

MINDFULNESS NORGE

Barn&unge | Arbeidsliv og ledelse | Voksne | Samfunn og bærekraftig utvikling

Barn & unge

Lærer Egil Hamnes har gjennomført og beskrevet et praksiseksempel med mindfulness-trening for lærere og elever ved Nøtterøy VGS.
- side 2

Arbeidsliv og ledelse

Ivar Vehler gir tips fra egen praksis om hvordan en bør tilpasse opplegg for oppdragsgivere.
- side 4

Voksne

Jon Vøllestad oppdaterer leserne på det siste innen forskning på mindfulness og depresjon, smerte og rusproblematikk.
- side 6

Samfunn og bærekraftig utvikling

Viggo Johansen kommer med en klargjøring om premissene for en debatt om mindfulness og selvsentrerthet versus altruisme.
- side 8



Kjære lesere. Vi går mot et engasjerende år for NFON. Vi vil gjerne tipse alle medlemmer om at informasjon om høstens konferanse er å finne på nettsidene. Konferansen har tittelen «Mindfulness og samfunnsengasjement», og går av stabelen 12. - 14. november 2015. Konferansen ønsker på ulike måter å rette søkelys mot indre og ytre fornyelse og bærekraft - og hvordan våken tilstedeværelse og empati kan bidra til dette.

Det har skjedd noen endringer i tidsskriftet siden sist. «Mindfulness-nytt» har med dette nummeret byttet navn til «Mindfulness Norge». Vi har også slått sammen to av faggruppene til én med navnet «Arbeidsliv og ledelse», samt opprettet en ny faggruppe med navnet «Samfunn og bærekraftig utvikling».

Vi håper du blir fornøyd med dette nummeret, og kom gjerne med tilbakemeldinger, ris og ros: info@nfon.no

Torbjørn Sandvik. Redaktør og layout



Mindfulness for barn & unge

Faggruppen består av Anne Grete Brantzæg, Torill Eide, og Anne Sælebakke er redaktør.

Kontakt:

Anne Sælebakke:
anne.saelebakke@gmail.com

«For meg er morgenøktene med mindfulness noe å se frem til, et stille øyeblikk med meg selv, tatt ut av hverdagens krav og mas.»

Mindfulness på Nøtterøy videregående skole

Innlegg ved Egil Hammes, lærer ved Nøtterøy VGS

Nøtterøy Videregående Skole har de siste tre årene hatt et mindfulness-prosjekt. En lærer ved skolen, som selv trener mindfulness og har gjennomgått grunnleggende opplæring i oppmerksomt nærvær, er primusmotor for å lede øvelsene. De involverte har ønsket å prøve ut om mindfulness-trening kan bidra til bedre klassemiljø, høyere livskvalitet og større evne til selvregulering og stressmestring. Både elever og ansatte har deltatt.

Fire morgener i uken har en liten gruppe lærere øvd sammen i 10 minutter før skoledagen begynner. I første rekke har hensikten vært å styrke stresshåndtering og evnen til oppmerksom tilstedeværelse. En av lærerne sier: «For meg er morgenøktene med mindfulness noe å se frem til, et stille øyeblikk med meg selv, tatt ut av hverdagens krav og mas. Gjennom å praktisere mindfulness har jeg fått et mer reflektert forhold til mitt eget fysiske og mentale nærvær i både enkle og vanskelige situasjoner, og jeg bruker det bevisst både i privat og profesjonell sammenheng. Jeg opplever at det gir meg større styrke, oversikt og kontroll over eget tanke- og følelsesliv».

To klasser har hatt mindfulness i starten av hver undervisningsøkt 2-3 ganger i uken, med fokus på pust og tilstedeværelse i kroppen. I høst evaluerte vi praksis via et evalueringsskjema. 38% av elevene mente at mindfulness gjør klassestemningen «mye bedre», mens 44% svarte «litt bedre». Roen i klassen mente 48 % har blitt «mye bedre», mens 36 % mente «litt bedre». Videre syntes 31 % at konsentrasjonsevnen har blitt «mye bedre», mens 56% mener dette har blitt «litt bedre». Øvrige kommentarer elevene typisk hadde, var at «jeg føler meg mer avslappet», «en deilig og myk start på timen» og «dette må vi fortsette med». De syntes imidlertid det var vanskelig å holde fokus og være oppmerksom når de øvde.



