

NFON – Mindfulness nytt

10.06.2013

I dette nummeret

- 1 Faggruppenes bidrag i dette nummeret
- 2 Å finne rom til å lede
- 3 Ungdommer får flere fordeler enn bedrede testskårer med mindfulness
- 4 Mindfulness for kreftpasienter og 'Bodily distress'-pasienter
- 5 Fører mindfulness til økt selvsentrerthet og nedsatt samfunnsengasjement?

Informer gjerne om høstens konferanse om mindfulness i arbeidsliv og ledelse til kollegaer, venner og kjente!

1. Faggruppenes bidrag i dette nummeret

Det er stor aktivitet innenfor fagfeltet mindfulness / oppmerksomt nærvær i Norge og Skandinavia. NFON ønsker å være et samlende kraftsenter for fagpersoner som arbeider med dette feltet, og i denne forbindelse har vi knyttet til oss 17 medhjelpere som skal bidra til å formidle mindfulness-nytt. **Annenhver måned** vil disse bidra med videreformidling av forskning, informasjon om aktuelle konferanser, boktips m.m.

I dette nummeret har vi fått en ny faggruppe kalt "Mindfulness og samfunn". Her vil det være rom for å løfte blikket fra individ til samfunnsnivå og ned igjen. Dersom du er interessert i å være med i gruppen så ta kontakt!

Gruppe 1: Mindfulness i arbeidslivet

Det nye programmet (ny design) til høstens konferanse om mindfulness i arbeidsliv og ledelse ble sendt ut i forrige uke. Det er gruppens (ved Anne Bolstad) sitt ønske at medlemmene i NFON informerer om konferansen til kollegaer, venner og kjente og sender ut invitasjon og program i sine nettverk.

Gruppe 2: Mindfulness i ledelse

Gruppen (ved Elisabeth Espenes) har sammenfattet to artikler som tar for seg i hvilken grad mindfulness kan ha betydning i ledelse. Artikkelen "Finding the Space to Lead" av Janice Marturano på nettstedet mindful.org, beskriver utviklingen av et program for mindfulness og ledelse og presenterer egenskaper ledere selv mener de har styrket ved å delta i programmet.

I artikkelen "Enjoy your death": leadership lessons forged in the crucible of organizational death and rebirth infused with mindfulness and mastery" (Santorelli, 2011) tar Saki Santorelli utgangspunkt i sine egne erfaringer som leder for en organisasjon i møte med store utfordringer og reflekterer rundt den mulige betydningen mindfulness kan ha når det gjelder utvikling av ledere og ledelse.

Medlemmer av faggruppene:

Torill Landgraff Brattlie
Kristin Huseby
Stine Haavik
Anne Bolstad
Elisabeth Espenes
Kundan Rockstad
Anne Kathrine
Michael de Vibe
Ole Helliesen
Linda Nguyen
Sabina Fattah
Jan Petter Engvig
Even Halland
Ellen Johanne Kvalsvik
Hallfridur Bjarnadottir
Anne Magrethe Ekren
Sigird Skeide
Anne Sælebakke
Torbjørn H. Sandvik
Torgeir Ericson

Layout:

Torbjørn H. Sandvik
Administrativt ansvarlig
NFON
info@nfon.no

Gruppe 3: Mindfulness for barn og unge

Gruppen Mindfulness for barn og unge (ved Hallfridur Bjarnadottir) har laget en oppsummering av forskning gjort ved Universitetet i California som viser at barn som trener mindfulness både får bedre testresultater og opplever færre distraksjoner når de fokuserer på en oppgave. Disse resultatene viser viktigheten av mindfulness-trening i skolesammenheng.

Gruppe 4: Mindfulness i behandling av voksne

Gruppen presenterer denne uken 2 bidrag.

Mindfulness for kreftpasienter gis som komplimentært tilbud flere steder her i landet. Bidragsyteren til dette nummeret, Jan-Petter Engvig, har egenerfaring fra Kreftsenteret ved Ullevål sykehus, hvor pasientene gir gode tilbakemeldinger etter 4-ukers mindfulnesskurs. Flere nyere forskningsartikler er med på å understøtte dette. Effekten er tydeligst for faktorer som «quality of life», reduksjon i depresjon og angst. Om mindfulness kan påvirke selve kreftsykdommens biologi er det ennå for tidlig å si noe bestemt om. Hensikten med dette innlegget er å spre informasjon om tilbud som finnes og hva forskningen sier om mindfulness for kreftpasienter.

