

Mindfulness som kollektiv indsats mod stress hos unge?

- 1. Hvad er MFM ?**
- 2. Egne og andres undersøgelser i skole og uddannelse**
- 3. Diskussion: Hvorvidt og hvordan kan MFN blive en meningsfuld stressreducerende intervention i børn og unges institutioner?**

Egne forskningsprojekter:

Efteruddannelseskursus for lærer:

Interventionen: meditations- og kropsøvelser mhp empati og nærvær i lærerjobbet

Antal deltagere: 17 lærere, Kursuslængde 64 timer, inkl. Supervision (8 måneder)

US-metode: Deltagende observation, interview og logbøger (AMN, PF, MH)

Læreruddannelse:

Intervention: meditations- og kropsøvelser mhp empati og nærvær i lærerjobbet, Antal

deltagere: 60 første års studerende, Kursuslængde: hele uddannelsen, ca. 36 lektioner/ år, samt samarbejde med lærere og praktiklærere om nærvær og empati under uddannelsen .

Deltagende observation, interviews, og logbøger (AMN, MH)

MFN i skolen: 5. klasse, MFN aktiviteter 3- 5 x ugentlig (lærere erfaring med MFN), test, video obs, interviews(AMN, MK)

Socialpædagogers situerede etiske praksis: Om åbenhjertethed i arbejdet med børn med multiple funktionsnedsættelser(MH)

Forskningsinteressen:

Problemer og udfordringer i uddannelse på alle niveauer:

- **At navigere i en kompleks og ofte stressende hverdag**
- **At tackle hyperkomplekse problemstillinger.**
- **At forberede sig (gennem uddannelse, efteruddannelse, kurser) for en ukendt fremtid**

- **Behov for udvikling af værens- og tilblivelseskompetencer (en ontologisk drejning)**

Et kultur, -krop og affektionssensitivt perspektiv

Undersøgelsesspørgsmålene er

- *hvordan særlige forhold og processer har betydning for læreres læring og udvikling af bevidst nærværende opmærksomhed i kursus- og skolepraksis,*
- *hvordan kontekst- og erfaringsensitive tilgange kan bidrage til undersøgelse af bevidst nærværende opmærksomhed som pædagogisk intervention.*

1. Mindfulness- et koncept på rejse



MFN-debat

”MFN er alle tiders metode til at behandle mange forskellige psykiske problemer. Syge patienter finder en ro og kommer overens med deres smerte, når de mediterer.

MEN

.....når teknikkerne bliver brugt for eksempel på en arbejdsplads, indikerer man, at medarbejderne skal have det bedre, få færre symptomer og bedre funktionsduelighed. Det svarer til at give raske mennesker antibiotika. Man sygeliggør raske mennesker” (Peter Elsass, professor i sundhedspsykologi)

Sundheds- og trivselsperspektiv:

”Når man giver kurser i meditation, så skubber man ansvaret for trivslen over på medarbejderne- det bliver op til dem selv, at få det godt ved at meditere” (Ole Fogh Kirkeby, professor i ledelsesfilosofi).

1. Mindfulness

- hvad er det og hvor kommer det fra

Særlige opmærksomhedskvaliteter, der kan kultiveres og udvikles gennem meditation.

- **“Mindfulness means paying attention in a particular way;**
- **On purpose,**
in the present moment, and
nonjudgmentally.” (Kabat Zinn)

1: Mindfulness

- **en invitation til at tillade os selv at vågne op til det nuværende øjeblikks mangfoldige oplevelser af indre og ydre erfaringer- og samtidig erfare at denne mangfoldighed er vredet og mishandlet gennem vores rutinerede, habituelle og u-undersøgte tanker og emotioner og handlinger.**

1. Mindfulness

- **Potentiel mulighed for forandring gennem meditative praksisser, der beroliger, åbner og klarer (tydeliggør) bevidstheden, åbner hjertet og justerer opmærksomhed og handling**
- **”an art form that one develops over time”**
- **”it is greatly enhanced through regular disciplined practise, both formally and informally, on a daily basis”(Kabat Zinn, 2003 p. 148)**
- **DET ER UDFORDRINGEN: den vedvarende praktisering (en måde at være og se på, som er kropsliggjort (ikke træning)).**
- **MFN handler ikke om at ville et bestemt sted hen**

