

# Existentiella samtal i grupp Två studiers perspektiv

Karin Thörne, Inger Jansson

Karin Thörne, regionpedagog med PhD i medicinsk pedagogik, leg. läkare specialist i barn- och ungdomspsykiatri, psykoterapeut, Futurum akademien för hälsa och vård, Region Jönköpings län. E-post: karin.thorne@rjl.se

Inger Jansson, leg. arbetsterapeut, lektor, Hälsohögskolan, Jönköping University. E-post: inger.jansson@ju.se

I denna artikel beskrivs tankar och reflektioner utifrån två pågående studier. Båda studerar gruppsamtal om existentiella dimensioner, men har olika målgrupper, klienter respektive professionella inom hälso- och sjukvård. Studierna har olika syften och teoretisk anknytning.

I klientstudien användes de inom aktivitetsvetenskapen förekommande begreppen *doing*, *being*, *belonging* och *becoming* medan professionsstudien använde det teoretiska ramverket *praktikarkitekturer* samt *resonans* för att förstå vad som händer i samtalsgrupperna när de pågår.

Fem gemensamma områden från resultaten har identifierats och dessa belyses utifrån respektive studiers syfte och teoriansknytning. Dessa områden är Existentiell inramning och ledning, Frihet inom ramar för tid och rum, Gruppens betydelse, Reflekterat omdöme och Becoming och transformativt lärande.

Avslutningsvis delar författarna med sig av sina erfarenheter när två studiers forskningsprocesser får flätas samman i arbetet med denna artikel.

This article describes thoughts and reflections based on two ongoing studies. Both concern existential group conversations, but with different target groups: clients and healthcare professionals respectively. The two studies differ in aims and theoretical frameworks.

In the client study the concepts *doing*, *being*, *belonging*, and *becoming*, all commonly used in occupational science, were applied; whereas the study of the healthcare professionals applied the theoretical framework of *practice architectures* together with the concept *resonance* to understand what happens in ongoing practices.

Five common areas from the results have been identified, and these are illuminated from the respective studies' aims and theoretical frameworks. These areas are: Existential framing and leadership, Freedom framed by time and space, The significance of the group, Reflective judgement and Becoming and transformative learning.

Finally, the authors share their experiences when two studies' research processes become intertwined in the work with this article.

## Inledning

I denna artikel kommer vi att beskriva våra tankar och reflektioner utifrån två pågående studier. Båda studerar gruppsamtal om existentiella dimensioner, men har olika målgrupper, klienter respektive professionella inom hälso- och sjukvård.

De båda studierna har designats och planerats oberoende av varandra, klientstudien av Inger Jansson (IJ) och professionsstudien av Karin Thörne (KT) men under forskningsprocessens gång har samarbete inletts. Den studie vi var och en har huvudansvar för är förankrad i det forskningssammanhang huvudansvariga kommer ifrån, för IJ inom rehabilitering och för KT medicinsk pedagogik.

Vi inleder med en presentation av sammanhanget för samtalsgrupperna, följt av en beskrivning av forskningsprocessen i respektive studie. Därefter presenteras några gemensamma preliminära resultat som sen belyses specifikt utifrån respektive studiers syfte och teoriansknytning.

Avslutningsvis delar vi med oss av våra erfarenheter när två studiers forskningsprocesser får flätas samman i arbetet med denna artikel.

## Bakgrund

Centralt inom hälso- och sjukvården är att reducera symptom och därmed förbättra funktioner. Men enbart symptomreducerande interventioner har begränsad inverkan på personers förståelse för sin livssituation och sitt dagliga liv. Att gå bortom symptomreduktion och inkludera social delaktighet och existentiella faktorer ses som nödvändigt för att möta både somatisk och psykisk ohälsa (1,2).

Båda studierna har initierats och genomförs i Region Jönköpings län (RJL). RJL har uttryckt en vilja att skapa och utveckla samarbete med den idéburna sektorn. Existentiella samtalsgrupper riktade till klienter har genomförts av en idéburen organisation Origo Resurs (3) i samverkan med Folkhälsoenheten (RJL). Vidare har RJL i ledningsdokument uttryckt en förväntan på att all vårdpersonal inom regionen ska kunna ge grundläggande existentiellt stöd till patienter och närstående i olika vårdsituationer. Existentiella samtalsgrupper riktade till vårdpersonal har genomförts i samverkan mellan regionens utvecklingsenhet Kulturm och Sjukhuskyrkan. Se tabell 1.

## Studiernas forskningsprocesser

### *Syften*

Klientstudiens syfte var att undersöka erfarenheter och upplevelser av existentiella samtal i grupp och eventuell inverkan på hälsa och vardagsliv.

Professionsstudiens syfte var att fördjupa förståelsen för vilket samspel, lärande och utveckling denna form av samtalsgrupp bidrog till.

Tabell 1. Översikt över de två samtalsgrupperna

	<b>Klientgrupper</b>	<b>Professionsgrupper</b>
<b>Titel</b>	Samtal om livet	Samtalsgrupper kring existentiell hälsa: Livsmod, livsglädje, livsmening
<b>Syfte</b>	Förbättra hälsa Minska sjukskrivning Öka arbetsförmåga	Kompetensutveckling och personlig utveckling Långsiktigt, förbättra patienters hälsa
<b>Målgrupp</b>	Personer med psykisk ohälsa eller med behov av att stanna upp och hitta hållbara strategier i vardagen	Medarbetare inom RJL i både direkt och indirekt arbete med patienter
<b>Omfattning</b>	3 timmar/v 11 tillfällen	2 timmar/v 7 tillfällen
<b>Antal deltagare</b>	C: a 5 deltagare	Max 8 deltagare
<b>Lokal</b>	Hemlik miljö ofta med tillgång till trädgård	Konferenslokal utanför vårdenheterna
<b>Ledare och deras kompetens</b>	1–2 ledare per grupp Inga specifika krav på yrkesbakgrund. Erfarenhet av existentiella dimensioner och gruppdynamik	2 ledare per grupp. Deltagit i denna form av samtalsgrupp kompletterat med en utbildningsdag

Med olika syften följer också olika sätt att designa studierna beträffande val av datainsamlings- och analysmetoder samt val av teoretisk förankring.