Sabina Fattah har skrevet en oppsummering av en artikkel "Mindfulness and Bodily Distress" ved Lone Overby Fjorback i Danish Medical Journal 2012;59(11):B4547. Artikkelen er en sammenfatning av de viktigste funnene i doktorgraden til Fjorback og er fritt tilgjengelig via pubmed.

Gruppe 5: Mindfulness og samfunn

Gruppen "Mindfulness og samfunn" er nystartet og folk som er interesserte i å bidra må gjerne ta kontakt på torsand@gmail.com.

I denne utgaven av mindfulness-nytt oppsummerer Torbjørn H. Sandvik en diskusjon om mindfulness og samfunn som Ole Jakob Madsen startet på NRK-ytring. Debatten har senere pågått i Morgenbladet med blant annet et intervju av Michael de Vibe, innlegg fra Ph.D stipendiatene Ida Solhaug og Jonas Jakobsen, professor Per Einar Binder, forsker Bergljot Gjelsvik og Torbjørn H. Sandvik.

Ta gjerne kontakt for innspill!

Vi håper det nye nummeret faller i smak og vi tar gjerne imot tips og innspill til senere numre! Ta kontakt på info@nfon.no

2. Mindfulness i ledelse

- "Finding space to lead"

Bidrag ved Elisabeth Espenes

Artikkel fra

www.mindful.org/at-work/leadership/finding-the-space-to-lead.

Artikkelen beskriver utviklingen av et program for mindfulness i ledelse som Janice Marturano i samarbeid med Saki Santorelli startet i 2005. De så at mindfulness gjorde seg gjeldende på flere samfunnsområder, men det manglet en helhetlig måte å bringe mindfulness inn i arbeidslivet på. Det hadde vært en del forsøk, men tilsynelatende uten noen varig effekt. Marturano mente derfor at å la organisasjonens ledere trene mindfulness, ville være den beste måten å bringe mindfulness inn i arbeidslivet på. De erfarte at et kurs med fokus på stressreduksjon som resultat alene ikke var nok til at ledere var villige til å bruke tid på å delta. Mindfulness i ledelse måtte derfor utforske langt mer enn reduksjon av stress, og programmets fokus ble lagt på "cultivating leadership presence".

Programmet setter mindfulness meditasjon i direkte sammenheng med konkrete utfordringer, muligheter og ansvar som hver leder står overfor i det daglige. Deltakerne inviteres til å utforske muligheten hver enkelt har til å ta i bruk et større repertoar av sine evner og ressurser utover de analytiske ved å styrke sin evne til oppmerksomt nærvær.

I 2009 ble det gjennomført en undersøkelse blant deltakerne. 80 ledere som deltok i et program kalt "Cultivating Leadership Presence through Mindfulness", som gikk over 4 ½ dag, rapporterte følgende positiv endring: 93 % av deltakerne opplevde at de tok seg bedre tid til å reflektere og gi rom for nytenking. 89 % syntes de hadde blitt bedre til å lytte til seg selv og andre. 88 % sa de var blitt mer tålmodige med seg selv og andre. 80 % av lederne mente de tok bedre beslutninger.

En annen studie blant 40 mellomledere, som deltok to timer pr uke i et sju ukers program kalt "Mindful Leadership@Work", lot lederne rapportere både før og etter programmet. I denne studien opplevde 77 % at de hadde evne til å være fullt oppmerksom i samtaler etter kurset, mot 26 % før kurset. 54 % opplevde at de hadde tid til å prioritere eget arbeid i løpet av en dag etter deltakelse på kurset, mot 17 % før kurset. 67 % mente å ha evne til å bringe oppmerksomheten tilbake til nuet når de merket at den var andre steder etter å ha deltatt på kurset, mot 23 % før kurset.

