samspelet person, aktivitet och miljö, vilket känns igen som PEO-modellen; samspelet mellan *person*, *environment* och *occupation*.

Den andra triaden är *värden* där tre aktivitetsvärden presenteras: det konkreta värdet som är ett påtagligt resultat av en aktivitet, exempelvis att det blir rent efter att ha dammsugit. Det sociosymboliska värdet är mer indirekt, det kan vara kulturellt kontextbundet och visar samhörighet eller uttrycker något till omgivningen, exempelvis att stå i en hejklack eller fira jul. Det självbelönande värdet är den positiva upplevelsen som uppstår i utförandet av aktiviteten i sig, exempelvis att njuta av att simma.

Den sista triaden är *perspektiv* och den beskriver aktivitet ur tre tidsperspektiv: makro (aktivitetsrepertoar), meso (vardagen) samt mikro (handlingar). För denna studies syfte används endast värdetriaden.

Stress

Aktivitetsbalans och stress kan ha ett samband. Vid god aktivitetsbalans upplevs färre symtom som tyder på utmattningssyndrom (Sjöqvist Corbeil & Zeka, 2015). Den strikta definitionen på stress myntades 1936 och lyder: "kroppens fysiologiska reaktion vid påfrestning" där påfrestningen kallas stressor. Stressorn kan vara fysisk, psykisk och känslomässig (Cullberg, 2003). Bara under de senaste 20 åren har stressymptom och sjukskrivningar ökat markant. Risker med långvarig stress är exempelvis hjärt- och kärlsjukdom, diabetes samt utmattning (Socialstyrelsen, 2009). En vanlig teori om stress är att det upplevs när krav från omgivningen och upplevelsen av kontroll över situationen inte överensstämmer (Karasek & Theorell, 1990). På arbetsplatser kan höga krav och bristande kontroll, tillsammans med oro och låg påverkan på arbetssituationen och att känna sig överflödiga leda till stressreaktioner och ökad risk för ohälsa (SBU, 2014).

Mindfulness

Mindfulness, eller medveten närvaro, har sina rötter i buddhistisk meditation och används idag bland annat som stresshanteringsmetod (Kabat-Zinn, 1996). Det beskrivs i nutida

forskning som att vara medveten om upplevelser i nuet på ett avsiktligt, uppmärksamt och icke-dömande sätt (Kabat-Zinn, 2005). Schenström (2007) säger att mindfulness är att träna sig på ett öppet, nyfiket och tillåtande sätt förhålla sig till tillvaron. Det kan utövas på olika sätt; som meditation och som ett medvetet förhållningssätt. Mindfulness återfinns både i självhjälpsindustrin (Hultman & Ström, 2014) (Nhat Hanh, 2013) och som evidensbaserad metod inom bland annat psykiatrin (Region Skåne, 2014). Det finns många hälsoeffekter, bland annat att det kan reducera stress, depression, ångest samt förbättra livskvalitén hos friska människor (Khoury et al, 2015). Enligt Shian-Ling et al (2011) kan mindfulness öka mentalt och emotionellt välbefinnande, leda till reducerade psykologiska symptom, underlätta beteendemodifiering, samt minskad känsloreaktivitet. Mindfulness-based stress reduction, MBSR, är ett stresshanteringsprogram baserat på mindfulness som nu används i ett trettiotal länder (Kabat-Zinn, 1996), inklusive Sverige där det i nuläget finns nästan 200 instruktörer (Center for Mindfulness Sweden, 2015). I en arbetsterapeutisk artikel för Elliot (2011) ett resonemang till varför mindfulness kan inrymmas i aktivitetsvetenskapens domän, förklarar hur mindfulness som förhållningssätt kan leda till engagemang i aktivitet, samt argumenterar för att mindfulnessmeditation och andra övningar räknas som en aktivitet. Elliot menar att mindfulness bör vara intressant för aktivitetsvetenskaplig forskning bland annat på grund av sin potential för aktivitetsengagemang.

Problematisering

Arbetsterapins domän är meningsfull aktivitet. Detta kan beforskas utifrån teorier om aktivitetsengagemang, aktivitetsbalans och värde i aktivitet. Både psykisk och fysisk stress kan leda till människors ohälsa. De senaste 20 åren har stresssymptom och stressrelaterade sjukskrivningar ökat markant. Mindfulness har fått ett uppsving och används idag av många som bland annat stresshanteringsmetod. Att undersöka människors upplevelser av mindfulness kan ge kunskap om mindfulness som meningsfull aktivitet, vilket är arbetsterapins fokus. Att undersöka betydelsen mindfulness har för vardagslivet kan ge kunskap kopplad till aktivitetsbalans.

Syfte

Att undersöka upplevelser av mindfulness och dess betydelse i vardagslivet ur ett aktivitetsperspektiv.

Metod

Design

Studien var en kvalitativ tvärsnittsstudie. Denna forskningsmetod valdes för att undersöka upplevelser av mindfulness. Frågorna som ställdes var öppna och formulerade för studiens syfte. Studiens syfte var att undersöka människors upplevelser vilket är en kvalitativ egenskap som bäst undersöks med denna metod (Krag Jacobsen, 1993).

