

Førord

Det føles så godt å kunne skrive forordet, som er det siste jeg gjør i denne prosessen. Det har vært en lærerik og ny erfaring som har ledet meg til nye måter å reflektere på. Jeg er svært takknemlig for å kunne fullføre denne studien og vil derfor bruke akkurat denne siden til å takke de som har bidratt til min masteroppgave.

Først og fremst vil jeg takke deg, John-Arne Skolbekken, som har veiledet meg. Du har et like godt hjerte som hode. Jeg har trengt begge deler for å få til prosjektet. Tusen takk.

Til alle informantene, tusen takk for at dere delte deres historier med meg. Dere alle berørte meg og jeg er glad jeg fikk muligheten til å treffe nettopp deg.

Kjære deg, Michael de Vibe, for at du alltid er der for meg. Takk for at du leder meg til så mye fint i mitt liv, også til dette prosjektet. Min gode venn.

Til dere som jobbet med prosjektet i kriminalomsorgen, takk for at dere åpnet for min studie. Til deg som var min kontaktperson i fengselet, takk for du la så mye til rette for meg og informantene i en svært hektisk hverdag.

Til pappa, min familie og mine venner. Dere har hjulpet meg med å gjøre dette mulig. Berte F. Amundsen; livet er så mye bedre fordi du er min venn. Til deg, Gry Mette D. Haugen, for gode innspill. Mamma – du hadde vært stolt nå.

Så fineste deg, Casper, min lille vakre sønn på snart fire år. Takk for at du alltid minner meg på hva nærvær er. Du er min største læremester.

April 2017

Camilla Bordevich

Sammendrag

Bakgrunn: Å rette fokuset på hva som fremmer helse er viktig i helsefremmende arbeid, hos friske og hos mennesker med helsemessig ressursvikt. Mange innsatte ved norske fengsel tilhører en marginalisert gruppe og flere har store helsemessige problemer. Soningen i seg selv kan også virke svekkende for helsen. I april 2015 startet et pilotprosjekt med mindfulness for kvinner som soner en dom. Programtiltaket kalles Fokus og er basert på mindfulness-tenkning. Mindfulness viser et potensiale for å fremme helse, og studien har som hensikt å fremskaffe kunnskap om mindfulness kan være et egnet tilbud innad i kriminalomsorgen.

Metode: Studien er kvalitativ og data er innsamlet ved hjelp av åtte semistrukturerte forskningsintervju blant kvinnelige innsatte ved et norsk fengsel. En av informantene er ikke i fengsel, men har deltatt på et tilsvarende kursprogram. Opplevelse -og erfaringsaspektet er utgangspunktet i en fenomenologisk tilnærming. Data er strukturert og analysert med inspirasjon fra Giorgis fenomenologiske analysemetode. Metoden tar for seg temaer som fremkommer fra informantenes fortellinger, og i presentasjonen av datamaterialet belyses aktuelle fenomener i tilknytning til problemstillingen.

Funn: Funn i studien indikerer at mindfulness satte i gang prosesser for domfelte som fremmet helse og en økt evne til å regulere seg. Gruppeerfaringen ga også et fellesskap preget av sosial støtte og fremmet en opplevelse av tilhørighet. Fokus-programmet bidro til mindre grubling, økt nærvær med flere gode øyeblikk i hverdagen, en endret respons i krevende situasjoner, særlig i konflikter, samt en bedre autonom fungering. Informantene ble bedre rustet til å møte utfordringer i hverdagen i fengselet og ved permisjoner. De opplevde situasjoner hvor valgmulighetene ble friere.

Konklusjon: Funn i studien tyder på at mindfulness-baserte tilnærminger er gunstig til denne målgruppen. Den domfelte ble bedre rustet til å møte utfordringer og helsefremmende prosesser ble tilgjengelig. Fokus-programmet kan virke styrkende og supplerende på andre etablerte tiltak i kriminalomsorgen. Domfelte lærte øvelser de selv kan bruke i andre sammenhenger og i egen hverdag.

Abstract

Background: To find ways that promote health is a central part in health promotion work, both regarding people that are healthy and people that have health challenges. Inmates in Norwegian prisons are a group that is marginalised in many ways. Health issues have been discovered within the prison environment, and the correctional setting in itself can bring about reduced quality of health. For that reason it is important to investigate factors that can promote health for inmates. In April 2015 a pilot project called Fokus based on a mindfulness-programme was implemented for women serving a sentence in prison. Mindfulness shows a potential for health-promotion and this theses aims to get more knowledge about this program and investigate to what extent this can be a suitable program in a correctional settings.

Method: The study has a qualitative research design, and data were collected from eight semi structured individual interviews with female inmates in a Norwegian prison. One participant is not an inmate, but has had a similar mindfulness-program. The individual's experience is the point of departure for a phenomenological approach. Data from this research are structured, and analysed with inspiration from Giorgis phenomenological analytic method. This method is based on themes raised by the participants in the study.

Findings: Findings indicate that mindfulness promotes improved health and a better self-regulation for the participants. Results show that participating in a small group promotes trust and social support and a feeling of belonging. The program contributed to less overthinking, increased mindfulness and better moments in their daily life. They experienced more healthy responses in difficult situations, in particular in conflict and emotional situations, and further a better autonomy function. The participants reported to be better at coping with challenges in daily life inside prison, but also on leave. Mindfulness contributed to reduced anxiety and they experienced choices more freely.

Conclusion: Findings in this study indicates that mindfulness-based programs are favourable for this group (the target group). In general the respondents reported being better at coping with challenges, and the program can probably support other already established programs in the Norwegian Correctional Service and contribute positively in a rehabilitation process. One interesting finding was that the participants reported having learned techniques that were suitable in other contexts and in their everyday life.

Innholdsfortegnelse

Forord

Sammendrag

Abstract

1.0 Introduksjon	11
1.1 Bakgrunn for studien	12
1.2 Helsefremmende arbeid	14
1.3 Om mindfulness	17
1.3.1 Oppmerksomhets sirkelen	19
1.3.2 To teoretiske modeller for mindfulness	21
1.3.3 Holdningskomponenten i mindfulness - leder til begrepet selvmedfølelse	22
1.4 Tidligere forskning	23
1.4.1 Mindfulness og helsefremmende prosesser	24
1.5 Kriminalomsorgens målsetning og organisering	26
1.6 Fokus-programmet i Kriminalomsorgen	27
1.7 Min forforståelse	29
1.8 Problemstilling	30
2.0 Metode og Materiale	33
2.1 Valg av design og metode	33
2.2 Fenomenologisk tilnærming	33
2.3 Utvalg og rekruttering av informanter	35
2.4 Presentasjon av informantene	35
2.5 Semistrukturert intervju	36
2.6 Datainnsamling og gjennomføring av intervjuene	37
2.7 Transkribering av data	38
2.8 Amadeo Giorgis fenomenologiske analysemetode	38
2.9 Forskningsetikk	41
3.0 Presentasjon av funn	45
3.1 Intervju før oppstart av mindfulnesskurs	45
3.1.1. Vanskelige tanker og ensomhet	45

3.2 Intervju etter gjennomført mindfulnesskurs	48
3.2.1 Å øve oppmerksomheten ga mindre grubling og avstand til tanker.....	48
3.2.2 Økt oppmerksomhet bidro til gode øyeblikk i hverdagen.....	50
3.3.3 Økt oppmerksomhet bidro til en større aksept og evne til å lytte til seg selv.....	52
3.3.4 Økt oppmerksomhet i kroppen ble en kilde til ro og nærvær	53
3.3.5. Økt oppmerksomhet, en prosess som tok tid.....	55
3.3.6 Mindfulness pyntet ikke på fengselsopplevelsen	57
3.3.7 Vurderte selv etter egne behov	58
3.3.8 Pusten, en vei til å styrke kontakt med seg selv.....	59
3.3.9 Endret seg i konfliktsituasjoner	60
3.3.10 En ulikhet mellom erfaringen til domfelt og ikke-domfelt	62
3.3.11 Egen pust - regulerende ved angst.....	63
3.3.12 Instruktøren var viktig og kurset ga en følelse av likeverd.....	66
3.3.13 Å være en liten gruppe ga en trygghet.....	68
4.0 Diskusjon.....	71
4.1 Drøfting av funn	71
4.1.1 Et paradoks ved mindfulness for innsatte.....	71
4.1.2 I tillegg til mindfulnessøvelser fikk to komponenter betydning.....	72
4.1.3 Hvordan ble mindfulness en avsporing fra grubling?	74
4.1.4 Et endret perspektiv/reorientering – styrket motstandsressurser?	76
4.1.5 Bidro mindfulness til å styrke autonomi?.....	78
4.1.6 Pusten – hvordan ble den viktig?.....	79
4.1.7 Er mindfulness et gunstig tilbud for domfelte?	80
4.2 Metodediskusjon og oppsummerende refleksjoner	82
4.2.1 Forskerens rolle	82
4.2.2 Utvalgets betydning og utfordringer i datainnsamlingen.....	85
4.2.3 Ivaretagelse av informantenes anonymitet og refleksjoner knyttet til det	85
4.2.4 Overførbarhet	86
4.3 Konklusjon	87
5.0 Referanser	89

Vedlegg 1: Godkjenning NSD

Vedlegg 2: Godkjenning Kriminalomsorgen

Vedlegg 3: Informasjonsskriv til domfelte

Vedlegg 4: Informasjonsskriv til ikke-domfelt

Vedlegg 5: Intervjuguide før oppstart av kurs

Vedlegg 6: Intervjuguide etter gjennomførelse av kurs

Vedlegg 7: Samtykkeerklæring

1.0 Introduksjon

De siste årene har det vært en stadig økende interesse for en 2500 år gammel østlig og buddhistisk meditasjonspraksis som kalles mindfulness. Metoden er i dag praktisert helt uten noen religiøs tilknytning og har spredd seg raskt både innen medisin, i psykologisk behandling (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn, 2010; Binder, Gjelsvik, Halland & Vøllestad 2014) og i utdanningsprogrammer, for eksempel ved NTNU, hvor det er en studieretning. Studier viser at mindfulness er nært knyttet til helsefremmende prosesser i mennesket, og mindfulnessbaserte tilnærminger ser ut til å ha en god effekt også på mennesker med svekkede helsetilstander (de Vibe & Moum, 2006). Resultater fra publiserte randomiserte studier har vist flere gode effekter på menneskets helse og livskvalitet (de Vibe, Bjørndal, Tipton, Hammerstrøm & Kowalski, 2012).

I Keng, Smoski & Robins (2011) systematiske gjennomgang av empiriske studier på effekten mindfulness har på den psykiske helsen, konkluderer de med at mindfulness har en rekke positive psykologiske effekter, som forbedret atferdsregulering, emosjonell reaktivitet og økt psykisk velvære.

I april 2015 startet et prosjekt med mindfulness/oppmerksomhetstrening for kvinner som soner en dom i fengsel. Dette er organisert av Region Øst og er et samarbeidsprosjekt mellom Friomsorgen i Tromsø, Oslo og Kriminalomsorgens utdanningscenter. Dette programmet kalles Fokus og er inspirert av et mindfulnessbasert stressreduksjon program (MBSR). MBSR er et systematisk opptreningsprogram for å lære mennesker å mestre stress, følelsesmessige konflikter og for å bli mer nærværende i eget liv. Programmet ble utviklet i USA på 1970-tallet og retter seg mot opptrening av vår oppmerksomhet i her-og nåsituasjonen. Mindfulness kan bare læres gjennom egen aktivitet og øves gjennom erfaring. Alle som deltar vil derfor hele tiden delta aktivt i egen prosess gjennom kurset (de Vibe, 2003; Binder et al. 2014). Programmet har vist seg å ha god effekt på flere områder, som selvopplevd smerte, følelsesmessige problemer, stress, angst og depresjon (de Vibe, 2003). Målgruppen for Fokus er domfelte som sliter med utfordringer når det gjelder følelsesregulering, stress, impulsivitet og som har en lav mestringsfølelse. I denne studien undersøker jeg hvordan domfelte opplever og erfarer mindfulness.

Studien skal bidra til forståelse av om tilbudet egner seg i kriminalomsorgen for denne målgruppen. Mindfulnessbaserte tilnæringer i fengsel er et lite utforsket område og derfor kan studien være interessant.

1.1 Bakgrunn for studien

I Menneskerettighetserklæringen (FN- sambandet, 1948) er helse betraktet som en grunnleggende menneskerettighet. I tråd med dette skal også mennesker som soner en dom ved våre fengsel ha rett til god helse. Innsatte ved norske fengsler skiller seg fra normalbefolkningen med en langt dårligere helse. Cramers (2014) rapport om den psykiske helsen hos innsatte i norske fengsler, viser at det er en høy forekomst av psykiske lidelser blant innsatte.

Rundt 13000 mennesker settes i fengsel i Norge hvert år. Til en hver tid sitter omkring 3650 mennesker i fengsel (Cramer, 2014). Undersøkelser gjort blant innsatte viser en svært høy forekomst av helserelevante problemer med rusrelaterte vansker, svak tilknytning til arbeid og mange er utenfor boligmarkedet. Flere av de innsatte, to tredjedeler, har hatt en barndom og oppvekst preget av ett eller flere alvorlige problemer og omsorgssvikt (Friestad & Skog Hansen, 2004; St. Meld. Nr 37, 2007-2008). Dette inkluderer blant annet rus, flytting, psykiske og fysiske overgrep. Oppveksten og de vilkårene som ligger til rette for et barn, danner et viktig grunnlag for å unngå kriminalitet og mye av forskningen peker på sammenhengen mellom oppvekstvilkår og kriminalitet (Nilsson, 2002; Friestad & Skog Hansen, 2004; Clausen, 2004). Det er store rusrelaterte vansker, hele seks av ti innsatte har et rusproblem (Friestad & Skog Hansen, 2004; St. Meld. Nr 37, 2007-2008). I et slikt perspektiv kan det tyde på at flere av de innsatte har hatt problemer lenge før den aktuelle dom som de soner for.

De psykiske plagene for menn som sitter i fengsel er tre ganger så høy som for normalbefolkningen. Hos kvinner er den fire ganger så høy. Den somatiske helsen er langt dårligere hos innsatte og ulike smertetilstander har en høy forekomst. Domfelte har ofte et dårlig sosialt nettverk. Det er påvist en rekke negative konsekvenser ved å sone en dom, blant annet på grunn av tap av venner, arbeid, skoleplass og bolig. Det å sone i seg selv kan

bety en utvikling av depresjon, angst og andre psykiske lidelser. Å komme tilbake til samfunnet etter endt soning kan også være vanskelig (St. meld. Nr 37, 2007-2008).

De vanligste lidelsene blant innsatte er personlighets- og adferdsforstyrrelser. Dette er lidelser som kan gi personlighetsstrekk som kan virke urimelige på omgivelsene, med sterke reaksjonene som ikke nødvendigvis er adekvat i forhold til situasjonen de befinner seg. Disse lidelsene karakteriseres ofte med utviklingsforstyrrelser. Diagnosen ADHD er også svært utbredt blant kriminelle. ADHD kan gi seg til kjenne ved problemer med manglende konsentrasjon, dårlig korttidshukommelse og impulsivitet. Ofte kan andre lidelser som angst, depresjon og frustrasjon på grunn av å ikke ha konsentrasjon til å gjennomføre daglige oppgaver. Dette kan igjen henge sammen med rusrelaterte vansker som en hjelp til egen uro (St.meld. nr. 37, 2007-2008).

Cramer (2014) poengterer alvorligheten med at flere av de innsatte er en marginalisert gruppe hvor muligheten for å kompensere helsemessig ressursvikt med ressurser på andre levekårsområder. Å finne måter som kan bidra til at helsen ikke svekkes ytterligere under soning vil være viktige bidrag for å kunne nå målsettinger som Kriminalomsorgen har.

Dette er et generelt bilde og ikke en beskrivelse av informanter i denne studien. Innsatte i fengsel er ikke en homogen gruppe og mange vil ha ulike behov for en vellykket rehabilitering (St.Meld. Nr 37, 2007-2008).

Å finne faktorer som kan bidra til at mennesket bevarer eller gjenvinner helse er viktige områder, og vår forståelse av helse er i utvikling. Ottawa-charteret WHO (1986) introduserte et skifte i synet på helse, som er bakgrunnen for å se helse i et større perspektiv. Mens «helse» tidligere begrenset seg til å være «fravær av sykdom», definerer WHO helse som *en tilstand av fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og svakhet*. Definisjonen gir muligheter for å se helse i et større perspektiv. Sosiologen Aron Antonovsky har også bidratt til å rette fokuset mot en utvidet forståelse og tilnærming til helse. Vi skal ikke lenger bare forebygge, unngå eller behandle. Fokuset rettes mot hva som kan fremme helse, også der helsen er svekket (Lillefjell, Maas & Espnes, 2012). Neste avsnitt vil gi en nærmere forklaring på helsefremmende arbeid.

1.2 Helsefremmende arbeid

Å finne faktorer som styrker helse er helt sentralt i helsefremmende arbeid. En helsefremmende forståelse bygger på salutogenese (Antonovsky, 1979). Selve ordet salutogenese betyr "helsens opphav" og retter seg mot menneskelige ressurser. Helse blir i en salutogen forståelse beskrevet som et kontinuum med gradvise forskjeller mellom helse og uhelse. Helse blir ikke her forstått som et liv uten sykdom og vanskeligheter, og sykdom og vanskeligheter blir sett på som en naturlig del av livet. Noe som er fundamentalt forskjellig fra patogenese som fokuserer på sykdom og uhelse. Dette er to svært ulike måter å tilnærme seg forståelse av helse på, men er ikke dermed en motsats til hverandre. De er minst like viktige (Antonovsky, 2012).

Becker og Rhynders (2012) bruker matematikk for å illustrere ulikhetene metaforisk mellom disse tilnærmingene. Her vil patogenese ta vekk dårlige betingelser og risikofaktorer (subtraksjon), mens salutogenesen handler om tillegg (addisjon). Fokuset rettes på hvordan tilføre positive handlinger og muligheter. I Ottawa-charteret (1986) betraktes helse som en ressurs i det daglige liv med en motstandskraft og overskudd til å møte livet. I patogenese er stress sett på som sykdomsfremkallende, mens i salutogenesen kan stress være potensielt helsefremmende. Det er måten stresset blir møtt på av individet som er avgjørende.

Antonovsky studerte opprinnelig mennesker som hadde overlevd Holocaust. Han fant tre fellestrekk som gjør at mennesket takler stress og kriser. Det ene var høy grad av autonomi, at mennesket opplever seg selvstendig og handler ut fra egne vurderinger. Den andre var stor mestringsevne, som gjorde at de kunne håndtere situasjonen de var i. Det tredje fellestrekket var at de lettere fant en mening med livet enn andre. Disse kvalitetene beskrev Antonovsky (2012) som *begripelighet*, *håndterbarhet* og *meningsfullhet*. Når disse tre elementene er til stede, får mennesket en "opplevelse av sammenheng" (OAS). Salutogenesen handler derfor om den prosessen som gjør at vi beveger oss i en retning som styrker helsen vår, tross belastninger vi møter.

Antonovsky definerer OAS som;

"... en global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående varig, men også dynamisk følelse av at (1) stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø, er strukturerte, forutsigbare og forståelige, (2) man har ressurser nok til rådighet til å kunne

takle kravene som disse stiller, og (3) disse kravene er utfordringer som det er verdt å engasjere seg i” (2012, s. 41)

Begripelighet handler om i hvilken grad mennesket opplever at stimuli en utsettes for, både i det indre og ytre miljøet, er kognitivt forståelig. Det trenger ikke bety at stimuliene er ønskelige, men at mennesket setter det inn i en sammenheng som kan forklares.

Håndterbarhet omhandler hvordan mennesket opplever å ha de ressursene en trenger for å takle stimuliene som oppstår, at vi opplever å ha til rådighet det som kreves for å takle det vi møter i livet. Her trenger det ikke nødvendigvis være egne ressurser, men det kan være andre mennesker som personene har tillit og trygghet hos. Mennesker som har en sterk opplevelse av håndterbarhet opplever seg ikke som et offer eller som urettferdig behandlet av livets omstendigheter, men er i stand til å takle det.

Meningsfullhet, dreier seg om at mennesket selv føler mening. Ikke bare i kognitiv forstand, men at det også er en følelsesmessig komponent som ”gir mening”. Det er viktig her at det personene opplever blir følelsesmessig forståelig. Denne komponenten ser ut til å være den mest sentrale for en utvikling eller styrket OAS (Antonovsky, 2012).

Helsefremmende arbeid er nå en del av Folkehelseloven som definerer dette arbeidet som; ”samfunnets totale innsats for å opprettholde, bedre, og fremme befolkningens helse gjennom å svekke faktorer som medfører helserisiko og styrke faktorer som bidrar til bedre helse” (Prop 90 L, 2010 – 2011, Helsedirektoratet 2010, s. 6) For å kunne oppfylle folkehelsepolitikkenes overordnede mål trenger vi derfor mer kunnskap om hva som fremmer, vedlikeholder og gjenoppretter god helse. Dette gjelder både blant friske, risikogrupper og mennesker som har helsesvikt.

Antonovsky (2012) forklarer vårt møte med stressfaktorer som en del av livet. Det er ikke disse faktorene i seg selv som skaper uhelse. Når vi møter stressfaktorer vil det oppstå en spenning. Denne spenningen er sett på som tosidig, noe som vil kreve både en problemløsning og en følelseregulering. En person med en sterk OAS vil være i stand til både kognitivt og følelsesmessig å organisere og strukturere oppfatningen av en stressfaktor. Personen vil også være i stand til å akseptere at der nødvendig å håndtere den. Slik bidrar

stressfaktoren til mestring. En person med svak OAS vil på den andre siden kunne oppleve seg som forvirret og ser bare stressfaktorens belastninger og dermed bli overveldet av følelser. Dette kan være å håndtere sorg, frustrasjon eller angst som er utløst av stressfaktoren. Spenningen som oppstår er her et emosjonelt fenomen selv om fysiologiske prosesser er involvert. Reaksjonene på stressfaktoren som her blir følelser er egentlig et avledet fenomen, men vil i en slik spenningstilstand bli selve hovedproblemet. Det er heller ikke spenningen i seg selv som skaper uhelse, men en langvarig og manglende evne til å skape likevekt. Når kravene vi møter ikke har tilgjengelige motstandsressurser til å løse stressfaktorer brytes organismen ned og sykdom kan bli virkelighet (Antonovsky, 1979). For best å kunne møte en spenningstilstand kreves det han kaller motstandsressurser. For ikke å miste motstandsressurser over tid ved stressbelastninger, eller for å kunne styrke ressursene, er det viktig å investere i fire kjerner. Dette er personens *indre følelser, nære mellommenneskelige relasjoner, primære aktivitet og eksistensielle forhold* (Antonovsky 2012, s. 149). En annen svært viktig ressurs er ifølge Antonovsky (2012) *den grunnleggende tilliten*; Det at personen selv har troen på at dette går bra, har ressurser og vil finne gode løsninger etter hvert, selv om det kan virke svært kaotisk i øyeblikket. Motstandsressurser fokuserer på menneskets aktive evne til å tilpasse seg selv og omgivelsene. Jo flere motstandsressurser et menneske har som er tilgjengelig og kan anvendes, jo bedre OAS og høyere grad av helse. En sentral ressurs er kvaliteten på og graden av sosial støtte (Langeland, 2014; Eriksson & Lindstrøm, 2006).

Grunnlaget for et helsefremmende arbeid ligger i Ottawa-charteret (1986) og Menneskerettighetserklæringen (FN sambandet, 1948) som blant annet retter fokuset mot sosial rettferdighet og empowerment¹. Dette fremmer en sosioøkologisk forståelse, som innebærer at helse skapes i samspillet mellom individ og miljø. Ottawa-charteret definerer fem strategier for å fremme helse. En av disse er å skape muligheter på individnivå slik at mennesker kan utvikle personlige ferdigheter, samt støtte til personlig og sosial utvikling.

I min studie av innsattes opplevelser med mindfulness danner Antonovskys teori om helsefremming et viktig bakteppe. Jeg ønsket å undersøke hvordan mindfulness som metode oppleves og erfares av mennesker som sitter i fengsel her i Norge. Det er ansett som viktig å

¹Empowerment er den prosess som setter mennesket i stand til å øke sin kontroll over egen helsetilstand og til å bedre egen helse (Lansert i Ottawacharteret i 1986).

finne metoder som kan bidra til at mennesker med utfordringer og dårlig helse kan gjenvinne og styrke helsen.