Mindfulness hjelper ledere å se, høre og tenke med større klarhet, sier Janice Marturano

Faggruppen Mindfulness i**ledelse består av:**

Elisabeth Espenes
Kundan Rockstad
Anne Kathrine

Redaktør:

Michael de Vibe
michael.de.vibe@
kunnskapssenteret.no

*As a leader facing significant, protracted crisis, in what ways, if any, was the practice of mindfulness useful in informing and guiding my actions, decisions, and leadership?
(Saki Santorelli, s. 209)*

“Enjoy your death”: leadership lessons forged in the crucible of organizational death and rebirth infused with mindfulness and mastery.”

Bidrag ved Elisabeth Espenes

Kilde: Saki F. Santorelli (2011). Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal, 12:01, 199-217.

Santorelli tar utgangspunkt i sin egen ledererfaring som Executive Director i Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. I oktober 2000 ble senteret stilt overfor tøffe krav om endring som del av en lang og omfattende omstillingsprosess ved the University of Massachusetts Medical Center. Han stiller spørsmålet: “As a leader facing significant, protracted crises, in what ways, if any, was the practice of mindfulness useful in informing and guiding my actions, decisions, and leadership?” (Santorelli, 2011, s. 209). I artikkelen reflekterer han rundt dette.

Han beskriver de ytre hendelsene, sine egne reaksjoner og handlinger fra den lange og utfordrende omstillingsprosessen og ser dette i sammenheng med egne erfaringer med å praktisere mindfulness. Han ser ledelse fra et perspektiv bestående av ulike menneskelige egenskaper som tydeliggjøres gjennom praktisering av mindfulness og styrkes i møte med ytre utfordringer. Blant de egenskapene han selv erfarte ble styrket i møte med ytre krav til omstilling av senteret, var økt evne til empati, gradvis aksept av situasjonen som en objektiv virkelighet uten behov for å flykte fra den, å forsone seg med seg selv og andre samt økt evne til å stå i spenningsfylte situasjoner over lang tid.



3. Mindfulness for barn og unge

- Ungdommer får flere fordeler enn bedre testskårer med mindfulness

Bidrag ved Hallfridur Bjarnadóttir

Hvis det er slik at evnen til å konsentrere seg om en oppgave uten å bli distraheret ligger til grunn for ytelse på en rekke områder, bør trening i ens evne til å holde fokus på oppgaven resultere i en tilsvarende forbedring av ytelsen. Denne forståelsen fikk et forskerteam ved Universitetet i California til å utføre en randomisert kontrollert undersøkelse, med mål om å belyse hvorvidt et to-ukers kurs i oppmerksomhetstrening ville redusere tankevandring («mind wandering») og forbedre kognitive prestasjoner blant ungdom.

Deltakerne forbedret både skåren i GRE-leseforståelse og minnekapasitet, samtidig som forekomsten av distraherende tanker ble mindre

- **Deltakerne:** 48 ungdommer ble randomisert til to likeverdige kurs, med samsvarende tidsbruk, oppfølging og oppmerksomhet.
- **Mindfulness-gruppen:** Gruppen møttes daglig til 10-20 minutters meditasjonsøker inspirert av MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Deltakerne delte erfaringer og fikk personlig tilbakemelding fra instruktøren. I tillegg forpliktet de seg til 10 minutters daglig meditasjon hjemme.
- **Kontrollgruppen:** Kontrollgruppen fikk daglig undervisning og veiledning i forskningsbasert kunnskap om helsefremmende kosthold. I tillegg førte de logg over eget kosthold underveis.

Resultatene fra forsøket indikerer signifikant endring for mindfulness-gruppen sammenliknet med kontrollgruppen.

Deltakerne forbedret både skåren i GRE-leseforståelse og minnekapasitet, samtidig som forekomsten av distraherende tanker ble samsvarende mindre.

Resultatene antyder at ungdommene kan selv etter svært kort oppmerksomhetstrening, "omstarte" hjernen litt slik vi gjør med datamaskinen vår, og dermed arbeide bedre under stress. I vår akademiske hverdag kan det tenkes at mindfulness-trening gir mulighet til å oppleve større mestring og glede i skolearbeidet, og på sikt færre elever som slutter på skolen («drop-outs»).