Urval

Ett inklusionskriterie för deltagande i studien var att deltagaren själv uppgav att hen utövade mindfulness regelbundet, det vill säga att författarna ställde inget krav på deltagarnas utförandefrekvens eller varaktighet. Ett andra inklusionskriterie var att deltagarna var i arbetsför ålder. Inga exklusionskriterier valdes för denna studie. I kvalitativa intervjustudier är det brukligt med 5-25 deltagare och antalet beror på hur många som krävs för att besvara studiens syfte samt hur mycket tid och resurser man har till sitt förfogande (Kvale & Brinkmann, 2014). I denna studie beräknades att färre än sex intervjuer inte skulle ge tillräcklig variation i materialet. Ett bekvämlighetsurval gjordes, vilket innebär att deltagare rekryteras på det sätt som är enkelt att genomföra. Ett snöbollsurval gjordes också, då en deltagare i sin tur rekryterar fler deltagare (Kristensson, 2014). Sju deltagare intervjuades, två män och fem kvinnor. De var i åldrarna 20 till 53 år och samtliga förvärvsarbetade, en på halvtid, en på 75 % och resten jobbade heltid. Alla planerade intervjuer genomfördes, alltså rapporteras inget bortfall.

Datainsamling

Insamling av data skedde med semistrukturerade intervjuer där intervjuarna ställde på förhand formulerade frågor till deltagarna. Syftet var inte att få endast ett svar på frågorna, utan få reda på deltagarnas erfarenheter inom området genom att de fick reflektera över sig själva i relation till de strukturerade frågorna. Intervjuguiden bestod av frågor som formulerades baserat på syftet samt litteratur om intervju som datainsamlingsmetod (Krag Jacobsen, 1993). I intervjun ombads deltagarna att kortfattat beskriva sin livssituation och sitt vardagsliv. Sedan följde frågor av öppen karaktär om hur de definierar mindfulness, när och varför de började, förväntningar, skillnader mot innan de började utöva mindfulness, samt frågor som är relaterade till engagemang, stress och värde i aktivitet. Följdfrågor ställdes för att ge mer djup och bredd i deltagarnas svar.

Procedur

Rekrytering av intervjupersoner genomfördes även genom att information om studien sattes upp på Health Sciences Centre (HSC), Hälsans Hus, Gerdahallen och Raja Yoga (efter att tillåtelse getts). Detta är verksamheter där möjligheten att nå människor som utövar mindfulness bedömdes som god. Rekrytering av intervjupersoner genomfördes också genom snöbollsurval med hjälp av den instruktör som höll i den mindfulnessklass som författarna själva deltog i (Kristensson, 2014). Instruktören tillfrågade deltagare från sina mindfulnessklasser om deltagande i studien genom att de som visat intresse fick informationsbrev och samtyckesblankett, eller författarnas kontaktuppgifter. De intresserade har antingen skickat den underskrivna blanketten tillbaks till författarna med returkuvert eller kontaktat författarna via mail. Författarna övade på att intervjua varandra före intervjuerna med deltagarna. Intervjuerna med deltagarna disponerades över tre veckor med möjlighet till förlängning.

Vid intervjuerna närvarade båda författarna, men endast en hade den aktiva rollen som intervjuare medan den andra var observatör och ställde vid behov kompletterande frågor. Intervjuerna genomfördes på Health Sciences Centre i Lund eller den plats deltagaren själv valt och spelades in med ljudupptagning. Intervjuerna inleddes med en kort presentation av författarna, följt av en kort presentation av vad arbetsterapi är samt syftet med studien. I slutet sammanfattades huvudfrågorna ur intervjuerna, vilka var mellan 35 och 70 minuter långa. Förutom den första intervjun som transkriberades av båda författarna har intervjuerna transkriberats av den som var aktiv intervjuare.

Dataanalys

För att analysera intervjuerna tillämpades innehållsanalys eftersom det ger bearbetningen det djup som är nödvändigt när kvalitativa intervjuer gällande människors subjektiva upplevelser analyseras (Kristensson, 2014). Alla intervjuer behandlades vid analysen som en helhet och ur denna textmassa identifierades meningsbärande enheter, meningar eller korta stycken som relateras till studiens syfte. Dessa meningsbärande enheter identifierades enskilt av båda författarna innan deras relevans diskuterades. Detta är så kallad triangulering för att öka trovärdigheten. När båda författarna tolkar och analyserar färgas inte materialet av en enskild persons förförståelse (Kristensson, 2014). Enskild analys och diskussion mellan författarparet gjordes vid både sökandet av meningsbärande enheter samt vid kategorisering. Efter att de meningsbärande enheterna identifierats sammanfattades dessa till kortare enheter, en så kallad

kondensering och sedan ytterligare en gång till koder. När alla meningsbärande enheter fått en kod klipptes dessa ut för att kunna sorteras in i kategorier och underkategorier utefter vilka som bedömdes ha likheter. Kategoriseringen hölls textnära för att inte tolka materialet (Graneheim & Lundman, 2004). De 11 underkategorier som identifierades är resultatet av analysen och de har i sin tur bedömts ha likheter med varandra vilket resulterade i fyra huvudkategorier, se Tabell 1.

