



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykoterapeutprogrammet

”De är inte huvudfotingar i samma höga grad”

**En kvalitativ studie av kuratorers erfarenheter av samtal
med unga vuxna som också genomgått 8 veckors
Mindfulnessbaserad stressreduktions (MBSR) kurs på
ungdomsmottagningen**

Salma Lindholm & Jenny Öberg

Psykoterapeutexamensuppsats. 2024

Handledare: Per Johnsson
Examinator: Lars-Gunnar Lundh

Abstract

Mindfulness can lead to greater self-awareness and attention to what is actually going on in the present moment within and outside of an individual. By participating in an MBSR course, you can train yourself in e.g. conscious presence and self-compassion. The purpose of the study was to find out how this knowledge could possibly be consistent with the prevention / health promotion mission of the Youth Center and whether the MBSR course could have a positive effect on the young adult participants' mental health and whether participation in the course could act as an addition to the talk treatments that the counselors offers at the center. The selection was comprised of 6 counselors from the Youth Center in Helsingborg and Ängelholm. The data from individual semi-structured interviews were analyzed with the support of thematic analysis. The interview analyzes produced eight themes which were intended to depict the essence of the participants' experiences. The result came to the conclusions that the participants perceived that the young adults are in an intense part of their lives and development, which can lead to high levels of stress where the space for breaks and recovery can be reduced. The participants also described that participating in the MBSR course gave the young adults the opportunity to physically experience the effects of mindfulness training and that doing this in a group together with others brought even more benefits. This study highlights the benefits of offering the young adult visitors to the Youth center the opportunity for more ways to stop, increase their awareness and broaden their view of their options through participation in the MBSR course.

Keywords: mindfulness, MBSR, youth center, young adults

Sammanfattning

Mindfulness kan leda till en större självkänedom och uppmärksamhet på det som faktiskt är pågående i nuvarande ögonblick inom och utom en individ. Genom deltagande i en MBSR kurs kan en få träna sig i bl.a. medveten närvaro samt självmedkänsla. Studiens syfte var att ta reda på hur denna kunskap eventuellt kan stämma överens med Ungdomsmottagningens förebyggande / hälsofrämjande uppdrag samt om MBSR kursen kunde ha en positiv effekt på de unga vuxna deltagarnas psykiska hälsa och om deltagandet i kursen kunde verka som tillägg till de samtalsbehandlingar som kuratorerna erbjuder på mottagningen. Urvalet omfattades av 6 kuratorer från Ungdomsmottagningen i Helsingborg samt Ängelholm. Datan från enskilda semistrukturerade intervjuer analyserades med stöd av tematisk analys. Intervjuanalyserna alstrade åtta teman vilka ämnade skildra essensen i deltagarnas upplevelser. Resultatet kom fram till att deltagarna uppfattade att de unga vuxna befinner sig i en intensiv del av sina liv och utveckling vilket kan medföra höga nivåer av stress där utrymmet för pauser och återhämtning kan få reducerad plats. Deltagarna beskrev också att deltagande i MBSR kurs gett de unga vuxna möjlighet att kroppsligen uppleva effekterna av mindfulnesssträning samt att det medfört än fler vinster att göra detta i grupp tillsammans med andra. Denna studie lyfter vinsterna med att erbjuda de unga vuxna besökarna på Ungdomsmottagningen möjligheten till fler sätt att stanna upp, öka sin medvetenhet samt vidga synen på sina valmöjligheter på genom medverkande i MBSR kurs.

Nyckelord: mindfulness, MBSR, ungdomsmottagning, unga vuxna

Tack!

Vi vill till att börja med rikta ett stort och hjärtligt tack till våra informanter som varit villiga att spendera både tid och energi på att delta i den här studien och delge sina upplevelser. Utan ert engagemang och deltagande hade vi inte kunnat få till stånd denna studie, så åter stort tack för detta.

Även vår handledare, docent Per Johnsson, är enormt förtjänt av ett stort tack för ditt humorsrika, lättsamma och hjälpsamma stöd, tillgänglighet samt mycket uppskattade vägledning. Tack även till Ungdomsmottagningen i Helsingborg och Ängelholm för att ni utgör sådana öppna och välkomnande arbetsplatser. Naturligtvis önskar vi även tacka våra nära och kära för er uppbackning och tilltro på oss.

Innehållsförteckning

“De är inte huvudfotingar i samma höga grad”- En kvalitativ studie av kuratorers erfarenheter av samtal med unga vuxna som också genomgått 8 veckors Mindfulnessbaserad stressreduktions (MBSR) kurs på Ungdomsmottagningen.....	1
Mindfulness och Self Compassion.....	2
MBSR och densamma på UM i Helsingborg.....	3
Vad innebär psykisk hälsa?.....	3
Stress och återhämtning.....	4
Unga vuxna.....	5
Gruppens verkan.....	6
Tidigare forskning.....	6
Syfte och frågeställning.....	9
Metod.....	9
Epistemologisk ansats.....	9
Rekrytering och deltagare.....	10
Datainsamling.....	11
Dataanalys.....	12
Etiska överväganden.....	14
Reflexivitet.....	15
Resultat.....	16
Stress och vuxenblivande.....	17
Fomo (fear of missing out) och sociala medier.....	18
Presterar, även återhämtningen?.....	20
Inte bara prata om det, du behöver uppleva det!.....	21
Jag är inte ensam om att må så här; gruppens inverkan.....	22
Kurators egen mindfulnesslåda.....	23
Så vad fick de ut av MBSR kursen?.....	25
MBSR kursen som kompletterande behandling?.....	26
Diskussion.....	28
Hälsa och växande över tid.....	28

Kuratoren och Mindfulness.....	31
MBSR som en eventuell kompletterande behandling.....	32
Uppleva mindfulness i sin kropp och tillsammans med andra.....	32
Vad hade MBSR-kursen för effekt för de unga vuxna?.....	33
Metodologiska styrkor och svagheter.....	35
Urval.....	35
Trovärdighet.....	36
Datainsamling.....	36
Dataanalys.....	37
Etiska aspekter.....	37
Framtida forskning.....	38
Slutsatser.....	39
Referenslista.....	40
Bilaga A.....	46
Bilaga B.....	48
Bilaga C.....	51

**“De är inte huvudfotingar i samma höga grad”- En kvalitativ studie av
kuratorers erfarenheter av samtal med unga vuxna som också genomgått 8 veckors
Mindfulnessbaserad stressreduktions (MBSR) kurs på Ungdomsmottagningen**

Den första ungdomsmottagningen (UM) öppnade 1970 i Sverige och i dagsläget återfinns UM i de allra flesta delar av landet, ca 250 stycken, vilka hålls igång av regioner, kommuner, i privat regi eller en blandning av dessa där den vanligaste uppdragsgivaren utgörs av regionen (Uppdrag till ungdomsmottagningarna i Region Skåne, 2019). Det fattas ändock en nationell guidning för UM:s uppdrag vilket inneburit att mottagningarnas arbeten och det stöd som finns till hands och erbjuds kan se olika ut runt om i landet. Ändå går tre insatser att urskönja tämligen tydligt även om utbudet som skrivet kan variera mellan mottagningarna; här finner vi de *hälsofrämjande* insatserna (vilka har de komponenter som orsakar och vidmakthåller hälsa i blickfång och som betonar egenmakt / empowerment, medverkan och en holistisk inställning), de *förebyggande* insatserna (som har sin bas i kunskapen om skälen till sjukdom / ohälsa och som önskar avvärja tillblivelsen av sjukdomar / skador / bekymmer samt så tidigt som möjligt hindra en negativ utveckling av redan befintliga bekymmer eller att ett bekymmer uppstår på nytt) samt *stöd och behandling* (här finner vi ingen genomgripande definition, dock går det att läsa om Socialstyrelsens nyttjande av ordet behandling som benämns som handlingar som har ambitionen att förebygga ohälsa eller bibehålla eller förbättra personens hälsotillstånd (Socialstyrelsens termbank sökning “stöd och behandling”) (Uppdrag psykisk hälsa, 2016).

Det generella målet för ungdomsmottagningarna har från start varit att det ska råda en helhetssyn på ungdomar och att sexuell och reproduktiv hälsa ska utgöra en av pelarna i arbetet. I Region Skåne fick alla ungdomsmottagningar ett grunduppdrag utifrån ett beslut från Hälso- och sjukvårdsnämnden som fattades i april 2008 och som mynnade ut i att UM skulle vara en lågtröskelverksamhet med hög åtkomlighet där besökarna vid behov också får hjälp med att söka sig vidare till adekvat vårdnivå. Ungdomsmottagningarna i Region Skåne ska förutom att arbeta förebyggande, hälsofrämjande, likvärdigt och inkluderande även bl.a. arbeta med att stärka den psykiska och fysiska hälsan, främja den sexuella hälsan och förebygga samt behandla sexuellt överförbara sjukdomar. Vidare sammanfördes alla ungdomsmottagningar i Region Skåne under 2013 till egen regi under en verksamhetschef och är i nuläget samlade under förvaltningen Psykiatri, habilitering och hjälpmedel (Uppdrag till ungdomsmottagningarna i Region Skåne, 2019).

UM är ingen remissinstans, fränsett vid smittspårning, utan det är ungdomen eller den unga vuxna själv som frågar efter vård eller stöd, ca 10-13 % av besökarna har manligt personnummer, och på de allra flesta mottagningar finns både barnmorskor och kuratorer

tillgängliga. Förekomst av sjuksköterska, undersköterska, fysioterapeut, psykolog och läkare kan växla men målsättningen att arbeta tvärprofessionellt på UM tycks vara ganska genomgående i strävan efter att se till helheten hos besökaren. Det förekommer även allt som oftast ett utåtriktat arbete på mottagningen, t.ex. genom att personalen kontinuerligt möter högstadielklasser för att informera om verksamhets utbud och erbjudanden (Uppdrag psykisk hälsa, 2016). UM i Region Skåne handhar just nu 11 fysiska mottagningar men de unga mellan 12 år och till den dagen personen fyller 23 år kan också få hjälp via UM Skåne online och alla besök oavsett karaktär är gratis för besökaren (Uppdrag till ungdomsmottagningarna i Region Skåne, 2019).

Mindfulness och Self Compassion

Mindfulness, eller medveten närvaro på svenska där det i denna studie framförallt kommer att refereras till begreppet mindfulness, är enligt Jon Kabat-Zinn, personen som är främst förknippad med att ha bringat detta koncept till västvärlden: “Den medvetenhet som framträder när man är uppmärksam på ett medvetet sätt, i nuet och utan att värdera det upplevda” (Kabat-Zinn, 2003, s. 145) och utgör en upplevelsebaserad metod. Uppmärksamheten kan leda till en större vakenhet, klarsynthet och accepterande av verkligheten som den är. Mindfulness härstammar ifrån den zenbuddistiska traditionen som har sitt ursprung i österländsk kultur där medveten närvaro har kallats hjärtpunkten i den buddhistiska meditationen (Kabat-Zinn, 1994). Livet, beskrivs, pågå här och nu, som en räkka av ögonblick och för att vara levande i våra liv behöver vi också vara närvarande i ögonblicken där vi snarare tenderar att ignorera det pågående ögonblicket till förmån för det som har hänt eller ska hända vilket ofta har som effekt att vi brister i uppmärksamhet och förståelse för oss själva (Kabat-Zinn, 1994). Neff (2010) påpekar dessutom att detta innebär att mindfulness utgör ett förhållningssätt som vi behöver träna oss i och som därpå konstituerar själva fundamentet för även self compassion / självmedkänsla som hon (Neff & Germer, 2018/2019) låter förstå består av tre centrala delar: vänlighet mot en själv, allmänmännisklighet och mindfulness där inbjudan är att vi, när vi har det kämpigt, tar hand om oss själva på det sätt vi skulle ta hand om någon vi verkligen tycker om. Neff (2010) formulerar i sin rapport “Self-compassion Among Adolescents and Young Adults” att unga vuxna och ungdomar med högre grad av självmedkänsla redovisar en lägre nivå av depression och ångest och en starkare känsla av gemenskap med andra människor.

Intresset för mindfulness har ökat stadigt i västvärlden och det har lett till att det skrivits böcker, hålls i kurser och skrivs vetenskapliga artiklar utifrån ämnet, dess innebörder, processer och effekter. Det har också skapats olika behandlingsmodeller som bygger på mindfulness inom sjukvården där det behandlingsprogram som blivit mest känt utgörs av MBSR (Mindfulness-

Based Stress Reduction / Mindfulnessbaserad stressreduktion) som är utvecklad av just Jon Kabat-Zinn och som används vid både somatiska samt psykiska tillstånd (Hilte, 2014).

MBSR och densamma på UM i Helsingborg

MBSR skapades främst för att hjälpa individer med stress och ångest men används idag för fler symtom och sjukdomar såsom depression, kronisk smärta och cancer. Programmet varar i åtta veckor och deltagarna träffas en gång i veckan i grupp. När MBSR praktiseras så är tanken att sinne och kropp tränas i närvaro och medvetenhet vilket är tänkt att hjälpa deltagarna med att bli mer fokuserade och kroppsmedvetna. Detta antas understödja individerna i att vara i en större medvetenhet under sin dag samt underlätta identifieringen av stressande och ångestskapande situationer för att med stöd av större självkänedom kunna hitta mer hälsosamma sätt att svara an på livets utmaningar (Kabat-Zinn, u.å).

Mindfulnesskurs av olika slag på UM i Skåne finns att hitta på mottagningarna i Helsingborg, Lund samt Malmö. Historien bakom MBSR kursen på UM i Helsingborg började med intresse för samt utbildning i mindfulnessinstruktörsutbildning hos två kuratorer (varav jag, Salma Lindholm, var en av de) kring 2017 och en vilja att sprida kunskapen / upplevelsen vidare till besökarna på UM. Det gjordes en bedömning av oss två kursledare om att hålla just denna kurs öppen för personer mellan 18-23 år utifrån synen att en viss mognadsnivå behövdes för att kunna ta till sig det innehåll materialet grundade sig på och de övningar som det bjöds in till. Första kursen hölls under hösten 2017 och sedan dess har två MBSR kurser hållits nästintill varje termin, med undantag under Covid-19 pandemin då en förkortad variant erbjöds mottagningens personal. Kursen varvar teori kring bl.a. våra automatiska försvarsreaktioner med meditationer och andra former av mindfulnessövningar kring medveten närvaro, självmedkänsla samt medvetna rörelser och reflektioner med syftet att understödja deltagaren i att öka självmedvetenheten och i förlängningen också tryggheten i sig själv.

I informationen om MBSR kursen har de mest vanliga sökorsakerna för besökarna på UM i Regin Skåne nämnts, d.v.s. att kursen skulle kunna vara passande för den som känner igen sig i nedstämdhets-, stress-, oro- och ångestyttringar. De unga vuxna rekryteras med hjälp av personalen på UM i Helsingborg, samt Ängelholm som tillhör samma enhet i Nordvästra Skåne, och med hjälp av information till personal som bemannar UM Skåne Online samt telefonin. Information finns även på mottagningens hemsida samt sist men inte minst genom infoblad som återfinns fysiskt på mottagningen (bilaga C).

Vad innebär psykisk hälsa?

WHO definierar psykisk hälsa som en kondition av mentalt välbefinnande där individen har möjlighet att realisera de egna potentialerna, kan hantera allmänna prövningar, arbeta på ett

verksamt sätt och bidra till det samhälle som hen verkar i; psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom (Dahlman, 2016). Denna definition antyder det viktiga i att inte betrakta inre obehag eller smärta som något som med alla medel ska elimineras från individen utan att det i livsupplevelsen ingår ett växlande i mående och erfarenheter där Kåver (2004) t.o.m. menar att psykisk hälsa är något vi behöver träna oss till och att psykisk hälsa och smärta är förenliga. En psykisk frisk och sund person kan och kommer med all sannolikhet att ha ångest och känna sorg under sin livstid, den stora utmaningen är att trots detta kunna möjliggöra för att leva meningsfullt (Kåver, 2004).