Jeg har i dette avsnittet formidlet bakgrunnen og hensikten med studien og sett på hva helsefremmende arbeid er. I denne studien er domfeltes erfaringer og opplevelser med mindfulness sentralt og i neste avsnitt vil jeg gå nærmere inn på hva mindfulness er.

1.3 Om mindfulness

Mindfulness som begrep kan spores tilbake til religiøse tekster på 500-tallet før Kristus (Armstrong, 2006). Mindfulness er sett på som selve hjertet i buddhistisk meditasjon og er hentet fra en meditasjonsform som kalles vipassana, og er forklart som en visdomsmeditasjon eller innsiktsmeditasjon (Mikulas, 2011).

Mindfulness er som vist her, et svært gammelt begrep og samtidig et nytt begrep i en vestlig ramme. Den vestlige tilnærmingen til mindfulness består i dag hovedsakelig av to teoretiske rammeverk. En retning har sitt utspring fra Ellen Langer på 1970-tallet og her er ikke den meditative delen inkludert (Paging & Philips, 2015). Den andre retningen, som denne studien baserer seg på, stammer fra buddhismen. På slutten av 1970-tallet utviklet Jon Kabat-Zinn en vestlig tilnærming og mindfulness praktiseres i dag uten en religiøs ramme. Kabat-Zinn definerer mindfulness som: *Paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment and non-judgmentally* (Kabat-Zinn, 1994, s 4).

På norsk oversettes mindfulness ofte til oppmerksomt nærvær. Oppmerksomt viser til at vi bruker vår evne til å styre vår oppmerksomhet, mens nærvær viser til at det er en væren-tilstand (de Vibe, 2010)². Personen er til stede med det som oppstår, med seg selv og i omgivelsene, og væren-tilstanden er forklart som før-refleksiv (de Vibe, 2010; Binder, 2014). Hverken det engelske ordet *mindfulness* eller den norske oversettelsen *oppmerksomt nærvær*, er dekkende i seg selv. Fra det indiske språket pali og ordet *Sati*, betyr *sati* å være tilstede med alle sansene og kroppen, hjertet og tanker (de Vibe, 2010).

² I denne oppgaven benyttes begrepet mindfulness

Mindfulness beskrives som svært forskjellig fra innlærte tanker og følelser. Mindfulness retter seg mot en måte å være og erfare på. Det forklares ofte som et skille mellom det som beskrives som en handlingstilstand og værentilstand (Williams et al. 2010).

Handlingstilstanden er kjennetegnet ved at inngrodde tankemønster og handlinger kan virke forstyrrende på den direkte kontakten med øyeblikket. Handlingstilstanden vil ofte være preget av automatiserte handlinger, tanker og følelser. Vi handler da uoppmerksomt og på autopilot. Å øve opp den sanseerfarte oppmerksomheten er derfor sentral (Ibid).

I det engelske språket er awareness beskrevet som væren-delen av oppmerksomheten. Væren er en reseptiv del av vår oppmerksomhet, en ikke-gjøren tilstand og kjennetegnes ved en åpen bevissthet (Williams et al. 2010). Denne oppmerksomheten er relatert til sansing som legger vekt på den direkte erfaring som oppstår i øyeblikket. Derfor er denne formen for oppmerksomhet basert på en ikke-konseptuell erfaring, altså før-kognitiv, og er fundamentet i utviklingen av mindfulness. Å rette oppmerksomheten inn i en direkte erfaring i øyeblikket vil kunne styrke en tilstand av væren (Ibid). Det er denne delen av vår oppmerksomhet som styrkes ved praktisering av mindfulness. Dette har sammenheng med en emosjonell og kognitiv fleksibilitet, og til en ikke-dømmende holdning til egne tanker, følelser og erfaringer (Malinowski, 2013). Mindfulness er om å akseptere det som er, enten det er negativt eller positivt. Å møte livet i smerte og glede. En kultivering og en måte å fremme et metaperspektiv, som er en sentral del av mindfulness. Metaperspektivet er noe som skaper en økt fleksibilitet i vår måte å handle på (Binder et al. 2014).

Mindfulness beskrives som en mental tilstand hvor oppleves og erfares kun registreres, uten at oppmerksomheten er styrt av tidligere indre erfaringer, eller at personene reagerer automatisk (Brown, Ryan & Creswell, 2007). Binder et al. (2014) og de Vibe (2006) forklarer at mindfulness handler om å kunne møte livet, også med den smerten og lidelsen som er en del av livet. Ved å møte livet med en vennlighet og aksept, ved å akseptere øyeblikket som det er, kan nettopp aksepten være en kilde som tillater endring og gir en robusthet til å møte livet slik det er. Ikke slik vi skulle ønske det var.

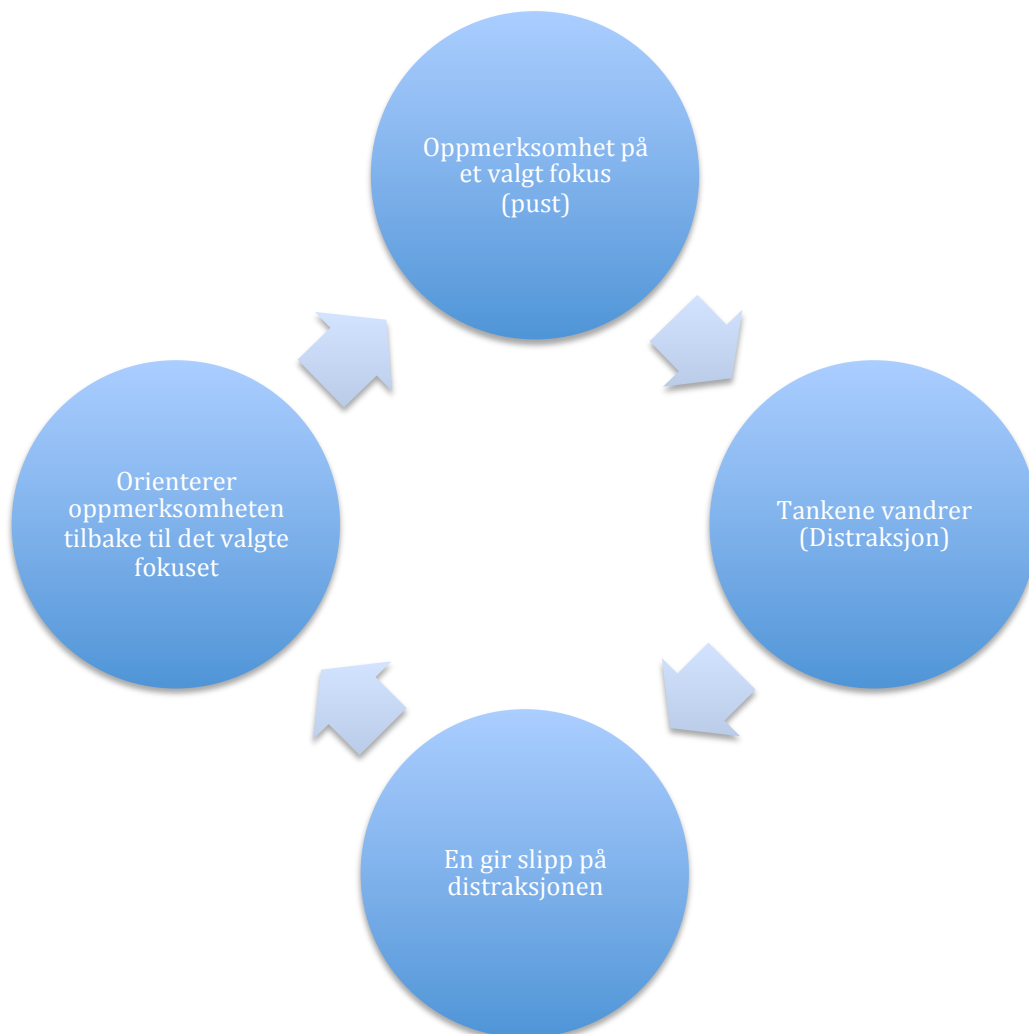
Mindfulness er også satt i sammenheng med en bedre autonom fungering. Med en autonom fungering vil atferden være regulert på bakgrunn av individets egne verdier og vurderinger (Weinstein & Ryan, 2011). Funn fra forskning tyder på at mindfulness fremmer en opplevelse

av frihet, økt fleksibilitet og autonomi (Brown & Ryan, 2003) og mindre opplevd stress med flere mestringsstrategier (Weinstein & Ryan, 2011). I følge Binder et al. (2014) vil økt oppmerksomhet være en hjelp slik at personen kan skille på om en handler ut fra seg selv og egne verdier, eller handler ut fra en mer kontrollert, innlært og vanemessig atferd. Det å ha oppmerksomheten i øyeblikket vil gjøre individets mer automatiske og impulsstyrte reaksjoner mer tilgjengelig. Slik kan refleksjon og muligheter for mer bevisste valg oppstå (Brown et al. 2007).

1.3.1 Oppmerksomhetssirkelen

Ved en formell trening i mindfulness vil oppmerksomheten ofte være festet på et objekt, og den mest vanlige måten å øve på er å la objektet være pusten, som går inn og ut. Personen som øver vil ofte forsvinne i egne tanker. Da rettes oppmerksomheten med en holdning preget av vennlighet tilbake på det valgte fokuset (Binder et al. 2014). Salvesen & Wästlund (2015) og Malinowski (2013) forklarer denne prosessen som oppmerksomhetssirkelen. Her forklares pusten som ”ankeret” for oppmerksomheten og øvelsen praktiseres med å følge pustebevegelsen med oppmerksomheten. Oppmerksomhet involverer øvelse i å holde oppmerksomhet på et valgt fokus, som her er pusten, mens det vide fokuset henvender seg til nærvær (væren), der personen har en åpen, nysgjerrig og ikke-dømmende holdning med alt som erfarer av sanseintrykk eller mentale inntrykk. Når personen øver vil tankene vandre gang på gang, distraksjon. Her øves en ferdighet på å legge merke til dette, selvobservasjon. Når oppmerksomheten beveger seg mot tanker eller følelser og sanseintrykk som oppstår, skal individet møte dem med en vennlig og anerkjennende holdning. En lar dette passere og vender igjen oppmerksomheten tilbake til pusten. Hver gang personen er ute i distraksjon, men ser dette og kommer tilbake i sirkelen, er det antatt at personen styrker oppmerksomheten og gjør mennesket i stand til å styre oppmerksomheten mer bevisst, viljestyrt, også i mer krevende situasjoner. Her vil en forenklet versjon av oppmerksomhetssirkelen presenteres:

Figur 1. Oppmerksomhets sirkelen



(Malinowski, 2013; Salvesen & Wastlund, 2015)

Vi finner Kabat-Zinns (1994) definisjon av mindfulness igjen i mye av forskningen og flere har forsøkt finne konkrete forklaringer på hva mindfulness er (Malinowski, 2013). Jeg vil i neste avsnitt presentere to modeller som er aktuelle i vår tilnærming til mindfulness.

1.3.2 To teoretiske modeller for mindfulness

Bishop et al. (2004) kom med et forslag til en modell som kunne definere mindfulness operasjonelt og foreslår en modell. Denne modellen består av to komponenter, den ene er *selvregulering av oppmerksomhet*. Denne komponenten fokuserer på «her og nå» og innebærer å opprettholde oppmerksomheten i pustebevegelsen over en lengre periode. Poenget er å holde oppmerksomheten «ankret» i øyeblikket, at personen holder oppmerksomheten fokusert på egen pust. Når tanker eller følelser kommer kan personen oppdage dette i øyeblikket, anerkjenne dette uten å evaluere det, og rette fokuset tilbake i pustebevegelsen. En øver og regulerer egen oppmerksomhet (Bishop et al. 2004). Selvreguleringen av oppmerksomheten skal legge til rette for en direkte observasjon av følelser, tanker eller sansinger, og at oppmerksomheten blir mer stabil. Binder et al. (2014) forklarer at i tidlige faser av mindfulnesspraksis er en fokusert oppmerksomhet mest vektlagt. Dette er ikke det samme som konsentrasjon, da det ligger i mindfulness en utvidet oppmerksomhet, slik at personen som øver vil bli i stand til å observere og registrere egne opplevelser i oppmerksomhetsfeltet. Ofte starter en slik øvelse med å rette fokuset mot kropp eller pust. Etter hvert som en øver vil personen få en økt evne til å åpent observere hva som er tilstede i oppmerksomhetsfeltet (Binder, et al. 2014; Bishop et al. 2004).

Den andre komponenten i modellen er *orientering mot opplevelse* (Bishop et al. 2004) eller *holdning til egen opplevelse* (Binder et al. 2014). Her skal alt som oppstår i oppmerksomheten møtes med en åpenhet, ikke-dømmende holdning og nysgjerrighet til hvor tankene vandrer når de går bort fra øyeblikket. Personen øver opp en ferdighet til å legge merke til alt som oppstår i bevisstheten og samtidig akseptere det (Bishop et al. 2004). Denne øvingen innebærer å anerkjenne det som er i øyeblikket uavhengig om det oppleves positivt, negativt eller nøytralt.

Shapiro, Carlson, Astin & Freedman (2006) foreslår en modell som skal gi en forklaring på hvorfor mindfulness skaper positive endringer. De foreslår at mindfulness består av tre akser;

- * on purpose – med intensjon
- * paying attention – oppmerksomhet
- * in a particular way – en holdning

Disse tre aksene er grunnleggende og opptrer simultant. (1) *Intensjon* handler om *hvorfor* personen praktiserer mindfulness. Her vil intensjon henge sammen med utfallet av praksisen. (2) *Oppmerksomhet* innebærer at personen er oppmerksom fra øyeblikk til øyeblikk på både interne og eksterne forhold. Altså, både det som erfares inni personen, men også utenfor. Den siste kjernen de beskriver er (3) *holdning*, som betyr at personen har en ikke-dømmende, åpen og aksepterende holdning. På den måten vil ikke personen strebe etter annet enn det som er, uavhengig av om det som oppleves er negativt eller positivt. Disse komponentene leder Shapiro et al. (2006) videre i modellen, som knytter mindfulness til en reorientering og et perspektivskifte: en *metakognisjon*. Gjennom øving på mindfulness med intensjon, oppmerksomhet og holdning er dette en prosess som vil føre til et skifte av perspektiv/reorientering.

Reorienteringen øker personens evne til å være mer objektiv i sin relasjon til interne og eksterne erfaringer og er et av kjennetegnene ved mindfulness. Personen aidentifiserer seg fra egne tanker og er mer tilgjengelig for øyeblikkets erfaringer, dette med en større klarhet og objektivitet. Perspektivskiftet muliggjør at personen ikke vil være like tilbøyelig til å reagere ut fra tidligere reaksjonsmønstre (tanker, emosjoner trigget av tidligere forhold og erfaringer). Individet er ikke lenger like tilbøyelig til å reagere automatisk og ut fra "autopilot", men vil øke en emosjonell, kognitiv og atferdsmessig fleksibilitet i møte med situasjoner som oppstår. En styrker evnen til å observere egne mentale og emosjonelle tilstander, og får bedre evne til å regulere seg selv. Videre kan perspektivskiftet føre til en større kontakt med personens egne indre verdier og en bedre evne til å oppleve mening. De fremhever også eksponering i sin modell, hvor evnen til å rolig observere ens eget innhold i bevisstheten, muliggjør at personen kan erfare sterke emosjoner med en større objektivitet og mindre reaktivitet (Shapiro et al. 2006).

1.3.3 Holdningskomponenten i mindfulness - leder til begrepet selvmedfølelse

Å akseptere seg selv akkurat slik en er i øyeblikket uten å endre på seg selv og egne opplevelser (tanker, følelser og sanseopplevelser), å møte seg selv og det som oppstår i øyeblikket på en anerkjennende og en ikke-dømmende måte, også når en har feilet, er holdningsaspekter ved mindfulness (Binder et al. 2014). Neff (2011) beskriver selvmedfølelse

som en komponent av mindfulness, og begrepet henvender seg her til en robusthet ved motgang og vanskelige livssituasjoner. Selvmedfølelse er knyttet til at alle mennesker vil oppleve en smerte i livet eller livssituasjoner som oppleves utfordrende. Dette er sett på som kollektive følelser. Holdningskomponenten i mindfulness viser til at å øve mindfulness består av omsorg og vennlighet for seg selv (Neff, 2003; Binder et al. 2014). Begrepet selvmedfølelse springer ut fra medfølelsesbegrepet som innebærer å være tålmodig mot andre, møte den andre med vennlighet og en ikke-dømmende holdning, selv om de har mislyktes eller feilet. I en medfølende måte å møte andre er alle mennesker er sårbare og feilbare. Selvmedfølelse innebærer å behandle seg selv på samme måte som en ville gjort med en nær og god venn, og en anerkjennelse av at alle mennesker både opplever smerte og møter på problemer. Å innse at en ikke er alene vil redusere følelse av isolasjon og således kunne fremme en adaptiv tilpasning (Neff, 2003). Shapiro, Astin, Bishop & Cordova (2005) viser til funn fra studier som tyder på at selvomsorg som utvikles fører til mindre stress. Selvmedfølelse er negativt forbundet med angst og depresjon og positivt forbundet med sosial tilhørighet og livstilfredshet.

Jeg har i dette kapitlet sett på bakgrunnen for mindfulness og vår vestlige tilnærming gjennom relevant teori og vil i neste kapittel gjennomgå tidligere forskning på mindfulness og helsefremmende prosesser. Her vil også tidligere forskning med innsatte i fengsler presenteres.

1.4 Tidligere forskning

Foreliggende studier viser potensiale for å benytte mindfulness til å styrke helse. Dette kapitlet vil presentere funn fra studier som er relevant for å se relasjonen mellom mindfulness og helsefremmende prosesser. Her vil også tidligere studier gjort på innsatte presenteres.

1.4.1 Mindfulness og helsefremmende prosesser

Omfattende metaanalyser viser til at mindfulnessbaserte tilnærminger har en effekt ved ulike psykiske lidelser og stress, samt har en positiv effekt på livskvalitet og en helsefremmende virkning på flere områder. Dette blant annet hos mennesker som har svekkede helsetilstander, psykiske lidelser som ulike typer angstlidelser (de Vibe 2012; de Vibe & Moum, 2006, Hoffmann, Witt & Oh, 2010). I Bishops (2000) metaanalyse av forskning på MBSR viser effekt på psykiske symptomer, nedgang i stemningsforstyrrelser, selvopplevd smerte og smertesymptomer.

MBSR har vist effekt på mennesker preget av kronisk smerteproblematikk (Kabat-Zinn 82; Kabat-Zinn et.al 85; Kabat-Zinn et.al 86), stresslidelser (Kabat-Zinn & Chapman-Waldrop 88) og angstlidelser (Kabat-Zinn et. al 92; Kabat-Zinn et.al. 97). Resultatene viser at MBSR har positiv effekt på livskvalitet og fremmer helse på kroniske og psykiske lidelser, samt stressrelaterte lidelser. de Vibe & Moums (2006) intervensjonsstudie med MBSR hos mennesker med kroniske lidelser og stressplager viser signifikant bedring på subjektiv helse og livskvalitet. På ulike typer angstlidelser viser mindfulness nedgang i symptomer som grubling, angst, bekymring og depressive symptomer. Studiene viser også en økning av livskvalitet og dagliglivsfunksjoner, noe som støttes i nye review og metaanalyse studier (Khoury, Lecomte, Fortin, et al 2013; Vøllestad, Nielsen & Nielsen, 2012). I en metaanalyse (de Vibe, et al 2012) sammenfattes 31 studier med 1942 deltakere hvilke effekter MBSR har på helse, livskvalitet og sosial fungering. Her kommer det fram at MBSR har en stabil effekt på mental helse både hos pasienter med somatiske plager og milde til moderate plager i den psykiske helsen. Størst er effekten av personlig utvikling og livskvalitet. Keng, Smoski & Robbins (2011) har systematisk undersøkt empiriske studier og sett på effekten mindfulness har på den psykiske helsen, og de konkluderer med at mindfulness har en rekke positive psykologiske effekter. Dette gjelder økt subjektivt velvære, redusert emosjonell reaktivitet, psykologiske symptomer og forbedret adferdsregulering.

Siden 1970-tallet har meditasjonsbaserte programmer vært tilbudt i flere fengsler, flest i India og USA. Dette er i hovedsak andre meditasjonsbaserte tilnærminger enn MBSR som er beskrevet. Eksempler er vipassana meditasjon (VM) som er sett på som opphavet for mindfulness (Mikulas, 2011), og transendental meditasjon (TM). Det er gitt ut to prisvinnende dokumentarer, *The dhamma brothers* (USA, utgitt i 2008) og *doing time, doing vipassana*

(India, utgitt i 1997), som begge viser endringer som svært belastede fanger gjennomgår . Det indiske fengselet Thiar Jial er sett på som det verst belastede fengselet i India. I dag tilbys meditasjonsbaserte programmer som hyppig i en del av rehabiliteringen. TM praktiseres ved at personene som mediterer gjentar en lyd, også kalt mantra. Individet gjør dette stille for seg selv, når tankene vandrer tar personen fokuset tilbake til den indre lyden. Slik fokuserer en oppmerksomheten, og praktiseringen er oppmuntret til å gjøres 15 til 20 minutter to ganger hver dag (Himmelstein, 2011).

TM er mest forsket på når det gjelder innsatte (Hawkins, 2003; Lester, 1982). Det er gjort flere studier, den første i USA var i 1971. Himmelstein (2011) har gjennomgått forskningen fra disse programmene og studiene viser at de innsatte øker sin psykologiske velvære, minsker stoffmisbruk og har redusert tilbakefall til kriminalitet. Forskere har studert effekten av vipassana meditasjon på innsatte. I Indias største fengsel, Thiar Jail, undersøkte Chandiramani , Verma & Dhar (1995) vipassanas effekt på innsatte. Her viste resultatene at symptomer på psykiske lidelser avtok for de mediterende, men ikke i kontrollgruppen. Også målinger tre og seks måneder etterpå viste en signifikant endring i de mediterendes holdninger til sosiale normer, men ikke for kontrollgruppen. Studiene har flere svakheter, men det er likevel mye som indikerer at denne metoden øker følelse av velvære i dagliglivet, med en redusert fiendtlighet, hjelpeløshet, håpløshet, angst, depresjon og en bedre sosial fungering. Dette støttes av Bowen et al. (2006) og Simpson et al. (2007) som så på vipassanas effekt på stoffavhengighet og misbruk. Det ble målt daglig drikking og stoffinntak, impuls kontroll, psykiske symptomer og følelse av optimisme både før og etter gjennomført kurs. De ble også målt tre måneder etter gjennomført kurs. Resultatene viste en signifikant nedgang i bruk av alkohol, marijuana, crack, kokain, samt en signifikant økning i følelse av optimisme. Samuelson, Kabat-Zinn & Bratt (2007) implementerte MBSR-programmet i seks ulike fengsel i Staten Massachusetts. Fra 1992 til 1996 deltok 1350 innsatte på et likt kurs som det jeg har i denne studien. Resultater fra studien deres viste at de innsatte hadde signifikante reduksjoner i fiendtlighet, selvtillit og humørforstyrrelser og at reduksjonen her var sterkere for kvinner enn for menn (Samuelson et al, 2007).

Jeg har nå presentert relevant forskning og vil nå se på Kriminalomsorgens målsettinger og organisering. Videre vil det aktuelle kurstilbudet presenteres, som informantene jeg snakket med deltok på.

1.5 Kriminalomsorgens målsetning og organisering

Kriminalomsorgen er ansvarlige for gjennomføring av straff. Straffens overordnede mål består av to målsetninger, den skal virke betryggende på samfunnet og motvirke straffbare handlinger. Ett av hovedmålene for kriminalomsorgen er at den innsatte skal kunne leve et liv uten kriminalitet etter endt soning (Stortingsmelding nr. 37, 2007-2008) Kriminalomsorgen er inndelt i fire nivåer. Det overordnede nivået består av Justisdepartementets Kriminalomsorgsavdeling. Et sentralt nivå, Kriminalomsorgens sentrale forvaltning (KSF) og et regionalt nivå har seks regioner; Kriminalomsorgen region øst, nordøst, sør, sørvest, vest og nord. På det lokale nivået er fengsler, overgangsboliger og friomsorgskontorer. I Norge finnes det i alt 49 fengsler. Tre av disse er rene kvinnefengsel; Bredtveit, Sandefjord og Ravneberget (Kriminalomsorgens årsmelding, 2007). I tillegg finnes det noen fengsel med egne kvinneavdelinger, i noen fengsel soner kvinner og menn sammen. Det eksisterer ulike soningsformer hvor noen fengsel har høyt sikkerhetsnivå (tidligere kalt lukket fengsel), fengsel med lavt sikkerhetsnivå (tidligere kalt åpent fengsel), samt overgangsboliger, institusjon eller sykehus, hjemmesoning, elektronisk kontroll og samfunnsstraff (Stortingsmelding nr. 37, 2007-2008).

