

Hvordan opplever kvinner og menn  
med depresjonsfølelse å praktisere  
yoga

Et holistisk perspektiv

Britta Christine Schmitt

VEILEDER

Berit Johannessen

**Universitetet i Agder, 2021**

Fakultet for helse- og idrettsvitenskap  
Institutt for helse- og sykepleievitenskap

Master



# Masteroppgave

» Hvordan opplever kvinner og menn med depresjonsfølelse å praktisere yoga?»

Et holistisk perspektiv

Universitet i Agder

Fakultet for helse- og idrettsvitenskap

Institutt for helse- og sykepleievitenskap

Mastergrad i psykososial helsearbeid

Britta Christine Schmitt

Veileder: Berit Johannessen



## **Sammendrag**

**Bakgrunn:** Ifølge Verdens helse organisasjon WHO er det på verdensbasis mer enn 264 millioner mennesker som lider av depresjon, dette er om lag 4,7 % av verdens befolkning, og depresjon er den ledende årsak til uførhet og en stor bidragsyter til «the global burden of disease». En del av disse menneskene som opplever depresjonsfølelse har oppdaget at å praktisere yoga kan hjelpe dem med å oppleve en bedre hverdag.

**Studiens hensikt:** Hensikten er å få innsikt i hvordan mennesker med depresjonsfølelse opplever å praktisere yoga.

**Problemstilling:** Hvordan opplever kvinner og menn med depresjonsfølelse å praktisere yoga? Et holistisk perspektiv.

**Metode:** Studien har et kvalitativt forskningsdesign med en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming. Fem voksne mennesker som opplever depresjonsfølelse og praktiserer yoga deltok i studien, rekruttert gjennom et strategisk utvalg. Det ble gjennomført semistrukturerte individualintervjuer. Dataene ble analysert ved hjelp av Kirsti Malteruds «systematisk tekstkondensering».

**Funn:** Depresjonsfølelse påvirker hverdagen i stor grad. Å praktisere yoga kan hjelpe deltakerne til å takle daglige utfordringer, kan bidra til et bedre selvbylde, kan styrke selvtillit og kan øke livskvaliteten.

**Konklusjon:** Yogapraksis kan hjelpe mennesker med depresjonsfølelse. Disse funn i tillegg til aktuell forskning bør oppfordre til videre forskning.

**Nøkkelord:** Yoga, kvinner, menn, depresjonsfølelse, mestring, livskvalitet, kvalitativ forskning.

## **Abstract**

**Background:** According to the World Health Organization WHO, more than 264 million people worldwide suffer from depression, this is about 4.7% of the world's population, and depression is the leading cause of disability and a major contributor to «the global burden of disease ». Some of these people who experience feelings of depression have discovered that practicing yoga can help them experience a better everyday life.

**Purpose:** To gain insight into how people with feelings of depression experience practicing yoga.

**Issue:** How do women and men with depression experience practicing yoga? A holistic perspective.

**Method:** The study has a qualitative research design with a phenomenological-hermeneutic approach. Five adults who experience depression and practice yoga participated in the study, recruited through a strategic committee. Semi-structured individual interviews were conducted. The data were analyzed using Kirsti Malterud's "systematic text condensation".

**Findings:** Feeling of depression affects everyday life to a great extent. Practicing yoga can help participants cope with daily challenges, can contribute to a better self-image, can strengthen self-confidence and can increase the quality of life.

**Conclusion:** Yoga practice can help people with depression. These findings in addition to previous research should encourage further research.

**Keywords:** Yoga, women, men, depression, coping, quality of life, qualitative research.

## FORORD

Jeg vil rette en stor takk til alle jeg er blitt kjent med i forbindelse med å skrive denne masteroppgaven.

Det har vært en spennende og lærerik reise sammen med dere.

Takk til familie og venner for deres støtte, tålmodighet og engasjement.

En ekstra takk til Peter for god mat og drikke og nakkemassasjer mens jeg satt og skrev.

Takk til min datter Katharina for verdifull korrekturlesing.

Jeg vil takke min veileder Berit Johannessen for god rådgivning, for å holde meg på stø kurs og for gode klemmer.

En stor takk til min yogalærer Lill Ann: med din inspirasjon ble denne masteroppgaven født.

Tusen takk til min sjef som har tilrettelagt på jobben slik at jeg kunne skrive denne oppgaven.

Med denne oppgaven ønsker jeg å invitere og inspirere til nytenkning.

Om språkbruket ikke er helt perfekt- jeg er i utgangspunktet tyskspråklig.

With breath, body and mind

I send my heart along with these words.

May all who read them awaken from forgetfulness  
and realizing the true nature of no separate self,  
transcend the path of fear, sorrow and anxiety.

May all beings be free.

Frank Jude Boccio

# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Innledning</b> .....	<b>1</b>
1.1 Introduksjon .....	2
1.2 Bakgrunn for valg av tema .....	2
1.3 Problemstilling .....	3
1.4 Hensikt .....	3
1.5 Avgrensning og presisering .....	4
<b>2.0 Teoretisk referanseramme</b> .....	<b>4</b>
2.1 Yoga .....	4
2.1.1 Hvordan yoga kom til Vesten .....	7
2.1.2 Yoga sin popularitet i Vesten.....	8
2.1.3 Forandringer som skjer ved å praktisere yoga .....	8
2.2 Psykisk helse og uhelse.....	9
2.2.1 FHI sin rapport om psykisk helse i den norske befolkning.....	10
2.3 Depresjon .....	12
2.3.1 Et litt annet syn på depresjon.....	15
<b>3.0 Litteratursøk og aktuell forskning</b> .....	<b>16</b>
<b>4.0 Vitenskapsteori og metode</b> .....	<b>17</b>
4.1 Vitenskapsfilosofisk bakgrunn .....	17
4.1.1 Studiens vitenskapelige tilnærming.....	18
4.2 Kvalitative individuelle intervju.....	19
4.2.1 Planlegging og utvikling av intervjuguide.....	19
4.2.2 Rekruttering og utvalg.....	20
4.2.3 Gjennomføring.....	20
4.2.4 Analysen .....	21
4.2.5 Forforståelsen.....	27
4.2.6 Forskningsetiske overveielser .....	27
<b>5.0 Resultat</b> .....	<b>29</b>
5.1 Hverdagen med depresjonsfølelse.....	29
5.1.1 Depresjonsfølelsen påvirker hverdagen .....	29
5.1.2 Smertefulle erfaringer gjennom livet som påvirker nåtiden .....	29
5.1.3 Selvoppfatning og selvbylde.....	30



5.1.4	Kroppen med helsemessige utfordringer .....	31
5.2	Yogapraksis integrert i hverdagen.....	31
5.2.1	Yoga frigjør ressurser for å møte hverdagens utfordringer.....	31
5.3	Kroppen som en forankringsport og en bearbeider .....	34
5.3.1	De fysiske yogaøvelsene for den fysiske kroppen.....	34
5.3.2	Kroppen og psyke henger sammen .....	35
5.3.3	Generell opplevelse av trygghet og ro.....	38
5.4	Mentale prosesser og forandringer.....	39
5.4.1	Transformasjonsprosessen .....	39
5.4.2	Være sjef i eget liv .....	42
5.4.3	Være del av noe større .....	43
<b>6.0</b>	<b>Drøfting av resultater .....</b>	<b>45</b>
6.1	Yogapraksis integrert i hverdagen .....	45
6.2	Kroppen som en forankringsport og som en bearbeider.....	48
6.3	Mentale prosesser og forandringer gjennom yogapraksis .....	50
6.4	Implikasjoner for videre forskning.....	52
<b>7.0</b>	<b>Drøfting av metode .....</b>	<b>53</b>
7.1	Validitet og reliabilitet.....	53
7.2	Min rolle som forsker .....	54
<b>8.0</b>	<b>Konklusjon .....</b>	<b>55</b>

## **Litteraturliste**

### **Oversikt over vedlegg**

Vedlegg 1: Informasjonsskriv til deltakerne

Vedlegg 2: Intervjuguide

Vedlegg 3: Godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata

Vedlegg 4: Godkjenning fra Fakultetets Etikkomité

## 1.0 Innledning

For noen år siden, lenge før jeg hadde noen planer om å bli masterstudent, opplevde jeg en depressiv episode. I etterlys av denne opplevelsen tror jeg at det var en kombinasjon av en sterk sorgreaksjon etter min mors sykdom og død, og en voldelig situasjon på jobb hvor jeg fysisk ble angrepet av en pasient. Jeg var sykemeldt i 2 måneder, hadde store smerter i nakken og skuldrene og følte meg komplett utslitt. Den unge, men erfarne fysioterapeuten som behandlet meg, masserte ut gamle følelser som satt dypt inn i kroppen min, hadde jeg inntrykk av da jeg lå på massasjebenken og tårene bare rant mens han masserte meg. Jeg begynte å skjønne at det var på tide å forandre noe i livet mitt og begynne å ta vare på meg selv, og ikke bare på andre. Jeg hadde mistet meg selv underveis, hadde mistet livsgleden, jeg bare satt på sofaen og gjorde ingenting da jeg var sykemeldt. Hvor var den optimistiske personen blitt av? Den som alltid har sett lyst på livet, den som hadde overstått vanskelige situasjoner før? Den som likte å være ute i naturen, likte å finne på ting på en vanlig hverdag, den som ikke ventet på en fri helg for å gjøre noe gøy. Rare og tunge tanker gikk rundt i hodet mitt: hva hvis smertene aldri kommer til å gi seg? Hva hvis denne tilstanden av tunghet bare ville vedvare? Jeg visste at jeg måtte finne meg selv igjen.

Og så begynte jeg på et kurs i mindfulness yoga, og det som skjedde med meg er vanskelig å beskrive. Jeg oppdaget at jeg var i stand til å slappe av, ligge på yogamatta uten å tenke på ting jeg har gjort før yogatimen eller skulle gjøre etterpå. Jeg ble bevisst på meg selv, ble bevisst på at jeg ikke var tankene mine som fløy rundt i hodet mitt, jeg opplevde at kroppen min ble såpass smidig og bevegelig at jeg klarte å utføre fysiske yogastillinger og holde ut i stillingene, og jeg opplevde at pusten kunne være nøkkelen til konsentrasjon og fokusering. Jeg klarte å sitte i lotusstillingen og meditere. Etter hvert oppdaget jeg klassisk yoga og andre yogastiler for meg. Jeg har praktisert yoga i et par år nå, og kunne ikke tenke meg et liv uten yoga. Yogapraksis har utvidet bevisstheten min, mitt syn på verden, og på utfordringene vi alle møter, som faktisk er en del av livet.

Etter hvert begynte det å utforme seg et spørsmål: jeg, som befant meg i en meget kort depressiv episode og opplevde at yogapraksis har hjulpet meg med å komme meg ut av «det sorte hullet» og var blitt meg selv igjen, jeg føler, erfarer og opplever jo ting akkurat som alle andre mennesker, hvordan er det da med mennesker som har opplevd en følelse av depresjon over lengre tid enn meg? Hvor tungt må det være å leve med konstant underskudd, med en konstant følelse av å ha mistet livsgnisten, og at alt bare er blitt et ork og et strev? Hvordan opplever de sin hverdag med depresjonsfølelsen, og hvilke erfaringer har de gjort med å praktisere yoga?

Og så ble ideen til denne masteroppgaven født; jeg ville finne mer ut av hvilke erfaringer og opplevelser kvinner og menn som opplever depresjonsfølelse og som praktiserer yoga har gjort, jeg ville vite mer om deres subjektive opplevelser og erfaringer.

Jeg er i utgangspunktet sykepleier og praktiserer selv yoga, og har gjennomført denne studien alene.

## **1.1 Introduksjon**

I denne oppgaven skal jeg skrive om yoga, dens opphav, og hvilken betydning yoga for livskvaliteten har i dag, jeg skal skrive om psykisk helse og uhelse, og om det vi per dags dato vet om depresjon.

Jeg vil også invitere og inspirere til nytenkning og kanskje se på depresjonen og dens mulige årsaker fra et annet synsvinkel.

## **1.2 Bakgrunn for valg av tema**

Ifølge Verdens helse organisasjon WHO er det på verdensbasis mer enn 264 millioner mennesker som lider av depresjon, dette er om lag 4,7 % av verdens befolkning, og depresjon er den ledende årsak til uførhet og en stor bidragsyter til «the global burden of disease» ([who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](http://who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)).

Rådet for psykisk helse i Norge opplyser at antall mennesker i Norge med diagnosen angst og depresjon øker stadig. Omtrent 150 000 personer blir rammet av depresjon hvert år (<https://psykiskhelse.no/depresjon>). Noen depresjoner kan bli langvarige med perioder med forverring. I Norge viser ungdomsdata-tallene en økning i selvrappporterte psykiske helseplager blant unge i Norge, og fra 2011–2018 økte prosentandelen ungdomsskoleelever plaget av depressive symptomer fra 9,7 til 15,2 %. Hele 23% av elevene på VGS oppgir at de bekymrer seg mye for ting, og 18% oppgir at alt er et slit. Angst og depresjon er et folkehelseproblem i Norge, og er blant de vanligste plagene blant ungdom. I en sårbar ungdomspopulasjon er det veldig viktig at vi som samfunn tar grep og går tidlig inn med forebygging, slik at ungdommene får god hjelp og en smidig overgang til voksenlivet ([ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge](http://ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge)).

Internasjonale studier viser at en del mennesker med depresjonsfølelse opplever at å praktisere yoga kan hjelpe dem med å oppleve mer livskvalitet, og jeg mener at det er viktig å forske på hvilke tiltak kunne hjelpe på enten å komme seg ut av en depresjon eller kanskje få et annet blikk på depresjon, og muligens integrere depresjonsfølelsen i sitt liv.

### **1.3 Problemstilling**

Problemstillingen for studien formuleres slik:

Hvordan opplever kvinner og menn med depresjonsfølelse å praktisere yoga?

### **1.4 Hensikt**

Hensikten med studien er å få innsikt i studiedeltakerens subjektive erfaringer og opplevelser, og tilføre ny kunnskap om hvordan kvinner og menn med depresjonsfølelse opplever å praktisere yoga. Ut fra denne kunnskapen kan man vurdere om yogapraksis kunne være et ledd i en komplementær behandling av depresjon og depresjonsfølelse.

## **1.5 Avgrensning og presisering**

Utvalget i denne studien er avgrenset til voksne kvinner og menn som opplever depresjonsfølelse og som praktiserer yoga. For å få innsikt i de erfaringer mennesker med depresjonsfølelser har med å praktisere yoga, mener jeg at det også er viktig å få innsikt i hvordan det er å leve med depresjonsfølelser, og jeg har derfor også fokusert på dette. Av hensyn til personvern og omfang av oppgaven har jeg gjort enkelte avgrensninger: Studien omtaler deltakernes helsemessige utfordringer, både fysisk og psykisk, og omstendigheter i familieliv, vennekrets og andre private historier kun som funn som har relevans i forhold til studiens problemstilling og besvarelse.

## **2.0 Teoretisk referanseramme**

I dette kapittelet skal jeg forklare begrepet yoga, dens opphav, hvordan yoga kom til vesten, og hvilken betydning yoga har i dag for den fysiske og psykiske helse. Videre skal jeg skrive om forandringene som skjer når man praktiserer yoga, samt litt om psykisk helse og uhelse. Jeg skal legge frem forskjellige synsvinkler på depresjon og dens mulige årsaker.

