



Märta Norelius och Pelle Angvert har båda gått kurser i mindfulness.

Märta Norelius och Pelle Angvert kom båda i kontakt med mindfulness för tre år sedan. För Märta blev det ett sätt att hantera stress i vardagen. För Pelle förändrade det allt. *Text&Foto: Anna-Karin Landin*

## Mindfulness förändrade Märta lärde sig hantera

Det ösregnar ute när vi träffas för att prata om mindfulness. Pelle Angvert tycker inte att det gör någonting.

– Jag blir inte längre så påverkad av saker som datafel eller dåligt väder. Jag ska ut och köra mountainbike i skogen sen, att det regnar gör inget, säger han.

**NÄR MÄRTA NORELIUS** och Pelle Angvert gick sina respektive kurser var begreppet mindfulness relativt okänt i Östersund. Märta gick kursen genom jobbet på Jamtli. I en period då många på arbetsplatsen var stressade tyckte hon i egenskap av personalchef att det verkade som en bra kurs för att hantera

det bättre. Pelle hade en annan utgångspunkt. Efter en jobbig period där han gått in i väggen och testat många vägar för att ta sig upp blev mindfulness ett sätt att komma tillbaka.

– Jag hade höga förväntningar och det motsvarade dem. Det var guld värt. Jag gick från botten till att vara flytande. Genom övningarna fick jag verktyg att hantera allt, att bli min egen chef. Efter ett par veckor insåg jag att det hjälpte och då gick jag in för det ännu mer, säger han.

Märta berättar att hon använder sig av övningarna i princip varje dag. Under de 6 minuter tar för henne att åka färja gör hon andningsövningar och

ibland i sin vardag tar hon ett par djupa andetag för att släppa stress, till exempel inför ett föredrag.

**– JAG HAR BLIVIT BÄTTRE** på att inte ta ut saker i förskott. Jag är en planeringsmänniska och har blivit bättre på att lämna det lite. Jag sliter inte ont med planering längre utan gör det vid rätt tillfällen, säger hon.

De beskriver båda mindfulness som att vara här och nu. Att kunna lägga problem åt sidan.

– Man har inte problemen just nu och det gör att de försvinner åt sidan. Är bilen trasad tar för henne att åka färja gör hon andningsövningar och

## Pelles liv. vardagsstress.

Den övning som Pelle uppskattade mest under kursen var djuphypnos. Med kursledarens vägledning i ett mörkt rum tog han sig tillbaka i minnet ända till barndomens Gotland och till och med lukter kom tillbaka. Märta berättar att hon inte tror att någon i hennes kurs lyckades gå ner i djuphypnos och för henne är det andningsövningarna hon i efterhand haft mest nytta av. De flesta av Märtas kollegor tyckte att kursen var bra men bara ett fåtal använder sig fortfarande av övningarna.

– Det handlar nog mycket om hur man går in för det, säger hon.

Pelle tycker att han haft nytta av mindfulness i sitt arbete som konstnär också.

– Att måla kräver att man är här och nu. Abstrakt konst är antingen äkta eller inte och mindfulness hjälper, säger han.

Mindfulness tar tid, men Pelle och Märta tycker att det är väl investerad tid.

– Det är bara att byta ut tv:n, det finns ingenting man mår illa av att missa, säger Pelle.

– Dagens stressade ungdomar skulle nog må jättebra av mindfulness. De är aldrig här och nu utan ute i cyberrymden någonstans, säger Märta. ●

Det handlar om att leva här och nu och ta tillvara på ögonblicket. Mindfulness är relativt nytt som begrepp men tanken och metoden är gammal. Mikael Wester är läkare och leder kurser i mindfulness. *Text&Foto: Anna-Karin Landin*

## Det handlar om att leva i nuet

– En stor del av vår vakna tid går vi på autopilot. Man är på jobbet men kan inte komma ihåg vägen dit. Man pratar med folk men tänker på annat, säger Mikael Wester.

Mindfulness handlar om att vara medveten om nuet, vara öppen för allt som händer och acceptera det utan att värdera om det är bra eller dåligt. Basen är buddhism men mindfulness är ingen religion. Istället har läran utvecklats till att bli en metod inom kognitiv beteendeterapi.

**JON KABAT-ZINN** heter amerikanen som är pionjär på området. Han tog in zen-buddism i modern psykologi när han skapade kursen MBSR - mindfulness baserad stress reduktion, vilken Mikael Wester baserar sina kurser i Östersund på. Under åtta veckor med träffar och hemläxor ska deltagarna bli mer medvetna om sig själva, sina tankar och sin omgivning just nu. Övningarna handlar om meditation eller att göra saker i sin vardag med full uppmärksamhet. Det kan vara att ta sig tid och sitta ner och fokusera helt på sin andning eller äta middag utan att göra någonting annat samtidigt och känna efter pre-

cis hur maten smakar, känns och luktar.

Förutom att få en angenäm upplevelse av saker i sin närhet finns det ytterligare en sida av mindfulness. En del av det vi upplever just nu är våra tankar.

– Vi är bra på att grubbla och oro oss. Tankarna har stor makt över hur vi mår. Om man lär sig se tankar som mentala förnimmelser, varken sanna eller falska får man distans till dem. Människor har ganska stor oförmåga att hantera obehag och uppstår det försöker man bli av med det, en del kanske tar en sup, andra tar på sig joggingskorna. Om man kan vara kvar i obehaget, låta det komma så kommer det också att gå över. Undviker man det obehagliga hela tiden, upptäcker man aldrig vågdalen, säger Mikael Wester.

**MINDFULNESS HAR** blivit mer och mer accepterad inom den traditionella sjukvården och används i stresshanteringsprogram, som prevention mot att återfalla i depression och som en del i behandling mot självskadebeteenden. Mikael Wester berättar att studier visat att mindfulness är minst lika effektivt som mediciner för att

förhindra att depressioner återkommer.

Men om man nöjer sig med att leva i nuet, finns då inte risken att man missar att planera för framtiden eller låter bli att göra någonting åt en dålig situation?

– När jag utbildade mig hade vi roligt åt tanken på att skapa rehabkliniker för mindfulnesssmisbrukare som totalt gått vilse i nuet, säger Mikael och skrattar innan han fortsätter:

– Tankeapparaten har utvecklats till att vara extremt bra på att oro sig och planera så det är nog ingen risk, säger han.

Mikael Wester har hållit i ett 30-tal kurser i Östersund och tycker att mindfulness passer nästan alla. Undantagen är personer som mår väldigt dåligt, är livet ett totalt kaos behöver man annan sorts hjälp. Själv kom Mikael i kontakt med mindfulness när han vidareutbildade sig till beteendeterapeut. Han säger att han blev lugnare, mår bättre och fick lättare att hantera stress och jobbiga tankar.

– Det finns bara ett ögonblick man kan påverka och det är just nu. Om framtiden vet vi ytterst lite, säger Mikael Wester. ●

» Det finns bara ett ögonblick man kan påverka och det är just nu.



Mikael Wester, läkare och kursledare i mindfulness

Du sorterar i kärlen och vi hämtar.

Allt.

Ditt lokala återvinningsföretag

■ 063-57 60 60 ■ kontakt@lundstams.se

**LUNDSTAMS**  
CERTIFIERAD