Det skal legges til rette for at lovbrysterer selv kan endre sitt kriminelle handlingsmønster og i fengselet skal det derfor fokuseres på den innsattes ressurser, kompetanse og evner.

Kriminalomsorgen har utviklet programvirksomhet som har til hensikt å motivere og bevisstgjøre domfelte, i tillegg kommer kurstilbud og fritidsaktiviteter. Flere av disse programmene har vist at de bidrar til redusert kriminalitet (Stortingsmelding nr. 37, 2007-2008). Aktivitetene ellers omfatter både kompetansetiltak av kvalifiserende karakter som yrkesutdanning og fagbrev.

Jeg vil i neste avsnitt presentere fokus-programmet som er basert på et standardisert MBSR-program³.

³ Begrepene kurs og program benyttes med samme betydning

1.6 Fokus-programmet i Kriminalomsorgen

Fokus-programmet har en varighet på åtte ukentlige samlinger. Kurset har som mål å øve mennesker til å mestre stress og bli mer oppmerksomt nærværende. Hovedelementet i programmet er opptrening i oppmerksomt nærvær gjennom ulike øvelser (de Vibe, 2003). Programmet er tilpasset for domfelte som sliter med utfordringer når det gjelder følelsesregulering, impulsivitet, lav mestringsfølelse og dårlig stressmestring. Kurset er strukturert rundt faste temaer, er erfaringsbasert og inneholder praktiske øvelser, samt refleksjoner i gruppen (Kriminalomsorgens utdanningsenhet, 2017). En del av øvelsene skjer i grupper og beskrives som formelle oppmerksomhetsøvelser, andre øvelser gjøres i hverdagen og i daglige aktiviteter og disse kalles uformelle øvelser (Binder et al. 2014). Informantene i denne studien fikk syv samlinger som varte omtrent to timer hver gang.

Følgende øvelser er sentrale i MBSR (Kabat Zinn 1990, Binder et al, 2014) og er inkludert Fokus-programmet.

- ***Sansing og kropp:*** En av de første øvelsene deltakere møter i et slikt program er å få utdelt en rosin som de skal spise svært sakte. Her blir en vanlig handling gjort om til noe en skal erfare med sanser; som å lukte, kjenne og smake. Øvelsen representerer en erfaring med at mindfulness er forankret i kroppsforfølelser og i helt vanlige gjøremål. En annen sentral øvelse er *Kroppsskann*, som er en liggende øvelse hvor man leder egen oppmerksomhet mot ulike kroppsdel. Personene øver oppmerksomheten med å være fokusert på en kroppsdel, gi slipp, flytte oppmerksomhet til ny kroppsdel og hele kroppen. Slik øves oppmerksomheten på forandring mellom et begrenset område til å ha et bredt fokus. Her er en ikke-dømmende holdning sentralt, hvor personen øver seg på å komme tilbake til kroppslige erfaringer uten å henge seg opp i tanker (Binder et al. 2014).
- ***Sittende meditasjon:*** I denne øvelsen lar personen oppmerksomheten hvile i egen pust er en av de mest grunnleggende øvelsene i mindfulness. Personen lar oppmerksomheten følge hele pustebevegelsen, inn- og utpust. Dette beskrives ofte som ankret, eller pusteankret. Når personen merker at oppmerksomheten ikke lenger er forankret i pusten (distraksjon), men har vandret til tanker eller andre

steder, skal han eller hun øve opp en evne til å legge merke til dette (selvobservasjon). I denne øvingen trener personen seg på å «gi slipp» og gå tilbake til pustebevegelsen (valgt fokus) (Salvesen & Wastlund, 2015; Malinowski, 2016).

- **Yogaøvelser:** i form av enkle kroppsøvelser med hovedvekt på å trene egen oppmerksomhet på kroppen. Oppmerksomhet på pusten integreres i øvelsene. Dette er rolige bevegelser som alle kan delta på.

Øvelsene legger vekt på å hele tiden vende oppmerksomheten tilbake til sansing og gjennom en slik øving av oppmerksomhet vil personene få styrket sin evne til erfaringskonkrete aspekter, som for eksempel fysiske fornemmelser i kroppen, heller enn en vurderende og dømmende oppmerksomhet, som ønsker å fjerne det som oppleves (Williams et al. 2010; Binder et al. 2014). Deltakere vil også ha øvelser de praktiserer i egen hverdag, og i Fokus-programmet fikk de et eget arbeidshefte og CD med ulike oppmerksomhetsøvelser.

Deltakerne ved kurset øver seg til å bruke den samme tilnærmingen som i oppmerksomhetsøvelsene i hverdagslige situasjoner. Det vil si at de i daglivet skal forsøke å vende oppmerksomheten mot øyeblikkene som oppstår, hvor de øver en *aksepterende* holdning til alt som oppstår i øyeblikket (Bishop, 2004). Personene øver seg ved å bruke pusten som et anker når en oppdager en mangel på oppmerksomhet, hvor en da tar et åndedrag i full oppmerksomhet, Siden pusten alltid skjer i nuet, kan pusten bidra til å vende oppmerksomheten tilbake i her og nå situasjonen (de Vibe 2003).

Kurset i fengselet er i tillegg inspirert av Mindfulness Based Relapse Prevention for addictive behavior (MBRP), som er tilpasset mennesker med avhengighet. I tillegg bruker de et arbeidshefte som er utviklet av den norske legen og forskeren Michael de Vibe, «Oppmerksomhetstrening for helse og livskvalitet».

Jeg har nå sett på Kriminalomsorgens oppbygging og målsetting. Jeg har presentert kurstilbudet som informantene jeg snakket med deltok i. I neste avsnitt vil jeg redegjøre for egen erfaringsbakgrunn og forforståelse.

1.7 Min forforståelse

I en fenomenologisk forskningstilnærming må forskeren være bevisst egen forforståelse for å kunne møte informantens erfaring og opplevelse så åpent som mulig. I kvalitativ forskning er det enighet om at forskere aldri er helt nøytrale. Spørsmålet er ikke *om* forskeren påvirker, men heller *hvordan* (Malterud, 2011). Forforståelse forklarer Malterud (2011) som den bagasjen vi bringer med oss inn i prosjektet. Jeg må reflektere over og være bevisst på hvordan min forforståelse påvirker forskningsprosessen. I en studie er det derfor viktig å synliggjøre dette for leseren. En åpenhet omkring egen forståelse i alle ledd i forskningsprosessen er viktig, dette for at forskeren skal la seg påvirke minst mulig av egen forforståelse.

Jeg har selv drevet med mindfulness i snart 20 år og dette har vært en stor del av mitt liv. Min erfaring med mindfulness er at det ikke er lett, det kan like gjerne by på utfordringer med uro som ro, og at det krever en indre motivasjon i det lange løp. Jeg er skeptisk til at mindfulness fremstilles som en enkel løsning i ulike markedskrefter og at det loves en indre ro.

Forskningen på mindfulness viser samtidig et potensiale og jeg tror mindfulnessbaserte tilnærminger kan være viktige bidrag, spesielt innen rammer som de innsatte befinner seg i. Ved siden av masterstudiet har jeg lang arbeidserfaring med mennesker i ulike livssituasjoner, både fra rus og psykiatri, noe som har gjort meg engasjert i mennesker med ulik bakgrunn, spesielt de som har falt utenfor. Jeg tror at mange som sitter i fengsel i dag har opplevd en barndom og hendelser i livet som har gjort dem ekstra sårbare for å falle utenfor, noe undersøkelser blant innsatte viser. Her kan samfunnet ha sviktet i sitt ansvar. Jeg tror mindfulness kan bidra til at mennesker som har det ekstra vanskelig i hverdagen kan få økt livskvalitet. Dette er deler av den ryggsekken jeg bærer med meg inn i prosjektet. Egen, langvarig praksis kan være en styrke til å lettere å forstå og tolke andres erfaringer med mindfulness. Samtidig kan min ryggsekk farge det jeg forstår og tolker, da jeg forstår andres livserfaringer ut fra min tolkning av virkeligheten.

Det er den domfeltes erfaringer og opplevelser med mindfulness som skal forstås og tolkes på bakgrunn av deres egne beskrivelser. Jeg søker deres livsverden slik de opplever den. Jeg har

diskutert med veileder og andre medstudenter for å synliggjøre mine fordommer og forforståelse, dette for å være mest mulig bevisst min påvirkning gjennom alle ledd.

1.8 Problemstilling

Problemstillingen er utarbeidet med tanke på at den kan gi grunnlag for fleksibilitet og åpenhet i forskningsprosessen (Thagaard, 2009). Samtidig er det viktig å undersøke eksisterende forskning og kunnskap på området for å kunne utforme problemstilling og intervju spørsmål. Synliggjøring av denne prosessen er nå presentert. Følgende problemstilling for masteroppgaven er valgt;

”Hvordan opplever og erfarer domfelte mindfulness?”

2.0 Metode og Materiale

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for den metodiske fremgangsmåten for undersøkelsen, samt metodiske valg og hvordan forskningsprosessen har forløpt. Dette innebærer synliggjøring av valg som er tatt for å belyse problemstillingen.

2.1 Valg av design og metode

Formålet med denne studien er å finne erfaringer og opplevelser de innsatte har med mindfulness og derfor ble metodevalg vurdert etter hensikten. På bakgrunn av formålet ble her valgt kvalitativt forskningsdesign. Jeg søker i denne studien en dypere forståelse av informantenes verden, sett med deres øyne og deres egen opplevelse av den. Malterud (2011) beskriver at kvalitativ metode søker dybde og er en metode som egner seg best for beskrivelser og analyse av karaktertrekk, samt egenskaper eller kvaliteter ved de fenomener som skal studeres. Det ble derfor valgt semistrukturert intervju som metode. Herunder et semistrukturert livsverdenintervju, som ble vurdert som det mest hensiktsmessige for å innhente data. Dette er en intervjuform som inneholder åpne spørsmål, uten en streng struktur om et valgt tema, slik at en kan følge informanten mest mulig i sin fortelling. Med denne intervjuformen skal forskeren innhente beskrivelser fra informantens livsverden for så å fortolke materialet. Dataene i et semistrukturert intervju skal gi rike og fyldige beskrivelser, og målet er å utforske, fortolke og beskrive meningsinnholdet i intervjuene på en vitenskapelig måte. Gjennom denne metoden er jeg ute etter en økt forståelse av meningen med et fenomen, sett gjennom informantenes øyne (Kvale og Brinkmann, 2009). I analysen av dataene har jeg latt meg inspirere av Amedeo Giorgios fenomenologiske analysemetode (Giorgi, 1985), modifisert av Malterud (2011) .

2.2 Fenomenologisk tilnærming

I en fenomenologisk tilnærming er målet å forstå og nærme seg kunnskap om hvordan de domfelte har erfart å gjennomføre et mindfulnesskurs, mens de er i fengsel. Kunnskap er i denne metoden forstått som noe som eksisterer i den domfeltes livsverden, og i deres egen bevissthet. Den objektive, fysiske verden er egentlig en subjektiv forståelse av den. Innenfor

en fenomenologisk forståelse, er verden bare forstått slik den erfares av den som gjør erfaringene, og ikke verden i seg selv. Den subjektive erfaringen og den erfaringen informantene formidler, er her sett på som en viktig forutsetning for forståelse og kunnskap. Det er den domfeltes fortelling som er viktig. I denne sammenhengen vil forståelsen rette seg mot ”noe som viser seg” et fenomen, og som erfares og fortelles i deres egen kontekst (Thornquist, 2003).

Formålet er her å se hva som kommer til uttrykk, hva som vises og ulike sider som beskrives av et fenomen, når de innsatte forteller sine opplevelser og erfaringer. Et begrep i fenomenologien som er svært viktig, er *livsverden*, som reflekterer menneskets grunnleggende forståelse av seg selv i sine omgivelser. Det er deres erfaringsverden slik den er for dem, som gir mening og betydning. Det er den subjektive erfaringsverden som er kunnskap. I en intervju situasjon vil begge, forsker og informant, være i en naturlig påvirkning av hverandre. Derfor er forskerens rolle sentral og svært viktig at forskeren i minst mulig grad er påvirket av egen forforståelse. I denne tilnærmingen er forskeren i en sosial interaksjon med deltakeren (Postholm, 2005), men er også et subjekt med egen erfaringsbakgrunn, samt en egen måte å se og høre verden på. For å forstå og kunne tilnærme seg den andres livsverden er det sentralt at forskeren er klar over sine fortolkninger som alltid vil være påvirket av egen bakgrunnsforståelse. Slik kan det være mulig for forskeren å være bevisst på egne projeksjoner, som Malterud (2011) ofte forklarer som ”blinde flekker” hos forskeren. Altså at det er mulig for meg å se den andres livsverden, mest mulig slik den er for den andre. Det skal også være synlig for andre, hvilken forforståelse jeg har. Dette er gjort ved å synliggjøre mine egne fordommer og forforståelse for leseren.

Å møte informantene med en åpenhet og være lyttende i intervjuet er viktig. Det å la den andre snakke om sine erfaringer så åpent og fritt som mulig, er kjerneverdier (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg har hele tiden etterstrebet selvrefleksjon i alle ledd i forskningsprosessen. Intervjuene hadde fokus på den informanten jeg snakket med og dens erfaring med mindfulness, som her er fenomenet som undersøkes. Spørsmålene var formulert slik at det hele tiden var deres livsverden som var samtalen. I en fenomenologisk tilnærming søker jeg å finne kunnskap om fenomenets egenart. Intervjuene hadde fokus på den enkeltes innsattes erfaring med samme fenomen. Etter alle intervjuene, hvor den enkeltes erfaring var

fortalt, ble dette sammenfatt og dannet essensen av det som var mer universelt og felles for erfaringene (Kvale & Brinkmann, 2009).

2.3 Utvalg og rekruttering av informanter

For å få tilgang til de innsatte, ble det via godkjenningen fra Kriminalomsorgen oppgitt to kontaktpersoner. Jeg ble henvist videre til en ansatt som skulle være deltaker på kurset. Hun ble mitt bindeledd til informantene. Kontaktpersonen fikk tilsendt informasjonsskrivet (vedlegg 3), samt samtykkeerklæringene (vedlegg 7).

Informantene i denne studien er kvinner som er domfelt og soner sin dom ved fengsel i Norge. De har alle, eller skulle ha gjennomført Fokus-programmet. Det er ukjent i studien hvorfor de er domfelt, hvor lenge de soner eller alder. Dette både av anonymitetsetiske hensyn til informanten og at det for studiens helhet ikke ble sett på som relevant. De er alle kvinner, myndige og domfelt, med unntak av én informant. Hun er med i studien, men er ikke i fengsel. Hun har deltatt ved et MBSR-kurs og er med i studien for å se om det er veldig ulike opplevelser og erfaringer. Hun fikk tilsendt informasjonsskriv (vedlegg 4) og samtykkeerklæring. Her ble samme intervjuguide benyttet. Fornavnene deres er endret for å anonymisere dem.

2.4 Presentasjon av informantene

Hensikten var å snakke med de samme informantene før og etter at de gjennomførte Fokus-programmet. En utfordring i denne datainnsamlingen var at to av informantene jeg snakket med før oppstart av kursprogrammet, ble overflyttet eller løslatt. Da kom det to nye informanter som ble deltakere, og disse er da kun intervjuet etterpå. En informant deltok på det samme kurstilbudet i fengselet seks måneder tidligere. Informanten som ikke er i fengsel ble også intervjuet seks måneder etter gjennomførelse. To informanter i fengsel er intervjuet før oppstart og etter gjennomførelse. En tabell med oversikt over informantene vil presenteres:

Tabell nr. 1. Oversikt over informantene

NAVN	KURS	INTERVJU	STATUS	KOMMENTAR
Stine	Fokus-programmet	Intervjuet 6 mnd etterpå	Domfelt	
Heidi	Fokus-programmet	Intervjuet før og etter kurs	Domfelt	
Katinka	Fokus-programmet	Intervjuet før og etter kurs	Domfelt	
Hanna	Fokus-programmet	Intervjuet bare etter kurs	Domfelt	
Isabel	Fokus-programmet	Intervjuet bare etter kurs	Domfelt	
Fiona	Skulle starte Fokus-programmet	Intervjuet bare før kurs	Domfelt	Ble overflyttet og deltok aldri på kurset i fengsel
Klara	Skulle starte Fokus-programmet	Intervjuet bare før kurs	Domfelt	Deltok aldri på kurs i fengsel, grunn ukjent
Signe	MBSR-kurs	Intervjuet 6 mnd etterpå	Ikke-domfelt	Deltatt ved MBSR-kurs

Data fra samtlige informanter er benyttet i studien. Dette gjelder også de som ikke deltok på selve kurset, men ble flyttet. Disse informantene er med i analysene fra ”før oppstart”.

Systemiske forhold med ulik lengde på opphold og flytting av de innsatte var sentrale temaer, hensyn og utfordringer i studien.

2.5 Semistrukturert intervju

Semistrukturert intervju kjennetegnes ved en åpenhet og fleksibilitet som minner om en samtale (Kvale og Brinkmann, 2009). Ved bruk av et slikt intervju var det mulig å innhente rike beskrivelser fra de domfeltes livsverden. Jeg benyttet en semistrukturert intervjuguide for begge intervjurundene (vedlegg 5 & 6), som en overordnet struktur for temaer. Spørsmålene i intervjuguiden fulgte ingen streng struktur, men ble tilpasset den enkeltes fortelling og slik det falt seg naturlig i samtalen. Intervjumetoden ga mulighet for å adressere hovedtemaer

knyttet til problemstillingen, samt ha en fleksibel oppfølging av beskrivelsene informantene ga. Guiden ble også utformet med tanke på Kvale og Brinkmanns (2009) råd om å ivareta den interpersonlige relasjonen, og spørsmålene ble gjort så åpne som mulig for at informantene skulle kunne frembringe så rike, spontane og varierte beskrivelser som mulig.

2.6 Datainnsamling og gjennomføring av intervjuene

Alle intervjuene av de innsatte ble foretatt i fengselet. Jeg måtte legitimere meg og gi fra meg telefonen min, som er vanlige prosedyrer i fengsel. Intervjuene ble gjennomført ved en avdeling med høy sikkerhet og en med lav sikkerhet. I avdelingen med lav sikkerhet ble intervjuene foretatt ved et hyggelig rom og døra var styrt av meg og informanten, da den ikke var låst. Her var det vinduer, god plass og sofa. Ved avdelingen med høy sikkerhet var rommet helt ulikt. Rommet var lite og trangt, med et enveis vindu som noen eventuelt kunne se oss, men vi kunne ikke se. I dette rommet var det en telefon vi måtte ringe til personalet om vi ville slippe ut, da døra var låst. Rommet her var lite egnet til å gjennomføre intervju, da omgivelser spiller en sentral rolle (Kvale & Brinkmann, 2009). Disse forhold vil reflekteres mer om i kapittel 4. Alle intervjuene ble utført uten tilsyn og ingen informanter trakk seg fra studien. Fra informanten som ikke er domfelt foregikk intervjuet et sted informanten selv valgte å møtes. Her valgte hun et hotell hvor vi satt i et stille og hyggelig lokale.

Intervjuene startet med litt uformell prat og en gjennomgang av informasjonen og samtykkeskjema ble innhentet. Jeg la også til rette for å svare om informanten hadde noen spørsmål. Under intervjuene ble det benyttet båndopptaker som hjelpemiddel, noe som gjorde at oppmerksomheten kunne rettes mot interaksjonen i intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2009). Innsatte tilhører en stigmatisert gruppe i vårt samfunn. Derfor ble det svært viktig for meg å opptre respektfullt i møte med informantene, både med stemme, blick og kroppsspråk. Jeg oppdaget fort at jeg husket intervjuguiden, så denne valgte jeg ikke ha fremme. Jeg ønsket heller ikke å ha spørsmål knyttet til dom og type handling, da jeg ikke anså det som relevant verken for studien eller for intervjuet. Dette valget var også av etiske hensyn til informanten da det kunne være et belastende tema. Malterud (2011) henviser til viktigheten av å være i stand til å møte informanten åpent. Det aller viktigste for dette prosjektet var å skape en intervjusituasjon som ivaretok informanten og en samtale som var preget av åpenhet, kontakt og tillit (Kvale & Brinkmann, 2009). Det ble satt av ca. 1 -1,5 time til hvert intervju. Slik ga

det en mulighet for å kunne opprette et tillitsforhold og for dybde i samtaler. Informanten ble først oppfordret til å snakke fritt om sitt engasjement rundt temaer. Slik skapte det en mulighet for meg å vise nysgjerrighet og interesse for informanten. Etter hvert som en trygghet virket å bli etablert utviklet samtaler seg naturlig i den retningen informanten fortalte. Dataene som ble samlet inn under intervjuene inneholdt både dybde og bredde i forståelsen av fenomenet (Giorgi, 1985).

Intervjusituasjonen ga også en mulighet til observasjon av informantens stemmebruk og kroppsspråk (Kvale & Brinkmann, 2009). Tiden etter hvert intervju ble brukt til å notere egne refleksjoner fra samtaler.

2.7 Transkribering av data

Alle intervjuene ble tatt opp på båndopptaker og ble transkribert av meg fortløpende etter hver intervjurunde. Transkriberingen ble gjort med fiktive navn og jeg oversatte dialekter til bokmål for å ivareta anonymiteten til informantene (Kvale og Brinkmann, 2009). Alle pauser med lengde på stillhet er med i transkriberingen, da det ga informasjon til analysene. Tema som informantene brakte opp etter første intervjurunde bidro til temaer som kunne bli aktuelt å gå mer i dybden av ved neste intervjurunde, som er i tråd med fenomenologisk tenkning (Kvale og Brinkmann, 2009; Malterud, 2011). Det ble tatt notater, og lydfilene er mye i analyseprosessen.

2.8 Amadeo Giorgis fenomenologiske analysemetode

Giorgis fenomenologiske analysemetode er dannet ut fra fenomenologisk filosofi og denne metoden har jeg latt meg inspirere av. Denne analysemetoden har som hensikt å systematisk strukturere de subjektive erfaringer, samt dannelse av mening. Dette er fordi det kan fremstilles en vitenskapelig kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2009).

I analysering av datamaterialet har jeg støttet meg mye til Kirsti Malterud (2011; 2012) med systematisk tekstkondensering. Jeg har også brukt Kvale og Brinkmann (2009). Målet var å benytte meg av verktøy som kunne håndtere mye data, og samtidig være lojal til den enkelte

domfeltes erfaringer i sin livsverden. Denne struktureringen skal også ha som mål at andre kan følge hvert trinn i analysen og se forskerens perspektiv (Giorgi, 1985).

Systematisk tekstkondensering gjøres ved fire prosedyretrinn; først dannet jeg meg et helhetsinntrykk, dermed gikk prosessen til å abstraherer innholdet i de enkelte meningsdannende enhetene, for så å sammenfatte betydningen av dette. Formålet her var å kunne anvende et verktøy for å håndtere komplekse data og samtidig være lojal til mot informantens opplevelse av egen livsverden.

1) Helhetsbilde

Her ble det brukt lang tid og jeg lyttet lenge til hver enkelt intervju flere ganger. Dette ble gjort hjemme både mens jeg vasket hus og hvilte på sofaen. Etter de første intervjuene gjorde jeg dette for å lære om hva jeg ikke burde gjøre til neste gang. Jeg erfarte at det var flere viktige nyanser i stemmene som var viktig for helheten, stemmeleiet kunne gå opp når informanten var ivrig og ned når informanten snakket om vanskelige ting. Jeg kunne lettere huske hver informant, stemningen i rommet, blikket og kroppsspråket. Jeg hadde også egne notater fra hvert intervju. Intervjuene ble ulike og dannet ulike helhetsforståelser. Samlet sett, etter en helhetsforståelse av hver enkelt informants fortelling, dannet dette en bredere forståelse av fenomener som kunne studeres videre (Kvale og Brinkmann, 2009). Temaer som jeg merket meg her var ulik før og etter kurs. I intervjuene før kurset hadde jeg flere av de samme spørsmålene som etter kurset, mens svarene de ga ble ulik. Eksempler her var innhold fra hverdagen hvor de beskrev ting ulikt, eller ord de nå knyttet til en ivaretagelse av seg selv, og pust som tema. Disse temaene var endret hos informanten jeg snakket med før og etterpå.

