

ENKÄTRAPPORT OM NPF OCH MEDVETEN NÄRVARO

Hur är det här ögonblicket när det inte finns några problem att lösa?

Attention
STOCKHOLM



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Innehåll

3 Sammanfattning

4 Bakgrund

4 Riksförbundet Attention

4 Attention Stockholm

5 NPF

5 Medveten närvaro

6 Medveten närvaro och NPF

7 Enkäten

7 Resultat

7 Respondenter

10 Delsyfte och nedbrytningar

12 Upplevelser

13 Effekter

18 Råd och tips

22 Slutord

24 Tove Lundins adhd-meditation

Sammanfattning

Enkäten som denna rapport baseras på har genomförts under 2023 genom Attention Stockholms Arvsfondsprojekt Stillhet för rastlösa. I den har över 500 personer med NPF delat med sig av sina erfarenheter av medveten närvaro.

I enkäten definieras medveten närvaro som "sånt som du gör som leder till en ökad balans, stillhet, fokus, flexibilitet, självmedkänsla eller acceptans för dig själv och andra i vardagen". Ungefär hälften av enkätens respondenter kom i kontakt med medveten närvaro via vården, och det främsta intrycket av medveten närvaro hos respondenterna är att det är avslappnande.

RESULTATEN FRÅN ENKÄTEN visar att dessa erfarenheter är fördelade över ett brett spektrum – det finns både personer som upplever enorm hjälp av de effekter de får genom att utöva medveten närvaro, och personer som inte upplever någon hjälpsam effekt. De personer som upplever en hjälpsam effekt uppger också i högre grad behagliga upplevelser av att utöva medveten närvaro, och de personer som inte upplever en hjälpsam effekt uppger i högre grad obehagliga upplevelser.

Dock så visar resultaten också trender som tyder på att även en betydande del av de personer som främst upplever obehagliga upplevelser, såsom rastlöshet, när de utövar medveten närvaro ändå skattar att de får stor effekt av metoden. Det verkar också finnas en korrelation mellan större erfarenhet av medveten närvaro och upplevelsen av större effekt, vilket tyder på ett värde av att helt enkelt fortsätta försöka även om man inte upplever effekten omedelbart.

DEN STÖRSTA UTMANINGEN för personer med NPF vad gäller medveten närvaro verkar enligt enkätens resultat vara att få det att bli av – att hålla igång sitt utövande över tid. Något som ofta är svårt vid NPF.

På andra plats kommer utmaningen med att hitta sätt att få metoden att fungera för en, följt av att hitta en metod eller teknik som passar för en. Önskemålen hos de personer som har svårt att få medveten närvaro att fungera är att få konkreta exempel på vad man ska göra, att få råd kring hur man hittar en metod som passar en och hur man kan göra anpassningar utifrån NPF.

Personer som upplever att medveten närvaro fungerar ger råd som inkluderar att hålla ut och fortsätta, att prova olika metoder, att förenkla och att släppa förväntningar.

” För mig hjälpte det att få veta att jag inte behövde bli lugn, att övningen inte behövde/skulle leda till någonting, annat än till att se hur det är i mig just här och nu. Att det är en träning. När tankar drar iväg mitt fokus, kan jag vara tacksam att jag upptäcker det och träna på att leda dem tillbaka. Istället för att stressa över att jag är/gör fel/inte kan. ”

Bakgrund

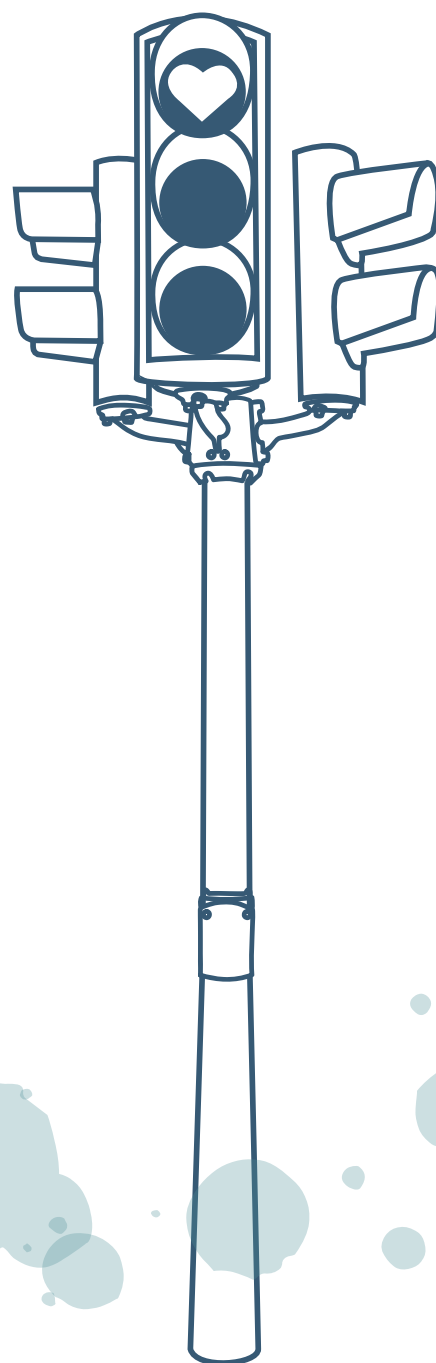
Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), såsom adhd, autismspektrumtillstånd (AST), Tourettes syndrom och språkstörning. Organisationen har cirka 19 000 medlemmar och arbetar såväl nationellt genom sitt intressepolitiska arbete inom de områden som berör personer med NPF, samt genom fokuserade satsningar inom specifika områden genom projekt, som lokalt medlemsarbete genom förbundets dryga 50 lokalföreningar runt om i landet. En av dessa är Attention Stockholm som ansvarar för denna rapport.

Attention Stockholm

Attention Stockholm är en av Riksförbundet Attentions lokalföreningar med runt 2500 medlemmar. Inom föreningen bedrivs verksamhet för barn, unga och vuxna med flera träffar i veckan. Genom föreningens verksamhet identifierades ett antal behov som låg till grund till en projektansökan till Arvsfonden.

PROJEKTET STILLHET FÖR RASTLÖSA startade i mars 2023, pågår under tre år i Attention Stockholm och finansieras i sin helhet av Arvsfonden. Syftet med projektet är att bidra till ökat välbefinnande genom minskad stress och ökad balans genom medveten närvaro för personer med NPF. Detta görs bland annat genom att ta del av vad som kan upplevas som svårt och vad som varit hjälpsamt för att uppnå mer närvaro i vardagen.



NPF

NPF är tillstånd som handlar om att hjärnan inom vissa områden fungerar annorlunda än för de flesta andra människor. Att hjärnan fungerar på detta sätt är något som består under hela livet, och för att en diagnos ska sättas så ska detta också resultera i stora svårigheter i personens vardag.

Områden där NPF ofta tar sig uttryck är aktivitetsreglering, impuls kontroll, koncentration, perception (hur vi uppfattar vår omgivning genom sinnesintryck, såsom hörsel, syn, lukt, känsel), socialt samspel, minne och exekutiva funktioner (de funktioner som vi använder för att styra vårt beteende, såsom att aktivera oss, reglera vår uppmärksamhet eller att stoppa oss

från att agera på en impuls). Ett sätt att beskriva det är att personer med NPF är mycket mer eller mycket mindre än normen i samhället inom dessa områden.

Att fungera annorlunda än normen behöver inte innebära något negativt, och det finns många som också beskriver positiva sidor av detta. Men eftersom det ofta resulterar i så pass omfattande lidande för personen kan det vara meningsfullt att prata om det som en funktionsnedsättning. Vissa föredrar att i stället kalla det för en funktionsvariation eller ett funktionssätt. Att detta sätt att fungera leder till svårigheter beror i väldigt stor omfattning på hur samhället fungerar och hur dess normer ser ut, men det omfattar ofta aspekter som kan upplevas sänka ens livskvalitet oavsett vilka anpassningar som görs i omgivningen.

Medveten närvaro

Medveten närvaro, som också kallas för mindfulness, är en metod som kommer ifrån meditation. En central del är att man på olika sätt fokuserar på sina upplevelser i stunden, såsom andning eller sinnesintryck.

