

Oppmerksomt nærvær og selv-toning i helsefremmende arbeid

**Hvilken betydning har livsstyrketrening og selv-toning for
livsstyrketreneres opplevelse av sammenheng?**

**- En kvalitativ studie om livsstyrketreneres erfaringer av
helsefremmende prosesser i eget liv**

HØGSKOLEN I VESTFOLD

Master i helsefremmende arbeid

Tone Ringdal

Juni/2010

Tilstedeværelse

Hvordan kan jeg ordne opp i en floke som er hinsides min bevissthet?

Ved å være deg selv,
ved å betrakte deg selv i dagliglivet
med våken interesse for å forstå,
uten å dømme,
og fullt og helt godta det som måtte dukke opp fordi det er der.
Du lar dypet i deg stige opp til overflaten,
og lar dets uforløste krefter berike livet og bevisstheten.
Det er våkenhetens underverk;
den fjerner hindringer og utløser krefter,
ved å forstå livets og sinnets natur.
Kunnskap er døren til frihet,
og våken oppmerksomhet er kunnskapens mor.

Sri Nisargadatta Maharaj

Gjengitt i boken *Akkurat nå. Mindfulness. Tilstedeværelse i hverdagen*

Kabat-Zinn (2008)

Forord

Det oppleves underlig å skrive dette forordet og vite at masteroppgaven nå er ved veis ende. Det har vært en lang, spennende, lærerik - og til dels krevende vei. Heldigvis har jeg møtt mange mennesker underveis som har gjort veien morsom og berikende, og gjort det lettere å gå når jeg har møtt bratte bakker eller veien videre har vært vanskelig å se.

Først vil jeg takke de seks livsstyrketrenerne som sa seg villige til å delta i studien. Takk for den tilliten dere viste meg, takk for den gode samtalen vi hadde, takk for at dere delte deres livserfaringer og visdom med meg. Dere ga meg en dyrebar gave, som jeg håper jeg har åpnet opp og forvaltet på en god måte. Uten dere hadde ikke denne studien vært mulig.

Så vil jeg takke mine veiledere, Hege Forbech Vinje og Ingun Stang: Takk for de kloke, kunnskapsrike og varme mennesker dere er. Takk for at dere har ledet meg på den ukjente veien og gitt meg utfordringer og støtte underveis. Jeg hadde ikke klart dette uten dere.

Takk til Eldri Steen som var behjelpelig med å finne livsstyrketrenerne som ville være informanter. Takk til Liv Haugli for gode ideer og litteraturtips. Takk til dere begge for den inspirasjon dere har gitt meg.

Så vil jeg rette en takk til tre gode venner og livsstyrketrenerne: Cecilie Beisland Holm, Lena Åsmyr og Inger Tone Wilse, som sa seg villige til å delta i pilotforsøket. Takk for velvillighet og tillit til meg, takk for konstruktiv kritikk av intervjuguiden og min intervjuerrolle. Takk til Cecilie for mange gode samtaler, takk til Lena for LST-gruppene vi har hatt sammen og alt vi har delt – og til deg, Inger-Tone, for vårt felles arbeid med LST-grupper parallelt med denne studien. Det har vært berikende og utviklende.

Varm takk til nok en god venn: Åshild Halvorsen Ruud som har vært behjelpelig med å få modellen gjengitt på trykk.

Takk til Velle Utvikling AS som har vært villige til å satse på livsstyrketrening. Det har gjort det mulig for meg å jobbe med LST-grupper og samtidig bruke tid på masteroppgaven.

Takk til barna våre, takk til deg, Christoffer for hjelp med det datatekniske, takk til familie og venner som har støttet, oppmuntret og inspirert meg underveis. Jeg føler meg så rik.

Og sist, men i aller størst grad: Takk til min kloke, varme, alltid lyttende mann, John. Av alle mennesker er det du som best har lært meg hvordan møte et annet menneske på en god måte. Du har lyttet og møtt meg, latt meg være der jeg var til jeg ikke trengte å være der lenger. Du har latt meg få snakke om oppgaven, om det som har opptatt meg, og har med din intuitive evne til å lytte og stille undrende, ikke-vitende spørsmål gitt meg mulighet til å finne svarene selv. Din støtte og kjærighet er uvurderlig.

Summary

This master thesis explores what promotes and protect professionals` health when supporting other people to increase control of, and to improve health. This study has an explorative qualitative design. Qualitative interviews and qualitative content analysis were used in order to explore in-depth the nature of the professionals`experience of the Vitality Program (VTP) and its impact on their competence and health. VTP is an educational program for different health professionals based on mindfulness, personal construct- and empowerment theories aiming to raise consciousness of thoughts, emotions and body, and awareness of internal and external resources, in order to support people to control and master their current life situation (Haugli & Steen 2001). Mindfulness is a way of meeting every moment with an open mind and open heart (Kabat-Zinn 2008). Self-Tuning, a salutogenic self-care process which enables professionals to protect and promote job engagement and health, is introduced (Vinje 2007). The aim of the study is to explore resemblance between Self-Tuning and VTP, and to explore the health impact of Self-tuning and VTP in professionals working as VTP-counsellors, by using Sense of Coherence (SOC) as a theoretic frame. SOC is a way of defining health: examining to what extent a person experience life as meaningful, comprehensive and manageable (Antonovsky 2000).

Findings: Based on the study`s findings, a model of mindfulness is introduced. Professionals working as VTP-counsellors seem to have learned Self-Tuning not only from the VTP-educational program, but also from previous personal experiences. VTP seem to increase their SOC through consciousness raising, increased communication competence, increased holistic knowledge reflecting the connection between body, thoughts and emotions, increased experience in ability to meet other people`s emotions as a result of having processed their own emotions, and increased their ability in self-care. “Flow” is used as a way of describing the VTP-counsellors` experience of mastery and competence. SOC and “Flow” seem to be concurrent (Lutz 2009).

Conclusion: LST and Self-Tuning seem to have a positive impact on health professionals` health. Thus, I will recommend to implement Self-Tuning and mindfulness in educations for health professional, to enhance work engagement through moral reflection during working time, and to establish networks for VTP-counsellors. Further research on SOC and “flow” is needed.

Sammendrag

Denne studien stiller spørsmål om hva som kan fremme og bevare helse hos fagutøvere som støtter andre mennesker i å bevare, gjenvinne og fremme helse og mestring. Ved hjelp av kvalitativt dybdeintervju og kvalitativ innholdsanalyse som metoder, har jeg etterspurt og undersøkt livsstyrketreneres erfaringer med Livsstyrketrenings (LST) betydning for deres helse. LST er en tverrfaglig videreutdanning i ressurs- og mestringsfremmende kommunikasjon rettet mot rehabilitering av mennesker med langvarige sammensatte plager. Empowerment står sentralt: den enkelte ses å inneha vel så mye kunnskap om hva som er best for en selv som fagpersonen (Haugli & Steen 2001). Oppmerksomt nærvær: å være til stede her og nå med et åpent hjerte og sinn (Kabat-Zinn 2008) står også sentralt. Det undersøkes sammenhenger mellom LST og selv-toning: en selvomsorgsprosess med aktiv mestring som mål (Vinje 2007). Opplevelse av sammenheng (OAS): å oppleve livet meningsfullt, forståelig og håndterbart (Antonovsky 2000), trekkes inn som teoretisk ramme for å undersøke LST og selv-toningens betydning for livsstyrketreneres helse.

Funn: En nærværsmoell tydeliggjør livsstyrketreneres beskrivelser av hvordan de møter seg selv, andre og livet. Det ser ut til at livsstyrketrenerne har lært seg selv-toning, både gjennom LST-utdanning og gjennom tidligere livserfaringer. LST har hatt betydning for livsstyrketreneres OAS: opplevelse av mening, forståelse og håndterbarhet har økt gjennom økt bevissthet, økt forståelse for sammenheng mellom kropp, tanker og følelser og økt kommunikasjons- og veiledningskompetanse, innebemannet økt evne til å møte andre menneskers følelser ved selv å ha bearbeidet egne følelser. "Flyt" ses som en måte å forstå livsstyrketreneres beskrivelser av OAS. "Flyt" og OAS ser ut til å ha likhetstrekk (Lutz 2009).

Konklusjon: LST og selv-toning ses som helsefremmende og bemyndigende bidrag til å bevare og fremme helse og mestring hos fagpersoner som arbeider med å støtte andre i å bevare/gjenvinne helse. Det anbefales å opprette et LST-nettverk, tilrettelegge for moralske dialoger på arbeidsplassen, med tanke på bevare arbeidsengasjement/glede/helse, og implementere selv-toning og elementer av mindfulness i helserelevante utdanninger. Videre forskning på OAS og flyt er ønskelig.

Innholdsfortegnelse

1 INNLEDNING	9
1. 1 Helsefremmende arbeid	10
1. 2 Settingsperspektivet	11
1. 3 Oppgavens oppbygging	11
2 TEORETISK REFERANSERAMME.....	12
2. 1 Empowerment	12
2. 2 Livsstyrketrening	13
2. 3 Oppmerksomt nærvær.....	15
2. 4 Salutogenese	16
2. 5 Selv-toning	17
2. 6 Problemstilling	19
2. 6. 1 Begrensninger ved oppgaven.....	20
3 METODE	21
3. 1 Forskningsmetode	22
3. 2 Utvalg	22
3. 3 Intervjuguide.....	23
3. 4 Planlegging og gjennomføring av intervjuene	23
3. 5 Transkribering	24
3. 6 Analyse	25
3. 7 Det etiske perspektivet	26
3. 8 Reliabilitet, validitet og generaliserbarhet.....	27
3. 9 Selvrefleksjon og forskerrollen	29
3. 10 Oppsummering.....	29
4 FUNN.....	30
4. 1 Læringsprosess.....	30
4. 1. 1 Bakgrunn og forventninger i møte med studiet.....	30
4. 1. 2 utfordringer og mestring i møte med studiet.....	31

4. 1. 3 Ny innsikt og handling	32
4. 1. 4 Avlæring av tidligere roller	33
4. 1. 5 Lærernes rolle.....	33
4. 1. 6 Treningaspektet.....	34
4. 2 Økt nærvær i møte med seg selv, andre og livet	35
4. 2. 1 Økt bevissthet her og nå.....	35
4. 2. 2 Utvidet forståelse for livet.....	36
4. 2. 3 Møte med seg selv og aksept av den de er.....	37
4. 2. 4 Hvordan de møter andre og hvordan andre møter dem	37
4. 2. 5 Endring i oppfatning av egen innflytelse og makt	39
4. 3 Livskraft.....	40
4. 3. 1 Indre ro, tillit og trygghet	40
4. 3. 2 Kjærlighet, entusiasme og engasjement	41
4. 3. 3 Harmoni og balanse	42
4. 3. 4 Vilje og mot.....	42
4. 3. 5 Takknemlighet og glede.....	42
4. 4 Oppsummering av funn	43
5 DRØFTING.....	46
5. 1 Eksistensiell nysgjerrighet	47
5. 2 Selv-monitorering og selv-toning	47
5. 3 Aktiv mestring/handling	50
5. 4 Mestringsstrategiene	51
5. 5 Introspeksjon, sensibilitet og refleksjon.....	54
5. 5 Evne og vilje til handling.....	55
5. 6 Konklusjon	57
6 AVSLUTNING	57
LITTERATURLISTE	58
VEDLEGG	63
Vedlegg 1: Informasjonsskriv til deltakerne med samtykkeerklæring.....	63
Vedlegg 2: Intervjuguide	65
Vedlegg 3: Godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS	69
Vedlegg 4: Godkjenning av forlengelse fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.....	71
Vedlegg 5: Informasjonsskriv til informantene om forlengelse av prosjektet.....	72

1 Innledning

Vårt norske velferdssamfunn, bygget på den skandinaviske velferdsmodellen, kommer oss alle til gode i løpet av livet. For eksempel gir det offentlige støtte til de som av helsemessige årsaker blir stående utenfor arbeidslivet (Hem 2003). Samtidig står velferdssamfunnet overfor store utfordringer: Antall mennesker som av ulike årsaker står utenfor arbeidslivet og trenger økonomisk og medmenneskelig støtte har gradvis økt i omfang. Det ser ut til at mange opplever maktesløshet og liten kontroll over egen livssituasjon (Hem 2003). Stadig flere personer står i fare for å utvikle forbigående eller mer langvarig utmattelse. De hyppigste årsakene til sykefravær er langvarige muskel/skjelettsmerter og psykiske lidelser (Arbeids- og inkluderingsdepartementet 2006).

Nav-reformen (Arbeids- og inkluderingsdepartementet 2006) var tenkt som en effektiv og gunstig måte å møte de menneskelige, økonomiske og systemiske utfordringene på. Den nasjonale evalueringen av reformen påpeker blant annet at ni av ti Nav-ansatte mener reformen har gitt økt arbeidsbelastning; de savner opplæring i forkant av reformen og opplever å mangle kompetanse, blant annet veiledningskompetanse, som i økende grad ser ut til å bli en del av deres nye yrkesrolle (Helgøy m.fl.2010).

Også andre fagfolk innen rehabilitering og attføring står overfor utfordrende arbeid i å støtte det store antall mennesker til å gjenvinne helse, selvstendighet, arbeidskapasitet og arbeidsglede, ved å gi ”rett behandling på rett sted til rett tid” (Helse- og omsorgsdepartementet 2009). Hva trenger fagpersonene for å stå godt i sitt arbeid og bevare helse, arbeidsglede og engasjement? Det er nok et komplekst spørsmål. Nasjonal strategi for habilitering og rehabilitering (Helse- og omsorgsdepartementet 2007) viser blant annet til behov for mer kompetanse. For å imøtekomme behovet tilbyr Nasjonalt kompetansesenter for arbeidsrettet rehabilitering/Diakonhjemmets høgskole i Rogaland, tverrfaglig videreutdanning i arbeidsrettet rehabilitering, og Diakonhjemmets høgskole i Oslo tilbyr tverrfaglig videreutdanning i rehabilitering av mennesker med langvarige sammensatte plager – Livsstyrketrening (LST). Begge utdanninger har fokus på ressurser, mestring og empowerment, som innebærer å styrke og bemyndige enkeltindivid og samfunn (Stang 2003).

I denne studien etterspør jeg livsstyrketreneres erfaringer med opplevelse av sammenheng og selv-toning. Studien har et salutogent perspektiv: jeg fokuserer på helseressurser - på hva som fremmer helse. Salutogenese har utspring i Antonovskys (1979, 2000) teorier om helse og opplevelse av sammenheng. Selv-toning er en egenomsorgsprosess som har likhetstrekk med oppmerksom nærvær (Vinje 2007). Oppmerksomt nærvær står sentralt i LST (Haugli & Steen 2001), og innebærer å utvikle en våkenhet for opplevelsen i øyeblikket som kan gi økt selvforståelse og mestring (Kabat - Zinn 2008).

1. 1 Helsefremmende arbeid

Å identifisere helsefremmende faktorer står sentralt i helsefremmende arbeid (Health Promotion: HP). HP er en frigjørende og tilretteleggende prosess, som skal bidra til at den enkelte kan oppleve egenkontroll, bedre sin helse og leve et aktivt og produktivt liv (Ottawa Charter 1986). Empowerment/bemyndigelse¹ ses som en forutsetning for helse, og innebærer bevisstgjøring av maktforholdenes betydning og nødvendigheten av overføring av makt (Tones & Green 2004, Stang, 1998, 2003). Ottawa Charteret (1986) definisjon av HP tydeliggjør det bemyndigende perspektivet:

For å nå frem til en tilstand av fysisk, psykisk og sosialt velvære, må et individ eller en gruppe være i stand til å kunne identifisere, og virkeliggjøre sine forhåpninger, tilfredsstille sine behov og endre, eller mestre sitt miljø (s.2).

Helse betraktes i Ottawa Charteret (1986) som en ressurs i det daglige liv, å ha overskudd, styrke og motstandskraft til å møte de krav og utfordringer hverdagen og livet gir. HP går på tvers av alle nivåer, sektorer, profesjoner og grupper i samfunnet. Det gjenspeiles i de fem hovedtiltakene i HP: å bygge opp en sunn helsepolitikk, skape støttende miljø, styrke lokalmiljøets mulighet for handling, utvikle personlige ferdigheter og tilpasse helsetjenesten. Denne studien fokuser spesielt på tiltaket ”å utvikle personlige ferdigheter” som innebærer å støtte personlig og sosial utvikling, ved å sørge for informasjon og kunnskap om mestringsteknikker som kan øke folks muligheter til i større grad ha kontroll over egen helse og miljø (Ottawa Charteret 1986). Samtidig: en helhetlig, helsefremmende prosess impliserer alle de nevnte tiltakene i et felles samspill.

¹ Jeg benytter videre enten betegnelsen empowerment eller bemyndigelse. Betydningen er den samme.

1. 2 Settingsperspektivet

Selv om studiens fokus er på enkeltindividet - på helsefremmende prosesser hos livsstyrketreneren - ser jeg settingens betydning for helsefremmende prosesser. Enkeltindividet kan ikke skilles fra den konteksten det forholder seg til: familie, nærmiljø, myndigheter, stat og den globale situasjon. Settingene, der vi lever og utfolder oss, lærer, arbeider, leker og elsker, er naturlige utgangspunkt for HP (Ottawa Charteret 1986). Settingene i studien er utdanningsstedet som tilbyr og driver videreutdanningen Livsstyrketrening (LST) og livsstyrketrenerens arbeidssteder. Her påvirker og påvirkes de, forholder seg til situasjoner og samhandler med andre betydningsfulle mennesker (Poland m.fl. 2000). Sett i sosialøkologisk perspektiv påvirker og påvirkes vi av hverandre både på og mellom ulike nivåer, fra mikro – til makronivå (Bronfenbrenner 1979). HP har med sin settingstilnærming en sosialøkologisk forståelse av kompleksiteten i helsetilnærmingen, som gjenspeiles i de fem tidligere nevnte hovedtiltakene (Ottawa Charter 1986). Maktaspektet er essensielt: i hvilken grad den enkelte opplever bemyndigelse, medvirkning og mulighet for å påvirke de faktorene som kan legge til rette for helse og et godt liv (Stang 1998, Poland m.fl. 2000).

1. 3 Oppgavens oppbygging

I kapittel 2 presenteres oppgavens teoretiske referanserammer: empowerment, livsstyrketrening, oppmerksomt nærvær, salutogenese og selv-toning. Kapittel 3 beskriver metodiske valg, vitenskapelig forankring, gjennomføring av studien og etiske betraktninger. Kapittel 4 beskriver funn. I kapittel 5 presenteres en nærværmodell; forskningsspørsmålene drøftes og problemstillingen besvares, kapittel 6 avslutter oppgaven.

2 Teoretisk referanseramme

Her presenteres teoretiske referanserammer som belyser temaet ”helsefremmende prosesser hos fagpersoner”: empowerment, livsstyrketrening, oppmerksomt nærvær, salutogenese og selv-toning.

Litteratursøk er foretatt i Atext, Idunn, Google Scholar, Helsebiblioteket, Norart, Isi Web of Knowledge og EBSCO host. Søkeord, brukt i ulike kombinasjoner er: attføring, empowerment health promotion, oppmerksomt nærvær/mindfulness, livsstyrketrening, rehabilitering/rehabilitation, salutogenesis og selv-toning.

