Oppmerksomhetstrening (OT) og Stressmestring

Tekst: Michael de Vibe, foto: Toril Bakke, Seniorrådgivere, Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, seksjon for kvalitetsutvikling – GRUK, april 2008

Ingress
Heftet har som målsetting å styrke evnen til nærvær og muligheten til å mestre det stresset vi alle utsettes for. Den retter seg mot alle som ønsker å prøve dette på egen hånd.

Innledning
Heftet er utviklet på bakgrunn av studieopphold ved Center for Mindfulness ved Universitetet i Massachusetts i USA (1), egen forskning (2,3), mange års erfaring med å holde kurs for ulike målgrupper i OT og stressmestring, samt egentrening. Uttalelsene i tekstboksene har kommet fra mennesker som deltok på et 8 ukers kurs i OT (3). De ble bedt om å skrive ned sine erfaringer, og har gitt tillatelse til at disse gjengis anonymisert. Ordet stress brukes i heftet om opplevelsen av å være stresset, uavhengig av hva årsaken til stressreaksjonen er.

Heftet består av to deler. Del I beskriver metoden, og del II er et øvelsesprogram over 8 uker. Hefte kan spres fritt. Bildene kan ikke brukes i andre sammenhenger uten avtale med Toril Bakke.

Del I – metode

Hvem kan ha nytte av metoden
OT er en metode for selvregulering av helse og livskvalitet med dokumentert effekt (3,4,5). Den er relevant for alle som en helsefremmende metode. Dette er i tråd med Nasjonal helseplan (6) som fremhever forebygging av sykdom som spesielt viktig i årene som kommer.

> *Jeg anvender det jeg har lært hver dag. Det er utvilsomt nødvendig å ha kontakt med seg selv. Hverdagen er full av forstyrrende elementer som forvirrer og skaper ubalanse. Oppmerksomhetstrening skulle vært obligatorisk undervisning for alle.*

OT fører ofte til redusert stress og kan derfor være et hjelpemiddel til å takle det stresset vi utsettes for. Ut fra den helsefremmende og stressreduserende effekten kan den være nyttig som komplementær behandling for mennesker med kroniske sykdommer (3,4,5).

Metoden kan også bedre effekten av den behandling tjenesteytere gir (7,8). Kvaliteten på helse- og sosialtjenester er avhengig av to hovedfaktorer. Den første er hvordan tjenestene er organisert med hensyn til ressurser, personell, prosesser og kultur (systemkvaliteten). Den andre faktoren er kvaliteten på møtet mellom den som yter tjenester og den som mottar dem. Praksisfeltets anbefalinger for å bedre kvaliteten på tjenestene, utgitt av Sosial- og helsedirektoratet i 2007, skriver: ”Kvaliteten på møtet mellom utøver og bruker er avhengig av utøvers personlige egenskaper, og evnen til å være helt til stede i møtet, med et åpent sinn og et åpent hjerte” (9). OT styrker evnen til å være til stede i møtet med tjenestemottakerne.

Metoden kan også være viktig for arbeidsevnen til ansatte i helse- og sosialtjenestene som har et betydelig sykefravær. Fraværet skyldes delvis jobbstress, og undersøkelser viser god effekt av OT på jobbstress (10).

Metoden vil også kunne ha stor betydning for ledere, da flere store undersøkelser viser at stress hos ledere er vanlig og gir helsemessige konsekvenser (11,12), og dette bedres ved OT (13).

Betydningen av oppmerksomt nærvær

Vår evne til oppmerksomhet har betydning for mange sider av våre liv:

- Når vi er oppmerksomme og nærværende i forhold til oss selv og omgivelsene, kan vi handle mest mulig hensiktsmessig. Ofte er vi bare delvis til stede i det som skjer enten vi er på jobb eller hjemme. Det er derfor ikke overraskende at resultatet av våre handlinger ikke alltid blir slik vi ønsker.

> *Det mest konkrete jeg har erfart er økt oppmerksomhet overfor ungene! Nå ser jeg virkelig de tegningene de viser meg. Hvor ofte har jeg ikke sagt: "Å så fin!" samtidig som jeg var opptatt av noe annet og derved ikke så det de ville vise frem. Det er godt å være tilstede for dem.*

- Når vi skal utføre praktiske gjøremål som å hugge ved eller snekre, eller situasjoner der vi må konsentrere oss for å lykkes. Eksempler på dette er når vi skal utføre kompliserte arbeidsoppgaver i forhold til syke mennesker, eller når vi deltar i fritidsaktiviteter som sjakk eller tennis.

- Når vi er sammen med andre mennesker. Alle har vel opplevd frustrasjonen ved å snakke til en person som åpenbart har tankene og oppmerksomheten sin et annet sted; eller at vi selv ikke klarer å være helt til stede i møtet fordi vi er opptatt av noe annet. Likeledes har vi alle opplevd gode møter med intenst nærvær, der vi og den andre personen er åpen og til stede i møte med hverandre. Slike møter skaper tillit og trygghet og gir mulighet for innlevelse og medfølelse. Alle er avhengige av evnen til nærvær for å kunne møte andre på en menneskelig god måte.

- Når vi skal nyte livet. Dersom vi ikke er til stede her og nå, vil hverdagens hendelser og årstidene passere uten at vi kan glede oss over heiagjengen på fotballbanen, vindens uling i grenene i stormen, eller skjønnheten i barneøynene som ser på oss. Alt vi sanser er avhengig av vår oppmerksomhet for at vi skal bli klar over det. Eksempelvis kan ørene motta lydimpulser, men det er først når vi retter oppmerksomheten mot det vi hører, at vår evne til virkelig å lytte bedres.

> *Denne sommeren har, på alle måter, vært den beste i hele mitt voksne liv. Jeg opplever at gleden har kommet tilbake. Jeg opplever at sansene mine fungerer optimalt, og jeg er i stand til å "leve **nå**" på en helt annen måte enn tidligere. Dette innebærer også at stressterskelen min ligger betraktelig høyere enn før. Jeg har det rett og slett utrolig godt!*

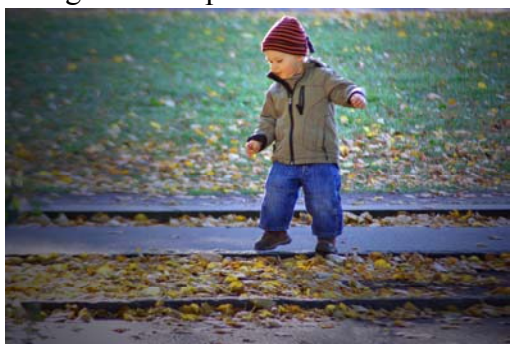
- Når vi skal utvikle oss. Vår vekst og utvikling er avhengig av vår evne til å være til stede. Det er bare det vi er oppmerksomme på som vi kan gjøre noe med. Alle våre vanemønstre fortsetter å styre oss inntil vi blir oppmerksom på dem. Når vi begynner å legge merke til en aktivitet som vi vanligvis utfører automatisk og ubevisst, øker vår mulighet til å velge hvordan vi ønsker å handle i den konkrete situasjonen. Ved å gjenkjenne mønstrene i sinnet, kommer gradvis forståelsen av at vi selv iverksetter våre egne indre dramaer, og at vi har et valg i hvordan vi oppfatter virkeligheten.

> *Kurset har hatt en positiv effekt på min situasjon, ved at det har hjulpet meg til å bli mer bevisst og også ta mer ansvar for min egen situasjon.*

Årsaker til manglende nærvær

Det er mange årsaker til at det er krevende å være til stede i nuet:

- Som barn er vi naturlig til stede i kroppene våre og handler spontant ut fra det vi sanser. Babyer kan ligge og smile fornøyd og leke lenge med sine føtter. Når vi blir større og begynner på skole, skal vi sitte i ro og tenke, og vi lærer å distansere oss fra kroppen og det vi sanser. Etter hvert tror vi at vi er våre tanker. Jeg tenker, derfor er jeg, som filosofen Descartes uttalte. Hans tenkning var sterkt medvirkende til skillet mellom kropp og sinn som fortsatt preger vår kultur.



- Nærvær kan også være vanskelig fordi vi ofte ikke ønsker å bli oppmerksomme på tanker og følelser vi ikke har akseptert og som kanskje er vanskelige å vedstå oss. Det samme gjelder ubehaget ved å være til stede i mellommenneskelige situasjoner som er konfliktfylte.

- Den viktigste grunnen til mangel på nærvær i dag er nok det økende aktivitetsnivå vi omgir oss med. Vi utsettes for flere og flere impulser og forventninger og prøver ofte å håndtere dette gjennom å gjøre flere ting samtidig. Vi sjekker e-post mens vi sitter i telefonen, går inn på nettaviser under forelesninger, sender SMSer mens vi er i samtale med andre, ser på TV mens vi samtidig spiser og ser i avisen. Det er umulig å være

fullt nærværende i forhold til flere ting samtidig, og resultatet er at vi er halvveis til stede i mange ting. Dette gir ofte en utilfredsstillende følelse av ikke å få gjort det vi ønsker og kan skape et økende indre stressnivå.

Oppmerksom tilstedeværelse

På engelsk kalles et menneske ”a human being”, ikke ” a human doer”. På svensk bruker man ordet ”varelse”. Begge peker på betydningen av væren-delen i mennesket. Væren er vår naturlige tilstand når vi fødes. Etter hvert som vi utvikler oss, fyller vi oss selv og livene våre med innhold (tanker, følelser, meninger, eiendeler, aktiviteter etc) og dette fjerner oss ofte fra væren. Denne tilstanden kan best nås når sinnet er stille, og når vi er tilstede med hele vår oppmerksomhet i nuet. Væren kan oppleves, men er vanskeligere å forstå mentalt. Den er kjernen i vårt **nærvær**, opplevelsen og erkjennelsen av at ***-jeg ER-*** forut for – *jeg er det eller det* -. Alle har opplevd øyeblikk av væren, som når vi er ute i naturen og fylles av den, eller åpner oss fullstendig for et musikkstykke.

Jeg har blitt flinkere til å stoppe opp i hverdagen, og kan faktisk sitte i ro uten å gjøre noe.

Når vi ikke har kontakt med væren dimensjonen i oss, som kan forbinde oss med alt annet som ***er*** til stede, opplever vi ofte illusjonen av atskilthet. Vi kan da føle oss alene og forlatt, og dette fører ofte med seg angst og frykt. Det som skaper atskillelsen er vår identifikasjon med innholdet i sinnet. Vi tror vi ***er*** våre tanker, følelser og meninger. Støyen fra sinnet hindrer oss i å finne den indre stillhet som åpner oss for å oppleve væren.

Når vi gjennom OT begynner å iaktta tankene, oppdager vi at tanker bare er en del av oss. Vi ***er*** mer enn innholdet i sinnet. Vi ***er*** den som opplever innholdet. Vi ***er*** den som tenker, den som føler, den som mener. Vi begynner å se at mye av det som virkelig betyr noe – som skjønnhet, kjærlighet, kreativitet, glede, indre fred – kommer fra et sted bortenfor tanken.

Når en tanke avtar, er det en liten pause i tankestrømmen. I disse pausene, kan vi oppleve en viss stillhet og fred. Dette kan være begynnelsen på å oppleve væren. Med øvelse skjer en gradvis fordypning og en økende glede over å ***være til***. Når vi er forbundet med vår væren, føler vi oss mer til stede, mer våken, mer levende.