Många upplever att medveten närvaro kan bidra till att minska stress, men det är inte en teknik för avslappning utan snarare för att aktivera sinnen för att kunna bli mer närvarande i nuet. I praktiska termer innebär det att man tar in sin verklighet, precis som den är, utan att värdera den som bra eller dålig och är närvarande till den genom sina sinnen. Det innebär bland annat att man gör en sak i taget, och fokuserar på det som sker snarare än att tänka på annat under tiden.

Att utöva medveten närvaro kan bidra till en bättre förståelse av sig själv genom att man tar sig tid att observera och uppmärksamma vad som händer i en – vad man känner, vilka tankar som dyker upp och vilka

impulser man får. När man övar på att ta in sin situation som den är utan att döma den, kan man också uppleva att det blir lättare att stå ut med olika sorters obehag – såväl psykiskt som fysiskt. Många upplever också att det gör att de blir mindre dömande mot sig själva och får en ökad självmedkänsla.

Medveten närvaro kan utövas i speciella övningar där man exempelvis sitter med stängda ögon och uppmärksammar sitt andetag. Det kanske är det de flesta föreställer sig när de hör begreppet medveten närvaro.

Men det behöver inte alltid se ut så. Man kan göra övningar som innehåller olika sorters rörelser, ljud eller visualiseringar om det passar en bättre. Eller så kan man helt skippa att göra särskilda övningar, och bara öva på att använda sig av denna sorts uppmärksamhet i det som man vanligtvis gör i sin vardag – att fokusera på hur andetaget känns när man väntar på bussen, hur fötterna känns mot marken när man går till affären eller hur disken låter när man ställer undan den.

Medveten närvaro & NPF

I takt med att psykisk ohälsa ökar i samhället i stort, och i synnerhet för målgruppen med NPF, så erbjuds en uppsjö av stödjande verktyg för att minska stress och uppleva mer balans i vardagslivet.

Genom Attentions medlemmar vet vi dock att bara ord som mindfulness, meditation, avslappning och medveten närvaro kan skapa irritation och snarare få motsatt effekt. Vanligt är att många provat något som inte varit anpassat utifrån NPF-perspektiv och att upplevelsen därför många gånger har varit utan effekt, eller att man inte kunnat tillgodogöra sig övningen.

ATT ANVÄNDA MEDVETEN NÄRVARO kan vara väldigt hjälpsamt för personer med NPF. Internationell forskning har genom många år fastställt de goda effekter som medveten närvaro kan ha för vid NPF. De studier som har gjorts har visat att det kan bidra till exempelvis minskade nivåer av upplevd stress, ångest och depression, samt ökade nivåer av självmedkänsla och impuls kontroll. Det råder ingen brist på generell information, men passformen för att matcha vår målgrupp lyser med sin frånvaro.

Medveten närvaro kan vara utmanande för vem som helst i början, men personer med NPF upplever ofta en högre tröskel än andra innan de kan få nytta av metoden. Det kan handla om övningar eller program som ställer krav på förmågor som att tänka abstrakt, att koncentrera sig, att sitta stilla och uthållighet (att fortsätta eller stå ut, även om det är jobbigt). Detta är områden som personer med NPF ofta kämpar med. Att umgås med sina känslor kan också vara utmanande om man lever med starka känslopåslag. Ofta kan det gömma sig jobbiga känslor under känslan av frustration, som kan komma med att ha tråkigt eller bli understimulerad, vilket kan göra det än mer utmanande att stanna upp.

ATT UTÖVA MEDVETEN NÄRVARO PRESENTERAS dessutom ofta som något väldigt lyxigt och härligt, vilket lätt skapar orealistiska förväntningar. Det handlar inte om att stanna upp och njuta, utan att ta in situationen precis

som den är. Många upplever känslor av stress, ångest eller frustration när de börjar utöva medveten närvaro, och då är övningen att uppmärksamma just den upplevelsen utan att döma den. En tröstande tanke kan vara att tänka på medveten närvaro som en sorts styrketräning. Övar man på något som känns väldigt lätt så får man kanske mindre effekt av det, så att det känns jobbigt betyder inte nödvändigtvis att man gör något fel eller att metoden inte lämpar sig för en – kanske bara att man stärker en muskel som inte fått så mycket övning tidigare.

” Det råder ingen brist på generell information, men passformen för att matcha vår målgrupp lyser med sin frånvaro. ”

DÄREMOT SKA DET GIVETVIS INTE HANDLA om att plåga sig själv igenom sin övning. Det är lätt hänt att man tänker att det är en själv det är fel på om man inte klarar av en övning, men många gånger så är övningen helt enkelt inte anpassad till ett normbrytande funktionssätt. Då kan man behöva hitta olika sätt att anpassa övningen för att den ska fungera för en.

Exempel på hur man kan göra anpassningar är sådant som kommer tas fram i projektet Stillhet för rastlösa och de kommer gå att ta del av på www.stillhetsgrejen.se. Där kommer även en mängd övningar finnas samlade, med en sorteringsfunktion som hjälper dig hitta den sorts övningar som just du trivs med.

Enkäten

Genomförande

En öppen enkät har distribuerats dels till Attentions medlemmar, men även till olika verksamheter som sysslar med meditation.

I enkäten definieras medveten närvaro som "sånt som du gör som leder till en ökad balans, stillhet, fokus, flexibilitet, självmedkänsla eller acceptans för dig själv och andra i vardagen". Totalt inkom 525 svar.

Bearbetning av data och analys har gjorts av Enkätfabriken.