### **2.1 Yoga**

Yoga har et ukjent opphav i India flere tusen år tilbake. Jacobsen (2004) hevder at yoga er kanskje mer enn 4000 eller 5000 år gammel. Yoga bygger på svært gamle indiske forestillinger og er en av verdens eldste og mest innflytelsesrike åndelige tradisjoner. Opprinnelsen er skjult i mytenes språk, og allerede i tidlig tid fantes det ulike teknikker så vel som tolkninger (Jacobsen, 2004, s. VIII). Ifølge Jacobsen (2004), som er professor i religionsvitenskap ved Universitetet i Bergen som jeg ser som en uvurderlig kilde til stor kunnskap om yoga på, er ordet «yoga» beslektet med det norske ordet «åk», og en av de tidligste betydningene av ordet er «å spenne i åk» (for eksempel en hest). Dette er illustrerende, for yoga handler om å ta kontroll og bli herre over seg selv (Jacobsen, 2004, s. VII).

Jacobsen (2004) viser til Shvetashvatara-upanishaden tekstene som beskriver at man skal beherske seg selv og styre sinnet og sansene slik man styrer en vogn trukket av uregjerlige hester, og ifølge yogalæren følger glede og frihet når man har kontroll over kroppen, sansene og sinnet (Jacobsen, 2004, s. VII). Yoga er først og fremst et klassisk, indisk filosofisk system, men det står også for en rekke metoder og teknikker som har til hensikt å bringe kropp og sinn til stillhet og selvinnsikt. Holen og Hobbel (2009) mener at den andre læresetning i *Yoga Sutra* definerer yoga: yoga bringer sinnets aktivitet og fluktasjoner til stillhet (Holen og Hobbel, 2009, s. 14-16). Jacobsen (2004) siterer Katha-upanishaden, og jeg mener at dette sitatet bringer klart til uttrykk hva yoga er:

Når de fem sanseorganene  
og sinnet er stilnet,  
og intellektet er ubevegelig,  
har han nådd den høyeste tilstand.

Denne kontrollen av sansene  
kaller de yoga.  
Da er han fri fra forstyrrelser.

(Jacobsen, 2004, IX).

Holen og Hobbel (2009) mener at i vår del av verden forbinder de fleste yoga med kropps yoga og pusteøvelser, men i vid forstand omfatter yoga mange aktiviteter for utviklingen av bevisstheten og evnen til erkjennelse. Dermed omfatter yoga flere metoder: kroppsøvelser, pusteøvelser, kultivering av følelser, tanker og handlinger, dessuten mentale øvelser. De mest avanserte former for yoga er meditasjon (Holen og Hobbel, 2009, s. 14). Swami Shivapremananda (1998) sier at yoga handler om å oppnå et avbalansert sinn – om verken å la seg lede av store ambisjoner eller å miste motet når livet går på tverke. Gjennom yoga lærer vi å unngå å overvurdere vår status og komme oss videre i livet.

Å praktisere yoga kan gi oss hjelp til å finne fred gjennom å yte vårt beste (Shivapremananda, 1998, s. 9). Yoga tar sikte på å bringe, ifølge Holen og Hobbel (2009), individet til helhet gjennom arbeid med bevisstheten. Dette perspektiv er etter Holen og Hobbels (2009) oppfatning det mest opprinnelige og dekker den klassiske betydningen av yoga, nemlig bevegelse mot integrasjon, mot helhet, det å oppfatte tingenes vesen med en dypere forankring i seg selv. Integrasjonen omfatter kropp, pust og sinn (Holen og Hobbel, 2009, s. 16). Tharaldsen (2017) sier at yoga har eksistert i India siden førhistorisk tid, som et verktøy for mental klarhet og åndelig opplysthet (Tharaldsen, 2017, s. 4).

Jacobsen (2004) forklarer at yogas flere elementer (etikk og regler for atferd, pusteøvelser, kroppsøvelser, renselser og ulike former for meditasjon og konsentrasjon) kan ha ulikt opphav, og flere av teknikkene og tolkningene ble forsøkt gitt en enhetlig fremstilling i det skriftet som kodifiserte yoga, *Yoga Sutra* av Patanjali, fra 500-tallet (e.v.t.) (Jacobsen, 2004, s. VIII).

Holen og Hobbel (2009) mener også at Patanjali var den som tillegges å ha nedtegnet grunnleggende læresetninger om filosofien og praksis knyttet til yoga, og at det er grunn til å anta at tankene og ideene eksisterte som muntlig overlevering i ytterligere tusener av år. De grunnleggende ideene kan ikke tilbakeføres til bestemte personer eller epoker siden det er problematisk å tidfeste hendelser i indisk historie, og dette gjelder også for yoga. Holen og Hobbel (2009) hevder videre at Patanjalis *Yoga Sutra* har et overordnet perspektiv, men omhandler ikke direkte noen yogaformer, og at de ulike yogagrenene er vokst frem gjennom lang tid (Holen og Hobbel, 2009, s. 16). Mæland (2017) mener at Patanjali altså ikke var forfatter, men en kompilator, den som samlet og systematiserte teksten basert på en eksisterende tradisjon, og at Patanjalis *Yoga Sutra* utgjør grunnteksten for den filosofiske retningen som kalles yoga. *Yoga Sutra* er bygget opp av korte aforismer, og på sanskrit kalles disse aforismene sutra (Mæland i Tharaldsen, 2017, s. 4). Mæland (2017) fremhever at det som særtegnar yogafilosofien sammenlignet med de andre filosofiske retningene i India, er at yogafilosofien er en praktisk filosofi som formidler en metode som gjennom praksis vil lede mot selverkjennelse og spirituell frigjøring.

Det betyr at teksten ikke oppfyller sin hensikt gjennom en intellektuell forståelse alene, men at den også må praktiseres for å kunne erkjennes gjennom den enkeltes erfaring.



De metodene som er kjent som yoga i dag, slik som yogaposisjoner, meditasjon og pusteøvelser, er uttrykk for den praktiske utførelsen av den filosofiske teorien (Mæland i Tharaldsen, 2017, s. 4). Tharaldsen (2017) mener at da Patanjali levde, var yoga ikke for alle, men at yoga og meditasjon var disipliner forbeholdt dem som valgte et liv på siden av samfunnet for å fordype seg i en spirituell praksis (Tharaldsen, 2017, s. 1).

Som nevnt er yoga et filosofisk system som ikke bare inneholder kroppsøvelser, pusteteknikker og meditasjonsøvelser, men som består av den såkalte åttedelte veien som en yogalærling skal følge.

Tharaldsen (2017) beskriver yogaens åtte veier som Patanjali har skrevet ned i *Yoga Sutra*:

1. Yama (tilbakeholdenhet, restriksjoner)
2. Niyama (iakttagelse og personlige rutiner)
3. Asana (holdning, stilling, fysisk posisjon)
4. Pranayama (pustekontroll, regulering av pusten)
5. Pratyahara (tilbaketrekning av sansene)
6. Dharana (konsentrasjon)
7. Dhyana (meditasjon)
8. Samadhi (kontemplasjon, meditativ absorpsjon eller den høyeste bevissthet)

(Tharaldsen 2017, s. 2).

### **2.1.1 Hvordan yoga kom til Vesten**

Grunnet oppgavens omfang skal jeg i dette kapittelet bare kort beskrive yoga sin vei til Vesten, og jeg vil bare nevne noen yogalærere.

Tharaldsen (2017) hevder at Patanjalis *Yoga Sutra* er den viktigste kilde til kunnskap om yoga vi har, men at *Yoga Sutra* har få referanser til det fysiske aspektet av yoga (Tharaldsen, 2017, s. 2), og hun mener at den formen den fysiske delen av yoga har i dag kommer fra Krishnamacharya (1888-1989) og hans elever (Tharaldsen, 2017, s. 1).

Han hadde en del elever som er vår tids mest kjente og populære yogalærere som har introdusert yoga til Vesten, som for eksempel Maharishi Magesh Yogi, Iyengar, Yogananda og Pattabhi Jois.

Jacobsen (2004) hevder at yogaens reise vestover har gjort en del av dens mangfold tilgjengelig i Vesten, men ofte har det begrenset seg til yogatradisjoner som har hatt karismatiske talsmenn og -kvinner som snakker engelsk (Jacobsen, 2004, s. XLIX-LI).

### **2.1.2 Yoga sin popularitet i Vesten**

Jacobsen (2004) mener at yoga har tiltrukket folk i Vesten særlig som en form for trim og et system for å dempe stress-symptomer, og at yoga dermed er blitt en del av moderniteten. Yoga bygger på den erfaring at kontroll av kroppen leder til kontroll av sinnet, og omvendt, og at slik kontroll leder til fred. En slik fred er ifølge Jacobsen (2004) sterkt etterspurt i moderne samfunn som i stigende grad er preget av stress og mental uro, og vil kanskje bli enda mer etterspurt i fremtiden. Yoga selges i et marked for penger og er blitt en del av byenes rastløse liv. Det har aldri vært så populært som i våre dager. Dette skyldes at yoga i moderne tid har fått økt sekulær anvendelse og yoga har blitt et trimsystem som kan brukes til å øke kroppslig og mentalt velvære, ifølge Jacobsen (2004). Han sier videre at en annen grunn til yogaens økte popularitet er at yoga nå er befridd fra den indiske guru-institusjonen og dens for moderniteten problematiske forestillinger om autoritet. Ettermiddagstimer og helgekurs med ulike lærere har overtatt for den tradisjonelle opplæringen i yoga, der en elev gjerne bodde i lang tid hos en yogalærer som han behandlet som en gud og hvis ordrer han adlød blindt. Man presser inn en yogatime mellom jobb og annet stress, og Jacobsen (2004) hevder at dette egentlig er et paradoks, for yoga var lenge en praksis først og fremst for asketer, personer som hadde trukket seg tilbake fra samfunnets vanlige liv og inn i skogen for å finne frihet og ro borte fra samfunnets hierarkier, konkurranse og forpliktelser (Jacobsen, 2004, s. LII).

### **2.1.3 Forandringer som skjer ved å praktisere yoga**

Tharaldsen (2017) mener at yoga må praktiseres, erfares og integreres i det daglige liv, og at en yogapraksis er mer enn utførelsen av fysiske posisjoner (asana). Utførelsen av asana gjør en fysisk rustet og mentalt motivert for de mer avanserte øvelsene av regulering av pusten, tilbaketrekning av sansene, konsentrasjon og meditasjon.

Hun mener videre at riktig utført, over lang tid, og med rett øvelse, vil en bli ledet mot de ulike stadiene av meditativ absorpsjon (samadhi) (Tharaldsen, 2017, s. 2).

Frank Jude Boccio (2004) skriver om de forandringene som skjer med en yogalærling:

“Selvfølgelig vil det være vanvittig å benekte at folk tar opp asana - all yogapraksis egentlig - fordi de vil ha fordelene med praksisen. Disse fordelene inkluderer avspenning, fleksibilitet, bedre generell helse, dypere konsentrasjon, tålmodighet, stressmestring eller opplysning, og vi begynner først å øve fordi vi ønsker en viss fordel. Etter hvert ser vi at det til syvende og sist ikke er mulig å øve bare for seg selv fordi vi virkelig "er i samvær" med alle vesener. Så med denne praksisen kan vi kultivere den innsikten, og målrettet tilby fruktene av vår praksis til alle vesener” (Boccio 2004, s. 37, egen oversettelse).

## **2.2 Psykisk helse og uhelse**

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer helse som «en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og svakhet» (who.int). Men det finnes også kritikk på WHO sin helsedefinisjon, og kritikerne definerer gjerne helse som evne til å leve med hverdagens krav. Denne tilnæringsmåten gir et godt inntrykk av hva helse er i forhold til det enkelte menneske, men gir liten eller ingen rettleiding for grupperettet og samfunnsrettet innsats. Helsetilstanden til enkeltmennesker og grupper av mennesker påvirkes av utallige ulike faktorer. Jeg mener at alle mennesker beveger seg mellom helse og uhelse som om man svinger frem og tilbake mellom to poler.

Ifølge Andersen (2018) kan psykisk helse beskrives som en opplevelse av å ha det bra, med muligheter til å virkeliggjøre sine talenter, mestre vanlige belastninger i livet, å finne glede i arbeid og aktivitet samt delta og bidra i samfunnet. Ordet psykisk er avledet av det greske ordet «psukhé» som betyr livsånde og handler om det som puster liv i oss, det som holder oss levende og gir livet glede og mening.

I kombinasjon med helse beskriver begrepet hvordan vi forstår, håndterer og gir mening til de utfordringer vi møter i hverdagen. Dette er forhold ved menneskelivet som er i bevegelse gjennom livsløpet, og som varierer med tid og sted, person og relasjon.

Andersen (2018) mener videre at i de senere årene har det blitt vanlig å anvende psykisk helse som et mellommenneskelig begrep som dekker vårt forhold til oss selv, til våre nærmeste og ikke minst til det samfunnet vi er en del av. Psykisk helse brukes også som et overordnet begrep på de tjenestene som tilbys mennesker med psykiske lidelser. Det er imidlertid sjelden at psykisk helse brukes som begrep når man skal beskrive de gode sidene ved livet. Det brukes mest med referanse til vanskeligheter og det som kan betegnes som psykisk uhelse. Dermed blir det et begrep som ofte forveksles med psykiske vansker og psykisk lidelse. En slik begrepsbruk kan forsterke en forståelse av psykisk helse som et individuelt og problemorientert begrep, og svekke oppmerksomheten overfor psykososiale, kulturelle og politiske forhold, ifølge Andersen (2018).

### **2.2.1 FHI sin rapport om psykisk helse i den norske befolkning**

Folkehelseinstituttet i Norge har utgitt en rapport i januar 2018, skrevet på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet. I rapporten kommer det frem at psykiske lidelser er utbredt i den norske befolkningen, og disse lidelsene bidrar til betydelig helsetap. De vanligste lidelsene blant voksne er angst, depresjon og rusbrukslidelser. I løpet av 12 måneder vil rundt 16-22 prosent av den voksne befolkningen ha en psykisk lidelse. Flere forhold kan gi inntrykk av at forekomsten av psykiske lidelser øker i befolkningen. Andelen nye uførepensjoner tildelt for en psykisk lidelse har økt de siste årene, og det har vært en liten økning i sykefravær på grunn av psykiske lidelser, ifølge folkehelseinstituttet.

Det har også funnet sted en sterk økning i behandling av psykiske lidelser, og kvinner er i betydelig større grad enn menn i kontakt med både primær- og spesialisthelsetjenesten for depresjon. Så mange som 7,0 prosent av menn og 12,1 prosent av kvinner har hatt en konsultasjon hos fastlege eller legevakt for depressiv lidelse i løpet av de siste 5 år. Et betydelig antall personer er også i poliklinisk behandling for depressiv lidelse. Dersom medikamentell behandling av depresjon er nødvendig, behandles pasienten hovedsakelig med antidepressiva. For både kvinner og menn har det vært et stabilt forbruk av antidepressiva i perioden 2004 - 2015, med omtrent dobbelt så mange kvinnelige som mannlige brukere, informerer folkehelseinstituttet.

Spørsmålet om det har funnet sted en økning eller reduksjon i forekomst av psykiske lidelser i Norge er ikke endelig avklart og krever videre forskning med et bedre datagrunnlag enn vi har i dag. Man vet lite om de spesifikke utviklingsveiene for psykiske lidelser. Trolig er det et komplekst samspill mellom et stort antall miljømessige og genetiske risikofaktorer, hver enkelt med små effekter, som gjør at noen utvikler en psykisk lidelse mens andre ikke gjør det. Ifølge folkehelseinstituttet har en rekke familiestudier vist at psykiske lidelser og plager har en tendens til å gå igjen i familier. Psykiske helseplager kan gi problemer med arbeidsliv og økonomi, og slike problemer kan på sin side gi grobunn for psykiske helseplager.

Forfatterne av rapporten mener at personer som opplever ensomhet, ydmykkelser, mobbing eller stor grad av mellommenneskelige konflikter, har økt risiko for å utvikle psykiske lidelser som angst og depresjon.

