

Sammandrag av utvärdering av Sporrens kurs i Mindfulness Umeå Kommun vt 08



16 personer besvarade enkäten.

1) Hur nöjd är du med kursen som helhet? 1= inte alls nöjd. 6= mycket nöjd

5, 8. Spridning 5 – 6

- ♥ Känner mig lugn, stärkt och harmonisk varje gång. Har fått redskap att hantera stress och oro.
- ♥ Ja, det har varit "brett" – innehållsrikt.
- ♥ Visste ej vad jag hade at vänta, men är jättenöjd med varje kurskväll. Kommer att rekommendera den till mina vänner.
- ♥ Dock svårt ta till mig det mest abstrakta.
- ♥ Veckans höjdpunkt! Har gett ny energi och nytt sätt att tänka.
- ♥ Jag hade behövt tätare sammanskomster = ett mindfulnessbad! (från en i måndagsgruppen, där det var många uppehåll pga att lokalen redan var uppbokad vissa veckor)
- ♥ Över förväntan, jättebra kurs rakt igenom alla tillfällen, har rekommenderat den till andra.

2) Vad är det viktigaste du lärt dig?

- ♥ Stanna upp och njuta av livet.
- ♥ Att koppla ihop mina tankar med kroppen och dess reaktioner. Att låta mig själv vara mitt eget centrum. Att det är jag som väljer hur jag vill leva mitt liv. Att jag kan välja vilka tankar som skall styra mitt liv.
- ♥ Att ha fokus på en sak i taget – här och nu. Har sparat kraft och gett ork till t.ex. sammanträden på eftermiddagar.
- ♥ Försöker hantera negativa, jobbiga sorgsna tankar – att släppa tankar som maler. Acceptera livet + & - samt jobba med det som går att påverka.
- ♥ Att tycka om kroppen.
- ♥ Att vara i nuet i det jag gör, stanna upp o tänka efter, känna, se, höra lukta här & nu.
- ♥ Att det är träning som gäller – inget kommer automatiskt. Vill jag förändra så måste jag ta tag i saken själv.
- ♥ Kropp och själ hör ihop mer än många förstår. Uppmärksamma det lilla – var tacksam!

3) Hur tror du det kommer att påverka ditt liv och din hälsa i framtiden?

- ♥ Jag kommer nog att stanna upp och tänka till ibland. Bli lugnare och mer avslappnad.
- ♥ Mer än jag trott i början av kursen. Jag mår bättre. Jag tycker mer om mig själv.
- ♥ Varva ner om det är stressigt eller man mår dåligt.
- ♥ Varje pusselbit är positiv för mej, jag lär mej ju nya saker hela tiden. Viktigt att stilla sig, vara i nuet o ej stressa.
- ♥ Positivt hoppas jag!. Med fortsatt träning så kan jag nog må ganska mycket bättre.
- ♥ Positivt. Jag har redan förändrats. Även min man har märkt en skillnad.
- ♥ Tror jag är något stort på spåren. Behöver hitta lugn, lyssna på min kropp – tror att det är en bra metod.

Frågorna 4 – 7 behandlade övningarna, boken, hemuppgifterna och lokalen. Redovisas inte här.

8) Hur har du upplevt våra samtalsstunder? Ringa in en siffra. 1= dålig, 6= mycket bra

4,3 Spridning 2 – 6.

- ♥ Ibland har det varit svårt men det är mycket bra att sätta ord på tankar.
- ♥ Jag som pratar och reflekterar dagarna i ända på jobbet har tyckt det var jobbigt. Har känt mig rätt inåtvänd och tankfull här.
- ♥ Kan vara svårt att sätta ord på vad som hände. Känns bra i kroppen och sinnet med svårt att hitta ord för det.
- ♥ Ibland tycker jag inte jag har så mycket att komma med men man lär sig av vad andra säger o tänker.
- ♥ Tänkt mer på det efteråt.
- ♥ Samtalen i grupp mest intressanta.
- ♥ Svårt med samtalen då man inte mår så bra och har det svårt socialt.

Att beskriva upplevelser och tankar (utan att värdera) är en viktig del av mindfulness-träningen. Det kan vara svårt, men att tala i en accepterande och tillåtande miljö är också ett bra sätt att öva sig på att klara av det.

9) Några goda råd till mig som ledare?

- ♥ Nej, det har varit bra.
- ♥ Fortsätt o sprid kunskapen om mindfulness!! Det behövs!
- ♥ Fortsätt vara den du är. För du är jättebra som ledare.
- ♥ Tack, du har varit mjuk, lugn och bra på alla sätt.
- ♥ Varit bra med mailen du skickat ut efter varje träff. Då har man känt att man "hängt med" fastän man missat ett tillfälle.
- ♥ Nej, inga goda råd men beröm! Du är lyssnande, inläsande, tydlig, strukturerad, accepterande, positiv, lugn... jag har mått gott här!

10) Annat:

- ♥ Lycka till i fortsättningen med allt, du är jätteduktig o behaglig som ledare i mindfulness, har en stor kunskap o erfarenhet. Tack o trevlig sommar.
- ♥ Tack för en bra introduktion till mindfulness.