



**INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE**

# **MINDFULNESS MED PAR**

Mindfulnessövningar på familjerådgivningen

SW2566, Vetenskapligt arbete i  
Psykoterapeutprogrammet, med inriktning mot  
familj, 15 hp  
Scientific Work in the Psychotherapy Program,  
specializing in families, 15 higher education credits

Termin: HT 19

Författare: Åsa Tivemo

Handledare: Karin Thorslund

## Sammanfattning

Studiens syfte var att öka kunskapen om vad mindfulness som intervention kan bidra med i arbetet med par i en svensk kontext. Studien undersökte familjerådgivares upplevelse av mindfulnessövningar i parsamtal på familjerådgivningen. Fyra familjerådgivare intervjuades med hjälp av semistrukturerade intervjuer. Intervjuerna analyserades med hjälp av tematisk analys. De tre huvudteman som framträdde i den tematiska analysen beskriver dels hur familjerådgivarna använder sig av mindfulnessinterventionen och dels vad de upplever att mindfulnessövningen tillför samtalet och parets relation. Familjerådgivarna menade att det är viktigt med en enskild bedömning med varje par men att mindfulness i de flesta fall är lämpligt att använda som intervention i parsamtal. De menade vidare att mindfulnessövningen hjälper paret att lyssna på varandra på ett bättre sätt och att övningarna ökar parets förståelse för sig själva och varandra i samtalet. Familjerådgivarna beskrev också att paret upplever att mindfulnessövningen påverkar relationen och kommunikationen utanför samtalssituationen på ett positivt sätt. Dessutom tog familjerådgivarna upp att deras egen mindfulnesssträning inför samtalet hjälper även dem att vara mer närvarande och fokuserade i samtalen. Familjerådgivarnas beskrivning av vad mindfulnessövningar tillför parsamtal stämmer i stora drag med vad tidigare internationell forskning visar.

**Nyckelord:** familjerådgivning, parsamtal, mindfulness, parterapi, mindfulness intervention

## Abstract

The purpose of the study was to increase the knowledge of what mindfulness as an intervention can contribute to in the family counselors' work with couples in a Swedish context. The study examined family counselors' experience of mindfulness exercises in couple conversation on family counseling. Four family counselors were interviewed using semi-structured interviews. The interviews were analyzed using thematic analysis. The three main themes that emerged in the thematic analysis describe both how the family counselors use the mindfulness intervention and partly what they feel that the mindfulness exercise adds to the conversation and the couple's relationship. The family counselors felt that it was important to make an individual assessment with each couple, but that in most cases mindfulness is appropriate to use as an intervention in a couple conversation. They further expressed that the mindfulness exercise helps the couple to listen to each other in a better way and that the exercises increase the couple's understanding of themselves and each other in the conversation. The family counselors also described that the couple felt that the mindfulness exercise had a positive impact on the relationship and communication outside the therapy call. In addition, the family counselors mentioned that their own training of mindfulness prior to the counseling also helps them to be more present and focused in the conversations. The family counselors' description of what mindfulness exercises bring about couple conversation is broadly in line with what previous international research shows.

**Keywords:** couples therapy, mindfulness, mindfulness intervention, family counseling

# Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	3
2. Syfte och frågeställningar .....	3
3. Bakgrund.....	4
3.1 Familjerådgivning .....	4
3.1.1 Historia och framväxt .....	4
3.1.2 Familjerådgivningens sekretess och anmälningsskyldighet .....	5
3.1.3 Vem kommer till familjerådgivningen? .....	5
3.1.4 Vad vill paret ha hjälp med? .....	5
3.1.5 Teori och metod på familjerådgivningen .....	6
3.1.8 En internationell utblick .....	9
3.2 Mindfulness.....	10
3.2.1 Historia från öst till väst .....	10
3.2.3 Vad händer när man tränar mindfulness? .....	11
3.2.4 Är mindfulness hjälpsamt?.....	11
3.2.5 Mindfulness och par .....	12
4. Teori.....	14
4.1 Paret som system och bärare av en anknytningsprocess .....	14
4.1.1 Systemteori och andra ordningens cybernetik .....	14
4.1.2 Anknytningsteori .....	15
5. Metod.....	16
5.1 Urval .....	16
5.2 Etiska överväganden.....	17
5.3 Datainsamling .....	17
5.4 Tematisk analys .....	18
5.6 Sökväg till tidigare forskning .....	19
5.7 Förförståelse och reflexivitet .....	19
6. Resultat.....	21
6.1 Mindfulnessinterventionen i parsamtalet.....	21
6.1.1 Att välja mindfulnessövningar i parsamtalet.....	21
6.1.2 Att välja bort mindfulnessövningar i parsamtalet .....	23
6.1.3 Mindfulnessövningens struktur i parsamtalet .....	23
6.2 Mindfulnessövningar påverkar samtalet .....	25
6.2.1 Mindfulnessövningen lugnar ner och minskar stressen.....	25
6.2.2 Mindfulnessövningen ökar nyfikenheten och gör det lättare att lyssna .....	26

<b>6.2.3 Mindfulnessövningen hjälper familjerådgivaren att vara mer närvarande i samtalet</b>	26
<b>6.3 Mindfulnessövningen påverkar parets relation</b>	27
<b>6.3.1 Mindfulnessövningen på familjerådgivningen följer med paret hem</b>	27
<b>6.3.2 Mindfulnessövningen fördjupar relationen i samtalet och hemma</b>	27
<b>6.3.3 Mindfulnessövningen ökar förståelsen</b>	28
<b>6.4 Sammanfattning</b>	28
<b>7. Diskussion</b>	29
<b>7:1 Resultatdiskussion</b>	29
<b>7:2 Metoddiskussion</b>	32
<b>8. Slutord</b>	34
<b>9. Referenslista</b>	35
<b>10. Bilagor</b>	39
<b>Bilaga 1</b>	40
<b>Bilaga 2</b>	41
<b>Bilaga 3</b>	42
<b>Bilaga 4</b>	43

# 1. Introduktion

Till familjerådgivningen kommer par med sina relationsproblem (Lundblad, 2005). Antalet personer som besöker familjerådgivningen ökar stadigt. Förra året besökte en procent av 18-69 åringar i Sverige familjerådgivningen vilket är en ökning från 0,8 procent 2004 (Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd, 2019). Trots att detta är en välbesökt och uppskattad verksamhet finns lite forskat kring familjerådgivningen i Sverige (Lundblad, 2005). En avhandling visar dock goda effekter av den behandling som paren erbjuds bland annat beträffande ökad livskvalité samt förbättrad psykisk och fysisk hälsa (Lundblad, 2005).

Den teoretiska grunden för arbetet på familjerådgivning utgår från ett flertal olika teorier till exempel systemisk, kognitiv, psykodynamisk-, lösningsfokuserad-, kris- och trauma-, sexologi- och genusteori (KFR:s policydokument, 2017). Det finns ingen enskild metod som används av familjerådgivningarna (KFR:s policydokument, 2017, Lundblad, 2005). En mix av metoder används istället utifrån besökarnas problem och behov t ex lösningsfokuserad metod, beteendeterapeutisk metod, EFT (Emotional Functional couple Therapy) eller FIT (Feedback-informerad terapi) (Hansson, 2001; Lundblad, 2005; Skauli, 2008).

En metod som på senare tid börjat användas, om än i mindre omfattning, av familjerådgivare är mindfulnessövningar med par (Skauli, 2008).

Den positiva effekten av mindfulnessövningar som behandling mot depression och ångest är välbeforskad (Sundquist et al., 2015; Sundquist et al., 2017; Anclair et al. 2018; Rönnlund et al., 2019;). Internationella studier, företrädesvis från USA, tar även upp effekten av mindfulness vid parsamtal och familjesamtal (Carson et al., 2004; Gambrel & Keeling, 2010; O'Kelly & Collard, 2012).

Studier liknande dessa saknas dock i Sverige och därför blev detta intressant att fokusera på i föreliggande uppsats för att ytterligare bredda kunskapen om familjerådgivningens funktion och arbete.

## 2. Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att öka kunskapen om vad mindfulness som intervention kan bidra med i arbetet med par i en svensk kontext genom att undersöka familjerådgivares upplevelse av mindfulnessövningar i parsamtal på familjerådgivningen

Studien utgår från följande frågeställningar:

Hur använder familjerådgivaren mindfulnessövningen i parsamtalet?

Vad upplever familjerådgivaren att mindfulnessövningen tillför parsamtalet och parets relation?

Vilka likheter respektive skillnader framträder mellan uppsatsen empiri och tidigare forskning?

## 3. Bakgrund

### 3.1 Familjerådgivning

#### 3.1.1 Historia och framväxt

Familjerådgivning är sedan 1995 en lagstadgad kommunal verksamhet som växte fram redan under femtiotalet (Lundblad, 2005; KFR:s policydokument 2017). Inledningsvis var uppdraget att minska antalet skilsmässor och aborter men också att motverka problem inom äktenskapet för att på så sätt bidra till bättre uppväxtvillkor för barn (Lundblad, 2005). En annan viktig tanke med familjerådgivningen var att skapa en verksamhet ”med låga trösklar” dit människor kunde vända sig med sina mest intima relationsproblem i vetskapen om att allt stannade där i skydd av en absolut sekretess (KFR:s policydokument, 2017). Att bidra till goda uppväxtförhållanden för barn är fortfarande familjerådgivningens uppdrag men nu betonas uppdraget mer utifrån att motverka destruktiv familjesplittring och negativa konsekvenser för barnen (Meddelandeblad, 2008; KFR:s policydokument, 2017).

Familjerådgivning beskrivs som ett folkhälsoarbete som bidrar till förbättrade parrelationer, tryggare uppväxtmiljö för barn och förbättrad hälsa för individer (Lundblad, 2005).

Familjerådgivning skall också arbeta förebyggande med bland annat föräldrautbildning och handledning av övrig personal inom socialtjänst i frågor som rör familj och relationer (Lundblad, 2005; Meddelandeblad, 2008). Grundtanken med familjerådgivningen är att erbjuda alla kommuninvånare lättillgänglig relationsbehandling som bygger på frivillighet (Lundblad 2005; KFR:s policydokument 2011).

Familjerådgivningens uppdrag regleras av Socialtjänstlagen 2001:453 (SoL) 5 kap 3§: ”Kommunen ska sörja för att familjerådgivning genom kommunens försorg eller annars genom lämplig yrkesmässig rådgivare kan erbjudas dem som begär det. Med familjerådgivning avses i denna lag en verksamhet som består i samtal med syfte att bearbeta samlevnadskonflikter i parförhållanden och familjer.” (SoL).

Kommunerna kan alltså välja om de vill driva familjerådgivning i egen regi eller genom avtal med privata aktörer. I propositionen 1993/94:4 som ligger till grund för den lagändring som trädde i kraft 1995 beskrivs terapisalet som familjerådgivningens huvuduppdrag för att medverka till bearbetning av samlevnadsproblem och konflikter främst i par- och familjerelationer.

Det går att se en förskjutning i familjerådgivningens arbete från att från början på femtiotalet varit präglad av ”social casework” som var vanlig i USA och England (Gurman & Fraenkel, 2002; Zetino Duarte, 2003; Lundblad, 2005). Där fokuserades främst på samspelet mellan individ och samhälle men också på den enskilda personens behov och resurser. Detta återspeglades även inom familjerådgivningens kliniska arbete då man framförallt arbetade med parterna var för sig. Olika konsulter så som gynekolog, jurist och ekonom knöts till verksamheten för att utforma ett tvärfackligt samarbete kring besökarnas behov. Under sjuttiotalet påverkades familjerådgivningen av den framväxande familje- och systemiska teorin. Paret började ses som ett gemensamt system vilket innebar att man allt oftare träffade paret i gemensamma samtal under behandlingen. Paret aktuella problem och framförallt interaktionen blev huvudfokus i samtalsbehandlingen (Gurman & Fraenkel, 2002; Zetino Duarte, 2003; Lundblad, 2005).

Familjerådgivningens uppdrag idag styrs av rådande lagstiftning som gör gällande att parrelationen är i huvudfokus och skall ses som familjerådgivningens specialitet (KFR:s policydokument, 2017). Till skillnad från tidigare formuleras uppdraget numera som att familjerådgivningen arbetar med alla former av nära relationer och familjekonstellationer. Det vill säga med par, enskilda och familjer (KFR:s policydokument, 2017).

### **3.1.2 Familjerådgivningens sekretess och anmälningsskyldighet**

Familjerådgivningen omgärdas av särskild stark sekretess vilket bland annat innebär att sekretess råder mellan familjerådgivning och andra verksamheter inom socialtjänsten, detta regleras i Socialtjänstlagen (Meddelandeblad, 2008). Familjerådgivningen är även sekretesskyddad i förhållande till forskningen vilket innebär att uppgifter om person som inhämtats i kontakt med familjerådgivningen alltid måste anses vara sekretesskyddade och därför inte kan lämnas ut för forskningsändamål (SoL 12 kap § 6). Anmälningsskyldigheten för familjerådgivare är mer begränsad än för andra verksamma inom socialtjänsten (KFR:s policydokument, 2017). Familjerådgivaren är skyldig att anmäla till socialtjänsten om de får kännedom om att ett barn utnyttjas sexuellt eller blir utsatt för fysiskt eller psykisk misshandel i hemmet (SoL 14 kap § 1).

### **3.1.3 Vem kommer till familjerådgivningen?**

Till familjerådgivningen kommer par, enskilda och familjer (KFR:s policydokument, 2017). 2018 pågick 38 692 ärenden i den kommunala familjerådgivningen varav parrelationerna utgjorde 87 procent (Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd 2019). Detta innebär att 33 662 par varje år vänder sig till familjerådgivningen för hjälp och stöd. Det vill säga drygt 65 000 personer då de flesta par-ärenden innefattar två individer. Statistiken från Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd (MFoF, 2019) visar, som nämndes inledningsvis, på en ökning av antal besökare på familjerådgivningen sedan 2004, från 0,8 procent av befolkningen mellan 18–69 år till en procent 2018. Parrelationerna har alltid stått för den största delen av familjerådgivningens besökare (Lundblad, 2005). Som parrelationer i MFoF:s statistik räknas gifta, sammanboende och särboende. Giftn och samboende stod för 44 respektive 37 procent av de påbörjade ärendena 2018 (MFoF, 2019). Vanligast var att parrelationen pågått mellan 5-9 år (MFoF, 2019). Barn är oftast inte med vid besöken men de barn (hemmavarande) som blir berörda av att deras föräldrar besöker familjerådgivningen uppgick till 38 871 barn 2018 (MFoF, 2019). Studier visar att de som söker hjälp på familjerådgivningen även ofta mår mer psykiskt dåligt än andra grupper i samhället (Lundblad, 2005). Depression, ångest och oro är vanligt bland besökarna och kvinnorna visar svårare problem än männen (Lundblad, 2005).

