

Mindfulness som socialfaglig metode er en bog, der har fokus på, hvordan mindfulness og dens teknikker kan bidrage til en øget trivsel hos udsatte børn, unge og voksne. Bogen starter ud med at tage læseren i hånden og give introduktion til mindfulness helt fra bunden.

Mindfulness er beskrevet som at have det primære formål at få os til at leve det liv, vi har lige nu. Bogen belyser fra forskellige vinkler, hvordan for mange tanker om dårlige beslutninger i fortiden eller bekymringer om fremtiden kommer til at stå i vejen for vores evne til mærke efter og få det optimale ud af en bevidsthed omkring nuet.

Som læser får man et indblik i mindfulness' rødder i buddhismen, da forfatteren, Mie Skads Jeppson, lægger vægt på at forklare, at mindfulness ikke blot er et modefænomen, der er oppe i tiden. Dette fokus er efterfulgt af en række kortere kapitler, der tager fat på blandt andet følelsers forankring i kroppen, mindfulness som værktøj til stresshåndtering, hvordan mindfulness kan bidrage til konfliktnedtrapning samt vigtigheden af øget bevidsthed om tanker, følelser og krop.

Afsluttende giver bogen en række konkrete eksempler på, hvordan man kan bruge mindfulness i praksis. Først med udgangspunkt i forskellige teknikker tilpasset til børn – herunder især børn med ADHD eller autisme. Derefter en samling af forskellige guidninger, som læseren kan bruge som inspiration eller tage direkte med ind i sit arbejde.

Mie Skads Jeppson har stor erfaring inden for det pædagogiske felt, hvor hun blandt andet underviser i mindfulness. Hun er uddannet yogalærer og har taget uddannelse i MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Hun beskriver i bogen, at hun har fokus på at øge menneskers trivsel, og at hun er passioneret omkring at formidle viden om, hvordan man bedst plejer og træner sin krop og sind. Hun skriver direkte, at formålet med bogen er at formidle mindfulness på en enkel og praksisorienteret måde for at gøre tilgangen mere tilgængelig. Dette skinner tydeligt igennem i bogen, hvor hun i et letforståeligt sprog får beskrevet alt fra mindfulness' rødder i buddhismen henover meditation som teknik og til forskellige konkrete eksempler at tage udgangspunkt i.

Mie Skads Jeppson understreger, at bogen er henvendt til social-/specialpædagogisk personale og andre relevante faggrupper som eksempelvis lærere eller socialrådgivere. Jeg er enig i, at bogen primært er relevant for personer ansat på det pædagogiske område, der er interesseret i mindfulness. Umiddelbart vurderer jeg, at man enten kan være ny på det pædagogiske område, ny i mindfulness eller ny begge steder og få noget ud af at læse denne bog.

Bogen er delt op i kapitler, der alle afsluttes med en opsamling af kapitlets vigtigste pointer. Derudover afsluttes kapitlerne blandt andet med arbejdsspørgsmål, der inviterer til refleksion, beskrivelser af en konkret case eller eksempler på meditationer eller andre øvelser. Dette ser jeg som en stor styrke i bogen, der betyder, at man som læser hele tiden er opmærksom på, hvordan man kan tage teorien med ud i praksis.

Bogen er bygget op med fine illustrationer og faktabokse, der bidrager til en gennemgående overskuelighed. Det gør bogen til et godt valg, hvis man som læser ikke har så meget erfaring med mindfulness men er nysgerrig på, hvordan man kan tage det med i sit arbejde på det pædagogiske område.

Personligt har jeg allerede rimelig erfaring med den teoretiske del af mindfulness, og derfor kunne jeg savne et endnu større fokus på de konkrete eksempler fra praksis. I introduktionen bliver det beskrevet, at bogen blandt andet fokuserer på arbejdet med mindfulness i forbindelse med autisme, hvilket især havde min interesse, da jeg netop arbejder med denne målgruppe til daglig.

Der er et fint afsnit, som lægger op til nogle relevante refleksioner i denne forbindelse, men jeg havde gerne set et endnu større fokus på, hvordan man konkret kan tilpasse mindfulness til denne målgruppe eller andre udsatte børn, unge og voksne.

Overordnet set er det en rigtig fin bog, som især er relevant for læseren, der har erfaring enten på det pædagogiske område eller indenfor mindfulness og gerne vil klædes på til at forene de to områder.

Bogen er skrevet i et letforståeligt sprog og med en god opbygning, der gør det nemt at have den stående på hylden og blade frem til det specifikke afsnit eller de konkrete øvelser, man lige kunne have brug for at repetere.

*Af Katrine Vestergaard Spangso, psykolog på Jobcenter Aalborg*