Oppmerksomhetstreningen har vært en betydningsfull brikke i min søken etter ”hele meg”. Jeg har jobbet bevisst med å fokusere på ”nå” og med å la uønskede tanker og følelser fare, og føler at jeg lykkes med det! Alt kjennes enklere i hverdagen. Jeg føler meg mye mer levende, og mitt forhold til naturen, som alltid har vært nært og godt, er blitt enda nærmere, - enda sterkere. Selvtilliten blir styrket for hver dag som går, og seksuallivet mitt, som har vært ute av drift i mange år, er igjen en del av meg.

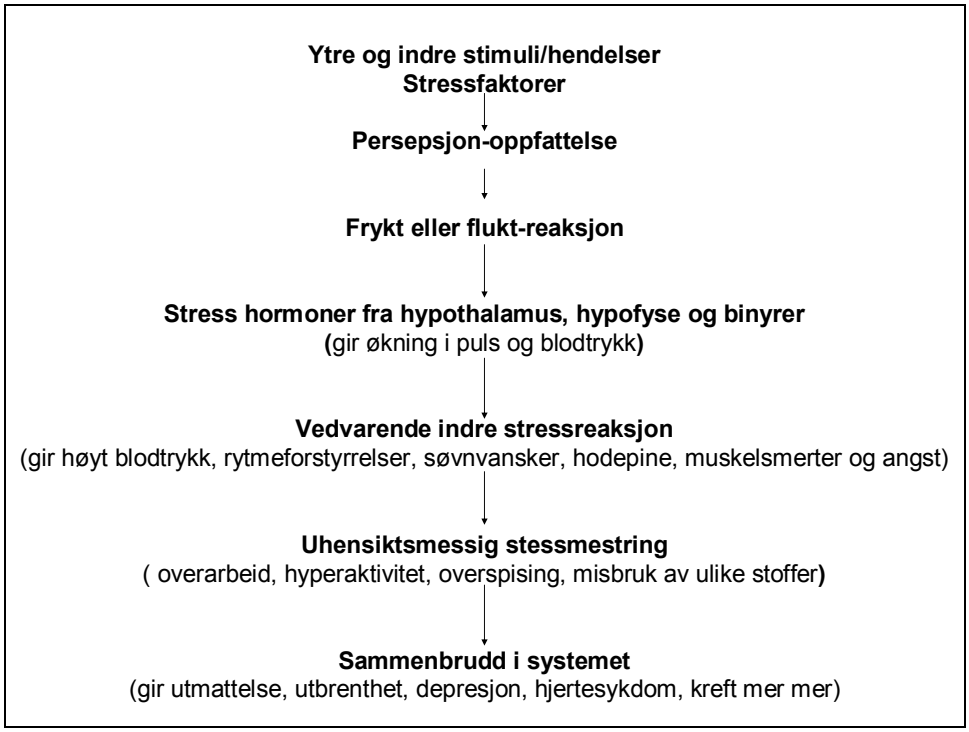
I stedet for å iaktta innholdet i sinnet, kan vi også skape et gap i strømmen av tanker og følelser ved å rette fokus mot nuet; ved å bli intenst bevisst hvert øyeblikk. Bevisstheten dras vekk fra sinnets aktivitet og vi skaper et gap der vi er helt til stede og oppmerksomme, men ikke tenkende. Dette er kjernen i OT. Det kan praktiseres i hverdagen i

alle typer aktiviteter, gjennom å legge fullt merke til det vi sanser og opplever. På den måten kan vi også bli oppmerksomme på vårt stille men kraftfulle senter, som er uttrykk for vår væren. Dersom vi igjen og igjen kan vende vår oppmerksomhet tilbake til nuet, blir det mulig for oss å ***være*** til stede med det som ***er*** på en aksepterende måte. Når vi kan møte det som bekymrer oss på denne måten, vil det kunne redusere stresset vi opplever.

Effekt av stress

Når vi føler oss stresset øker stresshormonene i kroppen (13,14). Kropp og sinn settes i aktivitetsmodus eller alarmberedskap. Dette er hensiktsmessig dersom vi skal handle for å gjennomføre en oppgave eller for å redusere stresset. Ofte kan vi ikke fjerne det som stresser oss, og hvis kropp og sinn forblir i stressmodus over lang tid, kan det føre til sykdom, slik en stor engelsk undersøkelse nylig viste (14). De fulgte 10 000 arbeidstakere i offentlig sektor gjennom 14 år, og fant at de som opplevde økt stress på jobben, hadde høyere nivå av stresshormonet cortisol og var mer utsatt for å utvikle hjerte-karsykdom. 5-10 prosent av hjertesykdommer ble beregnet å skrive seg fra jobbstress. Når hjertet blir utsatt for stress bruker det mer energi og forekomsten av forstyrrelser i hjerterytmen øker (15).

Studier fra USA viser at 50-70% av alle primærlegebesøk først og fremst skyldes stress(16). Mange av medisinene som brukes i dag har som mål å behandle problemer som er direkte forbundet med stress, slik som depresjon, angst, søvnvansker, hodepine, muskelskjelettplager, magetarmplager, høyt blodtrykk og høyt kolesterol. Den måten langvarig stress kan virke inn på kroppen er illustrert i figur 1. De siste ti år har det kommet stadig flere undersøkelser som viser hvordan langvarig stress påvirker oss fysisk, mentalt og sosialt.

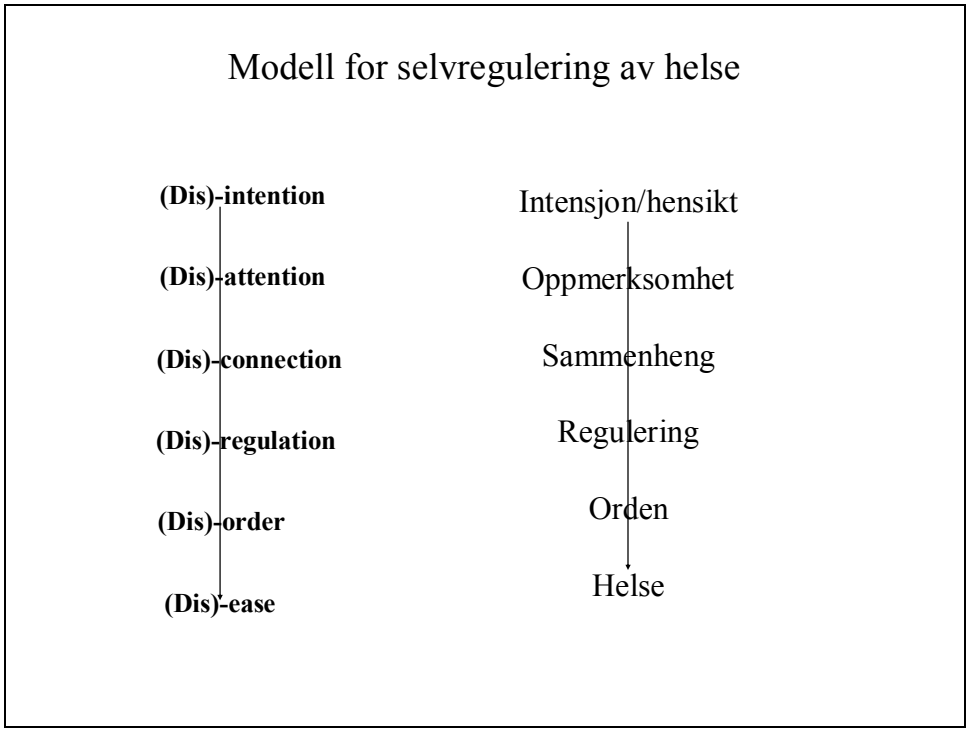


Figur 1. Virkning av langvarig stress

Essensen i stressmestring

Stressmestring retter seg mot å endre vårt forhold til det som stresser oss. Nøkkelen er å styrke vår oppmerksomhet om det som skjer. Vi øver på å hvile i oss selv, her og nå, med full aksept av det som skjer. Dette tillater kropp og sinn å komme i balanse gjennom sin evne til

selvregulering. Vi gjenoppretter balansen mellom væren (hvile) og gjøren (handlinger) og dette er en viktig forklaring på den helsefremmende effekten av OT. Den styrkede oppmerksomheten kan så bevisst forbindes med det vi selv ønsker, figur 2 (17).



Figur 2 Selvregulering av helse gjennom oppmerksomhetstrening (18)

Nyere forskning viser at OT forandrer hjernens funksjon (18,19). Områder som har med regulering av kroppens reaksjoner på stress endres, og dette kan ses på bilder av hjernen hos dem som har gjennomført et program i oppmerksomhetstrening. Det er også vist hvordan deltakelse i et 8 ukers kurs i OT styrker immunforsvaret (19).

Har hatt noen dager med plager i skuldre nå pga mye å tenke på. Tenker på pusten hver dag. Angsten er borte. Det er så DEILIG! Øver så godt jeg kan. I perioder mye og andre lite. Men det virker. Gleder meg nå over livet mitt. Har også blitt flinkere til å gi blaffen. Jeg har utviklet en indre ro og trygghet på å mestre egne reaksjoner på stress i dagliglivet. Dette har gjort noe med meg og mine omgivelser. Jeg har blitt en person som er mer til stede i situasjoner med forskjellige mennesker, selv om hverdagen fortsatt er like hektisk. Jeg klarer også å roe meg ned når mange krav og forventninger står i kø samtidig. Dette gjør den viktige prioriteringsjobben lettere både hjemme og på jobb.

Hvordan komme i gang med OT?

Det viktigste for å komme i gang er motivasjon og vilje. Opplever vi ubehag og smerte i livet vårt, er dette et godt utgangspunkt. Lidelsespress er en god endringsagent. Er vi fornøyde med alt, er det liten motivasjon til å endre noe. Samtidig er det viktig å starte før man har tømt ressursene som er nødvendig for å gjøre nødvendige endringer. Kanskje kan det være til hjelp å prøve å nærme oss

Jeg har hatt stor nytte av pusteankeret og ikke minst aksepten av at dette er det beste jeg kan få til nå, og at det er bra nok.

det vi strever med som en god venn som minner oss på behovet for endring, og som kan vise oss hva vi trenger.

Vi må daglig fornye vårt ønske og vår intensjon om å bli mer til stede i livene våre. Samtidig er det viktig å nærme seg OT uten å streve. Nesten alt vi gjør til daglig har en hensikt; for å få noe eller nå et mål. I OT er denne holdningen en hindring for prosessen. Selv om det kreves vilje og energi, er OT ikke-gjøren. Målet er å ***være*** oss selv, og åpner for en tilnærming der vi skal gjøre mindre og ***være*** mer.

Hvis vi setter oss ned for å øve og tenker: Nå skal vi bli mer avslappet, få mer kontroll over smertene, bli en bedre person, da har vi innført en idé om hva vi skal bli eller få til. Med denne ideen følger holdningen at vi ikke er bra nok akkurat nå. Hvis vi bare var roligere, bare friskere etc, da ville vi være ok. Denne holdningen kan vanskeliggjøre utvikling av en tilstedeværelse der vi kan sitte og legge merke til det som oppstår, uten å kritisere eller dømme oss selv. Å tillate det vi erfarer fra øyeblikk til øyeblikk å være tilstede slik det jo allikevel allerede er. Det er derfor nyttig å legge vekk målene vi har med treningen. Bare være til stede og øve. Med tålmodighet og regelmessig praksis, vil det likevel av seg selv skje en bevegelse mot våre indre mål.