Folkhälsomyndigheten fann i sitt genomförande och frambringande av statistik från den svenska befolkningen (personer över 16 år), gällande psykiska hälsa och välbefinnande att en stor del av befolkningen, 86%, upplevde att de har ett gott psykiskt välbefinnande. Andelen var högst i åldersgruppen 65-84 år (91 %) och lägst bland gruppen 16-29 år (77%). I alla grupper återfanns den röda tråden utifrån männens svar som påvisade att de hade ett högre psykiskt välbefinnande än vad kvinnorna rapporterade om (Folkhälsomyndigheten, 2018). Folkhälsomyndigheten (2020) har också i sina senare rapporter belyst att allt fler unga drabbas av psykisk ohälsa och att sjukskrivningarna med orsak i psykisk ohälsa ökar där den yngre delen av befolkningen främst anger stress som orsak.

Stress och återhämtning

Währborg (2002) skriver om stress och anser att få ord ökat i användning så mycket som just begreppet stress och menar vidare att detta blivit till något av ett modeord som också kännetecknar vårt tidevarv. Stress har ännu ingen vedertagen definition vilket Währborg (2002) själv tänker beror på begreppets komplicerade karaktär. Stress är inget statiskt tillstånd som lätt kan påvisas med objektiva mätmetoder och den låter sig inte heller fångas in genom den enskildes subjektiva uppfattning. Stress i sig kan avbildas på ett positivt sätt, det är snarare när vi blir överväldigade av den och saknar upplevelsen av att kunna hantera det upplevda hotet eller då vi inte får möjligheten att återhämta oss i tid som stressen blir skadlig för oss (Währborg, 2002).

Währborg (2002) författar också om den franska fysiologen Claude Bernard som var den som introducerade tankegångar vilka kom att ha stort inflytande på kunskap inom medicin där han bl.a. lyfte betydelsen av jämvikt i kroppens system där kroppen strävar efter att bibehålla ett tillstånd av jämvikt vilket t.o.m. våra beteenden har som målsättning. Ovannämnda fysiolog påverkade i sin tur en amerikansk professor i medicin vid namn Walter Cannon som beskrev hur den inre miljön hålls konstant via det sympatiska nervsystemet, ett tillstånd som han valde att benämna som homeostas. Utöver detta var Cannon även den som beskrev "fight or flight"

reaktionerna där han utvecklade hur emotionerna, hjärnan och kroppen fungerar vid emotionell anspänning. Varken Bernard eller Cannon använde ordet stress, det begreppet kom först med Hans Selye som 1935 myntade det och pekade på att stress och stressreaktioner är en allmängiltig, kroppslig reaktion på varje slags påfrestning som kroppen utsätts för där påfrestningarna kan vara väldigt olika och bestå av t.ex. värme, kyla, biologiska infektioner eller psykosociala komponenter men att den kroppsliga reaktionen ändå kommer att vara densamma (Währborg, 2002). Stressbegreppet har sedan utvidgats och Selye själv började skilja på olika sorters stress såsom bra och dålig stress samt myntade han generella anpassningssyndromet (GAS) vilket innebär att stress är en dynamisk process som utvecklas stegvis, där kroppen genomgår olika faser såsom alarmfasen, resistentfasen och utmattningsfasen (Währborg, 2002). Währborg (2002) själv använder sig av begreppet stress i betydelsen “De psykologiska och fysiologiska reaktioner som uppträder vid yttre och inre påfrestningar och som till följd ger upphov till funktionsförändringar av potentiellt patologisk natur” (s. 41).

Vad som orsakar stress kan vara väldigt olika för olika personer men något som lyser igenom är bristen på jämvikt och för att få till jämvikt kring t.ex. stressen i våra liv så behövs återhämtning. Återhämtning krävs för att vi ska må bra och ha orken att vara aktiva och kan bestå av sömn, vila, pauser och aktiviteter som ger energi. De symtom som kan framträda när vi får för lite återhämtning är bl.a. överväldigande trötthet, återkommande spänningshuvudvärk, problem med minnet, ilska, irritation och kroppens uppvarningsreaktioner som hjärtklappning och tryck över bröstet (Dahlgren & Söderström, 2020). Ytterligare ett sätt att reglera stress är genom att aktivera vårt trygghetssystem och som Andersson (2016) beskriver så innebär inte minskad stress att vi blir lugna och trygga per automatik utan vi behöver alltså också lära oss att aktivera detta vårt trygghetssystem genom omvårdnadsbeteenden. Detta system är aktivt när vi känner ett inre lugn, ett välbehag, när vi kan slappna av, bara vara och när vi kan känna en känsla av samhörighet och tillit (Andersson, 2016).

Unga vuxna

Under åldrarna 16-29 år räknas en som ung vuxen utifrån Folkhälsomyndighetens perspektiv (Folkhälsomyndigheten, 2022) men att betraktas som ung vuxen kan böttna i olika definitioner där åren mellan 20-29 oftast räknas som en period då man har en framväxande vuxenhet, “emerging adulthood”, som utgör ett begrepp myntad av Jeffrey Arnett (2015) där han avser den fas där unga vuxna växer in i vuxenlivet i västerländska kulturer. I den här perioden finns fem olika faser som bjuder in till utveckling nämligen utvecklingsidentitet,

instabilitet, självfokusering, möjligheternas ålder och åldern att känna sig mellan tonåren och vuxenheten. I sin forskning upptäckte Arnett (2015) att många unga vuxna fortsatte att utforska sin identitet, något som tidigare främst varit kopplat till tonårstiden, och att dessa unga vuxna många gånger bar på höga förväntningar på sina liv vilket kunde leda till stora besvikelser. Unga vuxna kommer idag senare ut i arbetslivet, flyttar hemifrån och bildar familj senare än vad tidigare generationer har gjort. Arnett tillägger att det förekommer många negativa föreställningar i den övriga befolkningen om att den här åldersgruppen skulle vara lata och lyfter snarare fram motsatsen, att de allra flesta i regel är hårt arbetande och önskar bidra till en bättre värld (Arnett, 2015).

I boken "Valfrihetens tyranni – en bok om konsten att välja" nämner Schwartz (2004) att många unga vuxna befinner sig i en livsperiod och utvecklingsfas som är präglad av många förändringar där en står inför flera stora val, bl.a. kring arbete och studier vilket kan mynna ut i att "du blir det du väljer". Detta kan bidra till att valen påverkar identiteten, förstärker individualismen och förmedlar att det är helt ens eget ansvar att lyckas. Schwartz skriver vidare om de negativa konsekvenserna som de ökande antal möjligheter kan leda till och menar att alla dessa valmöjligheter medverkar till en epidemi av depressionssymtom i västvärlden där samhällets fokus på individualism, kontroll och valfrihet motverkar tillhörigheten i sociala sammanhang som i sin tur utgör ett viktigt skydd mot depressioner. Schwartz (2004) sammanfattar ovanstående med att det blir ett personligt ansvar att välja rätt och att det kan resultera i en valfrihetens tyranni. Utifrån detta kan FOMO, fear of missing out, nämnas och som Brinkman (2018) beskriver det, d.v.s. en rädsoddriven agenda där vi människor försöker att uppleva så mycket som möjligt med en underton av besatthet av att inte vilja missa något vilket kan göra det svårt att trampa på bromsen och sätta gränser för oss själva.

Gruppens verkan

Wahlström (1993) har beskrivit hur viktigt samspelet med andra människor är för att en ska kunna växa som människa, i självkänsla och bli tydligare i sin identitet, för sig själv och andra. För att en grupp ska kunna få till ett samspel så krävs det trygghet vilket odlas genom att människor känner sig bejakade och sedda så att de på så sätt kan finna vägar till och ut ur sårbarhet. Övriga grunder för trygghetsskapande utgörs av att gruppen inte är för stor, att den så att säga ser likadan ut från gång till gång och att de flesta deltagarna deltar de flesta tillfällena (Wahlström, 1993).

Tidigare forskning

Forskningen kring mindfulness har ökat explosionsartat sedan början av 2000-talet där flertalet studier främst fokuserat på psykisk hälsa och effekten av mindfulness på människor

utifrån diagnoser såsom depression, ångest och stress. I nuläget så har forskningen breddats internationellt men i Sverige är forskningen kring mindfulness fortfarande relativt sparsam och det råder också stora kunskapsluckor, t.ex. saknas genusforskning i sammanhanget och det föreligger forskningsluckor kring mindfulness ur en historisk och kulturell kontext (Malmö Universitet, 2023).

Det går även att finna en del forskning kring MBSR, dock återfinns ej forskning som sett över MBSR i UM:s regi. Gällande just UM så pågår det sedan 2021 ett projekt, namngett "Utvärdering av ungdomsmottagningars arbete inom området psykisk hälsa" vilket är ett samarbete mellan Folkhälsomyndigheten och forskare vid Umeå universitet. Projektet undersöker tre olika frågeställningar där en av dessa handlar om hur UM arbetar med psykisk hälsa genom förebyggande- och hälsofrämjande arbete samt genom stöd och behandling. Resultatet har hittills påvisat att UM arbetar aktivt med psykisk hälsa och att detta genomsyras av ett holistiskt perspektiv på hälsa där betoningen ligger på att ungdomarna ska få vara aktörerna i sina egna liv; detta går att utläsa i forskarna Isabel Goicolea och Anne Gotfredsen tre redan publicerade artiklar (Richter Sundberg et al., 2024, Richter Sundberg et al., 2021, Goicolea et al., 2022). Folkhälsomyndigheten (2023) slår fast att behovet av stöd till ungdomar utifrån deras psykiska hälsa ökar i samhället vilket också kräver ett större samarbete mellan olika instanser.

Centrum för primärvårdsforskning, som är ett samarbete mellan Lunds Universitet och Region Skåne, vars syfte är att bidra med ett vetenskapligt underlag för bättre hälsa och välbefinnande hos de som söker vård via primärvården, har genomfört forskning kring effekterna av mindfulnessgrupper. I studien jämfördes effekterna av mindfulnessbaserad gruppterapi och annan terapi (främst Kognitiv Beteendeterapi; KBT). Resultatet visade att det inte gick att se skillnad på vilken form av terapi som patienten deltagit i utifrån uppmätta effekter. Både KBT och Mindfulnessbaserade gruppterapier rekommenderades till att användas inom primärvården med patienter som lider av ångest, stress och/eller depressiva symtom och presenterades som ett alternativ samt komplementär behandling som även skulle kunna spara på resurser i verksamheten (Sundquist et al, 2017).

I de nationella riktlinjerna kring den behandling som ska erbjudas med hänsyn till diagnoserna ångest och depression, för både unga och vuxna, påträffas rekommendationer för MBSR såsom MBKT (Mindfulnessbaserad kognitiv terapi). I underlaget hos socialstyrelsen skriver man att det finns behov av mer forskning kring MBSR och att detta inväntas (Socialstyrelsen, 2021). Starkast evidens för MBSR och MBKT finns idag inom kliniska diagnoser som humörstörningar, smärt- och beroendetillstånd där störst minskning av symtom

har setts vid depression, ångest och stress. En systematisk undersökning av RCT-studier genomfördes av de Vibe et al. (2017) där det påvisades att MBSR förbättrar hälsan, livskvaliteten och socialt fungerande hos vuxna utifrån sambandet mellan mindfulness och psykisk hälsa. Ytterligare en metaanalys som gjorts kring RCT-studier, denna gång baserad på universitetsstudenters effekt av MBSR, påvisade signifikant minskad ångest, stress och depression och utmärkande ökad självmedvetenhet, självmedkänsla samt fysisk hälsa. Däremot fann man inga signifikanta skillnader vad gäller sömnkvalitet, social funktion eller en subjektiv känsla av välmående (Pan et al., 2024). Shapiro et al. (2005) lyfter i sin forskning fram att vårdpersonal som deltog i MBSR program redogjorde för ökad självmedkänsla i jämförelse med en kontrollgrupp.

Davidson & McEwen (2012) har forskat kring hur mindfulness påverkar hjärnans neuoplasticitet och kommit fram till att de synapser som redan existerar blir starkare där 'neurons that fire together wire together'. Detta poängterar också vikten av att hålla igång mindfulnesssträningen för att fortsatt stärka effekten. Mindfulness har dock visat sig inte endast påverka synapserna i hjärnan utan dess verkan har konstaterats öka även de reglerande systemen i hjärnan samt minska de reaktiva systemen (amygdala). Gotink et al. (2016) har i sin forskning studerat hur MBSR påverkar amygdala och fann i sina resultat att amygdala blev mindre reaktiv och att kontakten med frontala cortex ökade vilket i sin tur ökade individens förmåga att kunna tänka/reflektera mer klart och i det hens förmåga att kunna reglera sina emotioner. I MBSR tränas färdigheter såsom decentrering, icke-reaktivitet, acceptans, icke-värderande, självmedkänsla och kroppsmedvetenhet vilket påtalas i forskning av Lindsay & Creswell (2018) som beskriver hur mindfulnesssträning övar upp förmågan att uppmärksamma positiva händelser i vardagen samt minska fokus på ältande och negativa tankar. Även Björkstrand et al. (2019) belyser att några minuters löpande meditationsövning på daglig basis via en mindfulness-app hjälper hjärnan att hantera inlärd, men ovidkommande, rädslor.

Det har också forskats kring implementeringen av mindfulnessbaserade program i den svenska hälso- och sjukvården där 129 anställda spridda över hela landet, vars yrkesutövning på ett eller annat sätt innefattade mindfulnessverktyg, svarade på en undersökning om vilken slags mindfulness de erbjöd i sina verksamheter vilket bl.a. visade på att antalet verksamheter som erbjuder mindfulness ökat sedan MBSR infördes i de nationella riktlinjerna som rekommenderad insats. Studien påvisade även att det förekom skillnader utifrån att en del verksamheter utgick från MBSR som program medan vissa andra hade antagit delar av programmet eller skapat sina egendesignade mindfulnessprogram där forskningen påminde om att den evidens som existerar grundas på MBSR och MBKT och att den mindfulnessbehandling

som ges utanför programmen inte på samma vis kan utlova vetenskapliga belägg (Niemi et al., 2021).

Forskning kring mindfulness tyder som skrivet på att det är effektivt vid tillstånd med depressiva symtom, stress och ångest. Däremot finns det färre vetenskapliga underlag om vad det är som gör att mindfulness är effektivt. En metaanalys som dock gjorts kring RCT-studier utifrån universitetsstudenters effekt av MBSR påvisar signifikant minskad ångest, stress och depression och utmärkande ökad självmedvetenhet, självmedkänsla samt fysisk hälsa (Pan et al., 2024).

I MBSR spelar gruppen som kontext och den samhörighet som kan uppstå också en stor roll. Gemenskap, att få möjlighet att bli bevittnad, sedd/bekräftad, ha en dialog med andra i samma situation och öva på beteendeaktivering; ingredienser som har stor betydelse för individens psykiska och fysiska välmående vilka också bekräftas (utifrån vikten av gruppstillhörighet som påverkat motivation, känsla av stöd och ökad förståelse för den egna satsen genom andras berättelser och deltagande) i en studie där man undersökt hur MBSR-behandling påverkar sömnen hos patienter med kroniska sömnproblem (Hubbling et al., 2014).

Syfte och frågeställning

“En kvalitativ studie av kuratorers erfarenheter av samtal med unga vuxna som också genomgått 8 veckors Mindfulnessbaserad stressreduktions (MBSR) kurs på Ungdomsmottagningen”

Denna uppsats syftar till att bidra med fördjupad kunskap kring hur kuratorer verksamma på Ungdomsmottagningen (UM) ser på uppdraget kring psykisk hälsa på UM i Region Skåne utifrån den hälsofrämjande och förebyggande aspekten av arbetet. Vår ambition är att efterfråga kuratorernas upplevelse av hur den unga vuxnas deltagande i MBSR kurs kan verka som eventuellt tillägg till sedvanlig samtalsbehandling på UM. Ytterligare ett syfte för oss är att ta reda på hur kuratorerna ser på MBSR kursens eventuella påverkan / effekt på psykisk hälsa hos den unga vuxna som hen varit i samtalsbehandlingskontakt med. Vi hoppas att våra intervjuer och studie kan öka vår kunskap kring värdet av MBSR kurs på UM och vad den skulle kunna tillföra verksamheten och de unga vuxna besökarna då Mindfulness kurs i dagsläget ej erbjuds på varje UM i denna region, eller nationellt, utan är upp till varje mottagning att tillhandahålla.