Depresjon, angst eller personlighetsforstyrrelser påvirker mellommenneskelige relasjoner og tilknytning til arbeidslivet, og psykiske lidelser er særlig viktige årsaker til helsetap i den delen av befolkningen som er under 50 år, og rammer dermed spesielt befolkningen som er i reproduktiv og arbeidsfør alder. Nedsatt arbeidsførhet er en vanlig og alvorlig konsekvens av psykiske lidelser, skriver folkehelseinstituttet. Det er en bredt akseptert antagelse innen det helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeidet at befolkningens helse i hovedsak blir skapt av det som skjer på andre arenaer enn helsetjenesten. Helsetjenesten kommer gjerne inn i bildet når sykdom allerede foreligger, og denne antagelsen gjelder sannsynligvis også den psykiske helsen.

Forfatterne sier at forskning viser forholdsvis entydig at personer med høy livskvalitet har færre psykiske helseplager og lavere risiko både for å utvikle psykiske lidelser enn det personer som oppgir lavere livskvalitet har. Årsakssammenhengene kan være sammensatte, men prospektive oppfølgingsstudier og eksperimentelle undersøkelser tyder på at positive emosjoner kan påvirke den objektive helsetilstanden positivt, muligens på grunn av fordelaktige effekter på immunsystemet, redusert stress, bedre sosiale relasjoner, positiv helseatferd og generell mestring. Opplevelse av livskvalitet synes derfor å ha en viktig ressursbyggende funksjon både her og nå og i et langtidsperspektiv. I rapporten finnes det også indikasjoner på at psykiske lidelser ikke er jevnt fordelt i befolkningen.

Kvinner og menn med lav sosioøkonomisk status har en høyere risiko for å ha denne typen lidelser enn de med høyere sosioøkonomisk status. Forfatterne mener at kanskje vil fremtidig forskning gi mer kunnskap om depresjonens årsaksfaktorer ([fhi.no/publ/2018/psykisk-helse-i-norge/](http://fhi.no/publ/2018/psykisk-helse-i-norge/)).

### 2.3 Depresjon

I dette kapittelet vil jeg presentere det vi vet om depresjon per i dag, og jeg ønsker samtidig å invitere til å innta et annet synsvinkel i forhold til depresjon.

Verdens helse organisasjon (WHO) opplyser på sin nettside at det på verdensbasis er mer enn 264 millioner mennesker som lider av depresjon, dette er om lag 4,7 % av verdens befolkning. Ifølge «The Lancet» sin rapport er depresjon den ledende årsak til uførhet og en stor bidragsyter til «the global burden of disease» (The Lancet, 2018). Depresjon er forskjellig fra vanlige humørsvingninger og kortvarige følelsesmessige reaksjoner på utfordringer i hverdagen. Spesielt når langvarig og med moderat eller alvorlig intensitet, kan depresjon bli en alvorlig helsetilstand. Det kan føre til at den berørte personen lider sterkt og fungerer dårlig på jobb, på skolen og i familien. På det verste kan depresjon føre til selvmord. Nær 800 000 mennesker dør på grunn av selvmord hvert år på verdensbasis. Selvmord er den nest største dødsårsaken hos 15-29-åringene, opplyser WHO videre på sin nettside. Selv om det er kjente, effektive behandlinger for psykiske lidelser, får mellom 76% og 85% av mennesker i lav- og mellominntektsland ingen behandling for sin lidelse. Barrierer for effektiv omsorg inkluderer mangel på ressurser, mangel på trent helsepersonell og sosialt stigma forbundet med psykiske lidelser. En annen barriere for effektiv omsorg er unøyaktig vurdering. I land med alle inntektsnivåer blir mennesker som er deprimerte ofte ikke korrekt diagnostisert, og andre som ikke har lidelsen blir for ofte feildiagnostisert og foreskrevet antidepressiva. Byrden av depresjon og andre psykiske helsetilstander øker globalt, og på grunn av utbredelsen har Verdens helseorganisasjon slått fast at depresjon er en av de ledende årsaker til sykdom i verden ([who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression](http://who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression)).

Rådet for psykisk helse, som er en paraplyorganisasjon som jobber for et samfunn som bidrar til god psykisk helse for alle, opplyser at antall mennesker i Norge med diagnosen angst og depresjon øker stadig ([psykiskhelse.no/depresjon](http://psykiskhelse.no/depresjon)). Minst én av seks personer i Norge får en depresjon i løpet av livet, og halvparten får flere episoder. Flere kvinner enn menn er berørt. Omtrent 150 000 personer i Norge blir rammet av depresjon hvert år, og over halvparten får angstproblemer i tillegg til depresjonen. Noen depresjoner kan bli langvarige med perioder med forverring. Rådet for psykisk helse mener at årsakene til en depresjon kan variere fra menneske til menneske. Man skiller ofte mellom forhold som gjør en sårbar for å utvikle depresjon, forhold som bidrar til å utløse depresjon og forhold som bidrar til å holde depresjonen ved like ([psykiskhelse.no/depresjon](http://psykiskhelse.no/depresjon)).

Hagen og Gråwe (2006) beskriver at depresjon påvirker motivasjonen til å gjøre ting. En som lider av depresjon, kan føle seg apatisk og oppleve tap av energi og interesse. Ingenting er verdt å gjøre, alt er meningsløst, og det føles håpløst å prøve. Hver dag føles som en pine; man må presse seg til å gjøre selv de minste aktivitetene som dagen krever av en (Hagen og Gråwe, 2006, s. 17). Medlemmene i psykologforeningen i Norge mener at det er vanlig med kvernetanker i form av vedvarende grubling om hvorfor plagene oppstår og bekymring for fremtiden. Man blir svært opptatt av andre menneskers avvisning og uvennlighet, mens omsorg og vennlighet registreres i langt mindre grad, og derfor blir depresjonen slitsom også for de som lever sammen med den deprimerte personen ([psykologforeningen.no](http://psykologforeningen.no)).

Depresjonen blander seg inn i tenkningen på to måter, mener Hagen og Gråwe (2006): For det første påvirker den konsentrasjonen og hukommelsen, noe som gjør det vanskelig å gjøre ting som krever ens oppmerksomhet. Hjernen har en tendens til å huske negative ting fremfor positive ting. Depresjonen påvirker også tankene – hvordan en tenker om seg selv, om fremtiden og verden. Deprimerte mennesker har en tendens til å tenke veldig negativt om disse tre forholdene. Mye av det som en likte før, blir en plage, og man slutter å gjøre det (Hagen og Gråwe, 2006, s. 17). De sier videre at heller ikke fellesskapet med andre mennesker kunne oppveie noe av den mening som er gått tapt, for den naturlige kommunikasjon er avstengt på en måte som får samvær med andre til å virke motsatt av det som er tilfelle under vanlige forhold: det forsterker opplevelsen av å være isolert.

De beskriver denne tilstanden som anhedoni, som betyr at man føler at man har mistet kapasiteten til å oppleve glede og nytelse, og livet føles tomt (Hagen og Gråwe, 2006, s. 17). Furman og Valtonen (2003) siterer Elizabeth Wurtzel som har sagt: «En ting vil jeg gjøre helt klart i forhold til depresjonen: Det har ingenting å gjøre med å leve. I løpet av et liv opplever man tungsinn, smerte og sorg, og det er alt sammen, på rette tid og sted, normalt – ubehagelig, men normalt. Depresjon er noe helt annet, siden den innebærer et fullstendig fravær av reaksjon, fravær av affekt, fravær av følelser, fravær av reaksjon, fravær av interesser. Den smerte man merker under en kraftig klinisk depresjon er et forsøk fra naturens side (naturen avskyer tross alt tomrom) på å utfylle dette vakuum. Men i det store og hele, så er depressive mennesker ikke noe annet enn omkring gående levende døde» (Furman og Valtonen, 2003, s. 20). Kroppens kjemi og hjernens funksjon påvirker sinnsstemningen, men det er vanskelig å si nøyaktig hvilken rolle de skal tildeles når man skal forklare en depressiv tilstand, hevder Furman og Valtonen (2003), og de sier videre at hjernefunksjonen hos en deprimert pasient er avvikende i den forstand at transmitterspeilet er lavere enn normalt, at EEG er annerledes om natten, og at den hormonelle virksomheten er forandret, og de konkluderer med at disse forandringene er en følgevirkning av depresjonen og ikke dens årsak. Videre sier de at hele informasjonsbehandlingssystemet hos en deprimert person fungerer annerledes enn hos andre mennesker: personen iakttar, tenker og husker andre ting. Furman og Valtonen (2003) mener at det er typisk for hjernen å fungere som den er vant til, og at hjernen forsterker disse funksjonsmåter. Når man forestiller seg at en sirkel av negative tanker som fortsetter i lengre tid kan «etse» furer i hjernen hvortil tanker og erindringer blir ved med å søke tilbake, så er det mulig at en deprimert person tenker deprimerte tanker fordi hun er så vant til å tenke dem. De mener at det er sannsynlig at en depresjon skaper en vondt sirkel hvor tenkemåten påvirker hjernen og hjernen påvirker måten å tenke på (Furman og Valtonen, 2003, s. 40-41). Også Hagen og Gråwe (2016) mener at flere forhold kan bidra til å forlenge eller forsterke den depressive følelsen, og at det er onde sirkler som kan bidra til å opprettholde depresjonen.



Dette samsvarer etter min mening med et dikt av en ukjent forfatter som Kristian Hall (2015) siterer:

Pass tankene dine, de blir til ord.

Pass ordene dine, de blir til handling.

Pass handlingene dine, de blir til vaner.

Pass vanene dine, de blir din karakter.

Pass karakteren din, den blir din skjebne.

(Hall, 2015, s. 17).

### **2.3.1 Et litt annet syn på depresjon**

Et litt annet syn på depresjon inviterer Burton (2017) oss til. Han mener at depresjon kan gi en dyrebart mulighet til å identifisere og adressere dype og vanskelige livsproblemer.

Depresjon kan ha utviklet seg for å fjerne oss fra plagsomme, skadelige eller nytteløse situasjoner. Tid, rom og ensomhet som depresjonen gir oss, oppmuntrer oss til å koble oss til vårt større bilde og revurdere hvordan vi forholder oss til oss selv, til andre og til verden.

Depresjon kan være en måte å fortelle oss at noe er alvorlig galt og trenger å jobbe gjennom og endre, eller i det minste behandle og forstå. Noen ganger kan vi bli så nedsenket i monotonien i hverdagen at vi ikke lenger har perspektiv eller mulighet til å tenke og føle på oss selv. Burton (2017) hevder at adopsjonen av den depressive posisjonen tvinger oss til å stå tilbake på avstand, revurdere og prioritere våre behov, og formulere en beskjeden, men realistisk plan for å oppfylle den. På et enda dypere nivå, kan adopsjonen av den depressive posisjonen føre oss til en mer forfinet forståelse av oss selv, vårt liv og livet generelt. Fra et eksistensielt synspunkt forplikter adopsjonen av den depressive posisjonen oss til å bli klar over vår dødelighet og frihet, og utfordrer oss til å utøve den siste innenfor rammen av den første, mener Burton (2017) videre.

Ved å møte denne vanskelige utfordringen, er vi i stand til å bryte ut av formen som er pålagt oss, oppdage hvem vi virkelig er, og på den måten begynne å gi dyp mening til vårt liv. Å tenke på ulykkelighet eller tilbaketrekning i form av en psykisk lidelse eller en kjemisk ubalanse i hjernen kan være kontraproduktivt ved at det kan forhindre oss i å identifisere og adressere viktige psykologiske problemer eller livsproblemer som er roten til vårt ubehag (Burton, 2017, s. 30-31, egen oversettelse).

### **3.0 Litteratursøk og aktuell forskning**

Jeg har gjennomført et grundig litteratursøk etter forskning og studier som kunne belyse problemstillingen. I dette kapittelet vil jeg presentere resultatene fra søket.

I begynnelsen av studien har jeg gjort en del litteratursøk rundt problemstillingen i forbindelse med prosjektplanen, og et grundigere og mer systematisk søk i siste halvdel av studien. Jeg har funnet en del studier om depresjon og yoga som jeg kort skal presentere her.

Brown et al., (2017) identifiserte i sin studie at deltakerne opplevde forbedringer som økt emosjonell stabilitet på grunn av yoga, glede av yogapraksis og barrierer for yogapraksis, mens Ingledew and Markland (2008) beskriver motivasjonsfaktorer for yogapraksis.

Cushing et al., (2018) beskriver funn som opplevde fordeler som å finne stillhet, en annen kroppsbevissthet, og sosial tilknytning. I studien til De Manincor et al., (2016) opplevde deltakerne reduserte symptomer av depresjonsfølelse, økt velvære, og en bedre mental helse. Jindani et al., (2015) beskriver at deltakerne opplevde selvobserverte emosjonelle, kognitive, psykososiale og atferds forandringer, en ny bevissthet, en annen oppfatning av tidligere traumer, og åndelighet, samt egenomsorgsferdigheter for å håndtere symptomer og stressrelaterte følelser. Deltakerne i studien til Kahya and Raspin (2017) rapporterer også opplevde psykososiale fordeler av yogapraksis, som en endring av selvet, forbedret velvære og mestring, en opplevd forbindelse av kropp og sinn, intellektuell forståelse og helhetlig opplevelse. De erfarte trygghet og en sosial og emosjonell støtte i yogagruppen.

Kinser et al., (2013) beskriver at deltakerne hadde positive erfaringer med yogapraksis som en teknikk for egenomsorg, mestring av stress og grubling, en opplevelse av kompetanse og mestring, økt tilknytning til seg selv og andre gjennom å praktisere yoga med andre i trygge omgivelser. I studien til Kinser et al., (2014) opplevde deltakerne at yogapraksis kan gi en vedvarende positiv effekt på depressive symptomer. Rhodes (2015) beskriver en opplevelse av en multidimensional prosess av en fredfull forbindelse av kropp og sinn og økt tilknytning til seg selv og andre. Deltakerne kunne være åpen for nærvær, de rapporterte en opplevelse av å være her og nå, og de erfarte yoga som et verktøy for egenomsorg. Det samme beskriver Uebelacker et al., (2017). Deltakerne brukte yoga som et verktøy i verktøykassa de kunne bruke aktivt, de erfarte en utvikling og bruk av nye ferdigheter, samt en bedre fysisk og psykisk helse. Deltakerne i studien til Uebelacker et al., (2010) opplevde en redusering av depressive symptomer, og de erfarte fordelene av yogapraksis som emosjonell, fysisk og sosial forbedring og stabilitet. West et al., (2017) fremhever at studiedeltakerne opplevde økt takknemlighet og medfølelse, tilknytning, selvaksept og aksept, sentrering, og en opplevelse av mestring.

#### **4.0 Vitenskapsteori og metode**

Den vitenskapsfilosofiske bakgrunn for valg av studiets design, metode, datainnsamling samt etiske overveielser gjøres rede for i dette kapitlet. Studien av kvinner og menn med depresjonsfølelser og deres opplevelse av å praktisere yoga har en kvalitativ metode for innsamling av data, og det er gjennomført semistrukturerte individualintervjuer av fem kvinner og menn. For analyse av data har jeg valgt Malteruds systematisk tekstkondensering.

##### **4.1 Vitenskapsfilosofisk bakgrunn**

Malterud (2018) mener at det finnes mange former for kunnskap. Vitenskapelig kunnskap er bare en av disse. Kriterier for vitenskapelighet er ikke absolutte og evigvarende sannheter, men normative forutsetninger som hører hjemme i en historisk, sosial og kulturell ramme (Malterud 2018, s.15-16).

Det er særlig det positivistiske paradigme som har hatt og fortsatt har en gjennomgripende betydning. Grunnforståelsen i det positivistiske paradigme er at verden består av stabile fenomener som kan observeres, måles og sammenfattes som objektive fakta, ifølge Malterud (2018). Det fortolkende paradigme bygger på andre forutsetninger enn positivismen og setter subjektivitet i sentrum på en forpliktende måte. En slik tenkemåte har en lang tradisjon som grunnforståelse, særlig innen humanistiske disipliner (Malterud 2018, s. 26-27). Kvalitative metoder representerer en felles strategi for kunnskapsutvikling forankret i det fortolkende paradigme med røtter fra hermeneutisk filosofi, fenomenologisk filosofi og sosialkonstruksjonisme (Malterud 2018, s. 35).