2.1 Empowerment

Empowerment er kjernebegrepet i HP (Tones & Green 2004) og skjer både på individ- og samfunnsnivå. Begrepet oversettes ofte på norsk som bemyndigelse. Andre benevnelser er brukermedvirkning og styrking, men også livsstyrketrening brukes (Stang 2003). Empowerment handler om utvikling og bruk av det enkelte menneskes ressurser og krefter, en forståelse av at den enkelte kan inneha vel så stor kompetanse og kunnskap som eksperten om hva som er best for en selv - og å identifisere og redusere faktorer som oppleves som hindringer for å oppleve kontroll og mestring (Stang 1998, 2003). Empowerment kan ses som en pågående lærings- og utviklingsprosess gjennom bevisstgjøring av egne ressurser, muligheter og kompetanse i forhold til eget liv, kritisk refleksjon, og en mobilisering av vilje til aktiv handling for å oppnå opplevelse av mestring og kontroll, sammenheng og helse (Stang 1998, 2009). Empowerment krever komplementær kompetanse: fagutøver må ha forståelse, evne og villighet til å gi fra seg makt, kunne møte den andre i en ressurs- og mulighetsfokustert dialog som kan støtte den andre til å gå fra opplevelse av maktesløshet til økt opplevelse av kontroll i eget liv. Empati og innlevelsessevne er nødvendig for å unngå skjult maktutøvelse, som resultat av fagutøvers manglende forståelse og villighet til å forstå den andres situasjon (Stang 2003). Samtidig: verken bruker eller fagutøver kan løsrives fra konteksten de står i. Ansvarsfordeling må ses i en større sammenheng, slik at negativt utkomme av bemyndigelse unngås, som for eksempel ansvarsoverbelastning (Stang 2009). Empowerment kan også ses som et resultat – som en kvalitet eller egenskap (Stang 1998). Å ha helse er å være bemyndiget (Tones & Green 2004).

2. 2 Livsstyrketrening

Haugli og Steen (2001) utviklet og evaluerte i et tverrfaglig doktorgradsarbeid² en læringsmodell som vektlegger kroppen som meningsbærende. Læringsmodellen resulterte i et gruppetreningsprogram for mennesker med langvarige sammensatte plager og en tverrfaglig utdanning: Livsstyrketrening (LST).

Empowerment er kjernen i LST (Haugli & Steen 2001). Den enkelte ses som den fremste ekspert på eget liv, med evne og kompetanse til å vite hva som er best for en selv. Empowerment-perspektivet gjenspeiles i konseptets utvikling som skjedde i samarbeid med mennesker med kroniske muskel/skjelettplager og fagfolk innen bedriftshelsetjenesten. LST-begrepet relateres til styrking av egne ressurser og muligheter, treningsaspektet og den enkeltes livsverden. Oppmerksomhetstrening/trening på oppmerksomt nærvær står sentralt (Haugli & Steen 2001).

Haugli & Steen (2001) undersøkte om læringsmodellen kunne bidra til økt kompetanse for helsepersonell, smertereduksjon, bedret smertemestring, og redusert sykefravær/trygdeytelser/behov for helsetjenester for personer med kroniske muskel/skjelettsmerter. Gruppeintervensjonen medførte redusert psykologisk distress, reduserte smerter, bedre smertemestring og økt selvforståelse. Færre mottok attføring/uførertrygd; det var psykisk distress, ikke smerter, som avgjorde om de gikk tilbake til arbeid eller ikke. Resultatene økte i positiv retning ett år etter intervensjonen (Haugli & Steen 2001). Zangi m.fl. (2009a, 2009 b) fant tilsvarende resultater hos LST-deltakere med ulike revmatiske lidelser. En emosjonsfokustert mestringskala: Emotional Approach Coping Scale (EAC) ses som et sensitivt instrument for endringsmåling hos LST-deltakere med revmatiske lidelser: EAC viste mindre opplevd psykisk distress og smerter, og større mestringstro hos LST-deltakerne, også ved ett års oppfølging. Haugli & Steen (2001) fant økt opplevd handlingskompetanse hos helsepersonell³ etter endt LST-utdanning. Handlingskompetansen innebar å møte målgruppen på en konstruktiv måte ut fra økt selvforståelse og egenomsorg, utvidet forståelse av sammenheng mellom kropp/tanker/følelser og kontekst, ved å bruke kommunikasjons- og veiledningsmetoder i stedet

² Medisin og pedagogikk

³ Fysioterapeuter, sykepleiere, ergoterapeuter, sosionomer, bedriftsleger, idrettspedagoger, fagfolk innenfor arbeidsmedisin, allmennmedisin og Nav

for å gi råd. Opplevelsen av handlingskompetanse økte etter at å ha ledet grupper (Haugli & Steen 2001). LST-studiet innebærer å engasjere seg personlig og være villig til egenutvikling. Man må selv arbeide seg gjennom ulike livstemaer, kjenne på kroppen og erfare effektene av metodene som benyttes i LST-gruppene (Haugli & Steen 2001).

Gruppeintervensjonen innebærer 10 samlinger à 4- 4,5 timer med en/to ukers mellomrom, med 8 til 12 deltakere. Hver samling fokuserer på et livstema:

- Hvis kroppen min kunne snakke
- Hvem er jeg? Fokus på ressurser og muligheter
- Verdier – hva er viktig for meg?
- Hva trenger jeg? - om å sette egne grenser
- ”Sterke” og ”Svake” sider
- Glede
- Dårlig samvittighet
- Sinne/Sorg
- Ressurser, muligheter og valg
- Avslutning og forankring

Temaene belyses og utforskes gjennom ulike metodiske tilnærminger: oppmerksomhetsøvelser, fantasireiser, form og farge, musikk, bevegelse til musikk, dikt, deling i dyader: to og to, triader: tre og tre, i loggrupper og plenum, korte mini-forelesninger og veiledning. Metodene/øvelsene ses som mulige veier til oppdagelser som kan gi økt forståelse og mestring. Deltakerne inviteres til metoden/øvelsene og velger selv om de vil delta (Haugli & Steen 2001). Mellom hver samling oppfordres deltakerne til å være oppmerksom på temaet, bruke oppmerksomhetsøvelser og skrive logg. LST bygger på en fenomenologisk forståelse: oppmerksomheten rettes mot den enkeltes oppfattelse av verden; dagliglivets umiddelbare erfaringsverden ses som primær kunnskapskilde. Refleksjon og kunnskapsutvikling gjennom erfaringsbasert læring, knyttes opp mot å se sammenhenger mellom tanker/følelser/kroppslige reaksjoner (Haugli & Steen 2001). Sentrale teorier er konfluent pedagogikk (Grendstad 1986, 1998), psykosyntese (Ferrucci 2005) og gestalt teorier (Holstrup 1999). Deltakernes opplevelser ses i kulturell/historisk sammenheng.

Intensjonen er at den enkelte opplever størst mulig grad av bemyndigelse. LST-gruppene ledes av to livsstyrketrenere, som selv er delaktige i samlingene: når den ene leder en øvelse er den andre med på øvelsene/metodene og deler sine erfaringer og oppdagelser når de opplever det hensiktsmessig for deltakernes erkjennelsesprosesser (Haugli & Steen 2001).

2. 3 Oppmerksomt nærvær

Oppmerksomt nærvær innebærer å utvikle en våkenhet for opplevelsen i øyeblikket: å lede oppmerksomheten til her og nå-situasjonen med et åpent hjerte og et åpent sinn (Kabat-Zinn 2008). Kombinasjonen av fokusert oppmerksomhet og åpent sinn, gir mulighet for å ta inn mest mulig informasjon av det som skjer i og omkring oss, og møte det som er med en ikke-dømmende og aksepterende holdning. Ved å rette oppmerksomheten mot det som oppleves stressende, kan det utforskes nye måter å mestre på (de Vibe 2006). I Østen har oppmerksomt nærvær vært praktisert i flere tusen år. De siste 30 årene har oppmerksomhetstrening: å trene på oppmerksomt nærvær, utviklet seg i Vesten som en selvregulerende metode for å bedre livskvalitet og subjektiv helse (de Vibe 2003). En prosess som gir økt opplevelse av mestring, kontroll og stressreduksjon er en bemyndigende prosess (Stang 2009). Kabat-Zinn utviklet som en av de første innen vestlig skolemedisin et treningsprogram for oppmerksomt nærvær: Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR), for å lære pasienter å mestre stress og følelsesmessige konflikter, gjennom oppmerksomhet, meditasjon, lette fysiske øvelser, yoga og kroppsavspenning (de Vibe 2003). Senere har han blant annet forsket på MBSRs effekt på mennesker med kroniske smerter (Kabat-Zinn 1982, Kabat-Zinn et al.1985, Kabat-Zinn et al.1986), stresslidelser (Kabat-Zinn & Chapman-Waldrop 1988), og angstlidelser (Kabat-Zinn et al.1992, Kabat-Zinn et al.1997). Resultatene viser at MBSR har positiv effekt på livskvalitet og helsefremmende virkning på stressrelaterte, kroniske og psykiske lidelser. Bishops (2000) metaanalyse av forskning på MBSR, viser at selv om man fortsatt vet for lite om effekten av MBSR, har MBSR effekt på opplevd smerte, følelsesmessig besvær, psykiatriske symptomer, og nedgang i stemningsforstyrrelser og stressymptomer. de Vibe & Moums (2006) intervensjonsstudie av MBSR hos mennesker med stressplager/kroniske lidelser viser bedring i livskvalitet og subjektiv helse hos intervensjonsgruppen, men ikke hos kontrollgruppen. Livskvaliteten økte ytterligere i intervensjonsgruppen tre og seks måneder i etterkant. Bedringen var uavhengig av kjønn, alder, utdanning, arbeids-, trygde - og sivilstatus. Oppmerksomt nærvær

hadde størst effekt på psykiske plager/psykisk funksjon. Mengde av oppmerksomhetstrening korrelerte positivt med bedring. Shapiros et. al. (1998, 2008) intervensjonsstudier om MBSR hos psykologi- og medisinstudenter viste økt oppmerksomt nærvær, redusert distress og økt empatievne hos intervensjonsgruppene, mens det var ingen endring hos kontrollgruppene. Nylícc & Kuijpers (2008) intervensjonsstudie for å undersøke om økt oppmerksomt nærvær er mekanismen bak effekten av MBSR, viste signifikant sterkere reduksjon av opplevd stress og utmattelse, økning av positive følelser, livskvalitet og oppmerksomt nærvær hos intervensjonsgruppen. Konklusjonen var: oppmerksomt nærvær kan delvis skyldes effekten av MBSR. Baer (2006) viser hvordan ulike mindfulness/oppmerksomt nærvær -tilnærminger kombinert med metoder som kognitiv terapi og atferdsterapi, gir gode resultater hos mennesker med psykiske lidelser, kreft, kroniske smerter, og i samlivs- og arbeidslivssammenheng, med tanke på redusert stress, økt mestring og bedre mental helse.

Samlet sett tyder forskningen på at MBSR/oppmerksomhetstrening har positiv effekt på stress, smerter og psykiske plager. Mindfulness/oppmerksomt nærvær⁴ benyttes ofte i kombinasjon med andre metoder som kan øke bevissthet på kropp, tanker og følelser i en helhetlig sammenheng.

2. 4 Salutogenese

Salutogenese, fra gresk *salus* (helse) og *genesis* (opprinnelse eller kilde), fokuserer på helseressurser i motsetning til patogenese, som fokuserer på sykdom og lidelse (Eriksson 2007). Hva er helsens kilde/opprinnelse? Hva fremmer helse? Hva er det som gjør at vi bevarer helse til tross for at vi daglig utsettes for stress- og mulige sykdomsfremkallende påvirkninger? Antonovsky (1979, 2000) forsket på bevegelsen mellom helse – uhelse, og undret seg på hva det er som får oss til å bevege oss i retning av helse. Han fant at vår opplevelse av sammenheng (OAS) påvirker hvor vi befinner oss på helsekontinuumet mellom uhelse og helse, og mente å se at OAS forholdt seg stabil i voksen alder. OAS definerte han som å ha en gjennomgående, stabil, men også dynamisk tillit til at stimuli fra indre og ytre omgivelser oppleves strukturerte, forutsigbare og forståelige, tillit til at nødvendige ressurser er tilgjengelige for å møte de kravene stimuliene utsetter en for, og at kravene oppleves som utfordringer verdt å investere/engasjere seg i (Antonovsky 1979, 2000). Ressursene enkeltindividet, grupper eller samfunn har tilgjengelig for

⁴ Jeg kommer heretter til å benytte en av benevnelsene av gangen.

å bekjempe og motvirke stimuli og stressfaktorer, kalte han generelle motstandsressurser (GMR). Den salutogene modellen viser GMR som egen styrke, intelligens, kunnskap, mestringsstrategier, selvforståelse, livserfaringer, materielle ressurser og historisk og sosial/kulturell kontekst (Antonovsky 1979). Jo høyere grad av GMR, jo bedre vil opplevelsen av sammenheng, mestring og helse være, mente Antonovsky (1979, 2000), og presiserte behovet for å prøve ut den salutogene teorien og modellen i empirisk forskning.

Mye salutogen forskning er senere gjort. Eriksson (2007) har samlet og analysert mesteparten av forskningsarbeidet fra 1992-2003, hvor det mest sentrale var å undersøke sammenhenger mellom OAS og fysisk og mental helse, og livskvalitet. Hun fant at OAS var forholdsvis stabil over tid, men ikke så stabil som Antonovsky (1979, 2000) antok. OAS ser ut til å øke med alderen, og relateres sterkt til opplevelse av å ha god helse, spesielt mental helse: Jo sterkere OAS, jo bedre generell opplevelse av god helse, spesielt for de som i utgangspunktet har høy OAS. I tillegg til å ha en direkte effekt på helse, hadde OAS modererende effekt på stress, både som buffereffekt og ved å lindre effektene av stress (Eriksson 2007). OAS var en viktig faktor for å opprettholde og å utvikle helse, samtidig som den ikke alene kunne forklare helse. Livskvalitet og OAS forholdt seg til hverandre. Jo sterkere OAS, jo bedre opplevd livskvalitet. OAS ses som en mulig helseindikator for mental helse, og det salutogene perspektivet ses som en læringsprosess (Lindström & Eriksson 2009).

2. 5 Selv-toning

Selv-toning handler om selvomsorg: å kunne tone seg inn på seg selv gjennom å ha oppmerksomhet på seg selv og den situasjonen man er i, og ha vilje og evne til å ivareta det som er viktig for en. Selv-toning er en sansing/reaksjonsprosess som kan gjenopprette/styrke opplevelse av sammenheng, både innover i seg selv og i møte med hverdagslivets utfordringer og innehar elementer av oppmerksomt nærvær (Vinje 2007, 2008).

Ut fra et salutogent perspektiv undersøkte Vinje (2007) hva vi kan lære av mennesker som bevarer jobbengasjement/glede til tross for store arbeidsmessige utfordringer. Med utgangspunkt i sykepleiere som utmerket seg ved å ha høy arbeidstrivsel/glede, fant Vinje (2007) at ni av sykepleierne tidligere hadde opplevd symptomer på utbrenthet, men hadde arbeidet seg tilbake til

godt jobbengasjement ved hjelp av mestringsstrategier. Sykepleierne viste stor grad av oppmerksomt nærvær, levde etter høy etisk standard med evne til introspeksjon, sensibilitet og refleksjon. Det gjenspeilet seg både i sykepleiepraksisen og privatlivet. Mestringsstrategiene var:

- de hadde lært seg til å være realistiske idealister,
- de trakk seg tilbake for ro og stillhet,
- de løste følelsesmessige problemstillinger når de dukket opp,
- de engasjerte seg i andre aktiviteter som var meningsfulle for dem utenom jobben,
- de hadde evne til å lære av sine erfaringer,
- og de hadde evne og vilje til å gjøre store endringer hvis det var nødvendig

Å være en realistisk idealist innebar å ha redusert ansvarskravene til seg selv og endret væremåte i møte med pasienter/kolleger med tanke på egen og andres ansvarsrolle. Endringen skjedde gjennom introspeksjon, sensibilitet og refleksjon, og Selv- Toningsmodellen⁵ (Vinje 2008) illustrerer hvordan nevnte komponenter er avgjørende prosesser for å opprettholde/bevare jobbengasjement, mening, glede og vitalitet, og for å unngå utmattelse/utbrenthet. Introspeksjon: å vende blikket innover for selvgransking, ses som fundamentet i egenomsorg/selvomsorg⁶. Sensibilitet er en pre-kognitiv forståelse som kommer fra ens indre: *å være var for og ta i mot de inntrykkene man gir seg selv fra kropp, følelser, sosiale forhold og eksistensielle dybder* (Vinje 2008, s.10). Refleksjon medfører evne til handling (Vinje 2007). Samlet aktiverer de tre komponentene effektiv helsefremmende selvomsorg, der meningsaspektet står sentralt. Selv-toning er avhengig av at sensibilitet kan læres og utvikles. Vinje (2007) hevder det er mulig. Det krever tid og rom, vilje til, og ønske om å lytte til og ta i mot sine indre signaler med en aksepterende/ikke-dømmende holdning. Meditasjon, avspenningsøvelser, være ute i naturen, lytte til musikk, skriving og tegning ses som mulige metoder for å få kontakt med sine indre signaler. Oppmerksomhet på pust/kropp/følelser og være til stede her og nå, løftes frem som treningsmetoder for individuell- eller gruppebruk, og har likhetstrekk med oppmerksomhetstrening. Vinje (2007) påpeker selv-toningens relevans for fagpersoner som jobber med å hjelpe/støtte andre mennesker, og mener arbeidsplasser og helseutdanninger bør

⁵ Selv-Toningsmodellen er gjengitt s.46.

⁶ Vinje (2008) bruker benevnelsen selvomsorg. Jeg kommer til å bruke denne benevnelsen i stedet for egenomsorg.

legge til rette for slike prosesser, som ikke er enkeltindividets ansvar alene. Vinje (2007) ser behov for videre forskning på sammenheng mellom sensibilitet, selvtoning og salutogenese.

2. 6 Problemstilling

Det foreligger forskning på LST, selvforståelse og helse (Haugli & Steen 2001, Zangi 2009a, 2009b) og det foreligger forskning på selv-toning, selvomsorg og helse (Vinje 2007, 2008).

Denne studien kan ses som en videreføring av overnevnte forskning for å avdekke kunnskap om LST og selv-toning. Det er ikke tidligere gjort forskning på selv-toning og OAS hos livsstyrketrenere. Det sentrale her er det salutogene perspektivet der jeg spør: Hva fremmer helse hos livsstyrketrenere? Jeg viderefører forskningen ved å se på LSTs og selv-toningens betydning for opplevelse av sammenheng, og retter her fokuset på livsstyrketrenere som sammenfattes i følgende problemstilling:

Hvilken betydning har livsstyrketrening og selv-toning for livsstyrketrenerens opplevelse av sammenheng? - En kvalitativ studie om livsstyrketreneres erfaringer av helsefremmende prosesser i eget liv.

Følgende forskningsspørsmål stilles:

1. Hvilken sammenheng synes det å være mellom selv-toning og livsstyrketrening?
2. Hvordan beskriver livsstyrketrenerne LSTs betydning for deres opplevelse av livet som meningsfullt?
3. Hvordan beskriver livsstyrketrenerne LSTs betydning for deres opplevelse av livet som forståelig?
4. Hvordan beskriver livsstyrketrenerne LSTs betydning for deres opplevelse av livet som håndterbart?

2. 6. 1 Begrensninger ved oppgaven

Grunnet masteroppgavens gitte ordbegrensning, er temaet livskvalitet trukket ut. Informantenes beskrivelser av LSTs betydning for livskvalitet, skiller seg lite ut fra deres beskrivelser av LSTs betydning for OAS. Som Eriksson (2007) påpeker: livskvaliteten ser ut til å påvirkes av OAS: jo sterkere OAS, jo bedre opplevd livskvalitet.

3 Metode

Her beskrives vitenskapsteoretisk forankring, metodevalg, planlegging og gjennomføring av undersøkelsen og det etiske perspektivet som innebærer studiens reliabilitet, validitet og generaliserbarhet.

Jeg har valgt metoder som gir kvalitative data: tenkemåter og utsagn formuleres verbalt, sjelden numerisk (Holter 1996). Tydelige formuleringer blir avgjørende, slik at leseren kan forstå hvorfor og hvordan jeg ser det jeg ser, selv om leser ikke er enig (Kvale 1997). Idealet er gjennomsiktighet og åpenhet for innsyn. Alle trinnene i kvalitativ forskningsprosess vil preges av kvalitativ tankegang (Holter 1996). Min forforståelse preges av min fagbakgrunn og gjenspeiler mitt menneskesyn, verdisyn og vitenskapsteoretiske utgangspunkt (Malterud 2003). Min faglige bakgrunn som sykepleier/veileder/livsstyrketrener har røtter i humanvitenskapen med et fenomenologisk og hermeneutisk perspektiv.