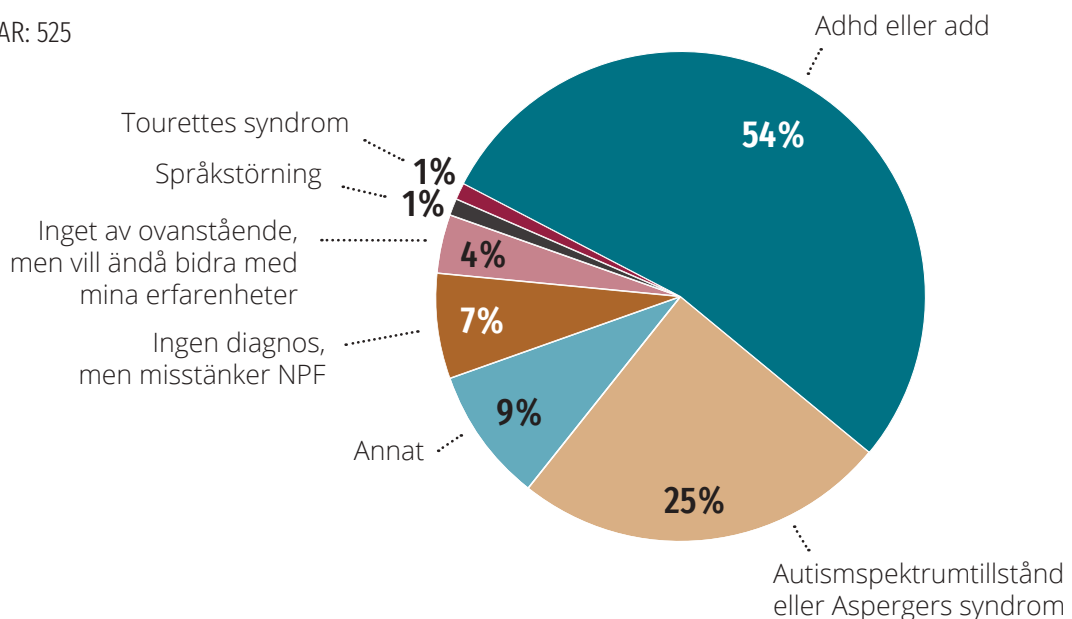


Resultat

Om respondenterna

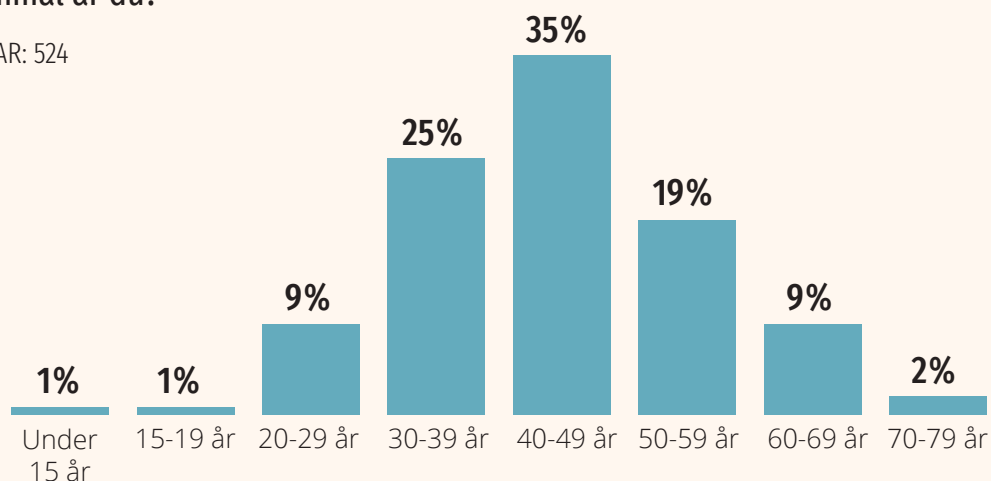
Vad har du för diagnos? Du kan välja flera alternativ.

ANTAL SVAR: 525



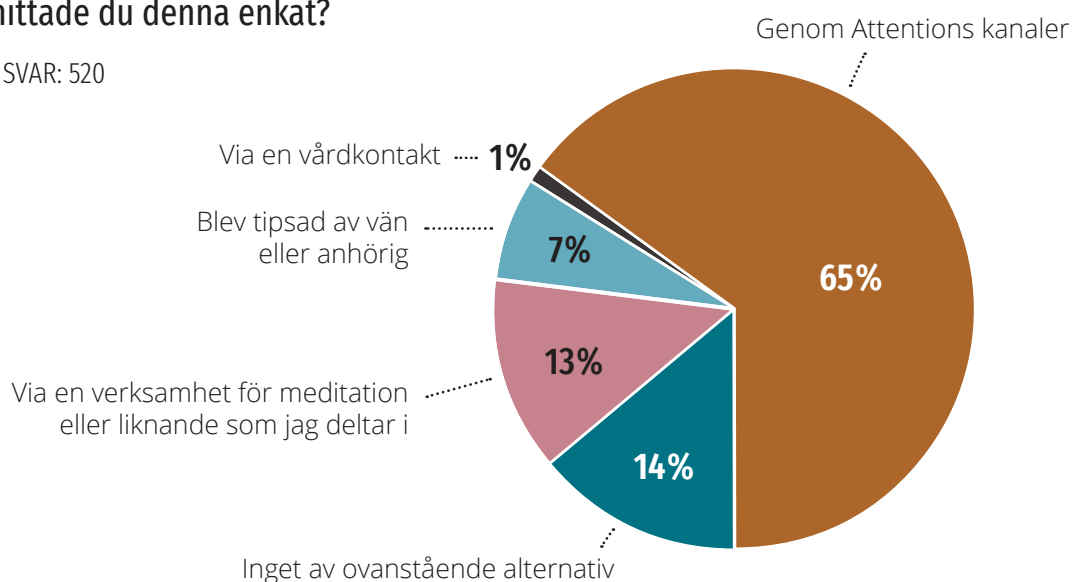
Hur gammal är du?

ANTAL SVAR: 524



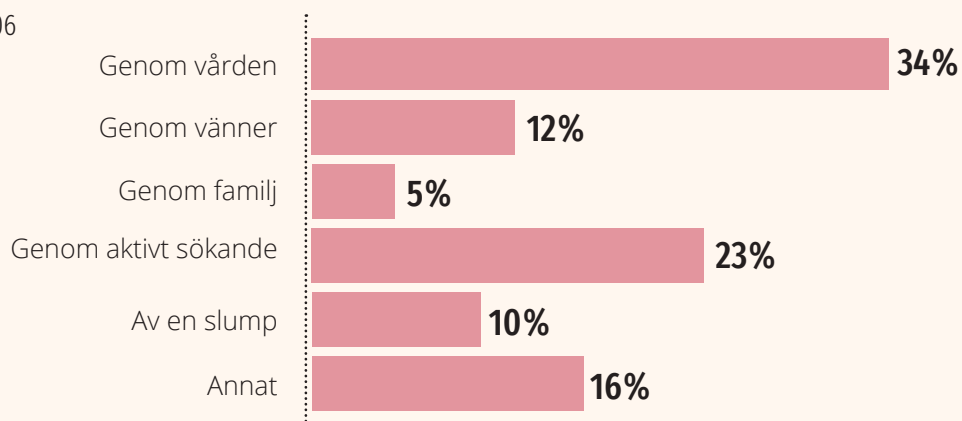
Hur hittade du denna enkät?

ANTAL SVAR: 520



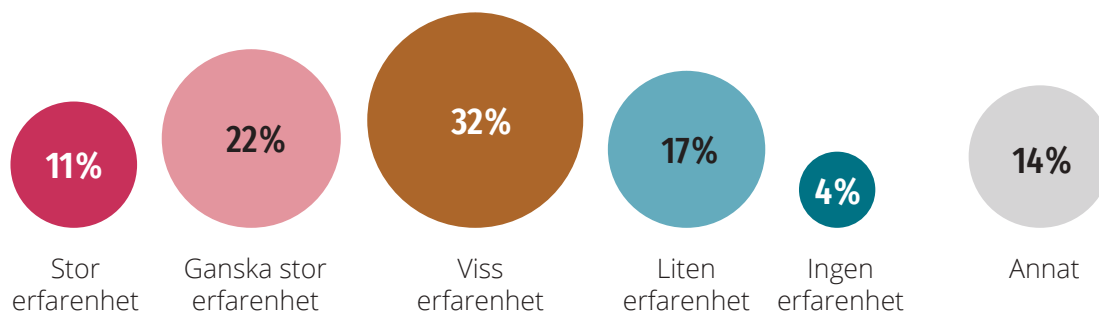
Hur kom du i kontakt med medveten närvaro? Du kan välja flera alternativ.

ANTAL SVAR: 506



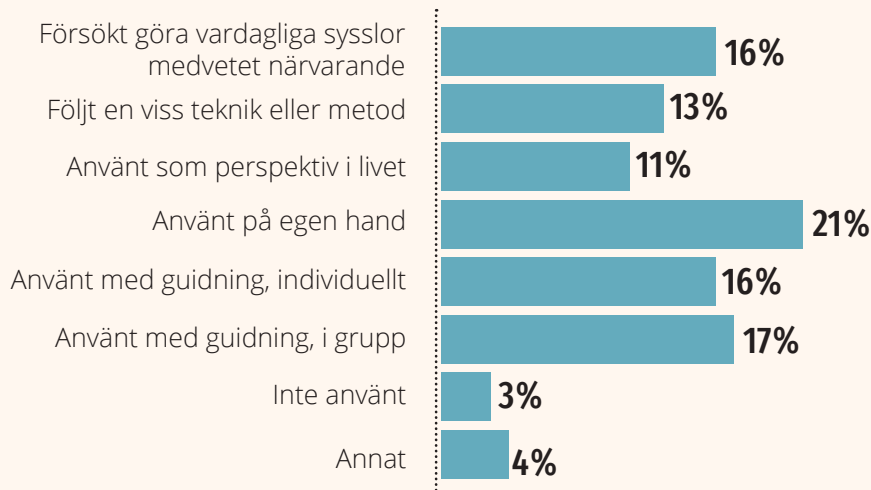
Hur mycket erfarenhet upplever du att du har av medveten närvaro?