En av klassene hadde mindfulness 3-4 ganger per uke. Generelt ble denne klassen fulgt svært tett for å holde motivasjonen til elevene oppe, og hjelpe de med å mestre skolehverdagen. Før vi startet med øvelsene, fikk klassen en kort teoretisk innføring. De første gangene var det vanskelig for flere elever bare å sitte i ro. Etter hvert kunne læreren merke at roen i klasserommet senket seg, og at elevene virket tryggere i situasjonen. Læreren sa at «mindfulness gjør at klassen har lettere for å komme til ro i starten av økta, og det er generelt en mer avslappet stemning i klassen. De fleste elevene kommer raskere i gang med arbeidet etterpå. Vi har vært klare på at det kan ta tid å få dette til, og det har vært en del fnising og uro i starten, men dette har nå bedret seg.»

Elevenes tilbakemeldinger var stort sett positive. Noen følte at det var vanskelig å konsentrere seg i den lille stunden mindfulness-øvelsen pågikk. De aller fleste syntes likevel at mindfulness var positivt. 65 % av elevene mente at mindfulness var bra for stemningen og roen i klassen, og rundt 55 % at det bidro til at de presterte bedre i timene. De hadde ikke så stor tro på at mindfulness ville føre til at de fikk det bedre med seg selv, men 70% av elevene mente at det var gunstig for å senke spenningsnivået i kroppen, og gi mer energi og overskudd. Noen elever trodde ikke mindfulness virket på dem, men de trodde heller ikke på en negativ effekt. Noen elever valgte å ikke gjøre øvelsene, og har sittet i ro i klasserommet mens de andre praktiserte.

Basert på våre erfaringer ser det ut som at mindfulness for elever er positivt. På Nøtterøy videregående skole har vi hatt mindfulness i noen klasser i tre år nå, og evalueringen er typisk for de klassene som har deltatt, særlig med tanke på konsentrasjon, ro og spenningsnivå i kroppen. En utfordring i skolen er tid, og at det ikke er nok tid til å prate med elevene i etterkant om hvordan de har opplevd øvelsene. Når det gjelder lærerne, var de lærerne som deltok jevnlig i øvelsesgruppen, fornøyde med å ha felles mindfulnessøvelser på morgenen. Det var likevel en utfordring å opprettholde deltakelsen i gruppen, og skolen kommer foreløpig ikke til å fortsette med dette. Det er en utfordring å prioritere indre arbeid og en daglig praksis i en travel hverdag.



Russ for 70 år siden ved Oslo katedralskole. 17.mai 1945



Mindfulness i arbeidsliv og ledelse

Redaktør er Ivar Vehler

Kontakt:

Ivar Vehler:

ivar@co-create.no

«Mindfulness slik jeg ser det, er selvledelse i sin dypesteform.»

Arbeidsliv og ledelse

Innlegg ved Ivar Vehler

I dagens komplekse samfunn og krevende arbeidsliv er evnen til å lede seg selv og sin egen kapasitet en avgjørende ferdighet for å opprettholde arbeidsevne og bevare god helse. Mindfulness er i dypeste forstand en metode for selvledelse og etterspørselen fra både ledere og arbeidslivet generelt er stadig økende. Men er vi rustet til å møte etterspørselen? I denne artikkelen vil jeg reflektere rundt erfaringer med mindfulness i arbeidslivet.

Bekreftende nikk og tydelige ”jaahh” er gjerne responsen når vi stiller både ledere og medarbeidere det retoriske spørsmålet ”har dere opplevd stress”? Selv om det nå er åpenbart at mindfulness virker stressreducerende, så er det ikke like åpenbart at det er stressreduksjon vi bør fokusere på i møtet med arbeidslivet. Kanskje det oppleves mer relevant for en næringslivsleder å si ja til et mindfulness-basert utviklingsprogram hvor det fokuseres på kapasitetsøkning, selvledelse i en kompleks hverdag, eller kanskje til og med mental trening? Så lenge programmet er mindfulness-basert så vil virkningsmekanismene være de samme og deltagerne vil oppleve effekter som redusert stress, økt fokus og forhåpentligvis også høyere livskvalitet.

