

# Senk stresset med mindfulness

Det finnes en vei ut av hverdagens stress. Metoden kalles mindfulness og ved Familiens hus i Ringsaker lærer vi bort teknikken til foreldre.



## Innledning

Artikkelen viser hvordan mindfulness kan anvendes som tilnærming innenfor helsestasjonens forebyggende arbeid. Artikkelen gir først en innføring om mindfulness, og tar deretter for seg konkrete eksempler på hvordan mindfulness kan anvendes i kursgrupper og i arbeidet som helsesøster, samtidig som det også beriker fagpersonenes eget liv. Mindfulness kan oversettes med oppmerksom tilstedeværelse.

Av **Joril Solberg**, helsesøster, arbeider ved helsestasjonene og Familiens hus i Ringsaker kommune.



## Hva er mindfulness?

Mindfulness kan defineres som «en viljestyrt og aksepterende oppmerksomhet rettet mot ens opplevelser fra øyeblikk til øyeblikk» (Lund, 2010). Mindfulnessøvelser retter seg mot å trene på å bringe oppmerksomhet til tilværelsen akkurat her og nå, og anvendes innenfor en rekke psykologiske behandlingsmetoder for både voksne og barn (Epstein, 2007; Germer, Siegel & Fulton, 2005; Greenland, 2010; Hayes, Strosahl & Wilson, 2003; Hick, Bien & Segal, 2008; Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams & Teasdale, 2002; Willard, 2010).

Jon og Myla Kabat-Zinn introduserte i boka *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting* (1997) begrepet «mindfulness i foreldrerollen» som har gitt inspirasjon til kurs som kombinerer oppmerksom tilstedeværelse med foreldreskap (Altmaier & Maloney, 2007; Duncan & Bardacke, 2010; Lund, 2011; Reynolds, 2003). Mindfulness i foreldrerollen handler om å være oppmerksomt til stede i det man gjør som forelder mens man gjør det, slik at man kan håndtere balansegangene og stresset i familielivet på en bærekraftig måte (Lund, 2012).

## Erfaringer fra Familiens hus

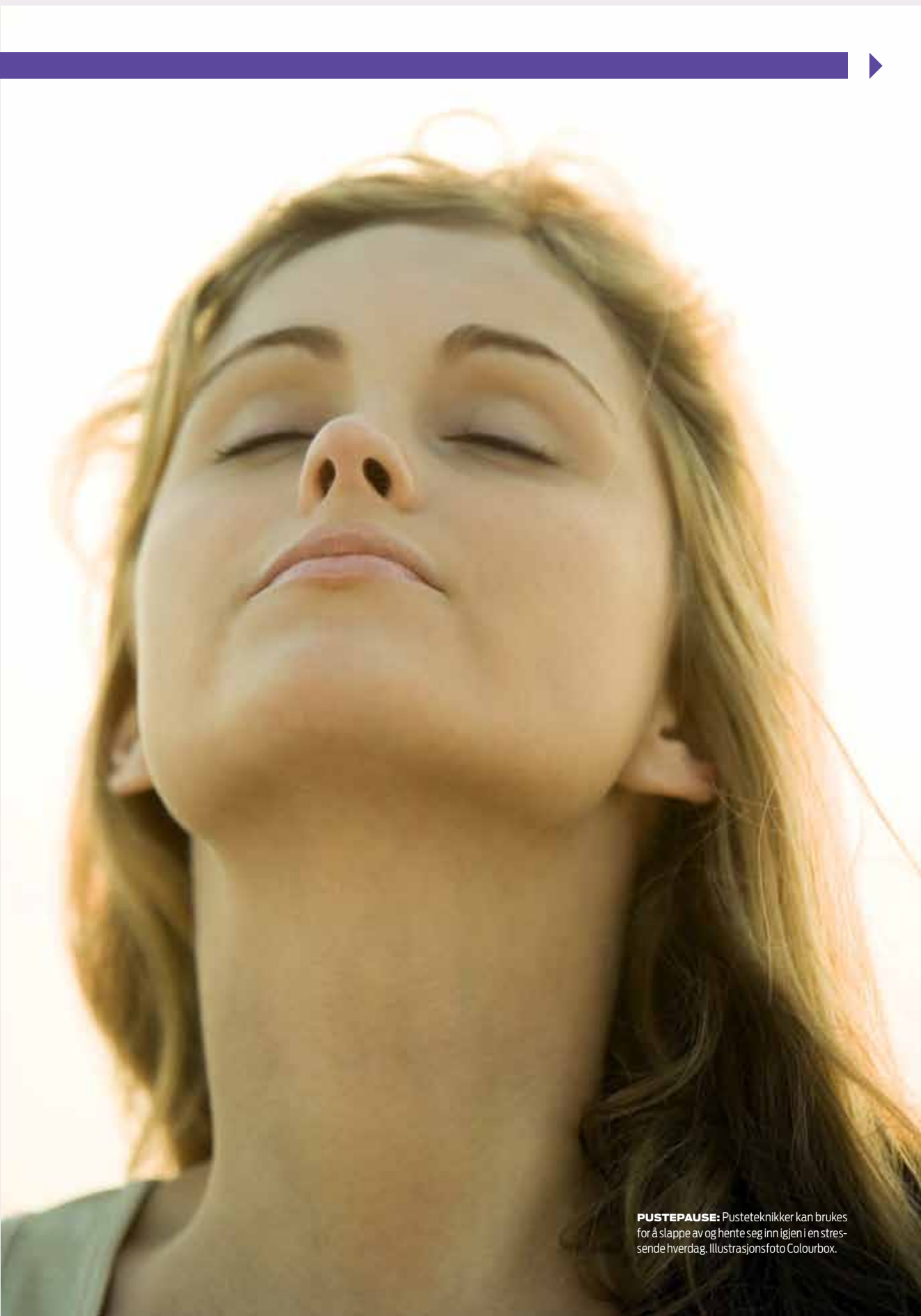
Artikkelforfatterne er ansatt som helsesøster og psyko-