ANTAL SVAR: 517



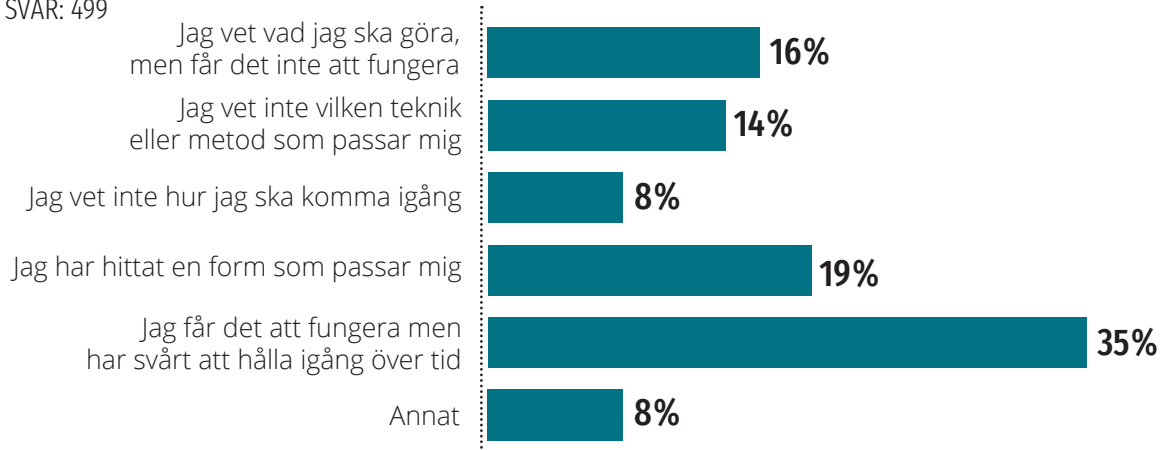
På vilket sätt har du använt medveten närvaro i din vardag? Du kan välja flera alternativ.

ANTAL SVAR: 523




Vad av följande passar bäst in på dig när det gäller medveten närvaro? Du kan välja flera alternativ.

ANTAL SVAR: 499



Delsyfte och nedbrytningar



En del av enkätens syfte var att besvara två frågor:

De som får det att funka med medveten närvaro
– vad är det som funkar som de kan lära ut?

De som har svårt med medveten närvaro
– vad tycker de är svårt och vad vill de lära sig?

FÖR ATT UNDERSÖKA DETTA DELAS de svarande in i olika grupper. De som svarar att de upplever att medveten närvaro i någon mån fungerar för dem delas in i en grupp, och de som svarar att de av olika anledningar inte får det att fungera i en annan grupp.

En annan nedbrytning som görs är på en jämförelse baserad på upplevd erfarenhet av medveten närvaro. Där skapas tre grupper med olika nivå av erfarenheter.

Den tredje nedbrytningen som undersöks är diagnos. Respondenterna delas in i fem olika grupper baserat på hur de svarat, samt storlek på gruppen i fråga. De svarsalternativ som hade få svar grupperas ihop till "Annat".

Slutligen görs också en jämförelse baserad på vilket sätt respondenten hade hittat enkäten: via Attention's kanaler eller via en verksamhet för meditation eller liknande. Detta för att jämföra svaren i de olika målgrupperna, då gruppen som deltar i en verksamhet för meditation har en uppenbar erfarenhet av och tycke för medveten närvaro.



FUNGERAR/FUNGERAR INTE

Vad av följande passar bäst in på dig när det gäller medveten närvaro? Du kan välja flera alternativ.

252

svar i gruppen **Fungerar:**

- Jag har hittat en form som passar mig
- Jag får det att fungera men har svårt att hålla igång över tid

116

svar i gruppen **Fungerar inte:**

- Jag vet inte vilken teknik eller metod som passar mig
- Jag vet inte hur jag ska komma igång
- Jag vet vad jag ska göra, men får det inte att fungera

ERFARENHET

Hur mycket erfarenhet upplever du att du har av medveten närvaro?

126

svar i gruppen
**Ingen erfarenhet +
Liten erfarenhet**

194

svar i gruppen
Viss erfarenhet

197

svar i gruppen
**Ganska stor erfarenhet +
Stor erfarenhet**

DIAGNOS

Vad har du för diagnos? Du kan välja flera alternativ.

370

svar i gruppen
Adhd eller add

171

svar i gruppen
**Autismspektrumtillstånd eller
Aspergers syndrom**

47

svar i gruppen
**Ingen diagnos,
men misstänker NPF**

147

svar i gruppen
Kombination av flera diagnoser

102

svar i gruppen **Annat:**

- Tourettes syndrom
- Språkstörning
- Annan diagnos, nämligen:
- Inget av ovanstående, men vill ändå bidra med mina erfarenheter

HITTAT ENKÄTEN

Hur hittade du denna enkät?

337

svar i gruppen
Genom Attentions kanaler

65

svar i gruppen
**Via verksamhet för meditation
eller liknande som jag deltar i**

Upplevelser

Respondenterna blev tillfrågade vilka som är deras vanligaste upplevelser vid medveten närvaro. Totalt sett är de två vanligaste upplevelserna lugn (12 %) och rastlös (9 %).

Vid en jämförelse av grupperna "fungerar" och "fungerar inte" framkommer att upplevelserna skiljer sig mellan grupperna. De fyra vanligaste upplevelserna inom gruppen "fungerar" är lugn, tacksam, nöjd och hoppfull. De fyra vanligaste upplevelserna inom gruppen "fungerar inte" är rastlös, stressad, uttråkad och ångestfylld. Det blir tydligt att de som av olika anledningar inte får medveten närvaro att fungera har negativa upplevelser vid medveten närvaro, medan de som får det att fungera har positiva upplevelser.

Sett till erfarenhet framkommer att de med mer erfarenhet i högre grad upplever

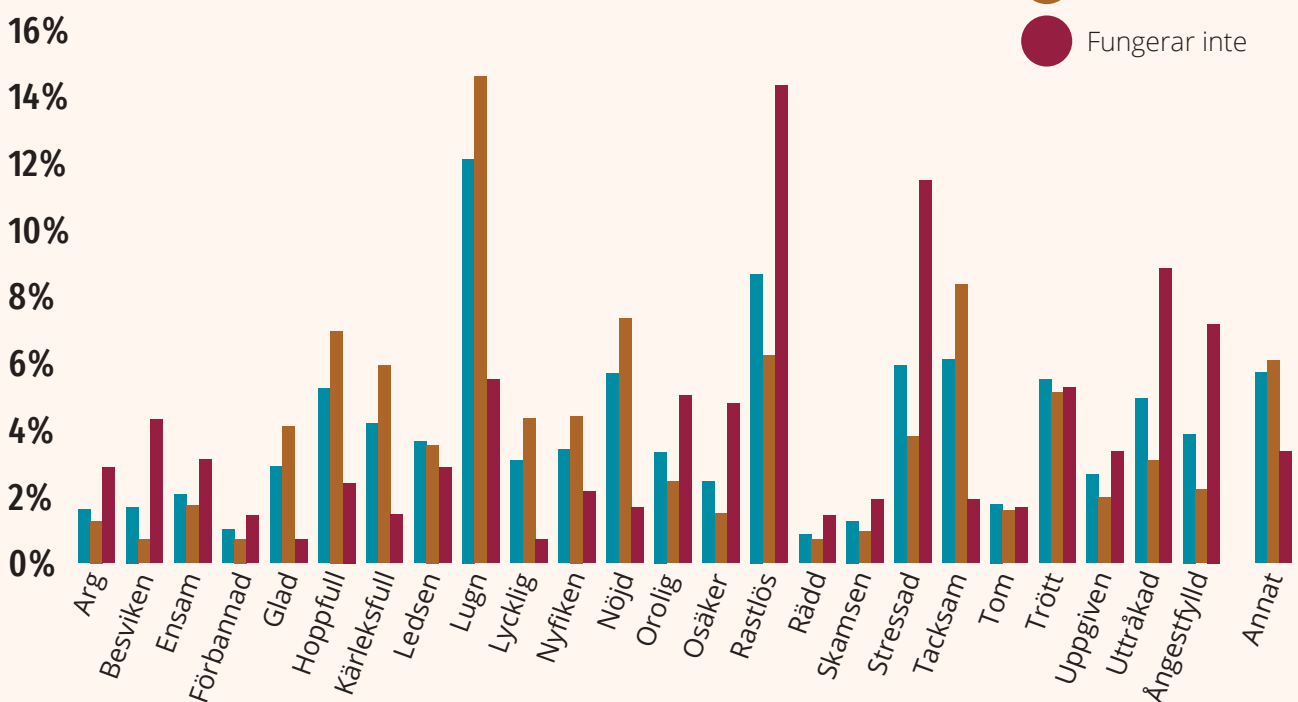
positiva känslor som lugn, nöjd, kärleksfull och tacksam. Skillnaderna är dock små. Den största skillnaden mellan de med ganska stor eller stor erfarenhet och de med ingen eller liten erfarenhet gällande de positiva egenskaperna är 5 procentenheter. De med mindre erfarenhet upplever i högre grad rastlöshet (13 % jämfört med 6 %) och uttråkning (8 % jämfört med 4 %).