Jeg har først og fremst lært meg at det går an å ha en mer aksepterende holdning til tanker og følelser som dukker opp i meg selv. Jeg har bestandig trodd at man burde prøve å snu all frustrasjon, sinne, sorg osv, og tenke positivt. Du vet, sett opp til alle som greier å se flere gleder enn bekymringer og alltid virker glade. Men dermed skjedde det at jeg holdt meg selv ansvarlig for min egen elendighet, tristhet - ja til og med smerter: Bare jeg hadde klart å tenke andre tanker, føle andre følelser osv!!
Men det er bedre å innfinne seg med at slik er livet mitt liv nå, og jeg er bra nok for det!
Jeg har også blitt noe flinkere til å senke skuldrene og fokusere på pusten når det er vanskelige eller stressende situasjoner.

OT tillater oss å utforske **ikke-streven og selv-akseptering** som måter å være på. Det gir oss lov til å starte uten hele tiden å vurdere suksess eller mislykkethet, uten å styres av de forventninger vi sitter med. Vårt strev etter å forbedre oss hindrer ofte forandring, vekst og heling, fordi strev vanligvis innebærer en avvisning av den virkelighet som er her og nå.

Hjelpemidler i OT og stressmestring
Det er viktig å huske at vi har med oss de hjelpemidlene vi trenger:

- Våre viktigste hjelpemidler er vår uoppmerksomhet og vårt stress. De kan minne oss igjen og igjen om anledningen til å bringe oss selv tilbake til her og nå. Det er derfor gunstig å øve oss på å akseptere, like og takke disse sidene ved oss som er våre læremestere. Når vi oppmerksomt anerkjenner det som er, vil det som er kunne endre seg av seg selv.

- Når vi er intenst sansende, kan vi ikke samtidig fortape oss i tankene våre. Vi kan prøve å la lyden av en fugl som synger fylle oss og se om vi samtidig kan la tankene på ubetalte regninger få

tilsvarende plass i sinnet vårt. Det går ikke, og derfor er oppmerksomhet på det vi sanser et godt hjelpemiddel for å bringe oss tilbake til her og nå.

Jeg har lært meg noen metoder som gjør at jeg er mye mer positiv til å mestre det livet måtte bære med seg. "Grunnfjellstillingen" er kjempegod. Den bruker jeg konkret, men jeg visualiserer den like mye. Tidligere har jeg lært meg betydningen av aksept og tillit rent teoretisk. Nå har jeg lært hva aksept og tillit er via kroppslige erfaringer. Å lære er å oppdage. Jeg er dypt takknemlig.

- Kroppen vår er alltid her, selv om "hodet" er et annet sted. Å bringe oppmerksomheten til kroppen er derfor et godt hjelpemiddel for å være til stede. Kroppen er også nært forbundet med følelseshjernen (det limbiske system), og de påvirker hverandre gjensidig (15). Følelseshjernen styrer psykologisk velvære og en stor del av kroppens fysiologi som hjertefunksjon, blodtrykk, hormoner, fordøyelse og immunsystem. Den har en selvregulerende evne for å skape likevekt og velvære på samme måte som kroppen reparerer seg selv gjennom skorpedannelse og infeksjonsbekjempelse. Kroppsbaserte metoder, som yoga styrker disse mekanismene. Stressmestring via kroppen har god effekt fordi kroppen er mer direkte forbundet med følelseshjernen enn språk og fornuft, som den emosjonelle hjernen er relativt uimottakelig for (15).

Jeg var veldig urolig og stresset og løp før meg selv hele tiden. Etter at jeg har begynt å tenke over og bli bevisst hvor pusten min er, så er jeg blitt veldig rolig. Jeg har funnet min måte å gjøre noen øvelser på og gjør dem nesten hver dag. Jeg har pusten med meg hele tiden. Er blitt flinkere til å tenke: Ja, ja, hva så og prøver å lære noe av det. Jeg er mer reflektert over ting som skjer meg, og er mer bevisst på hva dette gjør med meg. Jeg har fått en fantastisk indre ro.

- Pusten knytter oss til livet og er alltid i nuet. Det er umulig å puste det forrige pust eller det neste pust. I det øyeblikket vi blir fullt oppmerksomme på pusten, er vi i kontakt ved nuet og med vår væren tilstand. Pusten er derfor en uvurderlig nøkkel for tilstedeværelse og stressmestring i hverdagen.

- Aksept er det sterkeste virkemiddel vi har i vår endring og vekst som mennesker. Derfor er det avgjørende å øve på å akseptere oss selv og vår egen opplevelse akkurat slik den er nå. Det er vist at tanker vi ikke ønsker å tenke, eller følelser vi ikke vil føle, forsterkes (20). Dersom vi kan observere våre tanker og følelser med vennlig aksept, uten å automatisk reagere på dem, kan vi gradvis frigjøre oss fra de automatiske tankene og følelsene som ofte styrer oss inn i bekymring for fortid og fremtid. Forskning har vist at det å stadig dvele ved tidligere følelsesmessige traumer, gir samme effekter i kroppen som den opprinnelige hendelsen og at mennesker som har mye bitterhet og fiendtlige holdninger, kommer seg langsommere etter traumatiske hendelser (15). Grunnmuren i OT og stressmestring er derfor å øve på å godta oss selv,

kropp og sinn, med kjærlig aksept. Å romme den vi er nå, fordi slik er vi jo allikevel nå. Gjennom dette, åpner vi for å møte oss selv med nysgjerrighet og kan lekent utforske alle sidene av oss selv. Denne holdningen er grunnlaget for den endring som skjer, slik en av grunnleggerne av vår tids OT uttaler:

"Den meditative tilnærming er at vi ved bare å akseptere det som er nå, uansett hvor smertefullt eller uønsket det er, tillater vekst og endring." Jon Kabat-Zinn (21)

- For å lære nye ferdigheter og vaner trengs regelmessig øvelse. Å trene oppmerksomhetsmuskelen er en god metafor. De fleste av oss har erfart at det trengs øvelse hvis vi skal lære å spille et instrument eller mestre en ny sport. Det samme gjelder når vi skal trene vår oppmerksomhet. Forskning fra Norge og andre land viser at utbytte av OT henger sammen med i hvilken grad vi øver (3,4,5). Det er lettere å la dette bli en vane dersom vi kan finne et fast tidspunkt på dagen som passer med våre rutiner, og det er lurt å spørre andre som vi bor sammen med å støtte oss i å få det til. Det er nyttig å sette av ca en halv time til formelle øvelser daglig.

> *Jeg har dessverre ikke har fått fulgt opp øvelsene. I den siste tiden har jeg fått tilbake plager som var mye redusert i etterkant av kurset. Derfor har jeg nå bestemt meg for å prøve å gjøre øvelsene daglig, enten yoga eller meditasjon, da jeg erfarte at jeg hadde stort utbytte av det. Livet var lenge lysere og lettere, med mindre fysiske og psykiske plager.*

Treningen tar utgangspunkt i <u>*der*</u> vi er og <u>*den*</u> vi er. Grunnholdingen er at så lenge vi lever, er det alltid "mer riktig enn galt" med oss. Uansett hva våre problemer er, kan de arbeides med. Oppmerksomhet overfor det som er her og nå er grunnelementet i treningen. Dette øyeblikket er alt vi har for å oppfatte, lære, vokse og endre oss.

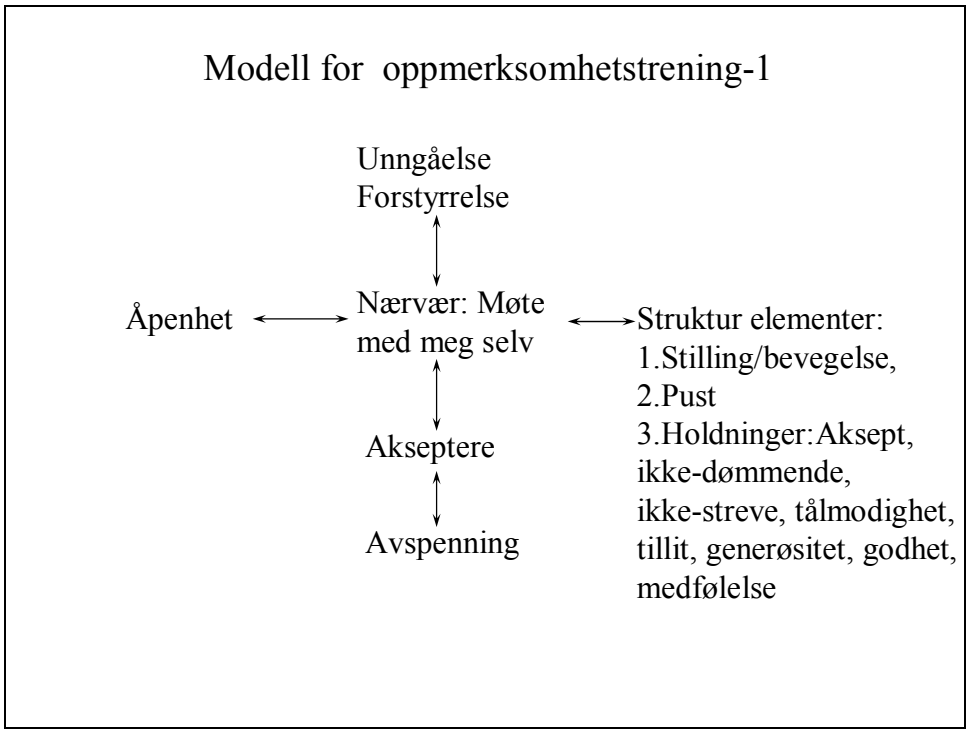
"Hva vi tenker og gjør er begrenset av vår oppmerksomhet, og fordi vi ikke legger merke til det vi ikke legger merke til, er det lite vi kan gjøre for å endre oss, før vi begynner å legge merke til hvordan vår uoppmerksomhet former våre tanker og handlinger."

R.D. Laing, Psykiater og forfatter.

Modell for OT

Treningen kan beskrives som et møte med oss selv, figur 3 (22). Møtet gjøres enklere ved hjelp av strukturen som skapes av kroppsstilling/bevegelse, pust og holdning til øvelsene. Vi skal finne en balanse mellom en åpen hvilende oppmerksomhet og oppmerksomhet på struktur-elementene. Dette gjør det mulig å ***være*** til stede i oss selv, med det som oppstår i sinnet, uten å la oss fange av det.