Tabell 1: Exempel på de olika stegen i innehållsanalysen

| Meningsbärande enhet | Kondensering | Kodning | Underkategori | Huvudkategori |
|--|---|--|--|------------------------------------|
| som jag tycker mindfulness är så precis som jag sa innan så handlar det om för mig att vara medvetet närvarande i allt vad jag gör. | Mindfulness handlar för mig om att vara medvetet närvarande i allt vad jag gör. | Mindfulness handlar om att vara medvetet närvarande i allt vad jag gör. | Mindfulness är att vara medvetet närvarande i nuet | Medveten närvaro - att vara i nuet |
| man får se sina problem på ett annat sätt och att man sen kan se det jobbigt men det är ju ändå en positiv sak i slutändan. Ehm, men det rör om lite i grytan. | Man får se sina problem på ett annat sätt och man ser det som jobbigt men det är ändå en positiv sak i slutändan. Men det rör om lite i grytan. | Att se sina problem är jobbigt men det är i slutändan positivt. Det rör om i grytan. | Övriga effekter av mindfulness | Övriga effekter av mindfulness |

Etiska överväganden

Inför studiens genomförande har överväganden i fråga om etik gjorts och de fyra huvudkraven enligt CODEX (2015) har uppfyllts. *Informationskravet* har uppfyllts genom att deltagarna informerades i förväg om studien via ett informationsbrev som beskrev syftet med studien, att medverkan var frivillig, att samtycket sparas tills studien är godkänd, vad medverkan kortfattat innebar samt att deras medverkan var anonymiserad. För att uppfylla

sekretess/konfidentialitetskravet valdes en avskild lokal för intervju av författarparet alternativt fick deltagaren själv välja lokal och således ta ställning till om det skulle ske avskilt eller ej. Inspelningarna och transkripten har hanterats så att inga obehöriga kan ta del av dem, samt har aidentifierats. *Samtycketskravet* uppfylldes då intervjuerna var frivilliga och deltagarnas samtycke gavs. Ingen deltagare stod heller i beroendeställning till någon av författarna. Det material som deltagarna gett upphov till har endast använts till denna studie och därmed är slutligen *nyttjandekravet* uppfyllt.

I denna studie förutsågs inga risker, men författarna var ändå förberedda på att kunna hänvisa deltagarna till adekvat vård vid uttryck för psykisk ohälsa i samband med intervjun, exempelvis vårdcentral eller psykiatrisk mottagning.

Resultat

Analysen av intervjuerna gav resultat som visade vad deltagarna hade för upplevelser av mindfulness och vad mindfulness hade för betydelse i deras vardagsliv. Det resulterade i fyra huvudkategorier som utgörs av totalt 11 underkategorier. Dessa finns gestaltade i nedanstående tabell (Tabell 2) och följs av beskrivningar av huvud- och underkategorier.

Tabell 2: Sammanställning av huvudkategorier och underkategorier

| Huvudkategori | Underkategori |
|--|---|
| Kontroll över sitt beteende och görande | Väljer ett nytt beteende Hanterar saker annorlunda Förändring i aktivitet |
| Medveten närvaro - att vara i nuet | Mindfulness är att vara medvetet närvarande i nuet Upplevelser av att vara i nuet |
| Inre förändringar till följd av mindfulness | Behandlar mig själv annorlunda Förändring i värdesättning och prioritering som effekt av mindfulness Positiva förändringar av personliga egenskaper Ökad självreflektion Ökad inlevelse |
| Övriga effekter av mindfulness | Övriga effekter av mindfulness |

Kontroll över sitt beteende och görande

Deltagarna har beskrivit flera sätt på vilka deras beteende och problemhantering har förändrats av mindfulness, så till vida att de har mer kontroll över sitt agerande. Flera beskriver att de gör saker mer viljemässigt nu än innan de började med mindfulness.

Väljer ett nytt beteende

Deltagarna pratade om att aktivt välja att agera annorlunda, att stanna upp och fundera på vad som är rätt att göra, att inte utsätta sig för stress som tidigare och att inte döma andra människor. Deltagarna beskrev att de viljemässigt beter sig annorlunda i situationer men utan att det är en för utomstående tydlig skillnad i aktivitetsutförandet. En deltagare berättade att hans barn märkte att de inte blev dömda lika mycket av sin förälder längre och att de blivit lugnare av det.

“Jag behöver inte anstränga mig för att vara någon annan.”

Hantrar saker annorlunda

Att kunna hantera situationer annorlunda och att ha fått nya strategier var något flera deltagare pratade om. De beskrev att de får mer kontroll, kan ta pauser, kan stanna upp och vara medveten samt att de inte behöver göra en stor sak av allt.

“Om jag känner mig stressad så kan jag plocka ner och hantera det på ett annat sätt.”

Förändring i aktivitet

Deltagarna beskrev förändringar i aktivitet, det handlar om att deltagarna väljer att göra nya saker och väljer bort andra, har förändrat sin timing samt upplever förändringar i sättet de utför aktiviteter på. Deltagarna berättade att de utsätter sig för nya saker, går inte på autopilot, gör saker i medveten närvaro och inte på rutin, tar tag i jobbiga situationer samt har fått ett en sak i taget-tänk.