### *Design och datainsamling*

Klientstudien hade en kvalitativ design med fokusgrupper (4). Denna metod valdes för att personer som delar erfarenheter kan uttrycka och reflektera över dem och bidra med olika infallsvinklar. Den dynamiska interaktionen i fokusgruppdiskussioner bidrar till att belysa och verbalisera företeelser som inte varit explicit uttryckta. Därmed kan en mängd olika erfarenheter och upplevelser komma fram som kan bidra till en mer nyanserad och djupare förståelse av företeelsen i fråga. Fyra fokusgruppintervjuer med mellan tre och åtta deltagare genomfördes fyra till elva månader efter avslutad kurs.

I professionsstudien behövdes en forskningsdesign som fångade in vad som skedde när samtalsgrupperna pågick och hur både deltagare och ledare erfor och såg på betydelsen av att delta i och leda grupperna. Samtal fördes med de två ledarna inför studien om dess utformning och under studien om fynd som framträdde under forskningsprocessen. En fokusgruppintervju genomfördes

med en samtalsgrupp tre månader efter avslut. Informerad från den preliminära analysen av fokusgruppintervjun genomfördes deltagande observationer i en påföljande samtalsgrupp (KT deltog i alla sessioner utom en), vilket möjliggjorde ett inifrån perspektiv på det som skedde när samtalsgruppen pågick. Den observerade samtalsgruppen följdes upp med en fokusgruppsintervju tre månader efter avslut av IJ.

### *Teoretisk förankring för klientstudien*

#### *Aktivitetsvetenskapligt ramverk*

I klientstudien diskuterades fynden från fokusgruppintervjuerna utifrån de inom aktivitetsvetenskapen förekommande begreppen *doing*, *being*, *belonging* och *becoming*, se t ex. Wilcock och Hocking (5). Det teoretiska ramverket bidrog till att förstå hur deltagandet i samtalsgrupperna influerade deltagarna. Doing, görande, innebär de uppgifter och aktiviteter som görs i vardagen, som att göra frukost men även mera komplicerade och ovanliga aktiviteter. Det handlar om att utföra det man vill, känner sig tvungen till, bör göra eller det man gör för nöjes skull.

Being, varande, är den aspekt som relaterar till reflektion. I being ges utrymme för reflektion och eftertanke både kring motiv och konsekvenser av doing. Being, innebär att reflektera, och ses av Wilcock och Hocking (5) som essentiellt för att bli medveten om sina egna värderingar och sina mål och därmed balansera sitt doing, görandet. Belonging, tillhörighet, är den aspekt som relaterar till att ingå i ett sammanhang med andra människor. Belonging ger möjlighet att känna acceptans från omgivningen och att känna trygghet. Becoming, bliandet, innebär utveckling och förändring i relation till doing. Becoming är en ständig process under vilken man utvecklas och utmanas i sitt doing (5).

Dessa begrepp som är centrala i flera aktivitetsvetenskapliga teorier speglar en existentiell syn på mänsklig aktivitet och betonar upplevelsen av meningsfullhet i sitt liv, vilket ligger i linje med de existentiella samtalsgrupperna (6,7).

### *Teoretisk förankring för professionsstudien*

#### *Praktikarkitekturer och resonans*

I professionsstudien användes det teoretiska ramverket *praktikarkitekturer* (8,9). Praktikarkitekturer används för att förstå vad som händer i en praktik när den pågår. Praktik innebär utifrån denna teori det som sägs, görs och relateras för att nå ett överenskommet syfte i en specifik verksamhet. När de studerade samtalsgrupperna betraktades som pågående praktiker, synliggjordes samspel mellan deltagare, ledare, samtalskort och rumsliga förhållanden.

Praktiken hålls på plats och formas också av förhållanden i sammanhanget, vilket teorin benämner arrangemang. Dessa arrangemang är flera, sammanflätade och påverkar varandra. De kan både underlätta och försvåra det som

en praktik avser att uppnå. Arrangemangen kan särskiljas som kulturellt–diskursiva, socialt-politiska och materiellt–ekonomiska. Den kombination av arrangemang som finns i ett sammanhang utgör dess unika praktikarkitektur och formar sammanhangets praktiker (samtalstillfällena när de pågår). Kemmis (10) menar att arrangemangen skapar mönster, normerar samspelet och kan ge stabilitet åt praktiken. Samtidigt kan en praktik också påverka sina arrangemang. Med ett praktikteoretiskt perspektiv är det alltså inte enskilda personer som är i fokus utan just praktiken, i denna studies samtalsgrupper när de pågår som fortsättningsvis benämns samtalspraktik. En samtalsgrupp består av sju samtalstillfällen eller sju samtalspraktiker.

Då existentiella dimensioner var i fokus för samtalsgrupperna diskuteras fynden även utifrån konceptet *resonans* (11,12). Konceptet tar sig an människors existentiella villkor och bidrar enligt Rosa (11) till det goda livet. Resonans beskriver relationen mellan en person och dennes omvärld. Omvärlden som Rosa kallar "någon annan" kan vara personer (socialt), ett specifikt objekt, såsom något i naturen eller ett musikinstrument (materiellt), eller livet självt (existentiellt). Personen och "någon annan" påverkar varandra ömsesidigt. Metaforiskt finns en sträng mellan personen och "någon annan". När resonans uppstår vibrerar strängen. I ett resonant samspel framträder förändrade perspektiv, nya insikter och handlingar. Detta ska jämföras med när strängen är stilla, då den dubbelriktade rörelsen uteblir och relationen till "någon annan" blir stum. Rosa (13) menar att det moderna samhällets accelererande tempo krymper nuet och därmed också förutsättningar för resonans och ett gott liv.

### *Analys*

I klientstudien gjordes analysen av fokusgruppintervjuerna med hjälp av tematisk innehållsanalys (14). Det teoretiska ramverket användes i diskussionen för att belysa och förstå resultatet.

I professionsstudien analyserades insamlad data teoridrivet (15) med praktikarkitekturer som analytiskt redskap, för att fånga komplexiteten i samtalspraktikerna. Konceptet resonans användes för att belysa och förstå samspelet mellan deltagare och deras omvärld.

## **Reflektioner kring några preliminära resultat**

Nedan följer fem områden som vi identifierat som gemensamma för båda studierna. Inledningsvis beskriver vi det som är gemensamt. Därefter specificeras fynden i respektive studie i ljuset av de olika teoretiska ramverken som använts. De två första områdena relaterar till formen för samtalsgrupperna, medan de följande relaterar till vad som sker i samtalsgrupperna.

## *Existentiell inramning och ledning*

### *Gemensamt*

Båda samtalsgrupperna präglades av och byggde på existentiella dimensioner. Ledarna iscensatte de olika momenten i grupperna, däremot intog de inte en expertroll i relation till de existentiella dimensionerna. I stället agerade de som deltagarna med egna perspektiv från sin vardag på frågor och övningar.