Resultatene antyder at ungdommene kan selv etter svært kort oppmerksomhetstrening, "omstarte" hjernen litt slik vi gjør med datamaskinen vår, og dermed arbeide bedre under stress

**Faggruppen Mindfulness
for barn og unge består****av:**

Ellen Johanne Kvalsvik
Hallfridur Bjarnadottir
Anne Magrethe Ekren

Redaktører:

Anne Sælebakke
anne.saelebakke@
gmail.com
Sigird Skeide
sigrims@gmail.com

Kilde:

"Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering." Av Mrazek M.D., Franklin M.S., Phillips D.T., Baird B., Schooler J.W., University of California, Santa Barbara. Publisert online den 28. Mars 2013 i Psychol.Sci.
Doi:10.1177/0956797612459659

4. Mindfulness i behandling av voksne

-Mindfulness for kreftpasienter

Bidrag ved Jan Petter Engvig

Vanlige følgeproblemer for kreftpasienter er ofte angst, depresjon og opplevelse av nedsatt livskvalitet. Mange opplever at de blir kurerte av selve kreftsykdommen, men likevel sitter en del igjen med en følelse av redusert helse. Likeledes er det ofte mange utfordringer under selv kreftbehandlingen som oppleves som belastende og stressende. Dermed skulle dette være en pasientgruppe som spesielt kunne profittere godt på mindfulness-baserte intervensjoner. Jeg vil i denne teksten oppsummere noen erfaringer fra egen jobb ved Kreftsenteret, samt nyere forskning som er gjort på mindfulness for kreftpasienter.

LMS / Kreftsenteret Ullevål sykehus tilbyr fireukers stressmestringskurs som er inspirert av MBSR-modellen. Videre undervises det ukentlig i mindfulnessbasert yoga. Dette tilbudet har eksistert i flere år og er meget populært blant pasientene. Det er ikke publisert noe fra dette, men tilbakemeldingsskjema fra pasientene viser at effekten er vesentlig og at det betyr mye for livskvaliteten for den enkelte. (www.oslo-universitetssykehus.no/pasient/laeringogmestring/mestringsomrader/Sider/stressmestring-for-kreftpasienter.aspx)

Hva sier nyere forskning?

Som på forskningsfeltet ellers innen mindfulness er antallet av publikasjoner innen kreft / mindfulness eksponentielt økende de siste årene. De fleste studiene viser typiske effekter for depresjon, angst, stemningsleie og livskvalitet. Jeg vil fremheve en oversiktsartikkel fra 2012 forfattet av Cramer med fler fra Universitetet i Duisburg-Essen. Etter en gjennomgang av totalt 327 artikler innen temaet finner de at ved å sammenligne pasientgrupper som får vanlig behandling med pasienter som samtidig også deltar på MBSR kurs, har mindfulness-pasientene overlegen bedring i depresjon og angst.

En rykende forsk studie fra Danmark publisert nå april 2013 som inkluderte 336 pasienter viser mye av det samme. Kreftpasientene som deltok på 8-ukers MBSR kurs ved siden av vanlig kreftbehandling hadde ved 12-måneders oppfølging signifikant bedring av depresjon og angst i forhold til pasienter som kun mottok vanlig kreftbehandling.



Kreftsenteret på Ullevål sykehus

«De fleste studiene viser typiske effekter for depresjon, angst, stemningsleie og livskvalitet.»

**Faggruppen Mindfulness i
behandling av voksne
består av:**

Ole Helliesen
Linda Nguyen
Sabina Fattah
Jan Petter Engvig

Redaktør:

Even Halland
evenhalland@
gmail.com

Artiklene sier ikke noe selve kreftsykdommen på biologisk nivå, eller om pasienter som har gjennomført MBSR-kurs har mindre sjanse for tilbakefall enn andre. Det er derimot flere studier som har vist at mindfulnessbaserte intervensjoner i noen grad kan styrke immunforsvaret hos kreftpasienter.