2) Meningsbærende enheter

Når helhetsbildet er dannet, går forskeren tilbake til begynnelsen og her starter en diskriminering av ”meningsbærende enheter”, som har fokus på hva som svarer problemstillingen.

Helhetsforståelsen ble nå grunnlaget for videre analyse. Analysens andre trinn var å gå tilbake til transkriberte teksten og lete etter mening (Giorgi, 1985). Jeg lette etter meningsbærende enheter som var relevant for problemstillingen. Her hadde jeg tatt utskrift fra hele materialet og markert med farger ved hvert meningsskifte. Forforståelsen ble her forsøkt satt til side for å kunne lete etter nye perspektiver (Kvale og Brinkmann, 2009).

Jeg kodet de meningsbærende enhetene og organiserte de delene av teksten fra helehelten som omhandlet det samme, slik at jeg kunne lage en systematisk gjennomgang av hele teksten. Her ble alt hver enkelt informant hadde sagt om for eksempel ”pust” samlet ett sted. Slik ble det lettere å se delene opp mot helheten og de kan tolkes i lys av hverandre, slik kan den egentlige mening komme til syne (Kvale og Brinkmann, 2009). I dette trinnet ble det laget formuleringer av meningsenheter og eksempel var; ”pust- en hjelp til å forankre seg i øyeblikket” eller ”emosjons-regulering” Jeg organiserte tekstdelene på ulike tankekart og brukte farger for å skille mellom informantene. Noterte også i margen på utskriftene av samtalene. På den måten kunne jeg senere validere helheten og fortsatt sørge for at informantene kunne skilles fra hverandre. Jeg hadde lyttet så mye til materialet at jeg lett husket hvem som hadde fortalt hva. De fleste anbefalingene om kvalitativ analyse handler nettopp om å dekontekstualisere og rekontekstualisere. Dekontekstualiseringen gir muligheter for å løfte ut deler av stoffet å se nærmere på det, sammen med andre elementer i materialet. Jeg skal hele tiden være bevisst når det settes sammen igjen, at det fortsatt passer inn i helhetsbildet og er lojal mot informantens stemme og virkelighet (Malterud, 2011).

3) Kondensering- fra kode til mening

I analysens tredje trinn var det sentralt at informantens muntlige hverdagspråk ble transformert til forskerens språk (Giorgi, 1985). Her gikk jeg gjennom teksten og lette etter naturlige meningsenheter, identifisere disse for bruk av en mer omfattende tolkning og analyse. Når meningsbærende enheter er beskrevet/tegnet, går forskeren gjennom alle meningsbærende enheter og danner temaer for de meningsbærende enhetene (Malterud, 2011; Kvale & Brinkmann, 2009). Arbeidet krevde varsomhet, samt en åpenhet for at ikke materialet skulle forstyrres av min tolkning. Fra temaet og min problemstilling ble det utviklet benevnelser som dekket innholdet i de forskjellige enhetene. Et eksempel her var at jeg nå så i

datamaterialet at for eksempel ”pusten” hang sammen med andre erfaringer, som å rette oppmerksomhet i øyeblikket og regulering av seg selv, som igjen ga nye responser enn tidligere. På dette stadiet hadde jeg flere temaer som vil presenteres i kapittel 3.

4) Syntese av transformerte enheter

I det siste trinnet i analysen er formålet å utforme en struktur som kan gi en beskrivelse av fenomenet (Giorgi, 1985). Essensen fra hvert intervju ble sammenlignet og trukket sammen på tvers av intervjuene. Jeg holdt hele tiden oversikt over hvilken informant som hadde sagt hva, på den måten skilte jeg også den ikke-domfelte fra de andre. Temaer fra informantenes livsverden og essensen av meninger ga en dybde i forståelsen av innholdet (Giorgi, 1985; Malterud, 2012).

I analysens fjerde trinn brukte jeg lang tid, og det ble valgt en fremstilling som kan beskrive fenomenet fra forskjellige vinklinger (Kvale & Brinkmann, 2009). En essensiell del av å rekontekstualisere innebærer også å vurderer funn fra denne delen opp mot en bredere referanse ramme, bestående av foreliggende teori (Malterud, 2011). Dette vil presenteres i studiens diskusjonsdel i kapittel 4.

2.9 Forskningsetikk

I all forskning skal etikk være en integrert del av all virksomhet og etiske retningslinjer skal følges. Helsinkideklarasjonens prinsipper om konfidensialitet, informert samtykke og frivillighet var viktigst gjennom de etiske vurderingene i denne studien (1964, revidert i 2013). Dette prosjektet var meldepliktig til Personvernombudet etter Lov om behandling av personopplysninger (Personopplysningsloven), siden det ble hentet inn slike opplysninger og det ble brukt båndopptaker. Dette er opplysninger som indirekte kan knyttes til enkeltpersoner (Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste 2011a). Godkjennelse ble innhentet fra Personvernombudet (Vedlegg 1) og godkjenning fra Kriminalomsorgen (Vedlegg 2).

Konfidensialitet i form av at personopplysninger av private data som identifiserer informantene ikke avsløres er essensielt for etisk forskning (Kvale & Brinkmann, 2009). Samtykkeskjemaer ble låst inn ved NTNU. Rådata i form av båndopptaker ble beskyttet, og arbeidsdokumenter og persondata ble oppbevart adskilt slik at opplysninger knyttet til informanter ikke kunne avdekkes av uvedkommende. Deltakerens navn og personlige særtrekk ble anonymisert i transkriberingsfasen og det er brukt koder som identifikasjon på de skrevne dokumenter, som var innelåst ved NTNU.

Videre er informantenes konfidensialitet bevart gjennom at ingen direkte personidentifiserbare opplysninger fremkommer i denne masteroppgaven. Når det gjelder indirekte personidentifiserbare opplysninger har det vært nødvendig å være ekstra påpasselig siden utvalget er hentet fra en liten gruppe mennesker. Lydopptakene ble slettet så fort analyse arbeidet var ferdig.

Jeg søker her å innhente informasjon fra informanter som ikke har full frihet over seg selv, og således gir det en forskningsetisk utfordring med å sikre frivillighet til deltakelse. Informantene jeg henvender meg til er i en ufri situasjon og derfor kan det være mange grunner til at de ønsket å delta i studien. Dette var noe jeg brukte ekstra tid på. Forskerens integritet og erfaring spiller inn i å kunne ta gode etiske vurderinger, sammen med kunnskap, ærlighet og rettferdighet (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg rådførte meg mye hos veilederen på ting jeg var usikker på. Å formidle muntlig, og med andre ord enn det som faglig er beskrevet i informasjonsskrivet ble her viktig. Jeg vektla hele tiden at om informanten ønsket å avbryte intervjuet eller trekke seg fra studien, var det ingen konsekvenser eller sanksjoner av noen form.

Den metodiske fremgangsmåten i studien er nå presentert. I neste kapittel vil funn fra analysen presenteres.

3.0 Presentasjon av funn

I dette kapittelet vil funn fra analysen presenteres deskriptivt. Selv om utgangspunktet for analysene var den enkelte informants egen erfaring var jeg også ute etter en mer generell forståelse for hvordan de opplevde mindfulness. Alle informantene fortalte om opplevelser fra mindfulnesskurset som kan knyttes til helsefremmende prosesser i mennesket: bedre evne til selvregulering, økt oppmerksomhet på hva som gjorde dem godt, og ikke. Tankekjør og grubling ble mindre. De opplevde også situasjoner hvor valgmulighetene ble friere, fordi de hadde oppmerksomheten rettet mot seg selv og i øyeblikket. Dette påvirket også det relasjonelle aspektet i hverdagen, hvor de taklet konflikter på en ny måte. Autonomi ble styrket.

3.1 Intervju før oppstart av mindfulnesskurs

Jeg vil starte med en presentasjon av funn fra før de startet kurset, for så å presentere funn fra intervjuene etter de hadde gjennomført kurset.

3.1.1. Vanskelige tanker og ensomhet

Informantene kom fra ulike avdelinger og det formidles et skille mellom lav sikkerhet og høy sikkerhet. De kalte det *der nede* og *der oppe*. Der nede var mye friere og informantene opplevde dette mye bedre, her var det mange tilbud og ulike programmer de kunne delta på. Det var en lettelse for mange å komme ned til den åpne avdelingen, og bort fra der oppe. Motivasjon for å gå på mindfulness-kurs var ulik. Noen har hørt om mindfulness gjennom media og reklamer, eller fra andre innsatte som hadde gått kurset før. En informant hadde ikke hørt om mindfulness, men ønsket å lære noe nytt. Bakgrunnen for å gå dette kurset var ønsker som hjelp til å takle vonde tanker, angst, smerter i kroppen og stress. Informantene ønsket hjelp til å kunne gjøre en endring i livet, eller finne noe som kunne bidra til å ta bedre valg. Det var rett og slett et ønske om hjelp.

I mindfulness er pusten veldig sentral og før de starter kurset er det ingen som har noe forhold til sin egen pust. Pusten var bare noe som skjedde. Når det gjelder ivaretagelse av seg selv og egne grenser eksisterer ingen ord eller tanker. Informantene gir ingen meningsbærende ord

knyttet til egenomsorg, en ivaretagelse av seg selv eller egne behov. Informantene formidlet en lav følelse av eget verd.

Heidi sa;

(...)"jeg er veldig sånn at jeg tar vare på andre, men er veldig dårlig til å ta vare på meg selv"(...)

Fiona som ikke startet på kurset fordi hun ble flyttet, ble tydelig berørt med tårer i øynene og fikk en svært lav stemme når vi kom inn på egenomsorg;

(...)"Nei, jeg har ingen spesielle tanker om det, men.. nei jeg tenker ikke....nei, jeg vet ikke"(...)

Det opplevdes vanskelig for informantene å sitte i fengsel, og det ble mange tunge tanker, dager og netter. Spesielt om kvelden, når oppgavene for dagen var over og det var leggetid, kom ofte de ekstra tunge tankene. Det ble vanskelig å sove. Tankene som dukket opp handlet ofte om familie og venner, og var preget av skam og skyldfølelse. Følelser av tap og savn knyttet til adskillelse ble formidlet. For eksempel nevnes dødsfall i nær familie som skjedde uten at den domfelte kunne være der, samt vanskelige tanker knyttet til sak og dom.

Grubling og bekymringer preget informantene, samt smerter i kroppen. Informantene formidlet en opplevelse av mangel på autonomi og valgmuligheter. Noen av disse opplevelsene ga seg uttrykk gjennom vansker med å stole på seg selv og ta vurderinger som var lettere før et fengselsopphold. Spesielt viste dette seg når det var faser som gikk over til mer frihet, som permisjonsfaser.

Fiona sa:

(...)"Jeg sitter jo i fengsel, så man må jo bare takle, man går jo på autopilot da, og gjør det man får beskjed om. Så jeg merker når jeg er i permisjoner at det er vanskelig å ta valg og ting som var veldig enkelt før jeg kom hit da. Så er det jo enkelte dager man tenker for mye og har smerter i kroppen og sånn" (...)

I fengselet var det vanskelig å knytte ordentlige relasjoner til andre medfanger, da mange ble flyttet på og lengden på soningen var ulik. For informantene som sonet lange dommer, kunne dette oppleves utrygt. Hverdagen kunne også være preget av uro mellom de innsatte, med vanskelige hendelser og konflikter. De levde tett, og med mennesker de ikke selv har valgt å få tett på seg. De innsatte uttrykte en mangel på tillit, som speilet seg i flere ledd av oppholdet, også mellom de innsatte.

Heidi sa;

*(...) jeg har litt problemer med å åpne meg i et fellesskap hvor folk kommer og går
(...) (...) så det er ikke så lett med en som sitter inne, fordi det er ikke sikkert de skal
være her så lenge, det er ikke en du får tillit til da. Det er det som er så vanskelig med
å være her, i forhold til å være ute. For der har du dine faste venner, her har vi ingen
faste venner. Om du forstår hva jeg mener? (...)*

Informantene trekker frem noen fine opplevelser, som at det var mange tilbud. Spesielt *der nede* var det bra å være. Å komme ned var en annen verden. Informantene likte flere av de andre som satt inne og opplevde hverandre som interessante. Likevel preges fengselshverdagen av opplevelsen av ensomhet og frihetsberøvelse. Det å sitte inne i et fengsel, opplevdes som en utrolig vanskelig situasjon å være i. De vil ikke være der, i alle fall ikke der oppe, men heller ikke der nede.

De ville ut. De ville hjem.

Videre i funndelen skal jeg presentere funn fra etter de er ferdig med 7 uker mindfulness kurs.

3.2 Intervju etter gjennomført mindfulnesskurs

Etter at de hadde gjennomført mindfulnesskurs var det mye som hadde endret seg. De viste alle, også de jeg ikke hadde møtt før, en stor entusiasme og glede over å ha vært deltaker. Det varierte hvor mye informantene gjorde øvelsene de skulle gjøre alene på rommet sitt. Flere syntes det var vanskelig å sette av tid til seg selv. Alle informantene praktiserte likevel oppmerksomhetsøvelser i hverdagen ved å øve oppmerksomhet til sanser, kropp og pust. De opplevde å ha fått en bedre kjennskap til seg selv gjennom disse ukene og lært mye som har bidratt på mange plan.

Sitatene under fra Isabel og Heidi illustrerer hvordan alle utrykte seg etter kurset og sier noe om opplevelsen av kurset som helhet.

Isabel sa;

(...) det var veldig bra, jeg har lært mye og lært mye om meg selv og ja.. Fått litt å tenke over, brukt litt teknikker og ja.. Veldig bra for meg (...)

Og Heidi sa:

(...) jeg har vært veldig positiv til det kurset. Det har hjulpet meg mye (...)

Det å øve oppmerksomheten til øyeblikket, gjennom kroppsøvelser og bevissthet rundt egen pust, samt å rette oppmerksomheten i dagligdagse handlinger, skapte flere erfaringer og opplevelser for de domfelte, som vil presenteres videre i kapittelet. Informantenes fortellinger, om temaer vi kom inn på, hadde en del likhetstrekk. Likevel er det viktig å poengtere at noen av informantene sa mindre enn andre, og at intervjuene ble ulike. I det videre vil jeg presentere et helhetsinntrykk som representerer nyanser fra alle intervjuene.

3.2.1 Å øve oppmerksomheten ga mindre grubling og avstand til tanker

Informantene lærte øvelser som de har med seg inn i hverdagen, mellom kursdagene. Dette var øvelser som går på å øve oppmerksomheten til å være i øyeblikket gjennom hverdagslige

handlinger. Som for eksempel å virkelig smake på maten når de spiste, bli oppmerksom på luktene rundt seg og bruke sansene. De kunne lytte til fugler som kvitret og kjenne på hendene når de vasket dem, eller å føle vannet når de dusjet. Dette er alle øvelser som retter oppmerksomheten inn i øyeblikket. Ved å trene oppmerksomheten slik, opplevde de å få avstand og aksept, eller en pause fra de vanskelige tankene. Da fikk de opplevelsen av at tankene kom i bakgrunnen. Det ble en erfaring at oppmerksomheten på de helt små hverdagslige handlingene, ga bedre kontakt med omgivelsene og menneskene rundt seg.

Heidi hadde erfart et klart skille mellom tanker og oppmerksomhet. Hun fortalte;

(...) alle har vel en tendens til å grave seg ned i sine egne tanker og hvis du heller begynner å være oppmerksom, da blir du avbrutt. Akkurat som når du trener opp en hund, du kan dra den litt i halsbåndet så blir den oppmerksom på deg. Sånn blir det jo når du legger merke til småting, så blir jo oppmerksomheten på det, og du kan rette fokuset mer på mennesker rundt deg, og du får mer kontakt med menneskene rundt deg. Og da slipper du jo også tanker, ikke sant (...)

Det formidles også en større evne til å kunne styre fokuset selv. Tankene var ikke lenger noe som hadde kontroll eller styringen, men informantene opplevde i større grad en evne til å selv kunne ta seg selv tilbake til sin egen pust, sanser eller kropp og flytte fokuset.

Informantene beskriver en aksept til tankene, og at de praktiserte ”å legge fra seg” det de ikke kunne gjøre noe med. Bare la det gå. Komme tilbake til pusten, kjenne kroppen eller erfare noe via sansene.

Hanna sa;

(...) det er jo ikke noe jeg kan gjøre med de tankene uansett, de bare kommer. Det jeg syntes jeg fikk utbytte av på mindfulness var at jeg liksom kunne legge tankene i en skuff og la de være der. Det er ikke noe jeg får gjort noe med, uansett. Så det ble bedre (...)

Signe som ikke er i fengsel opplever dette likt. Hun forklarer tankene sine som et tog og det er ikke alle togene hun trenger hoppe på. Pust, oppmerksomhet i kroppen og sansene mot øyeblikket er verktøyene de beskriver som hjelp til å få et større nærvær. Aksept til at tankene er der, men det er ikke alt en trenger å henge seg opp i. Ingen forsøkte endre innholdet i tankene, eller tenke på en annen måte. De fikk bare være som de var.

Hanna sa:

(...) til og med når vi sitter her og prater, så surrer jo tankene mine oppi hodet mitt
(...)

Her erfarer hun at samtidig som hun snakket med meg, hadde masse tanker. Denne aksepten av egne tanker, bidro til mer ro og større nærvær. Det var ingen ting de skulle endre. Nettopp slik, endret de en relasjon til tankene. Ikke tankene i seg selv. De var mye mer enn tankene og dette ble en indre erfaring de gjorde seg. Tankene kunne surre i hodet, men ingen trengte ikke vie så mye energi til det lenger. Nå kunne de i mye større grad rette oppmerksomheten til øyeblikket. Tankene var ikke så rådende lenger, de bare var der. I bakgrunnen.

3.2.2 Økt oppmerksomhet bidro til gode øyeblikk i hverdagen

Informantene var blitt mer oppmerksom på hva som gjorde dem godt og ikke. De øvde seg på å legge merke til hva som gjorde dem godt og hva som ikke gjorde dem godt. Nå kunne de også handle annerledes i situasjoner som hadde vært svært krevende tidligere. En større valgfrihet i daglige situasjoner formidles. En økt oppmerksomhet knyttet til alle sansene, som å kjenne, smake og lytte. De øvet seg til å legge merke til fugler som kvitret og disse små gledene med bare å være, og dette gjorde godt i seg selv. Oppmerksomheten gjorde også til at det ble lagt merke til når noen sa god morgen eller smilte til dem. Slik ble det en bedre kontakt med omgivelsene. Det ble en erfaring og øvelse i være i øyeblikket med alle sansene sine. De øvet på å holde oppmerksomheten i smaksløkene og i kroppen. Slik opplevde de også øyeblikk av frihet fra alt annet, når de var i en direkte kontakt med øyeblikket. Å gi sansene oppmerksomhet, gjorde til at de erfarte et nærvær. Øyeblikket ga en frihet.

Heidi sa;

(...) bare at sola skinte ute, at du satte deg i sola og kjente at sola varmet. At du konsentrerte deg om ting som gjorde deg godt. Det er jo positivt, og det er mye bedre det, for da følte jeg hvordan sola var, ikke sant. For eksempel i dag, så kunne jeg gå ut og sette meg i sola og bare nyte det (...)

Opplevelsen av å tidligere å henge seg opp i bagateller, var nå i større grad å kunne styre sitt eget fokus på noe som opplevdes godt for seg selv. Til tider ble det svært tett mellom de innsatte og de opplevde at det var fort gjort å henge seg opp i situasjoner. Derfor var det godt å bli minnet på de små tingene, og å øve seg til å kjenne på hva som gjorde godt. Slik erfarte de at de helt små handlingene ga mulighet for å føle en tilfredshet. De opplevde at nærværet i de små handlingene ga større glede enn de var vant med.

Stine fortalte;

(...) her inne blir man så opphengt. Altså man blir så opphengt i veldig små ting, som egentlig er bagateller. Både positive, men kanskje mest de negative tinga. Når en ting bli negativt så blir det så bare så voldsomt... At man blir minna på å se på de små tinga. Man trenger ikke være... eller trenger ikke vinne i lotte for å ha det bra (...)

Informantene øvet seg også på å bryte vanlige mønster, gjøre om rutiner til noe humoristisk. En informant forteller at hun øvet seg på å pusse tenner med feil hånd og at dette ble en dagligdags ting som for henne ble svært humoristisk. Vanskelig var det også. Slik hentet de også inspirasjon hos hverandre, da de på kursdagene delte erfaringene sine.

Stine fortalte om hvordan hun lærte at en helt vanlig handling kunne brukes til å øve på å være i øyeblikket;

(...) Vi skulle kjenne etter i alle vinkler, når vi for eksempel vasket hendene, å liksom føle på øyeblikket der og da, ikke alt rundt (...)

Disse dagligdagse gjøremål ble gjort om til å trene oppmerksomheten. Når de gjorde trappevask, eller andre ting som de fikk tips om, eller fant på selv. Da øvet de oppmerksomheten inn i praktiske handlinger; være der med sansene, kjenne pusten sin og seg selv mens de gjorde ting. Når de ble mer tilstede i disse dagligdagse handlingene, grublet de mindre, noe som ga en opplevelse av mer mening i hverdagen.

3.3.3 Økt oppmerksomhet bidro til en større aksept og evne til å lytte til seg selv

Alle informantene har beskrevet situasjoner hvor de ivaretar seg selv bedre ved hjelp av kurset, som relateres til en aksept av seg selv og gir seg selv lov til å være med det som er. De tok i større grad mer hensyn til seg selv.

Stine sa;

(...) det er jo det med å lytte til de signalene kroppen gir, og ta hensyn til de (...)

Informantene opplevde å få mer rom til seg selv, de opplevde det ble ”lov” å være med seg selv og slik de hadde det. Ingen forsøkte skyve vekk det som opplevdes vanskelig, men de erfarte å større grad kunne takle det som var. Uansett om det var positivt eller negativt. Ingen ting ble gjort om til noe annet enn det var som var akkurat nå.

Stine sa:

(...) at man er oppmerksom på, hva skal jeg si... hvis man er stressa, hvis man er i sorg, hvis man er lei seg, at man tar alle de, at man er oppmerksom på det, man lar seg ikke alltid ta seg tid til det ikke sant. At jeg har tid til å være lei meg, jeg har lov å være lei meg. Noen ganger er det sånn å være glad også. Jeg har lov å være glad også (...)

Flere forteller om erfaringer som gikk på å bli mer oppmerksomme på egne signaler og egne følelser, noe som også førte til at det ble en sterkere opplevelse av å gjøre noe positivt utenfor

seg selv. Det å lytte til seg selv, gjorde noe med måten de opplevde omverden på. De lot seg selv få lov å være glade også, kjenne glede, også i fengsel.

Heidi sa:

(...) mange tenker jo sånn, at man er ego om man bare skal tenke på seg selv. Men man tenker jo egentlig ikke på seg selv, men man... altså jo bedre man selv har det, jo mer positivt kan man jo også bidra positivt med (...)

Disse erfaringene formidles likt fra Signe som ikke er i fengsel, som forteller at hun gjennom øvelse med mindfulness, noen ganger bare kan kjenne glede med å stå rett opp og ned. Bare kjenne at hun bare står der på bena sine. Ikke var det slik hele tiden, men noen ganger hadde de øyeblikk av bare å kjenne en glede, med å være her og nå. Det ble lov det også, og det var godt. Selv om det var øyeblikk. Informantene opplevde flere øyeblikk som ga en mening og som hadde et nærvær. Ikke var det de store tingene som ga mening, men helt små, og de var i sammenheng med at oppmerksomheten var rettet inn i øyeblikket. Det kunne da spontant oppstå en følelse av tilfredshet.

3.3.4 Økt oppmerksomhet i kroppen ble en kilde til ro og nærvær

Å øke oppmerksomheten i kroppen gjorde godt. Her ble øvelsen kroppskann trukket frem som viktig for informantene, både på kursdagen, men også lydfilen fra CD de hadde fått på kurset. Flere av informantene snakker om at denne øvelsen hadde stor betydning for dem, og ga en ro i kroppen. Noen brukte den på kvelden for å kunne sove bedre og fortalte at de ofte sovner etter å ha lyttet til stemmene.

Heidi sa:

(...) Så vil jeg, i stedet for eksempel, for nå er ikke jeg fan av innsovningspiller, men i stedet for å ligge og ha masse tanker og ikke få sove, vil jeg heller bruke dette. Helt 100%, for da får du sove, for du får slappet av. Veldig deilig. (...)