#### **4.1.1 Studiens vitenskapelige tilnærming**

Studien har en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming og et kvalitativt design med bruk av semistrukturerte individuelle dybdeintervjuer som datainnsamlingsmetode. Jeg har valgt dette designet fordi jeg vil finne best mulig svar på min problemstilling.

Kvale og Brinkmann (2018) har følgende definisjon på fenomenologi: Fenomenologien er et filosofisk perspektiv basert på omhyggelige beskrivelser og analyser av bevisstheten med vekt på forskningsdeltakernes livsverden. Det innebærer å se bort fra forskningsdeltakernes forhåndskunnskap og at en søker etter de beskrevne fenomenenes essensielle og vedvarende betydning (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 355).

Fenomenologien ønsker å forstå sosiale fenomener ut fra aktørens egne perspektiver og beskriver verden slik den oppleves av informantene, ut fra den forståelse at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 45). Dette innebærer at jeg som forsker må sette mine teorier, tanker, forhåndskunnskaper og egne erfaringer i parentes, slik at intervjudeltakernes subjektive erfaringer og opplevelser kan komme til uttrykk. Kvale og Brinkmann (2018) mener at innenfor fenomenologisk filosofi er objektivitet uttrykk for troskap mot de undersøkte fenomenene (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 45).

Malterud (2018) mener at den hermeneutiske erkjennelsestradisjonen handler om tolkning av meninger i menneskelige uttrykk som utgangspunkt for forståelse. I tolkning av tekst legges det spesielt vekt på forholdet mellom deler og helhet («den hermeneutiske sirkel»), og på betydningen av kontekst og selvrefleksjon (Malterud 2018, s. 28).

Hermeneutikk er, ifølge Kvale og Brinkmann (2018) læren om fortolkningen av tekster, og målet med hermeneutisk fortolkning er å oppnå gyldig og allmenn forståelse av hva en tekst betyr (Kvale og Brinkmann 2018, s. 73-74). Den hermeneutiske tilnærmingen viser seg ved at egen forforståelse vil anvendes i tolkningen av data.

## **4.2 Kvalitative individuelle intervju**

### **4.2.1 Planlegging og utvikling av intervjuguide**

For å få tak i intervju partnere, kontaktet jeg seks yogalærere på Sørlandet, presenterte min masteroppgave og informerte om studien. Yogalærere fikk av meg informasjonsskrivet (se vedlegg 1), og på ett yogastudio presenterte jeg meg og mitt forskningsprosjekt personlig. Yogalærerne fungerte som kontaktperson mellom meg og intervjukandidatene, de informerte sine kursdeltakere om min studie og ga informasjonsskrivet om studien til sine kursdeltakere. Jeg ble da kontaktet av intervjukandidater som ønsket å delta i studien. Under rekrutteringsprosessen kom COVID-19 pandemien, noe som førte til at å finne intervju partnere og gjennomføre intervjuene ble vanskeligere, tok mer tid enn planlagt og at hele prosjektet ble forsinket. Jeg utviklet en semistrukturert intervjuguide (se vedlegg 2) som besto av enkle, nøytrale og fokuserte spørsmål for å få tilgang til relevant informasjon og dybdekunnskap, og intervjuguiden skulle hjelpe meg å finne en god balanse mellom fremdriften i intervjuet og informanten sin lyst å fortelle. Intervjuguiden inneholdt ikke lukkede, ledende eller dobbeltspørsmål, og ikke for mange spørsmål heller, siden jeg ville invitere informantene til å fortelle om sine subjektive erfaringer og opplevelser. Temaene og spørsmål jeg ville ta opp i intervjuet, ble inspirert av mine egne erfaringer med depresjonsfølelsen og å praktisere yoga, de forandringene som har skjedd med meg i løpet av min egen yogapraksis, og jeg ville vite mer om de erfaringene og opplevelsene andre mennesker som var i samme situasjon som meg har gjort. Inklusjonskriterier i denne studien var kvinner og menn som opplever depresjonsfølelse og som praktiserer yoga, enten alene, på et yogastudio, eller begge deler. Eksklusjonskriterier var kvinner og menn som går på antidepressive medikamenter, og kvinner som praktiserer yoga og opplever fødselsdepresjon.

### 4.2.2 Rekruttering og utvalg

Siden jeg har utført masteroppgaven alene og har begrenset tid og ressurser, har jeg intervjuet 5 kvinner og menn med ulike demografiske bakgrunnsdata som opplever depresjonsfølelse og som praktiserer yoga. Deltakerens alder er fra 50 år til 72 år, og 4 av 5 deltakere har praktisert forskjellige former for yoga over flere år. To av deltakerne praktiserte som yogalærer. Alle deltakere hadde data som ble brukt i denne studien. Jeg er bevisst på at det finnes en utvalgsbias i denne undersøkelsen, og Malterud (2018) sier at utvalgsbias er en kalkulert risiko når vi skal gjøre et strategisk utvalg. Selvsagt vil kunnskapen påvirkes av hvor vi har valgt å hente vårt materiale fra. Målet er ikke å eliminere bias, men å redusere forhold som bidrar til å forstyrre kunnskapsutviklingen ved å inngå som skjulte forutsetninger (Malterud 2018, s. 68).

Jeg er bevisst på at antall intervju partnere ikke kan være et representativt utvalg med overførbarhetspotensial. Malterud (2018) mener at i et strategisk utvalg der vi sørger for at noen sentrale dimensjoner er representert, kan utvalget bidra til å gi data med spesifikk variasjonsbredde, og selv om utvalget består av deltakere med ulike demografiske bakgrunnsdata, dreier det seg fortsatt ikke om et representativt utvalg med populasjonsbasert overførbarhetspotensial (Malterud 2018, s. 68).

### 4.2.3 Gjennomføring

For innsamling av data har jeg gjennomført kvalitative individuelle dybdeintervjuer. Jeg som forsker ønsker å få innsikt og dybdekunnskap om et opplevd fenomen, og jeg er interessert i de subjektive opplevelsene og erfaringene av kvinner og menn som opplever depresjonsfølelse, hvordan de opplever sin hverdag, og hvordan de opplever å praktisere yoga. Kvale og Brinkmann (2018) sier at det kvalitative forskningsintervjuet søker å forstå verden sett fra intervju personenes side. Å få frem betydningen av folks erfaringer og å avdekke deres opplevelser av verden, forut for vitenskapelige forklaringer, er et mål (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 20). Malterud (2018) mener at individualintervjuer er et godt valg når jeg vil gi deltakerne tid og rom til å hente frem erfaringer og overveielser som krever trygghet og ettertanke for å deles (Malterud 2018, s. 133).

Jeg har benyttet meg av en semistrukturert intervjuguide med hovedtema og stikkord på det jeg ønsker å erfare mer om i løpet av samtalen (vedlegg 2), og den var ikke standardisert eller for detaljert, noe som Malterud (2018, s. 133) anbefaler. Intervjueguiden begynte med noen oppvarmingsspørsmål for at informanten kunne føle seg trygg og komfortabel i møtet med meg som intervjuer, og den største delen av intervjuguiden besto av enkle og åpne spørsmål. Jeg brukte samtaleteknikker som for eksempel aktiv lytting og gi positive tilbakemeldinger. Under intervjusituasjonen var jeg bevisst på at intervjuet ikke skulle styres av min forforståelse. Avslutningsvis takket jeg intervjupartneren for sin åpenhet i møtet med meg, og at hun har delt sine erfaringer og opplevelser med meg. Intervjuene ble tatt opp på lydfiler og transkribert til tekst.

#### **4.2.4 Analysen**

Jeg er en nybegynner på dette feltet, derfor ønsker jeg å følge en allerede utprøvd og godkjent analyseprosedyre. Jeg vil forene ryddige fremgangsmåter og kreativ logikk, og vet at analysen krever både nærhet og distanse. Jeg vil følge faste prosedyrer og tror at det er likevel fullt mulig å gjennomføre en fleksibel og kreativ prosess selv om jeg følger en oppskrift, som Malterud (2018) beskriver (Malterud, 2018, s. 91-92). Jeg vil analysere mine data gjennom Malterud sin tematiske analysemetode av kvalitative data, systematisk tekst kondensering (STC), som har som formål å utvikle kunnskap om deltakernes livsverden innenfor et bestemt felt. STC er ifølge Malterud (2018) ikke en fenomenologisk metode, og analysen krever ikke at jeg som forsker har filosofisk kompetanse, ut over vitenskapsteoretisk basiskunnskap om forutsetningene for kvalitative forskningsmetoder (Malterud 2018, s. 115-116).

Malterud beskriver STC som en pragmatisk metode for tematisk tverrgående analyse av kvalitative data, og metoden er utviklet med sikte på å gi nybegynnere en enkel innføring i hvordan analyseprosessen kan gjennomføres på en systematisk og overkommelig måte, uten forutsetninger knyttet til filosofiske røtter eller kvalitative metodetradisjoner (Malterud 2018, s. 97). STC er en induktiv prosess som analyserer datamaterialet i fire trinn: å få et helhetsinntrykk, å identifisere meningsbærende enheter, abstrahere innholdet i de enkelte meningsdannende enhetene (kondensering), og å sammenfatte betydningen av dette (syntese) (Malterud 2018, s. 98).

Jeg vil lete etter essensen eller de vesentlige kjennetegn ved de fenomenene jeg studerer, og forsøke å sette min egen forforståelse i parentes i møtet med data, noe som Malterud beskriver som «bracketing» (Malterud, 2018, s. 95).

### **Første trinn: Helhetsinntrykk**

I det første trinnet ble jeg kjent med datamaterialet og fikk et helhetsbilde av innholdet ved å høre på lydopptaket og lese transkripsjonene flere ganger. Malterud (2018) anbefaler i dette trinnet at man prøver å sette sine egne erfaringer i parentes for ikke å overdøve deltakernes stemme (Malterud, 2018, s. 116).

Da jeg hadde lest alt, oppsummerte jeg mine inntrykk, og kunne skimte foreløpige temaer i teksten: «Yogapraksis har forandret livet mitt», «Jeg opplever en mye bedre hverdag og mer livskvalitet med yogapraksis», «Depresjonsfølelsen er blitt mindre med yogapraksis», «Gjennom yogapraksis har jeg lært å integrere depresjonsfølelsen i mitt liv», «Jeg føler meg sterkere, både fysisk og psykisk», «Mitt liv er blitt mye bedre og lettere med yoga», «Jeg har fått et forandret syn på tilværelsen», og «Det har foregått en transformasjonsprosess».

### **Andre trinn: Meningsbærende enheter**

Etter gjennomlesing fra et fugleperspektiv i forrige trinn, brukte jeg en del tid på å skrive ned de foreløpige temaene, og hvordan disse kan tenkes å belyse min problemstilling. Siden jeg har utført denne studien alene og ikke kunne konferere med noen, var jeg ekstra nøye med å skille relevant tekst fra irrelevant, og gjennomgikk all tekst grundig og systematisk, slik at jeg ikke bare tok det med som ved første blick virket mest fengende (Malterud 2018, s. 101).

Jeg slettet dødt materiale som min egen stemme, avsporinger som ikke hadde med problemstillingen å gjøre, og startet deretter gjennomlesing av materialet linje for linje for å identifisere meningsbærende enheter, hvor jeg tok med litt for mye enn litt for lite.

Meningsbærende enheter har jeg merket fortløpende i teksten (kodet), og de ble systematisert i kodegrupper. Dette kodearbeidet tar sikte på å identifisere og sortere alle meningsbærende enheter i teksten (Malterud, 2018, s. 101).



### Tredje trinn: Kondensering

I det tredje analysetrinnet begynte jeg å lese igjennom og sammenfatte enkeltfenomenene fra forrige analysetrinn. Kodegruppene i hver hovedgruppe ble delt inn i 2-3 subgrupper. Kodegruppene ble ytterligere justert ettersom inndeling i subgruppene ga meg ny innsikt. Jeg jobbet videre med hver subgruppe som en analyseenhet.

Det ble laget et kondensat, «et kunstig sitat» av de meningsbærende enhetene fra hver subgruppe. Der flere meningsbærende enheter sa omtrent det samme, brukte jeg det uttrykket som best bar med seg de andre beslektede tekstene. Kondensatet utgjorde da en sum av deltagernes stemmer om det fenomenet som akkurat denne subgruppen skulle fortelle om.

Et eksempel er kondensatet fra kodegruppen «*Oppdage en indre styrke man ikke visste man hadde*» som er sammensatt av sitatene til informantene:

*«Gjennom yogapraksis oppdaget jeg ressurser og en indre styrke jeg ikke visste at jeg hadde. Jeg er blitt mer bevisst på mørke og tunge tanker, jeg kan registrere de og ta tak i de for å kunne gå videre. Kommer de negative tankene, så kan jeg bearbeide de med yoga. Det er greit å ha noe å ta tak i, og jeg er ikke i tvil om at det virker, for når jeg tar en runde med yoga, så føler jeg meg mye bedre etterpå, for det hjelper meg å slappe av og fokusere. Når jeg har dårlige dager, er yoga et verktøy for å minne meg på at jeg har et godt liv, og at jeg kan ha fokus på det positive i tilværelsen. Yoga er for meg å ta vare på seg selv, ta hensyn til seg selv. Yoga har lært meg en større selvaksept for den jeg er, for den jeg har blitt og for den jeg ønsker å bli.»*

### Fjerde trinn: Syntese

I analysens fjerde trinn brukte jeg kondensatene til å lage en analytisk tekst for hver kodegruppe og subgruppe, illustrert med to til tre «gullsitater» som konkretiserte mine hovedfunn. Materialet ble fra nå formidlet gjennom tredjepersonsform.

I denne omskrivingen var jeg bevisst på å bevare informantenes stemme og presentere funnene så lojalt som mulig. Jeg sørget også for at alle informantene ble sitert i noenlunde likt omfang.

Bitene ble satt sammen igjen og resultatene ble tydeligere. Den analytiske teksten fra hver subgruppe fikk en egen overskrift som sammenfattet innholdet. Subgruppene ble videre sortert i hovedgrupper. Teksten ble «strammet opp» og mindre kodegrupper ble sortert bort. Etter en ny runde på hvilket fenomen som kunne fortelle mest om problemstillingen, ble hovedgruppene redusert til fire: «Hverdagen med depresjonsfølelsen», «Yogapraksis integrert i hverdagen», «Kroppen som forankringsport og som en bearbeider» og «Mentale prosesser og forandringer gjennom yogapraksis».

Jeg satt da igjen med fire hovedgrupper som blir presentert som hovedfunn, se trinn 2,3 og 4 illustreres i tabell 1. Det endelige resultatet av syntesen, altså mine funn, er meget omfattende. Jeg valgte likevel å beholde alt, for å kunne vise til det helhetlige bilde, bevare gode funn og gjengi deltakernes stemme best mulig.

Ved å benytte STC som analysemetode for datamaterialet, lærte jeg at prosessen ikke var lineær, men iterativ, preget av bevegelser frem og tilbake. Iterasjon betyr Ifølge Malterud (2018) å gjenta noe mange ganger for å oppnå et resultat. Jeg beveget meg ikke fremover mekanisk og lineært, men jeg stoppet opp underveis og tillot ettertanken å lede meg litt tilbake til der jeg var (Malterud 2018, s. 113).

Avslutningsvis ble funnene validert opp mot den sammenhengen de var hentet ut ifra. Jeg gikk igjennom lydfilene og transkripsjonene på nytt. Resultatene ble utfordret da jeg systematisk lette etter data som kunne motsi de konklusjonene som jeg hadde kommet frem til, men jeg satt igjen med de hovedtemaene jeg hadde funnet.