I fenomenologien går man tilbake til den enkeltes direkte erfaring, den enkeltes opplevelsen av seg selv og sin "livsverden" slik den viser seg og trer frem (Svenaesus 2005). Fenomenologi kan forstås som kvalitativ metode som fremhever informantenes opplevelser, personlige erfaringer og selvforståelse, slik jeg bruker den i denne oppgaven, og det kan forstås som en filosofisk teori, en lære om væren (ontologi), innebærende spørsmål som jeg her stiller: Hva er helse? Hva kan fremme helse? Hermeneutikken, tolkningslæren, fremhever hvordan vi går fra en forforståelse til ny forståelse i en kontinuerlig utvikling, i en hermeneutisk sirkel/spiral (Svenaesus 2005). Masterstudiet samfunnsvitenskapelige perspektiv har økt min forståelse for modernitetens konsekvenser (Bauman 2000, Habermas 1999, Taylor 2003). Med et fenomenologisk utgangspunkt ønsker jeg å lytte til, og ta inn informantenes livsverdenen slik den viser seg og erfares av dem; med hermeneutikken som redskap ønsker jeg å forstå informantenes tolkninger og beskrivelser både under intervjuet og i analysen - der jeg fortolker beskrivelsene av informantenes erfaringer fra sin livsverden - og samtidig være bevisst mine forforståelser (Svenaesus 2005).

3. 1 Forskningsmetode

Jeg kunne ha brukt Antonovskys (2000) spørreskjema for å få en kvantitativ måling av økning i OAS, men mitt fenomenologisk hermeneutiske ståsted preger valg av metode. Jeg har valgt dybdeintervju som gir kvalitative, ikke målbare funn. Dybdeintervju muliggjør beskrivelser av informantenes "livsverden", slik de opplever den, og er hensiktsmessig "veivalg" for å få frem erfaringer, kunnskap og meningskonstruksjoner i forhold til temaet (Kvale 1997). Det muliggjør utdyping av erfaringer og informanten får anledning til å sette ord på tanker/erfaringer i ro og fred. Det kan åpne for nyanserte beskrivelser, for det uforutsette og for nye vinklinger som kan gå i annen retning enn mine antagelser/forforståelser. Dybdeintervju kan medføre ny innsikt og økt bevissthet/forståelse hos informantene og medføre endringer av beskrivelser og tolkninger underveis (Kvale 1997). Det fenomenologiske perspektivet innebærer vektlegging av mennesket som kroppslig vesen, som i tillegg til å bli bevisst tankemessig, blir bevisst på et nivå før tanken, gjennom den levde kroppsligheten (Merleau-Ponty 1986). Oppmerksomhet på nonverbal kommunikasjon under intervjuene vil ha betydning for mine tolkninger av informantenes beskrivelser. Bevissthet om disse fenomenene kan øke graden av kvalitet på intervjuet (Kvale 1997).

3. 2 Utvalg

Eldri Steen ved LST – utdanningen var behjelpelig med rekruttering av deltakere til studien. Følgende rekrutteringskriterier ble brukt:

- Seks deltakere med LST-utdanning med ulike fagbakgrunn som arbeider med LST,
- fra flere kull,
- både menn og kvinner,
- ulike alder,
- bor innen et gitt avgrenset område

Steen ble første kontakt med informantene, med tanke på å gi størst mulig opplevelse av frivillighet i å delta eller ikke (NESH 2010). Det kan oppleves smigrende å bli spurt av lærer; det kan ha påvirket deres ønske om å stille opp eller ikke og det kan ha rokket ved deres opplevelse av frihet og uavhengighet. Derfor ble det viktig å informere om frivillighet og uavhengighet ved

første kontakt med de som sa seg villige til å delta (NESH 2010). Jeg fikk tilsendt seks navn med telefonnummer fra Steen og tok kontakt pr. telefon med hver av dem. Jeg poengterte frivilligheten og spurte om det var slik at de ønsket å la seg intervju. Alle seks svarte bekreftende. De fikk så tilsendt informasjonsskriv og samtykkeerklæring, der jeg informerte om prosjektet og deres rettigheter⁷.

3. 3 Intervjuguide

Ut fra de temaene jeg ønsket å utforske, utarbeidet jeg en strukturert intervjuguide med åpne spørsmål⁸. Jeg brukte Vinjes (2007) intervjuguide som mal. Intervjuguiden besto av tre hovedtemaer: 1) Livsstyrketrening, relatert til studiet, til arbeidssituasjonen og til livet deres generelt, 2) Opplevelse av sammenheng, 3) Opplevelse av livskvalitet.

3. 4 Planlegging og gjennomføring av intervjuene

For å gjennomgå intervjuguiden og å lære meg å bruke båndopptakeren, foretok jeg tre pilotintervjuer som ble utført ved hjelp av velvillige livsstyrketrenervenner/kolleger, som ga konstruktive/kritiske tilbakemeldinger. Etter å ha sendt informasjonsskriv til informantene kontaktet jeg dem etter en ukes tid og avtalte tid for intervjuene. Noen av informantene valgte å ta intervjuet hjemme hos seg selv, andre på arbeidstedet. De seks intervjuene ble gjennomført i juni 2009.

Før intervjuene forberedte jeg meg ved å gå en tur i naturen for å få inspirasjon og ro, og jeg satt meg ned en stund i stillhet og åpnet opp for det som lå foran meg. Jeg visualiserte å møte informanten med åpenhet og imøtekommenhet. Forskningsdagbok ble brukt.

Ut fra min veiledningskompetanse falt det naturlig å utdype og stille oppfølgende spørsmål under intervjuene. Jeg var bevisst på å veksle fokus og oppmerksomhet mellom informantens beskrivelser og mine tolkninger (Brown 1996). De fleste av informantene oppdaget nye forhold i løpet av intervjuet: de så nye betydninger i det de opplevde og gjorde (Kvale 1997). Jeg foretok

⁷ Vedlegg 1

⁸ Vedlegg 2

fortettinger og tolkninger underveis i intervjuet som jeg sendte tilbake til informanten; det ga mulighet for bekreftelse og avkreftelse av mine tolkninger der og da, og fremskyndet innholdsanalysen (Kvale 1997).

Rett etter intervjuet skrev jeg ned stikkordsmessig umiddelbare opplevelser: hva som ble sagt, hvilke assosiasjoner det ga meg, hva jeg hadde lært og hva jeg tok med meg videre med tanke på neste intervju. Etter hvert som temaer gjentok seg, fremskyndet jeg analysen i løpet av de neste intervjuene ved å stille oppklarende/utdypende spørsmål for å klargjøre betydning og mening (Kvale 1997). Jeg ser at min forforståelse avgjorde hvilke temaer og beskrivelser som vekket interesse. Samtidig: Kvale (1997) påpeker å ikke ignorere eksisterende kunnskap/ekspertise i analysearbeidet. Intensjonen var å finne balanse mellom å se verdien av min kunnskap og forforståelse som et godt utgangspunkt for gyldige tolkninger til å utforske fenomenene dypere, og samtidig ha nok distanse i tolkningene til å åpne for nye og andre innfallsvinkler.

3. 5 Transkribering

Kvale (1997) beskriver transkriberingen som en fortolkning av det talte. Jeg begynte med å lytte til opptakene med intensjon om å åpne opp for ulike meningsfortolkninger (Kvale 1997). Transkriberingen ble gjort fortløpende: jeg var ferdig med transkribering av et intervju før jeg gjennomførte neste. Intervjuene ble transkribert ordrett etter informantens uttalelser, med pauser, kremt og latter. Informantene fikk tilbud om å få tilsendt transkripsjonen med mulighet til å godkjenne materialet; jeg ba dem sende tilbake eventuelle rettelser og godkjenning. Fire av informantene ønsket transkripsjonen tilsendt. For å gjøre transkripsjonene mer leseverdige, fjernet jeg pauser og gjentakelser som virket unødvendig i utgaven de fikk (Kvale 1997). Jeg er bevisst at min tolkning påvirker hva jeg fjernet. Jeg la ved frankert konvolutt og fikk transkripsjonene tilbake med få rettelser og godkjenning fra alle fire. Til tross for at jeg hadde gjort materialet mer leseverdig, ga alle tilbakemelding på at det var uvant å lese sine egne muntlige uttalelser.

3. 6 Analyse

Formål med kvalitativ analyse er å avdekke mening (Kvale 1997). Jeg er oppmerksom på at jeg har analysert gjennom alle forskningsstadiene. Jeg vil nå beskrive analysen av de innsamlete dataene: hvordan jeg har gått frem for å tolke dem på en dypere måte.

Dataene ble analysert ved hjelp av meningsgenerering gjennom ad hoc-metoder: en sammensetting av ulike analyseformer (Kvale 1997). Jeg begynte med å lytte til intervjuene for å få et generelt inntrykk av intervjuene. Så leste jeg avsnitt for avsnitt og skrev ned på et ark, som jeg delte med en loddrett strek på midten, nøkkelord i informantens beskrivelser på ene siden av streken og mine tanker, spørsmål/ideer/tolkninger/assosiasjoner på den andre siden. Jeg gjorde så en kvalitativ innholdsanalyse med tolkninger av det latente innholdet: den underliggende meningen i intervjuet (Graneheim & Lundman 2003). Tekstene vil alltid inneha mange ulike meninger og en viss grad av tolkning vil alltid være til stede når man nærmer seg en tekst. Valg av analyseenhet blir dermed noen av de mest grunnleggende avgjørelsene i kvalitativ innholdsanalyse (Graneheim & Lundman 2003). Jeg valgte å la de tre temaene i intervjuguiden fungere som analytisk brekkstang til å løfte frem eller åpne opp for analyseenheter, og lot informantens svar på det enkelte spørsmål være meningsenheter, som så ble fortettet, kodet og kategorisert (Kvale 1997). I følge Graneheim & Lundman (2003) kan koder ses som ”merkelapper” for meningsenheten. Å skape kategorier ses som kjernetrekket i kvalitativ innholdsanalyse. Kategorier er grupper av innhold som har en fellesnevner, og svarer på spørsmålet ”Hva?”. En kategori referer hovedsakelig til et beskrevet innholds nivå og er et uttrykk for det manifeste: det synlige, tydelige tekstinnholdet (Graneheim & Lundman 2003).

Å komprimere materialet har vært utfordrende. Etter hvert kom jeg fram til kategorier som ga mening og som førte meg videre mot utvikling av temaer. Tema svarer på spørsmålet ”Hvordan”? og ses som et uttrykk for det latente innholdet i teksten (Graneheim & Lundman 2003). Det langvarige arbeidet medførte mer avstand til innholdet og jeg kunne behandle det mer objektivt enn i starten.

Som et resultat av undringer og refleksjoner i møte med informantenes beskrivelser, kombinert med søken etter teorier som kunne belyse beskrivelsene, utviklet jeg en modell som tydeliggjorde en læringsprosess i nærvær. Læringsprosessen gikk igjen i deres beskrivelser av møtet med studiet, møtet med andre mennesker, møtet med seg selv og i møtet med livet. Min utfordring lå i å finne en balanse mellom mine forkunnskaper og samtidig ”å la teksten tale” for seg, og å unngå å tillegge meninger som ikke var der (Graneheim & Lundman 2003). Det krevde en kritisk refleksjonsprosess: en fram- og tilbakevandring mellom informantenes beskrivelser og mine egne tolkninger og tanker, og bevissthet/verdsetting av forskjellen (Brown 1996). Malterud (2003) påpeker nødvendigheten av å ikke tro det er sannheten selv jeg holder i hånden, men utvise ydmykhet og ta de forbehold som følger av den håndtering jeg selv har utsatt kunnskapen for. Jeg er oppmerksom på at det jeg har kommet fram til ikke er sannheten med stor S, men kun et lite bidrag i det store bildet - som en måte å se verden på.

3. 7 Det etiske perspektivet

I denne studien der hensikten har vært å få frem detaljert kunnskap gjennom dybdeintervjuer, har det vært viktig å være bevisst oppmerksom på balansegangen mellom nærhet og distanse, for å ikke trå over grensene for den enkelte informants autonomi (Foss & Ellefsen 2004). Jeg har gjennom hele arbeidet vært bevisst oppmerksom på prosjektet som et moralsk foretagende, en personlig interaksjon som vil kunne påvirke deltakerne, og jeg har ønsket å være bevisst oppmerksom på min rolle, slik at min forforståelse ikke skulle stå i veien for ny forståelse (Kvale 1997). Jeg har etterstrebet å følge de etiske retningslinjene gjennom prosjektet, spesielt at informantene var godt informert om frivillig deltakelse, informert samtykke, retten til å ikke utsettes for skade og retten til anonymitet (NESH 2010). Jeg søkte NSD og fikk godkjent prosjektet⁹, og avklarte gjennom mail til REK at prosjektet ikke trengte godkjennelse derfra. Studien tok lenger tid enn beregnet, og NSD ga forlenget frist for sletting av lydopptak¹⁰. Informantene fikk tilsendt informasjonsbrev om utsettelsen¹¹.

⁹ Vedlegg 3

¹⁰ Vedlegg 4

¹¹ Vedlegg 5

Sårbarhet, å ha utlevert seg selv mer enn man i etterkant ønsker, kan være mulige skadelige følger for deltakerne i studien (Foss & Ellefsen 2004). Jeg har ønsket å ivareta det ved å være sensibel og å ta hensyn til deres behov. Jeg har ønsket å være reflektiv, oppmerksom og imøtekommende, og åpnet for mulighet til gjennomlesing, korrigerende, eventuelle utfyllende opplysninger og godkjenning av det transkriberte materialet. Den enkeltes anonymitet er ivaretatt: konfidensielt materiale har vært oppbevart forsvarlig. Informantene ble i informasjonsbrevet informert om hvordan anonymitet ville bli ivaretatt, likeså min taushetsplikt. Uttalelser som kunne medført gjenkjennelse er utelatt.

3. 8 Reliabilitet, validitet og generaliserbarhet

Jeg velger å bruke begrepene reliabilitet, validitet og generaliserbarhet. Selv om de har utspring i kvantitativ forskning, brukes de også i kvalitative studier (Kvale 1997). Forskningsfunn skal være pålitelige og et hvert forskningsstudie bør evalueres i forhold til de prosedyrene som er brukt for å generere funn (Graneheim & Lundman 2003). Reliabilitet har med forskningsfunnenes konsistens å gjøre, og gjenspeiles i hele forskningsprosessen: hvordan spørsmålene stilles, hvordan transkripsjonen gjennomføres og hvordan kategoriseringen gjøres. Det gjelder å finne balanse mellom subjektivitet på den ene siden og mulighet for kreativ tenkning og variasjon på den andre siden (Kvale 1997).

Det har tatt tid å høre gjennom og samtidig lese transkripsjonene og rette opp feil, men det har vært nødvendig for å være tro mot informantene beskrivelser, og for arbeidets reliabilitet og validitet (Kvale 1997). I en periode ble lojaliteten så stor at den hindret meg i å komme videre. Jeg måtte finne en balanse mellom lojalitet til informantene og mulighet for mine tolkninger for å få en fremdrift. Det kunne vært ønskelig å ha hatt videre dialog med informantene etter tilbakemelding og godkjenning av det transkriberte materialet, men det ble av tidsmessige årsaker valgt bort. Jeg har derimot diskutert og fått konstruktiv kritikk fra kolleger/andre livsstyrketrenere/andre masterstudenter og mine veiledere når jeg har løftet fram tanker og forståelser som har dukket opp underveis i innholdsanalysen. Det endelige resultat er en videreføring og tolkning av hva jeg har kommet fram til ved hjelp av informantenes beskrivelser og de teoretiske perspektivene de belyses med. Intensjonen er at oppgaven er så gjennomskuelig

at leseren får mulighet til å danne seg en forståelse av veien jeg har gått for å ende opp med de funn som presenteres.

Graneheim & Lundman (2003) påpeker et kritisk punkt i forhold til pålitelighet: å velge den mest passende meningsenhet. Er meningsenheten for bred, med mange avsnitt, vil det bli vanskelig å behandle dem da de vil kunne inneholde ulike meningsvarianter. Jeg fikk erfaringer med det, og har gjort avgrensninger for å unngå å ende opp med en overfladisk undersøkelse. Jeg har mer datamaterialet enn jeg kan behandle innenfor rammene av en masteroppgave.

Validiteten vil, som reliabilitet, påvirkes av hvordan stadiene gjennom intervjuundersøkelsen synliggjøres (Kvale 1997). Sannhet og kunnskap er viktige aspekter med tanke på validitet. Sannhetsgehalten i denne undersøkelsen går mye på synliggjøring av valg jeg har tatt og begrunnelsene for valgene (Kvale 1997). Validiteten vil også påvirkes av min evne til å se flere perspektiver. Å velge deltakere med ulike erfaringer øker mulighetene for å belyse forskningsspørsmålene fra ulike sider (Graneheim & Lundman 2003). Fokusgruppeintervju ble vurdert; det kunne gitt god synergieffekt som ikke muliggjøres med dybdeintervju (Brandth 1996), men det ble for mange praktiske utfordringer i forhold til gjennomføringen. For å få en rik variasjon over temaene, valgte jeg å ha livstyrketrenere av begge kjønn, med ulik alder (ca. 30 til ca. 60 år), fra fire ulike profesjoner, fra flere kull og arbeidssteder. Intervjuene ble lærerike og berikende reiser, en felles samhandling, der også mine bidrag til svarene som ble avgitt, var med på å skape det som kom fram (Kvale 1997). Informantene ga alle, i større og mindre grad, uttrykk for at samtalen opplevdes berikende for dem.

Generaliserbarhet handler om i hvilken grad funnene kan overføres til andre settingsgrupper (Graneheim & Lundman 2003, Kvale 1997). Selv om jeg ser overføringsverdi i det jeg undersøker, blir det i stor grad opp til leseren å avgjøre om funnene kan overføres til andre kontekster. For å lette mulighet for generaliserbarhet, har jeg tilstrebet å gi klare og tydelige beskrivelser av hva LST og selv-toning er, hvilken kontekst jeg setter fenomenene inn i, hvordan jeg har valgt ut informanter, hvem informantene er, uten å avdekke dem, hvordan datainnsamling har skjedd og hvordan analyseprosessen har utviklet seg. Jeg håper presentasjonen av funnene, gjennom informantenes beskrivelser, vil styrke generaliserbarheten.

3. 9 Selvrefleksjon og forskerrollen

Hvordan forholde seg til subjektivitet i forskningsarbeidet? Brown (1996) fremhever viktigheten av forskerens evne til bevisst oppmerksomhet på egen rolle og egne reaksjoner i forskningsprosessen og vektlegger det individuelle selvets viktige rolle i søken etter kunnskap.

Min yrkesbakgrunn som sykepleier på en nyfødttintensivavdeling har gitt meg viktige erfaringer om sårbarhet og styrke. Jeg har også kjent på egen sårbarhet og styrke gjennom sykdom og utmattelse; jeg har måttet revurdere egen identitet/roller/egenskaper og erfart å stå utenfor arbeidslivet i en rehabiliterings/attføringssituasjon. Min vei tilbake til arbeidsliv og helse har bestått av videreutdanning i psykisk helsearbeid, veiledning og masterstudiet i Helsefremmende arbeid, der LST og Helsefremmende prosesser har vært fordypningsfag. Gjennom Helsefremmende prosesser fikk jeg kjennskap til selv-toning (Vinje 2007) og opplevde likhetstrekk mellom selv-toning og LST. Begge fordypningsfagene har vært helsefremmende og bemyndigende for mitt vedkommende.

Jeg har hatt med meg min forforståelse inn i møte både med informantenes beskrivelser og i møte med de teoretiske rammene. Min intensjon har vært å være bevisst forforståelsen og være åpen for nye forståelser. Jeg har et helhetlig syn på mennesket som et biologisk, kulturelt og sosialt vesen, med en meningsbærende kropp, tanker, følelser, sjel og ånd. Jeg tror at mennesket har mulighet til å påvirke egen livssituasjon og eventuelt forbedre den; jeg har en tro på det enkelte menneskes ansvar for eget liv og samtidig en forståelse av hvordan vi mennesker påvirker og påvirkes av hverandre: vi samhandler med hverandre og våre liv er sammenvevd med andre menneskers liv (Kristoffersen 2006). Som forsker påvirker jeg det jeg forsker på. Det essensielle er at jeg er meg bevisst at jeg gjør det og hvilke konsekvenser det får for arbeidet.