“Blir jag nervös tar jag några djupa andetag. Då kan jag fokusera på det jag gör.”

Medveten närvaro - att vara i nuet

Deltagarna har i intervjuerna gett många beskrivningar av vad de tycker mindfulness är. Genom sina berättelser av upplevelserna definierar de mindfulness som att vara medvetet närvarande i nuet, till exempel att vara mindful är att vara i sig själv med hela sitt jag, och fler beskrivningar av sina upplevelser av att vara i nuet.

“För mig är mindfulness ett varande.”

Mindfulness är att vara medvetet närvarande i nuet

Deltagarna beskrev vad de tycker att mindfulness är, och gav exempel så som ett andrum, en vila i stunden, ett sätt att stanna upp och att hämta hem sig själv samt att göra något som om det var första gången. Ett par deltagare sa att de förknippade mindfulness bland annat med orden fokuserad, sann och trygg samt att vara medvetet närvarande i allt man gör.

“Mindfulness är ett sätt att lära sig stanna upp, leva och reflektera över saker man annars inte gör.”

Upplevelser av att vara i nuet

Under intervjuerna beskrevs situationer där upplevelser av att vara här och nu beskrevs. Deltagarna berättade om flera exempel som att det skönt att bara göra det man gör, att det är i stunden man kan göra förändringar, att det är i nuet man har tillgång till sig själv och sina resurser samt att man kan vara i stunden utan att tänka på framtiden.

“Jag behöver inte längre bry mig om det som kommer sen för jag är här och nu”

Inre förändringar till följd av mindfulness

Deltagarna har upplevt flera förändringar av att utföra mindfulness, och en stor del av dem beskrev inre, personliga förändringar. De säger att de har fått mer inlevelse och empati för både sig själva och andra, och ett förändrat sätt att tänka på och behandla sig själv.

Behandlar mig själv annorlunda

Deltagarna uttryckte att de nu behandlade och betedde sig bättre mot sig själva i form av inre språkbruk (skälla på sig själv eller tänka om sig själv i positiva ordalag), att sätta gränser för sig själva (inte göra våld på sig själv) och självmedkänsla, bland annat. Beskrivningarna

uttrycks med begrepp som: tillåter inte mig själv, hushåller med mig själv och snällare mot mig själv.

“Idag tar jag det lugnare och skäller inte på mig själv.”

Förändring i värdesättning och prioritering som effekt av mindfulness

Flera deltagare berättade om förändringar i vad de upplevde vara viktigt och ett annat sätt att prioritera. De tänkte mindre på vad som förväntades av dem och flera prioriterade sig själva högre nu. Andra exempel som beskrevs var att man kan se vad som har betydelse, att man tänker på vad som verkligen är viktigt och att det nu betyder mer att hjälpa andra.

Positiva förändringar av personliga egenskaper

Deltagarna berättade om förändringar de upplevt som handlade om deras sinnestillstånd eller personlighetsdrag. Flera säger att de har blivit lugnare, gladare och mer harmoniska. En deltagare beskrev att hen numera kan tycka att det är skönt att vara ensam hemma medan en annan deltagare beskrev att hen nu mer sällan blir besviken och är mer tillfreds i vardagen.

“Det är en stor förändring att inte känna mig besviken för att jag inte har det perfekt städat.”

Ökad självreflektion

Deltagarna gav flera beskrivningar av ett förändrat tankesätt, så som att de reflekterar mer och har en större nyfikenhet gentemot sig själva. Några exempel är att de funderar på varför de känner som de gör, de kan få perspektiv på sig själva i olika situationer, har blivit mer medvetna om hur de agerar, funderar på hur de tänker, har fått ett mindre intellektuellt och mer intuitivt tankesätt och att förhållningssättet gentemot sig själv har förändrats.

“Att bli medveten om hur jag reagerar. Inte bara gå på autopilot.”

Ökad inlevelse

Flera av deltagarna pratade om att de genom sitt utövande av mindfulness funderar mer på varför andra människor gör som de gör. De tänker på att det finns andra värderingar att styras av, att man kan göra andra väl och ta andra vägar än de själva gör. De beskrev att de försöker tänka att alla gör så gott de kan och påminner sig själva om att de inte vet vad som ligger till grund för andras beteende.

“Jag har lätt att tänka saker om andra utifrån vad jag ser. Det försöker jag nu att undvika och tänker att jag inte vet varför de är som de är.”

Övriga effekter av mindfulness

Deltagarna har beskrivit olika upplevda effekter av mindfulness som inte kan kopplas samman med innehållet i ovanstående kategorier. Exempelvis goda känslor, fördelaktiga resultat samt negativa upplevelser.

Övriga effekter av mindfulness

Deltagarna beskrev hur de upplevde olika effekter av mindfulness. Den effekten flest nämnde var att de hade fått lättare för att slappna av och skapa ett lugn. Andra exempel var att det stärkte ens tänkande och agerande, man lättare kunde se sina problem, att man får ett flöde i vardagslivet samt det var något man längtade efter. Ett fåtal deltagare beskrev negativa effekter, så som att man kunde känna krav att hinna med övningarna samt att en övning kändes negativ vid utförandet.