1. Inspirationen fra buddhisme

- Mindfulness er den fundamentale opmærksomhedstilstand som findes i alle buddhistiske meditationspraksisser.
- På tværs af skoler og traditioner: MFN altid knyttet til en større konceptuelt og praksisforankret etisk ramme:
- Retter opmærksomheden mod betydningen af 'nonharming' adfærd og mod forståelsen af at en 'untrained mind' kan bidrage til egen og andres lidelse

1: Mindfulness som vestlig intervention

Mindfulness er først og fremmest kendt som en behandlingsform i klinisk og individuel behandling (MBSR, MBCT, ACT, DBT)

MBSR

- 8 ugers træningsprogram indeholdende
 - Daglig meditation
 - Yoga
 - Åndedrætsøvelser
 - Mindful walking

1. Målet er

- At tilbyde mennesker, hvoraf de fleste kommer med diagnosen stress, et miljø, hvor de kan
- Eksperimentere med en række nye og potentielt effektive metoder til at få øje på, udforske og lindre smerte og lidelse gennem en ikke dualistisk forståelse af krop og bevidsthed som (Kabat Zinn, 2003)

2. Forskning og MFN

Dominerende forskning vedrører voksne m. stress og andre sygdomme (Psoriasis, smerter). Der er tale individuel intervention.

**Positivistisk forskningstradition:
Spørgeskemaer med på forhånd givne svarkategorier**

**Resultaterne overvejende positive
(ikke dømmende, ikke reaktiv, at finde ro, velbefindende generelt etc)**

**Mangler:
Interventionens betydning for deltagerne over tid**

Interventionens betydning for deltagernes trivsel i de sociale kontekster de efterfølgende skal fungere i.

2. Forskning

**For voksne m. stress
og andre sygdomme
(Psoriasis, smerter)**

**Positivistisk
forskningstradition:
Spørgeskemaer med på
forhånd givne
svarkategorier**

**Int. For børn og unge
I klinisk sammenhæng
(spiseforstyrrelser, adhd)
(test, samtaler, interview)**

**Interventioner i børn og
unges kollektiver**

- 1. Stress/trivsel**
- 2. Studiefærdigheder**
- 3. Forskning i hvilke
forhold og processer der
har betydning for at MFN
aktiviteter er
meningsfulde**

3 typer af interventioner

a. Stillness at school: Intervention= en CD rom

b. Social work students: refleksion, MFN øvelser, rollespil etc

c. Læreruddannelse: Oplæg, MFN øvelser, kropsøvelser, refleksion i grupper, logbog

Ad a. MFN som kollektiv indsats i skole

**Stillness at school: Begrundelse for projekt:
øget stress og mistrivsel (diverse undersøgelser)**

400 12-15 årige børn i svenske skoler (i alt 18 klasser), incl. Kontrolgrupper..

Design:

**Intervention: meditationsbaseret teknik for stilhed (ca 15 min)
3 x ugentlig i 8 uger. CD rom**

Pre og post test (SDQ), Becks Youth Inventory , Psychological distress (psykosomatiske symptomer),, Terjestams egne test vedrørende Generel stress (GSC) og well- being at school(WBS)

Ad a. Stillness at school: resultater

Efter intervention:

I- gruppen:

- færre vanskeligheder (samlet score).
- færre emotionelle symptomer (sign)
- generelt stress niveau: lidt lavere end ktrl grp.
- KØN:
 - pigerne i i-grp havde færre kammeratproblemer og en generel bedre trivsel
 - Drengene i kontrolgrp. Havde en generel bedre trivsel

Nogle test : ingen sign. Forskelle mellem grp.

Ad b. Mindfulness som studiefremmende aktivitet

”Integration mindfulness and reflection in the teaching and learning of listening skills in education”:

Problemorienteret (dårlige vaner i studiet) og tilrettelagt mhp at styrke aktiv lytning og tilstedeværelse i Undervisningen : dårlige vaner i studiet.

Intervention: Identifikation af dårlige vaner, rollespil, Mindfulnessøvelser, refleksion.