Kontekstavhengig

Selv om MBSR er det dominerende programmet for mindfulness-baserte tilnærminger i dag, er det ikke sikkert dette programmet er like godt egnet i et prestasjonsorientert arbeidsliv som for pasienter ved en stress-klinikk? Min påstand er at det ikke er det. Like mye som psykologen tilpasser sin behandling til ulike pasientgrupper, bør vi som mindfulness-instruktører tilpasse vår tilnærming til de gruppene vi jobber med. Så lenge vi er tro mot kjernen i mindfulness, så både kan og bør vi organisere praksisen basert på kjennskap til den konteksten vi befinner oss i. Og da må man kjenne til konteksten. Ikke minst for å unngå faren ved kun å hjelpe den enkelte til å øke sin evne til å tåle bedre eventuelle systemiske rotårsaker til utfordringene ved arbeidsplassen. Ved å tilegne seg innsikt i konteksten kan vi legge til rette for å bruke mindfulness til å se klart også organisatoriske og mellommenneskelige utfordringer. Da kan vi utnytte potensialet i mindfulness.

Fra industriarbeidere til kompetansesarbeidere

Tidligere kunne vi etterlate verktøyene på arbeidsplassen når vi gikk hjem og så gjøre noe annet og hvile ut før neste dag. I dag tar vi med oss verktøyet hjem fordi vi selv *er* verktøyet – og det å forvalte sin egen kapasitet er en svært krevende ferdighet for den moderne kompetansesarbeider. Å være oppmerksomt tilstede med familien er ikke så lett hvis oppmerksomheten er opptatt med jobbrelevante spørsmål tilhørende gårdsdagen eller morgendagen, og det er ikke lett å hvile når sinnet spinner og hopper fra mail, til facebook, til sms, til fjernsyn osv.

Mindfulness *er* selvledelse

Mindfulness, slik jeg ser det, *er* selvledelse i sin dypeste form. Trening på mindfulness vil øke evnen til å legge merke til hvor oppmerksomheten er og hva oppmerksomheten er opptatt av. Og mindfulness vil øke evnen til å lede oppmerksomheten tilbake dit vi ønsker å ha oppmerksomheten. I tillegg vil vi øve opp vår evne til å velge hvordan vi forholder oss til det vi legger merke til. Dette er ferdigheter som er mer aktuelle enn noen gang, og mer etterspurt i arbeidslivet enn noen gang. Spørsmålet er om vi er rustet til å møte etterspørselen? Jeg håper det, for det vil være en gave til de som trenger det.

Tips:

- 1) Undersøk og forstå den aktuelle konteksten.
- 2) Tilpass din tilnærming til den virkeligheten ledere og ansatte befinner seg i, dvs lag konteksttilpassede program.
- 3) Kommuniser bevisst; unngå ord og fremtoning som forsterker stereotypiske misforståelser om mindfulness.
- 4) Kommuniser tydelige forventninger til organisasjonen; ledelsen må stå bak tiltaket, de må ha et fysisk sted for praksis, og det må avsettes tid til daglig meditasjonspraksis i arbeidstiden.
- 5) Sørg for tilgang til nødvendige hjelpemidler; lydspor/app, logg og evt litteratur.
- 6) Ha tillit til mindfulness som tilnærming, unngå å lage grøt ved å blande inn andre metoder.
- 7) Husk at essensen i mindfulness er ikke-streven og ikke – prestasjon, eventuelle prestasjonsforbedringer er konsekvenser av fokus på ikke- streven og ikke-prestasjon.
- 8) Vær åpen på at mindfulness ikke er en pille for alt.





Mindfulness i behandling av voksne

Faggruppen består av Ole Helliesen, Linda Nguyen, Sabina Fattah, Jan Petter Engvig, Riikka Taipale og Jon Vøllestad er redaktør

Kontakt:

Jon Vøllestad:
jonvollestad@gmail.com

«Deltakerens egeninnsats og intensjon om å investere tid og krefter i å øve på oppmerksomt nærvær er en vesentlig faktor for at MBCT skal "virke".»