Som en foreløpig konklusjon: Mindfulness kan gi positive effekter for psykiske helseaspekter hos kreftpasienter, men ikke så godt dokumentert effekt for biologiske / immunologiske faktorer direkte knyttet til kreft.

Kilder:

Cramer et al (2012). Mindfulness-based stress reduction for breast cancer-a systematic review and meta-analysis. *Curr Oncol. 2012 Oct;19(5):e343-52.*

Hanne Würtzen m.fl (2013) Mindfulness significantly reduces self-reported levels of anxiety and depression: Results of a randomised controlled trial among 336 Danish women treated for stage I–III breast cancer. *European Journal of Cancer. Volume 49, Issue 6, Pages 1365-1373, April 2013.*

- Bruk av mindfulness ved sykdommer under samlebegrepet "BodilyDistress"

Bidrag ved Sabina Fattah

I artikkelen "Mindfulness and BodilyDistress" presenteres hovedfunn fra et doktorgradsarbeid. Fjorback og kollegaer ved Universitetssykehuset i Århus har definert "BodilyDistress Syndrom" (BDS) som et samlebegrep for sykdommer karakterisert av flere, vedvarende og invalidiserende symptomer som ikke kan forklares av veletablerte medisinske eller kirurgiske tilstander. Eksempler på slike sykdommer slik de er definert i dagens helsevesen er fibromyalgi og kronisk fatigue/ME.

Forfatterne erkjenner at i enhver alvorlig sykdom er det følelser involvert, men de mener at stressresponsen kan fungere unormalt hos pasienter som lider av BDS. De viser til studier om sykdomsutbredelsen, kostnader for helsevesenet og årsaker til BDS. De viser til en modell: "The central sensitizationmodell" som illustrerer hvordan blant annet stress tenkes å påvirke hormonsystemet, immunforsvaret og nervesystemet i kroppen og føre til overfølsomhet i sentral nervesystemet som igjen er med på å vedlikeholde en sykdomstilstand (f.eks kronisk smerte). På grunn av at psyken er nært relatert til det kroppslige, mener forfatterne at både emosjonell-og stressregulering kan forbedres gjennom mindfulness-trening.

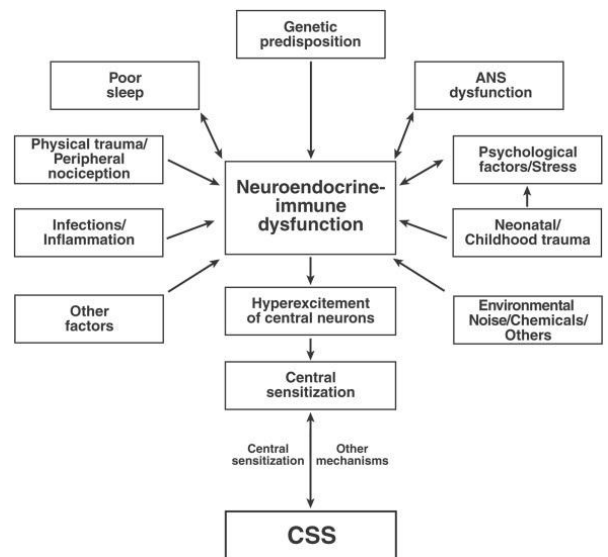
Forskerne gjorde kliniske studier betegnet som STreSS-1 og STreSS-2. I studiene ble BDS pasienter tilfeldig fordelt i grupper som enten mottok mindfulness terapi eller allerede etablert praksis i form av individuell terapi hos en psykiater med kunnskaper om BDS og kognitiv terapi. Resultatene viste at mindfulness var sammenlignbart med etablert praksis i forhold til å bedre livskvalitet og symptomer ved oppfølging 15 måneder senere. Nærmere analyser tydet på at mindfulness fører til raskere bedring i symptomer enn etablert praksis.

Bruk av mindfulness i denne pasientgruppen kan bedre funksjon, livskvalitet, symptomer, forebygge forverring av sosiale forhold og redusere sykdomskostnader for samfunnet.