Informantene fortalte at de følte seg tunge og avslappet etterpå, men også lettere.

Spenningsene var borte. Det var flere som sovnet under denne øvelsen på kursdagen, og noen valgte derfor å gjøre den med øynene åpne. Ellers brukte de den på egne måter, noen for å slappe av og andre når de la seg, for å kunne sove bedre. De fant på denne måten en støtte til å la oppmerksomheten hvile i øyeblikket.

Stine fortalte om denne øvelsen;

(...) jeg slapper av, og blir mer bevisst på det der med akkurat her og nå. Og ikke alt annet. Om jeg tar den på kvelden så sovner jeg. Det er noe med det der å tømme hodet, altså viss jeg blir veldig...eller har masse å tenke på, det skjer mye ute eller det skjer mye sånt, er det utrolig deilig å bare kunne... ja, legge det bort for en liten stund. Det kommer jo fort tilbake, men altså da kan man jo bare; ja være her og ikke der (...)

Her tyder det på at hun erfarer en stor ulikhet mellom å være identifisert med egne tanker, til å være i øyeblikket. Selv om det ikke er så lenge av gangen, skapes et rom av en frihet i øyeblikket. Hun erfarer å gå litt inn og ut av dette. Denne øvelsen var noe som bidro godt for informantene. Spesielt under kursdagen, da instruktøren ga en direkte veiledning i denne øvelsen. Her var stemmen på instruktøren viktig, og det var hele tiden en opplevelse av at en skulle lytte til egen kropp og egne signaler. Det at informantene fikk egen CD som de kunne benytte selv, på et tidspunkt hvor de var alene hadde mye å si.

De gjorde enkle yogaøvelser på kurset. Disse øvelsene er praktisert med en oppmerksomhet rettet mot kroppen og pusten. Her var det litt variasjon mellom informantene hvordan de opplevde det. Noen likte det veldig godt, andre snakket mindre om det. Andre fikk vondt i kroppen etter å ha gjort øvelsene i begynnelsen, kjente en stølhets og gangspærre. Erfaringen de delte på neste kursdag om kroppsovelsene, ble gjort om til å lytte til egne grenser. Hvor kroppen ønsket å stoppe. Ikke prestere noe, men kjenne etter hvor kroppens grenser gikk. Slik erfarte de en måte å kunne nærme seg selv på med respekt, og ikke prestere noe.

Yogaøvelsene var enkle og kunne brukes i hverdagen, når de ble trøtte eller uoppmerksomme.

Stine sa;

(...) den yogaen de hadde var veldig ålreit, det er litt sånn at man får strekt seg godt, og det brukte jeg. (...) Så da var det noen ganger, for man blir så trøtt altså, man kan sitte på lesesalen og lese samme setningen om og om igjen. Så da bare ta ti minutter, for det har man tid til uansett. Jeg vil kalle det litt tøy og bøy. Da kvikner man veldig til.(...)

Kroppsøvelsene ble en måte å lytte til kroppens signaler, samt i større grad ta hensyn til seg selv. Det var en sammenheng mellom å lytte til kroppens grenser, og å lytte til seg selv.

3.3.5. Økt oppmerksomhet, en prosess som tok tid

Kurset opplevdes som behagelig og spennende for informantene, de gledet seg til å komme dit. Likevel var det veldig vanskelig å øve oppmerksomheten. Det tok tid å få økt oppmerksomhet, og mye var i begynnelsen svært krevende. Det var ikke lett å ha oppmerksomheten i øyeblikket. De opplevde å falle ut, tenke på noe annet, eller de ble distraheret av lyder. Informantene opplevde det veldig behagelig å lytte til instruktøren. Stemmen og fellesskapet ble en støtte til å være i øyeblikket. Uansett kunne tankene hoppe fra det ene til det andre, mellom hva som skulle være til middag eller andre ting. Dette ble lettere etter hvert som de øvet.

Stine sa:

(...) I starten var det... ja, det er vanskelig å ikke sitte og tenke på noe helt annet. Vanskelig å ikke dette ut. Også det å legge merke til når du detter ut, sånn at du kan hente deg inn igjen (...)

Her beskrives oppmerksomhetstreningen (mindfulness), som også innebærer å legge merke til at en ikke lenger er til stede i øyeblikket, men har vandret i tankene. Tankene kommer og går, så dette regulerer vi ikke. Her kreves en aksept. Ved dette sitatet viser hun at gjennom praktisering, at oppmerksomheten har blitt styrket, slik at informantene legger merke til at hun ikke lenger er i øyeblikket, men i egne tanker. De øvet en ferdighet til å legge merke til hva

som skjer i sinnet, en selvobservasjon som gjør til at en kan rette fokuset tilbake til øyeblikket. Informantene beskriver at løpet av kurset ble det lettere å sitte i ro og bare være med pusten. På slutten kunne flere sitte en halvtime uten følelsen av å tenkte/gruble eller at de ble forstyrret av noe. De bare var med det som var. I begynnelsen var det å sitte fem minutter krevende, det var smerter og ubehag med å sitte. Det kunne være plagsomme lyder og mye tanker. Her var opplevelsen akkurat den samme for informanten som ikke satt i fengsel. Det å sitte med oppmerksomheten i egen pust var vanskelig i begynnelsen, og tok tid. Med praktisering over tid, ble det likevel lettere å være med det som var ubehagelig.

Signe (ikke- domfelt) fortalte:

(...) jeg trodde det skulle være en quick fix, eller en kjapp løsning. Og det er det jo ikke, det opplever jeg ikke at det er. Dette er noe som tar tid og som man egentlig må leve i daglig da (...)

I løpet av kurset ble det en opplevelse av at denne øvelsen ble lettere. Det ble lettere å sitte og bare følge pusten sin.

Stine sa;

(...) I starten virket alt så kjempe lenge, fem minutter virket jo... (...) satt bare og hørte, ikke sant, at det knirka der, og gressklipperen der. Husker det var veldig mye som jeg hengte meg opp i, hva man skulle ha til middag og hva man skulle gjøre, ikke sant. (...) men det å kunne bruke pusten til å forsøke komme inn i det igjen. Etter hvert. (...) men, på slutten var det ålreit. Den halvtimen bare gikk uten at man følte man hadde sittet å kverna på noe.. (...)

Her ser vi at det beskrives en styrket evne til å komme ut av grublinger, og til øyeblikket. Dette skjedde over tid og ved praktisering, noe som ikke kom lett. Ingen av informantene satt seg ned første dagen og fant en stor ro. Motsatt ble det eller et møte med uro, tanker, ubehag og støy. Både de domfelte og den ikke-domfelte opplevde dette likt, og her var også instruktøren viktig. Det å lytte til instruktøren, samt dele erfaringer i gruppen var noe av det som opplevdes støttende til å bli oppmerksom. At de delte erfaringer, bidro til at andre de

skjønte at de ikke var alene om å synes dette var krevende. Her var de like. Informantene øvet en større evne til å være med uroen og ubehaget, uten å endre noe. Det ble øvet en aksept til det som var akkurat nå, og etter hvert som de praktiserte ble dette lettere.

3.3.6 Mindfulness pyntet ikke på fengselsopplevelsen

Mindfulness ble ikke en erfaring i å pynte på virkeligheten. Hverdagen fikk flere øyeblikk med glede og nærvær. Ingen ting pyntet på virkeligheten og at de var i fengsel. Det ble heller en øvelse i å være med seg selv, og med livet som var der. En øvelse i en aksept av det som er.

Stine sa:

*(...) det er noe med å stå i det som er, her og nå. Ikke flykte fra det, fra følelser holdt jeg på å si, det er viktig det også, at man tør kjenne på det som ikke er så ålreit også
(...)*

Selv om de fikk mye nyttige verktøy i hverdagen, den verste grublinga avtok og informantene fikk flere gode øyeblikk med større valg, var det ingen ting som pyntet på opplevelsen av å ikke være i frihet. De opplevde en endret relasjon til bekymringer, grubling og tanker. Selv om det hjalp veldig for informantene å jobbe slik med tanker, og trykket på dette gikk betraktelig ned. De domfelte opplevde likevel at det å ha bekymringer og tanker knyttet til et liv i fengsel, ikke bare var *tanker*. De opplevde ikke at det kunne ses slik.

Katinka sa:

(...) vi er i fengsel og vi har problemer (...)

Opplevelsen av å sitte i fengsel plaget informantene. Trykket på følelser og tanker ble likevel lettere, eller det kom en aksept. Slike erfaringer ble formidlet likt av Signe, selv om hun ikke var i fengsel. Hun beskriver her aksept av vanskelige situasjoner eller emosjoner.

Signe sa;

(...) Jeg forsøkte flykte, for jeg hadde ingen grunn til å ha det slik, jeg skulle ikke ha det slik (...) jeg forsøkte verge meg mot det da (...) og selv om det er vondt da, for jeg har hatt mye å stått i, altså som jeg opplever som vonde følelser, eller tilstander da... at det slipper litt trykket om du legger fra deg motstand (...) jeg lar det være, jeg har ikke motstand mot dem eller forsøker bruke tanker eller aktiviteter på å ikke være der da, gå unna eller undertrykke det (...)

Selv om det var sterkt ønske om å komme ut av fengsel og bort fra vanskelige situasjoner, hjalp mindfulness å stå med det som er. Å akseptere at slik er det nå.

3.3.7 Vurderte selv etter egne behov

Informantene forteller om erfaringer som er i sterk relasjon til egen autonomi. Det ble en styrket evne til å ta egne vurderinger etter egne behov, og lytte til seg selv. Øvelsene i seg selv ga rom for å øve egne valg i hverdagen. Øvelsene som ga mest mening for hver informant, valgte de selv å ta med inn i hverdagen. Felles var at pust, sanser og oppmerksomhetsøvelsene til øyeblikket var noe de praktiserte, men på egne tilpassete måter. De gjorde det på litt ulike måter som de selv fikk tillit til, eller erfarte de trengte. Heidi, Stine og Kathinka brukte CD for å sovne, eller slappe av. Hanna jobbet mye med seg selv i forhold til sosial angst og øvde seg på å være mer i fellesskapet. Hun praktiserte øvelser som gikk på hva andre tenkte om henne, de fikk hun ikke gjort noe med uansett. Dette gjorde Katinka også. Om noen ikke hilste på henne, øvet hun seg på å tenke at det kunne være mange grunner til det, og hun kjente ikke dem. Det trengte ikke ha noe med henne å gjøre. Informantene fant egne områder hvor de øvet mest.

Heidi sa:

(...) ja, jeg bruker de øvelsene som er god for meg (...) jeg har konsertert meg mest om å bruke den tellinga og pust og den skanningen (...)

Stine forteller om yoga øvelser hun bruker når hun studerer, eller bare puster litt når hun blir anspent. Heidi forteller om hvordan hun øver en kroppskontakt med pust og bena sine når hun jobber. Øvelsene de gjorde felles på kursdagen, fikk alle individuelle vinklinger i informantens hverdag. Alle kjente altså etter seg selv og hva de selv trengte. Ingen skulle ikke endre på noe, de øvet seg på å føle mer av seg selv.

3.3.8 Pusten, en vei til å styrke kontakt med seg selv

Oppmerksomhet på pust er en de mest grunnleggende øvelsene de lærte, og det gjøres ved å følge pustebevegelsen, inn -og utpust med oppmerksomheten. De forklarer hvordan de lærte å puste med magen og å føle pusten sin i ulike situasjoner. Eget åndedrett var noe de kunne bruke hele tiden, uten at noen andre så det. Pusten er nå, hele tiden, og er en svært sentral kilde i mindfulness. Oppmerksomheten på eget åndedrett var inkludert i alle øvelsene de praktiserte, som kroppsskann og yoga. Pusteøvelsene tok de med seg fra kursdagen og inn i hverdagen sin. Siden ingen andre kunne se om noen satt å konsentrerte seg om egen pust, ble det en nyttig øvelse. De kunne brukte pusten i situasjoner hvor tankene ble sterk, irritasjoner mot andre oppsto, eller andre utfordringer som opplevdes kaotiske eller belastende.

Heidi forklarte pusten som forankringen. Hun fortalte;

(...) det hele går på at du legger merke til pusten og magen din. Forankringen din da. Hvor pusten forankrer seg, om det er i brystkassa eller om det er hjertet du legger merke til eller, men du skal legge merke til pusten din. Så i stede for å telle, så bare følger du pusten din hele tiden. Og konsentrerer om pusten (...)

Ved hendelser eller situasjoner som var preget av stress hadde informantene erfart at pusten kunne roe ned stresset.

Katinka sa:

(...) ofte så bruker jeg pusten, sitter og roer meg litt. Jeg lukker øynene og puster ut (...)

De kunne ta seg et øyeblikk, bare føle pusten og bli oppmerksom på den. Slik erfarte de at de lettere kunne håndtere det de møtte av situasjoner i omgivelsene. Den var viktig når de praktiserte på kursdagen og når de gjorde hverdagslige ting. Hele tiden var pusten en måte å komme tilbake til øyeblikket og seg selv. Åndedrettet var også det letteste å ta med seg ut til permisjonsdagene. Disse dagene og overgangene kunne ofte virke svært stressende, med mange flere valg. Det var situasjoner de i lengre tid hadde vært borte fra. Her ble pusten lett å bruke, fordi det var ingen som kunne se om informanten satt å pustet og hvilte oppmerksomheten i seg selv.

Stine fortalte;

(...) takle det annerledes, og puste og pusteøvelser. Ja, særlig når jeg er i permisjon, da kan jeg bli stressa. I forhold til her, for da går vi i de samme tingene hele tiden (...) når jeg blir stressa eller sånn, der ute, bare stoppe opp. Enten prøve la ting gå, men det er ikke alltid så lett det heller, men da er jo pusten, og pusten kan jeg jo gjøre hvor som helst, uten at noen ser det. Uten at noen ser at jeg sitter og puster (...)

På kurset hadde de lært øvelser som hjalp til å finne en forankring når ting virket overveldende. Informanten kunne når som helst kjenne og føle pusten. Forankre seg i seg selv.

3.3.9 Endret seg i konfliktsituasjoner

Informantene forteller om konkrete episoder hvor de opplever å kunne håndtere situasjoner de opplevde krevende med andre innsatte, på en annen måte etter kurset. Fortellingene deres omhandlet hvor vanskelig det noen ganger var å leve så tett med så mange andre, og bare kvinner sammen. Det kunne bli mye mas, konflikter og intriger. En av informantene fortalte om når hun satt på arbeidsstua og hørte på de andre som pratet og maste, at hun nå hadde lært seg og bare konsentrere seg om seg selv. Andre fikk hun ikke gjort noe med uansett. Nå kjente hun pusten sin og bare lot maset fra de andre, bare gå. Så i stedet for å la fokuset gå ut og på det som irriterte henne, rettet hun nå oppmerksomheten mot seg selv og pusten. Flere gjorde seg ulike erfaringer som hjalp dem i møte med andre innsatte.

Isabel fortalte:

(...) Jeg har vært på avdeling med ei som er veldig sånn anmassende og spør om alt og forteller om alt og... da har jeg virkelig brukt å meditere. I stede for å bli sint og irritert på henne, så har jeg heller meditert (...)

Informantene fortalte at de har lært mye om seg selv. De hadde øvet en evne til å tåle ubehag bedre og at de ofte pustet mens de telte til ti. Samtidig hadde de utviklet seg i å kunne styre impulser mer kontrollert, og styre seg selv på en god måte i situasjoner som tidligere har endt i konflikt. Det var utviklet større toleranse og de erfarte nye måter å samhandle situasjoner med andre innsatte. Ingen i fengselet kom seg vekk fra andre som er irriterende, og var tvunget til samspill. De lot ikke lenger konflikten/irritasjonene eskalere.

Stine fortalte at hun gang på gang i møte med en med innsatt, som hadde irritert henne lenge, bare pustet og tenkte;

(...) sånn er det nå. Bare la det gå (...)

Det opplevdes en større aksept av øyeblikkets situasjoner, seg selv og det som oppsto. Her var pusten helt sentral. Når de brukte pusten til å komme tilbake til kroppen sin, ble det lettere å gi slipp. Dette ga en ny energi, og følelse av mestring og kontroll.

Stine sa;

(...) vi er jo så lukka her inne, så vi kommer jo ikke unna uansett hvor vi går... så det å klare å ja: dette er ikke noe jeg ønsker å bruke energien min på, bare la det forsvinne (...)

Etter å ha øvet mindfulness har flere sett på disse episodene som bagateller. Det var lettere å gi slipp, la det gå. Flere var overrasket over dette, fordi tidligere hadde dette vært en del av

belastningen i fengselet og bidratt til mye frustrasjon. Informantene fant nye valgmuligheter for seg selv. De valgt nå mer selv hva vil bruke energien sin på.

Stine fortalte:

*(...)Vi er (mange) damer som sitter her og noen ganger er det helt grusomt (...).(…)
Så var det ett menneske, hun kunne terge på seg gråstein(...) (...)det å klare å ja, det syntes jeg var ganske ålreit, når jeg liksom følte at hooooo, ja dette! Du kjenner det det KOKER. (...)”tidligere har jeg eksplodert”(…) (...) det er her. Sånn er det nå. Og bare la ”phu” . Og det funka, selv om jeg måtte gjøre det flere ganger (...)*

Det opplevdes befriende med den ekstra lille kontakten med seg selv, få tid til å kjenne seg selv og pusten sin. Slik oppsto det en liten pause fra situasjonen og informantene beskrev nye måter å respondere på. De reagerte ikke like automatisk som ved tidligere liknende hendelser. De forklarer disse hendelsene som stor hjelp fra kurset de gikk på.

3.3.10 En ulikhet mellom erfaringen til domfelt og ikke-domfelt

Her var det et skille mellom informantene som sitter i fengsel og informanten som ikke gjør det. Signe bor alene og har ingen spontane beskrivelser av det relasjonelle aspektet, eller i konfliktsituasjoner. Informantene som sitter i fengsel har flere erfaringer hvor de opplever endringer på relasjoner, enn hun som ikke er i fengsel. Disse erfaringene fortalte informantene i fengsel om spontant, og gir flere beskrivelser av situasjoner hvor de tidligere har havnet i konflikter, eksplodert eller blitt frustrert og nå handler annerledes. Signe fortalte spontant om hendelser som beskriver samme impuls kontrollen, men hadde ikke så rike beskrivelser i relasjonen til andre mennesker. Hun forklarte disse i situasjoner med PC som ikke fungerer, eller andre hendelser som ikke omhandlet det relasjonelle. Signe bor alene, og har ikke så mange tett på seg.

Signe fortalte;

(...) At jeg kan legge merke til at jeg blir irritert, i stedet for å gå rett inn i irritasjon, om for eksempel dataen ikke kommer opp med en gang eller... så i stedet for å "arhhh" kan jeg legge merke til at dette er irritasjon. At jeg mer kan, ja, skape en slags distanse på et vis. (...)

Informantene fikk en større fleksibilitet til emosjoner som frustrasjon og sinne. Emosjoner som via livets episoder tidligere har gitt en reaksjon. Nå har informantene en opplevelse av å kunne respondere på nye måter. De har utviklet en større fleksibilitet til det som oppsto i øyeblikket, noe som opplevdes både befriende og deilig for dem.

3.3.11 Egen pust - regulerende ved angst

Et tema som gikk igjen hos flere av informantene var opplevelse av angst og sosial angst. Jeg velger her å først presentere Heidi og hennes egne ord. Hennes erfaring ble forklart så detaljert og rikt. Fortellingen inneholder mestring, selvregulering og økt autonomi, som er viktige komponenter i et helsefremmende perspektiv.

Heidi forteller at hun har slitt med angst i lang tid og tar daglig angstdempende medikamenter, noe hun har gjort lenge. Hun har ikke deltatt i store sosiale sammenhenger da dette er for belastende, hun har ikke klart å oppholde seg på for eksempel kjøpesenter eller buss på lang tid. Hun forteller at på kurset lærte hun å puste, slik at hun ved hjelp av pusten nå klarer å unngå å ta medisiner på dagtid. Dette er i situasjoner hvor hun tidligere alltid har gjort det. Hun gir gode beskrivelser for hva som skjer når oppmerksomheten hennes er i kontakt med pusten, hun er i kontakt med sin egen kropp og er nærværende i øyeblikket. Her erfarer hun hvordan nærvær i øyeblikket gir mulighet til å ha en større valgfrihet, til å regulere seg selv og på den måten styrke sin egen autonomi;

Heidi fortalte:

(...) jeg har slitt med angst, spesielt når miljøet rundt her har vært negativt. Jeg har brukt medisiner for angst, men det har jeg sluttet med, for nå teller jeg i stedet. Jeg puster og teller (...)

Da jeg ber henne fortelle om en konkret episode, forteller hun om hennes egen evne til å mestre og regulere veldig sterke emosjoner, ved hjelp av sin egen pust og oppmerksomhet:

(...) Det er ca. 14 dager siden jeg klarte det første gang, det var mandag hvor jeg var kjempestressa, så hadde vært veldig mye negativitet og klaging her på huset. Det påvirker jo da (...) veldig mye snakk og klaging og sånne ting. Det bygger jo opp under og jeg blir stressa av det da. Så ble jeg stresset for at jeg hadde dårlig tid. Så det var da jeg tenkte; Heidi, nå puster du! Da satte jeg meg rett og slett ned å gjorde det. For da kjente jeg det begynte bygge seg opp og i stede for å løpe å hente meg en tablett, ikke sant, på rommet mitt, så satte jeg meg rett og slett ned å gjorde det, og da gikk det over. Helt av seg selv. Bare ved at jeg gjorde det..(...)

Jeg spør om hun kan forklare hva hun gjør, og hun forteller:

(...) Jeg teller liksom hvert sekund opp til ti og hvert sekund ned igjen. Jeg føler pusten min, jeg tar noen drag i pusten min og så følger jeg pusten med tankene mine. Altså jeg konsentrerer meg om pusten min, og om tellinga. Da blir jo tankene borte og ergo bygger ikke angsten seg opp. Da konserterer jeg meg bare om telling og pust. Ikke sant. Og da blir jo tankene som fører til angst borte... (...)

(...) Nå har jeg ikke tatt medisiner på dagtid i det hele tatt. For hadde det vært normalt da, for da var jeg veldig stressa, det var nummeret før jeg begynte å grine og det bygger seg veldig opp og det knyter seg. Det går veldig rundt hjertet og pust. Du føler at du ikke får puste. Så kan du bli svimmel og sånne ting. Man kan svime av rett og slett...(...)

(...)Så da tenkte jeg: søren altså, nå skal jeg gjøre dette hver dag! Det var så deilig! Det var ubeskrivelig deilig! Da tenkte jeg, da behøver jeg ikke gå å hente tablett. Så etter det har jeg ikke gjort det, for da(...)

(...) Når jeg kjenner jeg får litt sånn panikk. Når det øyeblikket starter og jeg begynner tenke, så blokkerer jeg og sier S T O P: så begynner jeg å puste, så teller jeg. Nå gjør jeg det gående også, altså når jeg jobber.”(...)

Heidi har lært øvelser som hun praktiserer i hverdagen og har praktisert daglig. Hun har utviklet en større evne til å regulere seg og til å møte ubehag på en ny måte. Da Heidi har en uke igjen på kurset erfarer hun at hun har en iboende evne til å mestre en svært vanskelig emosjonell tilstand, som angst er. I hennes liv har det alltid vært noe utenfor henne selv som har hjulpet, i form av medisiner. Heidi har vært *ute* for å hente hjelp. Nå er Heidi *her* med seg selv. Det beskrives og erfares så rikt flere aspekter av mestring, autonomi og større valgfrihet. Heidi beskriver også viktige komponenter av mindfulness; Hun er oppmerksomt til stede i øyeblikket. Hun er i kontakt med sin egen pust, kropp, og erfarer å ha større valgfrihet når tankene kommer. Her responderer Heidi i øyeblikket, og er ute av sin automatiske reaksjon for å komme bort fra ubehaget. Heidi styrer selv fokuset, møter angsten og henter ikke medisinen. Heidi har selv øvet opp evnen til å være i øyeblikket med det som er, og øvet en aksept. Ved hjelp av seg selv og sin egen pust, gir hun nå en helt ny respons. Noe som gir henne en følelse av kontroll, mestring og mening. Dette skjedde ikke tidlig i kurset, men på slutten. Det tok tid, og daglig praktisering til øyeblikket for å kunne møte angsten slik. Heidi var blant dem som øvet mye.