“Att mindfulness skulle ge mig så mycket hade jag aldrig trott. Det är häftigt.”

Diskussion

Metoddiskussion

Vid rekryteringen av deltagare till studien så användes dels ett bekvämlighetsurval, dels ett snöbollsurval. En risk med dessa urvalsmetoder är att man inte får en tillräckligt stor spridning på urvalsgruppen för att representera hela populationen (Kristensson, 2014). Snöbollsurvalet skedde via mindfulnessinstruktören för kursen författarna deltog i som rekryterade deltagare till studien från sina andra kursdeltagare. Dessa deltagare kan tänkas ha många gemensamma nämnare, exempelvis att de bor i samma geografiska område, ekonomisk status och attityd till mindfulness, vilket leder till att urvalet blev snävt och riktat. Målsättningen med denna kandidatuppsats har dock inte varit att sträva efter ett representativt urval, på grund av studiens tidsbegränsning.

En aspekt som diskuterades före intervjuerna var huruvida båda författarna skulle medverka vid själva intervjutillfället och i så fall hur detta skulle kunna påverka resultatet. För att säkra

validiteten medverkade båda författarna så den aktiva intervjuaren kunde få stöd i att förklara frågor eller ställa kompletterande frågor, och på så vis få mer heltäckande och fördjupade svar. En svaghet kan dock vara att deltagaren kände sig i underläge gentemot författarna (Repstad, 2007). Författarna såg även en risk i att deltagaren kunde bli distraherad av den andra författarens närvaro, därför gavs en förklaring till båda författarnas närvaro i inledningen av intervjun. Författarna bestämde sig för att båda skulle sitta med vid samtliga intervjutillfällen.

Författarna skulle ha kunnat göra en riktad innehållsanalys och använda till exempel ValMO (Erlandsson & Persson, 2014) som raster till intervjufrågorna. Ett sådant förfarande hade gjort intervjuerna mer riktade då deltagaren hade behövt få en presentation av ValMO:s värdedimensioner och begränsa sina svar till att passa in i dessa. Risk skulle föreligga att författarna inte lyckades förmedla värdedimensionerna korrekt och därför fått oanvändbara svar. I resultatdiskussionen har dock författarna gjort en analys utifrån ValMO då materialet ändå innehöll många beskrivningar som kunde tolkas utifrån värdedimensionerna och som författarna ville ta tillfället i akt att belysa. Författarna ser att en studie med riktad innehållsanalys med ValMO som utgångspunkt hade kunnat vara relevant då det hade gett en mer trovärdig analys av värden i mindfulness som aktivitet.

Författarna uppfattade vid analysen att deltagarna pratat om mindfulness på olika sätt, vilket upptäcktes vid identifiering av meningsbärande enheter. Syftet var att deltagarna skulle berätta om sina upplevelser av mindfulness men många gånger pratade de om sina förväntningar på mindfulness eller deras uppfattning om hur mindfulness ska vara; som en beskrivning av vad de lärt sig. De svar som handlar om deltagarnas upplevelser har gett mycket fylliga svar med många exempel vilket stärker validiteten i studien. Författarna tillskriver detta till väl formulerade frågor och en god förberedelse för följdfrågor. En reflektion som gjordes var dock att de öppna frågorna bidrog till att deltagarnas svar flöt iväg åt olika håll, författarparet ville vid utformandet av frågorna få möjligheten att utforska så många upplevelser som möjligt och uppmuntra deltagarna att berätta allt de ville. Man kan i efterhand resonera om författarna borde varit mer styrande, det hade dock kunnat utgöra en risk att hindra deltagarna från att säga det de ville genom att avbryta dem. Människor kan känna obehag inför tystnad, det är viktigt att vänja sig vid tystnad genom att öva intervjuteknik. Tystnaden ger deltagaren möjlighet att fundera på sitt svar och kan då lättare formulera det som ska sägas och ge kompletterande svar (Troost, 2010).

Att kategorisera vad deltagarna uttryckte om sina upplevelser av mindfulness krävde tålmod och noggrannhet. Mindfulness är ett relativt nytt begrepp i västvärlden och flera definitioner används. Att avgöra huruvida någon är medvetet närvarande, avsiktligt riktar sin uppmärksamhet eller använder någon annan definition av mindfulness, låter sig inte enkelt göras. Det kunde ha blivit tolkningar av materialet eftersom deltagarna sällan uttryckte sig konkret om mindfulness, men författarna var noggranna.

Resultatdiskussion

En manifest innehållsanalys hålls väldigt textnära. I kategoriseringsprocessen har författarna således inte tolkat materialet, vilket kan förklara varför kategorierna i resultatet inte har uppenbara kopplingar till syftets två delar. Hade en latent innehållsanalys istället genomförts hade materialet kunnat tolkas och kategorier identifieras utifrån syftet. En begränsning med manifest innehållsanalys visade sig då en underkategori (*övriga effekter av mindfulness*) huvudsakligen identifierades med egenskapen att innehållet inte hörde till någon annan av underkategorierna och blev således en huvudkategori för sig själv. Innehållet var effekter av mindfulness beskrivna som positiva samt negativa, dock inte effekter som hör ihop med huvudkategorierna *kontroll över sitt beteende och görande* eller *inre förändringar till följd av mindfulness*.