Mindfulness for depresjon - nye forskningsfunn

Innlegg ved Jon Vøllestad

Det forskes på mindfulness som aldri før. Figuren på neste side viser veksten i publikasjoner på feltet de siste tiårene. På 80-tallet var det så og si ingen forskning på mindfulness, så kom de første studiene på 90-tallet og siden årtusenskiftet har det vært en voldsom økning. Bare i 2013 ble det publisert over 500 artikler som på en eller annen måte tok for seg mindfulness. Nå har vi faktisk tusenvis av studier som undersøker hvilken virkning det å trene på vennlig nærvær kan ha for helsen vår. Jeg har ennå ikke sett tallene for 2014, men det er all grunn til å tro at veksten i publikasjoner fortsetter.

Tidligere forskning har vist at mindfulness-basert kognitiv terapi (MBCT) bidrar til å redusere risikoen for tilbakefall for personer med gjentatte depresjonsepisoder. Nå foreligger resultatene fra den store "Staying Well After Depression"-studien i Storbritannia, som har sammenlignet MBCT med to andre tilbud: Et kurs i depresjonsmestring *uten* mindfulness-trening, og ordinær behandling ("treatment as usual") (Williams et al., 2014). For pasientgruppen som helhet var det ingen forskjell mellom de tre gruppene etter ett år når det gjaldt tilbakefall. Alle tre betingelsene bidro nok til en viss reduksjon av tilbakefall, men ingen utpekte seg som bedre enn de andre. De eneste som viste seg å ha lavere sannsynlighet for tilbakefall etter MBCT var en undergruppe av pasienter med flere symptomer og/eller en historikk av barndomstraumer.

Dette er jo gode nyheter med tanke på at mindfulness kan være til hjelp for særlig sårbare pasienter. Samtidig var det uventet, da en tidligere har funnet klarere effekt av MBCT for personer med tre eller flere tidligere depresjonsepisoder. Det var også overraskende at undervisningsgruppen gjorde det like bra som MBCT, da innholdet i denne var identisk med MBCT bortsett fra mindfulness-øvelsene. Det vil si at deltakerne fikk samme informasjon om depresjon og depresjonsmestring som i MBCT, samt oppfordringer til å være til stede i øyeblikket med en ikke-dømmende holdning - men uten den konkrete treningen på dette gjennom yoga og meditasjonsøvelser.

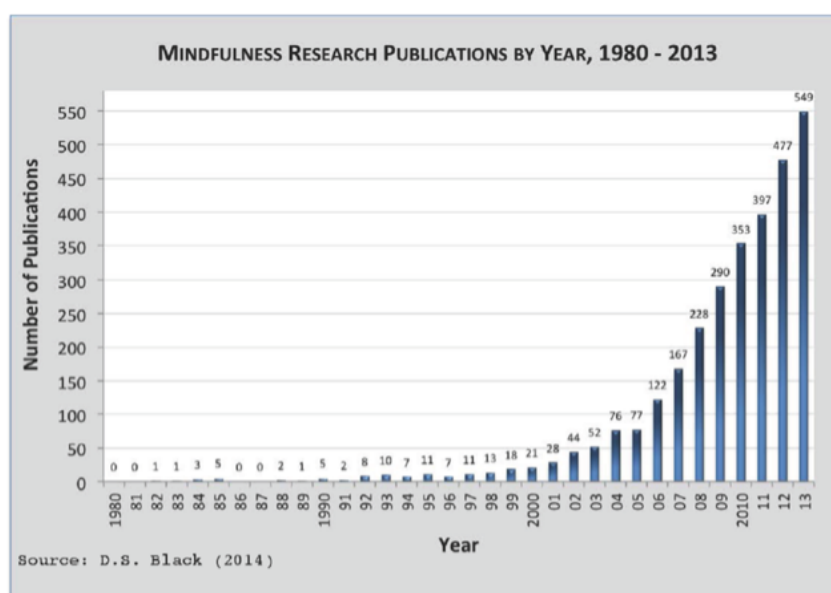
Det så derfor ut til at en kunne fjerne mindfulness-øvelsene fra MBCT uten at dette hadde noen betydning for de fleste pasientene. Og det var jo ikke helt som forventet - og vel heller ikke det vi som har tro på metoden skulle ønske oss.