Tabell 1: Presentasjon av kodegrupper, subgrupper og hovedgrupper som illustrerer trinn 2, 3 og 4 i tekstanalysen.

Kodegruppe	Subgruppe	Hovedgruppe
Depresjonen er blitt en del av livet Man fungerer, men opplever lite livsglede Sosial tilbaketrekning	Depresjonsfølelsen påvirker hverdagen	Hverdagen med depresjonsfølelsen
Vonde opplevelser og erfaringer i barn- og ungdommen Opplevelse av en krisesituasjon/kriseperiode	Smertefulle erfaringer gjennom livet påvirker nåtiden	
Opplevelse av tiltaksløshet, mindreverd og lavt selvtillit Føle seg stigmatisert	Selvoppfatning og selvbilde	
Kroniske fysiske utfordringer med mye smerter påvirker den psykiske helsetilstand	Kroppen med helsemessige utfordringer	
Daglig yogapraksis Bruke yoga som et verktøy når de mørke tankene kommer Integrasjon av den underliggende filosofien i yoga Økt oppmerksomhet for tanker og følelser generelt Yoga gjør det lettere å være sammen med andre mennesker Bruke pusteteknikker når man føler seg stresset	Yogapraksis frigjør ressurser for å møte hverdagens utfordringer	Yogapraksis integrert i hverdagen
Opprettholde den bevegeligheten man har Bruk av de fysiske yoga øvelser for å dempe smertene i kroppen Lytte til kroppens signaler og grenser	De fysiske yogaøvelsene for den fysiske kroppen	Kroppen som forankringsport og som en bearbeider

<p>Yogaøvelsene gjør at man kan åpne kroppen</p> <p>Møte egne kriser og få mulighet til å bearbeide dem</p> <p>Bearbeide følelser, erfaringer og tanker gjennom kroppen</p> <p>Yoga for å regulere det parasympatiske nervesystemet</p>	<p>Kroppen og psyke henger sammen</p>	<p>Kroppen som forankringsport og som en bearbeider</p>
<p>En beroligende trygghet ved å praktisere yoga</p> <p>Forbedring av søvnkvalitet</p>	<p>Generell opplevelse av trygghet og ro ved å praktisere yoga</p>	
<p>Generell positiv utvikling i livet</p> <p>Oppdage en indre styrke man ikke visste man hadde</p> <p>Økt selvtillit og selvaksept</p> <p>Positivt verdenssyn</p> <p>Se ting og hendelser ut ifra et nytt perspektiv</p> <p>Refleksjon og innsikt over ting man ikke kan gjøre noe med</p> <p>Større evne til å legge ting bak seg</p> <p>Ble ført tilbake til det mest elementære i livet</p>	<p>Transformasjonsprosess</p>	<p>Mentale prosesser og forandringer gjennom yogapraksis</p>
<p>Utvikling av en sunn egoisme</p> <p>Selvbestemmelse</p> <p>Å ta ansvar for eget liv</p>	<p>Være sjef i eget liv</p>	
<p>Takknemlighet</p> <p>Egenomsorg og omsorg for andre</p> <p>Utvikling av en godhet med seg selv</p> <p>En tveegget opplevelse</p>	<p>Være del av noe større</p>	

#### **4.2.5 Forforståelsen**

Forforståelsen er innholdet av den bagasjen vi har med oss inn i et forskningsprosjekt allerede før det er startet, for eksempel erfaringer, faglig perspektiv, hypoteser, og den foreløpige teoretiske referanserammen slik denne ser ut ved prosjektets innledning (Malterud 2018, s. 44-45). I denne studien er min forforståelse min egen opplevelse av en depressiv fase og at yogapraksis har hjulpet meg med å komme meg ut av den, som jeg nevnte i innledningen. Malterud (2018) sier at forforståelsen ofte er en viktig side av vår motivasjon for å sette i gang med forskning omkring et bestemt tema (Malterud 2018, s. 45), og jeg ser her en overensstemmelse i henhold til min egen motivasjon for å forske på akkurat denne problemstillingen. Kvale og Brinkmann (2018) mener at det synes å være et generelt trekk ved mennesket at vi forstår verden ut fra våre forforståelser (Kvale og Brinkmann 2018, s. 268). Malterud (2018) poengterer at forskeren må være oppmerksom på hvilken rolle den innehar. Den må ha et reflektert syn på egen innflytelse som forsker, både i forberedelsen av- og under innsamlingen av data, samt når datamaterialet skal analyseres. Forforståelsen kan både gi næring og styrke til prosjektet, men kan også bidra til at en går inn i prosjektet med skylapper og begrenset horisont (Malterud 2018, s. 44-45). I kapittel 7.2 skal jeg drøfte noe hvordan jeg har håndtert min egen forforståelse igjennom denne studien.

#### **4.2.6 Forskningsetiske overveielser**

Behandlingen av personopplysninger i prosjektet er utført i samsvar med personvernlovgivningen, dokumentert i godkjente søknader av Norsk senter for forskningsdata (vedlegg 3) og Fakultetets etikkomité (vedlegg 4). Data som kan identifisere deltakerne skal ikke avsløres. Kvinner og menn som deltar i forskningsprosjektet skal sikres anonymitet gjennom at transkriberte intervjuer ikke skal inneholde navn eller mobilnummer og at deres informerte samtykke skal oppbevares innelåst slik at ingen andre enn meg kan vite hvem som er intervjuet. Informantene ble informert skriftlig og muntlig om at det kun er jeg og min veileder som har tilgang til lydfilene og de transkriberte intervjuene. Lydfile og transkriberte intervjuer ble oppbevart på PC som er låst med passord. Lydfilene og de transkriberte intervjuene vil bli slettet på Universitet i Agder når masteroppgaven er levert og vurdert av sensor.

Deltakelsen i prosjektet kan være en mulighet til å få snakket om hvordan tilværelsen med depresjonsfølelse oppleves i hverdagen, og hvilke erfaringer og opplevelser deltakerne har gjort ved å praktisere yoga. Før intervjuene ble gjennomført ble deltakerne informert om studien og at deres data blir behandlet konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. De har skrevet under på samtykkeerklæringen før gjennomføring av intervjuene (se vedlegg 1).

Etter min egen erfaring og opplevelse er mennesker med depresjonsfølelse en veldig sårbar gruppe, og intervjuene kunne kanskje få opp en del følelser på overflaten hos deltakerne. Når deltakerne skal fortelle om sine erfaringer og hvordan det er å leve med depresjonsfølelse, kan de kanskje føle at de har åpnet seg veldig for meg som er en fremmed person, ved å snakke om meget personlige følelser og ting. Kvale og Brinkmann (2018) mener at de første minuttene av et intervju er avgjørende, og at informanten gjerne vil ha en klar oppfatning av intervjueren, før informanten begynner å snakke fritt og legge frem sine opplevelser og følelser for en fremmed (Kvale og Brinkmann 2018, s. 160). Derfor var jeg ekstra bevisst på å benytte meg av en meget varsom og forståelsesfull tilnærming til deltakerne. Malterud (2018) mener at et mål er at intervjuet skal utgjøre en konstruktiv erfaring – ikke bare for forskeren, men også for deltakeren. Når intervjuet har vært en positiv opplevelse som har gitt deltakeren en god følelse av å bidra med nyttig kunnskap, så kan man være fornøyd (Malterud 2018, s. 135).

I analyseprosessen var jeg bevisst på at intervjupartnere eventuelt vil kunne bli gjenkjent av andre som kjenner dem og vet at de praktiserer yoga og opplever depresjonsfølelse. Deltakerne ble rekruttert innen et forholdsvis lite geografisk område på Sørlandet, og selv om at datamaterialet ble anonymisert, var det en viss fare for at noen kunne gjenkjenne dem.

Jeg har derfor valgt å ikke gi intervjupartnere et nummer, en bokstav eller noe som kunne avsløre kjønn, og jeg har valgt å bruke ordet «hun» når jeg siterer deltakerne. Dette for å sikre anonymitet på hvilket utsagn som hørte til hvilken intervjupartner.

## **5.0 Resultat**

I dette kapittelet vil jeg vise mitt endelige resultat etter en omfattende analyseprosess.

For å forstå hvordan yogapraksis påvirket deltakernes depresjonsfølelser, var det viktig for meg å først få en innsikt i hvordan de opplevde sin hverdag med depresjonsfølelser.

Hovedvekten vil videre legges på hvordan de erfarer sin yogapraksis.

Jeg vil først presentere hvordan deltakerne har fått integrert yogapraksis i sin hverdag, så vil jeg presentere hvordan deltakerne opplever at kroppen kan være en forankringsport i yogapraksis, og til slutt vil jeg presentere hvordan de har opplevd mentale forandringer og transformasjonsprosesser ved å praktisere yoga.

### **5.1 Hverdagen med depresjonsfølelse**

#### **5.1.1 Depresjonsfølelsen påvirker hverdagen**

Studiedeltakerne fortalte at depresjonsfølelsen var blitt en del av livet og at den påvirket hverdagen i stor grad. De beskrev at de ofte hadde lite energi, lite overskudd og lite livsglede, og at de hadde lite sosial omgang med andre mennesker og trekker seg tilbake når de følte seg deprimert. Deltakerne mente at depresjonsfølelsen kunne være en konsekvens og en ringvirkning av at man ikke kan mestre alt, og at samfunnets forventninger og krav kunne føre til en depresjonsfølelse. Deltakerne sa også at det kunne være veldig vanskelig for mennesker med mentale utfordringer å leve opp mot alle disse kravene, og fylle alle roller.

#### **5.1.2 Smertefulle erfaringer gjennom livet som påvirker nåtiden**

4 av 5 deltakere beskrev at vonde minner og erfaringer fra barn- og ungdom hadde satt sine spor gjennom livet og fortsatt påvirket nåtiden. En deltaker sa at de negative erfaringene hun har hatt gjennom hennes liv, har satt seg kroppslig og har gitt henne psykiske arr, noe hun er blitt bevisst på gjennom yogapraksis. En annen deltaker beskrev at hun har hatt et tøft liv, hun hadde opplevd mobbing på skolen og hadde vært nøkkelbarn, og disse opplevelsene og erfaringene har preget henne gjennom hele hennes liv.

Disse erfaringene opplevde hun fortsatt i dag som vonde og smertefulle, og de har ført til et dårlig selvbilde, lavt selvtillit og en følelse av generell usikkerhet. Da hun var barn, var hennes hjemmesituasjon utrygt med en veldig ustabil og sint far, og hun kunne huske at hun hadde veldig mye angst. Hun sa at hun har lidd gjennom hele barndommen.

Deltakerne beskrev videre at de hadde opplevd en personlig krisesituasjon som for eksempel tap av et nært familiemedlem eller en ulykke, noe som førte til en innsettende følelse av depresjon. En deltaker som var utsatt for en sykkelulykke, sa at hun kom inn i en kriseperiode etter ulykken og ikke kunne trene som hun var vant til på grunn av en ryggskade og omfattende skader med store smerter. Hun beskrev at hun visste at hun var nedenfor i denne krisesituasjonen, og hun søkte etter alternative løsninger for å kunne takle både de fysiske utfordringene og følelsen av håpløshet og depresjon. En annen deltaker fortalte at hun alltid har følt seg deprimert, og at depresjonen bare var blitt større da hun mistet mannen hennes for to år siden. Hun befant seg plutselig i en kriseperiode og det var en stor påkjenning for henne og en stor omveltning i livet hennes.

### **5.1.3 Selvoppfatning og selvbilde**

En stor utfordring for deltakerne var hvordan de opplevde seg selv når de var deprimerte. De beskrev at de ofte hadde følelsen av tiltaksløshet, depresjon og mindreverd. Selvtilliten var veldig lavt når de følte seg deprimert og nedenfor. Deltakerne beskrev også at de hadde en todelt erfaring; de opplevde at de følte seg deprimerte, men de kunne samtidig reflektere over at det var «selvet» som opplevde depresjonsfølelsen. De var i stand til å distansere seg fra depresjonsfølelsen, og de identifiserte seg ikke med sine følelser. De kunne også oppleve at de ikke var sine tanker og følelser, men at de opplevde dem. Deltakerne var veldig tydelige på at depresjon fortsatt var et tabutema i samfunnet, og at det var noe man ikke snakket om. Mange kunne føle seg stigmatisert med merke på ryggen «jeg er deprimert», og deltakerne uttrykte at det er skamfullt å vise sårbarhet i det moderne samfunnet som er fiksert på å vise og opprettholde en «perfekt fasade».



#### 5.1.4 Kroppen med helsemessige utfordringer

Deltakerne beskrev at de hadde kroniske fysiske utfordringer med mye smerter som påvirket deres psykiske helsetilstand og hverdagen deres, men de aksepterte disse smertene som en del av livet. Livet med kroniske smerter var en stor utfordring; ikke bare at de følte seg mye mindre mobil og bevegelig, men også at de måtte tilrettelegge daglige gjøremål tilpasset dagsformen og smerteintensiteten.

## 5.2 Yogapraksis integrert i hverdagen

### 5.2.1 Yoga frigjør ressurser for å møte hverdagens utfordringer

Alle deltakere fortalte at de praktiserte yoga daglig, enten sammen med andre på et yogakurs eller alene hjemme, og at yogapraksis var blitt en del av livet deres. Alle deltakere sa at de «ble hekta fra dag en», og de har integrert yogapraksis i sitt liv og kunne ikke forestille seg et liv uten yogapraksis. En deltaker fortalte at hun begynte med yoga da hun befant seg i en krisesituasjon, og at hun kunne oppleve en positiv utvikling i løpet av de fire årene hun har praktisert yoga. Deltakerne praktiserer for eksempel yoga om morgenen for å starte dagen, mykne opp kroppen og for å være rustet for å møte dagens utfordringer. De beskrev at de brukte yogaøvelsene som var tilpasset kroppen med utfordringer og smerter etter dagsformen.

*«Jeg har puttet inn yoga i hele mitt liv egentlig, jeg har yoga hver eneste dag minst 20 minutter, og selv på de dårligste dagene så krabber jeg meg inn på yogamatta og bare ligger i Shavasana eller bare strekker litt på meg.»*

Deltakerne beskrev at de brukte yoga aktivt som et verktøy de kunne ta tak i når de mørke tankene kom, og en deltaker brukte de rolige og restorative stillingene i Yin yoga for å «kunne mestre og regulere tungsinn og negative tanker», mens en annen deltaker beskrev at hun i gode dager visste at hun hadde et godt liv «men i de dårlige dagene, så er yoga et verktøy for å minne meg på at jeg har et godt liv.»

En annen deltaker fortalte at hun brukte yoga for å komme seg opp igjen når hun er deprimert og selvtilliten forsvinner. Hun har brukt yoga «for å holde meg gående egentlig», men til tider hadde hun følt seg såpass utenfor at hun ikke kunne komme i gang med de fysiske øvelsene. Så brukte hun yogameditasjon, «og den har gjort meg bra, og det er ikke tvil om at den virker.» Hun var den eneste av deltakerne som benyttet seg av «Yogafarmen», et online yogastudio, og hun brukte de forskjellige tilbudene hjemme. Hun fortalte at COVID-19 pandemien hadde gjort det enda mer vanskelig for henne; hun ble enda mer nedstemt og følte seg isolert, men hun hadde et verktøy hjemme hun kunne ta tak i ved hvilket hun kunne overvinne tiltaksløsheten med, og praktisere yoga når det passet for henne. Hun fortalte videre at hun i begynnelsen av online yogapraksis hjemme hadde vært litt skeptisk overfor de forskjellige yogastilene, men at hun etter hvert kunne åpne seg for en ny erfaring og prøve ut de forskjellige yogastilene og yogaøvelsene.

*«Så da jeg begynte med Yoga Nidra og var ferdig, så mente jeg, jo det var ikke så verst allikevel; nei, da er det ikke noe som virker, men så virket det allikevel, så det er greit å ha noe å ta tak i.»*

En annen deltaker fortalte at hun brukte yogaøvelsene aktivt når hun følte seg sliten, stresset og utenfor, og at hun definitivt følte seg bedre og lettere etterpå.