När det gäller på vilket sätt man har hittat enkäten är skillnaderna mycket små. En något större andel (som mest 5 procentenheter i skillnad) av de som hittat enkäten via en verksamhet för meditation uppger kärleksfull, hoppfull eller glad.

Även vid en jämförelse mellan olika diagnoser är skillnaderna små gällande upplevelser vid medveten närvaro. Generellt uppger gruppen "Annat" i något högre grad positiva upplevelser (som mest 5 procentenheter i skillnad).

Vilka är dina vanligaste upplevelser vid medveten närvaro? Du kan välja flera alternativ.

ANTAL SVAR: 469



Effekter

I enkäten frågades de svarande i vilken grad de upplever att medveten närvaro haft effekt inom nio områden: flexibilitet, acceptans, självreglering, självmedkänsla, närvaro, kroppskänedom, fokus, energibalans och känslomässigt välbefinnande.

På nästa sida redovisas resultatet i sin helhet. Svaren är avrundade till heltal och blir sammanlagt 100 % i varje grupp. Gällande brytningen på gruppen som upplever att de får medveten närvaro att fungera jämfört med de som inte gör det, så syns samma mönster för samtliga nio områden.

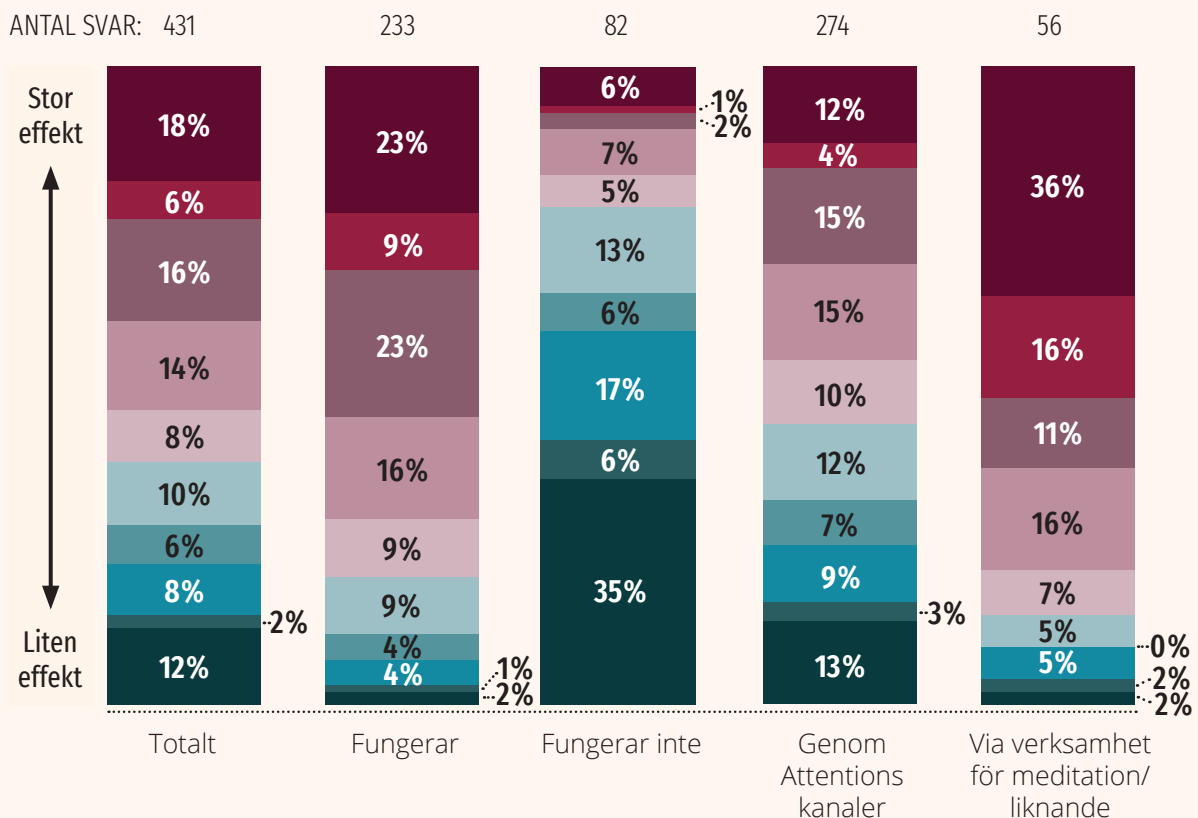
De som svarar att de i någon grad har hittat en form av medveten närvaro som fungerar för dem, upplever en större effekt inom alla områden. Skillnaden mellan grupperna är stor, vilket illustreras av grafen på nästa sida. 55 % av de i gruppen "fungerar" skat-

tar närvaro som 8-10 i effekt, jämfört med enbart 7 % i gruppen "fungerar inte".

De som har hittat enkäten genom Attention's kanaler upplever mindre grad av effekt inom samtliga områden jämfört med de som hittat enkäten via en verksamhet för meditation. Även detta illustreras av grafen nedan. Skillnaderna mellan dessa två grupper är dock mindre än tidigare nämnda. 63 % av de som hittat enkäten via verksamhet för meditation skattar 8-10, jämfört med 31 % av de som hittat den via Attention's kanaler.



Närvaro - förmågan att vara mer i sin upplevelse



Erfarenhet och effekter

ÄVEN NÄR EN BRYTNING GÖRS på erfarenhet syns samma mönster inom alla nio områden. De med ganska stor eller stor erfarenhet upplever i högre grad större effekt av medveten närvaro inom de områden som studerats. De med ingen eller liten erfarenhet skattar tvärtom effekten som lägre, medan de med viss erfarenhet placerar sig i mitten.

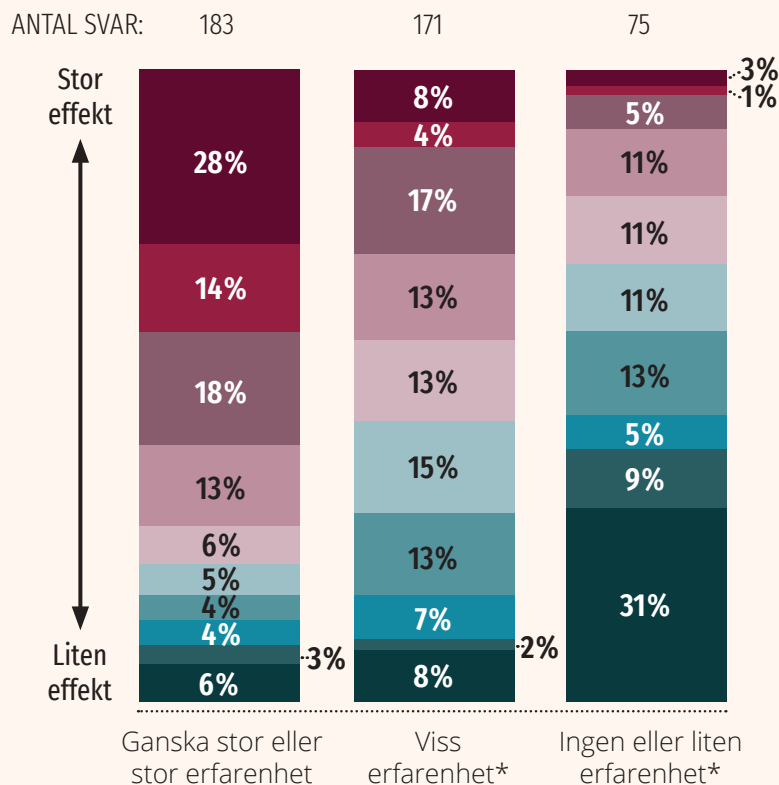
EN SLUTSATS BLIR ALLTSÅ att med ökad erfarenhet kommer även ökad upplevd effekt av medveten närvaro inom de nio områden

som studerats (flexibilitet, acceptans, självreglering, självmedkänsla, närvaro, kroppskännedom, fokus, energibalans och känslomässigt välbefinnande).