### **3.1.4 Vad vill paret ha hjälp med?**

I den statistik som årligen inhämtas från de kommunala familjerådgivningarna i Sverige framkommer det att de flesta par som söker familjerådgivning vill ha hjälp att komma vidare i sin relation, s.k. reparationsarbete. Denna grupp utgör 48 procent av antal avslutade ärenden 2018 (MFoF, 2019). Den näst största gruppen kommer för ett klargörande samtal (24 procent) vilket kan innebära att paret vill olika med sin relation eller endast kommer en gång för att konsultera familjerådgivaren i frågor som samarbete kring barn eller information om skilsmässa (KFR:s policydokument, 2017; MFoF, 2019).

Till verksamheten kommer även par som vill ha hjälp med att separera, denna grupp stod för närmare 13 procent av ärendena 2018 (MFoF, 2019). Detta stämmer väl överens med familjerådgivningens uppdrag som utöver att stötta par i relationen också innefattar att dämpa och motverka de eventuella negativa konsekvenser som en separation kan innebära för barn (Meddelandeblad, 2008).

Den vanligaste anledningen till att paret söker hjälp på familjerådgivningen är kommunikationsproblem t ex att paret grälar för mycket och för ofta eller att de inte lyckas lösa vardagsproblem på ett framkomligt sätt (Hansson, 2001). En del par söker hjälp för att öka förståelsen för sin situation eller för varandra. Detta kan gälla både i en situation där paret är beredda att separera eller där de vill fortsätta i relationen (Hansson, 2001).

### **3.1.5 Teori och metod på familjerådgivningen**

Den systemiska teorin kan ses som en övergripande teori inom familjerådgivningens arbete med par (Hansson, 2001; Lundblad, 2005). Inledningsvis var det den psykodynamiska teorin som dominerade för att under senare år kompletterats med behavioristisk teori. Denna har senare utvecklats mot kognitiv- och social inlärnings-teori (Hansson, 2001; Lundblad, 2005). En annan teori som har använts sedan 80-talet är den lösningsfokuserade terapin (Sundelin & Hansson, 1995; Hansson, 2001). Den utgår från parets egna resurser och tittar framåt snarare än tillbaka på varför problem uppkommit hos paret. Tyngdpunkten läggs på undantaget, det vill säga, vad paret gör när saker fungerar och känns bra (Sundelin & Hansson, 1995; Hansson, 2001).

Emotionell Functional couple Therapy (EFT) är ytterligare en teori som under de senaste åren har fått en framträdande roll inom familjerådgivningens verksamhet (Hansson, 2001; Skauli, 2008). Den bygger på anknytningsteori och fokuserar på parets känslor och mönster i interaktionen (Hansson, 2001; Johnson, 2011). Genom att hjälpa paret att förstå sina egna och partners känslor samt hjälpa parterna att acceptera och uttrycka känslor och önsningar går det att minska konflikter och problem. Detta leder till ökad närhet och intimitet (Hansson, 2001; Skauli, 2008; Johnson, 2011).

Livscykelperspektivet är ofta aktuellt hos besökarna på familjerådgivningen (Hansson, 2001). Kriser i relationen uppkommer ofta i samband med förändringar i parets livscykel som när de får sitt första barn, när barnen börjar skolan, när barnen kommer in i puberteten eller senare flyttar hemifrån (Hansson, 2001). Föräldraskap innebär att paret måste införliva en ny och till en början okänd individ, något som av Satir beskrivs som ”paret som familjelivets arkitekter” (Hedenbro, 2003). Studier visar att den äktenskapliga nöjdheten följer en U-kurva, från att vara hög i början av relationen till att minska efter första barnets födelse till att åter bli hög när relationen pågår under längre tid och barnen växt upp (Hedenbro, 2003; Lundblad, 2005).

Sammanfattningsvis går det att se att en mängd olika metoder används på familjerådgivningen (Lundblad, 2005). Studier har visat att familjerådgivarna integrerar olika metoder som anpassas utifrån besökarnas behov. De metoder som används i störst omfattning är olika metoder med ursprung från systemisk teori följt av lösningsfokuserad-, pedagogisk- och kognitiv metod. Psykodynamisk metod används i något mindre utsträckning (Lundblad, 2005).



### 3.1.6 Tidigare forskning

Forskningen om par, relationer och äktenskap har visat starka samband mellan individens psykiska och fysiska hälsa och relationens kvalitet (Lundblad, 2005). Studier visar att dödligheten är högre hos ensamstående individer än hos gifta. Äktenskapet har visat sig ha en större skyddande effekt för män än för kvinnor. Sambandet mellan hälsa och ett lyckligt äktenskap är däremot starkare för kvinnor än för män. I lyckliga relationer har män och kvinnor en likartad hälsa men i olyckliga relationer visar kvinnor en sämre hälsa än män. Både den psykiska och fysiska hälsan tycks påverkas av relationens kvalitet även om det inte finns empiriska studier som stöder att det är relationen i sig som förorsakar ohälsa. Istället tycks det vara specifika uttryck eller funktioner i den nära relationen som har en direkt eller indirekt påverkan på hälsan. Blodtryck, hjärtfrekvens och immunförsvar kan påverkas. De mer psykologiska funktionerna kan påverka hälsan genom att leda till depressioner eller ångest vid exempelvis hög stress eller konfliktnivå (Lundblad, 2005).

Socialt stöd ses som en positiv buffert mot stress medan störningar i parrelationer tycks bidra till ökade stressreaktioner (Hansson, 2001; Lundblad, 2005). Kvinnors hälsa tycks påverkas mer än mäns. Det har framkommit starka samband mellan depression och dåliga parrelationer. Parbehandling med partnerstöd har visat sig vara en effektiv behandling mot depression och ångest (Hansson, 2001; Lundblad, 2005).

Det finns inga säkra resultat på att någon specifik terapiriktning ger bättre resultat än någon annan i parbehandling, för detta krävs vidare forskning (Hansson, 2001). Troligen behövs en kombination av flera olika metoder för att tillgodose parens behov av stöd. Det kan också behövas uppföljande sessioner s.k. boostingsessioner, för att bibehålla effekten (Hansson, 2001; Skauli, 2008).

### 3.1.7 Är familjerådgivning hjälpsamt?

Vad är ett bra eller dåligt resultat av familjerådgivningens arbete? Att paret fortsätter ihop eller inte? Här är inte forskarna helt överens när det handlar om parterapi i en vidare kontext (Hansson, 2001; Skauli, 2008). Om frågan sätts in i ett tidsperspektiv kan det också påverka svaret. Från början fanns det med i verksamhetens uppdrag att bevara äktenskap men uppdraget har förändrats till att istället handla om att bidra till att bearbeta samlevnadsproblem och konflikter i par och familjerelationer (KFR:s policydokument, 2017). Ett angreppssätt att titta på effekten av par-terapi som har använts i forskningen är att med hjälp av olika mätinstrument mäta parets tillfredsställelse i äktenskapet (Hansson, 2001). Olika studier internationellt visar att parterapi ger en god effekt, över 50 procent av paren visar klara förbättringar efter behandling (Hansson, 2001; Gurman & Fraenkel, 2002; Zetino Duarte, 2003 Lundblad, 2005; Skauli, 2008). Däremot är inte långtidseffekten tillräckligt studerad så att det går att säkerställa vilken effekt behandlingen har på lång sikt (Hansson, 2001; Skauli, 2008).

En svensk studie visar liknande resultat. Paren i studien visade låga värden initialt på den äktenskapliga tillfredsställelsen, som mättes med Dyadic Adjustment Scale (DAS) (Lundblad, 2005). Kvinnorna skattade något lägre än männen. Paren i studien visade bristande närhet, stor distans och hög nivå av kaos i mätningar av Familjeklimatet (FC). Förutom DAS och FC användes KASAM (Känsla Av SAMmanhang) i studien. Både män och kvinnor i studien

skattade lågt KASAM initialt, kvinnorna något lägre än männen. Sammantaget visade både män och kvinnor i studiegruppen allvarliga problem både individuellt och i sin upplevelse av relationen. Efter behandlingen som innebar mellan ett till nio samtal på familjerådgivning, mättes åter FC, DAS och KASAM. Då visades förbättrade resultat hos 59 procent av deltagarna. I studien ingick en tvåårsuppföljning som gav svar på långtidseffekten. Denna uppföljning visade på bibehållna positiva effekter och i vissa fall förbättrade effekter över tid (Lundblad, 2005). Detta resultat gällande långtidseffekt skiljer sig från tidigare internationell forskning ( Hansson, 2001; Anderbro, 2014). Där beskrivs att det behövs mer studier kring hur effekten av parterapi skall kvarstå och att det troligen behövs uppföljningssessioner för att bibehålla önskad positiv effekt ( Hansson, 2001; Anderbro, 2014;).

Svenska studier har även inriktats mot att se familjerådgivningens effekter utifrån ett folkhälsoperspektiv (Gurman & Fraenkel, 2002; Zetino Duarte, 2003; Skauli, 2008;). Dessa studier visar att familjerådgivning har en god effekt på paret's hälsa, speciellt kvinnornas, samt ger förbättrad nöjdheten i relationen. I dessa studier tycks behandling på familjerådgivningen ge en positiv långtidseffekt på hälsan. De som fortfarande levde tillsammans vid uppföljande mätningar hade även bibehållit sin förbättring av hälsan och sin tillfredsställelse i relationen. Dock har dessa studier inte tagit hänsyn till andra faktorer som kan ha påverkat den förbättrade hälsan. Samtidigt har frågor ställts om paret varit nöjda med behandlingen de erhållit, s.k. nöjdhetsstudier. Även där visades goda resultat och hög nöjdhetsfaktor (Gurman & Fraenkel, 2002; Zetino Duarte, 2003; Skauli, 2008). Utifrån dessa studier vet vi att besökarna i mycket stor utsträckning är nöjda med den hjälp de fått, att de fått hjälp för det de sökt och att många tycker att familjerådgivningen är en bra verksamhet som de skulle rekommendera andra att besöka (Hansson, 2001; Zetino Duarte, 2003).

För att exemplifiera nöjdhetsstudierna som nämns i forskningen visas nedan en tabell som beskriver en studie där paret genomgått behandling på familjerådgivning (i genomsnitt åtta samtal) och i efterhand fått svara på frågan om vad de tycker att samtalen gett för effekt (Zetino Duarte, 2003).

Tabell hämtad ur *"Vi kanske kommer igenom om det låser sig"* (Zetino Duarte, 2003, s 174)

	Kvinnor N= (28)	Män N= (23)
Förbättrad kommunikation	79 (22)	83 (19)
Ökad förståelse för den gemensamma situationen	42 (12)	56 (13)
Ökad förståelse för den egna situationen	14 (4)	22 (5)
Ökad förståelse för partners situation	21 (6)	26 (6)
Bättre hantering av problem	7 (2)	0
Bättre självkänsla	18 (5)	8 (2)
Ingen nytta	18 (5)	17 (4)

N = totalt 51 personer. Siffror i tabellen avser procent. Siffror inom parentes är antal personer.

I denna nöjdhetsstudie framträder förbättrad kommunikation som den i särklass största upplevda förbättringen hos paret. 79 procent av kvinnorna och 83 procent av männen har svarat att deras kommunikation har förbättrats. Studien visar även förändringar i vad som kan kallas för mer existentiella värden; ökad förståelse för den gemensamma situationen, den egna situationen och även partners situation samt bättre självkänsla (Zetino Duarte, 2003). En grupp tycker dock att samtalen inte tillfört någon nytta alls.

### 3.1.8 En internationell utblick

Internationell forskning kring parterapi liknar den svenska forskningen när den beskriver dess historiska framväxt och resultat. Familjerådgivningar började utvecklas och organisera sig i USA redan på 1930-talet för att under 60-talet bli en mer etablerad statlig institution med särskilda utbildningar till äktenskapsrådgivare (Gurman & Fraenkel, 2002; Skauli, 2008; Johnson, 2011). Även i USA träffade terapeuten inledningsvis paret individuellt i behandlingen. Utvecklingen beskrivs från att vara en mer psyko-educativ teknik till att äktenskapsterapi (som den kallades initialt) under 60-talet sökte sig mot att få en starkt teoretisk förankring. Förankringen gick att finna framförallt i den systemiska teorin. Forskning har visat att familjeterapeuter i USA arbetar mer med par än med flergenerationsfamiljer. Parterapi, som har blivit det begrepp som tagit över det som tidigare kallades för äktenskapsterapi, har speciellt de senaste decennierna vuxit även i USA. Även internationell forskning visar ett starkt samband mellan fysisk och psykisk ohälsa och problem i parrelationen. Det har även visats att barn som växer upp i konfliktfyllda relationer drabbas av både fysiska och psykiska sjukdomar i högre omfattning än andra barn. Olika former av parterapi t ex EFT har visat sig verksamma för att minska stress och ångest samt bygga en tryggare parrelation. En faktor som tas upp speciellt i forskning kring EFT är hur parterapi kan förbättra den trygga anknytningen som beskrivs inom anknytningsteorin som en viktig faktor för goda och trygga relationer (Gurman & Fraenkel, 2002; Skauli, 2008; Johnson, 2017).

Forskning på parterapi visar att de par som genomgår terapi förbättras jämfört med de som inte får behandling med en effektstorlek på över 80 procent, vilket betraktas som mycket god effekt (Hansson, 2001; Skauli, 2008). En mer begränsad studie har visat vilka par som bäst kan tillgodose sig terapin. Den visar att bland annat unga par och par där ingen är deprimerad eller har stora problem och där problemen inte funnits under så lång tid, samt par som har ett fortsatt känslomässigt engagemang i relationen som har bäst förutsättningar för parterapi (Hansson, 2001; Skauli, 2008).

Det finns få kliniska studier på samkönade par och parterapi-effekter men de studier som gjorts visar på att det finns fler likheter än skillnader mellan homosexuella par och heterosexuella par (Skauli, 2008). En mindre undersökning visar att homosexuella par på några områden fungerar bättre och är mer nöjda med sin relation än heterosexuella par (Skauli, 2008).

## 3.2 Mindfulness

### 3.2.1 Historia från öst till väst

Mindfulness i västerländsk kontext beskrivs i litteraturen snarare som en livshållning eller ett förhållningssätt än som en teori eller metod (Kåver, 2007; Nilsson, 2016). Mindfulness har sina rötter i buddhismen där den ses som en andlig och praktisk metod. *Mindful* som begrepp kommer av ordet *sati* som i sin tur betyder ”att minnas vad Buddha lärt”. Att utöva ”rätt meditation” (också *sati*) och mindfulness är en del av den åttafaldiga vägen en buddhist skall följa för att nå ”upplysning” och slippa återfödelse, en slags väg till frälsning (Nilsson & Andersson, 2016). Den religiösa och andliga dimensionen har helt skalats av i den västerländska mindfulnessstraditionen (Nilsson, 2016; Nilsson & Andersson, 2016). Mindfulness i västerländsk kontext är mer ett sätt att träna medveten närvaro och att styra sin uppmärksamhet till nuet (Kåver, 2007; Nilsson & Andersson, 2016). Ett annat kriterium som framhålls inom mindfulness är att förhålla sig till det som händer med öppenhet, nyfikenhet och acceptans (Nilsson, 2016).