Viktig for alle deltakere var også hvordan yogalæreren kunne formidle den underliggende filosofien i yoga, og med den intellektuelle forståelsen fulgte en fysisk forståelse av filosofien, som deltakerne kunne integrere i livet sitt.

*«Jeg har integrert den underliggende filosofien i yoga i mitt liv. Det er ikke så viktig om jeg har en diagnose på det ene eller det andre; det viktigste er hvordan jeg takler det for å komme fram».*

En deltaker mente at hun kunne kjenne filosofien i yoga kroppslig, fordi etter hennes opplevelse var yoga ikke bare et intellektuelt konstrukt.

*«Yoga er konkret, slik at man kan gi slipp og blant annet kan reflektere over hva jeg kan gjøre noe med, og hva jeg ikke kan gjøre noe med.»*

Deltakerne beskrev at de, gjennom yogapraksis, opplevde en økt oppmerksomhet for tanker og følelser generelt, og at yogapraksis har hjulpet dem med å kunne bearbeide dem.

En deltaker fortalte at hun visste at hun var i stand til å «gjøre noe med de negative tankene»; hun tok seg tid til å registrere tankene, vurderte om hun trengte å ha disse tankene, men samtidig var hun også bevisst på at det ikke var lett å bli kvitt dem. Hun kunne vurdere om det var tanker hun «bare kunne skyve til side, så blir de borte og jeg kan tenke på noe annet», eller om det var tanker hun måtte «ta tak i dem for å gå videre.» En annen deltaker forklarte at hun brukte yoga som en filter, for da hadde hun overskudd til å bearbeide ting, og så finne ut hva som var viktig og hva som ikke var viktig. Denne deltakeren har også opplevd at yoga var et viktig verktøy på å gi slipp, og på å forandre sine gamle mønstre på. Hun beskrev at hun kunne «kvitte seg med mange steiner», noe som gjorde at hun lettere kunne gå videre i livet.

En annen deltaker fortalte at yogapraksis ga henne «mental space», noe som gjorde det lettere for henne å kunne være sammen med andre mennesker, og for å «være forberedt på ting som skal skje.» Hun mente at hun ofte opplevde andre mennesker som «plagsomme», og at det var lettere for henne å takle disse situasjonene når hun har hatt yoga, samt at hun kunne legge ubehagelige møter med andre mennesker fortere bak seg. «Så om 5 minutt, så er den episoden vekk.»

En deltaker sa at hun trengte litt tid for å «riste det av meg» når hun traff ubehagelige mennesker. Hun var også i stand til å reflektere over sine følelser og opplevelser, samt at hun kunne erkjenne at disse følelsene ikke var viktige for henne, og at det var best for henne bare å gi slipp på disse følelsene.

Alle deltakere fortalte at de brukte pusteteknikkene de hadde lært seg når de følte at de hadde behov for å regulere ned stressnivået, og de brukte pusteøvelsene, fokusering og konsentrasjonen i yoga før, under og etter møter med andre mennesker, noe som har bidratt til at de kunne oppleve disse møtene i en mer rolig tilstand. Dette var en veldig viktig erfaring for deltakerne, for de opplevde at de hadde «et verktøy i verktøykassa» de aktivt kunne bruke når de opplevde stressende, ubehagelige situasjoner og en følelse av indre uro.

## 5.3 Kroppen som en forankringsport og en bearbeider

### 5.3.1 De fysiske yogaøvelsene for den fysiske kroppen

4 av 5 deltakere fortalte at de hadde kroniske fysiske utfordringer, og de brukte de fysiske yogaøvelsene for å opprettholde det nåværende funksjonsnivå, forlenge den tiden de hadde god bevegelighet, og for å dempe kroniske smerter. En deltaker beskrev at hun i løpet av hennes voksent liv og grunnet kronisk sykdom måtte oppleve at hun var blitt stivere i kroppen, men at hun kunne motvirke stivheten i kroppen med de fysiske yogaøvelsene som var tilpasset hennes kropp, og at hun har funnet en mykhet hun ikke har hatt siden hun var barn. Med yogapraksisen kom det etter hvert en holdning av aksept og en opplevelse av at deltakerne kunne handle aktivt. En deltaker hadde et pragmatisk syn på de fysiske utfordringene.

*«Mange folk, de bruker yoga i forhold til kroniske lidelser, alle som går på yoga har hatt eller har en eller annen form for lidelse. Smerter, ikke sant. Man kan bruke yoga som smertelindring. Men man må akseptere smerter. Og så legge det vekk.»*

En annen deltaker sa at hun ikke blir bra av yoga, men at hun blir friskere, sterkere og mye mer positiv. Hun fortalte at hun tok noen yogaøvelser for å justere kroppen på og løsne det opp litt når hun kjente at hun hadde smerter.

Deltakerne beskrev også at de i løpet av yogapraksis kunne oppleve en forandring og åpenhet, både i kropp og sinn. De har lært å ta seg tid til å kjenne etter, ta hensyn til seg selv og kroppen, finne sine egne fysiske grenser, og de stoppet der hvor det følte riktig for dem.

En deltaker som hadde drevet mye med konkurranseorientert idrett før, sa at da hun begynte med å praktisere yoga, opplevde hun det som en stor utfordring å «ikke se deg rundt og se på andre», og at hun etter hvert kunne frigjøre seg fra at yoga ikke var en konkurranse om hvem som klarer å strekke seg mest mulig. Hun kunne nå reflektere over hvordan hennes forhold til egen kropp hadde forandret seg gjennom yoga.

*«Men veldig mange av de sportsformene jeg har drevet med før, det var mer sånn at selv om at man hadde skader, så fortsatte man. Det gjør man ikke med yoga. Man setter noen grenser, og dette gjorde jeg ikke før, jeg bare fortsatt når det gjorde vondt, og nå kjenner jeg og tenker, nå må du slappe av litt.»*

Deltakerne sa at yoga var å lære seg å kjenne og lytte til kroppens behov og signaler, og at bevisstheten for å ta hensyn til seg selv økte gjennom yogapraksis. Vi har mistet evnen til å lytte til signalene fra kroppen, mente deltakerne, og de hevdet at vår livsstil i det moderne samfunnet i dag har bidratt til at vi har fjernet oss fra oss selv og naturen, men de har kunnet finne tilbake til en mer naturlig måte å leve på gjennom yogapraksis.

*«Kroppen vår er jo et mirakel, den er helt utrolig. Og gjennom yoga har jeg fått mer kontakt med syklusen min, med naturen, altså jeg kjenner etter når jeg trenger å trekke meg tilbake.»*

En deltaker fortalte at hun har opplevd at yoga har ført til at hun er blitt mye mindre stiv i kroppen, at blokkeringer har begynt å løsne, og at hun har fått en annen kroppsbevissthet gjennom yoga.

*«Og så hender det at når jeg er veldig tung og trøtt, så har jeg musikk, jeg elsker å danse. Jeg merker det jo i kroppen, jeg har vært så stiv i kroppen i mange år, og jeg har hatt så mye bevegelser jeg ikke har fått gjort, men nå med yogaen, så løsner jo det og, så når jeg danser, så kan jeg plutselig gjøre ting jeg aldri har gjort før, fordi kroppen beveger seg til musikken og jeg lar den bare være i det, og yoga har gjort at jeg er åpen nok for å få ting inn og ut, og at jeg har tøyd og bøyd nok til å ha bevegelsen og plassen, så jeg har så mye, mye mer enn jeg hadde, eller hentet frem det jeg hadde, egentlig. For det var jo i meg. Jeg hadde bare stengt det ned og trykt det ned.»*

### **5.3.2 Kroppen og psyke henger sammen**

Alle deltakere opplevde en kroppslig og sanselig bevissthet av at kroppen og psyke henger sammen og at de er en holistisk enhet. At begge interagerer med hverandre, på godt og vondt, var deltakerne blitt veldig bevisste på gjennom deres yogapraksis.

*«Og kroppen og hodet, det henger jo sammen. Så at vi jobber med kroppen og merker det i hodet, det er jo helt naturlig, synes jeg.»*

Deltakerne beskrev at de ble fysisk påvirket av mørke og tunge tanker, og at de motsatt kunne bli psykisk påvirket av en kropp med smerter og utfordringer. En deltaker fortalte at det var Yin yoga som var blitt veldig viktig for henne; passive, stillesittende og meditative yogaøvelser som har hjulpet henne med *«å mestre og regulere den hverdagsdepresjonen som er blitt en del av meg.»*

Videre fortalte deltakerne at de har erfart at de kunne åpne seg, både fysisk og mentalt. Yoga har gitt dem plass for «å bare være der og kjenne etter», og en deltaker fortalte at det var særlig i de rolige og mer passive stillingene i Yin yoga, hvor hun opplevde at hun kunne kjenne pusten, åpne seg for å slippe ting ut og slippe ting inn. Deltakerne mente at vi i det moderne samfunnet har sluttet å kjenne etter, men at vi kunne finne det når man praktiserte yoga, for man blir hele tiden påminnet om å kjenne etter og bruke pusten. Alle deltakere mente at det var en utrolig deilig følelse å gå fra «å gjøre til bare å være», ligge på yogamatta, kjenne på pusten og synke dypere inn i kroppen. Deltakerne beskrev også at deres yogapraksis var «et personlig møte med seg selv og sine egne kriser på yogamatta», og de opplevde at kroppen «ga beskjed om den samme tingen om igjen». Deltakerne mente at disse erfaringene ikke bare gjaldt den fysiske kroppen og de fysiske utfordringene, men at de også har opplevd at de kunne bearbeide kriser på et intellektuelt og mentalt nivå, noe som førte til en større autentisitet. Disse møtene med seg selv på yogamatta opplevde deltakerne ofte som «skummelt i begynnelsen», men med kontinuerlig yogapraksis oppdaget deltakerne ressurser for å komme seg gjennom disse vanskene, og de opplevde at de kom ut av slike prosesser med en ny indre styrke.

De konkluderte med at man omprogrammerte seg selv på et dypere nivå ved å praktisere yoga. Deltakerne beskrev at kroppen kunne være en bearbeider for depresjonsfølelse, og de bearbeidet også gamle følelser og vonde opplevelser gjennom kroppen.

En deltaker sa at kroppen husker, og at «alt sitter i kroppen», og hun bearbeidet «ting som angst, som er undefinerbar frykt» gjennom kroppen. Ting som hadde skjedd for flere år siden satte sine spor, både på et kroppslig og et mentalt nivå, og deltakerne sa de kunne la kroppen hjelpe hjernen til å sortere ting. To deltakere sa at de har erfart at de kunne «trene bort en depresjon ved hjelp av yoga». At kroppen og psyke henger sammen, opplevde deltakerne som «fascinerende og spennende», og de mente at når man har praktisert yoga en stund, så ville den praksisen sette i gang en transformasjonsprosess.

*«Kroppen og sinnet lengter etter å ha den timen på yogamatta og får lov til bare å være og møte det som er og det som dukker opp, både det fysiske og mentalt, og når du kommer inn i kroppen, så blir det jo tydelig for deg mønstrene dine, og så begynner endringsprosessen, og du kan få mer informasjoner fra innsida.»*

Samtidig var deltakerne meget tydelige på at ord ikke kunne klare å formidle disse fenomenene, og at dette bare kunne oppleves ved å praktisere yoga.

*«Og så etter hvert ser du viktigheten av pusten for å komme enda dypere, og så forteller sansene dine at du trenger ikke å reagere på alt, så det er opp til deg om du skal respondere på informasjonene som kommer hele tiden, og så kommer jo konsentrasjonen, konsentrere seg om sinnet sitt, hva er der, om du klarer å være der, og styre den apekatten, og så kan du få disse glimtene av samadhi, og den følelsen er veldig vanskelig å formidle.»*

I løpet av yogapraksis var det blitt lettere for deltakerne å «få stilnet» tankene, og de opplevde at «rommet mellom tankene ble større», slik at fenomenene kunne oppstå, som for eksempel ubevisste gamle følelser og ubevisste minner, samt en opplevelse av en utvidet bevissthet. Videre kunne deltakerne veldig klart formidle at de brukte yoga for å gripe aktivt inn i nervesystemet.

*«Med min første yogatime så kom det en bevissthet, så på en måte, fysiologisk, så ble den timen til noe som jeg i dag antar som endret noe på nervesystemet, så jeg gikk fra litt stress til en ro som var nesten ukjent. Og den roen som var fremmed for meg i hele mitt voksent liv, et voksent liv som var fullt med alt som er litt vanskelig, så plutselig fikk jeg i den praksis noe som var regulerende, og siden det så var det bare en konstante i livet.»*

En deltaker som også praktiserte som yogalærer, hadde en forklaring på det som skjer når man praktiserte yoga.

*«Logisk så vet vi at vi har nervesystemet, at det er sympatikus og parasympatikus, og jeg tror at pusten påvirker de to, og så er det disse koblingene mellom hjernehalvdelene våre, og det er energi. Og jeg tror at vi ikke kan sette ord på det, det bare oppleves. Så jeg tror det er veldig vanskelig å forklare det egentlig hvordan yoga virker. Det oppstår pauser i tankestrømmen, så det er mindre støy, innvendig støy, så vi tenker jo flere tusen tanker på autopilot hver dag, men så opplever vi at det blir stille der, det blir rom mellom tankene, og da tror jeg at det skjer et eller annet der når vi skifter fra det travle til hvile, og opplever denne erfaringen med å bare ligge der i shavasana og kjenne og bli ledet inn. Og de første gangene så kan man oppleve at man blir mer stresset og urolig for det skal skje noen ting, for hjernen er jo så vant til å få informasjon hele tiden og at det må skje ting, og plutselig så er det bare å få sinnet stilnet, og bli veiledet i kroppen, så den opplevelsen må bare føles, det kan man ikke uttrykke med ord.»*

### 5.3.3 Generell opplevelse av trygghet og ro

Alle deltakere opplevde en beroligende trygghet når de praktiserte yoga; de følte seg trygge og rolige i kroppen, opplevde kroppen som en forankringsport, sinnet og tankene stilnet, og de erfarte at kropp og sinn befant seg i en behagelig balanse. Etter hvert fant deltakerne også ut hvilke øvelser kropp og sinn hadde behov for akkurat der og da, og de brukte forskjellige yogaøvelser.

*«Jeg kjenner pusten, å synke dypere inn i kroppen, det er som en av og på knapp. Men jeg finner den i de mer passive og rolige stillinger, og yogameditasjonen, der er det er ikke tvil om at den virker.»*

En deltaker beskrev hvordan hun i en sekvens i klassisk yoga opplevde at kroppen og psyke henger sammen.

*«Fall til ro, pust, legg det bak deg, vær til stede, her og nå. Etterpå det, så er det oppvarming av de sentrale nervebanene, sant. Så er det balanse og koordinasjon, så er det utstrekning, statisk og dynamisk, og så er det den siste fasen, det er å falle til ro, og så være i en behagelig, balansert følelse av at psyken og kroppen henger sammen.»*

Alle deltakere opplevde at søvnkvaliteten hadde forbedret seg, og at de hadde mindre innsovningsproblemer, og de brukte puste- og meditasjonsøvelsene for å sove inn.

*«Så tar jeg en god natt yoga før jeg legger meg, så at jeg kan få roet ned kroppen, og jeg sover bedre med yoga.»*

En deltaker fortalte om en opplevelse hun hadde med en bestemt yoga stil.

*«Og jeg husker at jeg våknet klokka 2 på natta, da hadde jeg sovnet på stuegulvet med yoga Nidra, og den regulerte søvn, den fikk meg til å sove bedre, og jeg merket bare: dette var bra.»*



## 5.4 Mentale prosesser og forandringer

### 5.4.1 Transformasjonsprosessen

Deltakerne beskrev at de selv var meget overrasket over de store forandringene de opplevde da de begynte med yoga. De hadde startet sin yogapraksis uten noen forventninger, og jo lengre de hadde praktisert yoga, jo større opplevde de forandringene som foregikk med dem, både fysisk og mentalt.