Metod

Epistemologisk ansats

Fejes & Thornberg (2019) understryker att forskaren behöver ställa frågan kring vad som är kunskap och att svaret på denna fråga kan influeras av hur forskaren ser på tillvaron, vilket epistemologin som fenomen i sig begrundar, där vi här valt att ur denna aspekt utgå ifrån en

tolkande fenomenologisk utgångspunkt. Fenomenologi är en filosofisk teori skapad av Edmund Husserl och passande när forskaren har det empiriska materialet som utgångspunkt, snarare än en teori, där fenomenologi som metodologi förordar fokus på essensen i mänskliga erfarenheter (Szklański, 2019).

Med fenomenologin som trampolin, utifrån ovan nämnda beskrivning, var vår intention i denna studie att åskådliggöra de intervjuades tankar, känslor samt betraktelsesätt kring sin kännedom om unga vuxna de mött i sitt arbete som kurator och effekterna av dessa personers deltagande i 8 veckors MBSR kurs på UM samt den mening kuratorerna själva tillräknade sina observationer utifrån denna kontext. Dock påminner Willig (2022) oss om att den fenomenologiska metodologin hyser en obönhörlig aspekt som kallas för dubbel tolkning vilket innebär att forskaren tolkar de medverkandes tolkningar där det också är av väsentlig vikt att ha med sig att forskarens tolkning präglas av hans egna hypoteser och avsikter. Willig (2022) påpekar vidare att denna sekundära tolkning inte går att undgå vilket betonar betydelsen av att forskaren ger plats åt ett reflexivt förhållningssätt samt öppenhet under bearbetningen och redogörelsen av datan.

Kvalitativ data ger oss möjligheten att indirekt utforska sådant som kan vara svårt att varsebli direkt så som känslor, upplevelser och tankar och i detta avseende räcker det med att notera att dessa finns och istället utröna hur de fungerar och i vilka sammanhang de påträffas (Arhne & Svensson, 2019). Den data vi var intresserade av att uppnå med hjälp av en tolkande strävan utgjordes just av själva upplevelsens sammansättning och beskaffenhet samt de intervjuades meningsskapande av dessa komponenter. Detta bidrog till att vår funktion tillsammans med deltagarna innebar att lyssna på ett medkännande och förstående vis utan att vara ute efter att betvivla eller försöka finna annan giltighet i deltagarnas berättelser. Som Willig (2022) poängterar undvek vi att hitta några underliggande orsaksförklaringar till deltagarnas erfarenheter då det enligt den fenomenologiska premisen inte existerar enbart en enstaka realitet. Vi fick också med stöd av den tolkande ansatsen tillfälle att samtala om och meditera över vilken mening deltagarnas erfarenheter hade i relation till vår nutida sociala och kulturella verklighet.

Rekrytering och deltagare

Våra deltagare rekryterades via UM i Helsingborg samt Ängelholm under sensommaren 2023 där urvalet grundades på 1. att personen skulle ha yrket kurator och 2. att kuratorn skulle ha erfarenhet av minst en ung vuxen besökare på UM som den haft i behandlingssamtal där personen också deltagit i MBSR kursen. När det kommer till exklusionskriterier så valde vi således bort intervju med de kuratorer som ej hade haft någon besökare som deltagit i MBSR

kursen vilka utgjordes av två kuratorer, en från UM i Ängelholm och en kurator från UM i Helsingborg.

Det förekommer olika versioner av Mindfulnesskurser även på Ungdomsmottagningen i Lund samt Malmö i Region Skåne, dock framförallt av tidsskäl har urvalet av kuratorer begränsats till de mottagningar som vi valt att inrikta oss på även om vi är införstådda med att detta inte återger en bredare fenomen. Sammanlagt intervjuades sex kuratorer varav fem jobbar på UM i Helsingborg och en på UM i Ängelholm. Samtliga kuratorer är socionomer i botten och hälso- och sjukvårdskuratorer varpå fyra har en vidareutbildning i psykodynamisk-, kognitiv beteende- eller familj- och parterapi. En av kuratorerna är legitimerad psykoterapeut. Tre av kuratorerna har arbetat på UM i mer än 10 år och de övriga tre mellan 7 och 1,5 år. I genomsnitt har kuratorerna tillsammans ca 15 års erfarenhet av behandlingsarbete på olika vis. Alla informanter hade erfarenhet av fler än en ung vuxen deltagare i MBSR kursen.

Datinsamling

Denna studie innebar insamlande av material genom sex intervjutillfällen där data blott utgjordes av deltagarnas uttalanden och narrativ kring deras upplevelser. Samtliga sex kuratorer fick till en början erhålla ett mail med information om denna studie samt en undran kring om hen hade intresse av att delta i vår undersökning. Efter jakande svar spelades intervjuerna fortlöpande in med informanternas samtycke under den tid samtalet pågick. Intervjuerna ägde rum med en informant i taget och där deltog enbart en intervjuare. På grund av sjukdom fick vi frånga vår ursprungliga tanke om att dela på intervjuerna mellan oss och idka flexibilitet så därav har en av oss intervjuat fyra informanter och den andra intervjuat två. Den av oss som intervjuade två kuratorer utförde även en provintervju med en kurator på UM i Helsingborg, för att få ett hum om den tid intervjuerna skulle ta att genomföra samt för att testa våra intervjufrågor, som själv hade erfarenheter av deltagande i en MBSR kurs på samma mottagning där kursen riktade sig mot personalen under Covid-19 pandemins gång. Vi lyssnade båda igenom denna intervju och justerade en del frågor i syfte att göra frågorna mer lättsmälta och begripliga. Intervjuerna verkställdes sedan på UM i Helsingborg samt Ängelholm på ledig behandlingsrum för att gynna kuratorns krävande schema. Intervjuerna pågick mellan 32 minuter och 53 minuter. Intervjuerna spelades in med mobiltelefon där det insamlade materialet därefter överfördes i form av en ljudfil till ett USB-minne och förvarades sedan i kassaskåp på UM i Helsingborg. Ljudfilen på den använda mobiltelefonen raderades därpå omgående.

Vårt homogena urval, där vi valt att endast intervju kuratorer som intervjupersoner, kan enligt Alvehus (2013) förenkla när man bedriver direkta jämförelser mellan de olika informanterna. Med fortsatt inspiration från Alvehus (2013) samt vår handledare utarbetade vi

en semistrukturerad intervjuguide (bilaga B), utifrån 15 öppna frågor och tidvis efterföljande följdfrågor, som vi ansåg skulle vara mest förenlig med vår analysmetod samt tolkande fenomenologiska grundval. Vi är med stöd av Alvehus (2013) medvetna om att vi som intervjuat informanterna bär på olikheter vilket kan ha mynnat ut i skillnader i bl.a. intervjustil, eventuellt ställda följdfrågor, ordval och förekomst av tystnad som i sin tur kan ha präglat intervjuens fokus och det som kuratorn valde att dela med sig av. Därför har vi försökt att vara noga med att vara observanta på processen i intervjun samt förstå deltagarnas berättelser utifrån sammanhanget oavsett språkbruk.

Anledningen till att vi valde en semistrukturerad disposition var att den möjliggjorde för oss att bedriva frågor väsentliga för vårt syfte och på samma gång lämnade den plats för de intervjuades associationer och uppfattningar. Utifrån en deltagares enskilda perception leddes vi därpå vidare till, för den svarande, betydelsefulla och utvidgande följdfrågor. Vår ambition i denna undersökning var att få en insikt om samt insyn i det vi inte hade kännedom om nämligen kuratorernas allenastående upplevelser av om och hur MBSR kursen på UM påverkat de unga vuxna deltagarna. Först skissade vi på 8 öppna frågor i vår intervjuguide för att därefter utveckla detta vilket mynnade ut i 5 huvudfrågor med 3 följdfrågor per huvudfråga som syftade till att bredda vardera spörsmål i det avseende respondenten inte redan vecklat ut sina svar. Den första pilotintervjun gav oss chansen att evaluera intervjuguiden samt bedöma dess användbarhet för intervjuare såväl som den intervjuade där vi utifrån unison granskning kom att förenkla intervjufrågorna, utan att för den sakens skull förändra frågornas huvudinnehåll, vilket föranledde att vi som tänkt inte heller inkluderade denna pilotintervju i studiens resultatdel.

Dataanalys

Enligt Bogdan & Biklen (2007) uppfattas dataanalys i kvalitativ forskning som det förlopp där undersökaren systematiskt studerar och organiserar sitt datamaterial för att komma fram till ett utfall. Vi har i denna studie lutat oss mot Braun & Clarkes (2022) tematiska analys för att analysera vårt underlag. Tematisk analys förklaras av dessa skribenter som en metod för att urskilja, analysera och tyda mönster utifrån kvalitativt dataunderlag där den som utför studien nyttjar ett systematiskt tillvägagångssätt för kodning av data för att alstra teman. Braun & Clarke (2022) hänvisar dessutom nuförtiden till reflexiv tematisk analys, som ska fungera mer som guide för analysprocessen, där man accentuerar forskarens del i att producera kunskap där hen uppmanas till kritiskt begrundande kring den egna rollen som undersökare och ens forskningsförfaringssätt och teoretiska grundval. I detta skede behöver man även överväga om tolkning av teman kommer att ske utifrån en semantisk eller latent utgångspunkt där vi i

anslutning till den fenomenologiska strävan vi hyst valt att särskilja teman på en semantisk nivå. Här tenderar denna nivå till att forskaren identifierar teman utifrån intervjumaterialets och deltagarnas klart uttalade och explicita uttalanden, där hen håller sig nära den intervjuades språkbruk eller uppenbara betydelse av data, istället för fokus på en mer implicit och konceptualiserad nivå, där forskaren är mer intresserad av att finna underliggande mening i deltagarnas ord, som tidvis dessutom kan framstå som ganska abstrakt i förhållande till det evidenta datainnehållet (Braun & Clarke, 2022).

Enligt Braun & Clarke (2022) rymmer den reflexiva tematiska analysen sex steg vilka vi också valde att lyda. I den första analysfasen bekantade vi oss med den insamlade datan och lyssnade igenom alla intervjuerna, nedtecknade de analytiska reflektioner som uppkom under detta moment samt försökte oss på att, så som Braun & Clarke (2022) förespråkar, att medvetet spana efter mönster och innebörd i materialet. I samband med den fenomenologiska ambitionen i denna studie, där studien önskade ta tillvara på kärnan i respondenternas utsagor, ansåg vi det vara väsentligt att nyttja det ursprungliga intervjudatan i så stor omfattning som möjligt vilket ledde till att vi fick till stånd analysen genom att åtskilliga gånger lyssna igenom de intervjuer vi genomfört i stället för att laborera med transkriberat textdata. Detta val bottnade i risken som finns i att känslomässiga hänseenden gällande t.ex. deltagarens tonfall, tystnad och fnitter inte kan uppfattas på ett tillfredsställande vis när ljudmaterial överförs till text (Poland, 1995).

Efter att ha tagit del av materialet numrerades intervjuerna mellan nummer ett till nummer sex och därpå utkorades två intervjuer med stöd av en slumpvalsgenerator innan båda genomlyssnade dessa och jämsides utformade koder som skildrade det intresseväckande och meningsfulla i intervjuernas innehåll (Braun & Clarke, 2006). Det uppsåt undersökningen haft har varit att låta de intervjuades erfarenheter styra analysen och detta ledde oss till att välja en induktiv metod i begynnelsen av analysförfarandet. En induktiv ambition kännetecknas av att den tar sitt avstamp ifrån det empiriska materialet och konstruerar sina konklusioner endast utifrån detta där den deduktiva metoden snarare emanerar från distinkta teoretiska hypoteser som i sin tur testas mot det empiriska materialet och då kan man äventyra att en del kärnteman beaktas (Alvehus, 2013).

I det tredje steget började vi att bygga våra teman baserade på den data som insamlats, de undersökande frågor som ställts i studien och våra kunskaper och förståelser (Braun & Clarke, 2022). Vi sammanställde koder som gick in i varandra för att därefter indela olika koder i tänkbara teman. Där koder typiskt sätt tar fasta på en särskild förståelse så berättar teman om en mer vidsträckt delad förståelse och dessa alstras aktivt av det tolkande, uppfinningsrika och analytiska arbetet som bedrivs av forskaren (Braun & Clarke, 2006). Efter den inledande

kodningen analyserade vi på varsitt håll vilka koder som började sticka ut i de båda intervjuerna och vilka av dessa som kunde sättas in i varandra för att frambringa betydelsefulla teman kopplade till studiens ändamål och de intervjuades upplevelser. Därefter resonerade vi kring koderna och de begynnande temana tillsammans i syfte att sondera vilka mönster som båda hade observerat. Det var väsentligt för oss att samtala detaljerat om anledningarna till varför vi använde en särskild kod för att redogöra för en viss del av texten vilket Braun & Clarke (2006) framhåller som angeläget under kodningsprocessen, nämligen att forskaren konfronterar de egna teserna i förhållande till materialet.

När vi var klara med ovanstående identifiering av initiala teman delade vi på de intervjuer vi hade vilket resulterade i att vi analyserade tre intervjuer var och började därmed att söka efter de bestämda temana i dessa och nedtecknade citat från deltagarna om temat kunde urskiljas. Med hjälp av Braun & Clarke (2006) förstod vi att överlägga om huruvida det återfanns teman som var utan stöd, som kunde förenas med ett annat tema eller som istället var i behov av att delas upp i flera olika teman. I denna studie gjordes även en ansträngning att, i enlighet med Braun & Clarkes (2006) resonemang, frångå att enbart identifiera den enstaka skildringen som ett visst tema berättade om men även att fundera över hur den understödde den överordnade berättelsen som undersökningen önskade kommunicera med analysen. Vi valde därpå att introducera samt tillämpa fristående teman som uppvisar spännvidden samt olikheterna i de intervjuades erfarenheter. Till sist prövade vi en del olika temanamn till det att vi beslutade oss för de namn som vi ansåg uppfångade det centrala i temana.

Etiska överväganden

Denna studie är inte prövad via etikprövningsmyndigheten då den inte innefattar delikata personuppgifter om deltagarna eller de unga vuxna som de intervjuade mött i sina behandlingssamtal även om vi i enlighet med Yin (2011/2013) självfallet antagit ett etiskt perspektiv, då studien innefattar forskning med människor, för att just komma fram till vårt beslut och gjort det vi förmått för att deltagarna ska få behålla sin självbestämmanderätt, inte utsättas för skador och handha ett rättvist förfarandesätt. Kuratorerna informerades om studiens syfte, utformning och hur vi skulle handskas med deras data innan de beslutade sig gällande sitt medverkande (bilaga A). Därpå emottog vi ett skriftligt samtycke från samtliga deltagare och under intervjuens gång upplyste vi om att de när som fick avblåsa sitt deltagande utan att detta skulle på något sätt skulle få återverkning för de. De intervjuade fick också information om att de kunde avböja om de inte ville svara på en viss ställd fråga. Vi hanterade ljudfilerna från intervjuerna på ett USB-minne och den var tillsammans med de sex samtyckesblanketterna i förvar i ett kassaskåp på UM i Helsingborg under den tid studien verkställdes, för att bibehålla

sekretess. Ingen igenkännande information återges i studiens resultatdel, förutom deltagarnas gemensamma yrkestitel, för att yttermera slå vakt om de intervjuades integritet.

De intervjuade i denna studie fick beskriva sina upplevelser och observationer om de unga vuxnas deltagande i MBSR kursen på UM och gav oss därmed tredjehandsdata, vilket är data som fått passera två filter d.v.s. personen som beskriver något för forskaren som den t.ex. hört en annan person förmedla om en särskild företeelse och som forskaren i sin tur är intresserad av att veta mer om (Yin, 2011/2013).