log i Familiens hus i Ringsaker kommune. Erfaringene som presenteres er hentet herfra, og vi vil derfor først ta for oss hva som kjennetegner Familiens hus i vår kommune. «Familiens hus» er en permanent samhandlingsarena mellom helsestasjonene, barnevernet, PP-tjenesten og psykisk helse for voksne. Innenfor Familiens hus finner innbyggerne blant annet Åpen barnehage, svangerskaps- og helsestasjonstjeneste, skolehelsetjeneste, fysioterapi, familieveiledere, psykologer, samt tiltak som foreldrekurset «De Utrolige Årene», samlivskurs, stressmestringskurs for mødre og foreldreveiledning i tråd med PMTO-modellen. Psykologene i Familiens hus tilbyr lavterskel helsehjelp. Familiens hus har som målsetning å «bidra til å styrke barn, unge og deres familiers tro på egne ressurser og styrke deres mestring i hverdagen».

## Senk stresset i familien-kurset

Kurset «Senk stresset i familien» (Lund, 2011; 2012) går over åtte uker med en to timers samling per uke. Deltagerne er 8–15 foreldre som har barn i alderen 0–15 år. Hensikten er forebygging av at foreldre utvikler psykiske vansker som følge av stressbelastning. Kurslederne er en psykolog og en helsesøster. Hver kurssamling inneholder miniforedrag fra kurslederne med påfølgende gruppedialog om utvalgte temaer knyttet til stressmestring, selvfølelse, mindfulness, tilknytning, foreldreteknikker og mindfulness i foreldrerollen. For at deltagerne skal oppnå stressreduksjon i praksis, settes det av mye tid til øving på mindfulnessøvelser i alle kurssamlinger.

Helsesøster Joril Solberg har nå vært med på å lede kurset fire ganger, og sier følgende om kurset: «Det er lærerikt å holde kurs om mindfulness, og det skjer indre prosesser hos meg hele tiden – aha-opplevelser



**PUSTEPAUSE:** Pusteteknikker kan brukes for å slappe av og hente seg inn igjen i en stressende hverdag. Illustrasjonsfoto Colourbox.

som gir dypere innsikt i hva som er så bra med mindfulness. Mindfulness er egentlig så enkelt, men samtidig utfordrende å få til i praksis.»