*”Och [ledaren] är ju på samma nivå eller fast...hon har ju inte några såna sjukdomar, eller hon kommer väl med något, men ändå hon sitter ju och berättar och pratar precis som alla andra ...” (fokusgrupp (FG) 3 klientstudien (KS))*

*”Det betydde jättemycket tänker jag, då är de (ledarna) inte bara är observatörer, utan de är en i gruppen och man vet att dom har ansvar att leda ändå.” (FG 1 professionsstudien (PS))*

### *Specifikt klientstudien*

I klientgruppen fungerade ledarna som facilitatorer genom att skapa en tillåtande och trygg omgivning. De beskrevs som både ledare och medaktörer i samtalen. I den ledande funktionen presenterade de samtalsregler och ledde sessionerna. Att det fanns vissa grundregler ingav en känsla av trygghet som skapade förutsättningar för att utforska sig själv, sitt being.

Som medaktör delade ledarna med sig av sina egna personliga erfarenheter vilket bidrog till att deltagarna kände sig mera bekväma med att delge sina erfarenheter. Detta ledde till upplevelse av belonging och öppnade för att se lösningar och glimtar av hopp inför framtiden som stöttade deltagarnas becoming.

Inslagen i samtalsgruppen varierade och byggde på både berättelser, samtal och gestaltande övningar av olika slag som oftast initierades av ledarna. De existentiella dimensionerna utforskades både verbalt och icke-verbalt i olika skapande aktiviteter.

### *Specifikt professionsstudien*

Ledarnas förhållningssätt med att initiera olika moment, ha omsorg om gruppen och i övrigt agera som deltagare, utgjorde ett socialt-politiska arrangemang som formade samtalspraktikerna. Arrangemanget medförde att ledare och deltagare blev personer inför varandra, var och en med sina erfarenheter. Redan i introduktionen talade ledarna om att man provtänker och provpratar om de existentiella dimensionerna. Begreppen var lättbegripliga för deltagarna och fick en central roll. De utgjorde ett kulturellt-diskursivt arrangemang som gav dem frihet att pröva och modifiera sina svar på samtalskortens frågor.

Samtalspraktikerna medierades av samtalskortet med påståenden och frågor om en existentiell dimension vid varje samtalstillfälle, såsom ”inre lugn och

harmoni” eller ”tillit som livskraft”. Samtalskorten blev en fysisk markör för de existentiella dimensionerna och utgjorde ett materiellt-ekonomiskt arrangemang som vägledde vad man provtänkte och provpratade kring. Korten markerade också när det var den enskilde personens tur att tala. För den person som hade kortet i sin hand och hade ordet, bidrog det till att personen höll sig till den aktuella dimensionen.

### *Frihet inom ramar för tid och rum*

#### *Gemensamt*

Båda samtalsgrupperna karaktäriserades av tydliga ramar för rummet, tiden och former för det sociala samspelet. Allt som uttrycktes som berörde person stannade i rummet. Man varken avbröt, kritiserade eller ifrågasatte, men kunde hänvisa till varandra och uppmuntra. Det var dessutom full acceptans för att avstå från att framföra sina tankar och behålla sin integritet. Inom ramarna formades snabbt sammanhang som gav deltagarna frihet att oförställt provtänka och provprata.

#### *Specifikt klientstudien*

Ramarna för sessionerna hade en infasande början och ett utfasande avslut. Deltagarna beskrev att man småpratar med varandra innan man börjar sessionen. Detta var en positiv upplevelse som deltagarna inte alltid hade erfarenhet av från sjukvården. Där kunde både början och avslut ske på ett mera abrupt sätt.

Vid start av varje session gick man laget runt och samtliga deltagare fick lov att beskriva sitt läge både känslomässigt och vad som mera konkret hade hänt sen sist. Deltagarna beskrev frihet från andras värdering av sina upplevelser och kände sig bemötta på ett tillåtande och accepterande sätt. Begreppen provtänka och provprata uttrycktes inte explicit men fanns implicit uttryckta i fokusgruppintervjuerna.

*”Vi gick laget runt när vi fikade. Hur har din vecka varit...det gjorde vi alltid, och då var vi väldigt ärliga, det var verkligen allt” (FG 2 KG)*

I denna ’laget - runt runda’ med möjlighet att släppa på masker och duktighetsroller och ändå känna sig värdefull kunde känslan av belonging stärkas som skapade förutsättningar att utforska sitt being.

De tydliga ramarna för det sociala samspelet skapade utrymme för en öppen och ärlig dialog. Deltagarna beskrev sättet att samtala utifrån de existentiella dimensionerna som ett helt annorlunda sätt att samtala.

*”...alla sitter och pratar så där, det är så långt ifrån så som man var innan liksom, så där att man pratar om vad man tycker och känner och så där... det var en helt annan planet” (FG 1 KG)*

Detta sätt att samtala var omtumlande för flera men upplevdes snabbt som något man längtade efter.

Denna upplevelse av ett oförställt delande av känslor och upplevelser i samtalsgruppen kan kontrasteras mot upplevelsen av att bära en mask. Deltagarna beskrev att de ofta tog på sig en mask i kontakten med omvärlden. Masken dölde hur de verkligen kände sig, deras verkliga being.

Tvekan om hur man skulle presentera sig, visa sitt being, uttrycktes både beträffande kontakten med professionella och andra. Att avslöja exempelvis psykisk ohälsa kan innebära att utsätta sig för oförstående och stigmatiserande reaktioner (16).

Men diskrepansen mellan masken, ett glatt och välmående yttre och att vara sjukskriven för psykisk ohälsa kunde skapa förvirring hos omgivningen vilket reflektionen och samtalen i gruppen medvetandegjorde. Arendt (17) som i likhet med Wilcock och Hocking har utforskat begreppet being kommer fram till två sammanflätade, av varandra ömsesidigt beroende aspekter av begreppet; being och appearance. Arendts definition av being som subjekt, ligger i linje med den som presenteras av Wilcock och Hocking. Appearance innebär enligt Arendt att framträda och vara objekt. Vidare gör Arendt en distinktion av appearance mellan ett sant oförfalskat framträdande, och ett avsiktligt framträdande.

Sannolikt tvekade deltagarna mellan oförfalskat och avsiktligt framträdande. Att framträda oförfalskat kunde innebära en risk för stigmatiserande attityder. Goffman (18) som gör en liknande distinktion mellan dessa framträdandeformer menar att det är naturligt och förstäeligt att vilja presentera en idealiserad, avsiktlig bild av sig själv. Det avsiktliga framträdandet visar vad personen önskar och strävar emot.