Reflexivitet

Detta begrepp innebär att forskaren behöver vara förvissad om studiens förutsättningar samt villkor och sysselsätta sig med att ideligen reflektera över vad dessa kan få för påföljder och därtill reflektera över sin egen roll som forskare, de förfarandesätt och metoder som hen använder såväl som sitt teoretiska avstamp, sin förförståelse, sitt synsätt samt över hur hen haft inflytande på och själv påverkats av de deltagare som varit inkluderade i studien (Szkłarski, 2019). Szkłarski (2019) understryker att forskaren inte är fri att spegla det hen betraktar / undersöker som den är, heller kan hen inte alstra forskningsresultat så att säga oaktat sin egen personlighet och individualitet. Samtliga av oss bär på förförståelse och för en forskare kan detta både komma till nytta samt utgöra hinder i tolkningsprocessen och därför behöver forskaren också vara bevänt med bl.a. sina egna bias, åsikter och inrotade vanföreställningar under detta skede. Forskaren förmedlar en tolkning av verkligheten där hens historia, rötter och vetande kan bli vitala hjälpmedel i tolkningsprocessen men likväl möjligen också påverka det sätt studiens resultat och konklusioner bildas (Szkłarski, 2019). Reflexivitet fordrar även att forskaren synar just de frågor som hen faktiskt väljer att ställa och orsaken till varför andra frågor då får utebli (Willig, 2022). Om forskaren själv besitter erfarenheter av det ämne som undersöks kan detta möjliggöra för en djup insikt och gehör för deltagarnas erfarenheter vilket inte på samma sätt är möjligt om forskaren saknar praktisk erfarenhet av besläktade upplevelser. Å andra sidan om forskaren besitter egna erfarenheter av ämnet så kan detta möjligen komma att prägla forskningsdeltagarna utifrån forskarens egna övertygelser och tänkesätt (Berger, 2015).

Denna studie har fötts ur vårt gemensamma intresse för mindfulness och självmedkänsla som en riktlinje och livsinställning där en får träna upp närvaro, kärleksfullhet och ökad självstyre. Vi har båda på olika vis praktiserat mindfulness både privat samt har det med oss som en viktig faktor även i våra yrkesliv. En av oss utbildade sig till Mindfulness- och Self compassion instruktör under 2017-2018 och båda hyser fascination för självutveckling på varierande vis. Den bild och det utövande vi själva härbärgerar kring mindfulnessbaserade

verktyg och synsätt har definitivt haft en inverkan på hur vi har utarbetat denna studies ändamål, inriktning och metod. Den förförståelse vi burit med oss kan också ha påverkat den tolkning vi utfärdat av underlaget och de spår vi valt att iaktta under intervjuerna. Vi har därför varit noga med att diskutera våra medhavda förförståelser samt våra gensvar utifrån datan så väl som våra kontributioner under intervjuförloppen med varandra under studiens utformning och det har varit spännande att följa hur våra perspektiv artat sig längs med resans gång.

Resultat

Vi introducerar resultatdelen av denna studie med hjälp av åtta teman där vi har intentionen att uppvisa vidden och andemeningen i deltagarnas upplevelser. De åtta teman vi presenterar består inte av objektiva påståenden / sanningar i deltagarnas utsagor utan mer av interpretationer av dem. Dessa teman som vi valt att medräkna är både av betydelse för studiens frågeställningar och på samma gång täckande utifrån det som flitigast gick att urskönja i deltagarnas upplevelser av unga vuxnas deltagande i MBSR kursen på Ungdomsmottagningen i Helsingborg. Vi har samlat de åtta temana i tabell 1 för att möjliggöra en rask översikt för läsaren.

Vidare har citat från deltagarna nyttjats för att exemplifiera temanas innehåll samt för att hedra det ursprungliga underlaget. För att bidra till en enklare läsbarhet av denna resultatdel har vi valt att bortta ett antal återkommande ord, men även utfyllnadsord från de framförda citaten, vilka vi betraktat som icke väsentliga för innehållet. Detta uteslutningstecken (...) har vi använt för att påvisa att en del av meningen borttagits från ett återgivet citat. De uteslutningstecken som illustreras på följande vis ([...]) har använts för att betona att citatet fortsätter längre fram i deltagarens tal, likväl i samband med samma tema eller skildring så att svaret presenteras i sin kontext.

Tabell 1

Tabellen redogör för namn och nummer på de teman som framtagits under analysprocessen

Temanummer	Temanamn
Tema 1	<i>Stress och vuxenblivande</i>
Tema 2	<i>Fomo (fear of missing out) och sociala medier</i>
Tema 3	<i>Prester, även återhämningen?</i>
Tema 4	<i>Inte bara prata om det, du behöver uppleva det!</i>
Tema 5	<i>Jag är inte ensam om att må så här; gruppens inverkan</i>
Tema 6	<i>Kuratorns egna mindfulnesslåda</i>

Tema 7

Så vad fick de ut av MBSR kursen?

Tema 8

MBSR kursen som kompletterande behandling?

Stress och vuxenblivande

I vårt första tema utforskar vi vad kuratorerna har för erfarenheter kring de unga vuxnas upplevelse av stress och vuxenblivande. Flera av kuratorerna berättar om hur de upplevt att stressen har ökat hos de unga vuxna och att det framförallt handlar om höga krav från skolan, från personen själv samt om tankar kring framtiden. Att bli vuxen är en process som tar tid och för de unga vuxna kan det kännas stressande att vara vuxen, enligt lagen t.ex., och samtidigt inte alltid känna sig så vuxen. Informanterna beskriver generellt också att flera unga vuxna upplever att mycket ska hinnas med på kort tid, att de har en bild av att mycket ska klaras av innan en viss ålder och att det också bidrar med stress. Här är en beskrivning enligt en av kuratorerna:

En svårighet för många är väl att juridiskt bli vuxen men inte alls vara vuxen [...] eller inte veta någonting om sin framtid och känna sig stressade inuti av att inte ha koll på det vuxna som är på väg. För många har ju känslan av att det är mycket jag borde kunna, det är mycket jag borde klara av och hinna med innan jag blir gammal och gammal kan ju vara 23 eller 25....för sen är det ju liksom slut.

Stressen handlar också om en jämförelse med andra, där unga vuxna ständigt är exponerade för att se andras val och själva bli sedda och granskade. Det framgår också att många känner att ett stort ansvar ligger på dem själva att lyckas vilket illustreras av citatet nedan:

Väldigt mycket [stress] är kopplat till identitet. Vem är jag? Nu ska jag över till vuxenvärlden. [Det har blivit] en förändring i själva samhällsstrukturen (...) en förändring där mycket ansvar ligger på en själv. Samtidigt [finns] jämförelsekulturen som de måste förhålla sig till [och frågan] vad vill jag? Vad är mina egna behov i förhållande till normer i samhället? som de matas med från olika håll. Det är ju inte lätt att navigera i det och det kan ju då ge upphov till stress, oro och ångest. Är jag tillräcklig? Duger jag? (...) Är det rätt väg att gå? Det är andra utmaningar jämfört med tidigare.

Det blir tydligt att stressen är ett stort bekymmer för många och informanterna hänvisar till stress som den främsta sökorsaken för de unga vuxna till Ungdomsmottagningen. Stressen tycks prägla många områden i livet, allt från utbildningar till prestation, utseende och sociala bedrifter vilket en av deltagarna satte ord på:

Stress är den främsta sökorsaken om jag svarar utifrån ålderskategorin 18-23 år. När man tar klivet in i vuxenvärlden [...] anpassar sig till ett jobb eller en utbildning, så är det ju väldigt prestationsinriktad stress. När det gäller studier är det höga krav, och återigen prestation (...) kopplat också till utseende, att vara rätt socialt och så. Jag kan också märka en ökad stress kring sociala situationer. En ökning i förhållande till problematisk relation till träning, kropp och utseende. Den inre stressen har ökat.

Sammantaget så lyfter kuratorerna i denna studie att mycket av den stress som de unga vuxna upplever kretsar kring framtiden och det som ska hanteras, färdigställas och presteras kring de ambitioner de har med sitt liv. De flesta informanter menar också att de unga vuxna befinner sig i ett händelserikt livsskede där frågor gällande det egna jagblivandet och önskemål / behov framåt tar mycket tankeverksamhet och energi i anspråk. Det framgår även att kuratorerna är samstämmiga när det kommer till krav på de unga vuxna, att dessa är allt som oftast mycket höga och härstammar både från de unga vuxna själva men också från det rapid föränderliga samhället i stort. Kraven, menar informanterna i denna undersökning, medför raviner av stress för de unga vuxna där det återfinns en vanlig föreställning de emellan om att det är kört om du misslyckas med kravens innanmäte. Flera kuratorer uttalar en känsla av sorg för att de unga vuxna får växa upp under ständig stress och rädslor utifrån dessa strängt satta krav utifrån de unga vuxna själva, samhället och skolsystemet i stort.

Fomo (fear of missing out) och sociala medier

Följande och andra temat handlar om "FOMO" eller Fear Of Missing Out och sociala medier. FOMO är ett begrepp som är relativt nytt och direkt översatt handlar det om rädslan att missa, och då inte alltid rädsla för att missa en social situation utan snarare om att missa de erfarenheter som händelsen kan leda till. FOMO är starkt korrelerat till användandet av sociala medier men kan också uppstå av andra faktorer. Några av kuratorerna lyfter temat och hur det påverkar de unga vuxna som de kommer i kontakt med i sitt arbete där en kurator delar sin upplevelse på nedan vis:

Det finns fördelar med sociala medier men det finns absolut många nackdelar med det också. Det här med fear of missing out, nu är [kompisarna] där och man kan följa varandra på Snap; (...) nu är de där och så är inte jag inkluderad i det plus det här [att] när man skickar ett meddelande; den tanken [om] varför får jag inte svar direkt? (...) Det är ju en helt annan stress som en del lever med. Det kan skapa tankar kring om det har något med mig att göra? Så andra utmaningar absolut.

Sociala medier och användandet av dessa är ett fenomen som ökat de senaste åren och särskilt hos ungdomar och unga vuxna vilket de intervjuade också förmedlade. Kuratorerna gav flera beskrivningar om sina tankar om detta och hur nyttjandet av sociala medier kan komma att påverka hjärnan, våra emotioner, relationer och bidra med stress på olika sätt. En deltagare påpekade att:

Så fort vi börjar prata om informationsflöde, smartphones och sociala medier så finns det en viss risk att låta bakåtsträvande och jättegammal, [som att man] inte hänger med men jag tänker ju ändå att våra hjärnor har ju inte förändrats överhuvudtaget och vårt inre har inte förändrats, hur vi processar och hanterar känslor och så men när då det yttre förändras så mycket så vore det ju konstigt om det inte händer någonting med oss. Det säger ju forskning, vi är inte gjorda för att hantera så många relationer, så många intryck och processa så mycket information. Våra hjärnor är ju jätte gammaldags [på det viset].

Sammanfattningsvis målas en bild fram i detta tema som belyser möjligheten att alltjämt kunna vara uppkopplad men även sociala mediernas inträde i allas våra liv och den påverkan det kan innebära för de unga vuxna när det talas om förutsättningen till jämförelse med andra människor, stressen att både vilja vara en del av men också själv framstå som attraktiv exempelvis på den sociala marknaden. Att de unga vuxna (läs vi alla) i dagens samhälle nästintill inte kan leva ett liv utan att på ett eller annat sätt vara nåbara och nätanslutna beskrivs av de flesta intervjuade i detta studie som en bidragande källa av stress för många där upplevelser inte alltid får den tid de förtjänar att landa och integreras i personen. Och skulle

den unga vuxna välja bort eller minska, t.ex. sitt engagemang i sociala medier så är det inte helt osannolikt att oron kring FOMO väcks. De unga vuxna är en del av det globala på ett annat sätt än tidigare generationer, som mestadels hade access till sitt lokalsamhälle, och på så vis så mycket mer medvetna om andra människor och som en av kuratorerna underströk "Mycket normer kring vad lycka och framgång är kommer från sociala medier, [det pågår] en ständig jämförelse".

Presterar, även återhämtningen?

I det tredje temat fokuserar vi på att även återhämtning tenderar att bli en prestation för många unga vuxna. I våra intervjuer framkommer beskrivningar av hur unga vuxnas vardag inte innehåller särskilt mycket återhämtning eller pauser utan att det blir i så fall ytterligare en "aktivitet" de medvetet behöver välja för sig själva. Något intressant som framkommer är således att återhämtning därmed beskrivs som en företeelse som även det, ska utföras och genomföras vilket en informant betonar genom detta citat:

Jag tror det pratas mer om återhämtning som ett begrepp, det tror jag liksom inte att någon skulle ha nämnt för tio eller femton år sedan. Jag tror inte att vi skulle pratat om det på samma sätt då men nu är det som att återhämtning är som en uppgift som ska utföras. [T.ex. på] tik tok [kan man få tips], så ska man göra så och yoga blir ett träningspass som ska genomföras. "Meditation måste jag klara av, jag är jättedålig på meditation. Om jag [bara] får in fem minuter återhämtning på den här appen då kan jag fortsätta göra som jag gör nu för då har jag fått med [återhämtningen]".

Många av de intervjuade uttrycker liknande om att förr i tiden fanns återhämtning med i vardagen på ett annat vis än vad den gör idag, att våra mer otvungna vilostunder och självfallna andrum minskat vilket innebär att de unga vuxna idag behöver avsiktligt välja stunder av avkoppling och kraftsamling. En informant sammanfattade detta så här:

Det har ändå funnits en naturligare återhämtning, kanske tidigare i vardagen, som har uppstått för att man liksom har tvingats till det på olika sätt men det där naturliga avstressandet finns inte för man behöver ta aktiva val för att stressa av och det, det gör man oftast inte.

En av kuratorerna belyser en annan aspekt av samma tema där personen pekar på upplevelsen av att de unga vuxna lätt kan känna sig ”lata” eller ineffektiva om de inte är upptagna med något särskilt och att de kan behöva hjälp med att omformulera det hela till att de faktiskt gör något gott för sig själva:

(...) bara att inte göra något, ”då känner jag mig ju jättedålig om jag inte gör någonting” istället för att tänka att jag ju gör någonting, jag gör ju någonting för mig själv och för mitt liv för att jag sätter mig ner en stund [i stillhet].

Kort sagt samlas tolkningen i denna undersökning, så som en del informanter också poängterar utifrån detta tema, kring att återhämtning minskat som ett naturligt inslag i de unga vuxnas dagliga leverne och att kuratorerna är drivande i att öppna upp för reflektioner med de unga vuxna för att ge prov på alternativa sätt och för en mer balanserad och hälsosam tillvaro.

Inte bara prata om det, du behöver uppleva det!

Det här fjärde temat rör något centralt inom MBSR kursen, nämligen att den kunskap som förmedlas inte bara kan gälla verbal kommunikation och prat om de olika verktygen utan tvärtom, att övningarna behöver erfaras och förkroppsligas. Samtliga kuratorer fångar upp vikten av att den unga vuxna genom kursen fått uppleva och förnimma i sin kropp de muntliga teorier och guidning som vidarebefordrats och att detta på ett viktigt sätt möjliggjort att övningarna och kunskapen fått fäste i den unga vuxnas kropp, hjärta och själ. En informant kommunicerar detta på ett fint sätt:

Bara det här att få göra det eller öva det, istället för att bara få höra om det. Jag tror att det är enormt välgörande att få göra och att få göra det tillsammans (...). Jag tänker att den här kursen ger mycket verktyg, att få öva i rummet och få nya perspektiv och förutsättningar för att kunna fortsätta öva. Jag tänker att om de använder sig av det, att det ska [kunna] hjälpa dem att hantera stressen.

Då samtal är kuratorernas huvudsakliga arbetsuppgift så menar alla informanter att MBSR kursen blir något som skiljer sig från det som sedvanligt erbjuds de unga vuxna som söker kuratorsstöd via Ungdomsmottagningen, genom att de unga vuxna får mer tillgång till empirisk träning. En deltagare delar med sig av denna observation på nedan vis:

Jag tycker det är bara positivt [...] att inte bara i det teoretiska prata om det här med [t.ex.] självmedkänsla utan få uppleva och träna på det. Det tror jag är ett vinnande koncept. För det är så himla lätt att vi bara pratar, och det blir det här att det bara stannar i huvudet. (...) här får man en praktisk upplevelse av hur det känns.

Avslutningsvis framhåller många av de intervjuade i denna studie värdet för de unga vuxna att få vara med sig själva och med hela sig få repetitivt uppleva de övningar som erbjuds på MBSR kursen och att detta bygger på en tillit, en ökad medvetenhet och ett grundande som underlättar nyttjandet av dessa lärdomar när personen väl behöver det i sin vardag.