Mindfulness introducerades i väst i större omfattning av Jon Kabat-Zinn under 80-talet (O’Kelly & Collard, 2012; Nilsson & Andersson, 2016). Han är verksam på University of Massachusetts Medical School. Kabat-Zinn och utformade tidigt ett åtta veckors långt träningsprogram för att behandla stress och långvarig smärta: Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR. Behandlingsprogrammet finns beskrivet i boken ”Full Catastrophe Living” (Kabat-Zinn, 1996; O’Kelly & Collard, 2012; Nilsson & Andersson, 2016). Detta program har legat till grund för flera olika mindfulnessprogram bland annat med inriktning mot par: Mindfulness Based Relationship Enhancement (MBRE) (se bilaga 3) (Carson et al., 2004). I Sverige har mindfulness bland annat utvecklats vid Mindfulnesscenter i Stockholm (MFC) som ägs och drivs av Ola Schenström. Schenström har utvecklat mindfulnessprogrammet ”Här och Nu” som är ett sex veckor långt träningsprogram i mindfulness (Schenström, 2007; Sundquist et al., 2015). Mindfulnesssträning har integrerats i andra behandlingsmetoder t ex Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Dialectical Behavioral Therapy (DBT) och Emotional Functional couple Therapy (EFT) (O’Kelly & Collard, 2012; Johnson, 2017).

### 3.2.2 Vad är mindfulnesssträning?

Mindfulness innehåller olika former av medvetenhetsträning (Schenström, 2007). En enkel beskrivning av mindfulness eller meditation kan vara att man ”gör ingenting alls, bara är stilla” (Kabat-Zinn, 1997). Men det handlar också om att hejda sig i nuet, att bli stilla, att betrakta ögonblicket just nu som det är utan att värdera det eller försöka förändra det utan bara se det som det är (Kabat-Zinn, 1997). Meditation är en del av träningen och den kan utföras sittande, stående eller gående (Schenström, 2007). Meditationens längd kan variera i tid från några minuter till flera timmar eller dagar. Meditationsövningar kan kombineras med t ex kroppsscanning, meditativ yoga och meditativ massage (Carson et al., 2004; O’Kelly & Collard, 2012). Mindfulness kan tränas både individuellt och i grupp. Individuell träning kan göras tillsammans med instruktör, terapeut eller med hjälp av självinstruerande hjälpmedel som cd-skivor eller webbaserade program. Gruppträning leds vanligtvis av instruktör eller terapeut. Mindfulnessövningar används även i par- och familjeterapi (Carson et al., 2004).

Förutom meditation används olika former av andningsövningar eller uppmärksamhetsövningar (Schenström, 2007). Vardagsövningar kan handla om att vara närvarande i nuet i olika vardagssituationer: vid disken, måltiden eller tandborstningen (Schenström, 2007). Kroppsscanning är en annan övning inom mindfulness och den fokuserar på de kroppsliga förnimmelserna. Genom att gå igenom kroppen och observera hur det känns kan personen notera och acceptera kroppens förnimmelser och på så sätt öka avspänning och acceptans av t ex smärta (Schenström, 2007).

Forskningen visar olika resultat kring hur mycket tid en individ behöver träna mindfulness för att det skall ge en god effekt. En del studier visar på stark korrelation mellan tid och positiv effekt medan andra studier visar det motsatta ( O'Kelly & Collard, 2012; Johnson, 2017).

### **3.2.3 Vad händer när man tränar mindfulness?**

Flera studier visar att meditation, som är en del av mindfulnessinterventionen, påverkar hjärnbarken i de centra som reglerar känslor (Siegel, 2014; Sundquist et al., 2015; Nilsonne, 2016; Lord, 2017). Forskning har visat att buddhistiska munkar som mediterat mellan 10 000 och 50 000 timmar hade större aktivitet i de delar av hjärnan som bromsar emotionella reaktioner än hos kontrollgruppen. Deras hjärnor var med andra ord bättre förberedda på att hantera stress (Lord, 2017; Nilsonne, 2016).

Forskning visar vidare på att mindfulnesssträning hjälper hjärnan att reglera affekter som styrs i amygdala (O'Kelly & Collard, 2012; Siegel, 2014; Nilsonne, 2016). Detta kan uttryckas som att beteendet att använda autopiloten minskar och processen i hjärnan saktar ner och hjälper hjärnan att reagera mer rationellt och klokt i olika situationer ( O'Kelly & Collard, 2012; Siegel, 2014; Nilsonne, 2016).

### **3.2.4 Är mindfulness hjälpsamt?**

Det har visat sig att mindfulnessövningar är en effektiv behandlingsmetod mot stress, depression, ångest och andra stressrelaterade sjukdomar (Sundquist et al., 2015; Nilsonne, 2016; Anclair et al., 2018). Behandlingen ger effekt på både kort och lång sikt och ger samma resultat som individuell psykoterapi eller TAU (Sundquist et al., 2015; Anclair et al., 2018 ;). Studier på kvinnor med bröstcancer eller föräldrar till barn med kroniska sjukdomar har visat goda resultat på stressrelaterade symtom efter genomgången 6-8 veckors behandling med mindfulnesssträning ( Sundquist et al., 2015; Anclair et al., 2018). I andra studier har det visat sig att aggressivt beteende minskar vid träning av mindfulness (O'Kelly & Collard, 2012).

En icke-klinisk studie på en grupp unga studenter som fick träna mindfulness under 12 veckor visade på skillnader mellan män och kvinnors resultat (Rojiani et al., 2017). Mätningar gjordes före och efter mindfulnesssträningen utifrån affektnivå, mindfulness och självkänsla. Kvinnorna sänkte sina nivåer av negativa affekter men ökade nivåerna av mindfulness och självkänsla medan männen fick motsatta resultat. I studien föreslås att män kanske tar åt sig interventionen lättare om de samtidigt får vara mer aktiva och rörliga genom att använda Tai Chi som är en form av yoga, istället för stillasittande tyst meditation. Detta föreslår de utifrån att studien visar på extroverta copingstrategier hos männen respektive introverta hos kvinnorna (Rojiani et al., 2017).

Olika studier visar på att en av fördelarna med mindfulnesssträning i jämförelse med andra tekniker eller behandlingar är att mindfulness kräver förhållandevis lite introduktion och är enkel att lära för den enskilde (Sundquist et al., 2017; Anclair et al., 2018). Individen kan själv snabbt lära sig tekniken eller ta hjälp av självinstruerande program och träna utan hjälp

av någon instruktör eller terapeut. Detta kan förstärka effekten av behandlingen (Sundquist et al., 2015; Anclair et al., 2018).

Det har riktats kritik mot mindfulnessforskning bland annat när det gäller att följa upp signifikanta negativa effekter av mindfulness (Nilsson & Andersson, 2016). En annan kritik riktas mot de metoder som används i forskningen (O'Kelly & Collard, 2012). I studier kring mindfulness finns också intern kritik mot att allt för få kliniska studier har gjorts samt att många studier saknar kontrollgrupper. (Carson et al., 2004; O'Kelly & Collard, 2012; Sundquist et al., 2015; Nilsson & Andersson, 2016)

### **3.2.5 Mindfulness och par**

Det finns olika program för par och mindfulness t ex MBRE som nämndes tidigare och Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT). IBCT är en nyare beteendeterapeutisk metod som innehåller inslag av mindfulness och acceptans framförallt för att öka den nära känslomässiga relationen hos paret (Fruzzetti & Iverson, 2004).

En annan metod med koppling till mindfulness som beskrivs i litteraturen är Meditativ Dialog (Lord, 2017). Där inleder paret sessionerna med en tyst tio minuters meditation sittandes mitt emot varandra. Terapeuten sitter en bit ifrån men medverkar i meditationen. Denna metod har hämtat inspiration från Jaakko Seikkulas "Open Dialog" och vill främja det öppna klimatet i samtalet samt hjälpa paret in i ett aktivt lyssnande (Lord, 2017).

Som tidigare nämnts har studier visat att stress påverkar relationer negativt och att dåliga relationer ger stress (Lundblad, 2005). Därför menar forskare att mindfulness kan ha en effekt i parrelationer då ett positivt samband mellan mindfulnesssträning och stressreduktion har visats (Carson et al., 2004; O'Kelly & Collard, 2012).

Mindfulnesssträning i parterapi har visat sig ha en effekt både på individen själv (intrapersonell effekt), med ökad självinsikt och självreflektion, och på relationen till partnern (interpersonelleffekt) med minskad stressnivå och ökad acceptans för partnern (Carson et al., 2004; Jones et al., 2011; Siegel, 2014).

Studier visar att en annan effekt av mindfulnesssträning blir att paret får hjälp att bygga upp en tryggare anknytning (Jones et al., 2011; Siegel, 2014). Detta ökar känslan av trygghet, säkerhet och intimitet i kärleksrelationen vilket ibland uttrycks som äktenskaplig nöjdhet. (Jones et al., 2011; Siegel, 2014)

Forskning visar att par som deltar i behandling med mindfulnessövningar, så som andningsövningar eller meditation, förbättrar sin förmåga att reglera egna känslor, lyssna in varandra och öka den empatiska förmågan (Siegel, 2014; Lord, 2017). Det har även visat sig att mindfulness hjälper paret att förbättra sin kommunikation och öka känslan av närhet och intimitet i relationen (Carson et al., 2004; O'Kelly & Collard, 2012). Andningsövningar kan användas i parsamtal för att reglera affekter och känslor samt för att hjälpa paret att bättre hantera sina konflikter (Siegel, 2014). Detta gäller även par som är i konflikt under själva samtalet (Siegel, 2014).

En större studie på en icke klinisk grupp med par visade tydliga förändringar på eftermätningarna. De tydligaste förändringarna var ökningen på området acceptans av partnern, minskad genomsnittlig daglig relationellstress och ökad glädje i relationen (Carson et al., 2004). Ett område som däremot inte visade någon ökning var känslan av närhet. Kvinnorna i studien visade ingen förändring och hos männen visades till och med en minskning av upplevelsen av närhet till partnern. De individuella förändringarna som också mättes i studien visade störst förändring av ökad avslappning, minskad psykologisk stress och ökad förmåga att hantera stress. Eftermätningen tre månader senare visade fortsatt höga

nivåer. Inom ett område, upplevelsen av psykologisk stress, skedde en svag minskning hos männen vilket får ses som en positiv effekt av interventionen (Carson et al., 2004). Denna studie har stärkt tidigare forskning som menat att mindfulness är en verksam intervention med par som bör användas i större utsträckning, eventuellt i kombination med andra interventioner (Carson et al., 2004).

Ett avsnitt ur en fallstudie får slutligen exemplifiera användningen av mindfulness i parsamtal. Här är det en terapeut tillika författaren, Siegel, som möter ett par, Molly och Brett (Siegel, 2014, s. s 285).

*Molly och Brett har svåra problem i sin relation och har innan besöket pratat om separation som lösning på sina problem. Efter bara några minuter in i samtalet blir båda mycket arga och reagerar starkt på det den andre berättar. Terapeuten använder sig av andningsövningar för att hjälpa Molly att reglera sina känslor vilket fungerar efter en stund. När samtalet fortsätter blir även Brett upprörd. Terapeuten ber då Brett att andas tillsammans med honom. Brett tycker att det vore slöseri med tid men terapeuten insisterar på att om inte Brett ställer upp på detta är det ingen idé att fortsätta sessionen. Efter att Brett gjort några andningsövningar med terapeutens hjälp ber han om ursäkt för sitt beteende. Terapeuten frågar om Brett är medveten om hur hans ilska påverkar hans beteende och om han lärt sig hur han skall lugna ner sig. Brett svarar att ingen någonsin pratat med honom om detta och att han faktiskt inte har en aning om hur han skall göra. Han säger att han förlorat två jobb på grund av sitt humör. Han säger också att han förstår nu att anledningen till att Molly inte vill sova i samma säng som honom beror på hans ilska och att han nedvärderat henne framför släkt och vänner då han tappat kontrollen över situationen.*

## 4. Teori

### 4.1 Paret som system och bärare av en anknytningsprocess

Systemteori ses, som redan nämnts, som den övergripande teorin inom familjerådgivningens arbete (Hansson, 2001; Lundblad, 2005). Familjerådgivningens huvudmålgrupp är par som söker hjälp för relationsproblem (Lundblad, 2005). I denna uppsats ses paret som ett system men även den familj som paret är en del av där kanske egna och gemensamma barn ingår. Parets respektive ursprungsfamiljer utgör ett annat system, ett flergenerationssystem, som också blir viktig utgångspunkt för arbetet med paret i samtalet på familjerådgivningen (detta illustreras med en bild, bilaga 4) (Johnsen & Torsteinsson, 2015). Det paret har med sig in i relationen i form av erfarenheter av tidigare relationer och anknytning blir en viktig faktor i arbetet med par på familjerådgivning (Wennberg, 2016).

En annan faktor är att även terapeuten blir en del av det system som hen skall behandla (Hårtveit & Jensen, 2012; Johnsen & Torsteinsson, 2015) Familjerådgivaren kan inte helt stå utanför det som händer mellan paret i samtalet utan är, med sin personlighet, egen anknytning, erfarenhet och kunskap, med och påverkar systemet som paret befinner sig i (andra ordningens cybernetik) (Hårtveit & Jensen, 2012; Johnsen & Torsteinsson, 2015). I denna uppsats beskrivs även hur familjerådgivarna som använder mindfulnessinterventionen med par själva använder mindfulnessövningar. Deras egna upplevelser är att det påverkar samtalet på ett positivt sätt, deras egen mindfulnesspraktik blir en del av samtalet och interaktionen.

Med detta som bakgrund kommer uppsatsens teoretiska ram och utgångspunkt vara systemteori och andra ordningens cybernetik samt anknytningsteori. Respektive teori beskrivs här kortfattat och återkopplas sedan i uppsatsens resultatdiskussion.

#### 4.1.1 Systemteori och andra ordningens cybernetik

Systemteorin har sitt ursprung inom naturvetenskapen (Lundsbye et al., 2010; Hårtveit & Jensen 2012; Johnsen & Torsteinsson, 2015). Både systemteori och cybernetiken öppnade för ett nytt sätt att se på problem, hur de uppkommer, kvarstår och försvinner. Teoretikerna bakom dess teorier: Bertalanffy, Batesson, Foerster med flera, visade på att maskiner och människor hade likheter: de utgör delar som tillsammans blir en komplex helhet som blir någonting större än summan av delarna. Med fokus på familjen kan det uttryckas: *en familj är mer än en samling av individer eller familjemedlemmar*. Terapeuten byter i det teoretiska perspektivet fokus från att vara intresserad av det som händer inom en individ (intrapsykiskt perspektiv) till det som sker mellan individer (interaktionellt perspektiv). Relationerna mellan familjemedlemmarna blev viktigare än de individuella egenskaperna. I sina försök att hitta lösningar på relationsproblem eller individuella problem söker man svaren i interaktionen mellan familjemedlemmar i familjesystemet. Det mellanmänniska perspektivet blir även viktigt i förhållandet mellan terapeut och familj. När en behandlare har ett samtal med en familj är hen också en medlem i systemet, inte i familjesystemet men väl i familjeterapeutsystemet. Behandlaren inkluderar sig själv i försöket att skapa mening och förståelse i det som sker i samtalet. Enligt den andra ordningens cybernetik är vi alla deltagare snarare än



betraktare i terapin. Terapeutens egna personliga utgångspunkter påverkar det professionella arbetet. Terapeuten blir en observatör som har sin egen unika beskrivning liksom alla i familjen har sin. Det blir ett oändligt antal multiversa beskrivningar av verkligheten. Helhetsperspektivet blir viktigt även ur denna aspekt (Lundsbye et al., 2010; Hårtveit & Jensen 2012; Johnsen & Torsteinsson, 2015).

