

## Evaluering af mindfulness kursus for forældre januar – marts 2018.

I januar måned 2018 fik en gruppe forældre med børn på døgn- eller aflastning på Center for Specialpædagogiske Børnetilbud (CSB) tilbudt et mindfulness kursus kombineret med en netværksdel.

Kurset bestod af 8 ugentlige mødegange á tre timer. De tre timer var fordelt på to timer og et kvarter til mindfulness og 45 minutter til netværksdelen. Det strakte sig fra januar til marts 2018. Undervisere var Ann Ostefeld-Rosenthal og Ruth Lehm. Lenette Andsbjerg deltog som repræsentant for CSB. Da kurset startede, var der 11 deltagere. 3 af forældrene var meget belastede og stoppede i starten af forløbet. Dvs. at der var 8 deltagere, som gennemførte kurset med en upåklagelig mødedeltagelse.

Denne evaluering er baseret på deltagernes skriftlige formuleringer før deltagelse i kurset om de problemer og udfordringer, de håbede at få hjælp til; på skriftlige formuleringer efter endt kursus om udbyttet af kurset; på notater fra den mundtlige evaluering samt på et fokusgruppe interview med 4 af deltagerne. Hovedparten af indholdet af denne rapport stammer fra fokusgruppe interviewet. Dette blev foretaget af Ann O-Rosenthal med deltagelse af Ruth Lehm og Lenette Andsbjerg, transskriberet af Ann O-Rosenthal, overordnet kodet og analyseret af Marianne Bundgaard Andreasen og sammenskrevet af Ann O-Rosenthal. For at anonymisere citaterne har deltagerne fået et 'synonym' navn.

### Oplevelse af problemer og udfordringer før kurset

Overordnet var deres store udfordring:

- stress især i forbindelse med samvær og kommunikation med deres børn med diagnoser
- stress på arbejde
- stress og negative tanker
- stress og angst generelt

Fx skriver deltagerne:

Karina:

*'Når autismen/ADHD fylder for meget hos mine børn... når de får en nedsmeltning og bliver stressede, kan jeg ikke rumme det. Udfordringen mellem arbejde og hjem...at få begge dele til at fungere, så der er tid til det hele.'*

Naya:

*'Jeg har svært ved at fokusere på de positive ting frem for de negative ting i hverdagen og familielivet. Stress på arbejdet.'*

Jane:

*'Jeg har svært ved at være i min krop, når jeg bliver stresset. Stress kan producere angst hos mig.'*

Morten:

*'Når der er tidspres på hjemmefronten samtidig med, at der opstår situationer, som kræver tid at få løst, så bliver det indre pres så stort, at man handler irrationelt og i stedet optrapper situationen.'*

## **Efter kurset**

Følgende overskrifter er baseret på kategorier, som udspringer af analysen. Da de handler om analytiske kategorier, vil der være overlap mellem kategorierne.

### **Bevidsthed/opmærksomhed**

Et af de mest gennemgående temaer handler om: bevidsthed/opmærksomhed; om hvordan deltagerne er blevet mere bevidste i stressede situationer og opmærksomme på egne kropslige og mentale reaktioner, og om hvordan dette har hjulpet dem med at håndtere stress.

Naya fortæller om, hvordan hendes skærpede bevidsthed hjælper hende til at undgå potentielle konflikter med sit barn:

*'Jeg lægger mærke til, at jeg helt konkret før de der potentielle konflikter, fx hvis man skal ned og slukke et tv, hvis en skal i bad eller et eller andet hvor man ved... Der kan jeg mærke, at jeg er bevidst om inden jeg går derved – altså lige inden det begynder, vælger jeg at være rolig. Lige meget hvad der kommer til at ske, så er jeg rolig, og jeg udstråler ro. Og hvis jeg kan mærke, at jeg ikke kan det – så holder jeg lige en pause... jeg synes, jeg er blevet mere bevidst om det.'*

Karina uddyber det:

*'Jeg tænker også, det er bevidstheden, der er kommet mere, og så kan man gøre det mere. Mere af det som man har øvet sig på i lang tid.'*

I en anden kontekst fremhæver Naya igen bevidstheden som et væsentligt udbytte af kurset:

*'En af de ting jeg gerne ville arbejde med, da vi startede – hvad er det rigtige ... det var ligesom en proces, jeg var i gang med i forvejen, og jeg synes, det går meget bedre, og at det jeg har lært, og det jeg kan bruge, er det med at sætte pris på de små ting. Få øje på det fantastiske, fx hvor fantastisk ens autistiske barn er, selvom de kan være fuldstændigt skæve – øh – og så det med at ha' muligheden for – når man glemmer det og sidder og kigger på Facebook på alle de andres fine, perfekte familier, der kan alt muligt – så potentielt gå over i hjørnet og lave en lille siddende meditation over alt det gode, man har. Igen det er bevidstheden. Og valget er blevet muligt. Det er i hvert fald et stort skridt på vejen for mig.'*

Denne skærpede bevidsthed og opmærksomhed er grundlaget for det, der beskrives i næste kategori. Denne kategori er central for det, der trænes på mindfulness kurset, stress håndtering og forebyggelse: træk vejret og STOP.