Flere av informantene opplevde å kunne takle angstrelaterte problemer langt bedre etter kurset. Noen av har hatt lett for å isolere seg og har hatt sosial angst i lang tid, og ble mer fleksible i måten de håndterte egne tanker knyttet til angst. Disse informantene erfarte at tankene de tenkte, ikke nødvendigvis stemte med øyeblikket som de hadde større tilgang til. Det kunne være så mange grunner til at andre ikke møtte blikket, ikke hilste og grunner de ikke kjente til. Informantene beskrevet en større fleksibilitet i møte med omverden og en endret relasjon til tankene.

Hanna fortalte;

(...) Jeg har jo lett for å isolere meg, når jeg får sånn sosial angst da. Men det synes jeg er blitt mye bedre. Nå sitter jeg mer i fellesskapet, så det er mye etter det kurset. Jeg begynte etterpå å trene meg på å være mer sosial, og tror jeg takla den biten

ganske greit (...) Om noen tenker negativt om meg, så er det jo lite jeg får gjort noe med. Det er jo det. (...)

Flere av informantene beskriver en økt evne til å tåle ubehag bedre, enten det er i relasjon til omgivelsene, seg selv og sine egne tanker.

3.3.12 Instruktøren var viktig og kurset ga en følelse av likeverd

Instruktøren som ledet samlingene ble viktig. Hun hadde en behagelig vesen og viste en åpenhet mot dem som mennesker. Kurslederen hadde også en spesielt en fin, rolig og behagelig stemme, som de likte å lytte til. Det var lett å finne en tillit til henne som person og de syntes det var godt at hun ikke jobbet i fengselet. Hun kom utenfra og holdt like kurs for ”vanlige” mennesker. De opplevde ikke at hun brydde seg ikke om de var i fengsel. Dette opplevdes befriende og godt. De ble møtt med en åpenhet og fordomsfri holdning.

Heidi sa;

(...) Som hun sa hun som ledet kurset. Hun sa at; hun gjør jo akkurat de samme kursene ute, så for henne var det på samme måte. Det var ingen forskjell. (...) da fikk vi ikke den følelsen av å ”sitte- inne og ”ikke- sitte inne” (...) det var veldig godt. Det var det. Altså vi følte oss likeverdige, det var som å ta et kurs ute, som å være her. (...)

At instruktøren ikke var tilknyttet fengselet og deres daglige liv der inne ga også en opplevelse av at hun var objektiv. De fikk en opplevelse av å være seg selv på godt og vondt, og et sted hvor de delte mye. Deltakerne kom hverandre nær og de delte følelsesmessige ting. Instruktøren hadde snakket med dem i før de startet kurset, hvor de var alene og her fikk de et inntrykk av henne, som gjorde til at de fikk en tillit.

Det var også med en som var ansatt i fengselet, som deltok på lik linje med informantene. Dette ga en opplevelse av likeverd. Informantene var også glad det var en liten gruppe og dette gjorde til at de følte en trygghet.

Heidi fortalte:

(...) vi følte det som at vi var likeverdige, enten det var kurslederen eller sosialkuratoren som jobber her i fengselet, så var vi oss. Det var ikke innsatt – ansatt. Dette gikk jo på privat basis, ikke sant. Og det gjaldt jo like mye sosialkuratoren som oss. Så vi følte vi var likeverdige alle sammen. Det var veldig positivt. Bare det, er positivt (...)

Signe som ikke er i fengsel beskriver samme elementer. Signe opplever at hun ikke er alene om å måtte jobbe med oppmerksomheten. Det var noe eget, bare for seg selv, men også noe menneskelig.

Signe (ikke-domfelt) fortalte;

(...) for det er en sånn fellesmenneskelig erfaring, alle følelser vi har, uten at vi trenger sette noe merkelapper på det. Det har også vært til hjelp. Dette er ikke noe jeg opplever alene, det er noe som er felles for oss alle, selvsagt i mer eller mindre grad (...)

Noen har gått til psykolog, men opplevde at mindfulness hjalp dem bedre. Dette ble et tilbud og et sted å komme til som opplevdes behagelig og avslappende. Det ble også et sted hvor de ikke ble fortalt at de skulle gjøre øvelsene, de ble invitert og de skulle hele tiden lytte til seg selv og sine grenser. Det ble også delinger av erfaringer og dette var også invitasjoner. Alt de gjorde var hele tiden frivillig.

Katinka sa;

(...) noen ganger så satt vi bare og hun snakket, og noen ganger fikk vi invitasjoner (...)

Informantene opplevde også at det oppsto god kontakt mellom dem som kursdeltakerne. Noen etablerte nært vennskap. Det ble mulighet for hver informant å dele av sine erfaringer og

tanker, og kursdagen var et sted hvor de opplevde å bli hørt og sett. De opplevde også å se og høre andre, at de virkelig lyttet til hverandre. Det ble også et sted hvor de selv ikke satt å lurte på hvorfor de andre satt inne.

Heidi sa;

(...) Jeg brydde meg ikke hvorfor den ene eller andre var her. For da så jeg Katinka som Katinka, eller Isabel som Isabel, og tenkte ikke på hvorfor hun var her i det hele tatt. Du ser ikke, du ser ikke på noe negativt. Eller hun sosialkuratoren, hun var bare seg (...)

Noen ganger kunne avstanden mellom kursdagene bli litt lange, av og til ble det utsatt noen uker, det kunne gå opp til tre uker mellom. Flere syntes det var litt frustrerende.

3.3.13 Å være en liten gruppe ga en trygghet

At det ikke var mange deltakere gjorde at det opplevdes trygt å delta, og de opplevde å komme nær hverandre. De turte dele av seg selv, by på sine erfaringer og de likte å lytte til hverandres erfaringer og tanker. Det ble en opplevelse av å kunne åpne seg, dele følelser og det ble en gruppe preget av tillit. Spesielt mente informantene at slik situasjonen er for dem i fengsel, at det er ekstra viktig med små grupper.

Heidi sa;

(...) vi kom hverandre nær vi som var på kurset. Vi var ikke så stor gruppe og det tror jeg ble en veldig fordel. Så det kom frem veldig store følelsesmessige ting underveis når vi snakket sammen (...) (...) spesielt god kontakt med ei jeg gikk sammen med der, vi kjente jo ikke hverandre på forhånd, men vi føler at vi kjenner hverandre nå (...)

Det å gå et slikt kurs sammen med medfanger og ansatte gjorde noe med tilliten. Heidi forteller at det ble lettere for henne å ta kontakt med andre ansatte når hun trengte noen å snakket litt med.

Informantene ønsket oppfølgingskurs og mer øvelse i mindfulness. Alle mener dette bør overføres til flere fengsel. Kurset var også noe de kunne tenkt seg å gå på når de var ute og hjemme. De følte dette var viktig, men samtidig vanskelig å fortsette alene med.

Hovedfunn fra studien er nå presentert på bakgrunn av informantenes opplevelser og erfaringer fra mindfulness kurset i fengsel. I neste kapittel vil funnene diskuteres i lys av forskning og litteratur, en overordnet diskusjon av betydningen av funnene.

4.0 Diskusjon

Målet med studien var å få mer kjennskap til hvordan mindfulness som fenomen påvirker, oppleves og erfares av domfelte. Dette for å få mer kunnskap og en økt forståelse om dette vil være et egnet tilbud for denne målgruppen. Kapittelet vil være todelt med en drøfting av studiens funn og en metodediskusjon.

4.1 Drøfting av funn

Jeg vil diskutere de viktigste funnene og se på hvordan de kan forklares i lys av relevant teori. Her vil jeg a) diskutere et paradoks med mindfulness til innsatte b) diskutere betydningen av relasjon c) diskutere hvordan informantene fikk økt oppmerksomhet og mindre grubling d) hvordan disse funnene ses i relasjon til en bedre selvregulering og autonom fungering e) hvordan pusten er sentral. Avslutningsvis i diskusjonen vil jeg ha fokus på betydningen av disse funnene innenfor de rammer jeg har studert.

4.1.1 Et paradoks ved mindfulness for innsatte

Når en soner en dom er det et mål for kriminalomsorgen at en endring finner sted og at domfelte skal leve et liv uten kriminelle handlinger ved løslatelse. Samfunnet ønsker beskyttelse, samt at informantene jeg snakket med selv ønsket en forandring. Mange som ikke soner en dom kan også oppsøke mindfulness fordi de ønsker en endring, eller for å bli kvitt plager og lidelser (Binder et al, 2014). Her er et stort paradoks med mindfulnessbaserte tilnærminger; ønsket om å endre på noe er sett på som kilden til stresset/lidelsen. I fengselsrammen skal de innsatte endres, mens mindfulness hviler på en dyp antakelse på at ønske om endring, er det som gjør mennesket lidende eller stresset.

Kurset de deltok på handlet om å være tilstede med det de erfarer og seg selv, akkurat slik de er. Det handler ikke om å endre på noe, eller bli kvitt noe, men om å anerkjenne seg selv. Slik handlet det heller om å fremme en åpenhet, vennlighet og aksept til seg selv. Mindfulness har heller ingen mål og forsøker ikke oppnå noe (Binder et al. 2014).

Informantene fortalte jevnt over om god virkning av mindfulnesskurset og formidlet erfaringer som knyttes til helsefremmende prosesser.

I et standardisert MBSR-kurs er det viktig at deltakerne gjennom hele kurset praktiserer formelle mindfulnessøvelser alene minst 45 minutter hver dag. Blant de jeg intervjuet var det ingen som gjorde dette, men likevel erfarte de svært store endringer i hverdagen. Et interessant spørsmål er dermed hvorfor virket så lite formell praktisering, i så stor grad? Jeg vil se på to komponenter som kan tolkes å ha betydning i forhold til dette spørsmålet, ved siden av mindfulnessøvelser i hverdagen og på kursdagen.

4.1.2 I tillegg til mindfulnessøvelser fikk to komponenter betydning

Her var det to kvaliteter som ble fremtredende, som har en felles komponent; relasjon.

- a) relasjon til instruktør
- b) betydning av å være i en gruppe og relasjon til hverandre

Betydningen av relasjon til instruktøren fremheves i funnene. I dag har vi god forståelse av at relasjon til den som utfører en metode, er viktigere enn metoden (Miller & Rollnick, 2002). Relasjon er det viktigste i all tilnærming og Rogers (1959) beskriver egenskaper med kvaliteter som ekthet, positiv oppmerksomhet og empati som viktige egenskaper i relasjonen. Dette er sider ved funnene som kan tyde på at instruktøren brakte med seg kvaliteter som var sentrale for hvordan deltakerne opplevde å bli møtt.

Grossmann (2014) og Binder et al. (2014) poengterer viktigheten av instruktøren som leder mindfulnessbaserte tilnærminger. Mange som underviser i mindfulness kan ofte ha liten eller ingen erfaring med å kultivere/fremme mindfulness i seg selv. Et stort poeng er at den erfaringsbaserte siden ved mindfulness er en del av den som instruerer fordi mindfulness er en praktisk tilnærming. Det er ikke nok med en kognitiv forståelse av fenomenet, men det er nødvendig med en fenomenologisk forankret del hos den som instruerer. Altså, er eget erfaringsgrunnlag viktigst. Instruktøren som ledet kurset for informantene har selv en utdanning og har drevet egen praksis med mindfulness i flere år. I mindfulnessbaserte tilnærminger legges det stor vekt på at ingen har svaret for den andre. I denne kursrammen fikk informantene muligheter til å utforske egne erfaringer, heller enn å motta råd og svar.

Dette er kvaliteter som har stor betydning for å fremme helse fordi det bidrar til en myndiggjøring hos personene (Langeland, 2007). Derfor er det sentralt at instruktøren hele tiden selv har tillit til at deltakerne har en iboende evne til selv å finne nøkkelen til mestring av sine liv. Instruktøren må være sensitiv for hvor den enkelte deltaker befinner seg, samt til gruppen som helhet (Binder et al, 2014). Disse sidene ved funnene kan komme fra mange ulike metoder, kurs og programmer.

I salutogenesen beskrives sosial støtte som en av de mest sentrale områder for en styrket helse, en sosial støtte som er basert på en emosjonell støtte og en kvalitet preget av tillit (Antonovsky, 2012).

Binder et al (2014) beskriver at øvelsene i et mindfulnesskurs ofte linkes opp mot hverdagen til deltakeren, og at samtalene ofte kan gli over i mer eksistensielle samtaler omkring emosjonell smerte og en håndtering av ulike følelser. Her delte kursdeltakere erfaringer fra hverdagen og livet sitt. Salutogenesen viser til en interaktiv prosess hvor aktiv deltakelse og refleksjon kan styrke helsefremmende tanker og handlinger (Lindstrøm & Eriksson, 2006; Langeland, 2007). Informantene opplevde støtte fra hverandre og opplevde seg selv som støttende for andre. Betydningen av å kunne delta i en gjensidig sosial støtte fremheves av Langeland (2007) og virker spesielt helsefremmende. På en slik måte bidro kurset med en opplevelse av et fellesskap som ble trygt og fikk betydning for informantene.

Som jeg har vist i kapittel 3, opplevde flere av informantene at det er ensomt å sitte i fengsel. Her opplevde de å komme i en gruppe hvor de kom nær hverandre. De opplevde seg like, noen dannet vennskap og de fikk tillit innad i gruppen. På en annen side er det viktig å poengtere at informantene hadde venner og familie utenfor institusjonen hvor det er sannsynlig at de opplever støtte i relasjoner, men det var vanskeligere å nyttiggjøre seg disse i fengsel. Denne gruppeerfaringen kan i seg selv ha betydd at det bidro til en reduksjon i følelser som isolasjon og ensomhet. Ulike gruppeterapeutiske program kunne nok ha hatt samme effekt på flere områder. Neff (2003) knytter følelsen eller erfaringen av å dele noe som er felles direkte til komponenter som er i sterk relasjon til mindfulness. Å møte livet, særlig ved smertefulle og vanskelige utfordringer, er forbundet med kollektive hendelser og følelser. De er en del av livet og vi alle vil oppleve dem. Disse kan ofte komme til uttrykk når personene deler egne opplevelser og erfaringer gjennom et mindfulnesskurs og på en slik

måte lede til en følelse av samhørighet med andre og bidra til en reduksjon av å føle seg alene (Binder et al, 2014).

I dette avsnittet har jeg vist at betydningen av relasjoner preget opplevelsene deres, noe som fikk betydning av a) viktigheten av instruktøren og måten informantene opplevde seg møtt. b) gruppedynamikken var viktig, med samhold, trygghet og samtaler preget av tillit. Disse er sett i sammenheng med en salutogen forståelse, da dette er kvaliteter som bidrar til å fremme helse.

I neste del av diskusjonen vil jeg gå nærmere inn på betydningen av økt oppmerksomhet og knytte dette til relevant teori. Jeg vil starte med informantenes reduksjon av vanskelige tanker, grubling og bekymringer, noe som var fremtredende i erfaringene de formidlet.

4.1.3 Hvordan ble mindfulness en avsporing fra grubling?

Å være veldig identifisert med egne tanker beskrives ofte som å være i handlingstilstand som vil være preget av at inngrodde tanker og følelser, noe som virker forstyrrende på den direkte kontakten med øyeblikket (Williams et al. 2010). Informantene jeg snakket med kan tolkes å ha vært mye i en handlingstilstand hvor de var preget av bekymring og grubling. På mindfulnesskurset lærte de øvelser som ser ut til å ha skapt et brudd med en slik tilstand. Dette bidro til at alle opplevde det restituerende og helende potensialet som beskrives av Binder et al. (2014) og Williams et al. (2010) som kan oppstå ved å vende oppmerksomheten inn i her og nå situasjonen, selv om dette ikke var en stabil tilstand.

Et interessant fokus her vil være hva som ledet i denne retningen? Her tyder det på at ulike måter å øve oppmerksomheten på var viktig. En måte var formelle øvelser på kursdagen, den andre var i egen hverdag, hvor de øvet opp den sansebaserte oppmerksomheten sin i hverdagslige handlinger.

Øving på kursdagen og de formelle øvelsene muliggjorde at informantene blant annet erfarte det Salvesen & Wästlund (2015) forklarer som oppmerksomhetssirkelen. Som vist i kapittel 3, øvde de opp en ferdighet som besto av å hele tiden komme tilbake til valgt fokus. Samtidig

erfarte de en annen viktig komponent; å gi slipp på det som dro oppmerksomheten bort. Fra litteraturen (Malinowski, 2013) er det beskrevet at å gi slipp på distraksjonen øver opp ferdigheten med å øke en fleksibilitet og kontroll i oppmerksomheten. Informantene beskrev evnen til å gi slipp på forstyrrelser, tanker, irritasjoner, formidlet en større valgfrihet, og de grublet langt mindre. De opplevde ikke noen motsetning i å lære mindfulness og det å ha tanker og følelser. Heller en anerkjennelse og en aksept til dem. Som vi kan lese om i kapittel 3, gir flere av informantene fortellinger som tolkes i retning av en aksept til tankene, men også at det skjedde en aidentifisering til egne tanker (de Vibe 2010; Binder et al. 2014)

Opplevelsene informantene forteller om kan ses i lys av det Shapiro et al. (2006) betegner som en «utvidet oppmerksomhet» og hjalp deltakerne til å skille mellom øyeblikk og tanker, et skille som er et viktig fundament i mindfulness. Mindfulness forklares som fundamentalt forskjellig fra innlærte tanker og følelser (Williams et al. 2010). En endring i måten de relaterer seg til egne tanker og emosjoner formidles, så i stede for å *være* sine tanker, var de nå *mer* enn egne tanker.

Slik er det videre antatt at en utvikling av et metaperspektiv utvikles (Binder et al. 2014; Shapiro et al. 2006). Her så jeg flere eksempler fra spesielt de jeg snakket med som hadde angstproblematikk, hvor det ble lettere å ikke reagere ut fra automatiske reaksjoner. Disse informantene kunne nå lettere oppdage at dette var egne tanker. De var ikke sine bekymringer, men oppdaget heller at dette kunne være forestillinger som kom og gikk, noe som samsvarer med de Vibe (2010) formidling av helsefordelene ved en slik praktisering. Det er også i tråd med tidligere forskning som viser til en bedre fungering, blant annet ved angstproblematikk (Vøllestad, Nielsen & Nielsen, 2012).

I et overordnet perspektiv ses dette i lys av Shapiro et al (2006) og Malinowski (2013) som fremhever at en økt kognitiv fleksibilitet blir tilgjengelig ved praktisering av mindfulness. Shapiro et al. (2006) fremhever betydningen av det å praktisere en tilstedeværelse til øyeblikket, fordi en da kan erfare at emosjoner som oppleves belastende, eller ubehagelige signaler fra egen kropp eller tanker, ikke trenger å være farlige. Det er heller ikke noe en må unngå, da de helt naturlig vil avta av seg selv. Det oppstår økt evne til en re-persepsjon eller en perspektivendring, som i Shapiro et al. (2006) modell er grunnleggende og en overordnet mekanisme i mindfulness.

I dette avsnittet har jeg sett på hvordan det å øve opp den sansebaserte oppmerksomheten så ut til å gjøre øyeblikket mer tilgjengelig for informantene jeg snakket med. Ingen endret tankene i seg selv, men endret en relasjon i måten de forholdt seg til tankene. De identifiserte seg ikke like mye med egne tanker. Å øve oppmerksomheten inn i hverdagslige handlinger og på kursdagen styrket evnen til å være nærværende.

I neste avsnitt vil jeg se nærmere på perspektivendringen som tolkes å være erfart fra alle informantene, og hvordan det kan ses i sammenheng med salutogene prosesser som å styrke motstandsressurser. Noe de alle formidlet å ha erfart i ulik grad.

4.1.4 Et endret perspektiv/reorientering – styrket motstandsressurser?

I salutogenesen er helseperspektivet rettet mot de elementer som fører oss i riktig retning når det gjelder å styrke helsen. Erfaringer med økt oppmerksomhet tolkes i retning av at indre motstandsressurser ser ut til å ha blitt mer tilgjengelig. Informantene møtte ubehag og vanskelige situasjoner på en mer robust måte og ble ikke like lett overmannet av egne emosjoner eller tanker. En utvikling av nærværet i øyeblikket bidro til at informantene i større grad opplevde å akseptere erfaringer som oppsto. De erfarte å bryte med vanlige reaksjonsmønstre, noe som er i samsvar med Shapiro et al. (2006). Flere ga detaljerte beskrivelser omkring konfliktsituasjoner eller emosjonsregulering som viser tilgangen de nå hadde til ikke å handle impulsstyrt, men i større grad respondere på nye måter. Disse fortellingene tyder på en tilgjengelighet av en viktig motstandsressurs, evne til selvregulering (Antonovsky, 2012).

I følge Antonovsky (2012) handler en styrket helse om i hvilken grad mennesker opplever at stimuliene som oppstår er forståelig og kan settes inn i en sammenheng som kan forklares. Samtidig med at en opplever å ha til rådighet de ressurser de trenger for å håndtere situasjonen som oppstår. En tolkning av perspektivendringene og hele den empiriske beskrivelsen kan ses i lys av Antonovskys konsepter av helsefremming. Fortellingene henviser til faktorer som tyder på at de beveget seg i en retning av å kunne mestre belastninger i egen hverdag på en bedre måte.

Ingen av informantene resignerte i situasjonene, men en klarere oppmerksomhet bidro til flere måter å handle på, som er i tråd med Binder et al. (2014). Salvesen & Wästlund (2015) forklarer en utvikling i denne retningen som det *observerende selv*. Dette er en mekanisme som gjør til at personene utvikler en form for dobbel oppmerksomhet. En vil da være vitne til hva som skjer i eget sinn og samtidig se seg selv i perspektiv. Personen vet hva hun gjør, når hun gjør det. I motsetning til autopiloten hvor hun bare gjør.

Orientering mot opplevelse er en sentral faktor i mindfulness og med det menes at personene øver en nysgjerrighet og åpenhet mot tanker og følelser. Det øves en aksept til det som er. Målet er å akseptere den emosjonen som er og slik er det forstått at vi utvikler større toleranse mot egne opplevelser. Ubehaget kan på en slik måte endres, fordi *meningen med opplevelsen* er endret til en *aksept* (Bishop, 2004). Her kan Heidi som stoppet med medisin mot angst trekkes frem som et eksempel. Vi kan følge Heidi i å ikke unngå situasjonen i omgivelsen eller emosjonen fra egen innside. Hun endret meningen med opplevelsen, til en aksept. Heidis opplevelser blir her et eksempel som kan ses i sammenheng med Antonovsky (2012), og en ressurs som handler om den grunnleggende tilliten. Informanten fikk i ettertid tro på seg selv og tillit til at dette går bra. Som Antonovsky (2012) formidler, er det mulig å møte stressorer på en helsefremmende måte og de Vibe (2003) formidler at ved å vende oppmerksomheten mot det som er smertefullt, vil det kunne bidra til mer fleksible måter å håndtere det på.

Et annet interessant fokus når flere av informantene forteller om episoder med nye responser, er tilgangen de opplever å ha til øyeblikket. Før deres normale reaksjonsmønster utløses har de nå en kontakt med øyeblikket. Dette kan ses i lys av de Vibe (2010) og Binder et al. (2014) sin forklaring av mindfulness som før-refleksiv. En direkte kontakt med øyeblikket er der, en tilstedeværelse og nærvær i nå-situasjonen. Oppmerksomheten hviler nå mer sansende på den direkte erfaringen. De har tilgang til noe før tanker, før reaksjonen, altså før-kognitiv. Som om det oppstår en liten pause før den mer mekaniske og innlærte måten å reagere på, som gir informantene tilgang til et større register av håndtering av det som oppstår. Dermed opplever de en mulighet til å møte det som oppstår med nye responser. I stedet for å reagere impulsivt, responderte de ut fra hva de faktisk erfarte her og nå (Binder et al, 2014).

I et overordnet perspektiv kan funnene referert til ovenfor ses i lys av Shapiro et al. (2006) og Malinowski (2013) som hevder at dette er positive helseutfall som skjer ved praktisering av

mindfulness. Informantene håndterte disse situasjonene ut fra seg selv og egne vurderinger i øyeblikket og slik tyder erfaringene på en økt autonom fungering.

4.1.5 Bidro mindfulness til å styrke autonomi?

Å sitte i fengsel innebærer fravær av autonomi. Personene kan ikke velge selv, men ytre rammer har bestemt at informantene må være låst inne eller ute fra samfunnet. I et fengsel er det ikke bevegelsesfrihet noe som vanskeliggjorde informantenes valgsituasjoner når disse ble opphevet, og de fikk mer frihet gjennom permisjoner. I seg selv kan det tyde som at autonomien i en slik ramme ble svekket.