3. 10 Oppsummering

Jeg har her beskrevet forskningsopplegget med vitenskapelig forankring, metodevalg, hvordan undersøkelsen ble gjennomført, etiske perspektiver, innebefattet studiens reliabilitet, validitet og generaliserbarhet.

4 Funn

Her beskrives funn, samlet i tre temaer: "Læringsprosess", "Økt nærvær i møte med seg selv, andre og livet", og "Livskraft".

4. 1 Læringsprosess

Ut fra informantenes beskrivelser defineres læring som egenerfart oppdagelse medførende ny innsikt og handling. Prosess defineres som bevegelse og utvikling. Informantene gir uttrykk for å være i en erfaringsbasert, oppdagelsesorientert og pågående læringsprosess som startet lenge før LST- utdanningen, som forsterket seg i møte med studiet og har fortsatt å øke i styrke i ettertid.

4. 1. 1 Bakgrunn og forventninger i møte med studiet

Informantene beskriver hvordan de kom til studiet med allerede ervervet personlig og faglig erfaring/kompetanse; kompetanse sett som de personlige, teoretiske og praktiske ferdighetene som kreves i det arbeidet de utfører, men også i møtet med seg selv og livet. De sier de hadde forventninger om å øke sin kunnskap i forhold til et fagområde som interesserte dem: de ønsket å øke sin kompetanse både faglig og personlig. De fleste sier de ble inspirert av kolleger som hadde tatt utdanningen, som med engasjement og entusiasme fortalte om LST. Ytre inspirasjon kombinert med indre motivasjon beskrives som bakgrunn for å søke utdanningen. De sier de syntes livstemaene virket spennende og forsto at de ville få utbytte av studiet for eget vedkommende. Noen gir uttrykk for at de ønsket å utfordre egne grenser, andre hadde i tillegg til den faglige interessen forventninger om å øke sin forståelse i forhold til egen helse:

Jeg har vært kjempesjuk. Jeg hadde et ganske spesielt liv, men var hele tiden slik at: dette skal jeg klare! Jeg hadde sett flere ganger at det er andre ting i livet mitt - jeg hadde skjønt og lest såpass mye før dette. Og jeg sa til legen min: jeg skal finne ut av alt jeg kan! Finne ut av andre ting jeg kan gjøre med sykdommen min.

Informantene sier de var modne for, og ønsket å gå videre i læringsprosessen: de gikk til LST- utdanningen med åpensinnet innstilling, åpne for det som måtte komme og nysgjerrige/spente på hva utdanningen og den videre delen av prosessen måtte innebære:

Jeg var veldig lite skeptisk, eller veldig innstilt på å åpne meg for det som måtte komme. Det var jeg nok. Det var nok veldig få sperrer.

Noen av informantene sier de har arbeidet som veileder sammen med en livsstyrketrener i LST-grupper før de tok utdanningen; LST er en del av tilbudene arbeidsstedet deres har i rehabiliterings/attføringssammenheng. Andre beskriver at de ikke kjente så mye til utdanningen på forhånd, men søkte videreutdanningen for å få kompetansen utdanningen tilbød. Interessen for kommunikasjonen mellom mennesker og nysgjerrigheten i forhold til egne og andres reaksjoner beskrives som motiverende faktorer.

4. 1. 2 utfordringer og mestring i møte med studiet

Informantene gir uttrykk for at de i løpet av LST -utdanningen opplevde både utfordringer og mestring, spesielt i møte med livstemaene, øvelsene og metodene. De sier utdanningen opplevdes annerledes og medførte nye/uvante tilnæringsmåter for kunnskap som krevde noe annet av dem:

Det er mye mer praktisk; du erfarer på egen kropp og jeg var nødt til å engasjere meg i utdanningen på en helt annen måte enn å bare lese. Ja, all annen utdanning har teorier som du lærer og har et litt mer avstandsforhold til. Her måtte jeg gå inn i det med hele meg. Det er bare to helt forskjellige ting, synes jeg. Selv om det her også har vært teorier som måtte læres, så er det er noe helt annet, for det er en slags selvutvikling, en anledning til å virkelig dykke ned i deg selv og gå noen skritt videre.

De beskriver prosesser i møte med livstemaer som sorg, sinne og dårlig samvittighet, og hvordan de utfordret seg selv på å bearbeide tidligere opplevelser i forhold til temaene. De gir uttrykk for at prosessene medførte oppdagelser som opplevdes både slitsomme og viktige:

Det var et år full av oppdagelser! På så veldig mange fronter. De temaene vi jobba med, vi kom jo veldig nært. Det ble personlig i den grad at mange andre delte mye, og jeg kjente at det skjedde mye i meg når vi jobba med sorg, sinne, alle disse tingene. Så jeg var veldig, veldig sliten etter hver samling, men gleda meg veldig til neste samling. Så, nei, det var en sånn berg-og-dalbane, synes jeg (latter) i følelser, opplevelser og inntrykk.

Det å selv ha erfart de ulike metodene/øvelsene/temaene på kroppen, og vært i følelses- og tankeprosesser, beskrives som viktig for å ha fått bearbeidet egne prosesser og for å ha fått økt forståelse for hvordan LST-deltakerne kan oppleve det å delta i en LST – gruppe. De sier de

opplever i større grad å møte/håndtere livets utfordringer både i jobb - og privat sammenheng gjennom å ha utfordret seg selv på egne grenser og tanke/handlingsmønstre.

4. 1. 3 Ny innsikt og handling

Informantene beskriver hvordan de ulike metodene og øvelsene, knyttet opp mot livstemaene, åpnet opp for oppdagelser og dimensjoner som ga mulighet for å gå dypere ned i bevisstheten. De sier det har medført innsikt i eget liv som de tidligere ikke hadde vært bevisst eller vært i stand til å åpne opp for. Innsikten gir dem styrke og mot til å møte andres utfordringer:

Den tryggheten og roen jeg har fått nå når det gjelder å snakke om disse temaene - jeg vet at jeg tidligere har kviet meg og noen ganger også unngått å gå inn i en tematikk som for eksempel har med sorg å gjøre, og jeg har ikke riktig skjønt hvorfor det. Men jeg kan se nå i ettertid at jeg har vært redd for å tre inn i det, for jeg visste ikke helt hva som vil komme ut av det. Mens nå, etter å ha jobbet med det på videreutdanningen, føler jeg meg mye mer avslappa i situasjonen, og lar det som kommer komme.

De beskriver prosesser som fortsetter i etterkant av utdanningen som oppleves spennende og utviklende. Erfaringer av at ting først faller på plass kanskje flere år etter utdanningen, forsterker opplevelsen av å være i en kontinuerlig prosess; de gir uttrykk for at de ønsker å fortsette prosessen:

Å bli stadig mer obs på hvordan min adferd, min tilstedeværelse påvirker andre. Det er den del av LST-prosessen som jeg har vært gjennom. LST er integrert i meg, det påvirker hele mitt liv konstant. Og prosessen går videre, jeg prøver å utvikle meg, ja også etter utdanningen. Jeg er ikke er ferdig med LST, jeg prøver å utvikle meg mer og mer.

De sier de bruker LST-teoriene som forklaringsrammer i møte med pasienter/klienter/kursdeltakere. De beskriver opplevelse av entusiasme og engasjement når de erfarer hvordan det teoretiske og praktiske stemmer overens med verdiene deres, med hva som gir mening for dem. LST ses som en veileder/rettesnor som er med dem hele veien; de sier de lever med LST; det er innarbeidet i dem. De beskriver aha-opplevelser av innsikt i kroppslige stressreaksjoner: økt bevissthet på kropp og pust har gitt opplevelse av å kunne håndtere stressreaksjoner bedre. De sier de lettere merker stressreaksjonene og dermed lettere roer seg ned i stressende situasjoner. Innsikten har ført til ny handling:

Så både i arbeid og i det private tar jeg meg en time-out innimellom. Ikke så ofte som jeg nok hadde hatt behov for eller skulle ønske, men mye mer enn jeg gjorde før jeg fikk den innsikten.

4. 1. 4 Avlæring av tidligere roller

De fleste av informantene beskriver å ha brukt tid på å avlære roller de har hatt/tatt i sitt arbeid og som har vært en del av deres yrkesidentitet. Det gjelder spesielt i forhold til omsorgs- og ansvarsroller. Avlæringsprosessene har medført nylæring, en ny måte å forholde seg til andre på, en måte som de sier oppleves mindre slitsom/energikrevende:

På tidligere utdanning ligger det i benmargen min at jeg skal løse problemene pasientene kommer med. Jeg skal gi dem svaret med to streker under, ikke sant? Det har jeg lært i LST, at det kan jeg ikke. Men jeg kan via kommunikasjon hjelpe pasienten til å komme frem til egne løsninger og gjøre egne valg. Og det er det jeg kommer til å tenke på i forhold til kommunikasjon, at det er så befriende å kommunisere med pasienten når jeg ikke har det som utgangspunkt at jeg skal løse vedkommendes problemer.

Avlæringsprosessen innebærer endring i oppfatning av egen innflytelse og makt, og grensesetting i forhold til dem selv og andre, både i jobbsammenheng og privat. De kvinnelige informantene gir i større grad uttrykk for grensesetting enn de mannlige informantene, uavhengig av yrkesbakgrunn.

4. 1. 5 Lærernes rolle

Informantene gir uttrykk for at lærernes delaktighet og personlige væremåte var genererende for læringsprosessen. Lærernes evne til å dele av egne erfaringer og vise seg som både sårbare og sterke mennesker, skapte trygge og tillitsfulle rammer som medførte at informantene i større grad våget å være åpne og ærlige både over for seg selv og de andre: lærerne skapte en signaleffekt som gjorde det mulig for dem å våge å "kaste masken". Trygge rammer medførte at de brukte mindre energi på å skulle prestere; de kunne dermed lettere prøve ut praktiske ferdigheter som de senere skulle bruke i sitt arbeid. Trygge rammer beskrives som mangelfulle på tidligere studier, og treningssituasjoner har dermed vært mer ubehagelige og mindre gode læringsmessig.

4. 1. 6 Treningsaspektet

Informantene beskriver gjennomgående treningsaspektet som avgjørende for læringsprosessen. Det beskrives ulike former for trening: oppmerksomhetstrening, trening på ulike kommunikasjons- og veiledningsteknikker, innebærende både være oppmerksom på seg selv og på den andre og samtidig å anerkjenne/verdsette forskjellen. Treningsaspektet i forhold til egen prosess beskrives slik av en av informantene:

Jeg ser nesten for meg en som står og løfter apparater. Ser for meg en vektstang som jeg står og løfter. Og så ser jeg at jeg er i løftet. Det er noe med det å være i løftet hele tiden, og at det er psykisk. At det er mitt indre. Det er noe som aldri stopper opp, som ikke står stille, men som hele tiden driver framover og vandrer.

Informanten beskriver videre hvordan treningsaspektet innebærer å trene på å akseptere det man blir oppmerksom på:

Jeg tror jeg særlig merker det, hvis jeg har en dag som ikke er noe all right, så tenker jeg på Michael de Vibe som vi hadde på utdanninga. Så er jeg mer der at: ja vel, i dag er det ikke all right, og så er det bra igjen neste dag. Jeg tror jeg kommer meg mye fortere opp igjen. Ja, så når jeg senker den vektstanga lite granne, så er det mye fortere å få den opp igjen. Det går kjappere, på en måte.

Aksept beskrives gjennomgående som en avgjørende faktor for å komme videre i læringsprosessen: de beskriver hvordan et bevisst forhold til å akseptere *det som er* medfører økt opplevelse av å mestre situasjoner og livet. De gir uttrykk for at oppmerksomhetstreningen: å trene på å stoppe opp og å rette oppmerksomheten på kropp, følelser og tanker her og nå, avspenningsøvelsene: å trene på å spenne av i kroppen og samtidig registrere følelser og tanker her og nå, og fantasireisene: å åpne opp for og trene på bruke fantasien som en hjelper her og nå, og samtidig akseptere *det som er*, har gitt ny innsikt og ført til nye handlinger og mestringsstrategier, som gir dem opplevelse av økt kontroll og mestring i hverdagen:

Det synes jeg er noe av det viktigste jeg fikk med meg: viktigheten av å stoppe opp og kjenne etter. For det gir meg mulighet til å ta alle de små valga gjennom dagen.

Informantene beskriver hvordan fokuset på sammenheng mellom kropp/tanker/følelser har gitt nye forklaringsrammer og økt forståelse for reaksjoner de møter hos pasienter eller klienter. De

sier de opplever bedret kommunikasjon og kontakt med pasienter/klienter og økt opplevelse av mestring og kontroll i møte med andres følelser:

Jeg hadde akkurat en pasient som begynte å banne og kjeft og var kjempesint. Før jeg hadde LST, da hadde jeg vært litt sånn: åh, hva skal jeg gjøre nå? Men jeg tok det bare som det kom: OK, jeg hører at du er sinna. Du kan bare være sinna! Så da – ja, jeg aksepterte det. På en måte var jeg ikke så - OK jeg var litt i ubalanse først - men så var jeg fort tilbake. Det oppsto litt spenning. Så ble jeg avslappet. Så det er bare å akseptere at alle kommer med sine følelser.

De gir uttrykk for å trene bevisst på å være oppmerksom på tankenes funksjon. De beskriver hvordan de har vært og er i prosesser for bevisst å øke forståelse for tankene og at det gir dem økt opplevelse av å kunne styre/ha mer kontroll over tankene:

Jeg er mye tryggere enn før at det der er mitt, det er bare i mine tanker og tankene mine er ikke alltid sanne. Sånn at det her er noe som tankene mine tenker, men som ikke er riktig. Jeg skjønner at de ikke er riktige. Det har jeg blitt tryggere på, i forhold til LST.

Jeg har på en måte prøvet å sette en vokter ved mine tanker. Jeg er i konstant refleksjon til meg selv: hva tenker du? Og stiller spørsmål til meg selv: stemmer det – det jeg tenker nå? Hvordan det påvirker kroppen, og. Og så blir jeg bevisst: OK, der går prosessen i gang.

4. 2 Økt nærvær i møte med seg selv, andre og livet

Informantene sier de alltid har vært opptatt av meningen med livet, av de eksistensielle spørsmålene og av møtet mellom mennesker.

4. 2. 1 Økt bevissthet her og nå

Alle informantene gir uttrykk for å ha økt sin bevissthet. Bevissthet beskrives som en tilstand der de opplever å være mer til stede hos seg selv i øyeblikket her og nå. De forteller at de ved å rette oppmerksomheten mot kropp, tanker og følelser - det som *er* akkurat nå - og akseptere det de blir oppmerksom på - får en befriende opplevelse. Noen av informantene sier de åpner opp for flere kanaler. Den økte bevisstheten beskrives som økt opplevelse av *væren*. Væren-opplevelsen, som de kan oppleve både alene og sammen med andre, beskrives som en opplevelse av å være i en

forståelse som er ordløs og grenseoverskridende både i tid og rom. De gir uttrykk for at det er godt å være der:

Jeg kan kjenne det i kroppen, nesten en sånn lykkefølelse som sprer seg, ut i brystet og magen og en slags ro. Ja, en ro – følelse. Ja, og det er litt sånn at det er ingenting annet en trenger enn akkurat situasjonen der og da. Alt annet er uvesentlig.

De beskriver at de er mer tilstedeværende i det de gjør, i de vanlige hverdagsaktivitetene. Flere av informantene gir uttrykk for hvordan det å gå fra situasjon til situasjon med tilstedeværelse oppleves verdifullt: det beriker hverdagen og livene deres, og gir opplevelse av mening og glede. De sier at bevisstgjøring av verdier har medvirket til at de i større grad vet hva som er viktig for dem og at de i større grad lever i pakt med verdiene sine.

4. 2. 2 Utvidet forståelse for livet

Informantene gir uttrykk for økt og utvidet forståelse for livet. Forståelsen innebærer at de forstår at det er mye de ikke forstår. Noen av informantene trekker inn det åndelige aspektet, hvordan de har undret seg og reflektert og opplevd ny innsikt som gir mening for dem. En informant beskriver hvordan pensumlitteratur har gitt opplevelse av dypere forståelse:

Jeg er opptatt av Gud og alt dette, og så har jeg lurt, det står i "Bli den du er", disse vismennene som gikk og lette etter hvor sannheten var, og så fant de sannheten i seg selv. Og så har jeg tenkt: det med den hellige ånd - hva er egentlig det der? Og så har jeg tenkt at det er jo veilederen, og den er vi utstyrt med, vi er jo alle utstyrt med denne veilederen i oss! Og det blir også så sterkt for meg, for da plutselig, kommer også de brikkene på plass for meg! Selv om vi snakker om eksistensialisme, om det er Gud eller ikke Gud, men for meg ble det så klart at den har vi fått, vi kan ta den i bruk.

Flere av informantene beskriver å være mer bevisst/ha mer kontakt med intuisjonen sin. De sier de våger å stole på intuisjonen/sin indre stemme i større grad; intuisjonen oppleves som sann for dem. Den økte kontakten med, og bruken av intuisjonen gir opplevelse av å se sammenhenger som gir mening: de beskriver hvordan aksept av *det som er* gir opplevelse av å få kontakt med en styrke og visdom som også oppleves å komme fra noe utenfor dem selv:

Og jeg kjenner noen ganger at det er en annen som snakker i meg – skjønner du? Så får jeg en sånn myndighet, jeg tenker: er det jeg som står her og prater om et eller annet? Og

det tenker jeg er bare å åpne opp noen kanaler. Det er ofte helt ubegripelig og samtidig begripelig.

4. 2. 3 Møte med seg selv og aksept av den de er

Informantene beskriver hvordan de gjennom å ha arbeidet med livstemaene har økt sin forståelse, anerkjennelse og aksept av den de er. De beskriver en erkjennelse/anerkjennelse/aksept av de ulike sidene i seg selv:

Jeg får faktisk lov til å være bitch og! (Latter) Og det at når jeg sier ja så sier jeg ja, og når jeg sier nei, så sier jeg nei. Og det er deilig at det er lov! Være litt både og!

De gir uttrykk for å sette mer pris på den de er, Ved å anerkjenne og akseptere seg selv som den de er, gir de uttrykk for å bruke mindre krefter: de er mer avspente i kroppen når de ikke bruker krefter på å skulle være en annen enn den de er. De beskriver endret forhold til å skulle prestere og gir uttrykk for å ha erfaringer med at andre mennesker opplever det befriende:

For når jeg våger å ikke være så flink alltid, blir det kanskje lettere for dem jeg er sammen med å ikke være så flinke alltid og. Det er overraskende mange settinger der vi har denne prestasjonen som vi skyver foran oss.

De fleste gir uttrykk for at de i økt grad kommuniserer med kroppen sin: ved å lytte til den og være oppmerksom på hvordan den signaliserer balanse eller ubalanse, gir det muligheter til raskere å justere ubalanse. De sier dette frigjør energi: de er mindre slitne. De beskriver hvordan økt nærvær øker forståelsen/opplevelsen av sammenhengen mellom kropp, tanker og følelser, og at de målrettet og bevisst ønsker å møte seg selv og livet her og nå:

Jeg personlig er opptatt av og veldig bevisst på å kjenne etter hvordan jeg har det i dag når jeg våkner. Og kjenner på hvordan jeg har hatt det når jeg legger meg. Jeg tenker ikke så mye fortid eller framtid.

4. 2. 4 Hvordan de møter andre og hvordan andre møter dem

Informantene beskriver å ha endret sin måte å møte andre på, både privat og i jobbsammenheng: de opplever i større grad å møte andre med aksept for deres følelser og reaksjoner, de stiller mer åpne spørsmål og deler mer av egne erfaringer i møte med andre, hvis de tror at det kan være inspirerende/motiverende. De gir uttrykk for å være bevisst på å se hele mennesket og å være til

stede i møtet - om det er i møte med barna, ektefelle, venner, kolleger eller pasienter/brukere. De bruker metaforer som ”å fjerne muren”, ”tråkke over en strek”, ”kaste masker” for å beskrive hvordan de bevisst fjerner skillet mellom seg selv og den/de andre i jobbsammenheng:

Jeg våger å fjerne den muren når jeg kommuniserer med pasienter som jeg vet at her kommer jeg ikke til å kunne gi noe godt råd eller noen svar på det de lurer på, men jeg kan være her og høre på dem og ta i mot det de sier. Det er ikke så skummelt lenger som det var tidligere, hvor jeg hadde det presset på meg at jeg må få til noe her, det må skje noe.