Kurset «Senk stresset i familien» har så langt ikke blitt testet ved hjelp av kontrollgruppedesign, men resultatene fra en liten pilotstudie er publisert (Lund, 2012). De kvantitative før til etter testresultatene i denne studien viste lovende tendenser. I den anonyme brukerundersøkelsen som ble utført tre måneder etter kursets avslutning, svarte en mor: «Jeg har blitt mer oppmerksom på det jeg gjør i hverdagen, mer bevisst på det jeg gjør sammen med barna.

## «Mindfulness kan anvendes innenfor helsestasjonens forebyggende arbeid.»

Jeg legger mer merke til hva barna gjør, og hva de vil.» En annen mor sier hun har brukt det hun lærte på kurset til å få en mer konstruktiv hverdag: «Med full jobb, henting, middag, knapt med tid og mye stress har vi greid å fordele oppgaver mellom oss slik at det praktiske fungerer mye bedre. Hverdagen går i hop på en positiv måte, og vi får mer kvalitetstid sammen.» Kurset bygger på Selvføleles- og mindfulness-fokusert terapi (SMFT), en manualbasert tilnærming som er under utarbeidelse (planlagt utgivelse ca. 2013).

«Det er flott å holde kurset og bidra til bevisstgjøring for mødre som lever et hektisk og stressende

### ■ Hva er lavterskel psykologtjenester?

- Gir direkte hjelp uten henvisning fra fastlege, med lite venting og byråkrati.
- Er tilgjengelig for alle barn, unge og deres familier.
- Alle som jobber med foreldre og barn kan bestille tjenester.
- Kommer tidlig inn i saker hvor det er mistanke om psykiske lidelser hos barn, unge eller foreldre.
- Gjør en kortfattet kartlegging, og vurderer om det er behov for å henvise videre.
- Gir kortvarig behandling til barn, unge og foreldre.
- Fremmer informasjon om temaer som psykisk helse, foreldreferdigheter, stressmestring.
- Bidrar med konsultasjon og veiledning til andre ansatte i kommunen.

småbarnsliv,» kan helsesøster Solberg fortelle, og fortsetter: «Veldig positivt å høre mødre fortelle at de lærer å være mer oppmerksomt til stede for barna sine og ta vare på øyeblikkene her og nå. Mindfulness er en flott tilnærming til å jobbe forebyggende og målrettet for at foreldre skal bli tilstedeværende i samspeillet med sine barn.»

### Mindfulness i arbeidet som helsesøster

Når man arbeider med å formidle mindfulness i kursgrupper, merker man at det har en praktisk overføringsverdi også til foreldreveiledning og annet helsesøsterfaglig arbeid som utføres på en helsestasjon. Helsesøster Solberg utdyper dette på følgende måte: «Jeg kan ha stressende dager med mange konsultasjoner, hjemmebesøk, samtaletilbud til skolebarn og vaksinasjonsdager. Jo tidligere jeg legger merke til at jeg er stresset, desto bedre forholder jeg meg til det, slik at jeg kan regulere og mestre stresset på en ålreit måte. Mindfulness gjør meg oppmerksom både på omgivelsene og følelsene mine. Jeg bruker pusteanker-øvelsen for å slappe av og hente meg inn. Ved å sette av et par minutter til øvelsen, får jeg mer energi til å fortsette». Videre forteller Solberg: «Det er gøy å formidle mindfulness til lydhøre småbarnsforeldre som lever et hektisk, stressende småbarnsliv, og lærerikket for meg som helsesøster å bli klar over hva som kjennetegner sunt og usunt stress.»

Som en forlengelse av å være kursholder i «Senk stresset i familien»-kurs, har Solberg også ved flere anledninger blitt forespurt om å holde foredrag om stressmestring på foreldremøter i barnehager. «Flere foreldre har kommet bort til meg i pausen og undret seg over at det skal så lite til å bli til stede som forelder,» sier hun. «Jeg forsøker å formidle at det finnes en vei ut av hverdagens stress. Kanskje sitter jeg og funderer på hva jeg må få unna på jobb i morgen mens jeg samtaler med en forelder? Med mindfulness blir jeg tilstedeværende helsesøster her og nå igjen.»