Kilder:

Fjorback LO. Mindfulness and BodilyDistress. Dan Med J 2012;59(11):B4547

Yunus 2007: Yunus MB. Fibromyalgia and Overlapping Disorders: The Unifying Concept of Central Sensitivity Syndromes. Semin Arthritis Rheum 2007 March 10.



The central sensitization model (Yunus, 2007)

«When it comes to BDS patients, modern medicine and alternative treatments seem to have forgotten Hippocrates' guiding of doing no harm. The word mindfulness means to 'remember'; remember the body, the mind (intelligence), and the heart (kindness). This is so obvious and trivial, but it may, nevertheless, be exactly what is called for in modern medicine.»

5. Mindfulness og samfunn

-Fører mindfulness til økt selvsentrerthet og nedsatt samfunnsengasjement?

Bidrag ved Torbjørn H. Sandvik



Står mindfulness i motsetning til miljøvern?

I en kronikk på NRK-yrting retter Ole Jakob Madsen et kritisk blikk på Mindfulness. Hans bakteppe er en rapport om klimaendringer som konkluderer med at kollektiv handling er nødvendig for å redde jordkloden. Videre diagnostiserer han dagens selvhjelpskultur som opium for folket. Tesen blir da at mindfulness fører til økt selvsentrerthet og nedsatt samfunnsengasjement i en tid hvor vi trenger det motsatte.

Morgenbladet lagde senere en sak om mindfulness der blant annet leder i NFOR Michael de Vibe ble intervjuet. Michael trakk frem den positive relasjonelle gevinsten ved at man aksepterer sine følelser, både positive og negative. Dette fører i andre instans til en større raushet og evne til empati i møte med andre.

I et debattinnlegg i Morgenbladet av Ph.D-stipendiatene Ida Solhaug og Jonas Jakobsen skriver de at: *”Aksept i dette perspektivet er ikke passiv overgivelse, men redskapet som gjør det mulig å komme i kontakt med det som er, her og nå, uten vårt sedvanlige filter av motstand, unngåelse og ønsketenkning. Poenget er ikke å diskvalifisere vårt handlingsliv – hvor vi selyfølgelig skal analysere, evaluere og treffe valg – men å kvalifisere det.”* De viser videre til en undersøkelse hvor studenter som praktiserer mindfulness leser politiske aviser, følger med på nyhetene og diskuterer politikk i høyere grad enn resten av befolkningen, og deltar i politiske protestaktiviteter og solidaritetskampanjer i betydelig høyere grad.

Både Solhaug, Jakobsen og de Vibe understreker at med popularisering av mindfulness følger misforståelser, fordreininger og trivialisering. I et intervju publisert på bloggen Levevei.no sier Michael de Vibe at det å praktisere oppmerksomt nærvær slettes ikke er noen quick-fix. Mennesket har en tendens til å unngå smerte og søke velbehag, men ved å praktisere oppmerksomt nærvær så vil en unngåelig få kontakt med smertefulle følelser. Det er først når kroppen slapper av at negative følelser strømmer på, og det å tåle og være tilstede i disse følelsene er ingen lett prosess.

I et debattinnlegg i Morgenbladet uken etter forsvarer Ole Jakob Madsen sin påstand. Han trekker frem at mindfulness nettopp må forstås ut fra populariseringen og slik det beskrives i massemedia. Denne populariseringen mener han kan virke undertrykkende på folk ved at de tilskriver følelsesmessige reaksjoner på ytre stressbetingelser til å være noe galt ved dem selv og ikke omgivelsene. Kritikken ligner da en klassisk psykoterapi kritikk fra 70-tallet hvor denne regnes som individualiserende og dermed sløvende for et potensielt opprør mot undertrykkende strukturer i samfunnet.

«Aksept i dette perspektivet er ikke passiv overgivelse, men redskapet som gjør det mulig å komme i kontakt med det som er, her og nå, uten vårt sedvanlige filter av motstand, unngåelse og ønsketenkning.»