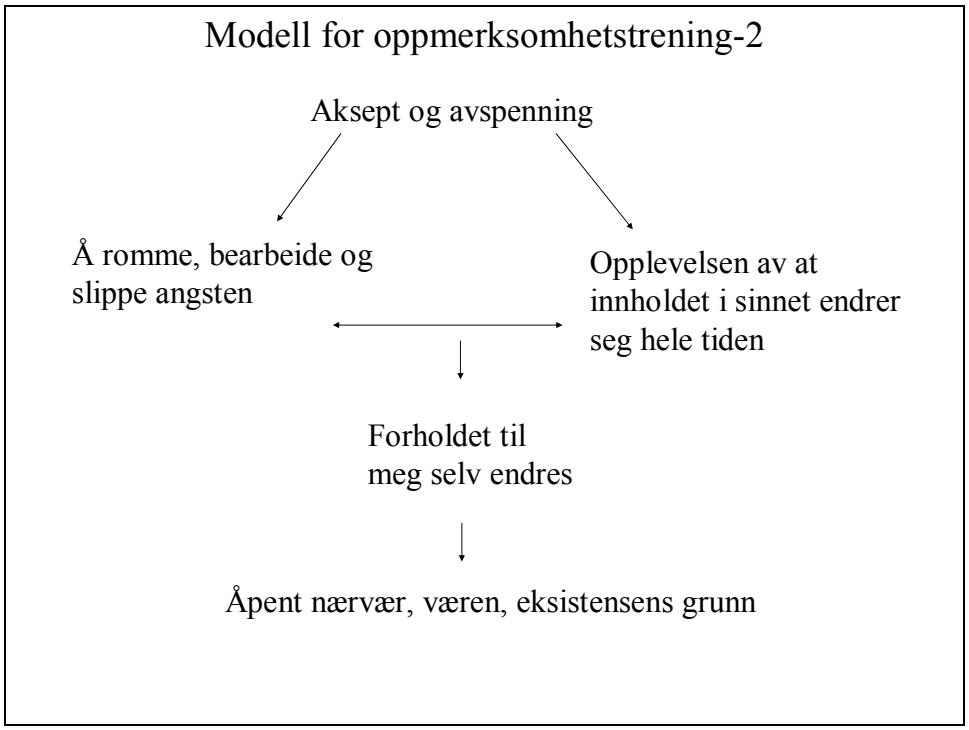
Når det dukker opp tanker, følelser eller kroppsfornemmelser som er vanskelige for oss å akseptere, vil det spontant oppstå en unngåelsesreaksjon i sinnet. Den kan komme i form av tretthet, dagdrømming, irritasjon eller mentale prosjekter oppmerksomheten forbinder seg med. Disse bringer oss ut av den hvilende åpne oppmerksomheten. Med øvelse vil vi gradvis øke evnen til å være åpent til stede med det som oppstår i oss. Dette fører til aksept av det som er, og gir ofte avspenning i kropp og sinn.



Figur 3. Modell for oppmerksomhetstrening, del 1(22)

Etter hvert som den åpne oppmerksomheten styrkes, blir det lettere å hvile åpent i nuet. I denne prosessen vil tanker og følelser som vi har vanskelig for å godta og derfor fortrenger, gradvis komme frem og bli bearbeidet av sinnets egen evne til selvregulering, figur 4 (22).

Jeg har blitt mer oppmerksom på spenningene jeg har i kroppen og pusten, slik at jeg klarer å gi slipp en del innimellom.



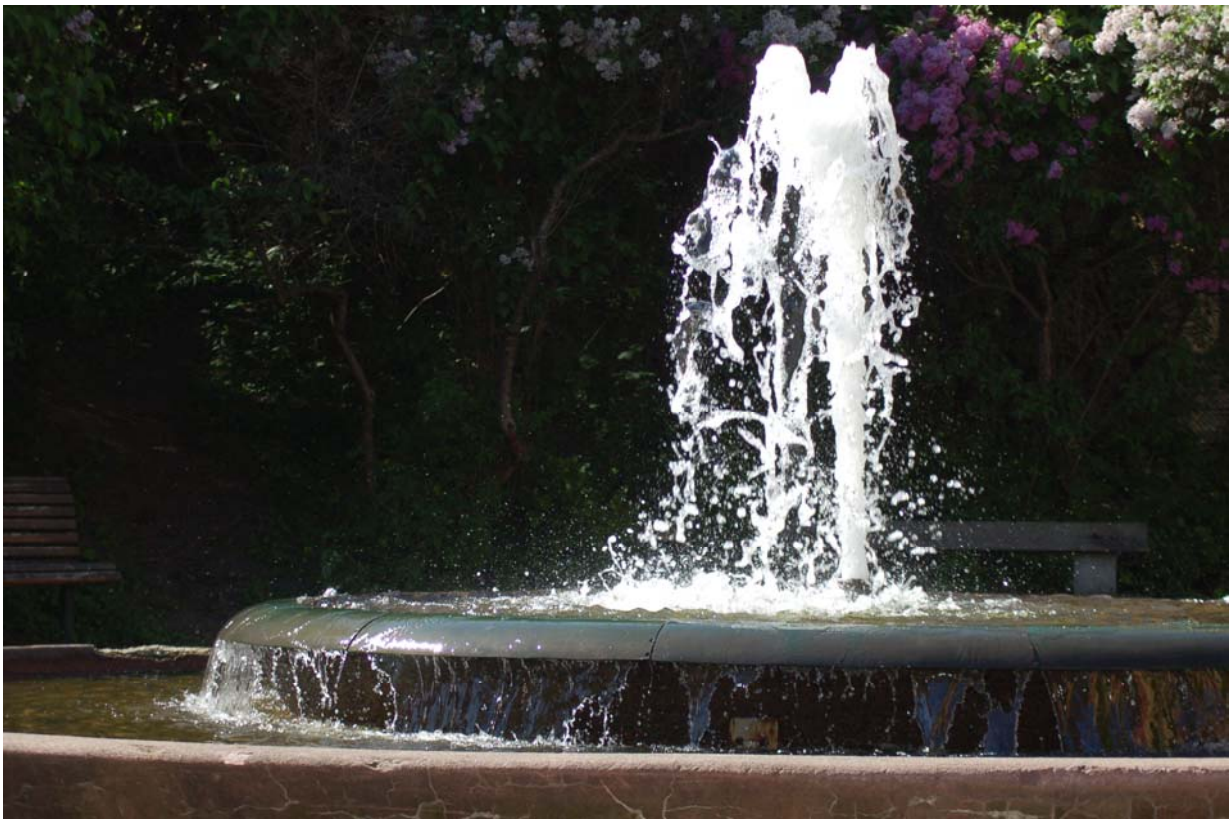
Figur 4 Modell for oppmerksomhetstrening, del 2 (22)

Psykologien beskjeftiger seg med utvikling av jeg-et. Når jeg-et er formet, oppfatter vi det ofte som noe fast, og ikke noe som kontinuerlig endrer seg. Livsprosessen består i at vi utvikler en personlighet og et personlig liv som er rikt og komplekst. OT hjelper oss til å erfare at alle elementer i sinnet, som vi ofte har identifisert oss med, er i kontinuerlig forandring.

Vi vender stadig tilbake til oss selv (forankret i kropp og pust), tilbake fra en tilstand oppslukt i sinnets aktivitet. I den grad vi engstes for å hvile i pusten, vil tanker, følelser og sansefornemmelser øve en uimotståelig tiltrekning. Gradvis vil vi kunne romme, bearbeide og slippe disse. Vi vil derfor erfare at oppmerksomheten pendler mellom pusten og sinnets innhold.

Det viktigste jeg har lært: Jeg er ikke følelsene mine og slipper å bli overveldet. Jeg kan trekke meg tilbake, la sinnet arbeide, og velge hva jeg vil gi oppmerksomhet.

Etter hvert vil vi nærme oss en tilstand av åpent nærvær, der vi uten å oppleve skillet mellom oss og verden, kan oppleve helheten. I det stille rommet som oppstår, kan vi erfare væren.



Del II – Øvelsesprogram i OT

Dette programmet er basert på kursprogrammet i OT som er utviklet ved Center for Mindfulness i USA (1). Der har 15000 pasienter og 4000 helsepersonell gjennomgått programmet, og tilsvarende programmer tilbys nå ved flere hundre helseinstitusjoner i USA og Europa. Det undervises som regel i grupper på 20-30 deltakere, og refleksjonene og samtalene i gruppen er en viktig del av kurset. I mangel av muligheten til å delta på et slikt kurs, vil det å prøve ut øvelsene på egen hånd kunne gi verdifulle erfaringer og utbytte for den enkelte. En god støtte under gjennomføringen av kurset vil være å lese boken til Kabat-Zinn som beskriver kursprosessen godt (21).

Uke 1
Tema: Hvordan lære å se mer av helheten – kraften i OT

Vi øver oss på å se virkeligheten slik den er. Til vanlig oppfatter vi livet gjennom en skjerm av tankeforestillinger som vi ofte er fanget i. OT lærer oss å observere sanseinntrykk, tanker og følelser som et vitne. Alle erfaringer aksepteres med åpenhet og nysgjerrighet og utforskes uten dømming. Vi lærer å se på egne reaksjoner på det som skjer med ro og klarhet. Vi øver oss på å møte oss selv og romme oss selv og verden slik de er.

Øvelser

1. Kroppsskann. Dette kan gjøres etter instruksjon på CD (se litteraturliste) eller fra følgende beskrivelse:

Legg deg på ryggen på et teppe eller på sengen. Legg merke til kontakten mellom kroppen og underlaget, der helene, leggene, baken, ryggen, skuldrene og bakhodet hviler mot teppet eller sengen. La pusten være fri og uanstrengt, slik det er naturlig for deg akkurat nå.

La oppmerksomheten gå til det høyre benet, fra tærne gjennom foten, ankelen, leggen, kneet, låret og hoften. Legg merke til det du erfarer, enten det er varme, kulde, uro, stramninger, andre fornemmelser, eller ingenting. Det du legger merke til er det du legger merke til. Gi rom for dette uten å forsøke å endre på det. Aksept er nøkkelen til at endring kan skje av seg selv.

Har hatt veldig mange vonde ting å hanskes med akkurat nå. Gråter mye. Daglig kroppskan/pust har vært helt uvurderlig i denne vanskelige tiden,

Du kan bruke tid på hver del av benet, eller la oppmerksomheten vandre sakte oppover benet som en samlet bevegelse. Når du merker at oppmerksomheten har forlatt benet, bringer du den vennlig tilbake til det du legger merke til i benet akkurat nå.

Gjenta det samme for det andre benet, deretter for bekken, mage, bryst, hals, armer og rygg. Til slutt gjør du det samme for hodet med tungen, musklene i kjeve, rundt munn, nese og øyne, og i tinningene.

Til slutt retter du oppmerksomheten mot hele kroppen og tillater deg å hvile i opplevelsen av kroppen din slik den er nå med kjærlig aksept. Tillat det du erfarer å få plass. Det du kjemper mot, det forsterker du. Jo mer du kan ønske deg selv velkommen, jo lettere vil øvelsen også gi avspenning.