I lys av funnene som er belyst i kapittel 3 hvor informantene viser til en økt evne til å vurdere ut fra her og nå situasjon, kan en argumentere for at nettopp dette kursprogrammet fungerte som en motpol mot en ytrestyrt fungering. Selvregulering skapte mestringsfølelse og de fikk tillit til egen styrke og egne vurderinger. Økt oppmerksomhet ble en hjelp til å handle ut fra seg selv og ikke ut fra en mer vanemessig atferd. Det å ha oppmerksomheten i øyeblikket vil gjøre mer automatiske og impulsstyrte reaksjoner mer tilgjengelig (Brown et al. 2007), slik oppsto det en mulighet for at informanten kunne ta et valg ut fra seg selv. Dette kan tolkes som en bevegelse mot en styrket helse og at en bedre autonom fungering. Det ble for eksempel lettere å være i fellesskapet selv om personene slet med sosial angst, klare seg uten medisiner, eller ta gode beslutninger ved konfliktsituasjoner, og hverdagen fikk flere stunder som opplevdes meningsfull. Autonomi inkluderer evnen til å fungere i det daglige livet (Langeland, 2014).

Binder et al. (2014) og Shapiro et al. (2006) viser til at økt oppmerksomhet vil kunne bidra til at personene handler ut fra autonomi, heller enn innlærte og vanemessige atferd. I et slikt perspektiv kan mindfulness se ut til å ha fremmet mekanismer hos de innsatte som muliggjorde at valg i hverdagen ble knyttet til en oppmerksomhet og egne valg. Noe en autonom fungering forutsetter (Weinstein & Ryan, 2011).

Disse funnene er i samsvar med Shapiro et al. (2005) og Brown & Ryan (2003) som peker på at mindfulness fremmer en økt fleksibilitet og autonomi med flere mestringsmuligheter.

I dette avsnittet har jeg vist hvordan å øke oppmerksomheten gjorde alle informantene jeg snakket med bedre rustet til å ta vurderinger i tråd med seg selv. Hvordan øvelsene i seg selv bidro til å erfare egne signaler og på den måten fremmet salutogene prosesser. En viktig komponent for informantene var å holde en kontakt til seg selv via pusten. Jeg vil diskutere denne komponenten i neste avsnitt.

4.1.6 Pusten – hvordan ble den viktig?

For informantene ble pusten svært viktig. Første gang jeg snakket med dem var pusten bare noe som skjedde. Etter kurset var pusten noe de brukte aktivt til å roe seg ned og ikke miste kontakten med seg selv i stressende situasjoner.

Dette kan tolkes som at eget åndedrett bidro til at informantene holdt kontakt med den reseptive delen av vår oppmerksomhet og det som i litteraturen beskrives som væren. Kabat-Zinn (2008) beskriver begrepet væren som en tilstand av ikke-gjøren. Han definerer det som å la ting være som de er hvert øyeblikk. En ikke-gjøren mener han videre vil kreve mye innsats fordi vi ofte drives av impulshandlinger og tanker. I lys av væren begrepet, kan det tyde som at denne tilstanden ble mer tilgjengelig for informantene. Ved en slik praktisering vil personene også avkoble seg fra å handle på ”autopilot” hvor de bare gjør ting, uten en oppmerksomhet knyttet til handlingen (Williams et al. 2010). Pusten ble på en slik måte en hjelp til å holde kontakt med seg selv slik at informantene ikke mistet her -og nå perspektivet.

Williams et al. (2010) forklarer at å holde oppmerksomheten i pusten er en øvelse til å være nærværende ett øyeblikk om gangen. Informantene formidler å ha gått litt inn og ut av disse opplevelsene. Mellom handling og væren, de formidlet egen pust som et viktig bidrag for å hente seg ut av handlingstilstanden.

Binder et al. (2014) har understreket at mindfulness må læres gjennom egen praksis. Funnene viser flere eksempler på at dette stemmer med de erfaringene informantene gjorde seg.

I dette avsnittet har jeg sett pusten som en viktig komponent for å holde oppmerksomheten forankret i øyeblikket. Jeg vil i neste avsnitt diskutere om en mindfulnessbasert tilnærming vil kunne være et gunstig tilbud for denne målgruppen.

4.1.7 Er mindfulness et gunstig tilbud for domfelte?

Som beskrevet innledningsvis er det store helsemessige utfordringer i kriminalomsorgen. En mulig tolking av disse helsemessige problemene kan være sannsynligheten for at dette er noe som eksisterte før de soner. Undersøkelser viser at mange av problemene kan ha startet allerede fra barndommen (Friestad & Skog Hansen, 2004). Å kunne tilby mindfulnessbaserte programmer i fengsel kan tyde på som et gunstig tilbud og vi har flere studier som dokumenterer helsefordeler (Binder et al. 2014).

Denne studien retter seg mot erfaringsaspektet og mye kan tyde på at flere vil kunne ha fordeler av å delta på et slikt program. Som vist i kapittel 3, er det flere funn som kan tolkes å vise sammenhengen mellom mindfulness og dens helsefremmende styrker, som samsvarer med tidligere forskning (de Vibe et al. 2012; de Vibe & Moum, 2006; Bishop, 2000).

Som Becker og Rhynders (2012) formidler handler salutogenese ikke om å ta vekk dårlige betingelser, men om å tilføre positive. Mye tyder på at dette tilbudet nettopp tilførte metoder slik at informantene selv tilførte handlinger i egen hverdag, noe som virket styrkende på sentrale komponenter som fremmer helse. Selvregulering er et av de viktigste funn i denne studien.

Som vist tidligere er konseptet med å benytte mindfulness i fengsel paradoksalt i seg selv. Mens målet med et fengselsopphold, sett fra et samfunnsperspektiv, handler om at de innsatte skal endres i form av at de ikke lenger skal begå lovbrudd, hviler hovedbudskapet i mindfulness på aksept og øyeblikkets erfaring uten noe særskilt ønske om endret adferd.

Når det gjelder mindfulnessbaserte tilnærminger innen denne målgruppen vil det nok også være viktig å være nøktern i forhold til hva som loves. I min studie var det ingen negative konsekvenser for informantene. Mindfulness er en tilnærming som fra forskning viser et potensiale (Binder et al, 2014), vi skal likevel være bevisste på målgruppen. Som

undersøkelser viser, har de som soner i fengsel ulike bakgrunn og flere kan ha vært utsatt for grov omsorgssvikt i barndommen (Friestad & Skog Hansen, 2004). Binder et al. (2014) påpeker viktigheten av instruktøren som instruerer mindfulness til spesifikke målgrupper. Her vektlegger de at instruktøren trenger fagkunnskap innen målgruppen og bør kjenne forskningen som mindfulness viser på den aktuelle gruppen. Her kan en helse og sosialfaglig utdanning være viktig ved siden av instruktørutdanning/erfaring med å instruere.

Et mulig spørsmål som kan reises er om en instruktør som underviser i mindfulness innenfor disse rammene, også burde ha god kunnskap om traumer? I litteraturen påpeker Salvesen og Wästlund (2015) også at pusten kan sette i gang sterke reaksjoner. Mange kan ha opplevelser som er ekstra vanskelig eller som har store belastninger og derfor naturlig nok streve med å ha fokuset på pust. Pusten i seg selv kan være forbundet med vanskelige minner, og mange kan ha unngått kontakt med både kroppen og pusten for å overleve. Noe som er vanlig etter traumer (ibid). Derfor vil det være viktig at en gir seg selv tid og har en forsiktig og myk tilnærming. Jeg fant ingen slike erfaringer i denne studien, men det kunne antas å være et aspekt som en bør ta hensyn til ved utviklingen av mindfulness til en så sårbar og sammensatt gruppe som domfelte er.

Det finnes flere måter å nærme seg og tilpasse mindfulness på (Binder et al, 2014). Kingston, Chadwick, Meron & Skinner (2007) viser til en tilrettelegging for mennesker med ulike lidelser, som for eksempel traumer og personlighetsforstyrrelser. Ved å gjøre de formelle øvelser kortere og mer strukturerte, vil dette kunne være til hjelp. I traumebehandling viser også mindfulness potensiale, da mange vil slite med dissosiasjon til nåværende øyeblikk. Øvelsene kan ha en stabiliserende virkning på hyperaktivering, gjerne i samspill med underaktivering som bidrar til dissosiasjon (Binder et al. 2014; Salvesen & Wästlund, 2015)

Mindfulness bør også hele tiden være et frivillig tilbud, da komponenter ved mindfulness ikke ville latt seg gjennomføre ved noe form for press, oppmuntring eller poeng for deltakelse. Den domfelte bør ha mulighet å trekke seg fra et slikt program, uten sanksjoner av noe form. Disse sidene vil være viktige for å kunne ivareta viktige sider med mindfulnessstilnærming, som hviler på en dyp tillit til at ingen vet svaret for andre, samt en respekt for at dette ikke vil passe for alle. Noen vil kunne kjenne på et ubehag med en slik tilnærming. Å tilby et slikt program, bør derfor tilpasses slik at mindfulness ikke mister verdier som er sentrale.

Kriminalitet har mange årsaker og må derfor møtes på mange måter (Stortingsmelding nr. 37, 2007-2008) Å tilby mindfulnessbaserte tilnærminger til denne målgruppen kan være et godt supplement til andre allerede etablerte programtiltak, som utdanningsprogrammer, rusbehandlingsprogrammer, sinnemestring og arbeidstrening. Det spesielle med programmet vil nok være mulighetene den enkelte har for å kunne benytte seg av mindfulnessøvelser inn i egen hverdag, i ulike gjøremål og i andre sammenhenger. Selvregulering er som beskrevet en av de viktigste komponentene vi har for å en god helse og vil ha en betydning i de fleste sammenhenger i livet.

Denne studien kan ikke si noe om det er forandringer i et kriminelt mønster. Interessante bidrag i forskningen kan være å rette fokuset mot et slikt aspekt. Kurset utviklet ressurser hos den enkelte, men disse kan tenkes å være forbigående om det ikke er et oppfølgingstilbud.

Jeg har i dette avsnittet diskutert studiens funn og sett det i et perspektiv for kriminalomsorgen. Jeg har diskutert dette fra et helsefremmende perspektiv. Har også valgt å berøre temaer som ikke er funn fra studiens datamateriale, men som likevel kan være viktig innenfor rammene jeg har studert. I neste del av diskusjonen vil jeg se på metoden som er benyttet i studien og utfordringer knyttet til datainnsamlingen.

4.2 Metodediskusjon og oppsummerende refleksjoner

I en studie er det viktig med en kvalitet i alle ledd og preger alle fasene, helt til det endelige sluttproduktet (Kvale & Brinkmann, 2009). Opplevelse og erfaring med mindfulness var grunnlaget for undersøkelsen, og fenomenologisk tilnærming valgt. I kapittel 2 vises de metodiske valg for prosessen. I dette avsnitt vil utfordringer, refleksjoner og svakheter med studien presenteres.

4.2.1 Forskerens rolle

Moderne vitenskapsteori avviser forestillingen om den nøytrale forsker. Forskerens eget ståsted med sine egne faglige interesser, motiver og personlige interesser påvirker alle ledd.

Hvilken problemstilling, hvilket perspektiv som velges, hvilke metoder som blir tatt i bruk og ikke minst utvalg som ses relevant. Forskeren påvirker hvilke resultater som besvarer de viktigste spørsmål, hvordan konklusjonene vektlegges og formidles (Malterud, 2011).

Vitenskapelighet i kvalitativ forskning kan ikke kvalitetssikres med enkle prosedyrer. Her kan kvaliteten synliggjøres gjennom konkrete beskrivelser og refleksjoner av prosessen.

Datamaterialet bygger på domfelte kvinner som soner straff i fengsel, og en kvinne som ikke er domfelt. Kvinnene i fengsel ble valgt ut på bakgrunn av sin deltakelse eller planlagte deltakelse ved Fokus-programmet. Som forsker er det jeg som har utarbeidet spørsmål og deltatt i intervju situasjonen. Videre er det jeg som har analysert og tolket innholdet. Har også presentert innholdet og avgjort hva som presenteres. En svakhet med mange kvalitative studier er nettopp mulighet for påvirkning som er i alle ledd, derfor er forskerens rolle sentral. Malterud (2011) henvender seg til at forskeren ikke skal utslette seg selv, eller tro at det er mulig. Forskeren skal heller synliggjøre forskningsarbeidet og egen rolle. Kvale og Brinkmann (2009) formidler denne prosessens kvalitet er avhengig av forskerens ferdigheter når det gjelder personlige vurderinger og vitenskapelige kunnskap.

Hovedkilden til studien er intervjuene og den fenomenologiske tilnærmingen krever at forskeren leter etter det som ”som viser seg” og det som ikke er basert på teori eller i egen forforståelse. Semistrukturert intervju ga muligheten for å følge informantene i sin fortelling og på den måten få innsikt i deres livsverden. Slik deres forståelse var. Jeg fulgte også opp med oppfølgingsspørsmål for å sikre meg at vi hadde felles forståelse, dette for eksempel ” vil du forklare meg mer om det?” *Hva mener du med det? ” Vil du fortelle mer om akkurat det? ”har jeg forstått deg rett når du sier..”* Jeg avsluttet alle intervjuene med en oppsummering av samtalen, og informantene fikk anledning til å kommentere ytterligere (Kvale og Brinkmann, 2009)

I de aller første intervjuene fulgte jeg ikke godt nok opp informantene i sine fortellinger når de kom inn på vanskelige ting, fordi jeg selv ble usikker på om den innsatte ble belastet. Jeg oppdaget fort at det handlet om min utrygghet. Etter litt tid fikk jeg heller en opplevelse av at informantene syntes det var godt med en samtale. At en forsker ser egne projeksjoner som i følge Malterud (2011) ofte kan være blinde flekker hos forskeren er viktig. Således hindret jeg til en viss grad informantens livsverden å uttrykke seg. Dette ble fort justert og husket

intervjuguiden, så den la jeg bort. Har alltid likt å samtale med mennesker og likte å intervju. Å møte informantene er nok også det som jeg håndterte best i alle leddene, og har erfaring i å snakke med mennesker i ulike livssituasjoner. I kapittel 2 beskriver jeg hvordan metoden i en semistrukturert intervjusituasjon og her gikk samtalene ut av guiden når nye temaer dukket opp. Slik ble informantens livsverden fulgt og her fikk jeg en opplevelse av at samtalene ble ulike.

Kvale & Brinkmann (2009) formidler at intervjusituasjon er et håndverk som læres gjennom trening. Disse intervjuene var de første forskningsintervjuene for meg og dette kan være en svakhet. Å ha god erfaring med å samtale med mennesker i ulike livssituasjoner kan her ha vært en fordel. Kvale & Brinkmann (2003) påpeker videre at kvalitative metoder handler mye om grunnleggende teknikker for å lytte og unngå alt som kan hindre at informanten uttrykker seg så fritt som mulig. En fare her er at informanten kan forsøke svare det de tror forskeren vil høre. Jeg har tilstrebet å ha en bevisst forhold til min egen bakgrunn og forforståelse, videre har jeg vært kritisk til meg selv i intervju –og analyseprosessen til de valg jeg har tatt. Likevel kan min egen forståelse ha påvirket resultatet. At jeg har god erfaring med mindfulness ses som en styrke og en svakhet i denne studien. Tolkninger kan fort bli tatt for gitt, men en styrke her er at jeg har studert innen rammer som ikke er kjent for meg. Slik ble det andre terminologier og tanke sett som ble fremtredende, som gjorde det vanskeligere for meg å tolke basert på antakelse fra meg. Malterud (2011) henvender seg til refleksivitet i forskningen, som innebærer å ha en aktiv holdning i intervjusituasjonen. Kvale og Brinkmann (2009) kaller denne vurderingen for ”kommunikativ validitet”. Målet er hele tiden informantens egen oppfatning, og ikke min. Bevissthet og refleksjon var viktige elementer her.

Kvale & Brinkmann (2009) og Malterud (2011) poengterer videre viktigheten av at informantene er trygge og kan snakke så fritt som mulig. Omgivelsene spiller en stor betydning og aller helst bør informanten selv velge sted. Her var det en utfordring at informantene ikke kunne velge sted for intervjuet selv. Dette er svakheter med studien, fordi fengselsrammen i seg selv kan ha påvirket åpenheten til informantene. Som beskrevet tidligere var det også ulikheter på rommene intervjuene foregikk på, noe som kan ha påvirket både min evne til å intervju og informantens åpenhet. I rommet ved avdelingen med høy sikkerhet ble varigheten på intervjuet kortere. Fra min side ble det likevel ikke oppfattet som informantene tilbakeholdt informasjon, og intervjuene bar preg av en rolig og fin atmosfære.

Flest intervju foregikk ved den åpne avdelingen som hadde et hyggelig rom, og en dør som var styrt av informanten og meg, da den ikke var låst.

4.2.2 Utvalgets betydning og utfordringer i datainnsamlingen

Informantene ble valgt på bakgrunn av at de kunne si noe om hvordan det var å praktisere mindfulness mens de var innsatt. Noen av informantene kunne klassifiseres som såkalte ”nøkkelinformanter”, slik Thagaard (2009) beskriver informanter med svært fylldig informasjon om temaet.

En svakhet med studien er at det bare er en deltaker med som ikke er domfelt, da sammenligningsgrunnlaget blir svakt. Det beste hadde vært om jeg hadde like mange informanter som ikke var domfelt. Grunnet oppgavens omfang ble det likevel ansett som et viktig supplement til datainnsamlingen.

Å gjøre undersøkelser i fengsel, var også et møte med et forskningsfelt som var uforutsigbart og skapte også vansker i datainnsamlingen. Det ble noen bomturer til fengselet. Den ene dagen jeg for eksempel kom for å gjøre intervjuer på en sikkerhetsavdeling, ble jeg fulgt til et kontor hvor jeg skulle vente. Her skjedde det noe i avdelingen som medførte at jeg ble sittende låst inne i lengre tid og vente. Det fantes ingen tilgang til å finne ut hva som skjedde, og jeg hadde blitt fratatt telefonen. Da min kontaktperson kom tilbake, var beskjeden at det ikke var mulig å gjennomføre intervju den dagen, og jeg ble låst ut. Samtidig førte denne hendelsen til at jeg fikk kjenne på følelsen av å sitte innelåst og uten informasjon. Denne «bomturen» førte slik til en nyttig erfaring for meg da jeg skulle intervju innsatte.

Det var ønskelig å foreta intervju med de samme personene både før og etter kurset, men de innsatte ble flyttet på. Systemiske forhold utenfor min kontroll skapte slik vansker med å gjennomføre datainnsamlingen jeg opprinnelig hadde planlagt.

4.2.3 Ivaretagelse av informantenes anonymitet og refleksjoner knyttet til det

En av de største etiske utfordringene er å beskytte informantenes identitet. Anonymitet skal være rådende i en studie. Det er et lite utvalg jeg har i studien og derfor ekstra viktig å

anonymisere deltakerens beskrivelser i funnene uten å endre innholdet. Hvilke fengsel studien foregår i opplyses ikke i denne oppgaven.

Den ene dagen jeg var å intervjuet ble jeg av personalet invitert sammen med alle innsatte ved den aktuelle avdelingen for å spise lunsj. Dette muliggjorde møte med informantene og uformell prat. Her fikk jeg mulighet til å se informantene i en mer naturlig situasjon, og fra deres vanlige liv i fengslet. Malterud (2011) poengterer at kilden til kunnskap er den levende virkeligheten som tilbyr både observasjoner, innsikt og tolkninger fra ulike vinkler. Å komme så nær forskningsfeltet som mulig er viktig for å kunne forstå mest mulig av deres verden, og kvalitative studier har viktig målsetning å kunne best mulig forstå virkeligheten slik den oppfattes av personene som forskeren studerer (Thagaard, 1988)

Min deltakelse rundt lunsjbordet kan samtidig ses på flere måter. I et levende forskningsfelt opplevde jeg at subtile etiske dilemmaer ble tilgjengelig. Det at jeg kommer inn i en slik setting, betydde også at øvrige innsatte ble synlig og dette kan ha mange etiske dilemmaer med seg. Var de godt nok informert og hadde de samtykket til det? I følge Lian & Skolbekken (2009) burde ikke etiske dilemmaer unngås, men heller la den moralske dømmekraften utvikles i konkrete situasjoner. Å lære av brytningen som drar en forsker i ulike retninger er en viktig del av å foreta gode valg. I ettertid ville jeg nok ha forsikret meg om at alle innsatte var godt nok informert om en ny gjest, slik at de som ønsket kunne si nei.

4.2.4 Overførbarhet

I hvilken grad forsker har frembrakt resultater som er pålitelige og troverdig er viktig for å kunne si noe om overførbarheten. Det vil også være relevant om forskningen er relevant og har betydning (Malterud, 2011). Tanken bak denne studien var å kunne finne kunnskap om mindfulness som kan ha en overføringsverdi innen denne målgruppen. Antallet informanter kan prege overføringsverdien, og utfordringer knyttet til datainnsamlingen. Intervjuguiden var utformet med tanke på å finne svar i den aktuelle forskningsarenaen, men også med bakgrunn i å søke etter kunnskap som kan ha en overførbarhet til andre fengsel. Til tross for utfordringer og få informanter, kan nok studien ha en relevant overføringsverdi i de rammene som studien er studert, altså innad i kriminalomsorgen. Fenomenene kan således også ha en overføringsverdi til andre utsatte og marginaliserte grupper.

Malterud (2011) poengterer at kvalitative studier ikke leter etter sannheter, men materialet vil gi en retning på overførbarhet. At det var få deltakere på kurset så ut til å ha en verdi og jeg snakket med samtlige deltakere.

4.3 Konklusjon

Kvalitative studier har som mål å skaffe mer kunnskap og avdekke nye sider ved en problemstilling. Studien tar utgangspunkt i domfeltes livsverden for å forstå hvordan innsatte erfarer et mindfulness-kurs i fengsel. Sider som er belyst kan gi viktige bidrag til mer innsikt om oppgavens problemstilling; *Hvordan opplever og erfarer domfelte mindfulness?*

Å rette fokuset mot faktorer som fremmer helse hos innsatte i fengsel er viktig, da vi ser en opphopning av helsemessig ressursvikt hos denne gruppen. Funn i studien tyder på at mindfulnessbaserte tilnærminger er gunstig for målgruppen, og at Fokus-programmet kan virke styrkende og supplerende på andre etablerte tiltak i kriminalomsorgen. Alle informantene erfarte nye muligheter i sin hverdag. Deltakerne ble bedre rustet til å møte utfordringer. De fortalte om opplevelser som knyttes til helsefremmende prosesser i mennesket, både bedre evne til selvregulering, økt oppmerksomhet og flere gode øyeblikk i egen hverdag. Tankekjør og grubling ble mindre.

Domfelte lærte øvelser de selv kan bruke i egen hverdag. Studien sier ikke noe om hvorvidt mindfulness skaper forandringer i kriminelt mønster. Interessante bidrag til forskningen kan være å rette fokuset mot langtidseffekter av mindfulnessbaserte tilnærminger hos innsatte.

5.0 Referanser

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

Antonovsky, A. (2000). *Helsens mysterium. Den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal akademisk

Armstrong, K. (2006). *The great transformation. The beginning of our religious traditions*. New York, NY: Alfred A. Knoph.