I samtalen ingick att ge varandra positiv bekräftelse. Vidare delgav man varandra tips och gav exempel på hur man hade hanterat olika situationer. Någon dokumentation av samtalen skedde inte. I alla sessioner förekom inslag som främjade eftertanke och egenreflektion. Dessa faktorer, avsaknad av dokumentation och egenreflektion kunde ytterligare stärka upplevelsen av att tänka och prata tentativt, helt utan konsekvenser, vilket främjar being.

### *Specifikt professionsgruppen*

De av ledarna verbalt förmedlade ramarna utgjorde arrangemang som formade alla sju samtalspraktikerna. När samtalspraktikerna pågick befastes verbalt förmedlade arrangemang och sammanflätades med materiellt-ekonomiska arrangemang. Exempel på materiellt-ekonomiska arrangemang var rummet och dess utformning som var detsamma vid varje samtalsgruppsstillfälle. Stolarna i rummet stod i en ring, vilket gjorde att alla kunde få ögonkontakt och höra varandra. Ytterligare ett arrangemang var att ledarna varierade var de satt i cirkeln



tema

och att de aldrig satt intill varandra. Det medförde att deltagarna också skiftade platser. Varje samtalspraktik fick därmed sin unika talandeordning och ledarpositionen tonandes ner.

Tiden disponerades på samma sätt i varje samtalspraktik, ett materiellt-ekonomiskt arrangemang; först en fri återkoppling från föregående samtalspraktik, sedan tre rundor då ett kort för varje runda skickades mellan deltagarna, vars frågor lästes och besvarades. Mellan andra och tredje kortrundan var det en fikapaus i ett angränsande rum. Efter tredje kortrundan fick deltagarna möjlighet att reflektera över den aktuella dimensionens betydelse i deras vårdarbete. Samtalsgruppen avslutades med en runda där deltagarna satte ord på vad dagens gemensamma samtal betytt för dem.

*”De här spelreglerna sattes tidigt i matchen ..... det blev verkligen en respektfull ton som gjorde att folk vågade öppna sig.” (FG1 PG)*

De olika arrangemangen var tydliga för deltagarna. Den specifika praktikarkitektur som arrangemangen tillsammans utgjorde gav snabbt stabilitet och psykologisk säkerhet. Edmondsons (19) definition av psykologisk säkerhet i grupper innebär en övertygelse om att man inte kommer att bli straffad eller förödmjukad när man berättar om idéer, bekymmer eller misstag. Edmondson (20) menar att strukturella förhållanden i sammanhanget och ledares coachande hållning har betydelse för den psykologiska säkerheten, vilket överensstämmer med den praktikarkitektur som framträdde i denna studie.

Samtalskortet formade snabbt en praktiktradition med en rörelse som involverade alla i gruppen. Första rundan med samtalskortet hade fokus på tankar, andra på känslor och tredje på handlingar.

I samspel mellan personerna i gruppen och samtalskortet, mellan talande och lyssnande personer formades en rörelse och en rytm. En specifik praktikarkitektur etablerades som gav psykologisk säkerhet att uppriktigt provtänka och provprata.

### *Gruppens betydelse*

#### *Gemensamt*

I samtalsgrupperna lyssnade man på varandras olika perspektiv på den aktuella existentiella dimensionen och lät sig inspireras och utmanas. I samspelet mellan lyssnande och provpratande öppnades personernas eget provtänkande inåt och provpratande utåt i det gemensamma rummet. Samspelet innebar att man blev till hjälp för varandra att sätta ord på företeelser som inte varit verbaliserade.

### *Specifikt klientstudien*

Den tillåtande och trygga omgivningen i samtalsgruppen kontrasterades i fo-

kusgruppintervjuerna mot upplevelser av isolering och känsla av mindre värde som passivt sjukskriven för psykisk ohälsa. Som passivt sjukskriven, det vill säga sjukskriven utan aktiverande åtgärder, kan personen tappa kontakten med sociala sammanhang (21). Det som var avsikten med sjukskrivning, att återfå hälsa och att förändras i en konstruktiv riktning, becoming, får i situationer som denna, en kontraproduktiv bieffekt då sjukskrivningen kan leda till undandragande och tilltagande psykiska besvär (21). Tidigare studier har visat att deltagande i grupper med en tillåtande och trygg atmosfär har främjat återhämtning (22, 23) och minskat psykiska symtom (21).

Samtalen i gruppen beskrivs som ett samskapande där deltagarna utifrån det aktuella temat fyller på med idéer och reflektioner. Vem som har sagt vad blir underordnat. Samtalen kompletteras även med gestaltande icke-verbala inslag som, i överensstämmelse med Winnicots (24) övergångsområde, ger möjlighet till kommunikation mellan den inre och den yttre världen. Samtalen, orden och uttrycken blir därmed verktyg för personen. Flera av deltagarna har erfarenhet av samtalsbehandling inom vården, oftast med goda erfarenheter. Men det framkommer även upplevelser av alltför definierade roller i samtalen där man som patient presenterar sina problem och vårdgivaren definierar och tolkar dem, vilket upplevdes begränsande och utan resonans. Vidare uttrycktes avsaknad av respons i detta vårdmöte. Det förekom upplevelser av att känna sig mer avvikande efter samtal inom vården, vilket innebär en negativ becoming som Wilcock och Hocking jämför med alienation (5). I den existentiella samtalsgruppen beskrivs samtalet däremot dynamiskt med en ständig växelverkan mellan lyssnande, berättande och gestaltande uttryck, där alla i gruppen medverkar och ger varandra utrymme. Orden flödar och man vet att de inte stannar kvar och stelnar i någon journalanteckning, som sedan kan användas för argumentation i någon riktning. Bornemark (25) problematiserar den betydelse som den skriftliga dokumentationen tillmäts på bekostnad av den levda verkligheten. Hon menar att denna fokusering på det dokumenterade osynliggör relationella och existentiella perspektiv.