### **Træk vejret og STOP**

STOP modellen (Stop op, Træk vejret, Observer og Prøv noget andet) er som sagt helt essentiel i mindfulness programmet. Det at træne sin opmærksomhed i mindfulness øvelser, så man kan bruge den ude i livet, er forudsætningen for, at man kan vælge en mindful respons i stressede situationer, i stedet for at handle på automat pilot. Automatiske handlinger er oftest uhensigtsmæssigt i forhold til en selv og situationen.

Karina fortæller om, hvordan hun bruger sit åndedræt og STOP modellen:

*'Jeg bruger det meget i min hverdag på mit arbejde. Jeg har et rigtigt stressende arbejde i en vuggestue, hvor vi bare har knaldhamrende travlt. Og det har givet mig rigtigt meget, at så kan jeg bare lige gå ud og finde min vejtrækning. Fordi vi har så travlt ind imellem, at nogle gange føler jeg, jeg er ved at besvime... Og så er det rart lige at kunne stå ude i krybberummet og vugge et barn og så lige finde vejtrækningen, og så har jeg det faktisk bedre. Ja, og jeg bruger det også i min pause på arbejdet – lige lukke øjnene og slappe af i stedet for bare at sidde med min telefon og skynde mig: Hva' sker der, hva' sker der? Og i stedet for lige trække vejret og få energi til resten af dagen. Og det havde jeg ikke troet, jeg ville finde. Så det er nyt for mig og overraskende. Men også derhjemme med mine børn. Jeg har virkelig fået meget ud af det der med sådan lige at kunne tage et skridt tilbage og lige få koblet fra og mmm – jeg har brugt STOP modellen rigtigt meget.'*

Morten supplerer, og her taler han ind i næste kategori om relationen til børnene:

*'Den der STOP model, den er livreddende på en måde. Det handler om, at egentlig så kan du godt selv mærke, når du er på vej derhen, hvor det begynder at blive uhensigtsmæssigt, og du begynder at handle, som du ikke skal. Men tidligere har man jo bare gjort det der, som et eller andet autonomt nervesystem siger, du skal gøre, for du er slet ikke inde over selv længere. Men det at man har en anden lille sti, man kan dreje ind på og så måske lige trække håndbremsen og: Nåh ja – der var en anden mulighed for at reagere på en anden måde. Det er godt, man lige har fået den der lille holdeplads der - tænker jeg, hvor man kan blive bevidst om, hvad man skal skynde sig at få gjort, når det er ved at sejle fuldstændigt i hegnet.'*

Disse citater fører videre til næste kategori: relationen til børnene.

### **Relationen til børnene**

En af de væsentligste kilder til stress hos forældregruppen var som nævnt samvær og kommunikation med deres børn med diagnoser. Derfor er det en virkelig stor ting for forældrene at opleve, at deltagelse i mindfulness kurset har styrket deres kompetencer til at være sammen med deres børn på en konstruktiv måde. Da man desuden ved, at stress populært sagt 'smitter', er det indirekte en fordel for børnene, at deres forældre bliver bedre i stand til at håndtere deres egen stress.

Naya lægger ud med et eksempel, hvor hun tager udgangspunkt i, at hendes egen rummelighed og evne til at acceptere både sig selv og sine børn er blevet større. Nedenstående eksempel gælder hendes andet barn:

*'Ja men jeg tror bare, jeg har ændret... fx i går var jeg sammen med ham her i Århus, og da jeg hentede ham fra skolen, da var han sur. Og han – når han er sur, så fylder det et helt rum. Og sådan var han. Og der ville jeg – og jeg forstod det ikke og blev ked af det og i stedet for at sige: 'Hvorfor er du også....' - så lod jeg ham bare være lidt, og så gik der ikke særlig lang tid, så gik det over, og så var han bare glad, og så tror jeg, jeg skælder ham mindre ud, stiller færre krav, ser lidt mere igennem fingrene og prøver at vise og fortælle ham, at han er et dejligt barn... Og det har gjort SÅ stor en forskel for vores relation bare her den sidste måned.'*

Morten uddyber med sin oplevelse:

*'Jeg kan godt lægge mig fuldstændigt i strømmen af det der, som du sagde, om at acceptere dem, som de er. I stedet for at forsøge at bringe dem derhen, hvor man selv synes de skal være. I særdeleshed i konfliktsituationer. I stedet for at insistere på at nu skal det der tøj altså bare på lige nu, så måske bare lige sætte sig ned og klø*

*ham lidt på ryggen og sige: Det er okay, det lige tager to minutter at blive klar. Og af en eller anden mærkelig grund – så det man troede skulle til at være en timelang konflikt, det ender bare med at blive en hel hyggelig stund, og så er man bare færdig 55 minutter, før man troede. Og har det meget bedre på den anden side.'*

Også Karina har et eksempel:

*'Jeg har faktisk brugt det med Frederik, for han var rigtig stresset en dag, han var hjemme. Og han nåede ikke sin taxa om morgenen, og jeg skulle køre ham i skole om morgenen, og det var lidt stresset. Og så kom jeg til at tænke på, at jeg skulle tage det roligt. Og så sad vi i bilen og trak vejret stille og roligt sammen og snakkede om, at det kunne godt hjælpe på ikke at være så stressede og få ro i kroppen og ned i maven og trække vejret stille og roligt. Så det snakker vi om nogle gange.'*

Naya bruger også sine ny erhvervede kompetencer i forbindelse med sit barn:

*'Jeg har også tænkt over, hvordan vi kan give det videre til børnene på en eller anden måde. Og med Knud der bruger vi det sådan lidt når han VIRKELIG... men når han ikke kan finde ro. Så prøver vi at give ham den kropslige ro. Så laver vi sådan lidt mindfulness på ham ved ligesom... eller vi laver en bodyscan på ham ved ligesom at tvinge ham til at mærke kroppen. Og det gør ham bare så rolig...'*

At kunne bruge sine mindfulness redskaber i samvær med børnene hænger også nært sammen med det næste tema: accept og rummelighed.

### **Accept og rummelighed**

Dette tema lægger sig op ad to vigtige værdier bag mindfulness forløbet: accept og en ikke-dømmende holdning. Det handler både om individuelle erkendelser/rum, men også om en stemning af accept og rummelighed, som opstod i løbet af forløbet; et rum der blev skabt i fællesskab mellem kursister og undervisere.

Naya fortæller:

*'Jeg synes, det har været en gave med det rum – både det, der er her, men jeg synes faktisk, det er et rum, man kan finde derhjemme. Alene. Hvor der ikke er noget, der er forkert. Altså bare sådan noget som ...at man sidder og mærker sin krop og ikke tænker over, at den mærkes forkert, fordi den ikke lige ser ud, som man måske gerne ville ha'. Men det man mærker er ikke forkert, det man tænker er ikke forkert. Det er bare sådan – ægte – og det er okay. Og der er VIRKELIGT rart*

*at have sådan et sted. Øh – som man kan finde hen til.... Jeg synes i hvert fald, det er blevet formået at skabe et ikke-dømmende rum. Jeg er en, der godt kan være lidt slem til at dømme personer og typer ... og det har jeg været FULDSTÆNDIGT fri for i vores rum, både i forhold til de mennesker, vi har siddet sammen med; og vi har helt sikkert været en spraglet flok, men også det, der er blevet sagt. Jeg synes, jeg har været ligeså lidt dømmende overfor det, der er blevet sagt, og overfor det der har fyldt for andre ... det har føltes ligeså sandt og rigtigt, som hvis det kom fra mig selv. Og det har SIMPELTHEN også bare været befriende. Og jeg ved slet ikke, hvordan det er kommet... ’*

Jane uddyber:

*’Jeg er helt enig i den der generøsitet – at vise den over for andre og vise den over for sig selv. Det burde jo være en selvfølge, men det er det ikke. Det synes jeg også har været meget fint... Hold da op hvor er det godt at træne ... den åbne, beskrivende, ikke-dømmende (side).’*

En af faktorerne, som har medvirket til at etablere et fordomsfrit og åbent rum, er det fællesskab, der er opstået, og det udbytte deltagerne fortæller, de har haft af netværksdelen.

### **Fællesskab og netværk**

Dette forløb har som nævnt ikke blot været et mindfulness forløb. Netværksdelen har været en ligeså vigtig ingrediens i konceptet. I deltagerne bevidsthed generelt har disse to komponenter været uadskillelige. Fællesskabsfølelsen er styrket både via mindfulness forløbet, hvor man er sammen ’på godt og ondt’, siger ting, man ikke har sagt til nogen før, men det er også styrket via netværksdelen.