Detta kan ses som ett argument för att fortsätta att träna om man vill se resultat.



Acceptans - förmågan att stå ut med situationer som de är



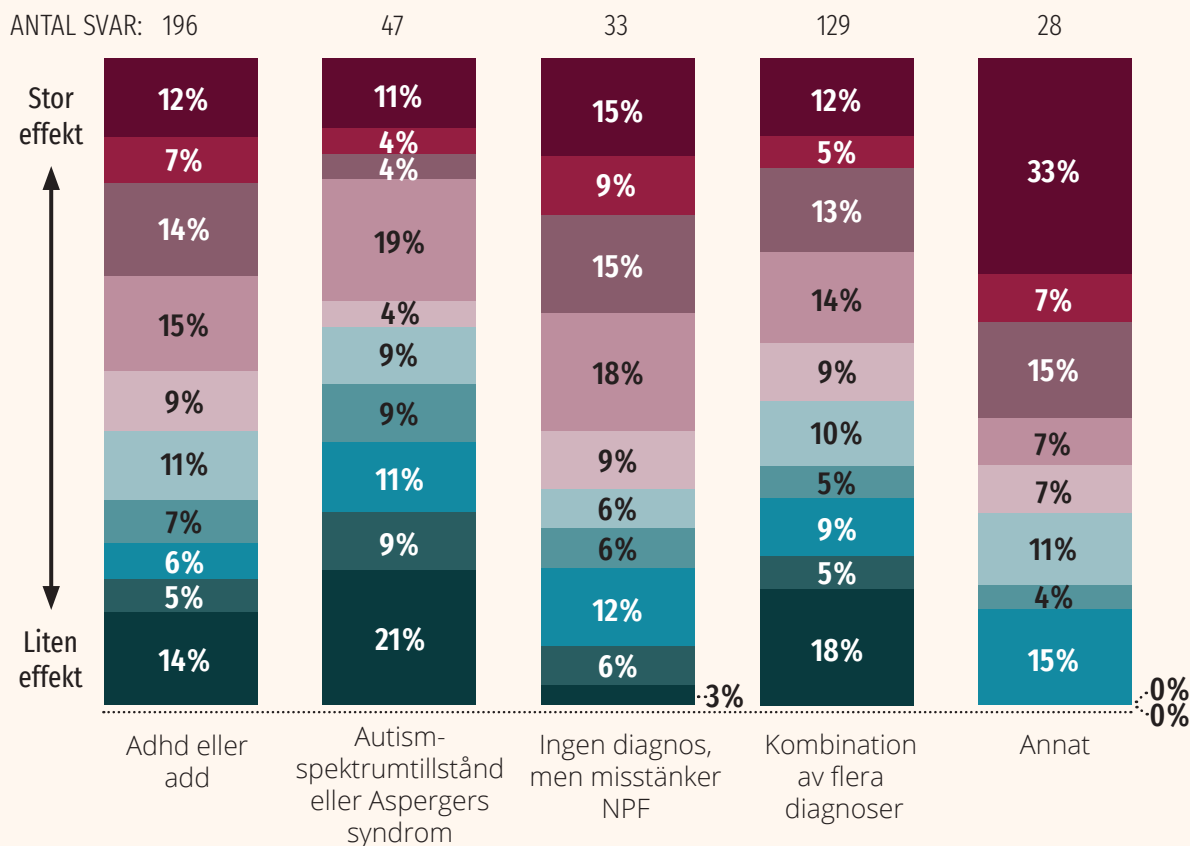
Diagnos och effekter

GENERELLT SETT ÄR DET DE SOM SVARAR att de har autismspektrumtillstånd eller Aspergers syndrom som också svarar att de upplever minst effekt inom samtliga nio områden. Grafen nedan illustrerar detta. Skillnaderna är dock inte lika stora som i tidigare jämförelser. Inom samtliga grupper finns dock en andel som skattar effekten som stor, vilket tyder på att medveten närvaro kan vara hjälpsamt för människor både utan och med denna typ av diagnoser.

Gruppen "Annat", som bland annat innehåller de som inte har någon diagnos, är den grupp som i högst grad upplever samtliga effekter. På det följer "ingen diagnos men misstänker NPF".

De som har adhd eller add upplever generellt något större effekt än de som har autismspektrumtillstånd eller Aspergers syndrom. De som har en kombination av flera diagnoser upplever näst minst effekt.

Självmekänsla - förmågan att vara snäll mot sig själv



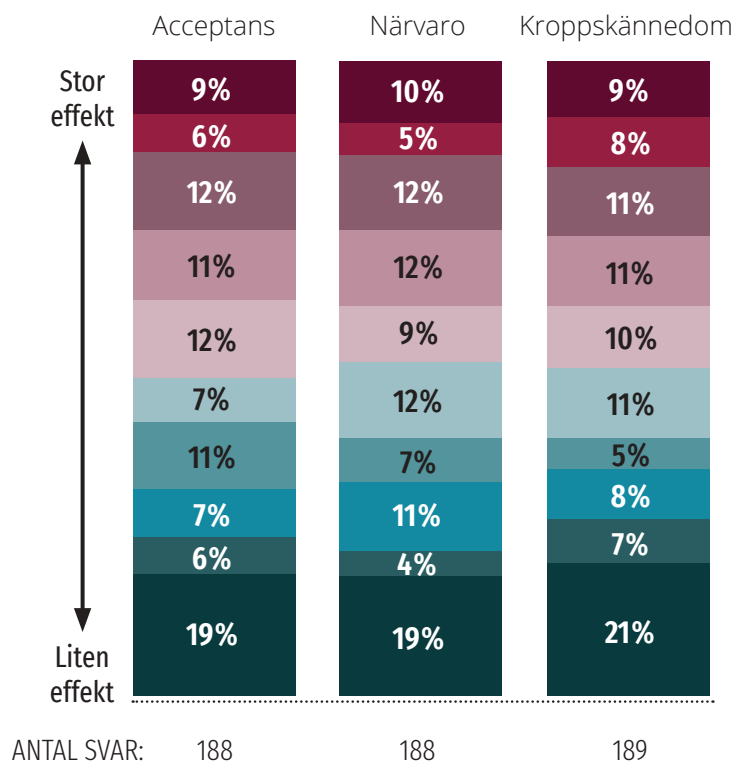
Upplevd rastlöshet och effekter

YTTERLIGARE EN INSIKT från enkäten är att medveten närvaro faktiskt ger en upplevd effekt även hos en andel av de som svarar att en av de vanligaste upplevelserna de har vid medveten närvaro är att de blir rastlösa.

Med andra ord: även om negativa upplevelser av rastlöshet uppkommer vid praktiserandet av medveten närvaro, så kan en ändå uppleva positiva effekter på längre sikt.

I grafen visas de tre aspekter där störst andel av de rastlösa svarar att de upplever stor effekt. Trots den upplevda rastlösheten är det närmare 30 % i denna grupp som skattar effekten som 8, 9 eller 10 när det gäller acceptans, närvaro och kroppskänedom.

Områden med störst effekt hos rastlösa



Upplever du någon annan effekt utöver de ovan?

ANTAL SVAR: 150

Av totalt 150 fritextsvar på denna fråga svarar 58 respondenter att de upplevde ett lugn samt en acceptans för livet som de inte upplever innan de började med medveten närvaro.

Ett fyrtiotal respondenter hävdar att deras allmänna välmående, både mentalt och fysiskt, förbättrats. Omkring 30 respondenter menar att de hade fått nya verktyg som hjälper dem att hantera vardagen och känna

en större kontroll. Andra vanligt förekommande svar är att respondentens sömn samt relationer hade blivit bättre eller att de hade fått en andlig upplevelse.