*”Jag tycker det har gett mer än när jag har gått liksom ensam hos en samtalskontakt, för att det blir ett annat samspel, annars sitter man där och...men det är sån envägskommunikation på ngt sätt”. (FG 2 KG)*

En annan aspekt där gruppens betydelse var påtaglig var den upplevda svårigheten att uttrycka och verbalisera samt känna igen tecken på psykisk ohälsa. Denna svårighet kan vara uttryck för begränsad mental hälsolitteracitet (26). Deltagarna uttryckte att när de drabbats av psykisk ohälsa upplevde de ett ordlöst kaos som hindrade dem från att verbalisera och kommunicera sina besvär gentemot både hälso- och sjukvård och andra. Genom den öppna kommunikationen i

samtalsgruppen kunde man stödja varandra i att sätta ord på företeelser som inte blivit uttalade. De olika kommunikationsvägarna, lyssna, berätta och samtala, tillsammans med skapande uttryck tycks ha främjat den mentala hälsolitteraciteten. Resultat från andra studier visar att ge tid, lyssna på ett icke dömande sätt, och kommunicera under trygga former (27) samt använda sig av varierande kommunikationssätt (28) och möta personer med liknande erfarenheter (29) förbättrar mental hälsolitteracitet. Samtliga dessa faktorer ingick i samtalsgrupperna.

### *Specifikt professionsstudien*

I samtalspraktikerna etablerades en stämning som initierades av ledarnas mentala lugna närvaro och uppmärksamhet mot varje deltagare. De blev förebilder för deltagarna i hur man talade, lyssnade och samspelade med varandra. Samtalspraktikerna präglades av nyfikenhet, prestigelöshet och ett tillåtande klimat, vilket kan betraktas som kulturellt-sociala arrangemang.

I samtalspraktikerna lyssnade man aktivt på varandra, alla vände sig mot och tittade på den som hade ordet, hade ögonkontakt, kunde nicka och humma med. Detta icke-verbala responderande var bekräftande för den som provpratade. De som i stunden lyssnade lät sig influeras i sitt eget provtänkande i relation till sin levda verklighet och sina önskningar. Resonans, som utvecklades i samspelet mellan den som provpratade och de andra som lyssnade, förutsätter enligt Rosa (12) ett sammanhang av ömsesidigt förtroende, tid och stabilitet.

*“ att skapa det här mötet det tycker jag varit fantastiskt. Där vi inte frågar varandra, vi lyssnar och tar in, reflekterar. .... vi har en tendens att när du har sagt någonting att då ska jag tänka ut vad ska jag säga liksom. Här får man bara vila i lyssnandet och sen lite direkt kommer som reflektioner i mig då.” (samtalspraktik (SP) PG)*

Detta sätt att lyssna stämmer även överens med det som Bornemark (25) benämner paktivt lyssnande, som har en passiv och aktiv sida. Att lyssna väl med intresse, med en hållning av att inte redan veta.

I samtalspraktikerna utvecklades ett co-narrativt delande med ett varierat innehåll, från personlig fysisk njutning till varandet i naturens rum eller i betydelsefull samvaro med andra, från enstaka upplevelser till mer djupgående hållning i livet eller från glädje över det man har till insikter om vad man skulle vilja ha mer av. De erfarenheter personerna provpratade omkring var oftare relaterat till privatlivet än arbetslivet.

Samtalspraktikerna beskrevs av deltagarna som tillfällen att *'stanna upp'* och att *'vara kvar'* i de existentiella frågorna. Deltagarna använde begrepp som kravlöst, vilsamt och avslappnat. Dessa uttryck skulle kunna signalera överksamhet och stillastående, men i samtalspraktikerna stod uttrycken för förhållanden

som möjliggjorde en dynamik mellan oförställt delande och lyssnade. I detta resonanta samspel tog man in varandras olika perspektiv på samma fråga och lät sig beröras.

*” ibland väldigt känslomässiga så att rummet var fyllt av värme, det fanns, en kärlek, det fanns lyssnande och det fanns det där mellanmänniska ” (FG 2 PG)*

Samspelet med och utan ord, medierat av samtalskorten, tydliggjorde personernas sinnliga öppenhet, mottaglighet och känslomässiga engagemang. Känslor är del av människors kognitiva processer och binder samman en aktuell situation med det värde man ger den (30). Nussbaum (30) betonar att man ska förstå känslor som en del av människors intelligens, något som ska kultiveras och inte negeras. I rytmen av provpratande, lyssnande och respons som framförallt var ickeverbal där känslor var efterfrågade, fanns förutsättning för deltagarnas känslomässiga intelligens att kultiveras.

### *Reflekterat omdöme*

#### *Gemensamt*

När personernas olika perspektiv flätades samman i samtalsgrupperna, utvecklades reflekterande tanketrådar, som gav dem insikter om sig själva och om andras annorlunda perspektiv. Tillsammans rörde de sig i och utforskade det som Bornemark (25) benämner horisonter av icke-vetande, i mötet med de existentiella dimensionerna. Detta utforskande ligger i linje med fronesis, omdömeskunskap (25).

#### *Specifikt klientstudien*

Deltagarna beskrev att de före samtalsgruppen bara kört på utan att vare sig känna eller tänka efter. Man har inte gett sig tid att stanna upp och reflektera över hur man lever sitt liv.

*”Jag körde på jättemycket både på jobbet och hemma, för jag ville liksom inte stanna upp och känna efter, för jag vågade inte det.” (FG 4 KG)*

Genom att stanna upp i sitt görande, doing och i samtalen växla mellan lyssnande och berättande kring existentiella dimensioner initierades en inre reflekterande process, en dialog med sig själv. Den reflekterande processen understöddes av de icke verbala och skapande aktiviteterna. De skapande momenten hjälpte till att nå känslor, ord och insikt.

Reflektionen gav möjlighet att utveckla sitt omdöme och komma fram till vad man upplever som meningsfullt och betydelsefullt. Deltagarna beskrev hur reflekterandet gav dem möjlighet att vara ärligare mot sig själva och komma fram

till sina reflekterade värderingar och därmed möjlighet att ändra sitt agerande, sitt doing, både i sitt privatliv och arbetsliv. Reflekterandets och tänkandets betydelse har hävdats av Arendt (17). Tänkande, menade Arendt, innebär inte enbart slentrianmässigt tänkande utan ett tänkande där man verkligen reflekterar och tänker efter. Hon såg reflekterandet som beroende av aktivitet och vice versa vilket ligger i linje med Wilcock och Hocking (5).

Reflekterande innebär ett stopp i aktivitet och därmed kan aktivitetens intention styras eller avbrytas.

Arendt hävdade betydelsen av självständigt reflekterande och även att kunna sätta sig in i andras perspektiv. Att avstå från att reflektera och tänka självständigt innebär enligt Arendt att avsäga sig omdöme och ta moralisk ställning till vad man uppfattar är rätt och fel i sitt handlande, doing.