#### 4.1.2 Anknytningsteori

*Vi är våra relationer* är titeln på en bok (Wennberg, 2016) som beskriver anknytningens betydelse för barn, men även för vuxnas liv. Våra tidigare relationer, men även relationer senare i livet, formar enligt anknytningsteorin vår upplevelse av oss själva som värda att älska och vår förmåga att älska andra tillbaka. I den meningen menar författaren *är vi våra relationer*, vi definierar oss av de relationella sammanhang inom vilka vi blir till. För att vi skall kunna se på oss själva som hela fungerande subjekt måste först någon annan ha uppfattat oss just på det viset (Wennberg, 2016).

Människolivet börjar med anknytningen som kan beskrivas som ett livslångt band av kärlek (eller brist på kärlek) som barn knyter till den eller de personer som finns med i dess närhet från början, oftast föräldrarna (Johnsen & Torsteinsson, 2016; Wennberg, 2016; Ernvik, 2019). Anknytningen följer oss sedan genom livet i alla våra nära känslomässiga relationer. Bowlby, som är anknytningsteorins grundare och ”fader” uttryckte det som att ”anknytningen följer oss från vaggan till graven”. Hans forskning visade att det som vi som barn och människor primärt söker när vi upplever fara är inte, som tidigare forskning hävdade, en flyktväg, utan vi, eller det lilla barnet söker *trygghet*. Barnet får sedan med sig en anknytning som kan vara trygg, otrygg i form av undvikande, ambivalent eller desorienterad. Detta kommer påverka individens i hans senare möjligheter att vara i och skapa nära relationer. Den tidiga forskningen kring anknytningen kritiserades för att vara determinerande: en gång otrygg, alltid otrygg. Men senare forskning har visat att en individ med otrygg anknytning kan etablera en trygg anknytning senare i livet. Om hen kan förhålla sig till sin otrygga anknytning och får hjälp, av t ex av en partner, att träna sig i tillit och trygghet kan hen på så sätt utveckla en ny erfarenhet av anknytning, av *att vara sedd* (Johnsen & Torsteinsson, 2016; Wennberg, 2016; Ernvik, 2019).

Det är detta som den emotionellt fokuserade parterapien, Emotional Functional couple Therapy (EFT) tar fasta på, som tidigare beskrivits (Lundblad, 2005; Johnson, 2011).

## 5. Metod

Uppsatsen syfte var att öka kunskapen om mindfulnessinterventionen i parsamtal på familjerådgivningen i Sverige. För att ta reda på mer om detta intervjuades familjerådgivare kring hur de använder mindfulnessövningar i parsamtal.

Genom intervjuerna utforskades även deras erfarenheter av vad interventionen tillför samtalet och vad den tillför parets relation. Dessutom jämfördes slutligen uppsatsens empiri med tidigare forskning. Intervjuerna analyserades med hjälp av tematisk analys.

Studien har en kvalitativ ansats och fokuserar på upplevelser, tankar och känslor hos en bestämd grupp. I den kvalitativa forskningen förespråkas användningen av fylliga berättelser om personers egna upplevelser och perspektiv och det blir därför viktigt med djup snarare än mängd (Braun, 2013). Den kvalitativa forskningen kan kritiseras för att inte kunna vara generaliserbar. Det som kommit fram i intervjuerna i denna studie säger bara något om vad dessa familjerådgivare väljer att berätta om vid just detta intervjutillfälle (Ahrne & Svensson, 2015). I studien har familjerådgivarna intervjuats med semi-strukturerad metod. Detta gav respondenterna möjlighet att tänka fritt kring de frågor som ställdes. Nackdelen med semistrukturerad intervju kan vara att den begränsar respondentens egna ordval och beskrivningar genom de frågor som ställs (Bryman, 2011). Intervjuerna har sedan analyserats med tematisk analys. Studien har en induktiv ansats då inga teman eller koder förutbestämts utan analysen utgick från den transkriberade texten. I analysen framträdde material som föranledde en omformulering av studiens ursprungliga frågeställningar.

### 5.1 Urval

Inledningsvis kontaktades en familjerådgivare på den arbetsplats där jag själv arbetar med en förfrågan om hen ville ingå i studien. Denna kollega har använt sig av mindfulness i parsamtalen. Här användes bekvämlighetsurvalet vilket innebär att möjliga respondenter som finns tillgängliga i det privata eller professionella nätverket används (Braun & Clarke, 2006). Övriga intervjupersoner tillkom genom snöbollsurval (Braun, 2013). Kollegan på min arbetsplats kände till ytterligare två familjerådgivare genom professionsföreningen KFR (Föreningen Sveriges Kommunala Familjerådgivare) som använde sig av mindfulness med par. En av dessa tipsade om ytterligare en familjerådgivare. Jag försökte på olika sätt att öka detta urval men eftersom jag ville hålla fokus till kommunal familjerådgivning fanns vissa begränsningar. Urvalet skall ha en stark koppling till forskningsfrågan (Braun, 2013) och jag hade behövt bredda min ansats till att handla om mindfulnessövningar i parsamtal i allmänhet för att hitta fler respondenter. Om jag hade vänt mig till privatpraktiserande terapeuter hade jag kanske hittat fler möjliga respondenter men jag ville behålla inriktningen mot kommunal familjerådgivning då det finns lite forskat kring familjerådgivningen i Sverige (Lundblad, 2005). De fyra respondenter som ställde upp för intervju har arbetat mellan 2,5 och 10 år som familjerådgivare och är utbildade mindfulnessinstruktörer. De beskriver att de i olika utsträckning använt sig av mindfulnessövningar med paren de träffar. Någon beskriver att hen använder mindfulness varje dag men inte med alla varje dag. En respondent berättade att hen bara har provat mindfulnessövningar med ett par. Intervjuns material bedömdes vara av tillräckligt stort intresse för att ha med då intervjun trots bristande generaliserbarhet i övrigt gav ett fylligt material kring mindfulness. Respondenten visade sig ha en lång erfarenhet av mindfulnesssträning i grupp och individuellt samt av familjerådgivning med andra metoder

och därför fick materialet kvarstå.

Respondenterna arbetar på fyra olika familjerådgivningar i Sverige som geografiskt är väl utspridda. En har hunnit avsluta sin tjänst på familjerådgivning under studiens gång men har innan dess lång erfarenhet på familjerådgivning.

## 5:2 Etiska överväganden

I studien valdes den initialt tänkta datainsamlingsmetoden bort. Tanken var att intervjua par som tagit del av mindfulnessinterventionen vid samtal på familjerådgivningen kring deras upplevelser. Enligt autonomiprincipen kan det inte ses som etiskt försvarbart att fråga par som är under behandling om deltagande (Sundell, 2012). Familjerådgivningens starka sekretess kring dokumentation och registrering omöjliggjorde deltagande av par som avslutat behandling. Därför valdes istället inriktningen att intervjua familjerådgivare kring interventionen.

För att uppfylla rådande etiska krav vid uppsatsarbete har Vetenskapsrådets (2017) fyra etiska principer följts.

*Informationskravet:* Respondenterna informerades genom ett informationsbrev (se bilaga 1) via e-post innan intervjun. Vid intervjutillfället tydliggjordes även att deltagandet var helt frivilligt och att de när som helst kunde avbryta sitt deltagande.

*Samtyckeskravet:* Vid intervjun fick respondenterna muntligt ge sitt samtycke samt skriva under en samtyckesblankett där de godkände sitt deltagande i intervjun.

*Konfidentialitetskravet:* Respondenterna fick även i brevet information om hur intervjumaterialet skulle förvaras och användas under uppsatskursen. De informerades också om att deras berättelser i intervjuerna avidentifieras om de citeras i texten.

*Nyttjandekravet:* Respondenterna informerades om att endast jag kommer ha tillgång till intervjumaterialet och att allt inspelat och transkriberat material kommer att raderas när uppsatsarbetet är avslutat.

## 5.3 Datainsamling

I studien användes semi-strukturerad intervju där frågorna var öppna till sin karaktär t ex ”kan du berätta hur du använder mindfulness med par ” eller ”på vilket sätt tillförde mindfulnessövningen något till samtalet”. Den semi-strukturerade intervjuns styrka ligger i att få fram respondentens egna tankar, upplevelser och idéer om ett tema vilket ger en bredd som ofta är av intresse vid kvalitativ forskning (Ahrne & Svensson, 2015; Braun, 2013). För att bibehålla fokus och koppling till forskningsfrågan skrevs en intervjuguide i förväg med huvudfrågor samt en del följdfrågor (se bilaga 2). I den kvalitativa intervjun kan dock nya frågor komma upp under arbetets gång (Ahrne & Svensson, 2015). Respondenterna i första och andra intervjun tog upp att de använder sig av mindfulness för egen del för att bli mer närvarande i samtalen. Därför lades frågan om familjerådgivarens egen användning av mindfulness till i de övriga intervjuerna. Tre av intervjuerna hölls via länk med ljud och bild på grund av långa avstånd. Intervjun via länk har fördelen att den kan spara tid för både intervjuaren och respondenten (Ahrne & Svensson, 2015). Nackdelen kan vara att tekniken ibland inte fungerar och att kommunikationen störs om ljud och bild ”laggar” eller att det blir en viss stelhet i intervjun (Ahrne & Svensson, 2015). I denna studie fungerade tekniken med ljud och bild via länk vid två av tre intervjuer förutom några korta pauser. Vid den tredje intervjun via länk försvann bilden ganska tidigt men ljudet fungerade. Intervjun fullföljdes med enbart ljud. Den fjärde intervjun genomfördes på plats. Intervjuerna varade mellan 45 minuter och en timme.

Samtliga intervjuer spelades in med dubbla inspelningshjälpmedel, telefon och via datorn, för att säkerställa inspelningen. Intervjuerna transkriberades ordagrant direkt efter intervjun förutom en del av inledning och avslutning i samtalet som hoppades över då detta inte var intressant utifrån studiens frågeställningar. Efter transkriberingen raderades telefonens inspelning direkt medan datorinspelningen sparades.

## 5.4 Tematisk analys

Efter insamlandet av data genom intervjuer användes tematisk analys utifrån de sex steg som föreslås av Brown & Clarke (2006).

I det första steget handlar det om att bekanta sig med materialet. I denna studie lyssnade författaren igenom intervjuerna ett flertal gånger bland annat under transkriberingen. Den transkriberade texten lästes igenom innan kodningen började som är nästa steg i analysen. I steg två lästes det transkriberade materialet återigen igenom. Denna gång med inriktning på att hitta koder som förmedlar vad texterna vill säga. Kodningen fick ta tid då det är viktigt att allt material kodas och att allt material får lika mycket utrymme. När koderna framträtt ordnades de i meningsfulla grupper.

I nästa steg, steg tre, letades efter teman utifrån de grupper av koder som framträtt.

I steg fyra granskades de teman som framträtt i steg tre. Varje tema undersöktes till innehåll, funktion och vad de ville säga om materialet samt hur temana förhöll sig till varandra.

I steg fem genomgick varje tema en analys i förhållande till hela datamängden. Här formades också de initiala namnen på teman och underteman.

I det avslutande sjätte steget analyserades teman och material och där producerades själva analysen som kom att framträda som uppsatsens resultatdel.

Tematisk analys har en stor flexibilitet och är inte knuten till någon speciell teori och kan därför användas utifrån många teoretiska utgångspunkter (Braun & Clarke, 2006).

Syftet med metoden är att identifiera, analysera och rapportera mönster i intervjumaterialet (Braun, 2013). Detta kan ses som metodens styrka men å andra sidan en svaghet menar vissa kvalitativa forskare. De anser att den tematiska analys ibland är vag, ytlig och alltför beskrivande som metod då den teoretiska ramen och utgångspunkten saknas. En annan kritik är att ”den individuella rösten” i materialet försvinner när fokus blir att hitta övergripande mönster och teman (Braun, 2013).

Tematisk analys kan vara induktiv eller deduktiv. Med en induktiv ansats, som har använts i den här studien, är det intervjusvaren som leder forskningsfrågan framåt och som kan behöva omformuleras under arbetets gång (Braun & Clarke, 2006). Ett exempel är att frågan om familjerådgivarnas egen användning av mindfulnessövningar togs upp av respondenterna vid de två första intervjuerna och därför följdes denna fråga upp även vid de två övriga. Ett annat exempel från denna studie är att den tredje frågeställningen omformulerades under den tematiska analysen, till att omfatta hur parets relation påverkas utanför samtalet. Även vid induktiv ansats kan teorier finnas med som förförståelse och grund hos forskaren men det är inte teorierna som styr forskningsfrågan (Braun & Clarke, 2006).

## 5.5 Tillvägagångssätt

Transkriberingen gjordes i denna studie av författaren själv vilket underlättade bekantskapen med datamaterialet. Transkriberingen lästes sedan igenom flera gånger. I bildandet av teman och underteman användes traditionell ”klipp och klistra” metod där textremsor lades samman i högar som framträdde till koder. Sifferkoderna blev initialt 40. Koderna omformulerades delvis och minskades till 21. För exempel på denna omformulering, se figur 1:

Initiala koder	Omformulerade initiala koder
19 att berätta nya saker och lyssna in varandra	14 Att lyssna in varandra på ett nytt sätt
18 lyssna på riktigt på sig själv och varandra	
16 dialog och lyssnande	

Figur 1. Initiala koder som omformulerats till nya koder

De omformulerade koderna ordnades i grupper för att se mönster. Flera gånger fick koderna ”stuvras” om. Vissa koder så som: ”Ingen skillnad mellan kvinnor och män” plockades bort då den inte hade tillräckligt enhetligt stöd i datamaterialet. När tydliga mönster av koderna framträdde formulerades fem möjliga teman och underteman. Dessa prövades senare mot kodningen till varje tema samt i nästa steg mot datamaterialet i sin helhet. Det blev då tydligt att tre teman flöt in för mycket i varandra i förhållanden till datamaterialet och därför omformulerades dessa till två teman. Under steg sex när tema och undertema analyserades vidare lästes analysen flera gånger och stämdes av med handledare som tagit del av materialet i flera omgångar. Därefter omformulerades huvudtema och undertema ytterligare och slutligen framträdde tre huvudtema med underteman (se figur 3) vilka presenteras under Resultat (Braun & Clarke, 2006).