Jag är inte ensam om att må så här; gruppens inverkan

Det femte temat behandlar hur kuratorerna sett på effekten hos de unga vuxna som deltagit i MBSR kursen när det kommer till att pröva något nytt och obekant i sällskap med andra människor. De flesta informanter uppger att de märkt av att den unga vuxna fått med sig ett annat perspektiv från grupsammanhanget där antaganden om att vara ensam om sina bekymmer ställts på prov eller / och att de fått höra från den unga vuxna kursdeltagaren om att de till en början betraktat någon som på utsidan sett 'lyckad' ut i deras ögon men som så småningom i gruppen visat upp sårbarheter och låtit de andra gruppdeltagarna ta del av sådant hen brottats med som t.o.m. gett upphov till igenkänning hos övriga i gruppen. En kurator sa följande:

Den största delen skulle jag säga är att de blivit så överraskade över att det inte blev som de tänkt sig och så efteråt, de har kommit närmare sig själva. Och det här med att det var väldigt fint att gå i grupp med andra och få ta del av andras reflektioner och sen också våga ge egna reflektioner.

Nästan alla kuratorerna nämner att det i början kan finnas motstånd hos den unga vuxna när exempelvis kuratorn kommit med förslag om att deltagande i MBSR kursen skulle kunna vara välgörande, att det kan ha känts mycket läskigt och utlämnande för den unga vuxna men att det i slutändan faktiskt brukar vara just en av de faktorer som den unga vuxna framhållit som mest givande för hen. Detta belyses väl av en kurators uttryck:

Att se andra med liknande svårigheter, att få dela det och i det kunna se sig själv, den dynamiken är, ja där är ett mycket potent verktyg, något bra i det, i grupp, definitivt.

Det framgår av de flesta kuratorers beskrivningar att den där inledande tanken, hos den unga vuxna, om att just alla andra är så lyckade och framgångsrika, att den under och efter MBSR kursen kommit att förändras i grunden. Det råder överlag en enhetlig uppfattning hos kuratorerna att kursdeltagarna under och efter kursen påminns om att vi inte kan veta särskilt mycket om någon annans inre värld bara genom att hastigt titta på den andra vilket blivit alltmer märkbart för de som deltagit i kursen med andra. En av kuratorerna beskrev det så här:

Jag tänker att det är ganska många som kommer in och sätter sig [i mitt samtalsrum], tänker att det är bara jag i hela världen som har det så här och här [i MBSR gruppen] får de höra av varandra att det är så olika med ändå en grund som är likadan, t.ex. att vi är rädda för samma saker.

Sammanfattningsvis framkommer en bild av att det till en början kan vara läskigt för den unga vuxna att föreställa sig deltagande i ett gruppsammanhang och nervöst till en början för de allra flesta när de väl ändå ger kursen en chans men att gruppdeltagande, enligt de flesta intervjuade, bidrar med ytterligare en dimension, där deltagarna får möjlighet att reflektera tillsammans, dela sina erfarenheter, höra och lära av varandra, känna samhörighet samt få sina initiala gissningar prövade och få möjligheten att landa i och ta del av allas våra allmänmännliga drag, svårigheter och livsdilemman.

Kuratorns egen mindfulnesslåda

Sjätte temat visar nyfikenhet för kuratorernas egna erfarenheter av mindfulness och eventuella användning av sådana övningar eller verktyg i sitt arbete med unga vuxna på Ungdomsmottagningen. I stort sett framkom det att de allra flesta som intervjuades kände sig osäkra på om, när och hur de skulle använda övningar / verktyg sprungna ur mindfulness, tidvis p.g.a. att det saknades utbildning i detta och att informanterna därför inte kände sig kompetenta nog att t.ex. iscensätta mindfulnessövningar. En av kuratorerna exemplifierar detta så här:

Nej nej inte alls, och mycket av det har att göra med en osäkerhet hos mig, att jag, vad ska man säga, om jag inte känner mig säker på någonting, alltså skulle

jag ha gått en kurs, liksom i att lära ut mindfulness, då hade jag kunnat känna en trygghet i det, i att använda det, men när jag inte har det, då vill inte jag in och fippla eller vad man ska säga, så inga övningar eller tekniker eller så heller.

Det fanns dock övergripande en kännedom om gängse mindfulnessverktygs förmodade goda effekter för de unga vuxna besökarna vilket framkom i några av kuratorernas utsagor där det beskrevs att de i sina samtal tidvis kunde hänvisa den unga vuxna till att applicera övningar på egen hand genom bl.a. appar, med t.ex. guidade andningsövningar. Några kuratorer nämnde att de själva någon gång kunde vägleda i någon form av kort riktad fokus där exempelvis kroppsscanning omtalades av en av kuratorerna, och / eller att de kunde ge anvisningar om att stanna upp, observera och bli medveten om det aktuella, såsom de egna tankarna, känslorna eller rådande coping strategierna. Detta som ett mer naturligt inslag i samtalsbehandlingen, utan att dessa verktyg nödvändigtvis refererades till just mindfulness som koncept.

Två informanter speglade mer kännedom om, inblick i samt en större trygghet kring användandet, på olika vis och i olika grad, av mindfulness i sina individuella samtal med de unga vuxna vilket åskådliggörs av nedan citat där en kurator sa:

Sen väljer jag ibland att göra kortare meditationer [...] Mer som ett exempel, det är det här jag menar när vi pratar om andning, lugn och lite eftertanke.

Och en annan kurator framhöll:

Jag brukar introducera det ganska tidigt (...) Det innehåll som jag hör personen säga och koppla det till kroppen. Vad är det som pågår i din kropp just nu? [...] I det använder jag det som en bro till olika stressreducerande [mindfulness] övningar som jag använder i rummet och gör med personen. Ibland skickar jag med det som hemuppgift också för att göra mellan [samtals-] gångerna. [Jag] försöker både blanda in mindfulness och psykologi för att t.ex. begripliggöra våra försvarsmekanismer, för att finna någon slags acceptans och kunna se det som pågår för vad det är. [...] Mindfulness för mig är självkännedom.

En summering av de intervjuades skildringar i denna undersökning belyser att ju mer kunskap kuratorn har kring mindfulness ju mer ökar upplevelsen av visshet och självförtroende

när det kommer till nyttjande av perspektiven och övningarna och att detta då också bidrar till en självfallenhet och naturlighet kring mindfulness som komponent i behandlingssamtalen.

Så vad fick de ut av MBSR kursen?

I det näst sista och sjunde temat, som rör frågor kring vad kuratorerna upplevde att de unga vuxna hade fått med sig efter sitt deltagande i MBSR kursen, fann vi berättelser som allmänt målade upp en erfarenhet av att förstå sig själv ytterligare och rent konkret erfara hur det blir att faktiskt regelbundet landa någonstans en stund i varande. Många talade också om att de märkt av att de unga vuxna genomlevt självmedkänsla på ett sätt som lett till en ökad självomhändertagande; som en informant angav "Ungdomen hade börjat öka med att fylla på [självmedkänsla] inifrån genom kursen". Även medvetenhet kring den inre domaren och sambandet mellan huvud, kropp och själ hade enligt de flesta informanter vuxit hos den unga vuxna kursdeltagaren; som citat från tre av kuratorerna på olika vis belyser och där en av de formulerar sig så här:

De är inte huvudfotingar i samma höga grad, de kan bli huvudfotingar men de kan också ta sig ner till sin helhet, och på ett fint sätt, inte det där hårda självkritiska sättet, utan de har ett finare förhållningssätt [mot sig själva].

En andra kurator uttrycker:

Att hantera sorgen av hur jag har behandlat mig själv, att upptäcka att det är att vi inte har visat omsorg om oss själva, och där har jag en känsla av att den sorgen får plats i kursen.

Den tredje kuratorn i sin tur påpekar:

Jag tror att jag hade pratat om det tidigare [med hen], att jag lägger märke till att du ofta kritiserar dig själv (...). Det var ett sånt förakt, ett självhat som genomsyrade hela dens person. Och det kunde jag lägga märke till, att det förändrades framförallt [efter kursen] och att hen började rätta sig själv när den gjorde det, alltså lägga märke till när [självkritiken] hände.

Några kuratorer påpekade att de unga vuxna tycktes ha en mer hoppfull upplevelse av att kunna hantera sina känslor på ett sätt som ibland överraskat de själva och att de fått med sig än

fler synvinklar från kursen och i synnerhet som en kurator förmedlade “framförallt det här med att vara här och nu verkar vara det som många säger [påverkat mest]”. Vissa poängterade också att en kombination av samtal och MBSR kursen på något sätt hade förkortat behovet av enskilda samtal, som att samtalsbehandling med kuratorn i förening med möjligheten att få uppleva och praktisera sina insikter samt reflektioner i MBSR kursen understödde en större begriplighet, acceptans och hanterbarhet hos den unga vuxna. En kurator belyste detta på följande vis:

(...) övervägande del av de som har gått, som jag har haft, har varit jättepositiva och sett det som ett bra komplement och kunnat ta till sig, ja men det här att ta hand om sig själv på ett annat sätt.

Därpå förmedlade en del kuratorer i studien sina upplevelser av att den unga vuxna efter MBSR kursen kunde på en djupare plan få syn på och utmana sina tankemönster, sitt övertänkande, sina rädslor kring att bli granskad / dömd och bryta den stresspiral som kunde råda; m.a.o. att en nyansering gick att urskönja och att kursen hade utgjort en viktig påminnelse kring flera alternativa förhållningssätt.

En informant lyfte också en annan aspekt där MBSR kursen inte resonerat för den unga vuxna:

Övervägande positiv [gensvar] och sen har jag haft några som inte har fortsatt eller hoppat av eller inte tyckt att det var någonting för de, också.

Sammantaget tecknas en bild upp av effekterna av den unga vuxnas deltagande i MBSR kursen som grundar sig i informanternas övervägande positiva tolkningar av den påverkan kursen tycks ha haft på participanterna. Det som mest uppenbaras förefaller vara att ett frö av mjukhet såtts under kursens gång, både kring den stränga inre kritikern och de påfrestande kraven / förväntningarna som den unga vuxna burit på sina axlar. Många informanter har också observerat en modifierad attityd och inställning hos den unga vuxna gällande perspektiv och tacklandet av utmaningar baserade på tankar och känsloliv. Att MBSR kursen möjligen kan vara svår att ta till sig och / eller genomföra av olika anledningar framgick också av en av de intervjuandes utsaga.

MBSR kursen som kompletterande behandling?

Det sista temat syftade till att alstra information kring kuratorernas upplevelse av MBSR kursens eventuella verkan som kompletterande behandling på Ungdomsmottagningen. Det går

att urskilja en bekräftande och uppskattande röd tråd i berättelserna utifrån detta tema, som framhäver kursen som en nyttig kompletterande behandling invid individuella samtal, där dessa samtal antingen parallellt fortsätter eller pausas under kursens gång, men även att MBSR kursen kan gagna den unga vuxna som en avslutande del av samtalsbehandlingen hos kuratorn. Flera uttryckte att de kunnat notera att deltagande i kursen, för den unga vuxna, vidgat och fördjupat det läkande arbete de påbörjat, t.ex. hos kuratorn på UM varav en av informanterna skildrade det på nedan vis:

Jag minns fortfarande den första jag hade som gick mindfulnesskursen (...). Det var just en besökare jag hade haft under lång tid, [hen hade] ångest och liksom mycket kropposäkerhet (...). Det var mycket som att stå och stampa, det kändes som att vi inte kom vidare och så gick den här personen kursen och upplevelsen av mindfulnesskursen, när personen hade gått den; Ah nu hände någonting. Det var som att allt det här vi hade hållit på med var som att förbereda jorden och sätta fröet och sen kom solsken och vatten och så bara Ahh. Det hände så mycket med den här personen, och det har jag upplevt med andra också (...) men just att det blir så att det skyndar på en process som jag tror hade tagit jätte lång tid om vi ens hade kommit dit i individuella samtal.

Några informanter beskrev värdet av att den unga vuxna får vägledning och tillsammans med andra kan få tillämpa, öva och erfara kunskapen som erhållits men även att i de fall där enskilda samtal fortsätter, att den unga vuxna också då framåt och vidare får möjlighet till stöd i att upprätthålla och minnas det som hen lärt sig och medtagit från kursen då det kan vara lätt att upphöra med ett kontinuerligt övande på egen hand. En kurator verbaliserade sin erfarenhet:

[Jag är] väldigt väldigt positiv till det (...). Kursen har visat på en ökad medvetenhet om vad som ger återhämtning. Det handlar inte bara om de här övningarna utan faktiskt om ett förhållningssätt att skapa en bra balans för att ta hand om sig själv. Det tycker jag har hjälpt i kombination med att vi har fortsatt prata i behandlingen om vad de tar med sig från kursen. Den här avstämningen tycker jag har varit värdefull och att ha kursen som stöd och att härleda till; hur gjorde du då?

Upplevelsen av kursens värde för den unga vuxna beskrivs generellt som berikande och alla informanter pekar på ett eller annat sätt på att MBSR kursen faciliterar eftertanke och en slags snabbväg till öppenhet samt sårbarhet och därpå essensen av det som den unga vuxna brottas med vilket sedan underlättar det jobb som följer i eventuella fortsatta kuratorssamtal. Slutligen finns följande citat från en av de intervjuade att ta del av:

Min erfarenhet visar att kursen har varit ett fantastiskt komplement, jag hör på mina kollegor som ibland kommer och säger att den personen jag träffar i samtal (...) har på ett helt annat sätt förstått vad t.ex. självmedkänsla innebär. Och hur kursen gett ringar på vattnet i andra områden av livet (...). Jag har (...) också märkt att det blir ett helt annat lugn och tillit. En form av tillit där personen upplever att [hen] kommer kunna hantera och begripa och kunna ta hand om. [Kursen] förser de personer som deltar med fler verktyg liksom.

För att sammanfatta kärnan av det som framkom under detta sista tema så kan kuratorernas i stort gynnsamma uppfattning om ytterligare ett forum och plattform för den unga vuxna där hens välbefinnande står i centrum nämnas. Kuratorerna ger i detta studie intryck av att den unga vuxna överlag haft behållning av enskild samtalsbehandling i kombination med deltagande i MBSR kurs i grupp vilket upplevts ha utökat hens möjligheter till bl.a. självreflektion och tillfört element både gällande tempot, bredden och djupet av det fortlöpande läkningsarbetet för den unga vuxna.

Diskussion

Vår ambition i denna studie har varit att studera UM kuratorers syn på mottagningens hälsofrämjande och förebyggande uppdrag samt dess arbete kring psykisk hälsa. Vi har även varit nyfikna på deltagarnas uppfattning kring det sätt mindfulness och MBSR-kurs kan bidra till UM:s övriga utbud samt dess eventuella effekt på den unga vuxnas psykiska hälsa. I kommande text avhandlas hur våra resultat för sig och i samband med tidigare litteratur kan assistera oss i att begripa deltagarnas uppfattningar och upplevelser kring våra frågeställningar. Därefter följer diskussion kring studiens styrkor samt begränsningar tillsammans med uppslag på framtida forskning.

Hälsa och växande över tid

Studiens första frågeställning intresserar sig för deltagarnas uppfattning om arbetet på UM utifrån psykisk hälsa samt den hälsofrämjande och förebyggande aspekten av mottagningens mission för den klientel, däribland unga vuxna, som mottagningen riktar sig till. UM:s arbete

tycks sträva efter ett salutogent perspektiv på hälsa, en idé som betonar resurser som främjar / alstrar hälsa och beaktar människan som helhet, där detta holistiska perspektiv vidare strävar efter att stötta besökarna i att hålla sig fysisk krya och mentalt välfungerande för att därigenom möjliggöra för dem att handla på ett sätt som bidrar till hälsa (Bringsen & Nilsson Lindström, 2019).

I teman “Stress och vuxenblivande” samt “Fomo (fear of missing out) och sociala medier” framkommer en bild av den identitetssökande/skapande växtvärk som deltagarna noterat hos de unga vuxna som de möter i sitt yrke men också tyngden på dessa unga vuxnas axlar utifrån ett skede i deras liv där de alltmer börjar komma i kontakt med alla otaliga alternativ som står inför deras fötter där de behöver s.k. handla och välja rätt för att känna att de kommer någon vart och ‘lyckas’. Värt att notera är att det förekommer en drastisk skillnad mellan antalet besökare på UM utifrån de med kvinnligt och de med manligt personnummer men detta går till viss del att förstå utifrån t.ex. Folkhälsomyndighetens statistiskt (2018) gällande bl.a. psykisk hälsa som dels lyfte att den yngre delen av befolkningen anger sämst psykiskt välbefinnande, med framförallt stress som skäl, och att kvinnorna dessutom var de med lägre grad av detsamma i jämförelse med männen.