### Fagpersonens eget liv

Helsesøster Solberg har også opplevd utbytte som person og forelder av å arbeide med mindfulness: «Jeg har lært meg at hvis oppmerksomheten hele tiden er i framtiden, har jeg mindre kapasitet i øyeblikket til å prestere, og det blir lettere stress. Det har vært en flott bevisstgjøring for meg; mindfulness har hatt en overføringsverdi både til jobben som helsesøster og som mamma til tre tenåringsgutter. Jeg nyter livet mer her og nå.»

### Kurslederutdanning

I samarbeid med RBUP Øst og Sør planlegges det en kurslederutdanning for psykologer og helsesøstre som ønsker opplæring for å arrangere «Senk stresset i familien»-kurs. Det legges opp til et samlingsbasert kursprogram hvor man første semester lærer teori og praktisk anvendelse av mindfulness i eget liv. Andre semester leder man kurs i sine kommuner, under veiledning fra RBUP. Tredje semester arrangerer man sine første selvstendige kurs, og blir sertifisert som kursledere. For mer informasjon, se RBUP sine hjemmesider ([www.r-bup.no](http://www.r-bup.no)) eller ta kontakt med studiets leder psykolog Ole Christer F. Lund ([oclund@hotmail.com](mailto:oclund@hotmail.com)). ■

### Referanseliste

Altmaier, E. & Maloney, R. (2007). An Initial Evaluation of a Mindful Parenting Program. *Journal of Clinical Psychology*, 63(12), 1231–1238.

Duncan, L. G. & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based Childbirth and Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During the Perinatal Period. *Journal of Child Family Studies*, 19, 190–202.

Epstein, M. (2007). *Psychotherapy Without the Self: A Buddhist Perspective*. New Haven: Yale University Press.

Germer, C. K. (2005). *Teaching Mindfulness in Therapy*. I C. K. Germer, R. D.

Siegel & P. R. Fulton (red.). *Mindfulness and Psychotherapy*, 113–129. New York: Guilford Press.

Greenland, S. K. (2010). *The Mindful Child: How to Help your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder and more Compassionate*. New York: Free Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behaviour Change*. New York: Guilford Press.

Hick, S. F., Bien, T. & Segal, Z. V. (red.) (2008). *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. New York: Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of the Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Delta.

Kabat-Zinn, M. & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. New York: Hyperion.

Lund, O. C. F. (2012). Oppmerksom tilstedeværelse i foreldrerollen: Pilot-testing av et forebyggende kurs. *Tidsskrift for kognitiv terapi* 1 (13), 6–14.

Lund, O. C. F. (2011). Senk stresset i familielivet – Mindfulness i foreldrerollen. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Lund, O. C. F. (2010). Forsiktighetsregler ved anvendelse av oppmerksom tilstedeværelse. *Tidsskrift for kognitiv terapi*, 4(11), 21–26.

Reynolds, D. (2003). Mindful Parenting: A Group Approach to Enhancing Reflective Capacity in Parents and Infants. *Journal of Child Psychotherapy*, 29(3), 357–374.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford.

Williard, C. (2010). *Child's Mind: Mindfulness Practices to Help our Children be more Focused, Calm, and Relaxed*. Berkeley, CA: Parallax Press.



## Nytt på nett om akne!

– Logg deg inn nå på [www.akneakademiet.no](http://www.akneakademiet.no)

Nå finnes det to nye nettstedet om akne som er frie for produktinformasjon – Akneakademiet og [omkviser.no](http://omkviser.no).

Akneakademiet er et opplæringskurs for deg som er helsesøster på en skole. I løpet av 15–20 minutter får du tips og råd om hvordan du best kan hjelpe en elev med akne.

Og elever som vil vite mer om kviser, kan du henvise til [omkviser.no](http://omkviser.no)! Siden er skrevet for ungdom, slik at de lett skal ta til seg informasjonen som står der.

# OMKVISER.NO

**GALDERMA**  
Committed to the future  
of dermatology