De beskriver hvordan de bruker intuisjonen/den indre stemmen, i møte med pasienter, klienter, brukere eller kursdeltakere, og hvordan behandling og veiledning får økt effekt når både de selv og den andre er åpne og til stede:

Hvis du kjenner og føler at du er i balanse, at dine tanker og følelser og kroppsreaksjoner jobber sammen, da skjer det noe helt annet, og du påvirker andre. Og da våger du - da kjenner du hvor andre er, da jeg kan kjenne mye som foregår under bordet, så da kan jeg plukke opp ting og si ting til andre som.... Og hvis du som livsstyrketrener kan være der - da skjer det mye.

De beskriver hvordan bearbejdede egne livserfaringer har gitt økt forståelse for, og evne til å møte det andre strever med. Noen gir uttrykk for at de tror mennesker med langvarige lidelser kan møte fagpersoner i hjelpeapparatet som ikke har bearbejdet egne erfaringer, som dermed holder egne utfordringer og problematikk på en armlengdes avstand, og - som en informant sier:

som fortsetter å tro at de har løsninger og svar å by på, eller tror at de har rett til å sette seg til dommer over en som sliter med problematikk som ikke synes på røntgen.

Ulike erfaringer med LST i arbeidssituasjonen beskrives: de av informantene som har en arbeidsplass der ledelsen har integrert LST i organisasjonen, gir uttrykk for at det påvirker deres arbeidslivshelse på en positiv måte: det påvirker kommunikasjonen og relasjonene på arbeidsplassen, og de er glade for å kunne jobbe med LST. Andre beskriver hvordan de jobber med å innarbeide LST og tankegangen på sin arbeidsplass, og at det er både en god og slitsom prosess. Noen beskriver hvordan de motiverer og inspirerer kolleger til å ta utdanningen. En av informantene gir uttrykk for å ha jobbet hardt med å integrere LST på arbeidsplassen, men mangel på vilje og forståelse fra ledelsen har gjort det nødvendig å skifte arbeidssted. Alle gir

uttrykk for at de ønsker å arbeide med LST i sin arbeidssituasjon, de fleste i større grad enn de gjør nå, da denne måten å møte andre og seg selv på oppleves meningsfull: den medfører et økt nærvær i møte med seg selv og andre som oppleves befriende.

4. 2. 5 Endring i oppfatning av egen innflytelse og makt

Med unntak av en informant, opplevde alle informantene LST -utdanningens bemyndigende tankegang og tilnærming som annerledes enn grunnutdanningen. De sier at kommunikasjonsmetodene og det nye perspektivet på hvordan de kan møte pasienter/brukere med bemyndigende tilnærming, oppleves befriende, og gir uttrykk for at endret oppfatning til maktaspektet er etterlengtet:

Det jeg har savnet i tidligere utdanninger, er det med empowerment, at brukeren faktisk anses som en likeverdig part i samarbeidet. Det har glimret med sitt fravær i andre typer utdanninger. Det har jeg inntrykk av er en festtalefloskel i mange sammenhenger. Det er med i alle politisk korrekte dokumenter og arbeidsbeskrivelser, men ikke så stor grad i praksis. Det er mitt inntrykk.

De sier de i mindre grad tar på seg ansvar de ikke opplever er deres, og i større grad har tro på at pasientene/brukerne selv kan finne svar på hva de har behov for. Noen beskriver at dette ikke alltid oppleves uproblematisk: de kan ha pasienter/brukere som de kjenner de ikke verken vil eller klarer å nå fram til; de kan oppleve at det enten er dårlig kjemi, og/eller den andre inntar en ”brikke”- posisjon og ikke våger/ønsker å se at de har ansvar for egne valg. De beskriver at de i noen tilfeller må la kolleger ta over, da de ser sin egen begrensning i situasjonen. For å oppleve at de lever i pakt med egne verdier, sier de at det er avgjørende for dem å kun ta ansvar for det som er innenfor deres egen makt og ikke noe mer. Det innebærer å møte den andre som et likeverdig menneske med tillit til den andres ressurser og muligheter:

Jeg prøver å møte mennesker på samme nivå. Ikke som terapeut, at jeg skal fikse deg. Jeg prøver å hente de ressursene de har. Jeg prøver å hente dem opp slik at jeg behøver å gjøre minst mulig.

De sier de selv må leve i oppmerksomt nærvær for å kunne lære det bort til andre - for at det skal ha virkning - og gir uttrykk for at de er ikke redd for å vise seg som den de er, med de begrensningene de måtte ha. De beskriver at når de som fagpersoner kan si at de synes ting er vanskelig og ikke har svar på alle livets utfordringer, erfarer de større nærhet og mindre motstand

hos pasientene/brukerne. Dette beskrives som befriende. De gir uttrykk for at når de ivaretar seg selv og gjør prioriteringer som er viktige/riktige for dem selv, opplever de å få respekt og aksept for sine valg, og at de får mer å møte andre med.

4. 3 Livskraft

Ut fra informantenes beskrivelser definerer jeg livskraft som en energi/kraft/styrke som gir den enkelte opplevelse av myndighet og evne til å handle i overensstemmelse med det som oppleves riktig for en selv i de utfordringene eller situasjonene en møter. Det er en indre kraft bestående av mange funksjoner som tas i bruk alt etter som hva det er behov for. Livskraften har sterke paralleller til empowerment og til helsebegrepet beskrevet tidligere¹².

Jeg fikk sterk opplevelse av livskraft i møte med informantene. De beskrev ulike fasetter av livskraften: indre ro, tillit og trygghet, vilje og mot, kjærlighet, entusiasme og engasjement, harmoni og balanse, takknemlighet og glede. Livskraften har vært der også før LST - utdanningen, men de sier de er mer bevisst livskraften, at den *er* der; de opplever økt kontakt med den og vet i økt grad *at* og *hvordan* de kan hente den fram, *når* og *der* det er behov/bruk for den. Informanten som beskrev ønske om å forstå mer av sykdommen sin, beskriver det slik:

Livet har gjort det slik at jeg fått denne sykdommen, av arv, miljø, flere ting, men jeg har herredømme. Den har kommet og hilst på meg av og til, men jeg sier: "OK, nå er du her, men det blir kort opphold. Du får gå snart, for dette vil jeg ikke". Jeg har fått beskjed om å ta ganske store doser medisin, og har ikke gjort det! Legen har sagt: "Nå er du tøff". Ektefellen min sier: "Du vet hvordan det går når du ikke tar medisinene". Så forsøker jeg å si at dette handler ikke om bare en ting, og dette skal jeg mestre. Og det har jeg gjort.

4. 3. 1 Indre ro, tillit og trygghet

Indre ro, tillit og trygghet beskrives av alle informantene. Tryggheten beskrives som indre ro, en tyngde. De opplever den indre roen som svært verdifull, de gir uttrykk for at den er noe av det viktigste i livet deres, og de ønsker å bevare den. De sier at den gir dem tillit til å kunne takle utfordringer i økt grad, og at roen og tryggheten har økt etter LST-utdanningen. De gir uttrykk for å være tryggere på hvem de er og hva som er riktig for dem. De beskriver en selvutvikling, en økt

¹² Se punkt 1.1 s.10 og punkt 2.1. s.12

autentisitet som innebærer en opplevelse av å være trygge på å være der de er, at det er riktig sted å være:

Jeg tror at jeg er en annen person nå enn jeg ville ha vært uten LST. Jeg ville kanskje ikke vært så trygg på den retningen, så jeg har - dette berører meg - ja, jeg er tryggere på den retningen. Hm, det tror jeg. Og at det er riktig retning.

De gir uttrykk for å bruke metoder og øvelser de lærte på utdanningen i hverdagen. Ved å bruke fantasien bevisst og målrettet for å se for seg kommende situasjoner og hvordan de ønsker de skal bli, opplever de økt trygghet og ro i møte med situasjoner som oppleves utfordrende:

Jeg brukte mye tid på å visualisere hvordan den situasjonen var og å kjenne etter hvordan jeg opplevde det, på følelser og kropp, så det kjente jeg ga meg en trygghet, da jeg kom i intervjuet. Og det gjør jeg også nå, spesielt i arbeid, i forhold til møter, foredrag jeg skal holde, og i andre situasjoner som er utfordrende, så jobber jeg meg gjennom de tingene og føler mye større ro når jeg skal gjennomføre det.

Informantene beskriver en økt tillit, både til seg selv og andre. De sier de har tillit til at alle mennesker har livskraft i seg til å mestre livet; det avgjørende er å ha tillit til at livskraften er der, få kontakt med den og kunne ta den i bruk:

Så kan det jo komme situasjoner som jeg så klart ikke aner noen ting om, men jeg har tillit til at jeg har den styrken som trengs til å hamle opp med de fleste situasjoner. Og jeg har tillit til at andre mennesker også har det. Innerst inne. Bare å hente det fram, vite hvordan du skal hente det fram.

4. 3. 2 Kjærlighet, entusiasme og engasjement

Livskraften gir seg uttrykk i mange fasetter og ser ut til å henge sammen med informantenes ulike personligheter. Kjærlighet til andre mennesker trekkes fram som en livskraft, likeså entusiasme og engasjement. De gir uttrykk for å være glad i jobben sin; det er sammenfall mellom det de brenner for, det de synes er spennende og arbeidssituasjonen. Hvis de opplever at de ikke får brukt LST på arbeidsplassen, er de villige til å skifte arbeidsplass for å kunne jobbe med det som er viktig for dem, det de tror på. En informant opplevde å gå inn i studiet med en tilbakerent holdning, men opplevde raskt å bli engasjert, både av lærerne, medstudentene og temaene.

4. 3. 3 Harmoni og balanse

De ulike fasettene av livskraften ser ut til å tas i bruk i ulik grad, ut fra de enkeltes ulike personligheter, men også i forhold til hva de har bruk for. Noen gir i stor grad uttrykk for entusiasme og engasjement, som vist over. Andre beskriver mer harmoni og balanse. Harmonien beskrives blant annet som et resultat av bevisst arbeid med å akseptere hva de kan gjøre noe med og hva de ikke kan gjøre noe med. Å ha lært seg å stoppe opp og bruke pusten bevisst både privat og på jobb for å være til stede i situasjonen, gir økt opplevelsen av å være i balanse i møte med utfordrende og stressende situasjoner. Noen av informantene gir uttrykk for at de bevisst fokuserer på hvordan de disponerer energien sin, og får tilbakemeldinger fra andre på at de virker avbalansert.

4. 3. 4 Vilje og mot

Bevisst disponering innebærer at de tar i bruk nok en livskraftsfunksjon: Viljen. De gir uttrykk for at de er bevisst sin vilje og bestemmer seg bevisst for å ta kontakt med den:

Jeg bestemmer meg for å se på det gode. Jeg har fokus på det som fungerer, og det har jeg, det er ikke bare ord. Jeg tenker at det er ting man bestemmer seg for.

Kontakten med viljen som livskraft gir opplevelse av å få styrke til å handle når det er behov for det:

Og jeg tror at grunnen til det er at når jeg først vil noe, da vil jeg det (latter). Når jeg først sier i fra, da sier jeg i fra, og da ordner jeg opp i det og da skal jeg ha orden på det. Da har jeg hjelp av både sinne og indre styrke til at jeg tar tak i ting.

Opplevelse av å ha kontakt med viljen som en livskraft til å handle, fører til kontakt med nok en livskraft: Mot. De opplever å være mindre redd i møte med utfordrende situasjoner og relasjoner, de våger i større grad å møte det de før var redd for. Økt kontakt med seg selv, å være tydeligere for seg selv og andre, ser ut til å gi økt kontakt med egen livskraft, og mot til å handle ut fra større autentisitet.

4. 3. 5 Takknemlighet og glede

Opplevelsen av å være mer bevisst/ha økt kontakt med sin livskraft, ser ut til å generere takknemlighet og glede. Glede beskrives som funksjon med mye kraft. De gir uttrykk for å ha kontakt med takknemlighet og glede på mange måter. De beskriver hvordan økt evne til å være

bevisst til stede i eget liv, her og nå, medfører økt opplevelse og kontakt med takknemlighet og glede i hverdagen:

Jeg tror ikke det går en dag uten at jeg er takknemlig for helsa mi, for familien min, for blomstene, for trærne, for himmelen, for jobben min, for at jeg kan få lov til å ha en jobb som jeg elsker og hvor jeg har med mennesker å gjøre.

De gir også uttrykk for takknemlighet og glede for LST-utdanningen. De sier at LST har økt kontakten og opplevelse av egen livskraft. En informant beskriver det slik:

Jeg tror det er veldig mange små elementer som fyller - hva skal jeg si - inne i mellom ser jeg på meg selv som en stor mur som har, ikke sprekker, men hull som ikke er fylt igjen. Og jeg føler at LST har vært med på å etterisolere litt så jeg blir enda sterkere. Så jeg er veldig, veldig glad både som privatperson og fagperson at jeg fikk muligheten til å ta den videreutdanninga. Den bød på mye mer enn det jeg hadde forventninger om.

Andre gir uttrykk for takknemlighet og glede for å ha LST-grupper i arbeidssituasjonen. De sier det gir dem mulighet til å fortsette egen LST-prosess: ved å være deltakende til stede i øvelser og metoder opplever de å bli konfrontert kontinuerlig med livstemaene og dermed få mulighet til å arbeide videre med dem i en kontinuerlig utviklingsprosess:

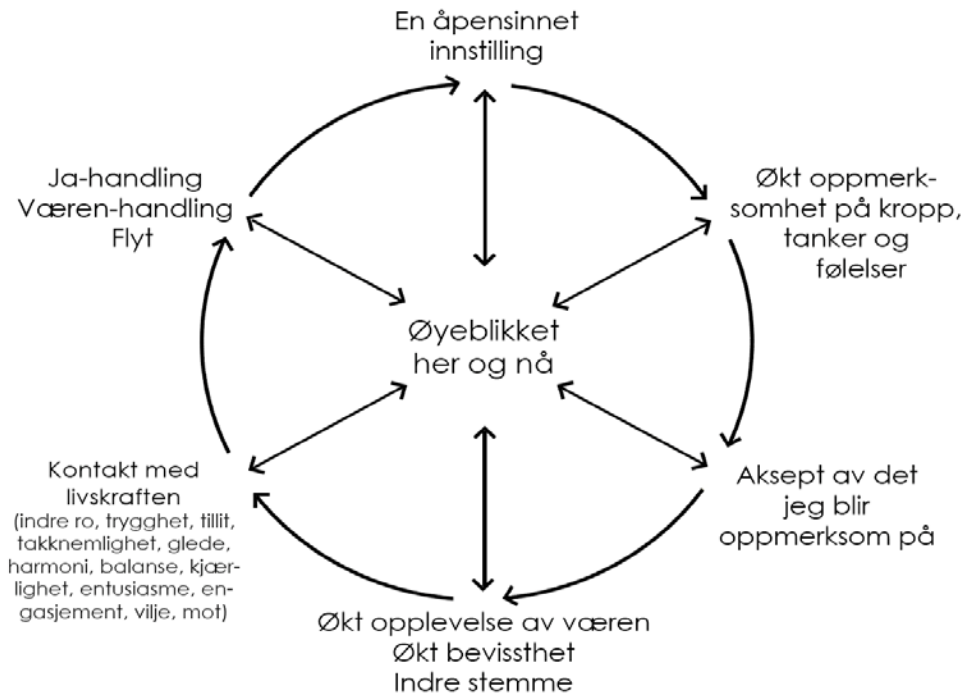
Og jeg kunne som sagt godt tenkt meg å fortsette hele livet! Så jeg veldig glad for at jeg fikk begynne med gruppe på jobben ganske raskt, det var veldig all right, for da må du fortsette med temaene.

4. 4 Oppsummering av funn

Informantenes beskrivelser er presentert gjennom tre temaer: "Læringsprosess", "Økt nærvær i møte med seg selv, andre og livet", og "Livskraft", med tanke på å få frem meningsinnhold som kan være til hjelp for å finne svar på hvilken betydning LST og selv-toning har for livsstyrketreneres OAS.

4. 5 Nærværsmodellen

På bakgrunn av funn beskrevet over, har jeg utarbeidet en nærværsmodell.



Figur 1 Nærværsmodellen

Nærværsmodellen viser hvordan åpensinnet innstilling, som livsstyrketrenerne beskriver som å være åpen for det som måtte komme, åpner for oppmerksomt nærvær. Oppmerksomt nærvær er å lede oppmerksomheten til her-og-nå-situasjonen med et åpent hjerte og et åpent sinn (Kabat-Zinn 2008). Med en ikke-dømmende og aksepterende holdning rettes oppmerksomheten mot de tanker, følelser og kroppslige reaksjoner som er til stede akkurat nå (de Vibe 2003). Livsstyrketrenerne beskriver hvordan aksept frigjør energi, gir psykisk og fysisk avspenning, og åpner for økt bevissthet og økt opplevelse av å *være*. Væren-opplevelsen gir økt kontakt med den indre stemmen, intuisjonen, for det ”jeg” som observerer og aksepterer de kroppslige reaksjonene, tankene og følelsene som er til stede akkurat nå. Det oppstår en distanse mellom det ”jeg” som observerer og de tanker, følelser og kroppslige reaksjoner ”jeg” observerer. Oppmerksomt nærvær er, i følge Kabat-Zinn (2008), en enkel og virkningsfull metode for å gjenoppta kontakt med egen vitalitet og visdom. Livsstyrketrenerne beskriver hvordan de bruker sin visdom og intuisjon i situasjoner både på jobb og i privatlivet. Økt bevissthet øker kontakten med livskraften

som oppleves som energi/styrke og gir opplevelse av myndighet og evne til å handle i overensstemmelse med det som oppleves riktig for dem. Livskraft har sterke paralleller til empowerment og til helsebegrepet beskrevet tidligere¹³. De ulike livskraftsfunksjonene fungerer som drivkrefter for ulike former for handlinger: ”ja-handling”, styrt av egen, indre bevisste overbevisning¹⁴, ”væren-handling”: bevisst valg av å *være tilstede* i handlingen og legge bort prestasjonskrav¹⁵. Maksimal opplevelse av ”væren-handling” beskrives som flyt: ting skjer av seg selv uten anstrengelse i møte med seg selv og andre mennesker¹⁶. ”Øyeblikket her og nå” er utgangspunktet for alle komponentene i nærværsmodellen. Ved å være våkent til stede her og nå, er jeg våkent til stede i eget liv. Kontakt med øyeblikket gir kontakt med livet. Kontakt med livet gir mulighet for å kunne påvirke og leve i harmoni med seg selv og verden (Kabat-Zinn 2008). Modellens sirkulære form beskriver den kontinuerlige, hermeneutiske sirkelen/spiralen (Sveneaus 2005): livet sett som en læringsprosess.