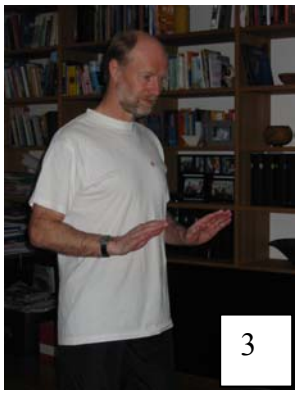
Øvelsen kan ta 3 minutter eller 45 minutter. Bruk den tiden du har tilgjengelig. Nøkkelen er å praktisere den regelmessig. Prøv å gjøre det minst 6 ganger denne uken. Skriv gjerne ned det du erfarer. Hva ble du oppmerksom på? Husk at uansett hva du erfarer, er det greit. Hvis du ikke merker noe spesielt, så er det også helt greit. Sovner du, er det svært vanlig, og kan skje fordi øvelsen ofte fører til avspenning. Øvelsen kan derfor godt brukes før sengetid for å lette innsovning. Dersom du bruker den for å styrke oppmerksomheten, er det viktig å holde seg våken. Dette er lettere hvis det er lyst i rommet, eller hvis du sitter på en stol i stedet for å ligge. Du kan også holde øynene åpne og heve blikket hvis du merker at dette hjelper deg å være våken.

Jeg får mer energi og indre ro etter kropps-skann. Knuten i mellomgulvet blir lettere eller borte.

Prøv å gi slipp på dine forventninger til øvelsen. Erfar det som skjer uten analyse eller kritikk. Bare gjør øvelsen! De som har gjennomført hele treningsprogrammet, kommer med følgende råd: *" Uansett hva som skjer, hold på med øvelsene. Husk at du behøver ikke like det, du behøver kun å gjøre det. Betydningen av det du gjør tar det tid før du forstår."*

Dersom du føler deg urolig eller stresset når du skal starte, kan det være lurt å gjøre en ankringsøvelse før kroppsskann. Det kan hjelpe deg til å samle deg om det du skal gjøre. Disse kan øves etter instruksjon fra CD (se litteraturlisten) eller du kan prøve en av dem som står nedenfor. Hold på til rytmen er jevn og du kjenner at du kan hvile i øvelsen og erfare den innenfra (3-5 minutter).

I. Grunnøvelse for ankring. Stå med bena parallelt lett fra hverandre og med litt bøy i knærne. Tenk deg at all bevegelse springer ut fra ditt tyngdepunkt like under navlen. Sving armene forover fra kroppen og hev dem opp med hendene hengende slapt fra håndleddene inntil armene er i skulderhøyde (1). All bevegelse skjer under skulderhøyde for å sikre stabilitet og balanse og forhindre overstrekking. Armene heves mykt i takt med innpusten. Prøve å la pusten lede bevegelsen. For å gjøre bevegelsen myk, kan det være til hjelp å tenke seg at det er festet en snor i håndleddene som hever armene mens hendene henger slapt ned.

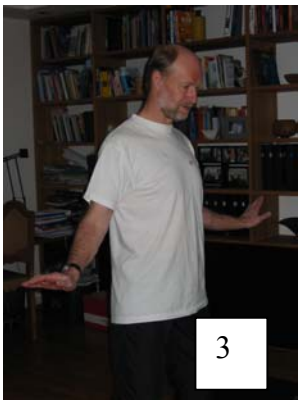


Trekk armene inn mot kroppen (2) og la dem så synke nedover foran kroppen mens håndleddene rettes ut og ”følger” etter armene nedover til armene igjen hviler mot forsiden av kroppen (3). Dette skjer i takt med utpusten. Bøy gjerne lett i knærne på utpust og rett dem opp på innpust for å gjøre bevegelsen så myk som mulig.

La bevegelsen skje i takt med din naturlige pusterytme, og føl etter hvert hvordan bevegelsen kan være en forlengelse av pusten. La kroppen være slik den er akkurat nå. La fokus for oppmerksomheten være bevegelsen eller pusten. Når oppmerksomheten vandrer, bring dem tilbake til bevegelsen og pusten og la den hvile her. Kjenn pusten og bevegelsen og vær i dette og la annet fare.

II. Ankringsøvelse med fokus på å gi rom til seg selv. Stå med bena parallelt lett fra hverandre og med litt bøy i knærne. Tenk at all bevegelse springer ut fra ditt tyngdepunkt like under navlen. Bring armene opp foran kroppen slik at det formes et rom mellom armene og kroppen og la hendene varsomt ligge an mot hverandre med håndflatene vendt innover mot kroppen (1).

Når hendene er i høyde med skuldrene foldes armene ut til siden (2), og før dem så rolig nedover mot siden av kroppen med bøy i albuene og la hendene ”følge” etter håndleddene (3).



Når du puster inn heves armene, og folder seg ut, og når armene senker seg, puster du ut ned gjennom kroppen og ut gjennom helene, slik at du får god kontakt med underlaget. La oppmerksomheten hvile i bevegelsen eller pusten og la pusten være det som leder bevegelsen. Gjør øvelsen i takt med din egen naturlige pusterytme. Når armene hever seg opp og lager et rom, og rommet så utvider seg, kan du kanskje forestille deg at du skaper det rommet du trenger for å kunne være helt til stede på den måten som er god for deg akkurat nå.

III. Ankringsøvelse med fokus på å fylle kroppen med energi. Stå med bena parallelt lett fra hverandre og med lett bøy i knærne. Tenk at all bevegelse springer ut fra ditt tyngdepunkt like under navlen. På innpust bringer du armene med hendene foldet og håndflatene vendt oppover, fra under knærne oppover til armene er foran kroppen i brysthøyde (1). Forestill deg at du henter energi fra bakken under deg og fyller kroppen.

Når armene er i brysthøyde, snus hendene mens de er foldet, slik at håndflatene vender nedover, og på utpust fører du de foldede hendene nedover til armene er rette (2). Du kan gjerne puste ut med litt ekstra lyd eller kraft og forestille deg at du puster ut avfallsstoffer og spenninger helt ned i underlaget. Vær oppmerksom på kontakten mellom føttene og underlaget.

Når hendene er helt nede, snus de igjen slik at de foldede hendene har håndflatene opp, og du svinger de rette armene fram og helt opp over hodet, mens du puster inn og fyller hele kroppen med livgivende kraft og energi (3).

Så frir du hendene fra hverandre og på utpust lar du armene senke seg mykt ned på hver side av kroppen inntil de hviler ned langs siden av kroppen (4). Utpusten følger du ned gjennom føttene og ned i bakken. Gjør dette i ditt eget tempo og la bevegelsen følge pusterytmen.

2. Velg en hverdagsaktivitet og gjør denne med full oppmerksomhet hver dag. Du kan velge hvilken aktivitet du vil. Det er lurt å starte med en liten aktivitet og gjøre denne langsomt og med fullt nærvær. Nedenfor er noen forslag til hva du kan velge. Flere finnes i boken NÅ-tilstedeværelse i hverdagen, se litteraturlisten.

- **Vaske hendene**. Vær bevisst hvor vannet kommer fra og hvor verdifullt det er i ditt liv og ditt miljø. Vær oppmerksom på kroppsstilling, på kontakten mellom vannet og hendene, på bevegelsen av hendene. Pust!!

- **Å se på klokken**. Ta en liten pause, og pust. Prøv gjerne å sette klokken på den andre armen for å gjøre pausen mer bevisst. Prøv å legge merke til hvordan det oppleves når ting er litt annerledes enn du er vant til.

- **Når telefonen ringer**. I stedet for å ta den straks, tillat deg en liten pause mens den ringer et par ganger. Slapp av i ansiktet, smil og pust. Bli var armen som strekker seg mot telefonen, kontakten mellom hånden og telefonen, og hvordan den føles mot øret.

- **Å pusse tennene**. Hvordan holder hendene tannbørsten, bevegelsen av armen, lyden av børsten mot tennene, smaken av tannpastaen. Børst gjerne med den motsatte hånden for å gjøre deg ekstra oppmerksom på hva som skjer.

- **Å dusje**. Oppmerksomhet på vannet, temperaturen, berøringen med kroppen, bevegelser. Hvilke tanker og følelser kommer?

- **Å spise et måltid.** Legg merke til hvordan du sitter eller står. Se godt på maten, dens form og farge. Lukt på den. Ta en liten pause og tenk på hvor den kommer fra, og hvordan den har nådd ditt bord. Se hånden som strekker seg ut mot maten og bringer denne til munnen. Vær helt til stede med smaken du kjenner når du tygger den. Legg merke til om du skynder deg med denne biten for å ta den neste? Hvilke tanker og følelser kommer? Hvordan er pusten?

- **Å kjøre bil**. Skru av radioen og vær i kjøringen. Legg merke til hvilke deler av kroppen som er spent eller avslappet. Hvordan er pusterytmen? Vær fullt til stede med lyder og synsinntrykk som kommer. Bruk en nybegynners sinn for å se på den vante veien du kjører med nye friske øyne. Prøv å kjøre litt under fartsgrensen og pust.

- **Å gå**. (på kontoret, hjemme, til og fra bilen, i butikken etc). Gjør det som en øvelse. Vær til stede med kroppen, merk føttene når de møter underlaget, kjenn bevegelsen av føttene og armene. Kjenn kontakten med bakken, med pusten, med lyder, lukter og synsinntrykk, tanker og stemninger.

Vær oppmerksom på kroppsfornemmelser, følelser og tanker mens du utfører aktiviteten. Kan du være oppmerksomt til stede i det du gjør? Når din oppmerksomhet vandrer, bring den vennlig tilbake til din umiddelbare opplevelse av det som skjer. Noter gjerne hva du oppdager.

Uke 2

Tema: Persepsjon - hvordan oppfatter vi virkeligheten?

Hva vi ser og oppfatter, og hva vi ikke oppfatter, bestemmer hvordan vi reagerer på sykdom, smerte og stressende situasjoner. Når vi blir stresset skyldes det som regel hvordan vi oppfatter og reagerer på det som skjer. Øvelsene kan utfordre vår oppfatning av virkeligheten. Ved å praktisere oppmerksomhet, utvider vi vår horisont og fanger inn mer av det som

skjer her og nå. Derfor forekommer det at man kan føle økt ubehag i starten av treningen. En annen ting vi kan oppdage er at det som stresser oss sjelden er det som skjer i dette øyeblikket, men oftere skyldes angeren over gårsdagen og/eller bekymringen og frykten for morgendagen.

Hvis jeg kunne leve mitt liv igjen
"Jeg har lyst til å gjøre flere feil neste gang. Jeg ville slappe av, mykne opp. Jeg ville tulle mer enn jeg har gjort på denne reisen. Jeg ville ta færre ting så alvorlig. Jeg ville ta flere sjanser. Jeg ville bestige flere fjell og svømme over flere elver. Jeg ville spise mer iskrem og mindre bønner. Jeg ville kanskje ha flere virkelige problemer, men færre innbilte.
Som du forstår, er jeg av den type mennesker som lever fornuftig time etter time, dag etter dag. Vel, jeg har hatt mine øyeblikk, og hvis jeg kunne gjøre det om igjen, ville jeg ha flere. Ja, faktisk ville jeg kun ha det slik. Bare øyeblikk, det ene etter det andre, i stedet for å leve i forkant av hver dag. Jeg har vært en av dem som aldri drar noe sted uten et termometer, en varmeflaske, en regnfrakk og en fallskjerm. Hvis jeg skulle leve om igjen, ville jeg reise lettere.
Hvis jeg fikk leve om igjen, ville jeg gå barbent tidligere om våren og fortsette lenger om høsten. Jeg ville ta flere sjanser. Jeg ville plukke flere blomster." Nadine Stair, 85 år

Øvelser
1. Fortsett med kroppsskann og prøv å gjøre det minst 6 ganger denne uken også.
2. Velg en hverdagsaktivitet og gjør denne med full oppmerksomhet hver dag.
3. Vær oppmerksom på hyggelige opplevelser som skjer hver dag og noter hva du ser, hører og kjenner i kroppen, samt dine tanker og følelser under opplevelsen, og etterpå.