### *Specifikt professionsstudien*

När personerna i samtalspraktikerna prövade sina tankar och känslor omkring t.ex. "Förundran" växte berättelser fram av förhållanden eller situationer som var betydelsefulla, fyllda av närvaro, ibland utmanande. Varje person prövade sig fram för att fånga sina kroppsligt uttryckta känslor i relation till dimensionen. Det varvades med paktigt lyssnande på andras provpratande, varefter personen fick sätta ord på vilka handlingar som positivt skulle stärka dimensionen. Personliga resonanta erfarenheter medvetandegjordes, att beröras, respondera och omdömesfullt se möjligheten till egen handling, i relation till varje existentiell dimension. Det hände upprepat att deltagare kom tillbaka till nästa samtalstillfälle och berättade hur man i praktiken hade handlat, vad man gjort mer eller genomfört för första gången.

*"fascinerad fortfarande över hur den här formen hjälpte till att fördjupa samtal med okända människor... ganska tydliga trygga former. Att man kom så djupt och delade saker med er och med sig själv också på något sätt, som man inte gör så ofta" (FG 2 PG)*

Varje person fick upprepat tänja sitt unika sätt att tolka de olika existentiella dimensionerna i sammanhanget av andras personliga tolkningar. Det innebar ett delande av livserfarenheter som djupnade, men också gav dem en fördjupad förankring kognitivt och emotionellt i sig själva. Samtidigt uttryckte deltagarna att det delvis var utmanande för dem med denna form av samtalspraktik och att stå i situationer av att inte säkert veta.

Med ett inifrån perspektiv som deltagande observatör (KT) var det inte ett värderande av andras provpratande eller ett vägande och planerande av vad jag skulle säga (figur1). Det bekräftades av flera deltagare som med förvåning sa att de i sitt provpratande tog upp erfarenheter från livet som de inte tänkt på mycket länge eller som de inte pratat med någon om.

Att först i ord få fånga mina aningar om hur jag tänker om min ”Upplevelse av sammanhang”. Att andra då lugnt lyssnar utan tecken på ifrågasättande, gör att jag prövar några tankar till. Helt absorberad i lyssnandet till andras berättelser, får jag efter en stund sätta ord på känslan i min kropp som jag erfår när jag är i ett för mig betydelsefullt sammanhang. Det fördjupar mitt sökande efter mina genuina erfarenheter. När känslan läggs till tankarna fångas vibrationer i strängar mellan mig och det jag beskriver, som gör gott. Jag inser att jag sätter ord på något som är viktigt för mig och blir berörd. De andras provtänkande påverkar även om jag inte alltid känner igen mig, det ger mig en klangbotten. Att få vara i detta flöde ger mig kraft och fantasi att konkretisera vad jag kan göra för att ännu mer uppleva för mig värdefulla sammanhang. Jag gör insikter om mig själv och får känslor av att bli helare som människa.

Figur 1. Inifrånperspektiv som deltagande observatör

I de inre processer som pågick hos varje deltagare i rytmen av provpratande och lyssanden var tystnaden som regelbundet uppstod ett utrymme för lyssnandet inåt, att stanna upp och vara kvar, ett lyssnande på sig själv.

*”Det är ju ett långsamt tempo utan att det känns besvärande....., det behövs det här tempot för att ta in och lyssna och låta det landa hos mig och vad tänker jag kring det och så där. Det är en process som jag tycker är väldigt givande.” (SP PG)*

De sju samtalspraktikerna skapade upprepat tid och rum för deltagarna att med tankar, känslor och handling få kontakt med och få förutsättningar att utveckla sina resonanta möten med människor, natur, kulturella uttryck och för några i deras gudsrelation.

### *Becoming och transformativt lärande*

#### *Gemensamt*

Att lära innebär att se och erfara något nytt eller något invariant på ett nytt sätt, men också att förändra sätt att handla och relatera till andra. Det sker genom att sätta ord på, både egna och andras ord, genom upplevelser i samspel med andra och i görandet. Dessa förändringar för en person eller grupp blir något mer, becoming, något annat eller annat förhållningssätt till omvärlden. Flödet genom samtalsgrupperna gjorde att deltagarna transformerade sitt kunnande, blev mer öppna för andras perspektiv och ökade därmed möjligheter till förändringar (31).

### *Specifikt klientstudien*

Deltagarna beskrev hur de i början hade svårt att tänka efter och reflektera, men att samtalsgruppen gav dem möjligheter att göra detta. Samtalsgruppen stödde dem i deras becoming, att bli reflekterande personer och komma närmare sina reflekterade värderingar.

I fokusgruppsamtalen framkom att deltagarna börjat ta med sig och införliva reflekterandet i sin vardag. Reflekterandet stödde dem i att värdera och omvärdera i överensstämmelse med de egna reflekterade värderingarna. Reflekterandet och det påföljande omvärderandet hade inverkan på både görande, doing, och relationer, belonging, och stödde dem i att prioritera de aktiviteter och de relationer som de värdesatte.

*”...man kanske är ärligare ...på jobbet om det är någonting... om det inte känns bra... man tänker efter...och att man då istället liksom pratar ut med den personen, att man vågar det.” (FG 2 KG)*

Vidare beskrev deltagarna en ökad förmåga att både vara närvarande i stunden och att zooma ut och inta ett helikopterperspektiv på sin tillvaro. Att i högre grad vara närvarande i det man gjorde för stunden ligger i linje med mindfulness (32). Mindfulness kan minska stress och öka både beslutsfattande, självmedkänsla och empati (32). Mindfulness kan praktiseras både formellt och informellt. Formell mindfulness praktiseras som en aktivitet i sig själv, medan informell mindfulness integreras i vardagsaktiviteter (32, 33). I fokusgruppsdiskussionerna beskrev deltagarna hur de upplevt mer av informell mindfulness i aktiviteter de tidigare knappt varit medvetna om. Denna medvetenhet gav dem en rikare upplevelse av aktiviteter i vardagen.

*”...att värdera dom små tingen...det kan vara vad som helst... det kan vara något så simpelt som ja, men idag när jag var ute och gick med hunden liksom så här blå himmel, bara det.” (FG 1 KG)*

Att ha utvecklat förmågan att zooma ut och inta ett helikopterperspektiv hjälpte dem att få överblick och planera sin tillvaro. Förmågan att inta ett helikopterperspektiv bidrog till att uppmärksamma faktorer utanför sig själv som hade inverkan på deras liv och vardag.