¹³ Se punkt 1.1 s.10 og punkt 2.1. s.12

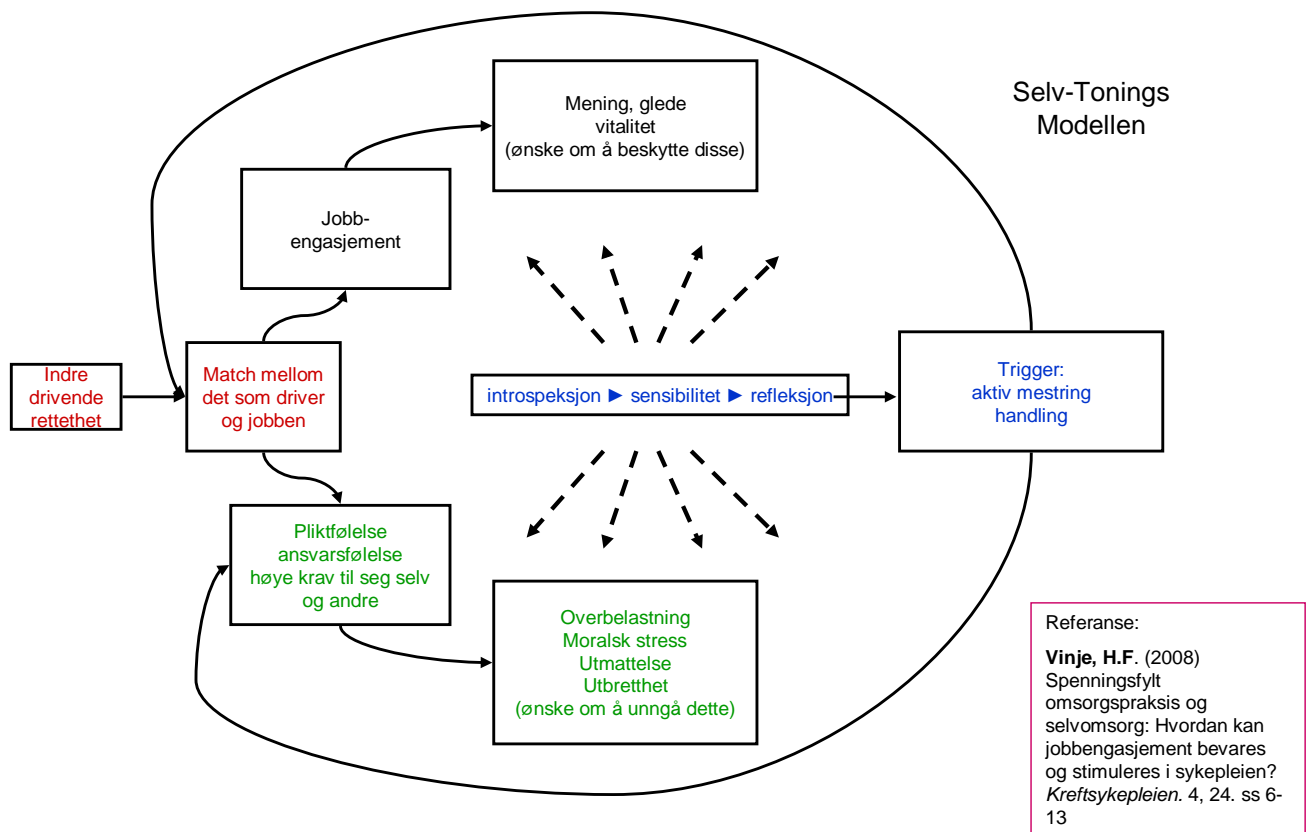
¹⁴ Se punkt 4. 3 s.41

¹⁵ Se punkt 4. 2. 3, s.37 og 4. 2. 4, s.37

¹⁶ Se punkt 4. 2. 4, s. 38

5 Drøfting

For å besvare forskningsspørsmålene løfter jeg fram komponenter i selv-toning og ser dem opp mot livsstyrketrenernes beskrivelser - tydeliggjort i nærværsmodellen - og opp mot OAS. Jeg velger å drøfte forskningsspørsmålene samlet. I følge Vinje (2007) fører eksistensiell nysgjerrighet, selv-monitorering og selv-toning til aktiv mestring/handling ut fra meningssøken, som vist i Selv-Toningsmodellen¹⁷ under. Hvordan forholder så disse komponentene seg til livsstyrketrenernes beskrivelser og til OAS?



¹⁷ Vinje har gitt tillatelse til å gjengi Selv-Toningsmodellen

5. 1 Eksistensiell nysgjerrighet

Vinje (2007) definerer eksistensiell nysgjerrighet som å se livet som en læringsprosess, oppleve personlig ansvar for å gi seg selv mening og glede, respektere/anerkjenne seg selv, se hensikten med arbeid som å finne et sted der en kan bidra med sine ressurser, og å ha behov for å forstå seg selv og andre. Eksistensiell nysgjerrighet korrelerer med livsstyrketrenerens beskrivelser av ”åpensinnet innstilling”. Meningsfaktoren var utslagsgivende da de søkte LST-studiet: en indre drivende rettethet (utgangspunkt for Selv-Toningsmodellen, Vinje 2008) matchet LST-studiets verdier og fokus. De beskriver motivasjon og inspirasjon ved å møte noe som gir mening: de viser entusiasme, glede og engasjement når de snakker om LST. I følge Antonovsky (2000) er meningskomponenten motivasjonselementet i OAS. Grunnlaget for meningsfullhet ligger i medbestemmelse i en verdsatt aktivitet/jobb/rolle. Vinje (2007) ser arbeidsengasjement som en prosess der man søker etter/erfarer/ønsker å bevare mening. Livsstyrketrenerne sier de finner mening i å ta livet på alvor, være til stede i, ta ansvar for eget liv, oppleve seg deltakende, ha påvirkningskraft, ha en meningsfull jobb og nære gode relasjoner til andre - og de ønsker å forstå mer av seg selv og andre. Er selv-toning, selvdannelse, selvutvikling og LST betegnelser for beslektede fenomener? Selvdannelse og selvutvikling har røtter tilbake til antikkens tenkere. Over Oraklet i Delfi sto det: ”kjenn deg selv”. Aristoteles (1999) var opptatt av menneskets mulighet til å utvikle seg og ta i bruk sine evner og talenter. Idealet var å bli et godt menneske, som med visdom og klokskap var selvstendig, uavhengig og trygg på seg selv og samtidig raus og romslig i forhold til menneskene rundt seg. I motsetning til moderne ”selvrealisering” der ansvaret og utfallet ses som individets ansvar alene, så antikkens filosofer dialogen som avgjørende for menneskets utvikling og dannelse (Svare 2006).

5. 2 Selv-monitorering og selv-toning

Vinje (2007) definerer monitorering og selv-toning som å stoppe opp, bli oppmerksom på og reflektere over situasjonen, være bevisst sine verdier og finne steder og situasjoner der det er behov for verdiene, søke etter å ha det best mulig, ha et fleksibelt bilde av fremtiden, vilje til å velge det en ønsker seg, og evne til å la det bli oppfylt. Livsstyrketrenerens beskrivelser av økt oppmerksomhet på, og aksept av kropp/tanker/følelser, kan ses som ”selv-monitorering”. Ordet

monitorering betyr å overvåke (Kunnskapsforlaget 2008). Kanskje man kan si at livsstyrketrenerne "overvåker" kropp/tanker/følelser? En av livsstyrketrenerne beskrev å ha satt en vokter ved tankene sine. Hvem er denne vokteren? Er det bevisstheten? Er det "jeg"? Den "indre stemmen"? Kabat-Zinn (2008) mener ord som "sjel" og "ånd" er forsøk på å beskrive den indre opplevelsen mennesket har når det prøver å bli kjent med seg selv. Merleau-Ponty (1986) hevder at "jeg" er noe mer enn en levende skapning, noe mer enn bevissthet; "jeg" er den absolutte "kilde". Buber (2003) ser "jeg" i forholdet "jeg-du" eller "jeg-det": vi blir til i møte med hverandre. Taylor (2003) mener at for å forstå det moderne selvet, må man forstå de verdier selvet identifiserer seg med. Roy (1976, I; Hummelvoll 2003) deler det personlige selv i det "moraliske selv": den delen av selvet som blant annet har observatørfunksjon, og "ideal-selvet": individets oppfatning av hvordan det burde være.

Utfallet av å sette en vokter ved sine tanker vil være avhengig av om det er en aksepterende, ikke-dømmende vokter eller en dømmende, kritisk vokter. Livsstyrketreneren beskrev å ha satt en ikke-dømmende vokter ved tankene, som gjorde det mulig å observere de følelsene og kroppslige reaksjonene tankene medførte - ut fra et ønske om å lære seg selv bedre å kjenne, for å øke opplevelsen av forståelighet og håndterbarhet. Det viktigste ved oppmerksomt nærvær er, i følge Kabat-Zinn (2008), hvordan metoden utvikles og anvendes; det krever en spesiell oppmerksomhet: en bevisst ikke-dømmende tilstedeværelse i nået. En kritisk, dømmende vokter vil kunne skape lavt selvbilde, lavt selvaktelse og redusert mental helse (Hummelvoll 2003).

Selvet og identitet

Antonovsky (2000) refererer til Kohuts deling av selvet og identitet, der selvet viser til grunnleggende lag i personligheten som skaper en opplevelse av kontinuitet, mens identitet viser til individets ulike roller. Et sterkt selv muliggjør en fast identitet, men er egentlig ikke avhengig av en utenforstående identitet: det kan om nødvendig finne seg andre identiteter. En person med sterkt selv og fast identitet vil ha en høy OAS, mens en person med et svakt selv og svak identitet, vil ha en lav OAS (Antonovsky 2000). Slik sett vil det være mer utfordrende for et menneske med lav OAS å sette en vokter ved sine tanker; det kan skape angst å søke innover i seg selv hvis man er redd for hva man vil finne. Kanskje kan et svakt selv ses som ha lite kontakt med sin egen stemme, med sin livskraft? Livsstyrketrenerne gir uttrykk for at økt oppmerksomt

nærvær har økt deres opplevelse av mening/forståelse/håndterbarhet i møte med seg selv, andre og livet. Samtidig beskriver de det som en krevende prosess å bearbeide følelser og å møte/utfordre egne tanke- og handlingsmønstre. Beskrivelsene av økt bevissthet, økt væren, indre stemme og livskraft har likhetstrekk med "selv-toning". Kan det å tone seg inn på seg selv ses som å tonesette sin indre stemme? Er selv-toning ubetinget positivt, eller kan det slå negativt ut? Hvis det kun er en narsisstisk handling, vil det da ha noen hensikt? En tone skaper ingen melodi eller harmoni alene. Det er i kreativ samklang med andre toner musikk skapes og gir harmoni, glede og mening. På den annen side vil tonesetting av sin indre stemme ha liten hensikt hvis det ikke er noen som hører den, enten fordi andre ikke ønsker å høre den, eller fordi man selv ikke ønsker/våger å stemme i med sin tone. Det kan være både utfordrende og smertefullt hvis andre ikke aksepterer og anerkjenner det "toneleiet" en kjenner er riktig for seg selv, hvis ens stemme oppfattes som "disharmoni" i forhold til andres stemmer. Å finne sitt eget naturlige "toneleie" skjer i en prosess som er både innad- og utadrettet, ved å lytte til seg selv, lytte til andre, blande sin stemme med andres stemmer, der en både blir lyttet til og tatt i mot.

Innad- og utadrettet dialog

Livsstyrketrenerne beskriver at de lever i en dialog som går både innover og utover, som øker opplevelse av mening, av forståelsen av seg selv, andre og livet og av å kunne håndtere det de møter i seg selv, andre og livet. Taylor (2003) problematiserer moderne former for autentisitetkultur, der den enkelte skal finne kildene til et verdifullt liv i seg selv, og hevder at vår selvvurdering ikke er en subjektiv privatsak. Han påpeker den moderne individualismens nattsider: det skjer en selvsentrering som kan begrense, forflåte og redusere livet og meningsopplevelsen gjennom økt selvopptatthet og mindre opptatthet av andre mennesker og samfunnet. Hvis livsstyrketrenerne kun beskrev en innadrettet bevegelse, ville det ha kunnet understøtte Taylors (2003) bekymring. Men de beskriver en frem-og-tilbake-bevegelse der de veksler mellom å gå inn i seg selv og å gå ut og møte andre mennesker i dialog og samhandling. De beskriver både en indre og ytre dialog.

Livskraft og ressurser

Livsstyrketrenerne gir uttrykk for å ha økt sin tillit til egne og andres ressurser. Tillit oppleves som en ressurs som gir dem ro, trygghet og mestringsopplevelse. Kan livskraft og ressurser

sidestilles? Ressurs kommer fra fransk *re*: igjen, på nytt og *source*: kilde. Innebærer oppmerksomt nærvær å få kontakt og tilgang til en helsefremmende kilde av livskraft og ressurser? Livsstyrketrenerne gir uttrykk for at oppmerksomt nærvær og aksept av *det som er* generer livskraft og håndterbarhet. Men hva med de som opplever å ikke få til denne kontakten? Kabat-Zinn (2008) påpeker at man kan øve seg på å få tillit og aksept. Å utvikle et tillitsfullt hjerte er en del av oppmerksomhetstreningen og kan være en langvarig prosess som man må våge/ønske/evne og være motivert for å gå inn i. En bevissthetsprosess kan sies å være en bemyndigelsesprosess: økt bevisstgjøring vil øke opplevelsen av mestring og kontroll (Stang 2009). Oppmerksomhet, refleksjon og bevisst bruk av pusten kan gi økt opplevelse av ro og harmoni, og evne til aktiv handling når det er nødvendig. Evne til tankemessig og følelsesmessig å kunne strukturere oppfattelsen av stressfaktorer og å kunne akseptere og håndtere dem, bidrar til mestring (de Vibe 2006). En sterk OAS er, i følge Antonovsky (2000), ikke en mestringsstil. En person med sterk OAS velger den strategien som er mest hensiktsmessige i den gitte situasjonen Slik jeg tolker livsstyrketrenerens beskrivelser, er oppmerksomt nærvær en måte å leve på, ikke en mestringsstil. Oppmerksomt nærvær ser ut til å gi tilgang til ulike mestringsstrategier. Nærværmodellen viser "livskraft" som utgangspunkt for å ta i bruk ulike livskraftsfunksjoner/ ressurser, deriblant tillit.

5. 3 Aktiv mestring/handling

Komponenten aktiv mestring/handling (Vinje 2007) og livsstyrketrenerens beskrivelser av ja-handling/væren-handling/flyt kan begge ses som prosesser som gjør en i stand til å mestre hverdagens/livets utfordringer. Innen Health Promotion anses helse som en ressurs i det daglige liv: å ha overskudd, styrke og motstandskraft til å møte de krav og utfordringer hverdagen/livet gir (Ottawa Charteret 1986). Antonovsky (2000) definerer håndterbarhet som i hvilken grad jeg har tillit til å ha tilstrekkelige ressurser i meg selv og rundt meg for å kunne møte og mestre de kravene jeg blir stilt overfor, og en hensiktsmessig belastningsbalanse. En av livsstyrketrenerne beskriver LSTs betydning for opplevelse av håndterbarhet som "å kunne holde hodet over vann og svømme i riktig retning, av å vite og være trygg på at: Ja, det er riktig retning for meg". Opplevelsen av håndterbarhet medførte en "Ja-handling", en bemyndigende handling ut fra egen overbevisning. Antonovsky (2000) bruker metaforen "Livets flod", og spør: Hva er det som setter noen i stand til å svømme godt og med glede, mens andre kjemper for å holde hodet over vannet?

Eriksson & Lindström (Eriksson 2007) ser for seg metaforen ”Helse i livets flod” som salutogen praksis i HP, der HP er den prosess som får mennesker til oppleve å kunne svømme, og å kunne svømme i riktig retning. Haugli & Steen (2001) beskriver bemyndigende og helsefremmende prosesser hos både deltakere og helsepersonell. LST og selv-toning vil kunne være helsefremmende tiltak for mennesker som er åpne for denne måten å ”svømme på”. Et helsefremmende tiltak innebærer en prosess som styrker og bemyndiger individer eller samfunn (Poland m.fl. 2000), men det krever at individet våger/ønsker/er i stand til å åpne opp for en slik prosess.

5. 4 Mestringsstrategiene

Vinje (2007) beskriver følgende mestringsstrategier: ”å være realistisk idealist”, ”trekke seg tilbake for ro og stillhet”, ”løse følelsesmessige problemstillinger når de dukket opp”, ”engasjere seg i andre aktiviteter som er meningsfulle utenom jobben”, ”evne til å lære av sine erfaringer”, og ”ha evne og vilje til å gjøre store endringer hvis det var nødvendig”. Jeg drøfter her de tre første strategiene.

”Å være en realistisk idealist” defineres som å balansere idealisme opp mot det som er realistisk mulig i arbeidssituasjonen (Vinje 2007, 2008). Livsstyrketrenerne beskriver ”grensesetting i forhold til seg selv og andre”, og ”endret oppfatning av egen innflytelse og makt” som viktige mestringsstrategier for å leve i pakt med sine verdier og for å bevare harmoni og balanse. Det innebærer at de i større grad ivaretar seg selv og har en bemyndigende tilnærming til pasienter/brukere/deltakere som oppleves befriende. Haugli & Steen (2001) bruker betegnelsen ”å være en ansvarlig egoist” om å ivareta både seg selv og andre, og fant at helsepersonell som hadde gjennomgått opplæring i LST i økt grad ivaretok seg selv i tillegg til andre.

Bemyndigelsestankegangen krever et radikalt paradigmeskifte der fagutøver gir fra seg makt (Stang 1998). Endring av det tradisjonelle rollemønstret mellom helsearbeider og pasient/bruker kan oppleves utfordrende for begge parter. På den ene siden kan individuell bemyndigelse medføre spenninger mellom fagperson og hjelpesøker hvis fagperson ikke er villig til å gi fra seg makt (Stang 1998, 2009). På den annen side kan det være utfordrende for fagpersoner som har et bemyndigende perspektiv å møte pasienter/brukere/deltakere som ikke ønsker/våger/er vant til å

være ”aktør” i eget liv. Noen av livsstyrketrenerne beskrev slike situasjoner. Nygård (1993) påpeker nødvendigheten av å finne balanse mellom indrestyrt forståelse der man oppfatter seg selv som selvbestemmende med kontroll over det som skjer en, og ytrestyrt selvforståelse der man oppfatter at noen utenfor en selv har kontrollen. For mennesker som i lang tid har levd som ”brikker”, kan det være utfordrende å skulle endre rollen til ”aktør”. I følge Stang (1998) innebærer bemyndigelse at fagutøver respekterer pasienten/brukerens valg om å ikke ta i mot hjelp/bistand. Gjelder det også eventuelt å velge bort eget ansvar?

Spenninger i relasjoner mellom familiemedlemmer kan være en følge av individuell bemyndigelse (Stang 2009). Livsstyrketrenerne beskrev erfaringer som medførte endret tidsprioritering i forhold til venner og endret måte å møte venner og familie på. Deres endrete rolle skapte i noen sammenhenger spenninger i møte med venner og familie, som opplevde endringen negativ enten ved at det ble stilt andre krav til dem i forhold til ansvarstaken, og/eller det opplevdes utrygt at livsstyrketrenerne endret roller og atferd. Noen venner opplevde det triggende for egen endring i forhold til grensesetting og oppfatning av egen makt/innflytelse. Verdiprioriteringer er ingen enkel prosess. Både i privatlivet og i jobbsammenheng vil det være nødvendig å reflektere over etiske dilemmaer i fellesskap. Dette ses som essensielt både hos Haugli & Steen (2001), Stang (1998, 2009) og Vinje (2007, 2008). Verdier og mening henger sammen: det som er verdifullt og viktig for meg, er det som gir livet mening. Det mest avgjørende for å bevare en sterk OAS er et *noen* livsområder oppleves viktige i ens liv, hevder Antonovsky (2000). Fire livsområder kan ikke utelukkes: våre indre følelser, våre nærmeste personlige relasjoner, våre fremste rolleaktiviteter og de eksistensielle forholdene. Livstemaene i LST¹⁸ tar opp de nevnte livsområder. Gjennom ulike øvelser og metoder har livsstyrketrenerne økt sin bevissthet i forhold til sine indre følelser/nærmeste relasjoner/fremste rollefunksjoner og til de eksistensielle forhold gjennom å gjøre egne oppdagelser på en måte som har gitt mening.