Becker, C.M. Rhynders, P. (2012). It`s time to make the professions of health about health. *Scandinavian Journal of Public Health, s. 1-3*

Binder, P. E., Glesvik, B., Halland, E., Vøllestad, J. (2014) *Mindfulness i psykologisk behandling*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Binder, P. E. Hjeltnes. A. (2013) Tilstede i glede og smerte – mindfulness og arbeid med emosjoner i psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 50, (8)*. 2013, side 814-821

Binder, P. E., Vøllestad, J. (2010) Å være tilstede sammen: Oppmerksomt nærvær i psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 47 (2)*, 112-117

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anneon, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., et al. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11 (3)*: 230-241.
doi:10.1093/clipsy.bph077

Bowen, S., Witkiewitz, k., Dillworth, T. M., Simpson, T.L., Ostafin, B. D.,....Marlatt, G.A. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of addictive behaviors, (20)* 343-347

Brown, K. W., Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, (84) 822-848.
Doi:10.1037022-3514.84.4.822

Brown, K. W., Ryan, R.M., Creswell, D.J. (2007) Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry* 18 (4) 211-237

Chandiramani, K., Verma, S. K., & Dahr, P. L. (1995). *Psychological effects of Vipassana on Thiar Jail Inmates: Research report*. Igatpuri, Maharashtra, India: Vipassana Research Institute

Clausen, S.E (2004) Har barn som mishandles større risiko for å bli kriminelle? *Tidsskrift for Norsk psykologforening*. 41 (12) 2004, s. 971-978

Cramer, V. (2014) *Forekomst av psykiske lidelser hos domfelte i norske fengsler. Kompetansesenterets prosjektrapport 2014-1*. Oslo universitetssykehus HF Ullevål. Helse sør-øst. ISBN: 978-82-473-0034-3

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

de Vibe, M. (2010) Oppmerksomt nærvær. *Tidsskrift for Den Norske lægeforening*, 19,130:1945

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

de Vibe, M., Bjorndal, A., Tipton, E., Hammerström, K., & Kowalski, K. (2012). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life, and social functioning in adults. *Campell Systematic reviews*, 3. Doi: 10.4073/csr.2012.3

Friestad, C. Skog Hansen, I, L. (2004) *Levekår blant innsatte*. Fafo- rapport 429, Oslo: Forskningsstiftelsen Fafo

FN- sambandet. (1948). FNs verdenserklæring om menneskerettigheter. Hentet 13.02.2017 fra: <http://www.fn.no/FN-informasjon/Avtaler/Menneskerettigheter/FNs-verdenserklæring-om-menneskerettigheter>

Giorgi, A. (1985) Sketch of a Psychological Phenomenological Method. In: Giorgi, A. (edt.) *Phenomenology and Psychological Research*, s. 8-22. Pittsburg, Pennsylvania: Duquesne University Press

Grossmann, P. (2014) Mindfulness: Awareness Informed by and Embodied Ethic. *Mindfulness (2015)* 6:17-22. doi: 10.1007/s12671-014.0372-5

Hawkins, M. A. (2003). Section I: Theory and review. Effectiveness of the Transcendental Meditation program in criminal rehabilitation and substance abuse recovery: A review of the resarch. *Journal of Offender Rehabilitation*, 36, 47-65

Helsinkideklarasjonen (1964, sist revidert i 2013) World Medical Association Declaration of Helsinki. Hentet 24.04.17 fra: <https://www.etikkom.no/FBIB/Praktisk/Lover-og-retningslinjer/Helsinkideklarasjonen/>

Himmelstein. S. (2011). Meditation research: The State of the Art in Correctional Setteings. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 55(4) 646-661, SAGE Publications doi: 10.1177/0306624X10364485

Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., Oh, D. (2010) The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A metal-analytic review. *Journal of Counsulting and Clinical Pyscology*, 78, 169-183. Doi:10.1037/a0018555

Kabat-Zinn,J. (1994) *Wherever you go, there you are*. New York. Hyperion

Kabat-Zinn, J. (2008) *Akkurat nå. Mindfulness. Bevisst tilstedeværelse i hverdagen*. Oslo, Arneberg Forlag.

Kabat-Zinn, J. (1982) An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen. Hosp. Psychiatry* 4: 33-47.

Kabat-Zinn, J. (1985) The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine* 8 (2): 163-190.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., & W. Sellers (1986) Four year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clin. J. Pain.* 2:159-173.

Kabat-Zinn, J & A. Chapman-Waldrop (1988) Compliance with an outpatient stress reduction program: rates and predictors of compliance. *Journal of Behavioral Medicine* 11: 333-352.

Kabat-Zinn, J., Mason, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K., Pbert, L. Linderking, W. & S. F. Santorelli (1992) Effectiveness of meditation-based stress reduction programme in the treatment of anxiety disorders. *Am. J. Psychiatry* 149: 936-943.

Kabat-Zinn, J., Chapman A. & P. Salmon (1997) The relationship of cognitive and somatic components of anxiety to patient preference for alternative relaxation techniques. *Mind/Body Medicine* 2: 101-109.

Keng, S. L., Smoski, M. J., Cilver, J. R. (2011) Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review* 31, 1041-1056

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V.,...Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A Comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 767-771. Doi: 10.1016/j.cpr.2013.05.005

Kingston, J., Chadwick, P., Meron, D., & Skinner, T. C. (2007) A pilot randomized control trial investigating the effect of mindfulness practice on pain tolerance, psychological well-being, and physiological activity. *Journal of Psychosomatic Research*, 62, 297-300. doi: 10.1016/j.jpsychores.2006.10.007

Kriminalomsorgens årsmelding 2007. Justis- og politidepartementet

Kvale, S., Brinkmann, S. (2009) *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Kriminalomsorgens utdanningsenhet (Krus.no) hentet 24.04.2017 fra: <http://www.krus-katalogen.no/2017/page/p-4032>

Langeland, E. (2007) *Sence of coherence and life satisfaction in people suffering from mental health problems. An intervention study in talk-therapy groups with focus on salutogenesis* (doktoravhandling) Bergen: University of Bergen

Langeland, E. (2014) Salutogenese og psykiske helseproblemer – en kunnskapsoppsummering. *NAPHA: Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid. Rapport nr1/2014*

Lester, D. (1982). Transcendental Meditation in correctional settings: A review and discussion. *Corrective and Sosial Psychiatry and journal of Behavior Technology Methods and Therapy*, 28, 63-64.

Lian, S.O., Skolbekken, J.A (2003) Ethiske utfordringer ved innføring av ny medisinsk teknologi. *Tidskriftet For den Norske Legeforening* 123:478-81

Lindstrøm B., Eriksson M. (2006) Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community health*, 60: 376 – 381

Lindstrøm B., Eriksson M. (2010) *The Hitchhikers's guide to Salutogenesis*. Health Promotion Research and the IUHPE Global Working Group on Salutogenesis (GWG-SAL), Helsinki: Folkehälsön Research Centre

- Lillefjell, M., Maas, R. & Espnes, G, A. (2012) Helse og Livskvalitet i Malvik kommune 2012 – *Lev Vel. Rapport 2013/01*
- Malterud, K. (2011) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring*. Oslo: Universitetsforlaget
- Malterud, K. (2012) Systematic text condensation. A strategy for qualitative analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40, 795-805. doi:10.1177/1403494812465030
- Malinowski, P. (2013) Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Front. Neurosci.* Hentet 05.03.17 fra: <https://doi.org/10.3389/fnis.2013.0008>
- Miller, W.R., Rollnick, S. (2002) *Motivational Interviewing: preparing people for change*. New York: Guilford
- Mikulas, W. L. (2011) Mindfulness: Significant Common Confusions. *Mindfulness*, 2, 1-7.
- Neff, K. (2003) Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. (2011) *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York, NY: William Morrow
- Nilsson, A. (2002) *Fånge i marginalen* (doktoravhandling). Kriminologiska institutionen. Stockholms universitet.
- Pagnini, F., Philips, D. (2015) Being Mindful about Mindfulness. *The Lancet Psychiatry*. 2. 288-289. [http://dx.doi.org/10.1016/s2215-0366\(15\)00082-6](http://dx.doi.org/10.1016/s2215-0366(15)00082-6)
- Prop 90 L, 2010-2010. *Lov om folkehelsearbeid. Folkehelseloven*. Proposisjon til regjeringen. Det Kongelige Helse -og Omsorgsdepartement
- Postholm, M.B. (2005) *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Unviversitetsforlaget

- Rogers, C.R. (1959) The essence of psychotherapy: A client- centred view. *Annals of Psychotherapy*, Vol 1, 51-57
- Salvesen, T. K. Wästlund. M. (2015) *Mindfulness og medfølelse. En vei til vekst etter traumer*. Pax Forlag A/S, Oslo 2015
- Samuleson, M., Charmody, j., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007) Mindfulness-based stress reduction in Massachusettes correctional facilities. *The Prison Journal*, 87, 254-268
- Shapiro, S.L., Astin,J.A., Bishop, S.R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International journal of Stress Management*, 12, 164-176. doi:10.1037/1072-5245.12.2.164
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). *Mechanisms of mindfulness*. *Journal of Clinical Psychology* (62) 373-386. Doi:10.1002/jclp.20237
- Shapiro, S.L, et.al (2008) Cultivating mindfulness: effects on well-being. *The Journal of Clinical Psychology* 64 (7): 840-862.
- Simpson, T. L., Kaysen, D., Bowen, S., MacPherson, I.M., Chawla,N., Blume, A.,...Larimer, M. (2007) PTSD symptoms, substance use, and Vipassana meditation among incarcerated individuals. *Journal of Traumatic Stress*, 20, 239-249
- St. Meld. Nr. 37. (2007-2008) *Straff som virker- mindre kriminalitet- tryggere samfunn*. Det Kongelige Justis-og Politidepartement.
- Thaagard, T (2009) *Systematikk og innlevelse*. Bergen: Fagbokforlaget
- Thornquist, E (2003) *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlag

Vøllestad, J., Nielsen, M.B., & Nielsen, G. H. (2012). Mindfulness- and acceptance- based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta- analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 51, 239-260.doi:10.1111/j.2044-8260.2011.02024.x

WHO. (1948). Konstitusjonen for verdens helseorganisasjon: vedtatt av den internasjonale helsekonferansen i New York 22. Juli 1946 og tiltrådt av de Forente nasjoners generalforsamling 14 Desember 1946. Geneve: World Health Organization

WHO. (1986). Ottawa charter for health promotion. Hentet 13.02.2017 fra <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Weinstein, N., Ryan, R.M. (2011) A self –determination theory approach to understanding stress incursion and responses. *Stress and Health*, 27, 4-17. Doi:10.1002/a:1020786917988

Willams, M., Teasdale, J., Segal,Z., Kabat-Zinn, J. (2010) *Mindfulness- en vei ut av depresjon og nedstemthet*. Oslo: Arneberg Forlag

Vedlegg 1:
Godkjenning NSD

John- Arne Skolbekken
Institutt for sosialt arbeid og helsevitenskap
NTNU
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 10.08.2015

Vår ref:44046 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 10.07.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

44046	<i>En kvalitativ studie av domfeltes erfaring og opplevelse med mindfulness</i>
Behandlingsansvarlig	NTNU, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	John- Arne Skolbekken
Student	Camilla Bordevich

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

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

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

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.05.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen



Bjørn Henriksen



Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Camilla Bordevich, Olav Engelbrektssons alle 52, 7040 TRONDHEIM



Formålet med prosjektet er å få kunnskap om domfeltes opplevelser med mindfulness er mangelfull.

Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Personvernombudet finner i utgangspunktet informasjonsskrivet godt utformet, men forutsetter at følgende tilføyes informasjon om data for anonymisering og sletting av lydbåndopptak, her 31.05.2016. Revidert informasjonsskriv skal sendes til personvernombudet@nsd.uib.no før utvalget kontaktes.

Det behandles sensitive personopplysninger om strafferettslige forhold, jf. personopplysningsloven § 2 b).

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger NTNU sine interne rutiner for datasikkerhet.

Forventet prosjektslutt er 31.05.2016. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak

Det er sendt søknad til Kriminalomsorgen, region øst. Personvernombudet legger til grunn at prosjektet også godkjennes av dem og ber om at kopi av tilbakemelding ettersendes når den foreligger.

Vedlegg 2:
Godkjenning kriminalomsorgen



Camilla Bordevich
Olav Engelbrektson alle 52
7040 TRONDHEIM

Deres ref:

Vår ref:
201418422-41

Dato:
10.08.2015

SØKNAD OM TILLATELSE TIL FORSKNING - MINDFULLNESS – BORDEVICH

Vi viser til deres søknad av 30.06.2015 vedrørende ovennevnte.

██████████ har stilt seg positiv til søknaden.

Vedtak

Søknaden innvilges. Kontaktperson ved ██████████
██████████

Begrunnelse

Vedlagt søknaden fulgte prosjektbeskrivelse, informasjonsbrev til mulige deltakere, samtykkeerklæring i henhold til retningslinjene for "behandling av søknader om forskning i kriminalomsorgen". Forskeren skal påse at innsamlet materiale blir oppbevart på en forsvarlig måte og i henhold til Norsk samfunnsvitenskaplig Datatjeneste (NSD) sine retningslinjer. Kriminalomsorgen region øst ber om å få en kopi av tillatelsen fra NSD når denne foreligger. Forskningen kan ikke starte opp før tillatelse fra NSD er innvilget.

Krav til forskeren

Forskningen skal gjennomføres på en forsvarlig måte og innsatte skal ikke utsettes for personlige belastninger.

Forskeren skal forholde seg til den enkelte enhets sikkerhetsinstrukser.

Forskeren skal fremlegge bakgrunnsmateriale og informere enhetene ut fra behov.

Forskerens taushetsplikt

Opplysninger forskeren blir gjort kjent med kan være undergitt taushetsplikt etter forvaltningsloven.

Forskeren er undergitt taushetsplikt, jf forvaltningslovens § 13c. Av § 13e følger at forskeren plikter å hindre andre i å få tilgang til eller kjennskap til opplysningene. Overtredelse av taushetsbestemmelse er straffbart, jf straffelovens § 121.

Videre er det en forutsetning at forsker er kjent med lov om personopplysninger (LOV 200-04-14) med tilhørende forskrift (FOR2000-12-15 nr. 1265), spesielt § 7.27i forskrift til personopplysningene.

Det er et vilkår at forsker undertegner taushetserklæring med henvisning til bestemmelsene ovenfor.

Oppbevaring av materialet

Forsker skal påse at innsamlet materiale blir oppbevart på en forsvarlig måte og at det foretas en anonymisering av personidentifiserbare opplysninger ved publikasjon. Innsamlet materiale som inneholder slik informasjon skal makuleres så snart undersøkelsen er avsluttet. Ved unntak fra denne hovedregel skal det godkjennes av Datatilsynet.

Klageadgang:

Regiondirektørens vedtak om å anvende taushetsbelagte opplysninger til forskningsformål kan påklages til Kriminalomsorgens direktorat. Klageretten etter forvaltningslovens kap V1 jf. § 28, omfatter den som ikke får medhold i sin søknad om forskning og den som taushetsplikten er satt til vern for, i denne sammenheng innsatte.

Regionen ber forsker om å sende et eksemplar av rapporten til alle regionene i kriminalomsorgen, kriminalomsorgens utdanningscenter, kriminalomsorgens direktorat og Bredveit fengsel.


Rune Trahaug
ass.regiondirektør


Hege Kongerud
seniorrådgiver

Vedlegg 3:
Informasjonsskriv til domfelte

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet: ”domfeltes erfaring og opplevelse med mindfulness”

Det er opprettet et kurstilbud innenfor mindfulness til innsatte i norske fengsler. Det er i den forbindelse ønskelig å framskaffe forskningsbasert kunnskap om kursdeltakernes erfaringer og opplevelser knyttet til mindfulness.

Du mottar denne forespørselen fordi du påmeldt et kurs i mindfulness. Prosjektet gjennomføres som et masterprosjekt ved Institutt for sosialt arbeid og helsevitenskap ved Norges Teknisk-Naturvitenskaplige Universitet (NTNU).

Hva innebærer deltakelse for deg?

Data samles inn gjennom intervju før og etter kurset, hvor det stilles spørsmål knyttet til dine forventninger, opplevelser og erfaringer med kurset. Hensikten er å høre om dine tanker, følelser og erfaringer omkring mindfulness, før og etter kurset. Det vil ikke stilles spørsmål som knytter seg til ditt tidligere liv og grunn for dom. Fortellingen din kan bidra til at vi kan få økt kunnskap om dette kurstilbudet, og en større forståelse av hva å praktisere mindfulness bidrar til. For å sikre best mulig gjengivelse av det som blir sagt, blir det gjort lydopptak av intervjuet. Lydopptakene fra intervjuene vil bli skrevet ut i fulltekst.

Hva skjer med informasjonen du forteller?

Intervjuutskriftene vil bli brukt til analyser som vil rapporteres i form av en masteroppgave i helsevitenskap. Det vil bli opprettet en navneliste over deltakerne, hvor hver deltaker får en bokstavkode. Denne bokstavkoden vil skrives på intervjuutskriftene, slik at vi under prosjektets gang har en kobling mellom navnelista og utskriftene. Dette er nødvendig for at vi skal kunne slette dine data dersom på et seinere tidspunkt skulle velge å trekke deg fra studien. Det er kun vi som undertegner dette brevet som har adgang til navnelisten. Som forskere har vi taushetsplikt i henhold til Forvaltningsloven § 13, og vi er kjent med at vi er strafferettslig ansvarlig dersom denne taushetsplikten brytes.

Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes som beskrevet i hensikten med studien. I tråd med godkjenningen fra Personvernombudet for forskning blir navnelisten, lydopptaket og utskriften oppbevart nedlåst i separate skap under gjennomføringen av prosjektet ved NTNU. Lydopptaket og navnelisten vil bli slettet ved prosjektslutt den 31.05.2016. Utskriftene, som etter denne slettingen er blitt anonymisert, vil deretter kunne oppbevares ved NTNU etter prosjektslutt. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og resultatene vil publiseres på en slik måte at ingen opplysninger kan knyttes direkte eller indirekte tilbake til enkeltpersoner.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i prosjektet. Du kan når som helst, fram til deltakerlisten og lydopptakene slettes, trekke deg fra studien uten å måtte oppgi noen grunn, og dette vil ikke få noen konsekvenser for deg. Når personopplysningene er slettet vil det ikke lenger være mulig å trekke seg, da vi ikke lenger kan skille opplysningene du har gitt fra opplysningene de andre deltakerne gir.

Spørsmål

Har du noen spørsmål om forskningsprosjektet, kan du kontakte masterstudent Camilla Bordevich på telefon: 92059886 , epost: camilla.bordevich@gmail.com

Eller professor John- Arne Skolbekken, Institutt for sosialt arbeid og helsevitenskap, telefon: 73550643, epost: john-arne.skolbekken@ntnu.no

Påmelding

Dersom du ønsker å delta i studien fyller du ut vedlagte samtykkeerklæring og leverer den til kursleder. Intervjuet vil foregå i [REDACTED] og vil vare i ca en time.

Med vennlig hilsen


Camilla Bordevich

Masterstudent/vernepleier


John- Arne Skolbekken

Professor i helsevitenskap

Vedlegg 4:

Informasjonsskriv til ikke-domfelt

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet: ”domfeltes erfaring og opplevelse med mindfulness”

Du mottar denne forespørselen fordi du har gjennomført et kurs i Mindfulness (MBSR). Det er ønskelig å intervju både domfelte og ikke domfelte for å danne forskningsbasert kunnskap om kursdeltakerens erfaringer og opplevelser knyttet til mindfulness.

Hva innebærer deltakelse for deg som ikke domfelt?

Data samles gjennom et intervju med deg, hvor det stilles spørsmål knyttet til dine opplevelser og erfaringer med kurset du har deltatt på. Hensikten er å høre om dine tanker, følelser og erfaringer omkring mindfulness. Fortellingen din kan bidra til at vi kan få økt kunnskap om dette kurstilbudet, og større forståelse av hva å praktisere mindfulness bidrar til. For å sikre best mulig gjengivelse av det som blir sagt, blir det gjort lydopptak av intervjuet. Lydopptakene fra intervjuene vil bli skrevet ut i fulltekst.

Hva skjer med informasjonen du forteller?

Intervjuuskriptene vil bli brukt til analyser som vil rapporteres i form av en masteroppgave i helsevitenskap. Det vil bli opprettet en navneliste over deltakerne, hvor hver deltaker får en bokstavkode. Denne bokstavkoden vil skrives på intervjuutskriftene, slik at vi under prosjektets gang har en kobling mellom navnelista og utskriftene. Dette er nødvendig for at vi skal kunne slette dine data om du på et tidspunkt skulle velge trekke deg fra studien. Det er kun vi som undertegner dette brevet som har tilgang til navnelisten. Som forskere har vi taushetsplikt i henhold til Forvaltningsloven § 13, og vi er kjent med at vi er strafferettslig ansvarlig dersom denne taushetsplikten brytes. Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes som beskrevet i hensikten med studien. I tråd med godkjenningen fra personvernombudet for forskning bli navnelisten, lydopptaket og utskriften oppbevart nedlåst i separate skap under gjennomføringen av prosjektet ved NTNU. Lydopptaket og navnelisten vil bli slettet ved prosjektslutt den 31.05. 2016. Utskriftene Utskrifteten, som etter denne slettingen er blitt anonymisert, vil deretter kunne oppbevares ved NTNU etter prosjektslutt. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og resultatene vil publiseres på en slik måte at ingen opplysninger kan knyttes tilbake til enkeltpersoner.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i prosjektet. Du kan når som helst, fra til deltakerlisten og lydopptakene slettes, trekke deg fra studien uten å måtte oppgi noen grunn, og dette vil ikke få noen konsekvenser for deg. Når personopplysningene er slettet vil det ikke lenger være mulig å trekke seg, da vi ikke lenger kan skille opplysningene du har gitt fra opplysninger andre deltakere gir.

Spørsmål

Har du spørsmål om forskningsprosjektet, kan du kontakte masterstudent, Camilla Bordevich på telefon: 92059886, epost: camilla.bordevich@gmail.com

Eller professor John- Arne Skolbekken, Institutt for Sosialt arbeid og Helsevitenskap, telefon: 73550643, epost: john-arne.skolbekken@ntnu.no

Påmelding

Dersom du ønsker å delta i studien fyller du ut samtykkelæringen og gir den til meg når intervjuet starter.

Med vennlig hilsen

Camilla Bordevich
Masterstudent/vernepleier

John- Arne Skolbekken
Professor i helsevitenskap

Vedlegg 5:

Intervjuguide før oppstart av kurs

Intervjuguide før oppstart av mindfulness-kurs

Intro før vi starter: Repetere intervjuets hensikt – konfidensialitet og taushetsplikt – intervjuet er frivillig og informant kan når som helst trekke seg- avslutte når hun vil- ingen konsekvenser – spør om informant har noen spørsmål.

Tema 1) Mindfulness

Hvorfor har du lyst til å gå på et kurs i mindfulness?

- Har du hørt om det fra før? I så fall, hvordan?
- Hvordan opplever du hverdagen din?
- Hvordan håper du mindfulness kan bidra i livet ditt?

Tema 2) Egenomsorg

Hvordan opplever du at du ivaretar deg selv i din hverdag?

- Hvordan er det for deg å sette grenser for deg selv?
- Hvordan er det for deg å lytte til egne behov?

Tema 3) Selvregulering

Hvilke situasjoner synes du er spesielt krevende i din hverdag?

- Hva slags strategier har du for å håndtere slike krevende situasjoner?

Hvordan opplever du din egen pust?

- Hvordan puster du når du står i en krevende situasjon?

Vedlegg 6:

Intervjuguide etter gjennomførelse av kurs

Intervjuguide etter gjennomførelse av mindfulnesskurs

Tema 1) Mindfulness

Hvordan opplevde du å være deltaker på mindfulness-kurset?

- Ville du deltatt på et slikt kurs igjen? Om ja, vil du fortelle mer om hvorfor? Om nei, vil du fortelle mer om hvorfor?
- Hvordan opplevde du kroppsskann?
- Hvordan opplevde du yoga?
- Hvordan opplevde du øvelsene i hverdagen?
- Hvordan opplevde du å gjøre øvelsene du lærte alene?

Hva opplever du skjer med dine egne tanker og følelser når du praktiserer mindfulness?

- Hvordan opplever du pusten din?
- Hvordan er det for deg å ha fokus på her og nå?
- Har du hatt situasjoner med mindfulness/ pust som har opplevdes ubehagelig?
- Har du hatt situasjoner hvor du opplevde at mindfulness / pust hjalp deg?

Tema 2) Egenomsorg

Hvordan ivaretar du deg selv i hverdagen din?

- Hvordan er det for deg å lytte til egne signaler og behov?

Tema 3) Selvregulering

- Har du hatt situasjoner hvor du opplever at kurset har hjulpet deg? Hvis ja, hvilke situasjoner?
- Har du opplevd noen endring i måten du møter krevende situasjoner på? Hvis ja, har du noen konkrete hendelser du vil fortelle om?

Hva er det viktigste du har lært gjennom kurset og som du mener har hatt størst betydning for deg?

Ville du anbefalt dette til andre som sitter i fengsel?

Vedlegg 7:
Samtykkeerklæring

Samtykke til deltakelse i studien:

Jeg er villig til å delta i intervju som en del av en masteroppgave om mindfulness og jeg har mottatt informasjon om prosjektet og har fått anledning til å stille spørsmål om det.

.....

(navn og dato)