### *Specifikt professionsstudien*

Deltagarna beskrev i de uppföljande fokusgrupperna att det samspel som uppstod i samtalspraktikerna var för de flesta nya erfarenheter. De menade också att existentiella frågor gavs lite utrymme och synlighet i mellanmänskliga situationer

både i vårdarbetet och i privatlivet. I mötet med patienter var den ömsesidiga förväntan att man som vårdgivare skulle uppträda som expert. Samtidigt uttrycks både från vårdtagare och vårdgivare önskan om resonans i vårdmöten (34). Ståhl kopplar otillräckliga arbetsvillkor med högt tempo (format av specifika praktikarkitekturer, författarens anmärkning) till att vårdpersonal tvingas agera som en funktion snarare än som personer. Relationslösa, stumma relationer uppstår, det Rosa beskriver som alienation (11), vilket i sin tur kan leda till utbrändhet (34).

Deltagarna upplevelser i samtalspraktikerna kan beskrivas som att de klädde av sig sina professionella rustningar och blev medmänniskor för varandra. Det utvecklades till nya och värdefulla erfarenheter både i deras professionella roller och privata liv. Och det bidrog till upplevelser av att vara integrerade hela personer som yrkespersoner och privatpersoner.

I samtalspraktikerna lärde sig deltagarna att paktigt lyssna, stanna kvar i mötet och tystnaden och ta vara på och låta sig påverkas av andras perspektiv, men också att lyssna till sig själva.

*”Jag tror det är det jag bär med mig mest det bär att det går att skapa mötesplatser, ... när vi ger tid att lyssna (mm) ... och det tycker jag i relation till mitt jobb då, att kanske jag inte behöver lösa allting, utan att jag lyssnar, verkligen lyssnar aktivt. (SP PG)*

I det resonanta samspelet grundades deras förståelse och handlingskraft i relation till de olika existentiella dimensionerna. Deras referensramar utmanades och förändrade förhållningssätt till omvärlden växte fram, med insikter om att inte behöva veta och att vara öppen gentemot andra perspektiv. Transformativt lärande (31) framträdde.

Förståelse för varandras olika perspektiv gav inte bara en klangbotten till det egna provtänkandet och lärandet, utan skapade också minnesbilder som blev värdefulla referenser i olika situationer i vardagen.

*”Och delar man de erfarenheterna med andra personer så kan jag ta till mig det och dra nytta av det. Det blir ett lärande genom hjälp av andra.” (FG 1 PG)*

I de uppföljande fokusgruppintervjuerna kom inte de olika existentiella dimensionerna i fokus för samtalen. Det var formen i samtalspraktikerna, sättet att samspela och mötas runt frågor som inte har ”evidensbaserade svar”, som man värderade högt både för egen del och för medarbetare och patienter. Med andra ord ett nytt sätt att förhålla sig, speciellt i situationer när man inte har givna svar, vara i icke vetande.

Deltagarna i samtalspraktikerna menade att alla i vården skulle behöva kunskaper och delande om existentiella dimensioner. De var angelägna att sprida



erfarenheter och kunnande vidare. Några hade redan eller var på väg att starta grupper antingen för vårdtagare eller vårdgivare.

Trots att deltagarna resonerade om betydelsen av varje existentiell dimension i mötet med patienter och man resonerade om varför och med vilka det skulle ha ett värde, var det förvånansvärt få som beskrev situationer där det blivit verklighet. Det har väckt frågor hos oss forskare:

- Var förutsättningarna i deltagarnas jobbsammanhang för begränsande för att ge utrymme för existentiella dimensioner i mötet med patienter och andra personer?
- Var beredskap och öppenhet inte tillräcklig hos deltagarna för att med det förhållningssätt de utvecklade i samtalsgrupperna kunna möta existentiella behov i arbetsvardagen?

Varje samtalstillfälle avslutades med en frågerunda om hur den aktuella dimensionen skulle kunna kopplas till patientarbetet. Utifrån studiens preliminära resultat är vår rekommendation att i stället fråga deltagarna om exempel på när de gett tid till lyssnande, stannat kvar i möten även om de inte har svar och att ha kunnat tona ner sin expertroll för att bidra till resonanta möten. Med ett sådant avslutande fokus i varje samtalspraktik bör deltagarnas förhållningssätt i samtalsgruppen kunna överföras till mänskliga möten i vårdens vardag.

## Slutsatser

Två studier av existentiella samtalsgrupper har presenterats och belysts utifrån olika teoretiska perspektiv. Båda studierna visar potentialen i existentiella samtalsgrupper. Att utveckla den existentiella hälsan och former för hur man omsätter den i sitt liv ger beredskap för både klienter och professionella att agera utifrån sina reflekterade värderingar och blir en grund när livet krisar.

I denna artikel har vi valt att belysa de mer specifika resultaten som framträder genom respektive teoretiskt ramverk. Vi ser dock stora möjligheter att syntetisera resultaten och applicera de olika teoretiska ramverken ytterligare i de båda studierna. Ett exempel är upplevelsen av envägskommunikation i vårdmöten som beskrevs i klientgruppen. Liknande upplevelser framkom i professionsstudien där deltagare uttryckte att förväntningar på deras expertroll dominerade. I båda fallen ledde den strikt formaliserade samtalsformen till upplevelser av alienation både tolkat utifrån det aktivitetsvetenskapliga perspektivet (5) och Rosas begrepp resonans (12).

## Den reflektiva forskningsprocessen

Vi är två forskare som kommer från olika forskningssammanhang; medicinsk pedagogik och rehabilitering. Det innebär att vi är grundade i olika teorier. Vi möts i att vi båda genomför studier av existentiella samtalsgrupper.

Som medforskare innebär det att vi har fått vara lyhörda och fördjupa oss i varandras frågeställningar och teoretiska ramar.

I arbetet med att analysera data i studierna har vi jobbat enskilt och sedan resonerat med varandra kring de identifierade kategorierna i ljuset av respektive studies teoretiska inramning. De två forskningsprocesserna som pågått parallellt är skilda åt, men i våra resonemang har olikheterna tillfört en extra dimension då vi kommit in på jämförelser mellan studierna, en form av perspektivbyten.