Å trekke seg tilbake for ro og stillhet: Livsstyrketrenerne beskriver at de stopper opp i løpet av dagen for å bevare balanse. De bruker pusten bevisst og trener på oppmerksomt nærvær. Haugli & Steen (2001) beskriver lignende funn. Men hvor lett det er å få til dette i en travel arbeidshverdag? Vil det kunne oppleves som misbruk av viktig arbeidstid og at andre må gjøre

¹⁸ Se punkt 2.3, s. 15

jobben fordi en selv må ta seg en time-out? Vil det kunne oppleves som en avvisning når man velger å være alene og dermed velger bort andre? Kommunikasjon og avklaringer er nødvendig for å finne balanse mellom å trekke seg tilbake og å være sosial/tilgjengelig. Det innebærer også at arbeidssituasjonen gir mulighet for pustepauser. I følge Taylor (2003), ligger meningen når vi sier noe både i *hva* vi sier, men også *at* vi sier det: ved å uttrykke oss språklig, skaper vi betingelser for mellommenneskelige tilstander. De av livsstyrketrenerne som har en arbeidsplass der LST er integrert, beskriver det som befriende og energisparende å kunne kommunisere med kolleger, oppleve å bli tatt i mot slik de er, og at det er stor takhøyde for uenighet. De beskriver at de får tilbakemeldinger fra pasienter/brukere på at de virker troverdige i sin arbeidsutførelse ved at det er samsvar mellom det de formidler verbalt og det de gjør i praksis, og at det skaper trygghet. Luxembourg-deklarasjonen¹⁹ (Hanson 2007) vektlegger nødvendigheten av integrering av HP i hele organisasjonen, slik at helse (bemyndigelse) integreres i alt som skjer, med utgangspunkt i dialogen. I LST-gruppene skjer det en kontinuerlig frem-og-tilbake-handling mellom å gå inn i seg selv, kjenne etter og reflektere, for så å i dialog utforske det en blir oppmerksom på. Delingen i små og store grupper oppleves gjennomgående verdifullt og lærerikt for både deltakere og livsstyrketrenerne (Haugli & Steen 2001). Vinje (2007, 2008) foreslår tilsvarende tiltak på arbeidsplassen. Å ha innflytelse og makt til å påvirke det en gjør, er avgjørende for opplevelse av håndterbarhet (Antonovsky 2000) og bemyndigelse (Stang 1998). I arbeidssammenheng betyr det passende arbeidsbelastning og opplevelse av å ha ressurser til å møte arbeidskravene.

Å løse følelsesmessige problemstillinger når de dukker opp: Emosjonelt arbeid øker stadig i omfang og innebærer at fagpersonen bevisst bruker følelser i arbeidssituasjonen, enten ved å undertrykke dem eller å løfte dem fram (Erickson & Wharton 1997). For å unngå fremmedgjøring fra egne reaksjoner, er det nødvendig å ha en arbeidsplass der det er tid og rom for å ta opp følelsesmessige utfordringer (Sørensen m.fl. 1998). Fremmedgjøring, er ofte resultat av objektivisering og er en viktig årsak til maktesløshet (Stang 1998). Autentisitet ses som avgjørende faktor i emosjonelt arbeid (Sørensen m.fl. 1998). Livsstyrketrenerne beskriver at de fortsetter LST – prosessen: de er oppmerksom på kropp, tanker og følelser, aksepterer og forholder seg til det som er. Å ha bearbeidet følelsesmessige temaer gjennom LST-utdanningen

¹⁹ The Luxembourg declaration on Workplace Health Promotion in the European Union

har medført større evne til å møte egne og andres følelser. Haugli & Steen (2001) beskriver tilsvarende funn. Når følelsesmessige problemer dukker opp, handler det oftest om hva vi møter i oss selv i møte med andre mennesker eller systemer. Å løse følelsesmessige problemstillinger krever tid og rom (Sørensen m.fl.1998). Hvor mye tid er det til det i en travel arbeidshverdag? Livsstyrketrenerne har gjennom LST-utdanningen hatt mulighet til å bearbeide egne følelser, men følelser oppstår kontinuerlig. Hva videre? Livsstyrketrenerne gir uttrykk for at de trenger å ha LST-grupper eller på annen måte praktisere LST for å være i LST-prosessen. De ønsker seg et LST-nettverk der de kan kommunisere med andre livsstyrketrenerne og få påfyll og inspirasjon. Vinje (2008) påpeker arbeidsplassens og ledelsens ansvar for å legge til rette for systematisk arbeid med bevisstgjøring av personlige og faglige verdier, både individuelt og i fellesskap, for å kunne håndtere spenningen mellom krav fra samfunn og fra de mennesker man møter i sitt arbeid.

5. 5 Introspeksjon, sensibilitet og refleksjon

Vinje (2007, 2008) ser evnen til introspeksjon: å vende blikket innover for selvgransking, som fundamentet for selvomsorg. Livsstyrketrenerne beskriver innarbeidet introspeksjon: de stopper opp, går inn i seg selv og er bevisst til stede i eget liv, her og nå. De har økt sin sensibilitet: den pre-kognitive forståelsen som kommer fra ens indre, gjennom oppmerksomhetstrening. De beskriver varhet for de inntrykk de møter gjennom økt nærvær i møte med seg selv, andre og livet. Slik sett bekreftes Vinjes (2007) påstand om at sensibilitet kan læres. Gjennom oppmerksomt nærvær setter livsstyrketrenerne bevisst av tid og rom for seg selv og lytter til/ tar i mot sine indre signaler med en aksepterende/ikke-dømmende holdning. De har lært å bruke meditasjon og avspenningsøvelser, musikk, skriving og tegning, de beskriver hvordan naturen gir dem påfyll, og de beskriver evne, vilje og interesse for refleksjon. Haugli & Steen (2001) beskriver tilsvarende funn: helsepersonellet var blitt bedre kjent med seg selv, de kjente mer etter og lyttet til kroppens signaler, og opplevde økt grad av bevissthet og refleksivitet i møte med seg selv som yrkesutøver og person. Slik sett ser det ut som om livsstyrketrenerne har lært seg selv-toning både gjennom LST, men også gjennom tidligere livserfaringer. De beskriver økt bevissthet/økt nærvær til seg selv, andre og livet, grensesetting og endret oppfatning av egen innflytelse og makt, økt kompetanse i ressurs- og mestringsfokusert kommunikasjon og utvidet forståelse for sammenheng mellom kropp, tanker og følelser, som betydningsfulle prosesser for

økt OAS og bemyndigelse. Bemyndigelse på individuelt nivå innebærer blant annet psykologisk bemyndigelse. Psykologisk bemyndigelse innehar komponentene intrapersonlig, interaksjonell og atferdsmessig (Stang 2009). Den intrapersonlige komponenten innebærer selvforståelse, opplevelse av kontroll, kompetanse og mestring. Den interaksjonelle komponenten innebærer kognitiv læring og forståelse av sine omgivelser implisitt kritisk bevissthet og mobilisering av ressurser for å oppnå kontroll og mestring av sine omgivelser. Atferdskomponenten innebærer handlingstaken for å påvirke ønsket utkomme (Stang 2009). Komponentene sammenfaller med prosessene i selv-toning og LST, og viser nødvendigheten av både en innadrettet og en utadrettet bevegelse. Det kan stilles spørsmål ved hvor sann introspeksjonen er - om jeg velger å se det jeg ønsker å se og om jeg kan skjule ting for meg selv (Lai 2006). Introspeksjon alene kan ikke gi kritisk bevissthet. Relasjon og dialog med andre mennesker er nødvendig. Habermas (1999) og Freire (1988) fremhever kommunikasjonens og dialogens avgjørende betydning for kritisk bevisstgjøring og eventuell mulighet for å kunne påvirke sine omgivelser. Taylor (2003) påpeker dialogen som det generelle trekket ved menneskelivet. Vi innføres i språket - som i tillegg til ord innebefatter kunstens og kjærlighetens språk – gjennom samvær med andre. Vi definerer alltid vår identitet i dialogen: vår identitet krever anerkjennelse av andre. Livsstyrketreningskonseptet (Haugli & Steen 2001) kan sies å være utarbeidet med tanke på bevegelsen mellom det intrapersonlige og interpersonlige for å øke muligheten for handlingstaken (atferdskomponenten). Vinje (2008) presiserer arbeidsplassens ansvar for å stimulere til felles moralsk refleksjon og å identifisere etiske dilemmaer for i større grad å kunne håndtere spenningen mellom de ulike krav fagpersonene opplever å bli stilt overfor. Det innebærer mulighet for et fellesskap der moralske spørsmål kan løftes opp og tydeliggjøres, noe som både Taylor (2003), Bauman (2000) og Habermas (1999) ser som essensielt ut fra menneskets dialogiske natur.

5. 5 Evne og vilje til handling

Atferdskomponenten i psykologisk bemyndigelse innebærer handlingstaken for å påvirke ønsket utkomme (Stang 2009). Det medfører evne og vilje til å handle. Vinje (2007) beskriver hvordan vedvarende eksistensiell nysgjerrighet om verden og seg selv ut fra meningssøken, stimulerer til selv-monitorering og selv-toning, og hvordan introspeksjon, sensibilitet og refleksjon medfører evne til å ta beslutninger om å handle aktivt for å beskytte eller fremme sammenheng.

Livsstyrketrenerne beskriver tilsvarende meningssøken. Åpensinnet innstilling øker mulighet for

å ha oppmerksomhet på kropp/tanker/følelser, aksept av det de blir oppmerksomme på gir økt opplevelse av væren, økt bevissthet og økt kontakt med den indre stemmen gir økt kontakt med de livskraftsfunksjonene de trenger for å handle. Handlingene beskrives både som ja-handling, væren-handling og flyt. En ja-handling beskrives som en handling som kommer som et resultat av å følge sin indre stemme. En væren-handling beskrives som en handling som skjer ut fra økt grad av væren. Kabat-Zinn (2008) bruker begrepet "ikke-gjøren", og definerer det som å la ting være som de er og la dem få utvikle seg på sin egen måte. Men vil ikke en slik passivitet innebære resignasjon og likegyldighet, og gi motsatt utfall enn evne og vilje til å handle? I følge Kabat-Zinn (2008) krever "ikke-gjøren" mye innsats, fordi vi som oftest drives av impulshandling. Samtidig ses "ikke-gjøren" som en uanstrengt handling som noen ganger kan medføre en sammensmelting av års trening og erfaring, en sammensmelting av kropp og sjel i en væren-handling som får uttrykk som ren kunst (Kabat-Zinn 2008). Livsstyrketrenerne beskriver erfaringer der de opplever balanse mellom kropp, tanker og følelser og ting skjer av seg selv i møte med andre uten at de anstrenger seg: ting flyter av seg selv. Men hvordan vite at dette er "ekte" og ikke bare føleri? Kan ikke en slik opplevelse medføre at man tror at man vet hva som er riktig i møtet med den andre uten å ta med den andres opplevelse? Kompetanse på ekspertnivå beskrives som en flytende, utvungen prestasjon, preget av ekspertens forståelse av aktuelle situasjon og handling ut fra intuisjon, helhet og synkronitet, der en intuitiv forståelse gir fagutøver evne til umiddelbar oppfattelse av helhet, av hva som er sentralt, og en fornemmelse av hva som er riktig i situasjonen (Dreyfus & Dreyfus 1986, Stang 1998). McNiff (2003) beskriver flyt som en kreativ prosess som innebærer kommunikasjon og sammensmelting mellom indre og ytre kilde, der vi går ut av oss selv og inn i noe større/mer enn oss selv. Igjen står bevisstgjøring og kommunikasjon som avgjørende faktorer for å tydeliggjøre både individuelle og sosiale prosesser. Lutz (2009) ser flyt og OAS som ulike dimensjoner av samme fenomen: begge fokuserer på ressurser og på optimal balanse mellom utfordring og mestring. Flyt kan inntreffe når man tar i bruk hele sitt ressurspotensial i møte med en utfordring, når det er maksimal balanse mellom utfordring og mestring (Lutz 2009). Engasjement og "her-og nå-oplevelse" er nøkkelord i flyt-teorien. Lutz (2009) viser til at flyt kan være resultat av mindfulness, og ser Vinjes Selv-Toningsmodell (2008) som en konstruktiv modell for å forstå den salutogene modellen tydeligere og mer dynamisk. Han foreslår å trekke flyt-teorien inn i den salutogene modellen, og ser en engasjementmodell som mulig resultat. Flyt er synliggjort OAS her og nå, mener han, mens OAS

er produkt av flyt over tid (Lutz 2009). Dette er et spennende innspill med tanke på videre utvikling av OAS og salutogenese.

5. 6 Konklusjon

Etter å ha sett på likhetstrekk mellom selv-toning og livsstyrketrening, mener jeg å finne belegg for å hevde at livsstyrketrenere har lært seg selv-toning. Bevisstgjøring synes å være den store fellesnevneren. Empowerment kan ses som en læringsprosess innebærende økt bevisstgjøring (Stang 2009). Bevisstgjøringen innebærer i denne sammenheng avlæring av, og befrielse fra uhensiktsmessige tanke- og handlingsmønstre og gjenlæring/nylæring av tanke- og handlingsmønstre, å leve mer autentisk, i større grad i pakt med sin indre stemme og de verdier som gir ens liv mening. Det har medført økt OAS. Jeg ser Selv- Toningsmodellen (Vinje 2008) som et berikende supplement for forståelsen av LST og salutogenese, og selv-toning og LST som bemyndigende prosesser som kan aktivere helsefremmende selvomsorg hos fagpersoner.

6 Avslutning

Basert på de funn som er gjort i denne studien, ses LST som et helsefremmende kompetansetilbud til fagfolk innen rehabilitering/attføring og andre fagpersoner som arbeider med å støtte andre i å bevare/gjenvinne helse, som mangler veiledningskompetanse og som ønsker å styrke opplevelse av sammenheng i eget liv. Bemyndigende ressurs- og mestringsfokusert kommunikasjon kombinert med oppmerksomt nærvær ser ut til å være en helsefremmende tilnærming. Flyt og OAS ser ut til å forholde seg til hverandre. Selv-toning og LST har likhetstrekk, og selvtoning ses som et berikende supplement for forståelsen av LST. Det anbefales å integrere selv-toning i utdanninger av fagpersoner som skal støtte andre mennesker i å gjenvinne og bevare helse, med tanke på helsefremmende/ bemyndigende prosesser som kan bevare helse og aktivere selvomsorg hos fagpersoner. For å bevare og videreføre LST-prosessen er det ønskelig med et LST-nettverk. Videre forskning på flyt og OAS anbefales.

Litteraturliste

Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Fransico, Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (2000) *Helbredets mysterium. At tåle stress og forblive rask*. København, Hans Reizels forlag.

Arbeids- og inkluderingsdepartementet (2006). *Arbeid, velferd og inkludering*. Oslo, Arbeids – og inkluderingsdepartement (St.meld. nr.9 (2006-2007)).

Aristoteles (1999) *Den nikomakiske etikk*. Bokklubbens Kulturbibliotek. Oslo, Bokklubben Dagens Bøker.

Baer, R. A.(edt.) (2006) *Mindfulness-Based Treatment Approaches. Clinician`s Guide to Evidence Base and Applications*. San Diego, Elsevier.

Bauman, Z. (2000) *Savnet fellesskap*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.

Bishop, S.R. (2002) What Do We Really Know About Mindfulness – Based Stress Reduction. *Psychosomatic Medicine* 64:71-83.

Brandth, B. (2007) Gruppeintervju: perspektiv, relasjoner og kontakt. I: Holter, H. & R. Kalleberg. *Kvalitative metoder i samfunnsforskning*. Oslo, Universitetsforlaget.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development. Experiments by Nature and Design*. Cambridge, Massachusetts, and London, England, Harvard University Press.

Brown, J. R. (1996) *The I in Science. Training to Utilize Subjectivity in Research*. Oslo, Scandinavian University Press.

Buber, M. (2003) *Jeg og Du*. Bokklubbens Kulturbibliotek. Oslo, Den norske Bokklubben.

de Vibe, M. (2003) Oppmerksomhetstrening - en metode for selvregulering av helse. *Tidsskriftet Norske Lægeforening* 21; 123: 3062-4.

de Vibe, M. & T. Moum (2006) Oppmerksomhetstrening for pasienter med stress og kroniske sykdommer. *Tidsskrift for Den norske legeforening* 15; 126: 1898-902.

de Vibe, M. (2006) Stressmestring arbeidshefte. Stiftelsen GRUK, Gruppe for kvalitetsutvikling i sosial- og helsetjenesten. *Rapport 2- 2006*.

Dreyfus, H. L. & S. E. Dreyfus (1986) *Mind over Machine. The Power of Human Intuition and Expertise in the Era of the Computer*. Oxford, Basil Blackwell Ltd.

Erickson, R. & A.S. Wharton (1997) "Inauthenticity and depression". *Work and occupation*, Vol. 24, No 2, pp 188-213.

- Eriksson, M. (2007) *Unravelling the Mystery of Salutogenesis. The evidence base of the salutogenetic research as measured by Antonovsky's sense of Coherence Scale*. Doctoral Thesis. Åbo Akademi University Vasa, Faculty of Social and Caring Science, Department of Social Policy. Folkhälsan Research Centre, Health Promotion Research programme. Research Report 2007:1. Turku, Folkhälsan.
- Ferrucci, P. (2005) *Bli den du er. Om psykosyntese – en metode for sjelelig utvikling*. Oslo, Huma Nova.
- Fosse, C. & B. Ellefsen (2004) De utydelige overtramp? Etske utfordringer ved kvalitative studier. *Vård i Norden* 3/2004, side 48-51.
- Freire, P. (1988) *De undertryktes pædagogik*. København, Christian Eilers Forlag.
- Graneheim, U. H. & B. Lundman (2003). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112.
- Grendstad, M. (1998) *Fantasi og følelser. Praktisk mentalhygiene i hverdagen*. Oslo, TANO.
- Grendstad, M. (1986) *Å lære er å oppdage*. Oslo, Didakta Norsk forlag.
- Habermas, J. (1999) Det sivile samfunn og rettsstaten. I: *Kraften i de bedre argumenter*. Oslo, Gyldendal.
- Hanson, A. (2007) *Workplace Health Promotion. A salutogenic approach*. Bloomington, Author House.
- Haugli, L. & Steen, E. (2001) *Kroniske muskel/skjelettsmerter og selvforståelse. Utvikling og evaluering av læringsmodell som vektlegger kroppen som meningsbærer*. Oslo, Unipub forlag.
- Helgøy, I, Kildal, N & E. Nilsen (2010) Mot en ny yrkesrolle i Nav? Stein Rokkan senter for flerfaglige samfunnsstudier *Uni Search februar 2010. Notat 1 2010*.
- Helse- og omsorgsdepartementet (2009). *Samhandlingsreformen. Rett behandling – på rett sted – til rett tid*. Oslo, Helse- og omsorgsdepartementet 2008. (St. meld.nr.47 (2008-2009)).
- Helse- og omsorgsdepartementet (2007). *Nasjonal strategi for habilitering og rehabilitering 2008-2009*. Oslo, Helse- og omsorgsdepartementet (St.prp. nr.1 (2007-2008)).
- Hem, H. E. (2003) Aksjonsforskning. Forskning til nytte i møte med velferdssamfunnets hovedutfordringer. I: Hauge, H.A. & M. B. Mittelmark (red.) *Helsefremmende arbeid i en brytningstid. Fra monolog til dialog?* Bergen, Vigmostad & Bjørke AS.
- Holter, H.(2007) Fra kvalitative metoder til kvalitativ samfunnsforskning. I: Holter, H. & Kalleberg, R. (red.) *Kvalitative metoder i samfunnsforskning*. Oslo, Universitetsforlaget.

- Holstrup, H. (1999) *Gestaltterapi – indføring i gestaltterapiens grundbegreper*. København, Hans Reitzlers forlag.
- Hummelvoll, J. K. (2003) *Helt – ikke stykkevis og delt. Psykiatrisk sykepleie*. Oslo, Gyldendal Akademisk, Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kabat-Zinn, J. (2008) *Akkurat nå. Mindfulness. Bevisst tilstedeværelse i hverdagen*. Oslo, Arneberg Forlag.
- Kabat-Zinn, J., Chapman A. & P. Salmon (1997) The relationship of cognitive and somatic components of anxiety to patient preference for alternative relaxation techniques. *Mind/Body Medicine 2*: 101-109.
- Kabat-Zinn, J., Mason, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K., Pbert, L. Linderking, W. & S. F. Santorelli (1992) Effectiveness of meditation-based stressreduction programme in the treatment of anxiety disorders. *Am. J. Psychiatry 149*: 936-943.
- Kabat-Zinn, J & A. Chapman-Waldrop (1988) Compliance with an outpatient stress reduction program: rates and predictors of compliance. *Journal of Behavior Medicine 11*: 333-352.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., & W. Sellers (1986) Four year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clin. J. Pain. 2*:159-173.
- Kabat-Zinn, J. (1985) The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavior Medicine 8 (2)*: 163-190.
- Kabat-Zinn, J. (1982) An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen. Hosp. Psychiatry 4*: 33-47.
- Kristoffersen, K. (2006) *Helsens sammenhenger – helsefremmende prosesser ved kronisk sykdom*. Oslo, Cappelen Akademisk Forlag.
- Kunnskapsforlaget (2008) *Fremmedord blå ordbok*. Oslo, Kunnskapsforlaget. H. Aschehoug Co.
- Kvale, S. (1997) *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo, Ad Notam Gyldendal.
- Lai, L. (2006). *Dømmekraft*. Oslo, Tano Aschehoug.
- Lindström, B. & M. Eriksson (2009) The salutogenic approach to the making of HiAP/Healthy Public Policy: Illustrated by a case study. *Global Health Promotion 16 (1)*: 17-28.
- Lutz, J. (2009) Flow and sense of coherence: two aspects of the same dynamic? *Global Health Promotion*, Vol. 16, No 3, 63-67.