I strax under 20 svar lyftes negativa effekter såsom ökad stress, tomhet, smärta – eller endast kortvariga effekter.

Råd och tips

Håll ut och fortsätt – det tar tid!

39 svar berör detta tema, som handlar om att fortsätta öva, att hålla ut och att ge det den tid som det tar att känna en skillnad.

”Ge det tid”, ”ge inte upp” och ”fortsätt” skriver många av de som ger detta råd.

Flera skriver att de tänker på det som träning, till exempel som en muskel som behöver tränas upp. Det tar tid, och resultat kommer genom att fortsätta träna.

”Att det är när det är som svårast som jag behöver det som mest”

”Jag schemalade meditation och gör det, även när jag inte känner för det. Jag har teoretiserat kring tankar, känslor etc. genom hela livet. Först när jag började GÖRA förändringen så hände förändringen.”

Prova olika och hitta ditt sätt!

Inom denna kategori finns 30 svar.

Testa olika metoder, testa något annat om det du har provat inte funkar, menar denna grupp. ”Fortsätt leta tills man hittar rätt för en själv” skriver en person. En annan beskriver det som att ”plocka russinen ur kakan” – att välja de delar som passar en själv ur de metoder man provat.

Förenkla och korta ner!

27 svar handlar om att helt enkelt börja mindre och skala ner. Dels i form av tid, att hellre göra korta övningar i början, men även i form av innehåll.

En del rekommenderar konkreta övningar, medan andra rekommenderar att försöka hitta små medvetna ögonblick i vardagen.

”Att de säkert redan gör det i sitt vanliga liv. Jag ser att de flesta har någon aktivitet som fångar dem i stunden och ger samma effekt. Typ lyssna på musik, utöva estetiska processer, dans, måleri, matlagning, trädgårdsarbete, skogspromenader, klappa eller leka med sitt husdjur”

Släpp prestation och förväntningar!

Detta tema, som behandlas i 23 svar, handlar just om att sluta att kämpa med förväntningar och prestation.

"Tänk inte att du ska vara bra på det" skriver en person. "Det gör inget om du inte 'upplever' något särskilt eller om tankarna hela tiden pockar på uppmärksamhet", skriver en annan. Två personer påminner om att vara snäll mot sig själv.

Övriga råd som nämns av flera är någon typ av stöd, grupp, kurs eller retreat (14 svar), att blanda in rörelse genom olika typer av tekniker (11 svar) samt att använda sig av guidad meditation och tekniska hjälpmedel som till exempel appar eller videor på Youtube.

"Det måste inte funka alla gånger, det viktigaste är att du försöker."

"Skit i att det inte funkar och låt det vila ett tag. Ha däremot en påminnelse på något sätt att testa den där 'jäkla skitmetoden' igen ibland. Plötsligt kan det funka."

Vad tror du är viktigt för att få någon som inte känner till medveten närvaro att bli intresserad?

Av totalt 242 fritextsvar på denna fråga lyfter 87 respondenter information som det viktigaste verktyget för att öka intresset för medveten närvaro. Omkring hälften av dessa förespråkar forskningsbaserad information medan andra hälften lyfter andra människors upplevelser som det bästa sättet att öka intresset.

Ett trettiotal respondenter upplever att det finns en negativ bild av medveten närvaro, om att det skulle vara flummigt och löjligt, som måste motbevisas genom information.

40 respondenter tror att fler skulle bli intresserade om de bara vågade testa.

Andra vanligt förekommande svar är att man behöver sänka kraven och tröskeln för vad medveten närvaro är samt dess effekter, och att man kan anpassa övningen efter personens behov, intresse samt utgångspunkt.

Ett fåtal respondenter uttrycker även att man måste ha tålamod då det tar tid innan man märker av effekterna samt att man inte ska se medveten närvaro som den enda lösningen på alla problem – utan som ett komplement eller verktyg.

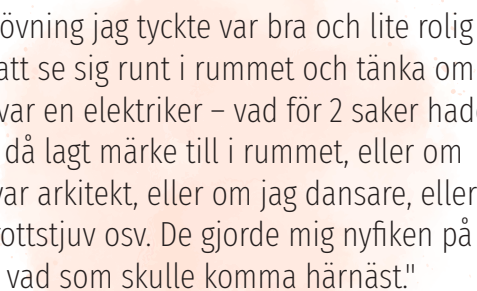
Vad har du ändrat eller gjort annorlunda i ditt sätt att använda medveten närvaro, som har gjort att det fungerat bättre för dig?

Bland 226 fritextsvar på den här frågan lyfter 58 respondenter hur viktigt det är att vara flexibel och anpassa övningen efter dagens behov eller förutsättningar.

55 respondenter uttrycker att de har fått förändra sin inställning, till sig själva samt till medveten närvaro och livet generellt, för att få ut mer av övningen. 34 respondenter understryker hur viktigt det var att ha medveten närvaro med i sin dagliga rutin.

22 respondenter lyfter medveten närvaro i kombination med någon form av fysisk rörelse för att förbättra processen samt effekterna.

Ett trettiotal respondenter lyfter specifika övningar eller metoder som fungerar bäst för dem. Strax under 20 respondenter uppger att medveten närvaro inte fungerade för dem eller hade en negativ effekt.



"En övning jag tyckte var bra och lite rolig var att se sig runt i rummet och tänka om man var en elektriker – vad för 2 saker hade jag då lagt märke till i rummet, eller om jag var arkitekt, eller om jag dansare, eller inbrottstjuv osv. De gjorde mig nyfiken på vad som skulle komma härnäst."

Har du fått något bra råd på vägen gällande medveten närvaro som varit värdefullt för dig?

Av totalt 173 fritextsvar uppger 52 respondenter att de hade fått råd om att ändra sin inställning till sig själva och medveten närvaro och acceptera vad som än händer, även misslyckanden.

42 respondenter lyfter att det var viktigt att ha en rutin och att fortsätta öva. Ett tjugotal lyfter specifika övningar eller metoder som de hade blivit tipsade om medan 16 respondenter uttrycker att man borde testa olika metoder för att hitta vad som passar en själv.

25 respondenter uttrycker att de inte hade fått något bra råd.

Hur motiverar du dig för att göra något som du tycker är viktigt men som du inte har lust till? Har du strategier som du tror skulle vara värdefulla för andra?

Av totalt 220 fritextsvar på frågan lyfter 74 stycken struktur och rutin som det viktigaste verktyget. 66 respondenter lyfter positiva effekter samt belöningar efter man har gjort det. 52 respondenter uttrycker att de försöker sänka tröskeln och ta ett litet steg i taget.

Ett tips från 16 respondenter är att informera och be vänner hålla dem ansvariga att genomföra vissa uppgifter.

Strax under 40 respondenter uttrycker att de inte hade någon bra strategi för att motivera sig själva till att göra saker de inte hade lust till.

Har du något bra råd till någon som kämpar med medveten närvaro men inte upplever någon effekt?

"Känns det jobbigt så kanske du kan korta ner tiden som du mediterar, eller testa andra tekniker. Det finns hundratals tekniker och alla passar inte alla. Till exempel om det är svårt att sitta still kanske du kan prova att promenera och meditera, eller testa yoga som är meditation i rörelse."

"Bättre att utöva kortare pass som typ 5 min regelbundet än långa avancerade pass då och då. Tålamod och att ha vetskapen om att det påverkar 'lugn o ro-responser' i nervsystemet även om du sitter korta stunder. Bit för bit.. så kommer det. Tålamod!"

"Gör medveten närvaro i samband med något du redan gillar. Som att ta en varm dusch, att baka, handarbete, dansa, måla etc. Att göra det mer närvarande. Att se, känna, lukta, smaka."

"Detta har förändrat mitt liv. Har knappt några adhd-symtom kvar."

"Det som varit mest hjälpsamt har varit vetskapen om att långa medvetna utandningar aktiverar det parasympatiska nervsystemet för lugn och ro. Det går att använda var som helst, när som helst."