En annen artikkel fra samme studie bidro imidlertid til å nyansere disse funnene. Crane og kollegaer (2014) så nemlig på betydningen av hjemmeøvelser for utbytte av behandlingen for 99 av deltakerne i studien. Da viste det seg at de som utførte formelle mindfulness-øvelser mer enn tre ganger i uken hadde nesten halvert risiko for tilbakefall (39 % mot 58 %). Den uformelle praksisen - det vil si å øve på mindfulness på ulike måter i hverdagens aktiviteter - hadde derimot ikke noe å si. Det forteller oss at det å motivere deltakere til å forplikte seg til å jevnlig gjennomføre kroppsscanning og de andre "treningsøktene" i

løpet av et 8-ukerskurs har stor betydning for utbyttet. Det viser også - som de fleste nok også ville tenke seg - at bare det å ha deltatt på et kurs ikke avgjør effekten. Deltakerens egeninnsats og intensjon om å investere tid og krefter i å øve på oppmerksomt nærvær er en vesentlig faktor for at MBCT skal "virke".

I forskning finner vi ikke alltid det vi har lyst til å finne. Dette er viktig, i en tid

hvor det er en tendens til å overselge mindfulness som en løsning på det meste. Det vil i verste fall svekke tiltroen til og interessen for metoden både blant fagpersoner og folk flest. Vi har langt mer å tjene på en nøktern, utforskende holdning hvor vi ikke er for investert i bestemte resultater. Denne forskningen på MBCT er et godt eksempel på et fagmiljø som er villig til å teste ut sin egen metode med nysgjerrighet og et åpent sinn. Det må vel kalles mindfulness i praksis?



Referanser

Crane, C., Crane, R. S., Eames, C., Fennell, M. J., Silverton, S., Williams, J. M. G., & Barnhofer, T. (2014). The effects of amount of home meditation practice in Mindfulness Based Cognitive Therapy on hazard of relapse to depression in the Staying Well after Depression Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 63, 17-24.

Williams, J. Mark G., et al. "Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: A randomized dismantling trial." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82, 275-286.



Samfunn og bærekraftig utvikling

Redaktør er Viggo Johansen

Kontakt:

Viggo Johansen:
johansen.viggo@gmail.com
m

«Egoisme, grådighet, hat, selvoptatthet, mangel på empati, overforbruk – alt har sin rot i uvitenhet, og uvitenhet bekjempes med to midler, konsentrasjon og innsikt.»

Mindfulness - navlebeskuende virksomhet?

Innlegg ved Viggo Johansen

Hensikten med denne artikkelen er å komme med en grovkisse på hvordan mindfulness og samfunnsengasjement og bærekraftig utvikling går i hverandre på måter som er mer dyptgripende enn vi vanligvis snakker om. Hvis vi sorterer fundamentet først, både metafysisk og språklig, kan det bidra til å gjøre debatten mer fruktbar.

Jeg har snakket med flere den siste tiden som er lidenskapelig engasjert i egen praksis av mindfulness, men som samtidig sliter med å forsvare det overfor omgivelsene. ”Er ikke mindfulness bare en form navlebeskuende virksomhet,” er en typisk innvending de møter.

En annen, etter hvert vanlig, kritikk av mindfulness er at det er en form for selvhjelp som skal optimalisere selvet. Ifølge kritikerne forsterker dette bare en ekstrem individualisering, mens det moderne mennesket og samfunnet trenger å tenke mer helhetlig enn meg og mitt. Vi må se utover, tenke kollektivt og ta samfunnsansvar, i stedet for å se innover for om mulig å forbedre meg selv enda mer.

Personlig synes jeg dette er viktige problemstillinger, og som på sitt beste kan føre til gode diskusjoner. Dessverre skjer dette sjelden. Som oftest blir man bare stående å kaste meningsytringer over til hverandre med den konsekvensen at barrierene bare blir større.

Selv og selv-realisering

Til syvende og sist kan vi ikke svare meningsfullt på spørsmålet om mindfulness er et ego- eller altruistisk prosjekt, inntil vi avklarer selvets natur. For hva finner vi når søkelyset rettes innover – et ego som er tilfreds med seg selv, eller en natur som er klar over sin sameksistens med alt annet?