En del informanter pekar återigen på den utvecklingsfas som de unga vuxna befinner sig i där många frågor kring identitet och framtida beslut både behöver och tar mycket utrymme. Samtidigt är det inte orimligt att påstå att synen på unga vuxna befinner sig i en evinnerlig förändring och att den skiftar i samband med stora samhällsförändringar. Därpå är det dessutom svårt att säkerställa ett tveklöst svar på frågan om när en liksom blir vuxen. Detta kan innebära att de unga emellanåt behandlas som vuxna och emellanåt som barn med stundom oförenliga förväntningar till följd vilket kan göra perioden som ung vuxen till en relativ tuff passage (Hwang et al., 2018). På detta beskriver de intervjuade kuratorerna även en observation kring de alltmer ökade kraven, t.ex. från skolsystemet men även från samhället i stort, som de unga vuxna får brottas med. Möjligen har behovet av känsla av sammanhang (KASAM), som i sig sägs utvecklas över tid och öka med tilltagande ålder, aldrig varit lika stor för en ung vuxen i vårt samhälle än i dagens kontext där stressorer från alltfler källor, alltså inte bara utifrån den inre och yttre fysiska världen utan också online, medför olika typer av påfrestningar som personen behöver odla ett kunnande för att lära sig hantera på ett hälsosamt sätt genom sitt liv (Bringsen & Nilsson Lindström, 2019). Ju fler positiva upplevelser av att kunna hantera, begripa och erfara meningsfullhet ju mer kan en ökad känsla av sammanhang infinna sig som i sin tur kan medföra bättre förutsättningar för hälsa. Kopplat till föregående meningar skulle mindfulness, att bl.a. aktivt välja var en vill ha sin uppmärksamhet i stunden (med en öppen

/vänlig / accepterande / icke dömande attityd) kunna öka individens chans att få syn på och medvetet styra sin egen skuta. Därpå skulle mindfulnessövande kunna bidra med ett gynnsamt förhållningssätt som både bereder plats för återhämtning liksom en ökad tillgång till de egna resurserna och den egna kapaciteten utifrån exempelvis ökad självkänedom och självmedkänsla. Återhämtning som återfinns i det tredje temat "Prestera, även återhämtning?", pekade några av studiens deltagare på har minskat i vår vardag i form av naturliga vilostunder fria från alltför många intryck i jämförelse med t.ex. tiden innan bärbara telefoner och sociala mediers intåg. I kuratorernas beskrivningar framkommer att de unga vuxna tenderar att se på återhämtning som något som ska utföras och nästintill presteras, att det inte förekommer riktigt som en naturlig beståndsdel i vardagen. Det innebär att unga vuxna idag mer aktivt behöver välja stunder av avkoppling och återhämtning för att det ska bli utrymme till detta. Brinkmann (2018) beskriver att den ständiga tillgängligheten av stimuli kan leda till en hedonistisk tillvänjning som bidrar till att vi får svårt att sluta springa, snabbare och snabbare, i jakten på lycka eller / och upplevelser. En av kuratorerna ger en beskrivning som skulle kunna ses som andra sidan av myntet, nämligen att unga vuxna lätt kan känna sig lata eller ineffektiva om de inte är upptagna med något vilket skulle kunna försvåra viljan och motivationen till återhämtning / pauser / vila, om detta ses som lättja istället för något välbehövligt för oss människor. Möjligtvis kan upptagenheten som informanten beskrev också handla om att de unga vuxna har mindre tid för närvaro och fysiska möten med andra människor, när skärmar upptar en del av det svängrummet så att säga. Detta kan i sin tur innebära att vi får en minskad förståelse och svårare med empati med andra människor då dessa förmågor bygger på fysiska relationer och mänskliga möten enligt Brinkmann (2018) som även pekar på att goda sociala relationer, återhämtning och sömn är skyddsfaktorer för ens psykiska hälsa.

Det faktum att de unga vuxna själva kan söka sig till UM för olika former av stöd kan i bästa fall underbygga upplevelsen av empowerment / egenmakt samt känsla av sammanhang och med det stöd som också går att erhålla på mottagningen så kan dessa beståndsdelar enligt Eriksson (2015) leda till bättre hälsa som forskning påvisat gäller oavhängig ålder, kön och nationalitet.

Den stress som många informanter uppgav att de lägger märke till hos de unga vuxna samt dess påverkan på deras psykiska hälsa kan som nämnt också sättas i samband med begreppet FOMO och den teknologiska utvecklingens framfart som möjliggjort ständig uppkoppling och där i bland möjligheten till ständiga jämförelser och bedömanden. Detta går i linje med det som Bringsen & Nilsson Lindström (2019) pekar på, nämligen att den individuella upplevelsen behöver beses som en produkt av det samspel som ideligen äger rum mellan den enskilda och

den utmärkande sociala och kulturella omvärld som hen befinner sig i där både de individuella faktorerna jämte omvärldsfaktorer får beaktas som potentiell tillgång till erfarenhet av välbefinnande, hälsa och ohälsa där både ett hälsofrämjande och ett förebyggande strategi sägs behövas kopplat till hälsoarbetet.

Kuratorn och Mindfulness

Studiens andra frågeställning intresserar sig för mindfulness och MBSR som eventuellt tillägg till behandlingssamtalen på UM. Mindfulness i arbete med de unga vuxna kan tänkas även behöva en förankring hos den som vägleder vilket det i denna studie visades intresse för i det sjätte temat "Kuratorns egna mindfulnesslåda". Det framkom genom de flesta informanter en viss tvekan kring att använda sig av övningar kopplade till mindfulness direkt i behandlingssamtalen, mestadels beroende på avsaknaden av en vidare utbildning i ämnet men också utifrån en respekt för både besökarna så väl som den kraft som eventuella övningar och praktik kan besitta. Dock framgick att samtliga kuratorer förfogade över en allmän kunskap kring mindfulness vilket bl.a. då och då kunde mynna ut i rekommenderade appar samt övningar som de unga vuxna fick med sig som hemuppgifter mellan samtalen. De två deltagare som på ett mer regelbundet sätt utgav att de nyttjade mindfulness, där det som stack ut i dessa svar tolkades som en mer markant fokus på kroppen / kroppsmedvetenhet i dessa samtal, upplevde större trygghet utifrån flera utbildningar i området men också utifrån en kontinuerlig tillämpning under en längre tid, både privat såväl som genom behandlingssamtalen och MBSR kursen hållen för de unga vuxna.

Kroppsörnimmelser utgör en grundläggande aspekt av den terapeutiska processen, kan vi förstå innebörden av och öka vår medvetenhet kring de fysiska förnimmelserna så kan vi också nyttja dem som terapeutiskt redskap. Shaw (2003) belyser att den terapeutiska världen under en för lång tid ignorerat kroppens relevans / värde och Geller (2017) belyser att mindfulnessövande förenar det observerande självet med det som utspelar sig / äger rum här och nu i det upplevande självet där terapeutens egen kropp kan ge hintar om emotionella samt fysiska upplevelser hos besökaren. Det egna utövandet av mindfulness och self compassion kan m.a.o. verka både som ett sätt att fördjupa insikten och mentaliseringen kring det som pågår inuti, i besökaren och i mötet emellan och kan dessutom innebära en god påverkan på hindrandet av empatitrötthet, en preventiv aspekt i likhet med UM:s förebyggande ambitioner för sina besökare, som också går i linje med Gotink et al. (2016) tidigare forskning kring hur ökad medveten närvaro hänger ihop med ökad affektreglering. Således tycks kuratorns så som den unga vuxnas möjlighet och engagemang i att praktisera mindfulness, genom skolning / kurs och vidare genom att återkommande använda sig av det i olika sammanhang i sitt liv, gå hand

i hand med både det som Neff (2010), Kabat-Zinn (1994) samt Davidson & McEwen (2012) förordar, nämligen att detta upplevelsebaserade förhållningssätt behöver upprepas gång på gång för att så småningom övergå till ett mer naturligt inslag i personens livsföring samt bygga och stärka grunden både för medvetenheten kring varje ögonblicks- såväl som självmedkänslans styrka och potens.

MBSR som en eventuell kompletterande behandling

En del av de intervjuade informanterna skildrar utifrån temat “MBSR-kursen som kompletterande behandling?” hur de unga vuxna visat på en ökad medvetenhet och förståelse kring behovet av återhämtning och dess olika möjliga ansikten Att ha avsatt tid för att 8 veckor i rad uppleva samt engagera sig i sig själv, i gemenskap med andra deltagare på ett kärleksfullt vis, har berett vägen för en jämnare balans, självmedvetenhet och självomsorg. En kurator påpekade att den unga vuxnas deltagande i MBSR kursen bidragit till de sedvanliga behandlingssamtalen samt att det ibland förekommit att den unge vuxne nämnt eller besvarat en fråga om vad den tagit med sig från kursen vilket möjliggjort ett ömsesidigt samarbete mellan MBSR kursens innehåll / inramning och behandlingssamtalen med en antydning om att medverkande i dessa båda tillvägagångssätt i många fall hade ett påskyndande och främjande effekt på den unga vuxnas välmående.

Uppleva mindfulness i sin kropp och tillsammans med andra

I det åttonde temat visar vi nyfikenhet för hur mindfulness och MBSR eventuellt kan verka som tillägg till den sedvanliga samtalsbehandlingen och i resultatet kring vårt fjärde tema “Att inte bara prata om det; du behöver uppleva det!” framkommer tydligt vikten av det kroppsligt upplevda i MBSR-kursen, värdet av att få guidning i upplevandet och hur upprepning genom kursens olika delar hjälper övandet att på olika sätt få fäste i den unga vuxnas kropp, hjärta och sinne. Här belyser informanterna även aspekten att de unga vuxna får lov att träna mindfulness, inte bara på egen hand utan tillsammans med andra MBSR kursdeltagare, vilket illustreras utifrån temat “jag är inte ensam om att må så här; gruppens inverkan”. Att delta i en kurs i sällskap med, för en, andra obekanta personer kan till en början väcka motstånd vilket informanternas utsagor också kunde antyda, då det kan kännas läskigt och utelämnande för, i det här fallet de unga vuxna, dock pekade kuratorernas upplevelser på att gruppsammanhanget brukade i slutändan utgöra just en av de faktorerna som hade betytt mest för deltagarna.

Mårtensson Blom & Wrangsjö (2013) beskriver hur mindfulness kan användas både som ett redskap för att bidra med besökarens helande men att det likväl kan fungera som ett verktyg för

terapeuten att hantera yrkesrelaterade situationer i sitt arbete. Medveten närvaro och andningsövningar kan öppna upp och skapa en förtätad närvaro, där terapeuten både får möjlighet att lyssna inåt för att fånga upp signaler och även svarar an på skeenden som sker mellan hen och besökaren (Mårtensson Blom & Wrangsjö, 2013). Det som också lyfts fram av kuratorerna i denna studie är en enhetlig uppfattning om att MBSR deltagarna under och efter kursen påminns om att vi inte kan veta särskilt mycket om någon annans inre värld endast genom ett hastigt första intryck vilket medfört att de unga vuxna deltagarna fått med sig ytterligare en dimension från MBSR kursen där de fått lyssna till och lära av varandra, känna samhörighet samt vila mer i att vi alla brottas med våra allmänmänskliga drag och svårigheter i livet.

Wahlström (1993) betonar i sin tur gruppens inverkan och menar att själva upplevandet tillsammans med andra människor, samt med lyhörda ledare, bidrar till förutsättningen att utvecklas som person där trygghet i gruppen lyfts som ett för detta centralt villkor. Detta är i linje med studiens resultat där kuratorerna framhåller värdet av att de unga vuxna får möjlighet att vara kravlöst med sig själva i gruppen men samtidigt tillåta sig att bli bevittnade, något som kräver och bygger vidare på både självförtroende samt tillit till övriga kursdeltagare där en allteftersom kan komma att slappna av, bli mer medveten om sig själv och sina inre processer samt våga / vilja iscensätta dagliga rutiner för fortsatt övande och upplevande av mindfulness och self compassion. Hubbling et al. (2014) som genomfört en studie i hur MBSR påverkar sömnen hos patienter med kroniska sömnproblem beskriver också gruppens roll och betydelse där den samhörighet och gemenskap som kan uppstå får stor dignitet där kursdeltagaren både är beskådad, kan bli hörd och bekräftad av de övriga, få föra sin talan bland andra som befinner sig i liknande sits och delar intention i linje med kursens syfte; detta understryks av nämnda forskare ha stor relevans för individens psykiska och fysiska välmående.

Vad hade MBSR-kursen för effekt för de unga vuxna?

Den tredje frågeställningen i denna studie visade nyfikenhet på MBSR kursens eventuella verkan på de unga vuxna deltagarnas psykiska hälsa. I temat "Så vad fick de ut av MBSR kursen?" pekar en del av informanterna på lärdomar som de noterat att de unga vuxna fått med sig, t.ex. i form av ökad självmedkänsla och ett större lugn samt att utan distraktioner ge sig möjligheten att landa en stund i varande utan exempelvis prestation. Forskarna Pan et al. (2024) metaanalys, som utfört RCT-studier av universitetsstudenters effekt av MBSR, poängterar på samma vis en ökad självmedkänsla och självmedvetenhet hos studenterna. I vår studie beskriver några informanter att de unga vuxna fått en vidare medvetenhet kring den egna inre

domaren men även fått syn på sambandet mellan huvud, kropp och själ vilket kuratorernas observation förtäljde hade hos en del stimulerat ett bättre och mjukare självomhändertagande /självbemötande hos den unga vuxna. Informanternas enhetliga syn på att de flesta unga vuxna är tämligen hårda mot sig själva är något som även lyfts fram av Arnett (2015) där denne beskriver att unga ofta har mycket höga krav på sig själva vilket inte sällan genererar känsla av besvikelse och misslyckanden. Neff och Germer (2019) skriver om självmedkänsla där detta sägs bygga på att vi alla är ofullkomliga som människor, att vi behöver använda både vänlighet och acceptans för att förhålla oss till detta faktum och samtidigt påminna oss om det inneboende värde vi besitter bara genom att ha blivit födda in i detta liv. Andersson (2016) uppger att självkritik är något som triggar vårt hotsystem där en genom att träna mindfulness kan öka medvetenheten om det s.k. system en rör sig i; dessa system har namngetts prestationssystemet, hotsystemet och trygghetssystemet. När en befinner sig i trygghetssystemet så är hen mer benägen att inte reagera lika instinktivt som t.ex. när en vistas i hotsystemet så att säga vilket kan underlätta att en förhåller sig till andra människors beteenden samt de egna med mer omtanke och vänlighet (Andersson, 2016). Dessutom skriver Andersson (2016) om att när en blir mer medveten om sina tankar och reaktioner så ökar även insikten kring dömande av både en själv samt omgivningen vilket också bidrar till ökad självkänedom och möjlighet att mer aktivt välja sin inställning och attityd.

I grundskolan återfinns inga lektioner i hur en kan vara närvarande med svåra och obehagliga känslor vilket mynnar ut i att många senare i livet saknar strategier för densamma där Andersson (2016) pekar på att mindfulnesssträning kan leda till att vi motionerar muskler för att kunna öppna upp för och stanna kvar i utmanande emotioner och ta tillvara den information de ofta bär på, vilket i sig även kan öppna upp för exempelvis uppskattning samt tacksamhet för de livsområden som faktiskt redan fungerar på ett förnöjt sätt. Att erbjuda sig själv självmedkänsla och kunna stötta sig själv på olika vis samt att komma i kontakt med tacksamhet utgjorde en del kommentarer som några av informanterna i denna studie gav gällande de unga vuxnas växande efter deltagande i MBSR kursen.