Uke 3.
Tema: Å være til stede i eget liv

La øyeblikket bli levende og verdt å leve… la det ikke unnslippe ubemerket og ubrukt.

Martha Graham

Vi går glipp av mye når vi ikke lever her og nå. Kan vi sette pris på det vi allerede har uten alltid å ønske oss noe annet? Er det mulig å ha hyggelige øyeblikk på tross av å være i krise eller ha smerter?

Et unikt hjelpemiddel for å være til stede i dagliglivets situasjoner er pusten. Derfor er utviklingen av et **pusteanker,** som bringer oss i kontakt med nuet og med vår væren, sentralt i OT og stressmestring. Dette gjøres gjennom praktisering av sittende oppmerksomhetsøvelser med fokus på pusten. Det skjer også ved å ta kontakt med pusten i dagliglivets aktiviteter. Begge gir anledninger til å stoppe opp ett øyeblikk mens vi er i kontakt med pusten og er nær

vårt eget liv. Vi kan da lettere observere det som skjer, akseptere det vi erfarer, og så gå videre på den måten som er god for oss.

Min livssituasjon er svært vanskelig for tiden. Jeg stopper ofte opp, retter oppmerksomhet til pusten. Dette gir meg energi og dermed hjelp til å komme videre.

STOPP – OBSERVER – AKSEPTER – LA GÅ

(SOAL forkortet)

Øvelser

1. Kroppsskann og Sittende OT annen hver dag. **Sittende øvelse med fokus på pust** kan utføres etter CD (se litteraturliste) eller ut fra følgende beskrivelse:
Sett deg godt til rette på en stol. La oppmerksomheten gå dit du lettest kan kjenne pustens bevegelse, enten det er i nesen, brystet eller magen. La pusten være slik den er uten å puste på noen spesiell måte. To pust er aldri like, og den er bra nok slik den er akkurat nå.
Prøv å hvile i pustens bevegelse, som om pusten er en myk bølge som fyller deg med energi på innpust og fjerner avfallsstoffer og spenninger på utpust. Se om det er mulig å følge pusten fra starten av innpust, gjennom hele innpusten, og så hele utpusten.
Om oppmerksomheten vandrer, er det normalt. Når du merker at du har kommet vekk fra pusten, aksepter det uten kritikk og venn varsomt og vennlig tilbake til det neste pust.
Kanskje merker du en liten pause med stillhet mellom innpust og utpust og mellom utpust og innpust. Prøv å hvile i denne stillheten, som alltid er til stede i deg - mens du lar pusten komme og gå. Etter hvert kan du kanskje kjenne pusten som en livgivende bevegelse i deg og finne roen og gleden i dette øyeblikket.
Fortsett og øv litt på dette daglig. Det blir gradvis lettere, og det skaper balanse i kropp og sinn uten at du behøver å streve for å oppnå noe spesielt. Start med 5 minutter og øk det gradvis til 25 minutter. Det er bedre med 5 minutter daglig enn 25 minutter 1 gang i uken.

2. Velg en hverdagsaktivitet og gjør denne med full oppmerksomhet hver dag.

3. Vær oppmerksom på stressende opplevelser som skjer. Aksepter disse slik de er. Noter hva du ser, hører og kjenner i kroppen, samt dine tanker og følelser under opplevelsen, og etterpå, samt hvordan du handler på stresset du opplever.

Svimmelhet, smerter i nakke, skuldre og armer kommer og går hver dag. – Har god hjelp av pusten, kroppsskann og balansetrening. Arbeid med aksept har også vært veldig nyttig.

4. Ta kontakt med pusten gjennom dagens aktiviteter. Praktiser SOAL.

Uke 4

Tema: Stress – hvordan påvirker det oss?

Hva gjør at vi blir fanget av stresset vi opplever og hva kan frigjøre oss? Vi nærmer oss kjernen i treningsprogrammet: Hvordan arbeider vi med det som stresser oss? Når vi føler oss stresset, frykter vi ofte for et negativt resultat; at vi skal mislykkes, bli mislikt, ikke bli elsket, bli avvist, ikke føle oss gode nok. Denne tilstanden av frykt påvirker alle celler i kroppen og effekten kan måles i hjerte-kar systemet,

nervesystemet, immunsystemet og hormonsystemet.

En oppmerksom ikkedømmende aksept av det vi opplever i hvert øyeblikk, er det vi ønsker å utvikle både i de daglige øvelsene, og i hverdagen ellers. Denne aksepten gjør det mulig for oss å bli oppmerksom på det som stresser oss. Ved siden av at det i seg selv kan dempe vår opplevelse av stress, er det også grunnlaget for å kunne endre den måten vi håndterer det som stresser oss.

Øvelser

1. Sittende OT 15-25 minutter hver dag.
2. Velg en hverdagsaktivitet og gjør denne med full oppmerksomhet hver dag.
3. Vær fortsatt oppmerksom på stressende opplevelser, aksepter det som er, og noter hva du sanser og hva du kjenner i kroppen, samt dine tanker og følelser under opplevelsen, og etterpå. Hvordan handler du på stresset du opplever? Er det mulig for deg å ha kontakt med pusten i disse situasjonene, og praktisere SOAL.

Uke 5

Tema: Stress - hvordan takler vi det?

Vi reagerer ofte automatisk på stressende situasjoner etter innlærte handlingsmønstre, men vi kan også respondere bevisst på dem. Oppmerksom tilstedeværelse innvirker på dette. Det er viktig å anerkjenne egne følelser som utålmodighet, sinne, tristhet, sorg, og kunne uttrykke dem effektivt for å ta vare på egne behov og grenser. For å gjøre dette må vi være oppmerksomme på det som skjer i oss når vi blir stresset. Dersom vi er oppmerksomt til stede med det som skjer, kan vi respondere på en egnet måte, og bli fortere ferdige med virkningene av stresset.

Oppmerksomhetstrening har vært med å snu mitt fokus ift kroniske plager (astma, migrene og matintoleranse). Med øvelser og med fokus på pusten får kroppen mer ro og jeg lærer å slappe bedre av.

Vi skal nå begynne med fysiske oppmerksomhetsøvelser i form av enkle fysiske øvelser hentet fra yoga. Det er vist at langsomme kroppsøvelser gjort med full oppmerksomhet, virker balanserende på kropp og sinn (23,24). Yoga betyr forening mellom kropp og sinn. Øvelsene er lette å lære, og lite krevende, men virkningsfulle. Praktisert regelmessig gir de økt fleksibilitet, styrke og balanse i muskelskjelettsystemet, og fremmer tilstedeværelse, avspenning og helse.

Jeg merker at yoga er effektivt på mine plager og det gir meg en følelse av økt balanse i sinn og kropp. Det gir meg følelsen av kontroll og beherskelse av egen kropp som gjør meg glad!

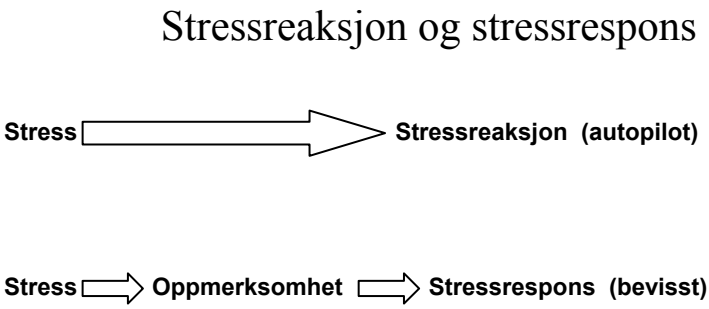
Vi øver med full oppmerksomhet på det som skjer i kroppen, uten å prøve å oppnå noe spesielt. Vi lar oss selv være akkurat slik vi er og opplever det vi opplever med full aksept, og uten dømming eller kritikk. Vi beveger oss langsomt. Oppmerksom yoga dreier seg om å utforske våre grenser, uten å krysse dem. Vi skal i stedet hvile ved grensen og puste. Dette

krever at vi lytter til kroppen og respekterer når vi bør stoppe, og hvilke øvelser vi bør la være å gjøre. Dersom vi må la være å gjøre en øvelse fysisk, kan vi utføre den i tankene og la pusten og oppmerksomheten hvile i den delen av kroppen som vi beveger mentalt. Dette gir også effekt (18). Utforsk og eksperimenter med full oppmerksomhet og glede.

Øvelser
1. Sittende OT og liggende yogaøvelser annen hver dag. Yogaøvelsene kan gjøres etter CD (se litteraturliste) eller etter instruksjon fra yogakurs eller yogabøker.
2. Velg en hverdagsaktivitet og gjør denne med full oppmerksomhet hver dag.
3. Vær fortsatt oppmerksom på stressende opplevelser, aksepter og noter hva du sanser og hva du kjenner i kroppen, samt dine tanker og følelser under opplevelsen, og etterpå. Er det mulig for deg å ta kontakt med pusten i disse situasjonene, og praktisere SOAL.
4. Les eventuelt om stressmestring i heftet Stressmestring (25).

Uke 6
Tema: Stress - respons

En bevisst respons på stress er mulig når vi er oppmerksomme på vår egen reaksjon når stresset oppstår. Vi er nær våre kroppslige reaksjoner, våre følelser og tanker og anerkjenner dem og aksepterer dem. Stresset oppstår og de kroppslige reaksjonene kommer, men ved å være helt tilstede med det som skjer, og bruke pusteankeret, gir symptomene seg og kropp og sinn gjenvinner raskere balanse når stressituasjonen er over. Ved å være oppmerksom på stresset når det oppstår, kan vi oppdage at vi kan velge hvordan vi svarer på det. Det gir oss muligheten til å omforme en automatisk reaksjon til en bevisst valgt respons, figur 5 (18).



Figur 5 Stressreaksjon og stressrespons

Med øvelse lærer vi oss å lede oppmerksomheten dit vi vil, noe som gjør det mulig for oss å handle i tråd med våre behov og verdier. Dette reduserer indre konflikter og bidrar til selvregulering og helse (23).

Treningen er viktig for meg: Bevissthet på pust, metaforer og dikt er en integrert del av hverdagen – for meg setter det fokus på noe livgivende og gledesfylt. Jeg har nå verktøy til å endre sinnstilstanden når behovet melder seg.

Hjerte – karsystemet reagerer på stress i form av pulsøkning og uregelmessig hjerteaksjon. Oppmerksomhetsøvelser med fokus på hjerte er vist å ha en beroligende effekt på hjertefunksjonen, og dette har en stressreduserende effekt (15).

Øvelser

1. Hjerteøvelse og stående yogaøvelser annen hver dag. **Hjerteøvelsen** kan utføres etter CD instruksjon (se litteraturliste) eller ut fra følgende beskrivelse:
Finn en god stilling enten sittende eller liggende der du kan holde deg våken og hvor du puster uanstrengt. Ta noen dype pust og følg pusten hele veien ut av kroppen. Det stimulerer den delen av nervesystemet (det parasympatiske) som har en roende effekt på hjerterytmen. Etter hvert utpust kan du la det gå noen sekunder før du lar innpusten spontant begynne av seg selv. La den langsomme utåndingen fortsette helt til du kanskje kjenner at det blir litt mykere i brystregionen. Ikke strev, gjør det lekent og aksepter det du kjenner. Det er godt nok slik det er akkurat nå.