Mindfulness som en kontemplativ praksis står i en 2600 år gammel tradisjon som hevder det siste. Veien inn er veien ut. Du blir ikke mer selvoptatt av å vende oppmerksomheten innover, det er tvert imot. Det er en stor misforståelse og beskrive mindfulness som en praksis for å optimalisere selvet – mindfulness fører ikke til selv-utvikling, men heller til selv-avvikling.

Det som avvikes er usunne og utdaterte tanke-, følelses- og atferdsmønstre, og de kan avvikes nettopp fordi de kommer innenfor oppmerksomhetsfeltet. Fra et mindfulness-perspektiv har det alltid vært uvitenhet som er det grunnleggende problemet.

(fortsetter på neste side)

Egoisme, grådighet, hat, selvopptatthet, mangel på empati, overforbruk – alt har sin rot i uvitenhet, og uvitenhet bekjempes med to midler, konsentrasjon og innsikt.

Det krever et stille sinn, det vil si konsentrasjon, for å få øye på hvordan uvitenhet, grådighet og hat opererer. Først når jeg ser det direkte kan jeg begynne å gi slipp. Ellers blir det bare regler og gode intensjoner som en glasur over selvopptattheten, som fører til et stort sprik mellom liv og lære – og vi vet alle hvordan det ser ut.

Innenfor yoga-filosofien skilles det mellom *atman* og *jiva*. Begge deler henviser til selvet. Atman er det universelle Selvet, jiva er det personlige selvet. Når det snakkes om selv-realisering innenfor yoga innebærer det å avdekke atman. En direkte erkjennelse av atman medfører gjenkjennelsen av atman i alle ting – det tar bort avstanden mellom jeg og du, mellom jeg og verden, og vekker en dyp respekt for alt liv. Selvbevissthet og økologisk bevissthet er ett og det samme.

Selvoptimalisering

Når det snakkes om selv-realisering i Vesten innebærer det en optimalisering av jiva – det personlige selvet. I Østen, fra visdomstradisjonenes synspunkt, er det en så fremmed tanke at den knapt er forståelig. Like lite som Vestlige kritikere av mindfulness kan forstå at å rette oppmerksomheten innover kan lede til økt altruisme og engasjement.

Som vanlig har vi en tendens til å bli forhekset av språket når vi debatterer. Mindfulness står i en tradisjon med et svært rikt og detaljert språk for menneskets indre liv. Mange av termene har ikke sin ekvivalent verken på norsk eller engelsk. Derfor blir mye av kritikken mest av alt språkforvirring. Ansvaret for å rette opp i dette ligger hos de som praktiserer mindfulness, og mye av ansvaret handler om en god informasjonsstrategi. Mangel på kunnskap er det største problemet.

Økosofi

I debatten om mindfulness bringer oss nærmere eller bort fra samfunnsansvar, kan vi med fordel dra nytte av Arne Næss og Økosofien. Han sier at den grunnleggende normen i Økosofi er selv-realisering. Det er faktisk ganske sterkt. En norm er mye sterkere enn bare et forslag, en norm handler om noe som er ”rett”. Samtidig presiserer Næss at han ikke snakker om en individualistisk form for selv-realisering, men en universell selv-realisering.

Den universelle formen for selv-realisering handler altså ikke om å maksimere ego-utfoldelse, men om å maksimere manifestasjonene av liv. Altruisme er den naturlige konsekvensen av universell selv-realisering.

Selv om Arne Næss og Økosofien bruker andre begreper og har et annet siktemål, er den grunnleggende tankegangen forsvinnende lik tankesettet innenfor de kontemplative tradisjonene – om hvordan selv-realisering, empati og medfølelse hører sammen, og ikke står i motsetning til hverandre.

Platon er inne på det samme når han sier at det gode mennesket med nødvendighet handler godt. Det gode mennesket er selv-realisert, det vet om seg selv og sitt Selv.

Fra et mindfulness-perspektiv er samfunnsansvar og politisk engasjement et gode, det stopper bare ikke der. Enhver som har funnet motet til å se seg selv i hvitøyet vet at gode intensjoner ikke er nok. Vi mennesker er nå engang sånn at vi vet hva som er godt og likevel gjør vi ofte det motsatte. Kontemplativ praksis er konkrete verktøy for å sammenveve liv og lære, slik at min handling i verden kan være i overensstemmelse med mine dypeste verdier.