*«Yoga har hatt en enorm virkning på livet mitt. Etter min første yogatime, så kom jeg ut og så var jeg så rolig, og jeg er egentlig litt hissig fra før. Jeg har aldri hatt det så bra, og det er jeg overbevist om at det var yoga.»*

En deltaker beskrev at hun hadde inntrykket av at *«det ble trekket vekk et forheng, og jeg var hekta fra dag en»*, og hun begynte å se på seg selv, livet hennes og hendelser rundt henne på en helt annen måte. Hun beskrev at *«yogapraksis virket på meg som en katalysator på min mentale prosess.»*

Det mest fremtredende for deltakerne var at de opplevde et paradigmeskifte, fra en passiv og svak rolle til en posisjon av selvbevissthet og styrke.

*«Jeg flyter over det meste, jeg er rolig når noen skriker til meg, og det er også sånn at jeg har fått en selvtillit som jeg aldri har hatt. Jeg har egentlig vært en sånn, ja, det er sikkert noe galt med meg, kanskje burde jeg ikke stå her og synes. Så jeg kjenner jo ikke igjen meg selv. Jo, jeg vet at innerst inne er jeg den jeg var da jeg var liten, da var jeg trygg.»*

Deltakerne reflekterte også over hvordan de var før de begynte med yoga, og hvordan de oppfattet seg selv nå, etter en kontinuerlig yogapraksis over flere år.

*«Så det jeg er nå og det jeg var i forhold til for 10 år siden, det er to helt forskjellige personer; jeg er tryggere på meg selv nå som jeg sitter her enn den gangen. Det er det du gjør på yoga, du begynner å skrelle av. Hvem du er, og kjenne på.»*

Samtidig opplevde deltakerne en prosess av selvutvikling og selvutfoldelse, og de opplevde en forandring i forholdet til seg selv; de har funnet til større selvaksept for den de er, til tross for alle utfordringer og begrensninger.

*«Det er ikke sånn at jeg er et bedre menneske fordi jeg driver med yoga, men jeg takler meg selv bedre når jeg praktiserer yoga i hverdagen. Jeg har større selvaksept for den jeg er og den jeg har blitt. Og den jeg ønsker å bli.»*

En deltaker sa at hun nesten ikke torde å slutte med yoga, fordi gjennom yogapraksis «*var hun blitt en helt annen*», hun har utviklet seg fra en barndom med smertefulle erfaringer til et menneske som er blitt mindre selvkritisk og som setter pris på seg selv. Deltakerne opplevde at yogapraksis har hjulpet dem med å ta inn en aktiv rolle og posisjon i livet; de gikk fra et selvbilde som «*et produkt av omstendigheter jeg ikke har hatt kontroll over*» til selvaksept og selvtillit.

*«Jeg hadde aldri trodd jeg skulle komme dit, at jeg tør å si at jeg prøver meg selv, jeg er glad i meg selv jeg, jeg liker meg selv jeg, for jeg er fornøyd som jeg er, jeg vil ikke være noen andre, jeg vil ikke være noe annet. Jeg fant verktøy og kunnskap og selvinnsikt og selvtillit nok til å være på meg selv.»*

Alle deltakere beskrev at de, gjennom yogapraksis, har fått et positivt syn på verden, og de har kunnet skifte fokus fra deres fysiske og mentale utfordringer til et optimistisk syn på tilværelsen. De beskrev videre at med yogapraksis kom det en forandring i tankemønstrene og perspektivet de så på verden, de kunne reflektere over at menneskene hadde bare et begrenset antall år her på jorden, hva det betydde å være menneske, og hvor sårbar vi mennesker egentlig er.

En deltaker beskrev at hun gikk gjennom tankene hennes når hun stod ovenfor en utfordring, og at hun hadde lært seg å ikke se pessimistisk på ting og ta sorgene på forskudd, men heller velge noe positivt utfall.

*«For det lærte jeg, 80 % du bekymrer deg for, skjer ikke, så det er noe jeg tenker på hele tiden, blir det sånn? Jo, det vet jeg jo ikke, men da tar vi det hvis det kommer, og da kan jeg senke skuldrene, og da er det meste borte. Og yoga bruker jeg som en filter og, for da har jeg overskudd til å bearbeide ting, og så finne ut hva som er viktig og hva som ikke er viktig.»*

Deltakerne kunne også innta et distansert perspektiv til det som hadde skjedd tidligere i livet, de kunne lettere tilgi seg selv og andre mennesker. Fortiden måtte aksepteres som den var, siden man ikke kan forandre den, og deltakerne kunne lettere forsones seg med en fortid med vonde erfaringer, og integrere dette som en del av livshistorien deres, for så å kunne gå videre.

*«Og å vokse opp med en alkoholisert far som slo, så han var jo veldig stolt av seg selv at han aldri har lagt hånd på barna sine, han hadde noen demoner å kjempe med, han og. Så jeg gir ham litt rom for det og, i tankene og.»*

I løpet av yogapraksis oppdaget deltakerne at det ble lettere for dem å innta en holdning av stoisme; de kunne akseptere ting som de var, uten at de så fatalistisk på ting og hendelser; de bare aksepterte ting og situasjoner de ikke kunne gjøre noe med.

*«Og så tenker jeg jo ikke hele tiden på alle de sykdommene jeg har, jo mindre man tenker på de jo lykkeligere er man jo. Så har jeg vondt et sted, så har jeg vondt et sted. Hvorfor jeg har det, og hva jeg har, jeg tar bare det som er der, kan jeg gjøre noe med det? Hvis du kan gjøre noe med det, så gjør noe med det, enten å slappe av litt eller ta smertestillende, eller en liten yoga økt, man må gjøre noe med det som er, og gjøre det mest mulig behagelig.»*

Deltakerne opplevde at de kunne ha mot til å legge ting bak seg, som vonde opplevelser og erfaringer i barn- og ungdommen. De sa at de hadde blitt mer avslappet generelt, også i forhold til de vonde erfaringene fra fortiden.

*«Og alle år, altså godt over 50 år, og så mye ting jeg skjønte etterpå, sånn som mobbing, for jeg har sagt bestandig at jeg ble mobbet på skolen, og nå skjønner jeg at jeg har mobbet meg selv like mye, jeg har jo selv trukket meg under, fordi jeg tror jeg ble mobbet, så jeg ser at mye av det som har skjedd meg har jeg gjort meg selv, og så er det bak meg og så gjør det ingenting, og så er det ingenting jeg skjemmes over.»*

Deltakerne fortalte også at de gjennom yogapraksis var blitt ført tilbake til det mest elementære i livet, og at de hadde fått et kritisk blikk på samfunnet rundt seg og kunne stille grunnleggende spørsmål i forhold til status, konsum, konkurranse, motiver og hva som ligger bak.

#### 5.4.2 Være sjef i eget liv

Gjennom yogapraksis har deltakerne kunnet finne styrken og en sunn egoisme til å ikke omgi seg med mennesker som tappet dem for energi, og de klarte å «*bremse de vekk*». De foretrakk å være sammen med mennesker som gjorde dem godt.

*«Jeg er blitt flinkere til å skjære gjennom der, og ikke igjen automatisk tenke på hvordan de kommer til å reagere, men igjen tenke litt mer på meg selv. Da har jeg det bedre. Og jeg er blitt flinkere til å reagere, og det har kanskje også med yoga å gjøre, altså jeg ble opplært til at store jenter griner ikke, men nå griner jeg, og det tok en del år. Og det gjør godt. Og jeg tror at yoga er en del av dette.»*

Deltakerne fortalte at de har funnet en indre styrke til å «*følge sin egen strøm, og ikke alle andres i hvert fall*». Gjennom yogapraksis ble de i stand til å «*finne sine egne veier*».

*«Du må finne det i deg. Og egentlig er det det som er mest naturlig for oss, at vi spør andre, du skal ikke spørre deg selv, men svarene faktisk ligger i deg, det er du som vet det, det er ingen andre som vet det, så å komme til det at det er meg, det er jeg som bestemmer. Og der satt jeg bare og oppdaget: dette må jeg fikse selv.»*

Etter hvert kunne deltakerne selektere ut hva de ville tilbringe tiden sin med, og de valgte bort det som ikke lenger var interessant og relevant for dem. De fortalte også at de gjennom yogapraksis kunne erkjenne at de selv var ansvarlige for sin egen velvære og livskvalitet.

En intrinsisk motivasjonsfaktor for å opprettholde yogapraksis var et sterkt behov for å ha det bedre og oppleve mer livskvalitet, og deltakerne sa de hadde en sterk vilje, tid og ressurser til å praktisere yoga, og at det var et bevisst valg å praktisere yoga.

Yogalæreren hadde også stor påvirkning på deltakerne; på begynnelsen av hver time minnet hun dem på at de har satt av tid og rom for seg selv, og for å gjennomføre sin egen yogapraksis.

Yoga gjorde deltakerne mer bevisste på prosessene å erkjenne at de selv måtte gjøre noe med for å få et bedre liv. Løsningsstrategiene de hadde prøvd før, hadde kanskje virket, men ikke så lenge.

*«Mens yoga virker, min form for å praktisere yoga virker, i utgangspunktet i de forutsetninger og de erfaringer jeg har hatt.»*

En deltaker kunne reflektere over hennes behov og hennes egenansvar for å ha det bedre.

*«Jeg skal være min egen beste venn jeg, fordi at de andre kan ikke se hva jeg har, jeg har en usynlig sykdom som plager meg, så for andre skal forstå, så må jeg begynne å ta hensyn til meg selv. Så andre ser at jeg er syk fordi jeg tar hensyn til meg selv og krever den plassen og den tiden jeg trenger på grunn av min sykdom, og da ser folk det, da trenger jeg ikke å si noe. For det er bare jeg som vet hvordan jeg har det, og det er bare jeg som kan gjøre noe med det, så jeg skal være min egen beste venn. De andre finner ut av seg selv at jeg skal være hos meg og bestemme om meg.»*

### **5.4.3 Være del av noe større**

Med yogapraksisen utviklet deltakerne også en følelse av takknemlighet. De sa at yoga har hjulpet dem med å sette mer pris på det vi tar som en selvfølge. De hadde fokus på de små øyeblikk og de små ting, som et smil fra en fremmed eller et vennlig ord. De beskrev at vi kunne være takknemlig for at vi våkner på morgenen, at vi kunne være takknemlig for maten som ligger foran oss på bordet, og at vi til og med kunne være takknemlige for at vi pustet.

*«Fordi mitt liv, det er en liten boble, altså, jeg er privilegert, jeg vet at jeg er privilegert, fordi jeg har hus, jeg har lite gjeld, jeg har grei økonomi, jeg har 2 skjønne barn, jeg har en ektefelle som elsker meg, jeg har så mye. Jeg hadde aldri trodd jeg skulle fortjene dette her, for jeg har gjort mye som tilsier at jeg ikke hadde fortjent noe som helst.»*

En deltaker fortalte at hun, gjennom yogapraksis, kunne erkjenne ressurser rundt seg hun kunne bruke når hun følte seg deprimert. Hun har lært å ta imot hjelp, noe som ikke falt henne naturlig for det alltid hadde vært hun som hadde hjulpet og støttet andre rundt seg.

*«Jeg er blitt flinkere til å bruke mitt sosiale nettverk og å be om hjelp. Og jeg har jo merket at det har hjulpet meg fort når jeg har bedt om hjelp og fått hjelp. Det hjelper meg også å snakke med min venninne. Og jeg er blitt flinkere til å bruke det jeg har og bare ta en telefon til familie og venner, for jeg har opplevd at det hjelper meg å snakke.»*

Deltakerne opplevde at de, jo lengre de hadde praktisert yoga, kom inn i en prosess av å ta vare på seg selv og andre, og de hadde fått større oppmerksomhet for sine egne og andre sine behov. De mente også at yoga hadde «*en sånn en menneskekjærlighet i seg*», som de ikke hadde funnet i andre treningsformer eller oppmerksomhetsøvelser.

*«Yoga er egentlig bare egenomsorg, rett og slett, at man har tid til seg selv, man tenker på seg selv, at man vektlegger seg selv, og hvis man vektlegger seg selv, så har man tid for andre.»*

Deltakerne utviklet empati for seg selv og for andre. De mente at ved å ligge i shavasana var like mye verdt som en terapi; og at de i løpet av yogapraksis har kunnet utvikle inni i seg en «*godhet med seg selv*». De opplevde at «*de var bra nok*», også med mentale utfordringer og en kropp med smerter.

*«Så du har jo alt verktøy i deg, og du får så mye egenverdi når du ser at du ikke trenger en manual for å løfte det, du trenger egentlig ikke noe annet enn deg selv, og det er frihet, det og. Å trene bare min egen kropp, det er nok. Kroppen er nok. Og det synes jeg er veldig godt. Og selv om man er syk, så er man bra nok.»*

Men deltakerne opplevde transformasjonsprosessen ikke bare positivt. De sa de hadde fått en annen synsvinkel på «*vesten sine luksusproblemer*», og de tok heller en runde med yoga enn å se på fjernsynet eller gjøre noe annet som ikke hadde noe direkte relevans for livet deres. De valgte bort det som ikke lenger var viktig for dem, de var blitt mer sensitive for støy og mange mennesker rundt seg, og de oppsøkte oftere roen i naturen.

*«Det er tveegget, fordi for å få utbytte av yoga, så må du være sensitiv, men problemet med å være sensitiv er at da er det forttere for deg å bli psykisk syk.»*

## 6.0 Drøfting av resultater

Hensikten med denne studien var å få innsikt i hvordan kvinner og menn med depresjonsfølelser erfarer det å praktisere yoga.

Første del av resultatene var beskrivelser av hvordan de opplevde sin hverdag med depresjonsfølelser. Disse resultatene vil fungere som et bakteppe eller bakgrunnsdata, og vil derfor ikke drøftes eksplisitt i drøftingskapitlet. Diskusjonen vil sentreres rundt de hovedtemaene som beskriver deltakernes erfaringer og opplevelser med sin yogapraksis og dens virkning på depresjonsfølelsen.

### 6.1 Yogapraksis integrert i hverdagen

I denne studien beskriver deltakerne at deres yogapraksis har frigjort indre ressurser som førte til at de kunne akseptere opplevelsen av depresjonsfølelsen, og at de oppdaget en indre styrke som har hjulpet dem med å integrere depresjonsfølelsen i sitt liv.

Med den indre styrken kunne de møte og takle utfordringene i deres hverdag, og de var veldig bevisste på at de ikke identifiserte seg med depresjonsfølelsen, de kunne erkjenne at de ikke var sine tanker og følelser, men at de opplevde disse tankene og følelsene. De kunne ta et skritt tilbake og observere sine tanker og emosjoner på avstand.

Penman et al., (2012), Rhodes (2015) og West et al., (2017) påpeker nettopp evnen til å distansere seg fra sine emosjoner og samtidig integrere dem i hverdagen.

Burton (2017) trekker frem at utfordringen hvordan man håndterer spenningsfeltet mellom disse to polene kan føre til en annen forståelse av oss selv og vårt liv.

Deltakerne opplever at deres psykiske helsetilstand påvirket deres fysiske tilstand, og vice versa, og disse to tilstandene bestemmer deltakernes hverdag i stor grad. Deltakerne begynte sin yogapraksis på grunn av fysiske utfordringer og en mental krisesituasjon med en stor omveltning av deres livssituasjon, og de søkte etter alternative muligheter og løsninger for å kunne takle utfordringene de stod overfor. De hadde ingen forventninger, og de visste ikke hva som ventet dem da de begynte sin yogapraksis, men de var åpne for nye impulser og erfaringer.