I bakgrunden lyfte författarna en diskussion om att engagemang förenar aktivitetsutförande och meningsfullhet i aktivitet. När man känner engagemang i utförandet av aktivitet så skapas meningsfullhet (Krupa, 2010). Frågan är huruvida mindfulness som förhållningssätt kan öka engagemanget i utförande av aktivitet, som enligt Krupa alltså skapar meningsfullhet. Författarna har spekulerat kring att om man riktar sin uppmärksamhet till den aktivitet man för stunden utför, så innebär detta ett större aktivitetsengagemang. En fråga om mindfulness kopplat till ökat engagemang ställdes därför i intervjuerna ("Hur tänker du på medveten närvaro i jämförelse med engagemang?", ur Bilaga 1), men deltagarna berättade inte om några upplevelser av detta. En del av det som beskrevs i intervjuerna tolkar författarna som att de känner engagemang i aktivitet eftersom de beskriver att de är medvetet närvarande i den aktivitet de för tillfället utför, både utifrån det deltagarna säger om upplevelser av mindfulness och dess betydelse i vardagen.

En fråga i intervjuguiden ("Vad tänker du att du upplever för värden i ditt utövande av mindfulness?", ur Bilaga 1) handlade om värde i upplevelsen av mindfulness. ValMO-modellen beskriver hur aktiviteter är uppbyggda och förklarar upplevelser av att göra. Vid utförande av en aktivitet får man en upplevelse och den kan tillhöra en eller flera värddimensioner. Författarna valde att inte beskriva ValMO:s värdetriad för deltagarna utan ställde istället mer öppna frågor med ord som värde, meningsfullhet, viktigt och betydelse. I materialet återfanns dock fler beskrivningar av värde i aktivitet efter andra frågor.

Konkret värde ser vi i det mesta deltagarna uttrycker i underkategorin *övriga effekter av mindfulness*. *Väljer ett nytt beteende* innehåller konkreta värden, samt vad deltagarna har sagt i underkategorierna *ökad inlevelse, hanterar saker annorlunda, behandlar mig själv annorlunda, positiva förändringar av personliga egenskaper, ökad självreflektion* samt *förändring i aktivitet*.

Det sociosymboliska värdet uttrycks inte tydligt i materialet som analyserats. En förklaring till detta kan vara att mindfulness inte har något signifikant kulturellt värde för studiedeltagarna, mindfulness verkar inte vara något de tagit med sig från sin bakgrund och uppväxt. Eftersom mindfulness är en väldigt personlig inre aktivitet finns sällan någon uttryckt samhörighet med andra. Att utöva mindfulness syns inte utåt och finns inget man i sitt utövande kan använda för att uttrycka sig själv eller ett budskap för omvärlden.

Självbelönande värden beskrivs med flera exempel i underkategorierna *mindfulness är att vara medvetet närvarande i nuet, upplevelser av att vara i nuet, positiva förändringar av personliga egenskaper, ökad självreflektion* samt *förändring i aktivitet*.

För att jämföra detta resonemang med tidigare forskning på aktivitetsvärde och ValMO söktes studier med dessa sökord, men sökresultaten var få och artiklarna var inte jämförbara med vår analys. Aktivitetsvärde är ett nytt forskningsområde inom arbetsterapi vilket kan förklara det sparsamma antalet träffar på ämnet.

Innehållet i underkategorin *hanterar saker annorlunda* ur resultatet för författarnas tankar till begreppet copingmekanism eller försvarsmekanism. Inom psykologin beskrivs det som inlärd förhållningssätt i tillvaron. Ens copingmekanismer kan fungera automatiskt men är delvis medvetna. (Cullberg, 2003) Copingmekanismer används för att hantera stress på olika sätt. (Holt et al., 2015) Merparten av deltagarna berättade under intervjuerna om traumatiska livshändelser som på olika sätt har varit en bidragande faktor till varför de ägnar sig åt mindfulness. Vissa av dessa har antingen mått dåligt och sökt hjälp i form av mindfulness medan andra genomgått en annan typ av behandling som mindfulness ersatt när den avslutats.

Deltagarnas traumatiska livshändelser är en form av emotionell stress, som kan bearbetas med hjälp av copingmekanismer. Det verkar för författarna som att de centrala delarna av mindfulness i sig är en form av copingmekanismer, enligt definitioner av mindfulness av Schenström (2007): att förhålla sig till tillvaron med en nyfiken och tillåtande inställning, och Kabat-Zinn (2005): att avsiktligt rikta uppmärksamheten utan att värdera. Författarna kan också se mindfulness som ett verktyg för att reglera och förändra sina copingmekanismer eftersom man med mindfulness kan styra sin emotionella reaktivitet (Britton, Shahr, Szepsenwol & Jacobs, 2012). Resultaten i en studie som mätte hur mindfulness påverkar stressupplevelser och copingstrategier hos personer med somatoforma störningar visade att man får mer flexibla copingstrategier (Lind, Delmar & Nielsen, 2014). Deltagarna pratade om hur mindfulness hjälpt dem att hantera sin emotionella stress genom att få mer kontroll, inte göra en stor grej av vissa saker, gränssättning och att sälla bland intrycken. Resultatet visade att även i underkategorin *ökad inlevelse* finner man koder som kan ses som relaterade till copingmekanismer, exempelvis att försöka sortera andras agerande, vad som är ens eget respektive någon annans problem samt att kunna förstå och förlåta andras agerande.