- Malterud, K. (2003) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring*. 2. utgave. Oslo, Universitetsforlaget.
- McNiff, S. (2003) *Creating with others. The practice og Imagination in Life, Art and The Workplace*. Boston & London, Shambala.
- Merleau- Ponty M. (1986) *Phenomenology of Perception*. London, Routledge and Kegan Paul.
- NESH (2010) <http://www.etikkom.no/no/Vart-arbeid/Hvem-er-vi/Komite-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
Lest 01.06. 2010.
- Nyclícêc, I & Kuijpers, K.F. (2008) Effects on Mindfulness-based Stress Reduction Intervention in Psychological well-being and Quality of Life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine* 35 (3): 331-340.
- Nygård, R. (1993) *Aktør eller Brikke. Om menneskers selvforståelse*. Oslo, Ad Notam Gyldendal.
- Ottawa Charteret (1986) Genève, World Health Organisation
http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf
Lest 01.06. 2010.
- Poland, B.D., Green, L.W. & I. Rootman, edt. (2000). *Settings for Health Promotion. Linking Theory an Practice*. California, London, New Delhi, Sage Publications Inc.
- Roy, C. (1976) *Introduction to Nursing*. New Jersey: Prentice-Hall. I: Hummelvoll, J. K. (2003) *Helt – ikke stykkevis og delt. Psykiatrisk sykepleie*. Oslo, Gyldendal Akademisk, Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Shapiro, S.L, et.al (2008) Cultivating mindfulness: effects on well-being. *The Journal of Clinical Psychology* 64 (7): 840-862.
- Shapiro, S.L. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 21(6), 581-599.
- Shapiro, S.L. et.al (2008) Cultivating mindfulness: effects on well-being. *The Journal of Clinical Psychology* 64 (7): 840-862.
- Stang, I. (1998) *Makt og bemyndigelse – om å ta pasient- og brukervedvirkning på alvor*. Oslo, Gyldendal Akademisk.
- Stang, I. (2003) Bemyndigelse. En innføring i begrepet og “empowerment-tenkningens” relevans for ansatte i velferdsstaten. I: Hauge, H. A & M. B. Mittelmark (red.) *Helsefremmende arbeid i en brytningstid. Fra monolog til dialog?* Bergen, Vigmostad & Bjørke AS.

Stang, I. (2009) *Being in the same boat: An empowerment intervention in breast cancer self-help groups*. Dissertation for the degree of philosophiae doctor (PhD). University of Bergen, Norway.

Svare, H. (2006) *Den gode samtalen. Kunsten å skape dialog*. Oslo, Pax Forlag.

Svenaesus, F. (2005) *Sykdommens mening – og møtet med det syke mennesket*. Oslo, Gyldendal akademisk.

Sørensen, B. Aa, Rapmund, A., Fuglerud, K. S., Hilsen, A. I. & A. Grimsmo (1998) *Psykologiske, organisatoriske og sosiale faktorer i arbeid av betydning for helse. Kunnskapsmangler og forskningsbehov. Rapport 8/1998*. Oslo, Arbeidsforskningsinstituttet.

Taylor, C. (2003) *Autentisitetens etikk*. Oslo, Cappelens Akademiske Forlag AS.

Tones, K. & J. Green (2004) *Health promotion. Planning and Strategies*. London, California, New Delhi, Sage Publications.

Vinje, H. F. (2007) *Thriving despite adversity: Job engagement and self-care among community nurses*. Dissertation for the degree of philosophiae doctor (PhD). University of Bergen, Norway.

Vinje, H. F. (2008) Spenningsfylt omsorgspraksis og selvomsorg. Hvordan kan jobbengasjement bevares og simuleres i sykepleien? *Kreftsykepleien* 4, 24 s.6-13.

Zangi H. A., Finset A., Steen E., Mowinkel P. & K.B. Hagen (2009a) The effects of a vitality training programme on psychological distress in patients with inflammatory rheumatic diseases and fibromyalgia: a 1-year follow-up. *Scand J Rheumatol* 2009, **38**: 231-232.

Zangi H. A., Garratt A., Hagen K.B., Stanton A.L., Mowinkel P. & Finset A. (2009b) Emotion regulation in patients with rheumatic diseases: validity and responsiveness of the Emotional Approach Coping Scale (EAC). *BMC Musculoskeletal Disorders* 2009, 10:107.

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv til deltakerne med samtykkeerklæring

Åsgårdstrand,

Kjære

Takk for at du har sagt deg villig til å delta i min intervjuundersøkelse. Undersøkelsen inngår i en masteroppgave i helsefremmende arbeid som har tittelen:

”Oppmerksomt nærvær og selvtoning i helsefremmende arbeid”.

Hensikten med studien er å øke forståelsen for hva som gir mennesker opplevelse av sammenheng: at livet oppleves forståelig, håndterbart og meningsfullt; hvordan denne opplevelsen påvirker den enkeltes livskvalitet, og hvilken betydning en utdanning som livsstyrketrening kan ha for opplevelse av sammenheng og livskvalitet. En bedret forståelse for disse temaene kan bidra til økt kunnskap om hvilke faktorer som kan bevare, fremme helse og mestring i et arbeidsliv som består av å støtte andre mennesker i å fremme sin helse og mestring.

Jeg har fått ditt navn av Eldri Steen. Du har blitt plukket ut som aktuell deltaker ut fra følgende kriterier:

- Det velges ut ulike fagpersoner som har videreutdanning i livsstyrketrening;
- som arbeider med livsstyrketrening;
- både menn og kvinner;
- som bor

Intervjuene vil være form av samtaler, der hensikten er å få fatt i dine tanker, følelser, erfaringer i forhold til hvilken mening og betydning livsstyrketrening har for deg og ditt arbeidsliv. Du inviteres til å delta på én, evt. to intervjusamtaler med 1-2 timers varighet. Opplysninger du gir meg vil analyseres i forhold til mening og innhold, slik disse fenomenene fremstår for deg i din arbeidssituasjon, og i ditt liv. Det vil delta fire til seks deltakere. Som et resultat av den felles dataanalysen er formålet å presentere ny kunnskap om hva som fremmer, bevarer og eventuelt hemmer opplevelsen av sammenheng og livskvalitet.

Intervjusamtalene kan utføres på din arbeidsplass i et egnet rom, eller hjemme hos deg, hvis du ønsker det. Jeg ber om din tillatelse til å ta opp samtalene på bånd. Det er nødvendig for å få en god analyse og vitenskapelig bearbeiding av dataene. Både båndene og andre opplysninger du måtte gi meg vil bli oppbevart og behandlet på en måte som skal sikre deg full konfidensialitet og anonymisering. Jeg er underlagt taushetsplikt. Du kan når som helst og uten begrunnelse avbryte

din deltakelse i undersøkelsen. Dersom du trekker deg vil alle innsamlede data fra deg bli tatt ut av undersøkelsen og umiddelbart slettet og tilintetgjort. Opplysninger som fremkommer i masteroppgaven vil ikke kunne tilbakeføres til deg, og lydopptakene slettes når oppgaven er ferdig og bestått, senest mars 2010.

Jeg vil ta kontakt med deg på telefon i løpet av fem til ti dager. Dersom du fremdeles ønsker å delta i undersøkelsen kan vi da avtale tid og sted for intervju samtale. Du er velkommen til å kontakte meg før den tid hvis du ønsker det.

Dersom du kan tenke deg å være med på intervjuene, er det fint om du skriver under på samtykkeerklæringen under og sender den til meg etter vår telefonsamtale. Frankert konvolutt følger med.

Til opplysning er jeg selv livsstyrketrener.

Tusen takk for din velvillighet!

Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på 92 22 61 34, eller sende en e-post til tone-rin@online.no. Du kan også kontakte min veileder Hege Forbech Vinje ved Høgskolen i Vestfold, avdeling for helsefag på telefonnummer 33 03 12 64.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S og fått godkjenning. Det er også avklart at det ikke var nødvendig å søke godkjenning fra Regionaletisk komité (REK).

Med vennlig hilsen

Tone Ringdal

Palettveien 5

3179 Åsgårdstrand

Samtykkeerklæring:

Jeg har mottatt muntlig og skriftlig informasjon om studien "Oppmerksomt nærvær og selvtoning i helsefremmende arbeid" og er villig til å delta i intervjuene.

Dato Signatur

Vedlegg 2: Intervjuguide

Tematisk intervjuguide med forslag til spørsmål

Innledning:

Hensikten med dette intervjuet, er å høre dine beskrivelser om dine opplevelser og erfaringer rundt temaene livsstyrketrening, opplevelse av sammenheng og livskvalitet. *Inter view* betyr utveksling av synspunkter mellom to personer som samtaler om et tema som opptar dem begge. Kanskje kan intervjuet ses som at vi foretar en reise i det landskapet du beskriver? *Konversere* betyr å vandre rundt sammen. Kanskje kan vi i fellesskap skape noe sammen på denne reisen?

Jeg kommer til å stille ulike spørsmål ut fra temaene ”livsstyrketrening”, ”opplevelse av sammenheng” og ”livskvalitet”. Selv om temaene er delt opp, vil de gå i hverandre og overlappe hverandre underveis. Spørsmålene vil nok også overlappe hverandre og kanskje har du svart på noe av spørsmålet i tidligere spørsmål, men noen ganger kan det komme frem nye perspektiver med litt annen vinkling. Intervjuet vil ta 1-1,5 time. Ønsker du en pause underveis, så bare si i fra, så stopper vi diktafonen.

Livsstyrketrening

Fokuset vil først være på dine erfaringer med livsstyrketrening i eget liv. Så vil fokuset flytte seg til dine erfaringer med livsstyrketrening i arbeidet ditt.

Bakgrunn:

- Kan du fortelle – *hvorfor* livsstyrketrening? Hva var det som gjorde at du valgte denne utdanningen? Hva drev deg til det?
- Hvordan var året med LST-utdanning for deg?
- Hvordan hadde du det i kropp, følelser, tanker?

Hva livsstyrketrening er og betyr:

- Hva er livsstyrketrening for deg?
- Hva betyr livsstyrketrening for deg?
- Hva i livsstyrketrening er viktig for deg?

Hvordan livsstyrketrening praktiseres i eget liv:

- Kan du fortelle hvordan du forholder deg til livsstyrketrening i ditt eget liv?
- Kan du beskrive en typisk livsstyrketreningsdag for deg? Hva gjør du? Hvilke elementer innebærer slik trening?
- Hvordan har du det på forhånd? Innskytelse? Rutine? Hva er det som driver deg?
- Hva trenger du for å praktisere livsstyrketrening i eget liv?

Hvilken betydning livsstyrketrening har i eget liv:

- Hvilken betydning har livsstyrketrening i ditt liv?
- Kan du utdype dette?
- Kropp, tanker, følelser, relasjoner: familie, venner, arbeid?

Livsstyrketrening i forhold til arbeid og profesjon:

- I hvilken grad er livsstyrketrening en del av arbeidet ditt? Hvordan?
- Hvordan opplever du LST som utdanning i forhold til annen utdanning du har tatt?
- Hvilket forhold er det mellom verdigrunnlaget i de utdanninger du har tatt tidligere og verdigrunnlaget i livsstyrketrening?

Eventuelle ønsker/behov i forhold til livsstyrketrening:

- Hvis du skulle ønske noe i forhold til livsstyrketrening – hva er i tilfelle det?
- Hvis det skulle være noe du savner i forhold til livsstyrketrening – hva er det i tilfellet?

Opplevelse av sammenheng

For å si litt om opplevelse av sammenheng: Det ser ut til at opplevelse av sammenheng har betydning for opplevd helse. God helse handler om å ha motstandskraft, styrke og ressurser til å møte de utfordringene livet gir. Opplevelse av sammenheng handler om i hvilken grad jeg har tillit til at det som skjer i meg og rundt meg, er forståelig, håndterbart og meningsfullt. Sterk opplevelse av sammenheng medfører opplevelse av god helse og mestring. Gir dette noen mening for deg?

Jeg kommer nå til å stille deg noen spørsmål rundt dette med meningsfullhet, håndterbarhet og forståelighet. Jeg begynner med meningsfullhet:

Meningsfullhet:

- Hva innebærer det for deg at livet oppleves meningsfullt?
- Kan du beskrive konkrete situasjoner der du har opplevd, eller opplever livet meningsfullt?
- Hvordan har du det i kropp, tanker og følelser når du opplever livet meningsfullt?
- Har livsstyrketrening bidratt til din opplevelse av meningsfullhet? I tilfelle hvordan?

Forståelighet/begripelighet:

- Hva innebærer det for deg at livet oppleves forståelig/begripelig?
- Kan du beskrive konkrete situasjoner der du har opplevd, eller opplever livet som forståelig/begripelig?
- Hvordan har du det i kropp, tanker og følelser når du opplever livet forståelig/begripelig?
- Har livsstyrketrening bidratt til din opplevelse av forståelighet/begripelighet? I tilfelle hvordan?

Håndterbarhet:

- Hva innebærer det for deg at livet er håndterbart?
- Kan du beskrive konkrete situasjoner der du har opplevd, eller opplever håndterbarhet?
- Hvordan har du det i kropp, tanker og følelser når du opplever at livet er håndterbart?
- Har livsstyrketrening bidratt til din opplevelse av håndterbarhet? I tilfelle hvordan?

Livskvalitet

Det finnes mange definisjoner på livskvalitet. Livskvalitet kan defineres som å ha et godt liv, som å ha en personlig velvære og tilfredshet med livet, som fysisk og materiell velvære, ha gode relasjoner til andre mennesker og positiv mental helse – for å nevne noen.

- Hva legger du i begrepet livskvalitet?
- Hvordan vil du beskrive din livskvalitet?
- Hva har betydning for din livskvalitet?
- Kan du beskrive konkrete situasjoner der du har opplevd å ha god livskvalitet?
- Hvordan har du det i kropp, tanker og følelser når du opplever god livskvalitet?
- I hvilken grad opplever du å kunne påvirke din egen livskvalitet? I tilfelle hvordan?
- Har livsstyrketrening betydning for din livskvalitet? I tilfelle hvordan?

Utfyllende spørsmål

Kan du beskrive situasjonen?

Har du noen eksempler?

Kan du utdype det du nå beskriver?

Hvilke tanker gir det deg?

Hvilke følelser gir det deg?

Hvilke kroppslige reaksjoner gir det deg?

Jeg ser at det skjer noe med deg – vil du beskrive hva som skjer?

Er det noe mer du har behov for å si?

Er det noe jeg har glemt?

Er det noe du lurere på?

Er det noe du sitter igjen med nå som du ikke har fått satt ord på?

Er det noe du vil spørre meg om?

Vedlegg 3: Godkjenning fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Hege Forbech Vinje
Avdeling for helsefag
Høgskolen i Vestfold
Postboks 2243
3103 TØNSBERG

Vår dato: 13.05.2009

Vår ref: 20802 / 2 / IBH

Deres dato:

Deres ref:

TILRÅDING AV BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 18.12.2008. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 12.05.2009. Meldingen gjelder prosjektet:

20802	<i>Oppmerksomt nærvær og selvtoning i helsefremmende arbeid</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskolen i Vestfold, ved institusjonens overste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Hege Forbech Vinje</i>
Student	<i>Tone Ringdal</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

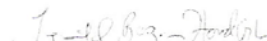
Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.03.2010, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Bjørn Henrichsen


Ingvild Bergan Hordvik

Kontaktperson: Ingvild Bergan Hordvik tlf: 55 58 32 32
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Tone Ringdal, Palettveien 5, 3179 ÅSGÅRDSTRAND

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrr.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uit.no



Utvalget består av 4-6 personer som arbeider med livsstyrketrening. Førstegangskontakt opprettes av studenten.

Prosjektet vil kunne innebære behandling av sensitive personopplysninger om de registrertes helseforhold, jf. personopplysningsloven § 2 nr. 8 bokstav c.

Det gis skriftlig informasjon til utvalget. Personvernombudet finner informasjonsskrivet av 12. mai 2009 tilfredsstillende, i henhold til informasjonsplikten i personopplysningsloven § 19. Det innehenes skriftlig samtykke fra utvalget.

Innen prosjektslutt 31. mars 2010 anonymiseres datamaterialet. Ombudet minner om at med anonyme opplysninger forstås opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner i et datamateriale, verken direkte, indirekte gjennom bakgrunnsvariabler eller gjennom navneliste/koblingsnøkkel eller kode. Anonymiseringen vil innebære at alle personidentifiserende opplysninger skal slettes, grovkategoriseres eller omskrives.

Vedlegg 4: Godkjenning av forlengelse fra Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

Til Tone Ringdal.

Viser til telefonsamtale tidligere i dag, 24. mars 2010, angående status for prosjekt 20802. /Oppmerksomt nærvær og selvtuning i helsefremmende arbeid/

Bekrefter herved at personvernombudet har registrert 1. september 2010 som ny dato for anonymisering av datamaterialet. Vi vil da rette en henvendelse om status.

--

Med vennlig hilsen

Ingvild Bergan
Fagkonsulent

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
Personvernombud for forskning
Harald Hårfagres gate 29, 5007 BERGEN

Vedlegg 5: Informasjonsskriv til informantene om forlengelse av prosjektet

Åsgårdstrand, 7. april 2010

Kjære

Takk for sist! Det begynner å bli en stund siden vår intervjusamtale i forbindelse med min undersøkelse om livsstyrketrening betydning for livsstyrketreneres opplevelse av sammenheng og livskvalitet. Jeg har satt stor pris på dine beskrivelser. Det du og de andre deltakerne formidlet gjennom intervjuene har levd med meg i analysearbeidet, men også vært til glede for meg personlig. Det er jeg svært takknemlig for!

I informasjonsbrevet du fikk før samtalen vår, informerte jeg om at opplysninger du ga meg ville bli tatt opp på bånd, for å få en så god analyse og vitenskapelig bearbeiding av dataene som mulig. Både båndene og andre opplysninger du ga meg har vært oppbevart og behandlet på en måte som har sikret deg full konfidensialitet og anonymisering. Jeg informerte også om at jeg er underlagt taushetsplikt, og at opplysninger som fremkommer i masteroppgaven ikke vil kunne tilbakeføres til deg. Lydopptakene skulle slettes når oppgaven var ferdig og bestått, senest mars 2010. Det er på grunn av denne datoen jeg nå skriver til deg. Arbeidet med oppgaven har krevd lenger tid enn jeg forventet. Av den grunn har jeg søkt Personvernet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste A/S om forlengelse av fristen for å slette lydbåndopptakene og avskriftene til september 2010, og det har du rett til å få vite.

Hvis ikke noe helt uforutsett skjer, så kommer jeg til å levere masteroppgaven 2. juni i år. Jeg kommer til å sende et eksemplar av oppgaven til hver av dere som deltok i undersøkelsen.

Igjen: takk for at du deltok i undersøkelsen! Jeg håper du vil ha glede av oppgaven når du får den. Den er sluttproduktet av vår felles samtale, som jeg opplevde både rik og meningsfull.

Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg på 92 22 61 34, eller sende en e-post til tone-rin@online.no.

Med vennlig hilsen

Tone Ringdal

Palettveien 5

3179 Åsgårdstrand