Lindsay et al. (2018) har i sin forskning påvisat hur mindfulness ger en ökad kapacitet i att hantera bland annat övertänkande samt att en blir medveten om de egna tankemönstren vilket forskarna härleder till en kombination av förmågan att vara närvarande i nuet samt förmågan till acceptans. Dessa forsknings slutsatser går hand i hand med denna studies alster där många av informanterna berättade om sina upplevelser av att de unga vuxna efter MBSR kursen på ett

tydligare vis varseblivit sina tankemönster, sitt övertänkande, sina olika rädslor och att de lättare kunde bryta den stresspiral som kunde råda genom ökad medvetenhet och därmed möjligheten till ifrågasättning av tankarna.

I denna studie framkom övervägande positiva gensvar från informanterna gällande de unga vuxnas deltagande i MBSR kursen men kuratorerna berättade också om deltagare som hoppat av eller inte fullföljt kursen t.ex. p.g.a. att kursens innehåll inte resonerat med de. Anledningarna till avhopp kan variera, Salmon et al. (1998) forskning belyser att de som avbryter MBSR gör det tidigt (innan tredje tillfället) och att orsakerna uppges vara tidsåtgången som krävs för kursen samt det fortsatta övandet som rekommenderas mellan kurstillfällena, obehagskänslan inför att delta i en större grupp samt att metoden inte varit tilltalande.

Den forskning som gjorts för att ta reda på de faktorer som bidragit till att en del faktiskt genomför en MBSR kurs har sett över MBSR deltagande hos veteraner och militärer i USA. I den studien (Liu & Rice, 2018) framkom bl.a. att MBSR kursen fullföljdes oftare av kvinnor än av män samt att det var fler äldre än yngre som avslutade hela kursen, resultat som går i linje med de resultat som påträffats i denna studie likväl.

Metodologiska styrkor och svagheter

I denna del kommer vi att gå igenom studiens metodologiska styrkor och svagheter utifrån redan genomförd forskning, våra upplevelser samt diverse kvalitetskriterier.

Urval

Gällande rekrytering så beslutade vi att utgå ifrån tillgänglighetsurval där det viktiga för oss främst handlade om att de intervjuade skulle förfoga över den information som vi som intervjuare sökte (May, 2013). Därefter överenskom vi om att inklusionskriterierna för vårt urval skulle inbegripa endast kuratorer på UM i Helsingborg och Ängelholm trots att det arbetar fler yrkeskategorier på UM och som varit kontakt med eller rekommenderat en ung vuxen besökare att delta i MBSR kursen. Därutöver förekommer både kuratorer och Mindfulnesskurser av olika slag både på UM i Malmö samt Lund inom region Skåne. Vårt ställningstagande baserade sig på dels kuratorernas allt som oftast längre och mer regelbundna samtalskontakt med de unga vuxna, vilket vi tänkte kunde säga något mer om eventuella skillnader innan och efter ett deltagande i MBSR kursen, dels på att vi behövde av tidsmässiga skäl smalna av och avgränsa vårt underlag till endast Ungdomsmottagningarna i Nordvästra Skåne. I studien har vi försökt, att med hänsyn till de kvalitetskriterier som Morrow (2005) nämner, möjliggöra resultatets överförbarhet och giltighet där läsaren kan få meditera över

möjligheten att överväga resultatets tillämpningsbarhet även i andra kontexter (Elliot et al. 1999). Det kan ändå tänkas att studiens resultat går att generalisera gällande unga vuxna även utanför UM:s verksamhetsfält, som t.ex. inom primärvården för övrigt, där det också finns tillgång till någon form av behandlande samtal även om vi är införstådda med studiens metodologiska och representativa svagheter rörande överförbarhet och forskningsmål utifrån ett begränsat geografiskt område, snäv åldersgrupp samt att vi ej utgått från de unga vuxnas fastställda diagnoser. Studiens avsikt är att genom deltagarnas upplevelser belysa samt knyta an Ungdomsmottagningskuratorernas erfarna och tränade ögon med de unga vuxnas hjälpsökande behov utifrån mående, med mindfulness / MBSR:s möjliga effekter, vilket hoppeligen kan uppliva intresse och för läsaren bidra med en förnimmelse av att få syn på något gryende vilket även går ihop med den aspekt som lyfts utifrån Elliot et als. (1999) kvalitetskriterium "*Resonating with readers*".

Trovärdighet

Studien besitter även en annan metodologisk bräcklighet som kan kopplas till Elliot et als. (1999) kvalitetskriterium "*Providing credibility checks*" där vi är införstådda med att vi inte tillämpat någon kompletterande analysmetod som t.ex. kvantitativa komponenter eller andra kvalitativa inslag såsom fokusgruppsintervjuer eller dagboksnoteringar. De intervjuade har heller ej fått möjligheten att ta del av eller ge synpunkter på våra datatolkningar under analysprocessen där tillsyn av trovärdigheten i relation till dessa kvalitetskriterier framförallt baserats på jämförelser av tolkningar och synsätt mellan oss två skribenter. Vi har heller inte hänvisat till andras, exempelvis andra forskares, övriga tolkningar av underlaget, dock har analysprocessen kommit till stånd genom två fristående perspektiv vilket skulle kunna påstås medverka till ökad trovärdighet. Vi medförfattare kodade intervjumaterialet på varsitt håll och jämförde därefter dessa för att gemensamt urskilja teman samt rekurrenta upplevelsebaserade företeelser. De primära koderna var tämligen lika och väckte i stora drag likvärdiga tolkningar av meningsskapande och bärande företeelser. Det här sättet att gemensamt ägna sig åt analysen ökar i enlighet med Morrow (2005) studiens trovärdighet. Elliot et al. (1999) framhäver att resultaten torde förse med exempel i syfte att åskådliggöra hur teman och tolkningar gjorts i relation till original datan vilket kan bidra till läsarens möjlighet att själv bedöma i vilken grad citaten överensstämmer med forskarnas data tolkningar.

Datainsamling

Kuratorerna i denna studie intervjuades fysiskt på plats på sina arbetsplatser där vi använde oss av en intervjuguide, som vi mestadels ansåg fungera på ett tillfredsställande vis, med intentionen att sondera informanternas upplevelser kopplade till våra frågeställningar. Tidvis

mötte vi dock några vanskligheter med att utträta intervjuerna då det förekom olikheter i hur mycket eller hur öppet informanterna delgav kring sina upplevelser. En del var mer fåordiga i sina svar och var i behov av fler följdfrågor för att kunna bredda sin skildring medan andra var mer snabba med att komma igång och samtalande därpå om varierande infallsvinklar av sina upplevelser på en och samma gång vilket utmanade oss i att följa intervjuguiden och säkerställa att vi täckt samtliga frågor. Semistrukturerade intervjuer bär på en svaghet i den bemärkelsen att de bygger på informanternas fallenhet att språkligt kunna redogöra för sina upplevelser i detalj. Willig (2022) anser att forskaren behöver fästa avseende vid verbal variabilitet hos informanterna och anstränga sig för att begripa vad det de uttalar betyder oavhängigt hur de säger det. Dock kan det finnas en risk för att i stor omfattning nyttja yttranden från de informanter som alstrar överflödande data med sina ord där tolkning av underlaget i sin tur kan vara enklare när informanten brukar många målande adjektiv samt liknelser. Detta kan ha medfört att de informanter som utvecklade sina svar företräder oftare i studien, bl.a. gällande citat.

Dataanalys

Dataanalysen har i denna studie verkställts genom att vi lyssnade på det underlag vi fick fram istället för att transkribera det. Denna metod innehar styrkor där t.ex. att forskaren kan få en mer adekvat förståelse för exempelvis olika emotionella inslag i informanternas utsagor, kan nämnas som en (Poland, 1995). Dock behöver även svagheterna i sammanhanget benämnas även om transkription enligt Braun & Clarke (2006) utgör ett angeläget steg i deras tematiska analys där de pekar på att transkription av intervjudata möjliggör en vid och djup förståelse av underlaget samt en totalbild över datan och underlättar att forskaren hänvisar tillbaka till ursprungsmaterialet. Med föregående mening i förgrunden kan vi troligt ha missat några kärnaspekter i informanternas skildringar p.g.a. vår analysmetod. Ytterligare en metodologisk svaghet kan innefattas av att vi utifrån datainlysningen inte kunde följa den tematiska analysens procedur fullt ut.

Etiska aspekter

I denna studie har etiska reflektioner haft en alltigenom viktig del under hela forskningsförfarandet. Detta har inneburit informerat samt skriftligt samtycke, att inte mörklägga information från informanterna, att tillförsäkra frivilligheten i deltagande, att låta informanterna veta om sin möjlighet att få ta del av den slutförda studien samt att säkerställa informanternas konfidentialitet (Willig, 2022). Öppenhet har således tillhandahållits där alla deltagare genom både skriftligt och muntlig information underrättats om studiens syfte, frivilligheten att delta i studien samt på vilket sätt konfidentialiteten upprätthållits. Alla

informanter har fått utrymme att föra sina eventuella undran på tal innan de samtyckt till sitt deltagande och via det skriftliga samtycket har det försäkrats än mer om att deltagaren fått möjligheten till en ökad insikt om vad deltagandet i studien syftar till.

Enligt Brinkmann & Kvale (2005) är det av värde att beakta forskarens roll ur en etisk synvinkel där hen ska ha i åtanke förmånen denne har att tolka och redogöra för vad deltagarnas ord innebär. Vi är medvetna om att även om vår intention är att framföra informanternas upplevelser på ett så ackurat sätt som möjligt så finns sannolikheten ändå för att våra tolkningar inte fullt ut uppfångar kärnan i informanternas skildringar.

Framtida forskning

Med tanke på studiens resultat ökar nyfikenheten inför fler intressanta ideer för framtida forskning utifrån t.ex. hur mindfulness och MBSR kan vara behjälplig de unga vuxna på ett nationellt plan inom UM:s verksamhetsområde då det saknas studier som belyser detta i nuläget vilket även skulle kunna leda till kursens befintlighet som stadigvarande utbud utifrån det hälsofrämjande samt förebyggande arbetet inom samma verksamhet. Mer kvalitativ samt kvantitativ forskning behövs dock i Sverige, mycket forskning är annars gjord i amerikanska sammanhang, för att utifrån vår kontext kunna dra säkrare slutsatser om Mindfulness / MBSR:s nytta för de unga vuxna som är i kontakt med UM.

Under uppsatsarbetets gång har skribenterna lagt märke till flera frågor som skulle vara av intresse att titta närmare på; bl.a. skulle det gå att se närmare på om kulturella aspekter samt trosbakgrund kan påverka den unga vuxnas öppenhet och mottaglighet för mindfulness / self compassion / MBSR då dessa har sina rötter i buddhistiska läror även om vi i väst decimerat denna vinkling. Kan det vara mer avgörande än tänkt att t.ex. personer från kollektivistiska eller individualistiska kulturer bär på olika synsätt på individen och att människorna från en kollektivistisk kultur inte lägger lika mycket vikt vid individuella aspekter, där t.ex. familjen framhålls komma först och individen mer ofta hamnar i baksätet vilket möjligen kan bidra till att exempelvis self compassion kan hamna under samma prioriteringsordning? Det hade också varit intressant att ta reda på hur ens självbild kopplad till andlighet / spiritualitet påverkar ens vilja till en inre blick utifrån en mindfulnessåskådning.

Ett annat tomrum i forskningen utgörs av ett par genusglasögon varigenom en kan betrakta mindfulness på. På MBSR kursen på UM i Helsingborg består de allra flesta deltagare av tjejer vilket går i linje med kunskapen om att flertalet mindfulnesspraktiserande i väst utgörs av kvinnor (Malmö Universitet, 2023) där det dock inte förekommer någon överläggning kring varför kvinnorna är överrepresenterade. Fler intressanta studier hade därpå kunnat ta fasta på hur en MBSR kurs hade kunnat anpassas till en yngre besökargrupp på UM och / eller

undersöka långtidseffekten av MBSR deltagande på UM och / eller vilken eventuell skillnad det hade kunnat göra för personalgruppen på mottagningen om de som på frivillig basis önskar skulle få möjligheten att själva genomgå MBSR kursen.

Slutsatser

Denna studie har belyst Ungdomsmottagningskuratorers erfarenheter av samtal med unga vuxna som också genomgått MBSR kurs på samma mottagning. Resultaten visar på att deltagande i MBSR kurs jämte behandlingssamtal hos kurator överlag tycks ha en kompletterande effekt för den unga vuxnas psykiska hälsa och välbefinnande. Deltagande i MBSR kurs för unga vuxna med t.ex. ångest, social fobi eller depression har visat på liknande slutsatser utifrån tidigare forskning. Studien visar även på att den livscykel fas som de unga vuxna befinner sig i kan innebära en del stress och oro utifrån framtida beslut som behöver fattas på ett annat sätt än den unga vuxna varit van vid dittills samt att det samtidigt återfinns frågor kring den egna identiteten som behöver hanteras och integreras i den enskilde.

Resultatet synliggör också den press som kan tillkomma för dagens unga vuxna utifrån bl.a. sociala mediars stora prägel över livet och de jämförelser med övriga världen som mer än någonsin är möjligt. Dessutom är informanterna överens om att kraven på de unga vuxna, t.ex. genom skolan och arbetsmarknaden ökat allteftersom men att det också samtidigt kan utgöra en av attraktionskrafterna med mindfulness, self compassion och MBSR då behovet av att bl.a. stanna upp och bli varse det som är pågående är en kunskap som mer än någonsin kan vara till nytta för individen och samhället i stort. Studien belyser också värdet av att uppleva MBSR i grupp och att detta faktum tillför ytterligare en gynnsam verkan för den unga vuxna när det framförallt kommer till känslan av att vara ensam om sina tankar / känslor / förmimmelser.

Referenslista

- Ahrne, G., & Svensson, P. (2019). Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (ss. 8-17). (2. Uppl.). Liber.
- Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok (1. uppl.)*. Liber.
- Andersson, C. (2016). *Compassioneffekten*. Natur och Kultur.
- Arnett, J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.). *Oxford University Press*.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: Researchers position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(2), 219-234.
<https://doi.org/10.1177/1468794112468475>
- Björkstrand, J., Schiller, D., Li, J., Davidson, P, Rosén, J., Mårtensson, J., & Kirk, U. (2019). The effect of mindfulness training on extinction retention. *Scientific Reports*, 9, Artikel 19896. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-56167-7>
- Bogdan, R.C. & Biklen, S.K. (2007). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods* (5th rev. Ed.). Allyn & Bacon.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: a practical guide*. SAGE Publications Ltd.
- Brember, S., Dahlman, C. (2015). *En kunskapsöversikt. Begrepp, mätmetoder och förekomster av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd hos barn och unga*. Formas, Forte Vetenskapsrådet och Vinnova.
- Bringsen, Å., & Nilsson Lindström, P. (2019). *Hälsopromotion i teori och praktik: olika arenor och målgrupper*. Liber.
- Brinkmann, S. (2018). *Våga missa!* Norstedts.

Brinkmann, S., & Kvale, S. (2005). Confronting the ethics of qualitative research. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(2), 157-181. <https://doi.org/10.1080/10720530590914789>

Dahlgren, A. & Söderström, M. (2020). *Handbok i återhämtning*. Karolinska Institutet.

Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689–695. <https://doi.org/10.1038/nn.3093>

De Vibe, M., Bjørndal, A., Fattah, S., Dyrdal, G., Halland, E., & Tanner-Smith, E. (2017). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults: a systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 13(1), 1-51. <https://doi.org/10.4073/csr.2017.11>

Elliot, R., Fischer, C.T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215-229. <https://doi.org/10.1348/014466599162782>

Eriksson, M. (Red.). (2015). *Salutogenes: om hälsans ursprung, från forskning till praktisk tillämpning*. Liber.

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?* Hämtad 18 mars, 2024, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/v/varfor-har-den-psykiska-ohalsan-okat-bland-barn-och-unga-i-sverige>

Folkhälsomyndigheten. (2023). *Tre pågående utvärderingar hur arbetar ungdomsmottagningar med psykisk hälsa*. Hämtad 18 mars, 2024, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/psykisk-halsa/folja-utvardera-stodja-insatser-psykisk-halsa-och-suicidprevention/tre-pagaende-utvarderingar/hur-arbetar-ungdomsmottagningar-med-psykisk-halsa/> Januari 2023

Folkhälsomyndigheten.(2024). *Vad påverkar vår psykiska hälsa?* Hämtad 14 mars, 2024, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/>

Geller, S. N. (2017). *A Practical Guide to Cultivating Therapeutic Presence*. American Psychological Association.