## 5.6 Sökväg till tidigare forskning

För att hitta tidigare forskning, artiklar, litteratur och avhandlingar, gjordes tidigt i processen sökningar på Google Scholar samt Göteborgs Universitets Supersök på sökorden: ”familjerådgivning; mindfulness” och ”parterapi; mindfulness”. Dessa sökningar gav inga träffar inom denna studies område. Däremot hittades artiklar som beskrev andra interventioner som använts i parsamtal på familjerådgivning till exempel Defusion, FIT, Bildterapi med mera. När sökningen gjordes på engelska: ”mindfulness couples therapy” på Google Scholar och Supersök påträffades däremot många träffar (över 10 000) både på vetenskapliga artiklar och böcker. Det har gjorts många vetenskapliga studier i ämnet främst i USA kring mindfulness och parterapi och även familjeterapi. Ett urval av dessa har använts i studien. Speciellt de artiklar som återkommande refererades till i litteraturen. Även annan internationell forskning bland annat från Nya Zeeland, England och Iran framkom i sökningarna gällande mindfulness och parsamtal.

## 5.7 Förförståelse och reflexivitet

För att kunna göra en bra forskningsintervju krävs goda förkunskaper i ämnet (Ahrne & Svensson, 2015). Mina förkunskaper om familjerådgivning och parsamtal får anses god då jag under åtta år arbetat inom kommunal familjerådgivning. Mina förkunskaper om mindfulness var mer bristfälliga. För att öka min egen kunskap och förståelse av mindfulness som

intervention har jag följt ett mindfulnessprogram som heter "Här och Nu" under tiden då uppsatsens skrivits. Inriktningen på övningarna har varit att minska stress och oro. Då jag upplevt övningarna som hjälpsamma i att motverka och behandla vardagsstress som bland annat ett uppsatsarbete kan innebära, kan detta påverkat min inställning till mindfulness. Min egen positiva upplevelse av mindfulnessövningar kan ha lett till att jag intresserat mig mer för material som påvisar när mindfulness tycks fungera bra som intervention än när det inte gör det. I kvalitativ forskning kan forskarens subjektivitet användas som ett redskap (Braun, 2013). Det viktiga är att forskaren dels är medveten om sin subjektivitet och dels är reflexiv i sin hållning till kunskapen som produceras (Braun, 2013). För att eftersträva reflexivitet och att uppmärksamma hur min egen subjektiva hållning möjligen påverkade studiens resultat bad jag flera korrekturläsare läsa igenom texten och särskilt titta efter detta. De uppmärksammade bland annat att de negativa röster som framträtt i materialet, de par som inte uppskattat mindfulnessövningar, inte följdes upp i studien. Jag valde därför att ta in dessa frågor som möjliga ämnen för framtida forskning. Dessutom har jag med hjälp av min handledare gått igenom den tematiska analysens resultat flera gånger. Detta resulterade i att analysens resultat delvis skrevs om och att som tidigare nämnt nya huvudteman valdes.

## 6. Resultat

Syftet med uppsatsen var att öka kunskapen om vad mindfulness som intervention kan bidra med i arbetet med par i en svensk kontext. Detta gjordes genom att undersöka familjerådgivares upplevelse av mindfulnessövningar i parsamtal på familjerådgivningen. Därför intervjuades fyra familjerådgivare som använder sig av mindfulnessinterventionen i parsamtal. Intervjuerna har analyserats med hjälp av tematisk analys. Studiens resultat presenteras utifrån följande huvudteman och underteman (se figur 2). Huvudteman och underteman utgör avsnittets rubriker och underrubriker.

HUVUDTEMA	UNDERTEMAN
Mindfulnessinterventionen i parsamtalet	Att välja mindfulnessövningar i parsamtalet
	Att välja bort mindfulnessövningar i parsamtalet
	Mindfulnessövningens struktur i parsamtalet
Mindfulnessövningen påverkar parsamtalet	Mindfulnessövningen lugnar ner och minskar stress
	Mindfulnessövningen ökar nyfikenheten och gör det lättare att lyssna
	Mindfulnessövningen hjälper familjerådgivaren att vara mer närvarande i samtalet
Mindfulnessövningen påverkar parets relation	Mindfulnessövningen på familjerådgivningen följer med paret hem
	Mindfulnessövningen fördjupar relationen i samtalet och hemma
	Mindfulnessövningen ger en ökad förståelse

Figur 2. Studiens huvudtema med underteman

### 6.1 Mindfulnessinterventionen i parsamtalet

Det första huvudtemat med tre underteman presenterar hur och när familjerådgivarna väljer att använda sig av mindfulnessinterventionen i parsamtalet.

#### 6.1.1 Att välja mindfulnessövningar i parsamtalet

Familjerådgivarna beskriver att de väljer att introducera mindfulnessövningar när de känt in situationen och känner att det kan passa. De nämner att det handlar om "fingertoppskänsla" eller att "situationen" i samtalet avgör om de föreslår mindfulness. Familjerådgivarna menar att det behöver finnas en trygghet mellan paret och i samtalet som gör att det blir lämpligt.

*R: det är inte alla som jag möter som får mindfulness med mig utan det är ju liksom den här fingertoppskänslan att det är okey*

Familjerådgivarna berättar att det oftast inte är i första samtalet de föreslår mindfulnessövningar utan att det kommer senare i kontakten just för att de skall kunna avgöra om mindfulness är lämpligt och hjälpsamt för paret. De beskriver att det vid första samtalet är viktigt att lyssna in parets behov och att de får "landa in i" detta att vara på

familjerådgivningen. Det kan vara mer konkreta saker som paret vill ha hjälp med initialt och det är inte alltid som mindfulnessövningar passar.

*R: jag gör ju inte det med alla par, i regel har man träffat dom ett tag det kommer senare i kontakten när man vet lite grand, anamnes och om deras problematik och vad dom önskar hjälp med*

Några av familjerådgivarna har erfarenheter av att arbeta med mindfulness i grupper och de nämner skillnaden mellan att arbeta med mindfulness i utbildningssammanhang där deltagarna valt att anmäla sig till en kurs i mindfulness eller med par som vänder sig till verksamheten och kanske förväntar sig något annat.

*R: men här blir ju ändå att erbjuda nån som egentligen inte har kommit för mindfulness utan dom kommer för parsamtal jag menar när människor kommer på mina kurser så är det ju som ett självklart sammanhang det är ju det dom vill*

De av familjerådgivarna som arbetat länge med mindfulness och par nämner att mindfulness med tiden blivit mer välbekant bland besökarna. Detta underlättar introduktionen av interventionen menar de. En del besökare känner till att familjerådgivaren använder sig av mindfulness i andra sammanhang och frågar då ibland efter det. De upplever att det blir en kvalitetssäkring för paren när de berättar att de är utbildade mindfulnessinstruktörer.

*R: sen måste jag säga att det är många som kommer till mig, par, som på något sätt har fått veta att jag har gjort såna här mindfulnesskurser och då kan de fråga "vet du nåt om det här med mindfulness som många pratar om" så det finns direkta frågor... på det sättet har mindfulness blivit rätt så stort att det ändå har genomslagskraft*

En familjerådgivare föreslår alltid mindfulnessövningar när det kommer fram att det förekommer stress eller sömnsvårigheter hos någon eller båda i paret. Hens erfarenhet är att de flesta blir hjälpta av mindfulnessövningar i dessa situationer. För övriga familjerådgivare är stress en faktor som ibland föranleder att de föreslår mindfulnessövningar, men inte alltid.

*R: där det finns stress och sömnsvårigheter då föreslår jag det alltid och då får dom det som hemuppgift och då brukar jag säga att dom gärna får göra det tillsammans och det är faktiskt jättemånga som har anammat det och jättemånga som har blivit av med sömnproblemen...det är ju ofta så här att har man dålig sömn så kan det liksom bli så att man är grinig... och blir det mindre grinigt så blir det mindre konflikter*

Familjerådgivarna betonar vikten av att paren känner att det är frivilligt att delta i mindfulnessövningar i samtalen och att de får information om hur man kan avbryta en övning om det inte känns okej.

*R: man kan inte som familjerådgivare trycka på det hela utan man måste invänta om det finns en nyfikenhet...det i sig är mindfulness, att aldrig påtvinga*

Familjerådgivarna uttrycker att det blir naturligt att ta in mindfulnessövningar i samtalen då de är vana vid interventionen och då de tror att det kan vara hjälpsamt. De tycker inte det är svårt att integrera övningarna eftersom de upplever att mindfulness passar in i många sammanhang. De menar att det är speciellt lämpligt med par då interventionen leder till ökad förståelse och en fördjupad relation. Familjerådgivarna uttrycker att mindfulness är en



livshållning och något naturligt i deras egna privata och professionella liv. Det är något de tror på och upplever tillför något i livet. Därför vill de gärna dela med sig av den erfarenheten.

*R: det känns väldigt bekvämt dels för att jag har använt mig av det själv så jag känner mig trygg jag vet att det kan ge en känsla av att kunna agera mera medvetet och därmed vara mera medveten i sina relationer, så att erbjuda det känns hoppfullt och det känns viktigt*

### **6.1.2 Att välja bort mindfulnessövningar i parsamtalet**

Familjerådgivarna är samstämmiga i när det *inte* är lämpligt med mindfulness i parsamtal. De beskriver att det kan vara när en eller båda i paret har psykiska sjukdomar som till exempel depression, PTSD eller psykosliknande tillstånd eller om det förekommit våld eller missbruk.

*R: om någon i paret har ett trauma eller djup depression då väljer jag att inte göra det eller om man inte är trygg i sin relation tex om det förekommer våld eller missbruk .. om det är psykosjukdomar eller annan allvarlig psykiatrisk sjukdom använder jag inte övningarna*

Familjerådgivarna anser att det inte heller är lämpligt med mindfulnessövningar om paret befinner sig i stora konflikter eller är i en aktuell kris till exempel otrohet eller sorg. Vid kriser blir det, menar de, för svårt att stanna upp i nuet och meditera. Det blir för tungt och kan till och med göra situationen värre. Vid stora konflikter mellan paret menar familjerådgivarna att det inte heller är lämpligt eller ens möjligt att föreslå mindfulness. Då måste andra problem få uppmärksammas först. En familjerådgivare nämner dock att det skulle kunna passa in med mindfulnessövningar även i stormiga samtal där det kanske skulle kunna hjälpa till att lugna ner reaktionerna men det är ingenting hen har provat.

*R: en del par kommer ju in och dom är nästan i fullt bråk med varandra dom kan ha varit så arga över en otrohetshistoria eller någonting liknande...eller när det finns en svår sorg i familjen... så måste man möta dom i den här sorgen så dom får prata...*

Familjerådgivarna delar upplevelsen av att merparten tackar ja till att pröva mindfulnessövningar om de erbjuds det och att de allra flesta upplever det positivt. De nämner att några få personer eller par har tackat nej till att pröva mindfulnessövningar eller har upplevt det negativt och sagt att de inte vill pröva igen. I de fallen är det självklart, menar familjerådgivarna, att inte föreslå det igen.

### **6.1.3 Mindfulnessövningens struktur i parsamtalet**

I intervjuerna framkommer att interventionen mindfulness med par består av fyra delar: inramning eller introduktion, själva övningen, utforskandet efter övningen, och övningar som paret gör hemma, ibland i form av hemläxor.

Inramningen, beskriver familjerådgivarna, börjar egentligen redan i bedömningen av om det är lämpligt med mindfulnessövningar i samtalet eller inte. Nästa steg blir att paret informeras om mindfulness och erbjuds detta i samtalet. De får sedan möjlighet att ta ställning till om de vill pröva eller inte.

*R: ja först så är det ju själva inramningen i sig när man känner att det är ett par som vill jobba med sin relation och att det är en kärleksförklaring i sig att komma till familjerådgivningen att man känner sig trygg i samtalen att man vet att det är en trygg plats att vara på att man känner sig trygg i rummet så själva den inramningen tycker jag är viktigt och sen när jag introducerar det så brukar jag introducera det som en medveten närvaro om sina sinnen alltså en sinnesnärvaro, att man ökar sin medvetenhet omkring sig själv och sina reaktioner, sina tankar och känslor och att man kan uppleva mer än det man, vad ska vi säga, det som först kommer i tanken eller känslan, att man stannar upp lite grand...*

Mindfulness tas av familjerådgivarna upp som något som är naturligt i allas vardag. De försöker hitta exempel från parens egna livsberättelser som de kan använda när de skall beskriva och introducera metoden.

*R: sen när jag brukar introducera så brukar jag säga att det här är ingenting som är nåt konstigt, alltså det är inget annorlunda, det här är ett medfött medvetandetillstånd som vi alla har möjlighet, att va närvarande här och nu...*

I introduktionen kan de också ta upp med paret att det ibland kan bli obehagliga känslor under en meditation eller mindfulnessövning. De betonar vikten av att ge paret möjlighet att avbryta övningen och att det alltid följs upp i efterhand hur det blev.

*R: sen är det ju också viktigt att när man gör övningen att känner ni "nemän det här blev jobbigt" eller "det här väckte nånting" att då öppna ögonen och så tänka på nåt annat... dom behöver inte fullfölja övningen*

Familjerådgivarna beskriver olika övningar som de finner användbara i parsamtal tex andningsankaret, visualiseringsövningar, kroppsscanning eller "att lyssna till varandra" som handlar om att berätta något som partnern inte känner till exempel ett fint barndomsminne.

*R: jag använder mig av en övning som heter andningsankaret just att bara landa in i sin andning och landa i kroppen på det viset och så, det är en övning som inte är mer komplicerad än att bli medveten om sin andning och att fokusera på andningen och märka när fokus hamnar någon annanstans och så återta det till andningen och i andningsövningen blir det ju också tydligt om man är stressad eller om man har en ökad spänning i kroppen och att det blir en stund då man kan bli lite stilla med sig själv*

Flera av familjerådgivarna beskriver att de är så vana vid övningarna så att de kan göra en övning spontant utan att läsa innantill. De kan också anpassa övningar till situationen i samtalet. En familjerådgivare beskrev att hen la till en visualiseringsövning efter att ha gjort andningsankaret för hen ville ge paret möjlighet att tänka sig in i en positiv känsla som hade med partnern att göra, att lyfta fram det som man är tacksam för i relationen. Kroppskanning är en övning där man går igenom kroppen steg för steg och uppmärksammar känslor och förnimmelser i kroppens olika delar till exempel stelhet, smärta eller ingen känsla alls. Denna övning menar en av familjerådgivarna är mycket hjälpsam mot sömnsvårigheter och stress och därför föreslår hen den om paret beskriver sådana problem.

Två av familjerådgivarna betonar hur viktigt utforskandet efter övningen blir. Samtliga nämner dock att övningar kan väcka reaktioner, både positiva och negativa, som blir viktiga att följa upp. Utforskandet blir en möjlighet för paret att beskriva vad de tänkt och känt under

övningen. Dessa beskrivningar kan ibland ge partnern som lyssnar nya insikter och öka förståelsen för den andre.

*R: ibland har det varit så att om personen har varit väldigt stressad kanske det har varit svårt att stanna upp i övningen men då blir utforskandet viktigare eftersom det var nånting obehagligt som väcktes under övningen, att man kan fånga upp det både som familjerådgivare men också som partner att man kan se "vad va det som hände nu" och fråga vidare och då blir utforskandet det viktiga. Och ibland kan ju partnern säga "det märkte jag när vi satt i övningen, att det här inte kändes okey för dig" och då blir ju det en bekräftelse i sig!*

Hemläxor används med olika frekvens av familjerådgivarna. Någon beskriver att hen alltid ger hemläxor och en annan säger att hen inte brukar ge hemläxor men att paren själva ibland fortsätter att göra övningar som de uppskattat och uppfattat har känts bra i samtalet.