Rett så oppmerksomheten til hjertet eller hjerteregionen, og tillat deg å puste inn og ut gjennom hjerteregionen i din naturlige pusterytme. La oppmerksomheten følge pusten hele veien inn og ut av denne viktige delen av kroppen. Hvert innpust bringer med seg ny surstoff og energi til hjertet, mens hvert utpust fjerner avfallstoffer kroppen ikke trenger.
Kanskje du kan se for deg hvordan hjertet bader i livgivende surstoff og energi. Hvordan åndedrettet bringer med seg denne gaven og hvordan hjertet varsomt og omsorgsfullt tar i mot den i takt med din naturlige pusterytme. Tillat det du kjenner å være slik det er.
Kanskje kan du se for deg ditt hjerte som et lite barn som bader i vann gjennomsyret av livgivende energi. Som et elsket barn du tillater å være akkurat slik det er, og som fortsetter å utfolde seg i sitt naturlige element mens du fortsetter å tilføre det kraft og energi.

Med oppmerksomheten hvilende i brystregionen, blir du kanskje klar over en følelse av varme eller utvidelse i brystregionen, som det er mulig for deg å støtte og slippe til med hvert livgivende pust som fyller bryst- og hjerteregionen. Til å begynne med er det kanskje knapt følbart. Etter mange års stille arbeid er hjerte ikke vant til din oppmerksomhet. Varsomt knytter du kontakten til det. Du kan oppmuntre kontakten med hjertet gjennom å tillate en følelse av takknemlighet og glede overfor hjertet å fylle brystregionen. Hjertet er særlig følsomt for takknemlighet og kjærlighet, enten denne følelsen knytter seg til et annet menneske, noe du er glad i, eller tanken på et vennlig univers. For mange kan følelsen oppmuntres gjennom å minnes ansiktet til et barn man er glad i eller et kjært husdyr. For andre vil et bilde av fredelig natur skape indre takknemlighet. Og for andre kan det være tanken på å kaste seg ut i skibakken eller en dans til musikk du er glad i. Tillat denne følelsen å fylle hjerteregionen uten å streve.

Fokuset er i nåtid, og da klarer jeg å tilkalle gode tanker som igjen gir gode følelser. Kommer også mannen min til gode ved at han lærer av meg. Dermed takler vi livet bedre sammen og får de gode samtalene som gir livet mening.

Ofte danner deg seg et smil om munnen, et smil som brer seg fra brystet og folder seg ut i ansiktet. Tillat deg selv å hvile i brystregionen med de følelsene og fornemmelsene som er der akkurat nå. Avslutt øvelsen med å takke ditt hjerte for den fantastiske jobben den gjør for deg dag og natt, år ut og år inn (15, lett omarbeidet).

2. Velg en hverdagsaktivitet og gjør denne med full oppmerksomhet hver dag.

3. Vær oppmerksom på en god samtale du har. Hva sanser, tenker og føler du under samtalen og etterpå. Noter ned hva det var som gjorde dette til en god samtale for deg.

Uke 7
Tema: Kommunikasjon

Vært i tøffe forhandlinger siste 2 uker, hvor jeg faktisk har klart å si i fra og kommet ut av det med energi og hevet hode – og ikke dårlig samvittighet.

Hvordan kan vi ha kontakt med våre følelser og behov og uttrykke dem effektivt overfor andre? Hvordan kan vi være i kontakt med vårt stille senter, vår væren, når vi samhandler med andre, spesielt når det oppstår stress og konflikter? Og hvordan kan vi på en god måte bestemme når det er verdt bryet og energien å hisse seg opp, og når det er best å slippe det hele og gå videre? Nøkkelen er å være oppmerksom på det som skjer når det skjer. Bruke lyset fra vår oppmerksomhet til å navigere gjennom dagen. Igjen og igjen komme tilbake til vårt senter ved hjelp av pusten og spørre: Hva kjenner jeg i kroppen nå? Hva føler jeg nå? Hva tenker jeg nå? Når vi vet hvor vi er og hvordan vi har det, klarner tåken, og vi kan slippe å være slave av tidligere ubevisste reaksjonsmønstre og vaner. Vi kan både lytte og uttrykke oss med full oppmerksomhet. I det nærværet som skapes, oppstår gode møter.

Oppmerksom kommunikasjon hviler på evnen til aksept og bekreftelse, på samme måte som andre oppmerksomhetsøvelser. Det er aldri farlig å bekrefte at man har mottatt og forstått den andres budskap selv om man er uenig i innholdet. Anerkjennelse er det sterkeste virkemiddelet for god kommunikasjon. Når mottaker forstår budskapet, og når sender opplever at mottaker har forstått, oppstår gjensidig forståelse. Dette gjøres lettere ved å være undrende og nysgjerrig, i stedet for påståelig. Mottakeren av budskapet kan sikre seg at budskapet er forstått slik det var ment, ved å gjenta og bekrefte overfor den andre hva man har oppfattet.

Husk: Persepsjon (mottak og bearbeiding av sansestimuli) er alltid en intern, personlig og individuell prosess, farget av alt vi er og har erfart fra vi ble unnfanget. Vårt bilde av verden er unikt og ingen andre har det samme bilde som meg. Derfor er kommunikasjon krevende.

Husk: Vi forholder oss egentlig aldri til andre eller til den objektive verden, men til vår egen oppfatning og reaksjon på andre og på verden rundt oss. Derfor vil det å kjenne oss selv, vårt sinn og våre reaksjoner være veien til kunnskap om verden. Derfor må vi samtidig ha oppmerksomheten rettet utover mot den andre og innover mot oss selv. Ved å ha kontakt med

vårt eget vesen gjennom pusten og stillheten, er det lettere å være fri til å fange opp budskap utenfra og innenfra og sortere disse.

Husk: Respekter at vi alltid vil være forskjellig fra selv de nærmeste vi lever sammen med. Ikke tro eller forutsett at vi vet hvordan de andre har det eller er. Det er bare vårt bilde av den andre vi kjenner!!

Viktig for samtalen:

- Vær til stede og oppmerksom med kropp (øyne, mimikk, stilling og bevegelse) og sinn (åpen, nysgjerrig, undrende).
- Avklar hensikten med og rammen for samtalen
- Sett av tid
- Snakk i jeg form. Ikke beskriv den andres, tanker, følelser, handlinger eller intensjon.
- Hold dere til temaet
- Lytt uten å avbryte. Hvem skal snakke og hvem skal lytte? Gjør en ting av gangen.
- Ikke forstå for fort!
- Tilstreb sammenheng mellom det du føler, tenker, sier og gjør

Respekter den andres opplevelser, meninger og ønske om å snakke om noe. Unngå ironi, ikke trekk deg unna, unngå negative fortolkninger, ikke trekk den andres intensjon i tvil. Bruk ”time out” når det begynner å utvikle seg til krangel, og snakk om hva som nå skjer i samtalen.

Trinn i kommunikasjonen:

1. Sansning og persepsjon– Hva hører, ser, lukter og smaker jeg?
2. Hva kjenner jeg i kroppen? – spenning, smerte, ubehag, varme, trykk etc.
3. Hvilke følelser merker jeg?
4. Hvilke tanker og tolkninger har jeg.?
5. Hvordan formidler jeg dette til den andre?

Kommunikasjon dreier seg ikke bare av vårt forhold til våre medmennesker, men også om vårt forhold til våre omgivelser. I hvilken grad er vi oppmerksom på dette? Er vi oppmerksomme på hva vi tar inn av mat og sansestimuli? Hva forteller det om vårt forhold til oss selv og våre omgivelser? Det er viktig å være oppmerksomme på vårt forhold til det vi tar inn av sansestimuli, gjennom for eksempel filmer og TV-programmer. Økt oppmerksomhet kan hjelpe oss til å ta kloke valg.

Selvfølelsen har økt!! Jeg kan konsentrere meg mer om det viktige i livet og la engstelser og det som ikke er så viktig passere. Takler mer nå! Jeg lever mer i nuet og fryder meg over det! Ser detaljer positivt, for eksempel i naturen. Føler at min livserfaring har fått mer innhold og tror jeg er bedre i stand til å hjelpe andre/lytte til andre.

Øvelser

1. Velg mellom kroppsskann, sittende oppmerksomhetsøvelse, hjerteøvelse, eller yogaøvelse hver dag.
2. Velg en hverdagsaktivitet og gjør denne med full oppmerksomhet hver dag.
3. Legg merke til hva du tar inn gjennom dine sanser (mat, TV, aviser, internet etc.). Gjør det med aksept og uten dømming eller kritikk. Noter gjerne ned det du blir oppmerksom på.

Dersom du ønsker å bli bevisst ditt forhold til maten du spiser, kan du forsøke med følgende oppmerksomhetstips i forbindelse med måltider:

- Drikk et glass vann før maten og nyt det..
- Bare spis når du spiser. La alt annet være, og gi deg helt hen til opplevelsen av maten.
- Ta en ny bit først når munnen er helt tom. På den måten får du smakt, tygget og fordøyet ordentlig.
- La det gå 5 minutter etter du er ferdig med en porsjon før du bestemmer deg om du trenger mer. Da har magen fått tid til å gi signal til hjernen om kroppen er forsynt.

Uke 8
Tema: Å utvikle tillit til deg selv

Oppmerksomhetsøvelser er øvelser i tillit. Tillit til at det er trygt å bare ***være*** til, uten alltid å skulle utrette noe. Tillit til at livet bærer selv om vi ikke kan kontrollere det. Tillit til at vi ***er*** gode nok akkurat slik vi er. Tillit til at vi har med oss det vi trenger for vår egen utvikling.

En god måte å øve seg i tillit på er å uttrykke seg fritt gjennom bruk av stemmen. Dette er også vist å ha en god stressreduserende effekt, og undersøkelser viser at korsang bedrer helsen og styrker immunforsvaret (26).

Det spesielle for meg som følge av oppmerksomhetstreningen er at jeg er snillere mot meg selv, stiller ikke så store krav til meg selv lenger. Jeg trengte dette for å våge å gå litt ned på kravene. Jeg er også mer avslappet. Det er herlig frigjørende. Nå har jeg vært gjennom en skulderoperasjon, og det hjelper med avspenningen jeg lærte. Jeg tar dype pust og er mer til stede, prøver å godta ting slik de er akkurat nå. Jeg tror nå jeg blir mye bedre, bra nok i alle fall. Og alt jeg strever med har en hensikt. Det var også en spesiell hendelse å forstå gleden en av mine sønner følte når han hadde kjøpt seg en stor motorsykkel. Jeg gledet meg med ham i stedet for å dømme det slik jeg har hatt lett for. Det kommer mye mer godt ut av å forstå, stoppe opp litt og tenke seg om. Da blir det ikke så lett krig.