"Jag gjorde dagliga mindfulness-övningar i flera år utan att egentligen märka någon effekt. Sen en dag insåg jag att jag klarade av ångest och jobbiga situationer mycket bättre än förut. Jag klarade av att distansera mig, att inte reagera impulsivt på jobbiga tankar. Precis som mindfulness lärt mig. Det är inget mirakelmedel, du kommer förmodligen inte märka någon skillnad på kort sikt, men fortsatt med det ändå. För eller senare märker du skillnaden."

Slutord

Det finns ingenting som är rätt för precis alla, men vi har under många år hört återkommande erfarenheter av personer med NPF som gång på gång dragits till att prova medveten närvaro, bara för att sluta med upplevelsen av att det inte är något för dem, att de inte klarar av det.

Det är lätt hänt att det bygger en frustration som gör det mer utmanande för varje gång man börjar om, tills man nästan blivit allergisk mot bara tanken på att lägga märke till sin andning.

OCH MÅNGA GÅNGER HAR DET som krävs bara varit ett litet skifte – att få mer struktur och tydligare instruktioner, eller att tvärt om ta bort alla instruktioner som stör en. Att få lägga in mer rörelse och humor för att kunna hålla fokus, eller att skala ned sitt utövande till det absolut minimala. Att öva kortare, eller att öva längre. Att hitta ett sätt att bygga in övningarna i sin vardag, eller att helt släppa övningarna och i stället vara medvetet närvarande i sådant man gör i vardagen.

Står man helt ny inför världen av medveten närvaro kan det vara svårt att veta vad det

är man ska testa, och de möjliga anpassningarna är många. Men genomgående verkar en av de mest kraftfulla sakerna vara att ta del av andras erfarenheter, att få se att man inte är ensam och höra om hur andra gjort, rent konkret, för att ta sig över samma tröskel. Vad som är viktigt att hålla fast vid, och fortsätta försöka – och vad man helt kan strunta i och ändå få lika bra effekt.

För detta vill vi rikta ett djupt och hjärtligt tack till alla de personer som delat med sig av sina upplevelser och lärdomar i denna enkät. Vi tar med oss alla era klokskaper i det fortsatta arbetet med våra material och hoppas på att dessa, när de blir klara, kan bidra till att göra den där tröskeln lite mindre för de som vill utforska vad medveten närvaro skulle kunna bidra till i deras liv.

VI SER MEDVETEN NÄRVARO som att stanna upp en stund med sig själv, precis som man är. Det är verkligen inte alltid det lättaste. Men vad vi än gör så är vi ändå där, med oss själva – så som vi är. Vi hoppas kunna göra det lite, lite lättare för alla med NPF.

Johan Bysell, Elina Johansson & Nicole Wolpher

” Djupt inne i skogen finns en oanad glänta, som bara kan hittas av de som gått vilse! (Tranströmer)
/För mig betyder det att jag, inte trots, utan för att jag känt mig vilsen, har tillträde till något vackert där jag kan träffa andra vilsna själar och dela tankar och upplevelser med. ”

Tack!

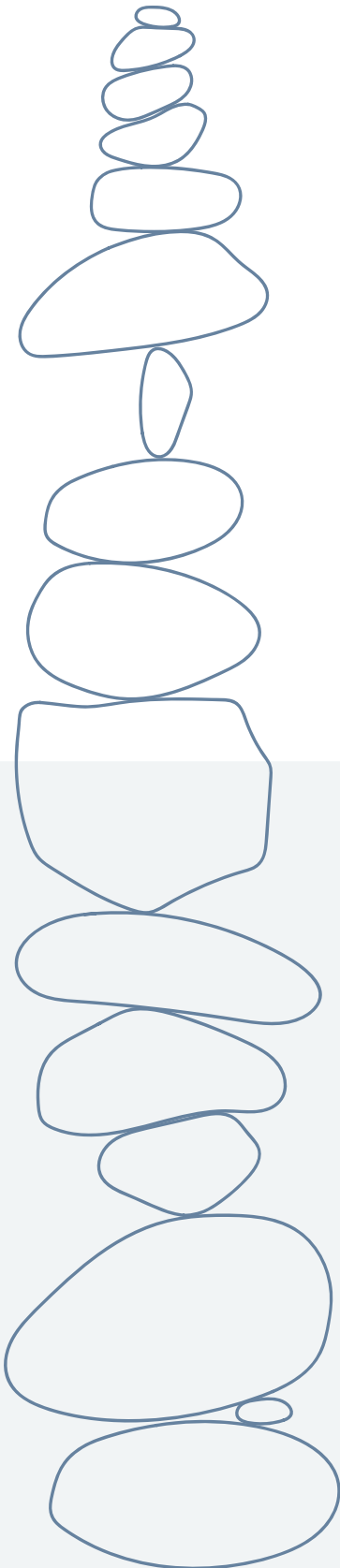
Förutom att vi vill tacka alla som bidragit med sina erfarenheter i enkäten vill vi tacka våra samarbetsorganisationer: MIND, Skolyoga, Norra Stockholms psykiatri, Akademiska sjukhuset – neuropsykiatriska mottagningen för vuxna, Centrum för psykiatriforskning och KIND.

Vi vill även tacka vår referensgrupp och olika personer som hjälpt oss att utforma, sprida och analyserat enkäten: Tatja Hirvikoski, Cedrik Lindholm, Rebecka Bratt, Patrick Carroll, Agnes Mellstrand, Kaja Korošec, Klas Nevrin, Christina Andersson, Sara Granström Powiecki, Caroline Byström och Mathilda Heindow.

Slutligen ett stort tack till Enkätfabriken och alla gruppledare, medarbetare, styrelsen och medlemmar inom Attention som hjälpt till att sprida enkäten.



Tove Lundins adhd-meditation



Till en början räcker det att meditera i en till tre minuter, vem kan koncentrera sig längre än så? Sen kan du öka allteftersom.

Meditera till en början alltid när du är ensam och har tyst runt dig. Skulle man råka koncentrera sig försvinner ju det av minsta lilla ljud!

Det går bra att lyssna på avslappningsmusik. Men hitta en bra spellista innan. Annars kommer du aldrig kunna bestämma dig.

Ha bekväma kläder, helst utan sömmar. De får inte klia, skava eller vara för tigha!

Se till att du inte är hungrig, törstig eller kissnödig.

Bestäm en plats där du alltid ska meditera. Eftersom den platsen ska vara städad skyfflar du bara bort alla saker utom synhåll. Plocka upp dammtussar med fingrarna och släng.

Du kan med fördel titta på en prick på väggen för att slippa störande moment som stök. Släck ned och tänd ljus (som du inte glömmet att släcka sen).

- Fokusera på din andning. Det spelar ingen roll om du hyperventilerar. Bara fokusera på andetaget. Försök att andas med magen.
- När en tanke kommer ska du bara låta den passera. Detta är grundregeln inom meditation. Men det är skitsvårt. Så om du behöver ta en paus för att slå näven i bordet, gör det! Fortsätt sen som att ingenting hade hänt. Du märker snart att det händer alltmer sällan.
- Föreställ dig själv som en liten koncentrerad ljusprick mellan ögonbrynen (din själ). En liten ettrig adhd-prick som tänker ha lite lugn och ro en stund. Var snäll mot den pricken – den är perfekt och den är du. Allt annat är kropp som pricken bor i.
- Målet är att vara en liten stund i nuet. Så om du kommer på andra sätt är de minst lika bra. Dela gärna med dig av dem. Tanken är att ju oftare man är i nuet desto mindre stressad är man. Och till slut går det av sig självt.
- “Misslyckas” du är det helt okej! Prova bara igen en annan gång.
- Funkar detta inte för dig – prova att sätta på en låt du gillar och rocka loss :)



Stilhet för rastlösa

I projektet Stilhet för rastlösa kommer vi att producera material där vi samlar inspiration, kunskap och konkreta tips på hur andra har fått medveten närvaro att fungera för dem. Under projektet håller vi också öppna träffar i medveten närvaro varje vecka.

Håll utkik i Attention Stockholms kanaler för att få veta mer!

www.stilhetsgrejen.se

www.attention-stockholm.se

facebook.com/attentionstockholm

instagram.com/attentionstockholm