I den mundtlige evaluering kom der udsagn som:

*’Jeg vil savne det. Det har været en oplevelse på alle måder; at få et fællesskab med fremmede mennesker.’*

*’Det har været en gave at være sammen med jer.’*

*’Jeg elsker jer alle sammen.’*

Jane siger om konceptet:

*'Jeg kan ikke skille netværksdelen fra mindfulness delen, og jeg synes, det har været en genial komposition, og jeg ved ikke, om jeg var kommet, hvis ikke det havde været knyttet sammen. Men jeg synes, det har været super genialt. Det har været mere genialt at møde jer, end jeg havde vidst ...'*

Naya uddyber:

*'...det giver bare noget og er inspirerende at være sammen med alle mulige andre, som også har det hårdt og som – og vi er jo glade alligevel, vi hygger os jo alligevel... jeg har VIRKELIG nydt netværksdelen, det har jeg. Og – ja – både med os – men også med jer – det har været så dejligt at I har deltaget (henvendt til Ruth Lehm og Lenette Andsbjerg). Men jeg synes det har været vigtigt alligevel i undervisningen, at vi har haft det fællesskab. Jeg tror virkelig, jeg har sagt nogle ting til jer, som jeg ikke har sagt til nogen før, fordi mange af de ting, jeg har sagt måske er lidt forkert, i forhold til hvordan tingene skal være. Jeg har overhovedet ikke følt, det er blevet taget forkert. Men man har jo haft lyst til den åbenhed, tryghed til den åbenhed, fordi man bare har følt sig som sådan en, følt en umiddelbar connection til hinanden.'*

Jane uddyber:

*'Sådan har jeg det bare – det jeg elskede var – det du også hele tiden har lagt op til, Ann: Ja men nu er vi her som dem, vi er. Og vi er dem, vi er, og vi skal det her.'*

I den mundtlige evaluering blev der sagt følgende om konceptet:

*'Et super flot set-up. Med børnepasning og mulighed for at begge forældre kan deltage.'*

*'Stor ros til børnepasserne.'*

Kort sagt med Mortens ord:

*'I har lavet et godt cast.'*

### **Fysiske forbedringer**

Selvom mindfulness er et stresshåndteringsværktøj, og der ikke var lagt op til, at det også kunne hjælpe på fysiske udfordringer, er der også nogle af deltagerne, som har oplevet det.

Lars, som har KOL og ofte er stresset over besvær med vejrtrækningen siger:

*'Jeg har lært rigtig meget af at være her. Jeg bruger STOP modellen meget, mit åndedræt er faldet mere til ro. Min KOL er bedre, og jeg tager mindre medicin.'*

Også Morten har oplevet, som han udtrykker det, en bi-effekt af forløbet:

*'Jeg har ikke haft lavere puls i årevis, end jeg har for tiden. Jeg har selv prøvet at være sygemeldt med stress og ved godt, hvordan det mærkes. Jeg kan mærke antydningen af det engang imellem, men der har ikke været noget som helst, siden det her forløb har været i gang, og det...Jeg har sådan en alarmklokke, der ringer, når det..og den har ikke været i nærheden af at ringe.'*

### **Generelt**

Dette sidst afsnit er en samling citater, som ikke har udgjort et decideret mønster, men som alligevel hver for sig siger meget om udbyttet af forløbet.

*'... jeg håber, jeg håber virkelig, jeg kan blive ved med at lave øvelser. Men hvis jeg nu ikke kan – hvilket jeg tror jeg kan – men hvis jeg nu ikke kan, så har jeg stadig fået HELT VILDT MEGET ud af det. Helt vildt meget'*

*'Jeg bliver en bedre udgave af mig selv.'*

*'Et tydeligt og positivt resultat'*

*'Et tydeligt FØR og EFTER i livet.'*

*'Jeg var headhuntet til kurset, men der er kun positivt herfra.'*

*'Interessant at finde et stille sted inden i.'*

*'At finde ro, finde åndedrættet virker godt for mig.'*

*'Jeg har fundet et nyt rum; et stille sted.'*

*'Jeg vil savne det. Det har været en oplevelse på alle måder.'*

*'Mindsettet har ligesom taget skade for evigt.'*



## **Konklusion**

Forældrene havde et par forslag til forbedringer. For det første var der et par, der syntes, det var svært at komme i kontakt med CSB. For det andet blev der gjort opmærksom på fra flere af deltagerne, at det er meget følsomt, hvem der er med i gruppen. Det vil sige, at man i forbindelse med eventuelle fremtidige grupper kunne overveje en form for skærpet visitering og et større fokus på krav til deltagelse. Dermed kan man undgå frafald.

Når det er sagt, er det der fremstår en overvældende positiv tilbagemelding fra de 8 deltagere, som gennemførte kurset.