*R: men det här bara med en andningspaus, tre till tio andetag att följa kroppens andning och den tar ju många med sig, den upplever många, ja oj men den här var ju så lätt det här kan man ju göra när som helst*

## **6.2 Mindfulnessövningar påverkar samtalet**

Det andra huvudtemat med tre underteman beskriver vad familjerådgivarna upplever att mindfulnessövningen tillför samtalet på familjerådgivningen. Det vill säga vilken funktion som interventionen har i parsamtalet.

### **6.2.1 Mindfulnessövningen lugnar ner och minskar stressen**

"Här och nu" eller "medveten närvaro" är begrepp som används inom mindfulness enligt familjerådgivarna. De upplever att mindfulnessövningar i parsamtalen hjälper paren att landa i rummet och att vara "här och nu". Familjerådgivarna beskriver att de ibland använder mindfulnessövningar för att paren skall hitta ett fokus i samtalet, att komma till ro och kunna lyssna in varandra bättre.

*R: så kan jag börja ett samtal, att landa för att hitta fokus på vad är vi här för idag, lämna det som varit innan samtalet, kanske på jobbet, eller nåt annat, att lämna det bara och så bara vara*

Familjerådgivarna berättar att paren kan uppleva en stillhet i samtalet, ett lugn och en behaglig känsla när de gjort mindfulnessövningar. De beskriver att det blir lättare att lyssna inåt på sig själv och på varandra. Familjerådgivarna uttrycker en tanke att mindfulness som livshållning kan vara eller bli hjälpsamt för paren även i deras vardag. De berättar att paren uttrycker att de lättare kan stanna upp i vardagen och lyssna på varandra och reflektera på liknande sätt som de gjorde i samtalen på familjerådgivningen.

*R: många pratar ju om den här stressen i livet, i tillvaron, att man springer på, att man knappt möts... där tänker jag också att det är väldigt hjälpsamt att visa hur man faktiskt kan göra, att frånga det här autopilotsbeteende, att det här är ett sätt att faktiskt få lite mer kunskap om vad som pågår i en själv*

## 6.2.2 Mindfulnessövningen ökar nyfikenheten och gör det lättare att lyssna

Familjerådgivarna beskriver att mindfulnessövningar i samtalet hjälper paret att bli mer uppmärksamma på varandra. De får framförallt träna sig i att lyssna på varandra på ett bättre sätt. Familjerådgivarna talar om en ökad öppenhet mellan paret där båda känner att den andre är mer intresserad. Vissa övningar, beskriver familjerådgivarna, väcker en nyfikenhet hos paret när de får höra nya upplevelser eller berättelser av varandra: ”Inte visste jag att du uppskattade det?”.

*R: jag tycker ju att paret lyssnar in varandra mer ... där vi har övat mindfulness där tycker jag det blir en ökad, vad ska man säga, en ökad öppenhet för varandra och en närvaro i att man vill dela, man vill vara nyfiken på varandra*

Begreppet nyfikenhet nämns ofta av familjerådgivarna som en beskrivning av vad mindfulnessövningar kan leda till hos paret och hos individen. De menar att mindfulnessövningen hjälper individen att bli nyfiken på sina egna mönster och bli medveten om vad som händer i kroppen, tanken och känslan just nu, till exempel i samtalet. Med denna nyfikenhet och medvetenhet blir det lättare för individen att påverka och bestämma över sitt eget sätt att agera i relationen och även i samtalet menar de. Det blir till exempel lättare att reglera reaktivitet och känslor.

*R: att öva medveten närvaro handlar inte alltid om att bli lugn, även om övningarna kan ha en lugnande, stabiliserande funktion i samtalet, det handlar istället om att odla en nyfikenhet inåt sig själv, inåt partnern och hur de samverkar, och att utveckla en reflektion på egen hand och tillsammans och få förståelse för varandras inre liv ... jag tycker det är lättare att dom får syn på sina mönster som man är i och det ökar medvetenheten, det blir både lugnare men vad ska vi säga, mer vaket...*

## 6.2.3 Mindfulnessövningen hjälper familjerådgivaren att vara mer närvarande i samtalet

Familjerådgivarna tar samtliga upp att de använder sig av mindfulnessövningar för sin egen del i sitt arbete. De upplever det hjälpsamt i sin professionella roll. De använder sig av mindfulnessövningar dels för att bli bättre och mer närvarande i sitt terapeutiska arbete dels för att orka i ett arbete som de ibland upplever krävande.

*R: nånting jag tycker är viktigt också, det är ju att göra övningar själv innan besöket alltså ... vad har jag med mig in i rummet, in i besöket ... det behöver inte vara en lång övning det kan bara vara att stanna upp lite grand och känna efter lite innan man börjar, det tycker jag ökar min närvaro i samtalet... jag upplever att det gör mig mer vaken på vad som händer i mig själv och också i rummet*

## 6.3 Mindfulnessövningen påverkar paret relation

Det tredje huvudtemat med tre underteman beskriver hur mindfulnessövningar i parsamtalen på familjerådgivningen även kan påverka paret relation utanför samtalsrummet.

### 6.3.1 Mindfulnessövningen på familjerådgivningen följer med paret hem

Familjerådgivarna beskriver att mindfulnessövningar påverkar såväl samtalet som paret relation. De menar att paret får lättare att stanna upp och fundera kring sig själva. En av familjerådgivarna beskriver det som att ”kärlek bygger på närvaro” och att vara mer närvarande med sig själv hjälper en att vara mer närvarande med sin partner. Genom att försöka förstå vad som ligger bakom den primära tanken, känslan eller kroppsliga förnimmelsen kan individen bli mer medveten om hur hen vill reagera. Detta kan påverka relationen positivt.

*R: en besökare sa: ”att det var bra stunder av stillhet tillsammans i samtalet, kändes som att det blev lättare att komma tillbaka till att stanna upp och reflektera hemma när vi övat på det i samtalen”*

En familjerådgivare ger också exempel på hur enkla mindfulnessövningar kan hjälpa paret att förändra interaktionen hemma till exempel en vanlig vardagseftermiddag när de skall mötas efter jobbet.

*R: det kan vara såna där situationer som att stanna upp och andas och känna hur det känns... och göra bara en kort, kort avslappningsövning med andningen, det kan va att ta ett lite djupare andetag innan man tar i handtaget inför att gå hem, att fråga sig ”vad har jag med mig från jobbet idag, vad ska jag lämna utanför?” och om man kommer hem till familjelivets alla situationer att ta lite ansvar för vad har jag för känsla, vad tänker jag, vad har jag i kroppen nu och hur skulle jag vilja agera på det här eller inte agera på det här om jag är stressad när jag tar i handtaget så såna saker just det här inför mötena med varandra, lite grand att sänka spänningen i kroppen och se varandra lite mer och så*

### 6.3.2 Mindfulnessövningen fördjupar relationen i samtalet och hemma

Familjerådgivarna ger olika exempel på hur mindfulnessövningar fördjupar samtalet på familjerådgivningen till exempel när partnern är med och utforskar hur det blev för den andre efter övningen. Då finns det, förutom terapeuten, en till som är genuint intresserad av partnerns upplevelse och denna reflektion blir något som kan stärka relationen. Detta menar familjerådgivarna är en skillnad mot när de erbjuder mindfulnessövningar för enskilda eller i en grupp, att det med par blir ytterligare en dimension i utforskandet. Mindfulnessövningen påverkar och fördjupar också paret relation i det som sker hemma menar familjerådgivarna.

*R: en besökare sa ungefär så här: ”att det blir som tre i en; hennes inre, mitt inre och vår relation får plats i samtalet, mitt djup, hennes djup och vårt djup tillsammans. Det har gett mig en större förståelse för mina känslor, tankar och hur de samverkar och att jag kan sätta ord på det lättare. Jag har också fått en större förståelse för min partner och känner att jag vågar utforska andra tankar känslor och behov bakom det min partner i stunden visade”*

### **6.3.3 Mindfulnessövningen ökar förståelsen**

Samtliga familjerådgivare nämner att de tycker mindfulnessövningar passar bra på familjerådgivningen. Det ger en ökad närvaro och möjlighet till fördjupad förståelse och medvetenhet hos paret menar de. Övningarna hjälper paret att lägga märke till saker och ting hos varandra.

*R: framförallt tycker jag att jag har lagt märke till, det är att par, att dom börjar prata och framförallt lyssna på varandra på ett mer, vad ska jag säga, gott sätt, att de verkligen lyssnar på vad den andre säger och förstår det och förstår man inte så ställer man följdfrågor och dom upplever glädjen av att bli lyssnad på och att båda får säga sitt*

## **6.4 Sammanfattning**

Familjerådgivarna är överens om att mindfulnessövningar med par är hjälpsamt och användbart. Det är dock inte lämpligt i alla samtal utan det måste göras en bedömning utifrån situationen om det passar menar de. De är också överens om att mindfulnessövningar även passar bra för paret att göra hemma och att övningar som utförs både i samtalet och hemma påverkar parets relation på ett oftast positivt sätt. Mindfulnessövningar på familjerådgivningen fyller därför en funktion för paret även utanför samtalet till exempel i deras hemmiljö. Familjerådgivarna tar också upp att mindfulnessövningar är hjälpsamt för dem själva i deras professionella roll. Det hjälper dem att vara närvarande i samtalet på ett konstruktivt sätt samt att orka med sitt arbete bättre.

## 7. Diskussion

### 7:1 Resultatdiskussion

Syftet med uppsatsen var att öka kunskapen om vad mindfulness som intervention kan bidra med i arbetet med par i en svensk kontext genom att undersöka familjerådgivares upplevelse av mindfulnessövningar i parsamtal på familjerådgivningen. Studien har utgått från tre frågeställningar vilka innefattar familjerådgivarnas beskrivning av hur de använder mindfulness med par, deras upplevelse av vad mindfulnessövningen tillför parsamtalet samt parets relation och slutligen en jämförelse av studiens empiri med tidigare forskning.

Familjerådgivarna som deltar i studien är samstämmiga i sin upplevelse av vad mindfulnessövningen tillför parsamtalet på familjerådgivningen. De beskriver att samtalet blir lugnare och att övningarna hjälper paret att bli mer fokuserade och att de lyssnar bättre på varandra. Detta stämmer med internationell forskning kring mindfulness med par som beskriver att par som tränar mindfulness ökar sin förmåga att reglera känslor, blir bättre på att lyssna in varandra och att kommunicera. Vissa övningar kan ha en direkt lugnande effekt i samtalet tex andningsövningar (Carson et al., 2004; O'Kelly & Collard, 2012; Siegel, 2014; Lord, 2017). Familjerådgivarna beskriver även att paren berättar om att mindfulnessövningarna påverkar relationen utanför samtalsrummet på ett positivt sätt. Paren tar med sig *stillheten* och *lugnet* de upplevt i samtalet hem och de använder sig av en del enklare övningar hemma. Familjerådgivarna berättar även att paren upplever att mindfulness hjälper dem att öka förståelsen både för sina egna och partners reaktioner i olika situationer i vardagen. Även detta stämmer med internationell forskning som visar att mindfulnesssträning ökar parets acceptans och förståelse för varandra samt minskar daglig relationsstress (Carson et al., 2004; O'Kelly & Collard, 2012).

I Emotional Functional couple Therapy, EFT betonas att anknytningsbaserad parterapi kan hjälpa paret att återknyta de anknytningsband som under uppväxten varit bristfälliga. Terapin hjälper paret att uttrycka känslor och önsningar och på så sätt minska konflikter och missförstånd (Hansson, 2001; Johnson, 2011). Detta kan liknas vid det som familjerådgivarna beskriver att mindfulnessinterventionen tillför parsamtalet och även parets relation i övrigt. ”Vi är våra relationer” uttrycker författaren Wennberg (2016) när han skall beskriva anknytningens betydelse för oss människor. Kanske kan uttrycket: ”vi blir våra relationer” beskriva det hopp som den anknytningsbaserade parterapi vill tillskriva parrelationen. Parrelationen kan på många sätt bli den trygga plats och hamn som en individ behöver, särskilt om det finns en bristande anknytning från barndomen (Ernvik, 2019; Johnson, 2011; Johnson, 2017)

Respondenterna beskriver att mindfulnessövningar i parsamtal även verkar få en effekt på individens egna upplevelser i samtalet och att det leder till en viss självreflektion och ett bättre sätt att hantera egna affekter. Detta uppmärksammas även av forskningen som betonar att mindfulnesssträning både ger en intrapersonell- och en interpersonell effekt (Carson et al., 2004; O'Kelly & Collard, 2012).

Mindfulness vill av dess förespråkare inte beskrivas som en teori eller metod utan snarare som en livshållning (Kåver, 2007; Nilsson, 2016). I detta perspektiv blir det svårt att anslå ett

teoretiskt resonemang kring studiens resultat kopplat till interventionens teori och metod. Det empirin lyfter gällande parens upplevelse av vad interventionen tillför samtalet kan dock peka mot några av den systemiska teorins utgångspunkter. Bland annat när den beskriver att individens intrapsykiska mående är beroende av och kopplat till det *system* som individen befinner sig i. Här är *paret* det system som familjerådgivaren framförallt får tillgång till och möter i samtalet.

När familjerådgivaren leder paret i mindfulnessövningar, som främjar ett aktivt lyssnande, ger samtalet paret möjlighet att lyssna in varandras beskrivningar och upplevelser. Det kan vara upplevelser kopplade till nuet, hur de upplevde övningen. Men det kan också vara upplevelser som har att göra med partners tidigare erfarenheter i relationen eller i sitt eget liv som. När paret lyssnar till varandras erfarenheter kopplade till övningen framträder multiversa beskrivningar av verkligheten (Hårtveit & Jensen, 2016).

Det har visat sig både i internationell och svensk forskning att det finns en stark koppling mellan parrelationen och upplevd stress (Hansson, 2001; Lundblad, 2005). En dålig relation tillför stress och ohälsa hos individen, speciellt hos kvinnor, och stress hos individen påverkar relationen negativt (Hansson, 2001; Lundblad, 2005). Detta har inte varit fokus för studien men stress nämns av familjerådgivarna som ett vanligt förekommande problem hos paren och de menar att stress kan behandlas med hjälp av mindfulnessövningar. Detta bekräftas i internationella studier som visar en positiv effekt av mindfulnessövningar som behandling mot stress och psykisk ohälsa (Sundqvist et al., 2017; Anclair et al., 2018; Rönnlund et al., 2019).

Stress ses som ett samhällsfenomen och här finns ytterligare en koppling till det systemiska tankesättet där system inte bara handlar om mellanmänskliga relationer utan också hur andra utomliggande system kan påverka familjen eller i detta fallet paret, t ex ekonomiska system eller arbetsrelaterade system (Lundsbye, 2010).

Respondenterna i denna studie betonar vikten av en noga urvalsprocess innan de väljer att föreslå mindfulnessövningar med par. Denna urvalsprocess har inte kunnat hittats i den litteratur som studerats inom ramen för denna uppsats. Det kan bero på att huvuddelen av litteraturen som använts beskriver icke-kliniska studier.