Författarna resonerade även kring hur mindfulness kan påverka ens självkänedom, baserat på vad intervjudeltagarna sagt i underkategorin *ökad självreflektion*, exempelvis att man blir medveten om vad som händer i en, varför man tänker på det man gör, inte bara gå på autopilot samt stannar upp och funderar på varför det känns som det gör. I en artikel argumenteras för att mindfulness kan användas för att öka en persons självkänedom (Stella, 2016). En koppling till aktivitetsvetenskap är att om man har bättre självkänedom i utförande av aktivitet och hur de påverkar oss som individer är det lättare att anpassa aktivitetsmönstret och öka möjligheterna till aktivitetsbalans. Man kan då lättare hindra sig själv från att utföra aktiviteter där man börjar känna stressymptom som kan framkomma vid obalans mellan aktiviteter.

Redan idag används mindfulness som intervention inom klinisk arbetsterapi, exempelvis inom psykiatri men det är inte en utbredd praxis. Mindfulness kan implementeras i arbetsterapi inom flera olika verksamheter, anser författarna. Exempelvis i rehabilitering för olika tillstånd: på en smärtmottagning kan arbetsterapeuten lära ut acceptans, genom mindfulness i aktivitet bidra till att bearbeta funktionsnedsättningar för traumapatienter samt lära ut medveten andning för patienter med andningssvårigheter. Fler exempel är att arbetsterapeuter inom företagshälsovården kan implementera mindfulness som stresshanteringsmetod samt att

för patienter med olika psykiatriska problem bidra till att lindra symtom som uppstår i vardagen. Arbetsterapeuter är lämpliga att utbilda sig inom mindfulness och arbeta med detta förhållningssätt tack vare den expertis kring meningsfulla aktiviteter och aktivitetsbalans som de har.

Slutsats

Deltagarna i denna studie beskrev sina upplevelser av mindfulness som övervägande positiva, samt att mindfulness hade haft betydelse för deras vardagsliv. En koppling mellan mindfulness och aktivitetsvetenskap är att om man har god självkänedom i utförande av aktivitet och kännedom om hur aktiviteterna påverkar oss är det lättare att anpassa sitt aktivitetsmönster och öka möjligheterna till aktivitetsbalans. Mindfulness kan då vara ett verktyg för att påverka sin aktivitetsrepertoar vid upplevelse av stressymptom som kan framkomma vid aktivitetsobalans. Mindfulness bör kunna användas av arbetsterapeuter för klienter inom olika typer av rehabilitering, företagshälsovård och psykiatri. Författarna föreslår vidare studier på mindfulness inom aktivitetsvetenskap då upplevelser av mindfulness och dess betydelse för vardagslivet visar kopplingar till aktivitetsengagemang, självkänedom och aktivitetsbalans.

Bilagor

Bilaga 1 – Intervjuguide

Basfrågor

- Hur gammal är du?
- Identifierar sig som man eller kvinna
- Huvudsaklig sysselsättning: jobb (heltid/deltid, tillsvidare/behov), skola, arbetslös,
- (Tack för att du vill vara med och bidra till forskningen kring mindfulness och arbetsterapi!
Bekräfta anonymitet, du får gå om du vill, du måste inte svara på alla frågor om du inte vill.
Informera om intervjutypen: vi vill prata om vissa ämnen, du är välkommen att berätta mer och ta upp saker som du vill dela med dig. Vi styr samtalet i den mån att vi vill få med allt under denna timme.)
- Hur skulle du beskriva ditt vardagsliv? (Aktivitetsmönster)
- Fritid, arbetsliv, egentid, sköta hem och sig själv?
(Tidsgeografi, Aktivitetsbalans)

Mindfulness- & arbetsterapifrågor

- När började du med mindfulness?
- Vad tycker du att mindfulness/medveten närvaro är för något?
- Hur kom du i kontakt med mindfulness?
- Vad hade du för förväntningar?
- Hur kom det sig att du började med mindfulness?
- Är det att meditera eller är det ett förhållningssätt, eller hur ser du på det?
- Om det finns skillnader i ditt vardagsliv (aktivitetsbalans, occupational engagement, mening, värdeuppfattning) om man jämför med före och efter mindfulness, vad har det varit?
- Vad kan du berätta om skillnader i ditt arbetsliv, före mindfulness i jämförelse med nu?
- Har det skett någon förändring i aktiviteter på fritiden?
- Eventuellt mindre positiva effekter?
- Prioriterar du annorlunda sen du började med mindfulness?
- Hur tänker du på mindfulness i relation till stress?
- Vad tänker du att du *upplever* för värden i ditt utövande av mindfulness?
 - Kan du berätta om vad mindfulness har för *betydelse* för dig?
 - Hur tänker du att mindfulness är *meningsfullt* för dig?