Resultater: øget opmærksomhed på manglende fokusering og opmærksomhed

Ad b. Vandrende opmærksomhed/tanker

- ***Because of the various upcoming tight deadlines for projects, I am always thinking about these issues and it has prevented me from listening actively.***
- ***Not only was my mind wandering off, I was also very reactive to words like "school work" and "projects".. (student 9, in Goh, 2012, s. 595)***

Ad b : Multi-tasking

- ***I was multi-tasking when I listened to her. I had a message in my mobile concerning the details of the upcoming meeting for my projects. As a result, my mind was preoccupied with project and so I could not lend a good listening ear. (student 13, in Goh, 2012, s. 596)***

C. Læreruddannelsesprojekt

Læreruddannelse:

Intervention: meditations- og kropsøvelser mhp empati og nærvær i lærerjobbet

Antal deltagere: 60 første års studerende

Kursuslængde: hele uddannelsen, ca. 36 lektioner/ år, samt samarbejde med lærere og praktiklærere om nærvær og empati under uddannelsen

Deltagende observation, interviews, og logbøger

2. Interventionsansvarliges interesse

Mange års erfaring med

- meditation
- empati og relationskompetence i skole og BH.

Problem: Mange uhensigtsmæssige ‘møder’ i skolehverdagen, der er uhensigtsmæssige og opslidende for både professionelle og børn

MÅL: at give lærerne og de lærerstuderende redskaber til at være til stede i nuet, at være nærværende og empatiske- og dermed udvikle deres relationskompetence., herunder at tage vare på sig selv.

MIDDEL: meditations- og krop-sanseøvelser samt supervision af praksissituationer

Ad C.Dilemmaer uddannelseskontekst

Hvad lærer du?

"Jeg lærer en masse omkring mig selv, hvilket giver mig en mere positiv og bedre forståelse for andre mennesker"

Hvad er problematisk (3. kursusdag)

"Jeg føler flere gange frustration efter dagen er slut, fordi der er gået alt for lang tid med at 'trække vejret' og alt for lidt på konkret undervisning med konkrete eksempler og teori"

Ad c. Dilemmaer fortsat(uddannelse)

Hvad lærer du ...

"Føling med mig selv, selvbevidsthed"

"Hvordan tolkes min udstråling, (mit) kropssprog?"

Hvad er problematisk

"Kan stadig være i tvivl om hvad kurset skal bruges til"-

"Kropskontakt- personligt er jeg ikke glad for at " fremmede " rør mig"

" Da jeg ikke er den store tilhænger af vejrtrækningsøvelser, så synes jeg vi bruger for meget tid på dem"

"at mange er skeptiske – hvis man går ½ hjertet ind til det, får man også kun en brøkdel ud af det"

Ad c. Dilemmaer fortsat..

Observationsnoter:

- **Nogle studerende virker meget optaget af hinanden og ikke så meget af undervisningens indhold.**
- **Refleksion: Hvad betyder roller og positioner i gruppen for de studerendes oplevelse af interventionen**

OPsamling

Overvejelser over MFN som intervention i unges kollektiver

- 1. Begreb på rejse...**
- 2. Stigning i antal af projekter i børn- og unge kontekster**
- 3. Forhandling 1: Konsulenter og institutioner fortolker og forhandler om MFN er relevant og hvordan en given indsats skal se ud:**
 - Problemorienteret: hvilket problem skal den være løsningen på gang?**
 - Pragmatisk: hvad kan lade sig gøre**

Hvad er begrundelse for stressreducerende intervention overfor unge

Forskningens positive resultater

- afhjælper stress, depression og angst
- giver folk redskaber til at tackle hverdagen.

Unge

Problem: Unge, Identitet:

Øget krav om

- at forholde sig refleksivt
- at træffe rigtige valg
- oplevelse af selvansvarlighed for de valg, der træffes.
- selviscenesættelse og kropslig selvfremstilling (æstetisering af selvet)
- Ensomhed
- Selvdestruktion



Mindfulness som intervention i B & U's kollektiver (skole, gymnasium, andre institutioner)

- Hvorfor?**
- Hvem skal den rette sig mod?**
- Hvad skal den hjælpe på?**
- Hvordan skal argumentationen for både intervention og forskning bygges op?**