En av kritiken mot mindfulnessforskningen är just att det saknas kliniska studier samt att det i många studier saknas kontrollgrupper (Carson et al., 2004; O'Kelly & Collard, 2012; Nilsson & Andersson, 2016). En annan kritik är att det saknas vidare forskning kring uppföljning av olika studiers resultat gällande negativa effekter av mindfulness (Nilsson & Andersson, 2016).

Några artiklar beskriver att terapeuter använder mindfulnessövningar som lugnande intervention i samtal där par befinner sig i en stark konflikt (Siegel, 2014; Lord, 2017). Här har studiens respondenter en annan uppfattning då de menar att mindfulness med par i stark konflikt inte blir verksamt. De betonar att om det framkommer att paret är i en stark konflikt är det en anledning för dem att inte föreslå mindfulnessövningar i samtalet. En av respondenterna beskriver dock att hen kan tänka sig att mindfulnessövningar kan ha en god effekt även i konfliktfyllda samtal men att det inte är något hen provat. Här finns ett möjligt utvecklingsområde hos de familjerådgivare som använder sig av mindfulnessövningar att utforska mindfulnessövningens funktion även i mer konfliktfyllda samtal.



En av frågeställningarna var *hur* familjerådgivarna använder sig av mindfulnessövningar i samtalen. Förutom att det för dem blir viktigt att avgöra i vilka samtal och med vilka par som det kan vara lämpligt att använda mindfulness så beskriver familjerådgivarna vikten av en tydlig struktur då mindfulnessinterventionen används. En del som betonas speciellt av två av respondenterna är *utforskandet* efter övningen. Detta beskrivs även i tidigare forskning som en viktig del av mindfulnessövningen, att fundera efteråt hur det blev, hur det kändes, var det kändes och så vidare (Kabat-Zinn, 1996; Schenström, 2007; Nilsonne, 2016).

En annan del av interventionen är de övningar som paren gör hemma. Här beskriver familjerådgivarna att många par tycker att övningarna är så enkla att de lätt kan göras på egen hand hemma och att de upplever att det hjälper dem. Detta att mindfulnessövningar är enkla att lära sig och göra på egen hand beskrivs även i internationell forskning och tas upp som en av mindfulnessinterventionens fördelar (Nilsonne, 2016; Sundquist et al., 2017; Anclair et al., 2018). I Mindfulness-Based Relationship Enhancement (MBRE), ett mindfulnessprogram som är inriktat mot par, betonas vikten av att paren övar hemma både tillsammans och individuellt för att förstärka effekten av behandlingen (Carson et al., 2004). Respondenterna talar inte om hemläxor som en förutsättning för att mindfulnessövningar skall ha en effekt för paret utan mer att det kan förstärka de positiva upplevelser paren uttrycker att övningarna ger dem i relationen. En del internationella studier hävdar en stark korrelation mellan effekt och mängden träning medan andra studier visar att mängden träning inte ger en ökad effekt (Johnson, 2011; O'Kelly & Collard, 2012).

Familjerådgivarna i studien använder mindfulness som ett komplement till övriga interventioner. Ingen arbetar enbart utifrån mindfulness utan använder det när det kan vara lämpligt. Detta stämmer med vad internationell forskning visar på, att mindfulness oftast används som en komplementär intervention (Siegel, 2014; Sundquist et al., 2015). Familjerådgivarna menar att mindfulnessövningar passar bra att använda i parsamtalen. De anser att intentionen med övningarna stämmer väl överens med andra interventioner som används på familjerådgivningen. Det har även tidigare beskrivits både i svensk och internationell forskning att det inom familjerådgivning och parterapi ofta används en mix av metoder (Lundblad, 2005; Skauli, 2008).

Familjerådgivarna beskriver också hur de använder mindfulnessövningar för sin egen del och hur det påverkar dem i deras professionella roll. De upplever att mindfulnessövningar innan och mellan samtalen hjälper dem att hålla fokus och vara mer närvarande i samtalen. De nämner också att det underlättar för dem att orka med ett annars rätt krävande arbete med mycket konflikter och hög stressnivå hos besökarna. Detta beskrivs även i internationell forskning (Gambrel & Keeling, 2010). Denna forskning har visat att terapeuter som själva tränar mindfulness blir mer närvarande med klienter och mer inkännande. De blir mindre påverkade av stress och har mindre benägenhet att själva bli utbrända i sitt arbete. En annan aspekt är att de blir mer inriktade på *acceptans* i terapin än på det mer traditionella förhållningssättet i parterapi som brukar vara inriktat mot *förändring* (Gambrel & Keeling, 2010).

Här ses ännu en koppling till det som tidigt blev viktigt i den systemiska teorin, den andra ordningens cybernetik. Detta innebär att terapeuten inte är någon som kan stå utanför systemet utan är en del av det (Lundsby, 2010; Hårtveit & Jensen, 2012). Terapeuten kan

inte ta på sig rollen att vara reparatör när människor har problem och kan aldrig vara helt neutral. Terapeutens egna personliga utgångspunkter och förhållningssätt påverkar terapin och är inte mer sanna än de beskrivningar som familjen kommer med. Terapeuten är själv med och påverkar terapin och paret eller familjen med sin närvaro i det professionella arbetet (Lundsbye et al., 2010; Hårtveit & Jensen, 2012).

Den systemiska teorin ses som övergripande teori inom familjerådgivningens arbete (Hansson, 2001; Lundblad, 2005). Mindfulness däremot har sina rötter i den buddhistiska traditionen även om den religiösa kontexten helt plockats bort från mindfulness i västerlandet (Nilsson & Andersson, 2016). I litteratur kring mindfulness och par internationellt utmärker sig en koppling till den kognitiva beteendeterapeutiska traditionen även om mindfulness av respondenterna mer vill beskrivas som en livshållning än en teori. Familjerådgivarna i studien tar inte upp vilken teoretisk kunskapsbas de utgår ifrån men menar att mindfulness passar bra i parsamtalen på familjerådgivningen.

## **7:2 Metoddiskussion**

Valet av kvalitativ ansats med en semi-strukturerad intervju motiveras av att studien fokuserar på familjerådgivarnas upplevelser, känslor och tankar. Den kvalitativa studiens styrka kan anses vara att den är formbar och följsam och därför kan få fram datamaterial som har det djup som efterfrågas. I studien valdes den semistrukturerade intervjuformen då ett fylligt material önskades från respondenterna. När analysen gjordes framträdde ett rikt material som bland annat motiverade en omformulering av frågeställningarna. Detta är inte ovanligt i processen med tematisk analys (Braun, 2013; Ahrne & Svensson, 2015).

Studien innefattade få intervjuer, vilket kan ses som dess svaghet, men de var omfattande och gav ett bra material. I kvalitativa studier är det materialets djup snarare än mängd som betonas till skillnad från kvalitativ forskning (Braun, 2013; Ahrne & Svensson, 2015).

Respondenterna var mycket angelägna om sitt deltagande och det blev därför lätt att genomföra intervjuerna. De beskrev att deras deltagande blev något positivt för dem själva då de fick möjlighet att reflektera över sin profession och sitt användande av mindfulness med par. Familjerådgivarna uttryckte också ett intresse att få veta hur andra jobbar med interventionen genom att ta del av studiens resultat. Min egen erfarenhet av och positiva inställning till familjerådgivning kan ha påverkat de fynd som gjorts i studien. Jag valde dock medvetet att studera en intervention som jag själv inte använder i mitt arbete på familjerådgivningen för att undvika en alltför stor påverkan. Mitt eget intresse för mindfulness som intervention har ökat under tiden som arbetet med studien pågått vilket kan ha inverkat på det som kom att bli uppsatsens resultat.

Studiens styrka ligger i att ämnet mindfulness och parsamtal är utforskat i Sverige och därför blir särskilt intressant att studera. Även familjerådgivning är ett område där det finns lite forskning (Lundblad, 2005). Detta har framhållits i olika studier i Sverige redan i början av 2000-talet men också alldeles nyligen i en motion till riksdagen (2019/20:735) (Zetino Duarte, 2003; Lundblad, 2005). Motionen betonar vikten av att initiera forskning kring varför familjerådgivningen är en uppskattad och välbesökt verksamhet med goda resultat trots att de möter en belastad målgrupp. Då familjerådgivningen enligt lag inte journalför sin verksamhet försvåras möjligheten till forskning inom fältet. Detta kan vara en av anledningarna till att det finns så lite forskning kring familjerådgivning i Sverige.

### 7.3 Framtida forskning

I Sverige har inga randomiserade studier gjorts mellan olika metoder på familjerådgivningen varför man inte kan dra några slutsatser om vad som är verksamt i behandlingen (Hansson, 2001; Zetino Duarte, 2003; Lundblad, 2005). Det blir därför ett viktigt område för vidare forskning. Där kan mindfulnessinterventionen med fördel vara en metod som jämförs.

Vidare bör man också ta ställning till vad som är en god effekt i familjerådgivningens arbete och vilka kriterier som kan ställas på bra behandling (Hansson, 2001). I studien har nämnts att när familjerådgivningen startade för drygt 50 år sedan var det främsta uppdraget att rädda äktenskap. Nu ser det uppdraget annorlunda ut. Idag har både familjebegreppet och tanken om evig tvåsamhet i parrelationen förändrats i samhället (Kyong Sook Øfsti, 2012). Därför kan det vara aktuellt att studera nya sätt att se på familjeliv och parrelationen idag som en del i att utveckla den behandling som familjerådgivningen kan erbjuda.

Respondenterna nämner att de flesta par säger ja till att ta del av mindfulnessinterventionen och att de flesta som gör det är nöjda, men inte alla. Detta är förstås intressant att titta vidare på. Vilka uppskattar inte mindfulnessövningen i parsamtalen och varför? Vilka väljer att säga nej till övningen överhuvudtaget? Mindfulnessforskningen har ibland kritiserats för att inte visa på avvikande resultat i forskningen eller när effekten inte blir så stor efter behandling (Nilsson & Andersson, 2016). Ett exempel på detta är att forskning visat att vissa män upplever en minskad närhet till sin partner efter mindfulnessbehandlingen (Carson et al., 2004; O’Kelly & Collard, 2012). För att få en heltäckande bild behövs även dessa resultat följas upp i vidare forskning.

## 8. Slutord

Familjerådgivning är en uppskattad och välanvänd verksamhet i Sverige som vänder sig till framförallt vuxna, par, ensamstående och familjer. Vid familjerådgivningen används en mix av metoder och teorier men den systemiska teorin kan ses som övergripande.

Familjerådgivare använder sig av olika interventioner utifrån besökarnas behov och önskemål. Familjerådgivning har visat sig ha god effekt vid de studier som gjorts i Sverige. De positiva förändringarna kvarstår även på lång sikt.

Mindfulness med par är något som är väl använt och studerat internationellt men i Sverige finns inte någon forskning kring vad mindfulnessinterventionen tillför arbetet med par vid familjerådgivningen. Syftet med denna uppsats var att öka kunskapen kring vad mindfulness som intervention kan bidra med i arbetet med par på familjerådgivningen i Sverige.

Resultaten visar att de familjerådgivare som är respondenter i studien upplever att mindfulnessövningen kan tillföra något till parsamtalet.

De menar att mindfulnessövningar framförallt hjälper paret (och familjerådgivaren själv) att vara närvarande i samtalet, att lugna ner starka känslor och att göra det lättare för paret att lyssna på och förstå varandra. De menar också att mindfulnessövningar i parsamtal även påverkar parets relation hemma. Upplevelsen från samtalet kan paret ta med sig hem och övningar de prövat i samtalet kan de göra hemma. Detta hjälper dem att förstå sig själva och sin partner på ett bättre sätt. De flesta par som erbjuds mindfulness tackar ja och är positiva efter övningen men det finns några som tackar nej och några som upplever övningarna negativa. Mindfulnessövningar används av många inom psykosocialt och psykoterapeutiskt arbete i Sverige idag. På familjerådgivningen används det hittills i mindre omfattning. Här finns en utvecklingspotential då studien visar att familjerådgivarna upplever att mindfulnessövningar passar bra och tillför något till parsamtalet.

## 9. Referenslista

- Ahrne, G., & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder* (2., [utök. och aktualiserade] uppl.). Stockholm: Liber.
- Anclair, M., Lappalainen, R., Muotka, J., & Hiltunen, A. J. (2018). Cognitive behavioural therapy and mindfulness for stress and burnout: a waiting list controlled pilot study comparing treatments for parents of children with chronic conditions. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(1), 389–396.
- Anderbro, T. (2014). *Par i beteendeterapi: förhållningssätt och metoder* (1. uppl.). Stockholm: Gothia fortbildning.
- Braun, V. (2013). *Successful qualitative research: a practical guide for beginners* (1. ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2., [rev.] uppl.). Malmö: Liber.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471–494.
- Ernvik, U. (2019) *Familjeterapi: en utforskande och samskapande lek som förvandlar relationer* Lund: Studentlitteratur AB
- Fruzzetti, A.E., Iverson, K.M. (2004) Mindfulness, Acceptance, Validation, and "individual" Psychopathology in Couples. I: Hayes, S., Folette. V. M., Linehan, N. M. (red). *Mindfulness and acceptance: expanding the cognitive-behavioral tradition* New York: Guilford Press.
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practice of Marriage and Family Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32(4), 412–426.

- Gurman, A. S., Fraenkel, P., (2002). The theory of Couple Therapy: A Millenium Review. *Family Process*, 41(2), 199–260
- Hansson, K. (2001). *Familjebehandling på goda grunder: en forskningsbaserad översikt*. Stockholm: Gothia.
- Hedenbro, M. (2003). *Att bygga en familj* (1. uppl.). Stockholm: Liber.
- Hårtveit, H. & Jensen, P. (2012) *Familjen plus en: En res genom familjeterapins praktik och idéer* Lund: Studentlitteratur AB
- Johnsen, A. & Torsteinsson, V.W. (2015) *Lärobok i familjeterapi* Lund: Studentlitteratur AB.
- Johnson, S. (2011). *Hold me tight: your guide to the most successful approach to building loving relationships*. London: Piatkus.
- Johnson, S. (2017). The new era of couple therapy - innovation indeed. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16(1), 39–49.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A Mediated Model. *The Family Journal*, 19(4), 357–361.
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Full catastrophe living: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. London: Piatkus.
- Kabat-Zinn, J. (1997). *Vart du än går är du där: leva i nuet - en meditationshandbok*. Stockholm: Forum.
- KFR:s policydokument (2017). Hämtad 191019 från <http://www.kfr.nu/wp-content/uploads/2016/11/KFR-policydokument-17-03-21.pdf>
- Kyong Sook Øfsti, A. (2012). *Parrelationer: kärlek, intimitet och samlevnad i en brytningstid* (1. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Kåver, A. (2007). *Tillsammans: om medkänsla och bekräftelse* (1. utg.). Stockholm: Natur & kultur.