Øvelser

1. Velg mellom kroppsskann, sittende oppmerksomhetsøvelse, hjerteøvelse, eller yogaøvelse hver dag.
2. Øv 5 minutter toning (synge enkelttoner) daglig, med den tonen som faller naturlig for deg å uttrykke deg gjennom. Du kan øve etter **lydøvelser** på CD (se litteraturliste) eller prøve følgende:

Sett deg i en behagelig stilling der du kan puste fritt. La pusten følge din naturlige rytme. På utpust åpner du munnen litt og lager tonen O. Tonen vil variere med pusten og det er helt i orden. Prøv å la den komme spontant og la lyden bre seg fra munnen til hode og kropp og rommet rundt deg. Når utpusten og tonen stopper, gi deg tid til å puste rolig inn, før du gjentar dette. Etter hvert kan du eksperimentere med tonehøyden, og også bytte ut O med A eller M.

endret atferd. Er mer oppmerksom, men strever med å få satt av tid til øvelsene i hverdagen. Vet at jeg vil få det til, fordi det gjør så godt og jeg vil så gjerne.

3. Velg en hverdagsaktivitet og gjør denne med full oppmerksomhet hver dag.
4. Øv oppmerksomhet i arbeidslivet, enten du arbeider ute eller hjemme.

Oppmerksomhetsøvelser i arbeidssituasjonen
Fritt etter Saki Santorelli, Senter for mindfulness in medicine, health care and society, Mass, USA.

1. Ta 5-30 minutter om morgenen for å være stille, sitt eller ligg ned og vær med deg selv, se ut av vinduet, lytt til lyder fra naturen eller gå en sakte tur.
2. Mens du låser opp og starter bilen eller tar fram sykkelen, stopp ett minutt og legg merke til pusten.
3. Mens du kjører/reiser til arbeidet, vær oppmerksom på spenning i kroppen, for eksempel hendene knyttet rundt ratt eller styre, skuldre hevet, stramhet i mellomgulvet. Pust inn i det spente området og aksepter det du kjenner.
4. Bestem deg for ikke å ha på radio eller CD, men vær med deg selv.
5. Eksperimenter med å kjøre/gå litt langsommere enn vanlig.
6. Vær oppmerksom på pusten, himmelen eller trærne når du stopper for rødt lys.
7. Vær ett øyeblikk i ro før du går inn på jobben, og spaser langsomt inn.
8. Mens du sitter ved arbeidet, stopp ett øyeblikk og legg merke til hva du fornemmer i kroppen, og aksepter dette mens du hviler i pusten.
9. Bruk pausene for virkelig å slappe av. I stedet for å ta en kaffekopp, gå av og til en liten tur, eller sitt ved arbeidsplassen og forny deg selv ved hjelp av pusten.
10. Ved lunsj, forsøk å forandre din vanlige plass for å være våkent tilstede. Velg å spis en lunsj i uka i stillhet og spis sakte med full oppmerksomhet.
11. Stopp 1-3 minutter hver time, ta kontakt med pusten og kroppen og aksepter den slik den er nå.
12. Bruk hverdagens signaler som påminnelser om å sentrere deg selv, som når telefonen ringer.
13. Ta tid ved lunsj eller til andre tider for å veksle noen ord med kollegaer om andre ting enn arbeid.
14. På veien hjem stopp et par minutter i stillhet for å legge arbeidet bak deg.
15. Når du kommer hjem, skift til andre klær. Hils på alle hjemme og se på dem. Hvis du er alene, føl at du går inn i din egen stillhet og vær takknemlig for det du har opplevd.

Uke 9
Tema: Vår praksis videre

Hver dag og hvert øyeblikk gir oss mulighet til å praktisere det ***å være her - nå***. Oppmuntringen til å fortsette denne måten å møte oss selv og livet på, kommer fra tusenårige erfaringer med denne praksis i å akseptere oss selv og livet vårt slik det er. Dette frigjør energi og krefter som ellers går med til å prøve å være slik andre vil vi skal være. Det fører

til at tanker og følelser vi før var redde for, avtar i styrke og mister sin kraft. Sinnet faller til ro og vi opplever psykisk og fysisk avspenning. Vi får mer overskudd til å være hovedpersonen i vårt eget liv. Det åpner for en naturlig endrings- og utviklingsprosess som også er helsefremmende (3).

OT i hverdagen

Etter hvert som oppmerksomheten styrkes, kan den brukes til å være mer til stede i hverdagen. Nærværet overføres til de aktiviteter vi allikevel gjør. Vi lar oppmerksomheten hvile i aktiviteten mens vi utfører den. Til å begynne med vil sinnet raskt forlate aktiviteten. Når vi blir oppmerksomme på det, vendes oppmerksomheten varsomt tilbake til det vi holder på med, uten kritikk eller dømming. Gradvis vil sinnet slå seg til ro der vi er, og vi kan åpne oss for å sanse mer og bli oppmerksomme på rikdommen som ligger i hverdagslivets små aktiviteter og øyeblikk.

Jeg bruker daglig et eller annet av det jeg har lært. Å rydde plass til oppmerksomhetstrening har blitt en del av hverdagen. Kropp og sjel bare "må ha det".

Start med enkle og små ting. Foreta en forandring av gangen i daglige rutiner, og øv på den inntil den er blitt en ny vane. Vi høster det vi sår. Det er viktig å lage forpliktelser vi kan holde. Fem minutter daglig trening over tid er langt bedre enn tilfeldige timer, akkurat som når vi lærer å spille et instrument. Hvis vi holder det vi lover oss selv, styrkes vår vilje. I motsatt fall svekkes den. Bygg en sterk grunnmur, og fortsett med tålmodighet og lekenhet.

Ikke vær redd for å prøve nye måter for å oppnå innsikt eller løse stressende situasjoner på. Bruk gjerne en liten notatbok der det som erfares under øvelsene noteres ned. Det kan hjelpe oss til å bli bevisst de endringer som skjer.

Lykke til med den videre praksis, og husk at uoppmerksomheten og stresset alltid er der som veivisere for oss!

Litteratur:

Thich Nhat Hanh. Hvert skritt er fred; kunsten å leve med oppmerksomhet og glede. Emilia 1996.
Stein Knardal. Kropp og sjel. Psykologi, biologi og helse. Universitetsforlaget, Oslo 1988.
Andries J Kroese. Stress, Aschehoug 2003.
David Servan-Schreiber. Evnen til helbred. Behandling av stress, angst og depresjon uten medikamenter eller psykoterapi. Pax, Oslo 2005.
Shunryu Suzuki. Zen sinn – begynner sinn. ISBN 82-90787-01-4.
Eckart Tolle. Nuets Kraft, Borgen 2004.
Michael de Vibe og Ragnar Karem. Nå – Tilstedeværelse i hverdagen, Oslo 2007.
Tilgjengelig i bokhandel eller fra mdevibe@online.no eller www.yogaundervisning.no

Forslag til CDer med oppmerksomhetsøvelser og avspenningsøvelser

Acem, www.acem.no selger Cd med kroppsavspenning og oppmerksomhetsmeditasjon.

Ragnar Karem, www.yogaundervisning.no : CD med yogaøvelser, meditasjonsøvelser og avspenningsøvelser.

Andries Kroese, www.scat.no : CD med oppmerksomhetsmeditasjon, kroppsskann og yogaøvelser.

Firmaet Pepp Norge, www.pepp.no: CD med avspenningsøvelser.

Michael de Vibe, mdevibe@online.no: Dobbelt-CD med ankringsøvelser, kroppskann, sittende oppmerksomhetsøvelse, hjertemeditasjon, yogaøvelser og lydøvelser.

I bokhandel og på Yoga- og meditasjonsskoler kan du også finne andre typer avspennings- og meditasjons CDer.

Referanser

1. Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, Worcester, MA, USA. www.umassmed.edu/cfm
2. Vibe M de. *Oppmerksomhetstrening – en metode for selvregulering av helse*. Tidsk No Lægeforen 2003; 21:3062-4.
3. Vibe M de. *Oppmerksomhetstrening for pasienter med stress og kroniske sykdommer.* Tidsskr No Lægeforen 2006; 126:1898-902.
4. Bishop SR. *What do we really know about mindfulness-based stress reduction?* Psychosom Med 2002; 64: 71-84.
5. Baer RA. *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review.* Clinical psychology: Science and practice 2003; 10-2: 125-43.
6. Nasjonal helseplan 2007-2010. www.regjeringen.no/nb/dep/hod/
7. Grepmair L et al. *Promoting Mindfulness in Psychotherapists in Training Influences the Treatment Results of their Patients: A Randomized, Double-Blind, Controlled Study.* Psychoter Psychosom 2007; 76: 332-338.
8. Mc Craty R (red.). *Science of the heart: Exploring the role of the heart in human performanc.* Institute of Heartmath, Boulder Creek, CA. USA 2001.

9. Sosial- og helsedirektoratet. Veileder 1S-1502,2007. *Hvordan kommer vi fra visjoner til handling? Praksisfeltets anbefalinger for å oppnå god kvalitet på tjenestene i sosial- og helsetjenesten.*
10. Williams K et al. *Evaluation of a wellness-based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial.* American Journal of Health Promotion 2001; 15: 422-432.
11. Barrios-Choplin B et al. *An inner quality approach to reducing stress and improving physical and emotional wellbeing at work*. Stress Medicine 1997; 13 (3): 193-201.
12. Ledernes hovedorganisasjon, København 2002. *Stress hos ledere i Danmark – årsaker, utbredelse og konsekvenser,*
13. Barrios-Choplin B et al. *The impact of a new emotional self-management program on stress, emotions, heart rate variability, DHEA and cortisol*. Integrative Physiological and Behavioral Science, 1998; 33 (2): 151-170.
14. Chandola,T.et al. *Work stress and coronary heart disease: what are the mechanisms?* Eur Heart J 23 Jan 2008.
15. Servan-Schreiber D. *Evnen til helbred. Behandling av stress, angst og depresjon uten medikamenter eller psykoterapi*. Pax, Oslo 2005.
16. MacFarland BH et al. *Psychiatric disorders in primary care*. Archives of general psych. 1985;42:583-590.
17. Shapiro SL, Schwartz GE. *Intentional systemic mindfulness: An integrative model for self-regulation and health.* Advances in Mind-Body Medicine; 2000, 16: 128-134.
18. Schwartz JM, Begley S. *The mind and the brain, Neuroplasticity and the power of mental force.* Regan Books, Harper Collins, NY, USA 2002.
19. Davidson RJ et al. *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation.* Psychosom Med 2003; 65: 564-70.
20. Gross JJ. *Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences.* Psychophysiology 2002; 39:281-291.
21. Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.* New York: Bantam. 1990.
22. Hansen K B. *Eksistensiell terapi og meditasjon*. Klitrose, Danmark 1989.
23. Bergström M. *Neuropedagogik – En skola för hela hjärnan*. Stockholm, Wahlström & Widstrand 1995.
24. Hannaford C. *Lär med hela kroppen – Innlärning sker inte bara i huvudet*. Jönköping, Brain Books 1997.
25. Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, GRUK-seksjon for kvalitetsforbedring *Stressmestring*, rapport nr 2, 2006 http://www.gruk.no/article/articleview/1203/1/304/
26. Bjørgan HJ(Red.) *Kultur former framtida. Hvordan og hvorfor kultur virker.* Andrimne forlag, Oslo 2007.