- Engagemang = p.g.a. omständigheterna uppslukad i aktivitet, medveten närvaro = med uppsåt uppslukad i aktivitet. “Hur tänker du på medveten närvaro i jämförelse med engagemang?” (Occupational engagement)

Avslutande frågor

- Sammanfatta vad vi pratat om och vad vi har fått med oss av respondenten. Fråga om de vill tillägga, ändra, förtydliga, dela med sig av något.

- Får vi återkomma med ytterligare frågor eller för att be om förtydligande? På vilket sätt? Mail, telefon, ses igen?

- Vill ni ta del av studien när uppsatsen är skriven under våren 2016?

- Kontakta oss gärna om ni har några frågor eller funderingar efter intervjun!

Referenser

Britton, W. B., Shahar, B., Szepsenwol, O. & Jacobs, W. J. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy Improves Emotional Reactivity to Social Stress: Results from a Randomized Controlled Trial. *Behaviour Therapy*, 43(2), 365-380.

Center for Mindfulness Sweden. (2015). *Behöriga MBSR-lärare i Sverige*. Hämtad 2016-03-14, från <http://cfms.se/lararcertifiering-i-mbsr/utbildade-mbsr-gruppledare/>

Christiansen, C. & Baum, C.M. (Eds.). (2005). *Occupational Therapy: Performance, Participation, and Well-being*. Thorofare, NJ: Slack.

CODEX. (2015). *Forskning som involverar människan*. Hämtad 2015-05-26, från <http://codex.vr.se/forskningmanniska.shtml>

Cullberg, J. (2003). *Dynamisk psykiatri i teori och praktik*. Stockholm: Natur & Kultur.

Eklund, M., Gunnarsson, B. & Leufstadius, C. (Red.). (2010). *Aktivitet & relation: mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. 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.

Erlandsson, L-K. & Persson, D. (2014). *ValMO-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. Lund: Studentlitteratur.

Graneheim, U., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112.

Holt, N., Bremner, A., Sutherland, Ed., Vliek, M., Passer, P. & Smith, R. (2015). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour*. Maidenhead: McGraw-Hill Education.

Hultman, S & Ström, M. (2014). *Fokus på jobbet: träna din hjärna med mindfulness för mer fokus, effektivitet och glädje*. Stockholm: Natur & Kultur.

Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness Meditation: What it is, What it isn't, and it's Role in Health Care and Medicine. In Y. Haruki, Y. Ishii & M. Suzuki (Eds.), *Comparative and Psychological Study on Meditation* (s. 161-169). Delft, Netherlands: Eburon.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Vart du än går är du där: medveten närvaro i vardagen*. Stockholm: Natur & Kultur

Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, Productivity and the Reconstruction of the Working Life*. New York: Basic Books.

Krag Jacobsen, J. (1993). *Intervju: konsten att lyssna och fråga*. Lund: Studentlitteratur.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based Stress Reduction for Healthy Individuals: A Meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik: för studenter inom hälso- och sjukvård*. Stockholm: Natur & Kultur.

Krupa, T. M. (2010). Invited commentary: The occupational performance process model in one community mental health setting. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 77(2), 80-81.

Kvale, S & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lind, A. B., Delmar, C. & Nielsen, K. (2014). Searching for Existential Security: A Prospective Qualitative Study on the Influence of Mindfulness Therapy on Experienced Stress and Coping Strategies among Patients with Somatoform Disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 77(6), 516-521.

Nhat Hanh, T. (2013). *Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness*. Stockholm: Lind & Co.

Nilsson, I., Bernspång, B., Fisher, A. G., Gustafson, Y & Löfgren, B. (2007). Occupational Engagement and Life Satisfaction in the Oldest-Old: The Umeå 85+ Study. *The Occupational Therapy Journal of Research*, 27(4), 131-139.

Townsend, E. (2002). *Enabling Occupation: an Occupational Therapy Perspective*. Ottawa: CAOT Publications.

Townsend, E. A. & Polatajko, H. J. (Eds.). (2013). *Enabling occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice Through Occupation*. Ottawa: CAOT Publications.

Region Skåne. (2014). *Mottagningar*. Hämtad 2015-06-03, från <http://www.skane.se/sv/Webbplatser/Psykiatri-Skane/Vuxenpsykiatri/Kristianstad/Mottagning/>

Repstad, P. (2007). *Närhet och distans: kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2014). *Arbetsmiljöns betydelse för symptom på depression och utmattningssyndrom*. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering.

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

Shian-Ling, K., Smoski, M. J. & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.

Sjöqvist Corbeil, E. & Zeka, R. (2015). *Självupplevd aktivitetsbalans i vardag och arbete: Enkätundersökning gjord på sjuksköterskor* (Kandidatuppsats). Jönköping: Hälsohögskolan,

Jönköpings University. Tillgänglig: <http://hj.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A849866&dswid=8219>

Socialstyrelsen. (2003). *Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa – kortversion: Svensk version av International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF)*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Stella, M. (2016). Befriending death: A Mindfulness-based Approach to Cultivating Self-awareness in Counselling Students. *Death Studies*, 40(1), 32-39.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Wagman, P., Håkansson, C. & Björklund, A. (2012). Occupational Balance as Used in Occupational Therapy: A Concept Analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), 322-327.