- Lord, S. A. (2017). Mindfulness and Spirituality in Couple Therapy: The Use of Meditative Dialogue to Help Couples Develop Compassion and Empathy for Themselves and Each Other. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 38(1), 98–114.
- Lundblad, A.-M. (2005). *Kärlek och hälsa: par-behandling i ett folkhälsovetenskapligt perspektiv*. Göteborg: Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap NHV.
- Lundsby, M., Sandell, G., Währborg, P., Fält, T. & Holmberg, B. (2010). *Familjeterapins grunder: ett interaktionistiskt perspektiv, baserat på system-, process- och kommunikationsteori* (4., rev. utg.). Stockholm: Natur och kultur.
- Meddelandeblad (2008). *Om den kommunala familjerådgivningens organisation, sekretess, vittnesplikt m.m.* Hämtad 2019-12-12 från <http://www.kfr.nu/wp-content/uploads/2014/09/Meddelandeblad-2008.pdf>
- Motion 2019/20:735 *Familjerådgivning* Riksdagsmotion av Jörgen Hellman (S) och Paula Holmqvist (S)
- Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd (2019). *Statistik om kommunal familjerådgivning 2018*, Hämtad 19-11-02 från: [http://www.mfof.se/Documents/statistik/Familjer%c3%a5dgivning%202018/Statistik%20om%20kommunal%20familjer%c3%a5dgivning%202018\\_Faktablad.pdf](http://www.mfof.se/Documents/statistik/Familjer%c3%a5dgivning%202018/Statistik%20om%20kommunal%20familjer%c3%a5dgivning%202018_Faktablad.pdf)
- Nilsson, Å. (2016). *Mindfulness i hjärnan* (Ny, omarb. utg.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Nilsson, H., & Andersson, G. (2016). Mindfulness – terapier och paradoxer. *Socialmedicinsk Tidskrift*, 93(1), 106–112.
- O’Kelly, M., & Collard, J. (2012). Using Mindfulness with Couples: Theory and Practice. I A. Vernon (Red.), *Cognitive and Rational-Emotive Behavior Therapy with Couples* (s. 17–31). New York, NY: Springer New York.
- Proposition. 1993/94:4 *Om familjerådgivning*

- Rojiani, R., Santoyo, J. F., Rahrig, H., Roth, H. D., & Britton, W. B. (2017). Women Benefit More Than Men in Response to College-based Meditation Training. *Frontiers in Psychology, 8*, 551.
- Rönnlund, M., Koudriavtseva, A., Germundsjö, L., Eriksson, T., Åström, E., & Carelli, M. (2019). Mindfulness Promotes a More Balanced Time Perspective: Correlational and Intervention-Based Evidence. *Mindfulness, 10*(8), 1579–1591.
- Schenström, O. (2007). *Mindfulness i vardagen: vägar till medveten närvaro*. Stockholm: Viva.
- Siegel, J. P. (2014). The Mindful Couple. *Clinical Social Work Journal, 42*(3), 282–287.
- Skauli, G. Ø. (2008). Praktisk nytte av parterapiforskning. *Fokus på familien, 36*(04), 279–294.
- Svensk författningssamling 2001:453 Riksdagen. *Socialtjänstlag (2001:453)*  
Hämtad 2019-10-26 från [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/socialtjanstlag-2001453\\_sfs-2001-453](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/socialtjanstlag-2001453_sfs-2001-453)
- Sundelin, J., & Hansson, K. (1995). *Familjeterapi: tillämpningar ur ett svenskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Sundell, K. (2012). *Att göra effektutvärderingar* (1. uppl.). Stockholm: Gothia. Hämtad från <http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/attarbetevidensbaserat/Documents/att-gora-effektutvarderingar.pdf>
- Sundquist, J., Lilja, Å., Palmér, K., Memon, A. A., Wang, X., Johansson, L. M., & Sundquist, K. (2015). Mindfulness group therapy in primary care patients with depression, anxiety and stress and adjustment disorders: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science, 206*(2), 128–135.



Sundquist, J., Palmér, K., Johansson, L. M., & Sundquist, K. (2017). The effect of mindfulness group therapy on a broad range of psychiatric symptoms: A randomised controlled trial in primary health care. *European Psychiatry, 43*, 19–27.

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Wennerberg, T. (2010) *Vi är våra relationer* Stockholm: Natur och Kultur

Zetino Duarte, M. (2003). *Vi kanske kommer igen, om det låser sig: kvinnors och mäns möte med familjerådgivning*. Lund: Sociologiska institutionen, Univ.

## **10. Bilagor**

**Bilaga 1**  
**Skövde november 2019**

**Informationsbrev till deltagare i intervju:**

Jag heter Åsa Tivemo och arbetar på familjerådgivningen i Skövde.

Jag studerar just nu på psykoterapeutprogrammet vid Göteborgsuniversitet med inriktning mot familjeterapi.

I utbildningen ingår en uppsatskurs där vi får möjlighet att fördjupa oss i något ämne.

Mitt ämne för uppsatsen är:

”Familjerådgivares upplevelse av mindfulnessövningar i parsamtal vid familjerådgivningen”.

För att ta reda på detta kommer jag att göra intervjuer med familjerådgivare som använder sig av mindfulnessövningar i sina samtal med par på familjerådgivningen.

Därför vänder jag mig till dig med denna förfrågan.

Intervjun kommer att handla om dina egna upplevelser av vad mindfulnessövningar som intervention tillför parsamtalet.

Vi bokar en tid och plats som fungerar bra för dig, gärna via skype-samtal. Intervjun tar högst en timma.

Jag kommer att spela in intervjun för att senare i uppsatsarbetet kunna gå tillbaka till materialet.

Det är bara jag som kommer att lyssna på det inspelade materialet och det kommer att hanteras med sekretess. Det inspelade materialet sparas under uppsatsarbetet men raderas helt efter att uppsatskursen är avslutad (senast juni 2020). Inga personuppgifter kommer att finnas med i uppsatsen. Citat från intervjuerna kan förekomma i texten men kommer då att avidentifieras.

Uppsatsen kommer när den blivit godkänd att finnas tillgänglig vid Göteborgs universitet.

Vill du ta del av den färdiga uppsatsen skickar jag den gärna till dig.

Deltagandet är helt frivilligt och du kan när som helst avbryta din medverkan.

Som tack för ditt deltagande kommer du få en blomstercheck på 150 kr.

***Med vänlig hälsning***

***Åsa Tivemo***

Familjerådgivare Skövde kommun och student vid Göteborgs universitet, psykoterapeutprogrammet

Har du några frågor är du välkommen att kontakta mig:

Telefon:

Mail:

---

Efter att ha tagit del av ovanstående information godkänner jag att delta i en intervju:

---

Ort och datum

---

Underskrift

---

Namnförtydligande

### **Inledning**

Jag presenterar mig själv och berättar om intervjuens syfte, upplägg och inramning. Ber informanterna skriva under samtycke till inspelning och deltagande i intervjun samt bekräfta muntligt vid inspelningens början.

*Jag är intresserad av att veta mer om vad du upplever mindfulnessövningar tillför parsamtal vid familjerådgivningen. Det finns inget som är rätt eller fel i detta utan det rör sig om en kvalitativ undersökning där jag vill ta reda på mer om familjerådgivarens egna upplevelser och tankar om interventionen mindfulnessövning med par.*

**Kan du börja med att berätta lite om dig själv och din bakgrund som familjerådgivare? antal år i yrket/ tidigare yrkeserfarenheter/ vidareutbildning/ mindfulnessutbildning /annan erfarenhet av mindfulness/ när började du använda mindfulness med par**

---

**Kan du berätta lite om hur du brukar använda mindfulnessövningar i samtal med par?**

**När väljer du att erbjuda mindfulness som intervention?**

När väljer du att inte erbjuda mindfulness som intervention?

**Kan du berätta lite mer om hur du introducerar övningen?**

**Vilka övningar brukar du använda dig av?**

Varför just dom? Passar vissa övningar bättre i vissa situationer?

Hur väljer du övning?

**Hur brukar paren reagera när du föreslår mindfulnessövningar?**

Eventuellt olika reaktioner mellan män och kvinnor, unga och äldre?

Vad berättar de om tidigare erfarenheter av mindfulnessövningar?

**Hur skulle du beskriva att samtalet påverkas av mindfulnessövningen?**

Hur påverkas eller förändrades samtalsklimatet? Hur påverkas kommunikationen?

**Kan du beskriva några skillnader mellan parsamtal med mindfulnessövningar och samtal där du inte använder dig av det?**

**Kan du beskriva ett samtal där paret beskriver att mindfulnessövningen blev en positiv upplevelse?**

**Kan du beskriva ett samtal där paret beskriver att mindfulnessövningen blev en negativ upplevelse?**

### **Avslutning**

Är det något mer du vill tillägga innan vi avslutar som vi missat att prata om?

Har du några frågor till mig?

Hur var det för dig att bli intervjuad?

Vill du ha uppsatsen skickad till dig när den är klar?

Välkomna att höra av dig om du har några frågor i efterhand!

Tack för din medverkan!

Deltagaren får en blomstercheck som tack för hjälpen.

Följdfrågor att "ta till":

Kan du utveckla det?

Kan du berätta lite mer?

Det var intressant, jag vill gärna veta mer...

Det skulle jag gärna höra mer om ...

Du kanske har mer du tänker på...

### Beskrivning av MBRE Mindfulness-Based Relationship Enhancement

Hämtad ur: ”Using Mindfulness with couples: Theory and Practice”  
av Monica O’Kelly och Hames Collard (2012)

Table 2.1 Main topics of intervention sessions (Carson et al., 2004, p. 478)

Session 1. Welcome and guidelines, loving-kindness meditation with partner focus, brief personal introductions, introduction to mindfulness, body-scan meditation, homework assignments (body scan and mindfulness of a shared activity)

Session 2. Body-scan meditation, group discussion of practices and homework, introduction to sitting meditation with awareness of breath, homework assignments (body scan plus sitting meditation, and pleasant events calendar including shared activities)

Session 3. Sitting meditation, group discussion of practices and homework with didactic focus on pleasant experiences, individual yoga, homework assignments (alternating body scan with yoga plus meditation, and unpleasant events calendar including shared events)

Session 4. Sitting meditation, group discussion of practices and homework with didactic focus on stress and coping, dyadic eye-gazing exercise and discussion, homework assignments (alternating body scan with yoga plus meditation, and stressful communications calendar including communications with partner)

Session 5. Sitting meditation, taking stock of program half over, group discussion of practices and homework with didactic focus on communication styles, dyadic communication exercise, homework assignments (alternating sitting meditation with yoga, and attention to broader areas of life [e.g., work] that impact relationship, exploration of options for responding with mindfulness under challenging conditions)

Session 6. Partner yoga, sitting meditation, group discussion of practices and homework with didactic focus on broader areas of life (e.g., work) that impact relationships, homework assignments (alternating sitting meditation with yoga, and attention to obstacles and aids to mindfulness) Full day session Multiple sitting meditations and walking meditations, individual and partner yoga, mindful movement and touch exercise, dyadic and group discussions

Session 7. Sitting meditation, group discussion of experiences during full day session, discussion of obstacles and aids to mindfulness, loving kindness meditation, mindful touch exercise and discussion, homework assignments (self-directed practice)

Session 8. Partner yoga, sitting meditation, group discussion/review of program focusing on lessons learned, personal and relationship-related changes, and wrap-up

Illustration av hur familjen och relationen påverkas av personernas bakgrund och ursprungsfamiljer, det som blir FAMILJESYSTEMET

Partnerns bakgrundsfamilj...

Partnerns bakgrundsfamilj...

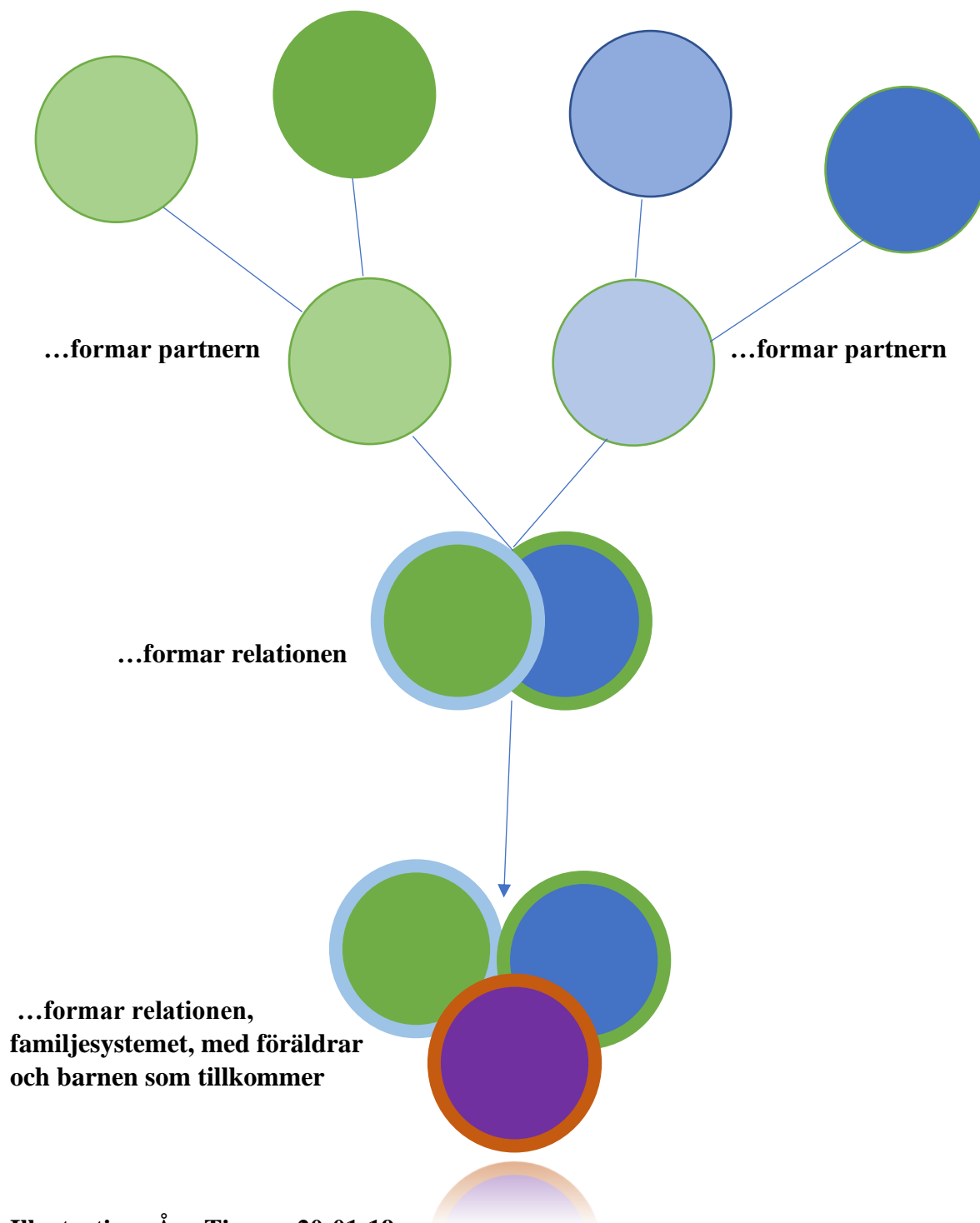


Illustration: Åsa Tivemo 20-01-19