Goleman, D., & Davidsson, R. (2018). *Stillhetens styrka – Vetenskapen om meditation*. Volante.

Goicolea, I., Wiklund, M., & Linander, I. (2022). Protecting, managing and bending boundaries: a biomedicalization perspective on Swedish youth clinics' responses to mental (ill) health. *BMC Health Serv Res* 22, 863. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08259-w>

González-Martín, A., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile María del Carmen. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, volume 1. <https://doi.org/10.3389>

Gotink RA., Meijboom R., Vernooij M.W., Smits M., & Hunink MG. (2016). 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice - A systematic review. *Brain and cognition*,108, 32-41.<https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.07.001>.

Hilte, M. (2014). *Mindfulness i socialt arbete – en introduktion*. Liber.

Hubbling, A., Reilly-Spong, A., Kreitzer, M J., & Gross, C R. (2014). How mindfulness changed my sleep: focus groups with cronic insomnia patients. *BMC Complementary & Alternative Medicine*, 14:50.

Hwang, P., Frisen, A., & Nilsson, B. (2018). *Ungdomar & unga vuxna: utveckling och livsvillkor*. Natur och Kultur.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Vart du än går är du där: medveten närvaro i vardagen*. Natur och Kultur.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology Science and Practice* 10.

Khoury B., Sharma M., Rush SE., & Fournier C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6):519-528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>.

- Kåver, A. (2004). *Att leva ett liv, inte vinna ett krig – om acceptans*. Natur och Kultur.
- Lindsay, EK., Chin, B., Greco, CM., Young, S., Brown, KW., Wright, AGC., Smyth, JM., Burkett, D., & Creswell, JD. (2018). How mindfulness training promotes positive emotions: Dismantling acceptance skills training in two randomized controlled trials. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6),944-973. <https://doi.org/10.1037/pspa0000134>.
- Liu, B., & Rice, VJ. (2018). Characteristics of United States Military Personnel and Veterans Who Complete Mindfulness Training. *Springer International Publishing*.Vol.590. https://doi.org/10.1007/978-3-319-60483-1_3
- Malmö Universitet. (2023). *Forskningen kring mindfulness är splittrad internationellt och sällsynt i Sverige*. Hämtad 18 mars, 2024, från <https://mau.se/nyheter/forskningen-kring-mindfulness-ar-splittrad-internationellt-och-sallsynt-i-sverige/>
- May, T. (2013). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Studentlitteratur.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.250>
- Mårtensson-Blom, K., & Wrangsjö, B. (2013). *Intersubjektivitet: det mellanmännsliga i vård och vardag*. Studentlitteratur.
- Neff, K., & McGehee, (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9:3, 225-240.
- Neff, K. & Germer, C. (2019). *Mindful self-compassion: så bygger du inre styrka och hållbarhet med dig själv*. Natur och Kultur.
- Neff, K., & Germer, C. (2019). *The Mindful Self-Compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive* (A. Lagercrantz, Övers.). Natur och Kultur. (Originalarbete publicerat 2018)
- Niemi, M., Crane, R., Sinselmeijer, J., & Andermo, S. (2021). The Implementation of Mindfulness-Based Programs in the Swedish Healthcare System – A Survey Study of Service Providers. *Global Advances in Health and Medicine*. 2021(10). <https://doi.org/10.1177/21649561211049154>

Nilsson-Lindström, P. (Red.). (2019). *Hälsopromotion i teori och praktik: olika arenor och målgrupper*. Liber.

Pan, Y., Li, F., Liang, H., Shen, X., Bing, Z., Cheng, L., & Dong, Y. (2024). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Mental Health and Psychological Quality of Life among University Students: A GRADE-Assesed Systematic Review. *Evidence-based Complementary & Alternative Medicine (eCAM)*, 2024, 8872685.

Poland, B.D. (1995). Transcription quality as an aspect of rigor in qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 1(3), 290-310. <https://doi.org/10.1177/107780049500100302>

Richter Sundberg, L., Gotfredsen, A., Christianson, M., Wiklund, M., Hurtig, A-K. & Goicolea, I. (2024). Exploring cross-boundary collaboration for youth mental health in Sweden – a qualitative study using the integrative framework for collaborative governance. *BMC Health Services Research* 24, (322). <https://doi.org/10.1186/s12913-024-10757-y>

Richter Sundberg, L., Christianson, M., Wiklund, M., & Hurtig, A-K. (2021). How can we strengthen mental health services in Swedish youth clinics? A health policy and systems study protocol. *BMJ Open* 2021(11). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-048922>

Salmon, P. G., Santorelli, S. F., & Kabat-Zinn, J. (1998). Intervention elements promoting adherence to mindfulness-based stress reduction programs in the clinical behavioral medicine setting. In S.A. Shumaker, E.B. Schron, J.K. Ockene, & W.L. McBee (Eds.), *The handbook of health behavior change* (2nd ed., pp. 239–266). Springer Publishing Company.

Schwartz, B. (2004). *Valfrihetens tyranni*. Norstedts.

Shapiro, D.I., Atin, J.A., Bishop, S.R., & Cordova, M.J. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from randomized controlled trial. *International Journal of stress management*. 12, 164-176.

Shaw, R. (2003). *The embodied Psychotherapist*. Brunner Routledge.

Socialstyrelsens termbank, sökning “stöd och behandling”. Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen. (2021). *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom*. Hämtad 18 mars, 2024, från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2021-4-7339.pdf>

Szklarski, A. (2019). Fenomenologi. I A. Fejes & R. Thornberg (Red.), *Handbok i kvalitativ analys* (ss. 148-165). Liber.

Sundquist, J., Palmér, K., Johansson, L. M., & Sundquist, K. (2017). The effect of mindfulness group therapy on a broad range of psychiatric symptoms: A randomized controlled trial in primary health care. *European Psychiatry*, 43, 19-27.

Uppdrag psykisk hälsa. (2016). *Psykisk hälsa på ungdomsmottagningen – en kartläggning av Sveriges ungdomsmottagningar*. <https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/wp-content/uploads/2016/11/Psykisk-h%C3%A4lsa-p%C3%A5-ungdomsmottagningen-en-kartl%C3%A4ggning-av-Sveriges-ungdomsmottagningar.pdf>

Uppdrag till ungdomsmottagningarna i Region Skåne 2019-11-11

<https://www.skane.se/namndshandlingar/9830770/>

Wahlström, G. (1993). *Gruppen som grogrund*. Liber.

WHO. (u.å.) *Psykisk hälsa*. Hämtad 18 mars, 2024, från https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Willig, C. (2022). *Introducing Qualitative Research in Psychology* (4th rev. ed.). *Open University Press*.

Währborg, P. (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Natur och Kultur.

Yin, R.K. (2013). *Kvalitativ forskning från start till mål*. (J. Retzlaff, Övers.). Studentlitteratur.

Bilaga A

Information till intervjupersoner

Projekt: *“En kvalitativ studie av kuratorers erfarenheter av samtal med unga vuxna som också genomgått 8 veckors Mindfulnessbaserad stressreduktions (MBSR) kurs på Ungdomsmottagningen”* Detta projekt genomförs som en uppsats på psykoterapeutprogrammet vid Lunds universitet.

Mindfulness innebär att se verkligheten och uppleva stunden som den är. Det öppnar upp oss för inre lugn, klarsynthet, förståelse och acceptans samt hjälper oss att hålla fokus och omfamna det som är. Mindfulness introducerades till västvärlden via den amerikanska medicinprofessorn Jon Kabat-Zinn.

Självmedkänsla har definierats som att, när vi lider, ta hand om oss själva så som vi skulle ta hand om någon vi verkligen älskar. Självmedkänsla inkluderar vänlighet gentemot sig själv, en känsla av allmänmänsklighet och mindfulness.

Denna uppsats syftar till att bidra med fördjupad kunskap kring hur kuratorer verksamma på Ungdomsmottagningen ser på uppdraget kring psykisk hälsa på Ungdomsmottagningen i Region Skåne utifrån den hälsofrämjande och förebyggande aspekten av arbetet. Vidare är vår ambition att efterfråga kuratorernas upplevelse av hur den unga vuxnas deltagande i MBSR kurs kan verka som eventuellt tillägg till sedvanlig samtalsbehandling på Ungdomsmottagningen. Ytterligare ett syfte för oss är att ta reda på hur kuratorerna ser på MBSR kursens eventuella påverkan / effekt på psykisk hälsa hos den unga vuxna hen varit i samtalsbehandlingskontakt med. Vi hoppas att våra intervjuer och studie kan öka vår kunskap kring värdet av MBSR kurs på Ungdomsmottagningen och vad den skulle kunna tillföra verksamheten och de unga vuxna besökarna då Mindfulness kurs i dagsläget ej erbjuds på varje Ungdomsmottagningen utan är upp till varje mottagning att tillhandahålla.

Hur går studien tillväga?

Forskningshuvudman för projektet är Lunds universitet. Studien kommer att baseras på intervjuer av kuratorer på Ungdomsmottagningen i Helsingborg / Ängelholm där syftet är att inhämta information om tankar, uppfattningar, upplevelser och känslor som de intervjuade besitter gällande unga vuxna besökare som går eller gått i samtalsbehandling och där den unga vuxna också deltagit i en MBSR kurs som getts på mottagningen i Helsingborg.

Ditt deltagande innebär att du deltar i en sådan intervju vilket beräknas att ta cirka 60 minuter.

Att delta i denna intervju kan också innebära möjlighet till vidare reflektion för t.ex. dina egna föreställningar och övertygelser. En följd av ditt deltagande kan även bidra med att kunskapen om mindfulness och självmedkänsla ökar där vår förhoppning är att studien i framtiden ska kunna komma än fler unga vuxna som har kontakt med Ungdomsmottagningen till nytta.

Vad händer med intervjumaterialet?

Intervjun kommer att spelas in med diktafon eller mobiltelefon. Efter intervjun kommer ljudfilen att överföras till ett USB och förvaras i kassaskåp. Ansvarig för dina personuppgifter är Lunds universitet och enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i projektet, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Rätten till radering och till begränsning av behandling av personuppgifter gäller dock inte när uppgifterna är nödvändiga för den aktuella forskningen. Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta docent Per Johnsson, Institutionen för psykologi, Lunds universitet, 046-222 87 71. Dataskyddsombud nås på Lunds universitet 046 222 00 00. Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att ge dina klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten som är tillsynsmyndighet.

Hur kan jag få information om studieresultatet?

Du har möjlighet att närsomhelst ställa frågor om dina individuella data under våren 2024. Studien offentliggörs i juni 2024 vilket innebär att du först då kan få tillgång till centrala forskningsresultat.

Försäkring, ersättning och frivillighet

Institutionen för psykologi är försäkrad hos Kammarkollegiet. Ingen ersättning utgår för din medverkan och ditt deltagande är frivilligt där du när som helst kan välja att avbryta deltagandet och skulle du välja att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande behöver du inte uppge orsak.

Ansvariga för studien

Docent Per Johnsson, Institutionen för psykologi, Lunds Universitet.

E-mail: per.johnsson@psy.lu.se Tel: 046-222 87 71

Bilaga B

Intervjuguide

Introduktion:

Tack för att du är villig att delta i vår semistrukturerade intervju. Idag kommer jag att ställa frågor kring dina tankar om ditt arbete som kurator och de tankar du har kring de unga vuxna du möter i ditt arbete kopplat till bl.a. deras deltagande i Mindfulnessbaserad stress reducerande (MBSR) 8 veckors kurs på Ungdomsmottagningen i Helsingborg.

Intervjun kommer att spelas in med en diktafon eller mobiltelefon och materialet kommer därefter att överföras till ett USB och bevaras i ett låst kassaskåp på UM i Helsingborg. Det är av vikt för oss att du känner dig trygg med att det är du som styr vad och hur mycket du vill dela med dig av och du får självfallet avbryta ditt deltagande när som helst. Har du några frågor innan vi börjar intervjun?

Kan du berätta lite om dig själv, din yrkesbakgrund och hur länge du arbetat på Ungdomsmottagningen?

Intervjufrågor:

1. Hur tror du att lättillgängligheten och möjligheten att träffas i tidigt skede utifrån Ungdomsmottagningens uppdrag påverkar de unga vuxnas psykiska välbefinnande?
2. Vilka svårigheter märker du att barn/tonåringar brottas med när de övergår från den fasen till unga vuxna fasen?
3. Det talas en del om stress i vårt samhälle, hur märker du av det som kurator när du jobbar med unga vuxna?
4. Hur tycker du att din uppfattning av stress bland unga vuxna förändrats över tid?
5. Vad tänker du om tillgången till Mindfulness och självmedkänsla hos de unga vuxna som du möter i ditt arbete? Och vart uppger dessa unga vuxna att de i så fall inhämtat sin kunskap ifrån?

6. Hur ser du på att deltagande i MBSR kursen kan verka som tillägg till sedvanlig samtalsbehandling på Ungdomsmottagningen?
7. Vad har du hört unga vuxna berätta eller referera till utifrån sitt deltagande i MBSR kursen? Hur har du i så fall tolkat den informationen?
8. Hur använder du själv Mindfulnessbaserade / stressreducerande övningar / verktyg i dina kuratorssamtal med unga vuxna? När i så fall väljer du att nyttja just de verktygen?
9. På vilket sätt märker du att den unga vuxna har fått/ökat tillgång till självmedkänsla efter MBSR kursen? Hur upplever du i sådana fall att det påverkar den unga vuxnas psykiska välbefinnande?
10. Hur ser du på den unga vuxnas förmåga att hantera stress efter hens deltagande i MBSR kursen?
11. Vad har du i din yrkesroll märkt av för förändringar i den unga vuxnas förhållningssätt gentemot sig själv under / efter deltagande i MBSR kursen?
12. Hur märker du att de unga vuxnas ökade kunskap om Mindfulness och självmedkänsla påverkat utfallet av era fortsatta samtal?
13. Efter att den unga vuxna deltagit i MBSR kursen, märker du på vilket sätt det påverkat ditt eget nyttjande av Mindfulness / självmedkänsla i samtalsbehandlingen?
14. På vilket sätt går det att notera att den unga vuxna själv relaterar till, lyfter eller önskar vidare kunskap om Mindfulness / självmedkänsla i fortsatta samtal med dig?
15. Hur observerar du att den unga vuxnas psykiska välbefinnande eventuellt ökat efter att hen deltagit i MBSR kursen?

Avslutning:

Tack igen för att du har deltagit i vår studie. Finns det någonting du vill lägga till som vi inte redan har diskuterat innan vi avslutar?

Har du några frågor till oss om vår uppsats?

Om det är något du vill lyfta i efterhand finns vi på mailadress: ikarose19@hotmail.com eller jenny.oberg@yahoo.se . Vår handledare och den som är forskningsansvarig i sammanhanget heter Per Johnsson och finns på per.johnsson@psy.lu.se. Om du skulle önska kan vi skicka den färdiga uppsatsen till dig via mail när den publiceras.

Bilaga C

Infoblad Mindfulnesskurs på UM i Helsingborg

Välkommen till MINDFULNESS-kurs på Ungdomsmottagningen.

Om du känner igen symptom som stress, nedstämdhet, oro/ångest kan denna kurs vara något för dig.

Kursen kommer att ta upp och praktisera evidensbaserade verktyg så som medveten närvaro samt självmedkänsla bl.a. genom olika meditationsövningar varvat med teoretisk information. Syftet är att öka medvetenheten och i förlängningen också tryggheten i sig själv.

Var: Ungdomsmottagningen Helsingborg

Ålder för gruppen: 18-23 år

Kostnad: gratis

**När: Start måndag 29/1-2024, kl 15:30 – 17
(8 måndagar i rad)**

Förbered dig på att vara med vid varje tillfälle för att få ut så mycket som möjligt av kursen och för att följa processen i programmet.

**Hur: Begränsat antal deltagare (högst 8 deltagare), frågor och eller anmälan till:
salma.lindholm@skane.se eller jennie.spets@skane.se eller via receptionen
[077-025 25 00](tel:077-025 25 00).**

Varmt Välkommen!