Det har utvecklats till ett förtroendefullt och prestigelöst samarbete som vi upplever har influerats av det vi studerar, de existentiella samtalen. Den tillåtande tonen som existentiella samtal innebär har spillt över till det vetenskapliga arbetet. Vi märker att vi låtit varandra provtänka och provprata på ett tentativt och förutsättningslöst sätt. Vi har lyssnat in varandra och öppnat upp för att modifiera hur vi tolkar fynden. Detta öppna tentativa förhållningssätt till det vi studerar ligger i linje med förförståelse. Alvesson och Sandberg (35) belyser förförståelsens potentiella roll inom vetenskap. Förförståelsen berörs alltid i kvalitativa studier men oftast ses den som något som ska identifieras för att där-efter kunna kontrolleras. Alvesson och Sandberg ser dock snarare på förförståelsen som en underutnyttjad resurs som kan bidra till att utveckla forskningen genom att utveckla en dialog mellan förförståelse, data och teori. I de dialoger och samtal vi haft om de båda studierna både gällande data, teori och analys, har våra respektive förförståelser, som är grundade i både personlig, professionell och forskningsanknuten erfarenhet, fått utrymme att utvecklas genom provpratande och provtänkande snarare än kontrolleras.

## Referenser

1. van Os J, Guloksuz S, Vijn TW, et al. The evidence-based group-level symptom-reduction model as the organizing principle for mental health care: time for change? *World Psychiatry*. 2019;18(1):88-96.
2. Damsgaard JB, Angel S. Living a Meaningful Life While Struggling with Mental Health: Challenging Aspects Regarding Personal Recovery Encountered in the Mental Health System. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(5).
3. Origos Resurs. Vår modell, våra värden. Rehabilitering för hela människan. <https://www.origoresurs.se/samtal-av-livet/>
4. Krueger RA. *Focus groups: A practical guide for applied research*: Sage publications; 2014.
5. Wilcock AA, Hocking C. *An occupational perspective of health*. 3. ed. Thorofare, N.J.: Slack; 2015.

## tema

6. Hammell KW. Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 2004;71(5):296-305.
7. Babulal GM, Selvaratnam A, Taff SD. Existentialism in Occupational Therapy: implications for practice, research, and education. *Occupational Therapy in Health Care*. 2018;32(4):393-411.
8. Kemmis, S., Wilkinson, J., Edwards-Groves, C., Hardey, L., Grootenboer, P., Bristol, L. *Changing practices, changing education*. 2014 Singapore: Springer.
9. Langelotz, L, Rönnerman, K., Mahon, K., *Praktikteorier i allmänhet och teorin om Praktikarkitekturer i synnerhet*. I: Henning Loeb, I, Langelotz, L., Rönnerman, K(red.) *Att utveckla utbildningspraktiker, analys, förståelse och förändring genom teorin om praktikarkitekturer* 2019: 27-43
10. Kemmis, S., Mahon, K., *Coming to practice architectures: A genealogy of the theory*. I Mahon, K., Francisco, S., Kemmis, S. (red), *Exploring education and professional practices- through the lens of practice architectures*. Singapore: Springer. 2017:219-238.
11. Rosa, H., Henning, C., *The good life beyond growth*. New Perspectives, 2018.
12. Rosa, H. The idea of resonance as a sociological concept. *Global dialogue* 2018: (8.2) 41-44.
13. Rosa, Hartmut. "Social acceleration." In *Social Acceleration*. Columbia University Press, 2013.
14. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol*. 2006;3(2):77-101.
15. Srivastava P, Hopwood N. A practical iterative framework for qualitative data analysis. *International journal of qualitative methods*. 2009;8(1):76-84.
16. Brouwers EPM. Social stigma is an underestimated contributing factor to unemployment in people with mental illness or mental health issues: position paper and future directions. *BMC psychol*. 2020;8(1):36.
17. Arendt H. *The life of the mind: The groundbreaking investigation on how we think*: HMH; 1981.
18. Goffman E. *The presentation of self in everyday life*. London: Penguin; 1990[1959].
19. Edmondson A.C. *Managing the risk of learning: Psychological safety in workteams*. Boston MA Division of Research. Harvard Business School (2002).
20. Edmondson A.C. Psychological Safety and Learning Behavior in work Teams. *Administrative Science Quarterly*, Vol 44, No.2 (1999) pp. 350-383.
21. Bergman P, Jansson I, Bülow PH. 'No one forced anybody to do anything—and yet everybody painted': Experiences of Arts on Referral, a focus group study. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*. 2021(1-2):9-20.
22. Wästberg BA, Harris U, Gunnarsson AB. Experiences of meaning in garden therapy in outpatient psychiatric care in Sweden. A narrative study. *Scand J Occup Ther*. 2021;28(6):415-25.
23. Lund K, Argentzell E, Leufstadius C, Tjörnstrand C, Eklund M. Joining, belonging, and re-valuing: A process of meaning-making through group participation in a mental health lifestyle intervention. *Scand J Occup Ther*. 2019;26(1):55-68.
24. Winnicott D. *Människans natur* (E. Hammelberg, övers.). Ludvika: Dualis förlag AB;1991.

25. Bornemark, J. Horisonten finns alltid kvar: om det bortglömda omdömet. 2020.
26. Jorm AF. Why we need the concept of “mental health literacy”. *Health Commun.* 2015;30(12):1166-8.
27. Svensson B, Hansson L. Effectiveness of mental health first aid training in Sweden. A randomized controlled trial with a six-month and two-year follow-up. *PLoS One.* 2014;9(6):e 100911.
28. Mumbauer J, Kelchner V. Promoting Mental Health Literacy through Bibliotherapy in School-Based Settings. *Professional School Counseling.* 2018;21(1):85-94.
29. Moll SE, Patten S, Stuart H, MacDermid JC, Kirsh B. Beyond silence: a randomized, parallel-group trial exploring the impact of workplace mental health literacy training with healthcare employees. *Can J Psychiatry.* 2018;63(12):826-33.
30. Nussbaum, M. C. *Upheavals of thought: The intelligence of emotions.* Cambridge University Press, 2003.
31. Mezirow J. Transformative learning: Theory to practice. *New directions for adult and continuing education.* 1997;1997(74):5-12.
32. Goodman V, Wardrope B, Myers S, Cohen S, McCorquodale L, Kinsella EA. Mindfulness and human occupation: A scoping review. *Scand J Occup Ther.* 2019;26(3):157-70.
33. Elliot ML. Being mindful about mindfulness: An invitation to extend occupational engagement into the growing mindfulness discourse. *J Occup Sci.* 2011;18(4):366-76.
34. Ståhl, C. En stum värld?: om resonans, social responsivitet och utbrändhet. *Sociologisk forskning* 2020: 57(3-4): 227-247.
35. Alvesson M, Sandberg J. Pre-understanding: An interpretation-enhancer and horizon-expander in research. *Organization Studies.* 2022;43(3):395-412.