I samme utgave av Morgenbladet forsøker undertegnede å trekke noen historiske linjer. En av bekymringene fra de klassiske sosiologer var at det moderne samfunn i altfor stor grad er dominert av en formålsrasjonalitet. Vi lever hele tiden i fremtiden på vei mot et mål, og er i mindre grad til stede i nå'et. Dette får etiske følger ved at vi i stor grad behandler andre og også oss selv bare som et middel til mål og ikke et mål i seg selv. Vi er da i mindre grad emosjonelt til stede i oss selv og med andre. Mindfulness som handlingstype kan derfor ha langt mer positive effekter på samfunnsnivå enn det kritikerne antar. Mindfulness kan betraktes som en motmakt til et byråkratisk og kapitalistisk mål-middel-sinnelag.

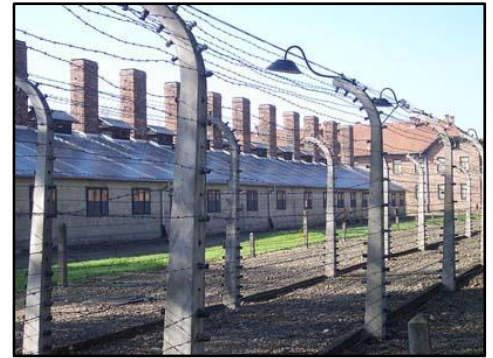
Per Einar Binder og Bergljot Gjelsvik skriver i et innlegg i debatten at det ikke er noen motsetning mellom mindfulness og samfunnsengasjement og at Madsen konstruerer et kunstig skille. De skriver: *"Mindfulness som livsfilosofi innebærer å se enkeltindivid i kontekst av sine relasjoner, både til samfunn og natur. Grådighet betraktes som bidragsyter til uhelse, opplevelse av fellesskap, vennlighet og solidaritet som helsebringende. Der Madsen ser en motsetning, er individ og samfunn i dette perspektivet to sider av samme sak. Det går an å ha et annet politisk syn enn Madsen og like fullt være politisk bevisst."*

En tilsvarende kritikk av Madsens innlegg gjør Ph.D-stipendiatene Solhaug og Jakobsen: *"Madsen avslutter sitt innlegg med å spørre om mindfulness er et «universalmiddel» som fører til «opplysning» eller om det er en «blindgate». I en dialektisk tenkemåte er slike spørsmål en blindgate. Dialektikeren er like skeptisk til den ene påstanden som til den andre, og nøyes ikke med å kritisere den ene veien. I tillegg avviser ikke dialektikeren empirisk forskning som suspekt, men tar det inn som en av flere måter å tilnærme seg komplekse fenomener på."*

Gjennomgående viser innleggene som møter Madsens kritikk at det er en både-og innstilling vi trenger til individ og samfunn. Ikke enten-eller. Madsens kritikk har satt fokus på den manglende samfunnsmessige dimensjonen ved mindfulness. Mindfulness-nytt tar utfordringen og starter med dette nummeret en ny spalte og redaksjon under denne rubrikken!

Kilder:

- http://www.nrk.no/ytring/mindless-mindfulness_-1.11011656
- http://morgenbladet.no/ideer/2013/en_kur_for_alt
- http://morgenbladet.no/debatt/2013/innsikt_for_bedre_utsyn
- <http://radio.nrk.no/serie/dagsnytt-atten/mnma03009413/13-05-2013>
- <http://www.levevei.no/2013/05/episode-77-mindfulness-en-utfordrende-levevei/>
- http://morgenbladet.no/debatt/2013/substanslos_kritikk
- http://morgenbladet.no/debatt/2013/vaer_forandringen_du_onsker_a_se_i_verden
- http://morgenbladet.no/debatt/2013/unyansert_om_mindfulness_individ_og_samfunn
- http://morgenbladet.no/debatt/2013/ideologikritikk_eller_ideologisk_kritikk



1900-tallets totalitære regimer er ekstremvarianten av et moderne sinnelag hvor mennesket bare er et middel til utopiske mål.

«Mindfulness som livsfilosofi innebærer å se enkeltindivid i kontekst av sine relasjoner, både til samfunn og natur.»

Faggruppen Mindfulness og samfunn består av:

Torgeir Ericson

Redaktør:

Torbjørn H. Sandvik
torsand@gmail.com

Meld gjerne din interesse dersom du ønsker å være med i gruppen!