I løpet av sin yogapraksis erfarte deltakerne en positiv forandring både fysisk og mentalt, som økt fysisk fleksibilitet, styrke og utholdenhet, et forandret syn på seg selv, og en annen holdning til deres psykiske og fysiske utfordringer, og de ville fortsette med å praktisere yoga. Ingledew and Markland (2008) og Rothman et al., (2004) betegner dette som en forandring fra ekstrinsiske til intrinsiske motivasjonsfaktorer.

Deltakerne beskriver at de praktiserer yoga daglig, hjemme eller ute i naturen, eller på et kurs sammen med andre. Alexander et al., (2012) påpeker at yoga kan praktiseres overalt, man trenger ikke noe utstyr, man trenger ikke noen andre for å praktisere, og man kan praktisere hvor og når man måtte ønske det. Som tidligere nevnt er yoga ikke bare å praktisere fysiske øvelser, men også meditasjon og pusteøvelser, og dette kan man faktisk utføre overalt.

Deltakerne opprettholder praksisen fordi de opplever de mange fordelene og positive sideeffektene, og disse fordelene beskriver deltakerne som en økt kroppsbevissthet, en bedre kroppsholdning, bedre balanse, og mentale forandringer som et forandret syn på tilværelsen og verden, samt økt selvtillit, selvaksept og en generell forbedring av livskvalitet (Alexander et al., 2013; Atkinson and Permuth-Levine 2009; Buessing et al., 2012; Carbonneau et al., 2010; Ingledew and Markland 2008; og Kinser et al., 2013).

Denne generelle forbedringen av livskvaliteten grunner i at de depressive symptomene er blitt mindre, og deltakerne opplever en økt emosjonell og mental stabilitet. Dette trekkes frem av Kinser et al., (2013) som egenomsorg, stresshåndtering og en bevissthet av kompetanse. Med den fysiske fleksibiliteten kom det også en mental fleksibilitet; gamle tankemønstre begynte å forandre seg, og en fysisk og mental rigiditet begynte å mykne opp. Deltakerne kunne oppleve at de var en enhet som består av kropp, sinn og sjel. Kahya and Raspin (2017) bekrefter dette og påpeker at nettopp opplevelsen av at kropp og sinn henger sammen fører til en intellektuell forståelse og en holistisk erfaring.

Når de tunge og mørke tankene kommer, bruker deltakerne yoga aktivt som et «verktøy i verktøykassa», og de kunne oppleve at de ikke var fanget i en passiv tilstand, men at de selv kunne agere aktivt i disse situasjonene, noe som førte til en opplevelse av å ha kontroll over sitt liv og en opplevelse av at de kunne påvirke og mestre sin egen mentale helse. Kinser et al., (2013) presiserer at nettopp denne erfaringen av mestring oppleves av personer med depresjonsfølelse som en stor forbedring av sin livskvalitet.



Som Alexander et al., (2013) og Buessing et al., (2012) bekrefter i sine studier, har deltakerne bevisst valgt å praktisere yoga fremfor andre treningsformer, ikke bare på grunn av de fysiske øvelsene i yoga, men også på grunn av det filosofiske aspektet. Deltakerne kunne integrere den underliggende filosofien i yoga, og de erfarer filosofien slik at yoga ikke bare var de fysiske øvelsene for den fysiske kroppen, men at yoga også betyr å erkjenne hva som er viktig i livet, hva de kunne gi slipp på og hva som var verdt å beholde på.

Mæland (2017) presiserer at yogafilosofien er en praktisk filosofi som gjennom praksis vil føre til prioritering og revurdering, og deltakerne opplever at de kunne lette på bagasjen de hadde med seg, og de kunne velge bort det som ikke lenger hadde relevans for dem.

Særlig ved å utføre meditasjonsøvelsene, har deltakerne kunnet finne tilfredshet, takknemlighet, og en generell ikke-bedømmende holdning overfor det som møter dem. Det betyr selvfølgelig ikke at de ikke opplever utfordringer eller problemer, men de har funnet en mer distansert måte til å håndtere dette på. Dette beskriver Kahya and Raspin (2017) og Penman et al., (2012) som en personlig reise mot forandring og selvutvikling, en opplevelse av mestring og en forbedring av livskvalitet, og på grunn av disse faktorene vil deltakerne opprettholde og fortsette sin yogapraksis.

Det er et viktig funn i denne studien at deltakerne har tid og ressurser til å praktisere yoga daglig, og de beskriver ingen barrierer for sin praksis, og dette skiller seg ut fra tidligere studier (Brown et al., 2017; Cushing et al., 2018; De Manincor et al., 2016; Jindani et al., 2015; Kahya and Raspin 2017; Kinser et al., 2013; Kinser et al., 2014, Rhodes 2015; Uebelacker et al., 2010 og Uebelacker et al., 2017).

Dette vitner i stor grad om at deltakerne prioriterer seg selv, at de har viljen og styrken til at de selv skal ha det godt, at de har lært å ta vare på seg selv, og at de praktiserer egenomsorg.

Deltakerne erfarer en økt oppmerksomhet for sine tanker og følelser, noe de ikke var bevisste på før de begynte sin yogapraksis. De opplever at de ikke var sine tanker og følelser, de kunne distansere seg fra sine tanker og følelser, og de kunne bearbeide tanker og følelser gjennom yogapraksis, og akkurat dette opplever deltakerne som en stor lettelse, for de belaster seg ikke lenger med tanker og følelser som ikke fører dem frem i deres selvutvikling Dette beskriver Uebelacker et al., (2017) som en forbedret bevissthet av seg selv.

I møtet med og i relasjoner til andre mennesker beskriver deltakerne at de er blitt mer åpne, som West et al., (2017) presiserer, og at det er blitt lettere for dem å være sammen med andre mennesker, noe som Kinser et al., (2013) og Rhodes (2015) bekrefter.

Når deltakerne føler seg stresset i ubehagelige situasjoner eller sammen med andre mennesker, bruker de pusteteknikkene de har lært seg i løpet av sin yogapraksis, og deltakere beskriver utførlig at pusten og pusteøvelsene i yoga hadde en sentral betydning og funksjon for dem.

Kahya and Raspin (2017) og Kinser et al., (2012) påpeker viktigheten av pusteøvelsene. Pusten har vi alltid med oss, og deltakerne bruker pusten som et anker de alltid kunne komme tilbake til når det oppsto ubehagelige tanker, følelser eller situasjoner, og de bruker også pusten når de vil sentrere seg, være til stede her og nå, oppleve indre ro og en fokusert oppmerksomhet.

Også denne erfaringen av å kunne påvirke vanskelige situasjoner gjennom egne bevisste aksjoner og at man ikke er fanget i en offerrolle, førte til en opplevelse av tilfredshet, mestring og økt selvtillit. Uebelacker et al., (2017) påpeker nettopp viktigheten av å kunne tilegne seg og anvende nye ferdigheter.

Gjennom pusteøvelsene kommer deltakerne dypere i kontakt med seg selv hvor de kan oppleve å synke dypere inn i kroppen og være oppmerksom på pusten. De opplever at puls og blodtrykk senkes ved hjelp av pusteøvelsene, og de kunne regulere det parasympatiske nervesystemet ved hjelp av pusten, noe som studiene til Kinser et al., (2012), Kinser et al., (2013) og Rhodes (2015) bekrefter. Etter disse øvelsene opplever deltakerne tilværelsen mindre stressfull, de beskriver en forbedret konsentrasjonsevne og mulighet til å finne roen i seg selv.

## **6.2 Kroppen som en forankringsport og som en bearbeider**

Ved å praktisere de fysiske yogaøvelsene for den fysiske kroppen opprettholder deltakerne den bevegeligheten de har, det nåværende funksjonsnivå, og de forebygger funksjonsfall. En viktig erfaring er at de opplever mestring ved å kunne holde ut de fysiske stillingene, og at de kunne overføre mestringsopplevelsen over i livet utenfor yogapraksis.

Atkinson and Permuth-Levine (2009), Carbonneau et al., (2010) og De Manincor et al., (2016) bekrefter dette i sine studier.

Deltakerne er blitt tryggere på seg selv og de opplever økt selvtillit, og samtidig kan de begrense kontakt med mennesker som tapper dem for energi og heller være sammen med mennesker som gjør dem godt. De kan sette grenser og si nei, istedenfor å finne på dårlige unnskyldninger eller gi etter for press. Dette trekkes frem av Kinser et al., (2014), Penman et al., (2012), Rhodes (2015) og West et al., (2017) som en følelse av autentisitet og økt livskvalitet som følge. Deltakerne bruker også de fysiske øvelsene for å dempe smertene i kroppen, og de er veldig bevisste på at yoga ikke skal gjøre vondt, og at de ikke skal overskride sine fysiske og psykiske grenser. De har lært å lytte til kroppens signaler, behov og grenser, og de tar hensyn til seg selv (Carbonneau et al., 2010; Kahya and Raspin 2017 og Kinser et al., 2013). De opplever at kroppen og psyke henger sammen, og de kan åpne seg både fysisk og mentalt gjennom yogaøvelsene. Kahya and Raspin (2017) bekrefter i sine studier at nettopp opplevelsen av at kropp og sinn henger sammen fører til at man kan komme i kontakt med seg selv og åpne seg overfor andre.

En opplevelse av tilstedeværelse var også et veldig sentralt tema deltakerne snakker om. Ved å erfare at man er her og nå og at kropp og sinn kan falle til ro, førte til en økt kroppsbevissthet og en bevissthet for sine tanker og følelser uten å bedømme dem, og de kunne bearbeide følelser, erfaringer og tanker gjennom kroppen. Deltakerne kunne oppleve seg selv som en holistisk enhet, de kunne møte egne kriser og få mulighet til å bearbeide dem gjennom de fysiske yogaøvelsene. Holen og Hobbrel (2009) påpeker nettopp integrasjonen av kropp, pust og sinn i yoga. Kroppen er alltid i nåtid, og ved å fokusere på kroppen og utføre de fysiske yogaøvelsene, kan de vandrende tankene komme til ro og stilne.

Meditasjonsøvelsene hjelper deltakerne med å bli mer bevisste på, og få avstand til tanker, minner, bekymringer og engstelser, samt at meditasjonen fører til økt tilfredshet. Generelt opplever deltakerne en beroligende følelse av trygghet og ro når de praktiserer yoga, de føler at de roer i seg selv, og at de er her og nå i dette øyeblikket. Holen og Hobbrel (2009) presiserer at yoga bringer sinnets aktivitet og fluktasjoner til stillhet.

Alle deltakere beskriver en forbedring av søvnkvalitet, og dette førte til at deltakerne føler seg uthvilt og sterkere for å møte hverdagens utfordringer, som igjen resulterer i større motstandsdyktighet, både fysisk og mentalt (Alexander et al., 2013; Kahya and Raspin 2017; Quilty et al., 2013; Uebelacker et al., 2010 og Uebelacker et al., 2017).

### **6.3 Mentale prosesser og forandringer gjennom yogapraksis**

Men den største forandringen som overrasket deltakerne var en mental

transformasjonsprosess, noe de ikke regnet med da de begynte å praktisere yoga.

De begynte sin yogapraksis på grunn av ekstrinsiske motivasjonsfaktorer, som for eksempel for å motvirke fysiske skader og smerter, eller da de plutselig befant seg i en krisesituasjon.

Deltakerne beskriver en generell positiv utvikling i livet, en mental forandring og en

forbedring av livskvalitet, som det også er beskrevet hos Buessing et al., (2012), Kahya and

Raspin (2017), Kinser et al., (2013), Penman et al., (2012), Rhodes (2015), Uebelacker et al.,

(2017) og West et al., (2017), og deltakerne oppdaget en indre styrke de ikke visste de

hadde. De opplever en forandring i gamle tankemønstre, et positivt verdenssyn, og en økt

bevissthet for seg selv og sine behov, noe som fører til at de setter pris på seg selv og på livet

generelt. Jindani and Khalsa (2015) og Kahya and Raspin (2017) påpeker nettopp viktigheten

av en opplevelse av emosjonelle, kognitive psykososiale og atferds forandringer. Til tross for

sine fysiske og psykiske utfordringer opplever deltakerne økt selvtillit og selvaksept, og de

kunne se på ting og hendelser ut ifra et nytt perspektiv, de kan reflektere over og kan ha

innsikt i ting de ikke kan gjøre noe med, og de har større evne til å legge fortiden bak seg,

noe som de føler som meget viktig siden de har opplevd vonde og traumatiske erfaringer.

De kunne gi slipp på en belastende fortid, på en bagasje med vonde opplevelser, og de har

kunnet forsonet seg med seg selv og andre, noe som har gjort det lettere for dem å akseptere

det som har skjedd, integrere fortiden inn i livshistorien, for så kunne gå videre i livet.

Jindani and Khalsa (2015) bekrefter i sine studier at nettopp et forandret syn på tidligere

traumer kan føre til en forsoning med seg selv. Denne forsoningen med seg selv opplever

deltakerne som svært befriende, for de kunne akseptere seg selv som de var, med sin

livshistorie og med sine feil og svakheter.

Med den mentale transformasjonsprosessen kom det også et forandret og utvidet syn på livet, det mest elementære i livet har fått større plass og viktighet, og deltakerne kunne ha større fokus på det som er viktig i livet. Jacobsen (2004) hevder at trening av kroppen og meditasjon over lengre tid leder til en form for dyp konsentrasjon der en omstrukturering finner sted, og at treningen leder til en grunnleggende og absolutt overskridelse av menneskets normale tilstand.

Deltakerne har også kunnet kvitte seg med ting og opplevelser som ikke lenger er relevante i livet deres, og at de foretrekker å oppleve dypere erfaringer fremfor overfladiske opplevelser. De sier at de foretrekker å være mer ute i naturen hvor de kan oppleve ro og fred rundt seg, de praktiserer yoga ute, og disse erfaringene har ført til en dypere bevissthet av seg selv. Videre forteller deltakerne at de kan være sjef i eget liv, de har utviklet en sunn egoisme og de er blitt mer bevisste på sine egne behov, uten at de glemmer menneskene rundt seg, som venner og familie. (Kinser et al., 2014; Penman et al., 2012; Rhodes 2015; Uebelacker et al., 2017 og West et al., 2017). Deltakerne tar ansvar for sitt liv og erfarer selvbestemmelse, noe som fører til at de aktivt kan bestemme over hvilken rolle og hvilken posisjon de vil innta i livet, og de erfarer et paradigmeskift fra offer til kriger.

Et viktig funn i denne studien er at deltakerne opplever seg selv i en større sammenheng. De opplever at de ikke er isolerte, men del av noe større enn seg selv. De beskriver at yogapraksis har en annen kvalitet når de praktiserer sammen med andre, de føler en felles energi i rommet og en følelse av tilknytning med alle andre vesener. Yoga har gitt dem rom for å komme i kontakt med seg selv og med andre, de føler seg mer tilkoblet til seg selv og andre, og de kan ta imot hjelp av andre. Boccio (2004) fremhever at nettopp opplevelsen av å være tilkoblet og tilknyttet til andre mennesker er en essensiell del av yoga.

Kahya and Raspin (2017) og Kinser et al., (2013) presiserer at yoga fremmer intern tilknytning gjennom en økt bevissthet for seg selv og andre, noe som fører til ekstern tilknytning i form av et utvidet behov for sosial støtte. Samtidig er deltakerne blitt mer oppmerksomme på sine egne behov, de har utviklet egenomsorg og selvmedfølelse, en godhet og en raushet med seg selv og andre, og medfølelse og omsorg for andre.

Deltakerne beskriver en økt følelse av takknemlighet, også for ting som man kunne se på som en selvfølge, som soloppgangen, fuglekvitring, være sammen med mennesker man elsker, eller et godt måltid. De er takknemlige for det de har, og deres konsumatferd har forandret seg med yogapraksis; de setter mer pris på det de har istedenfor å kjøpe og konsumere ting de egentlig ikke har behov for.

Men deltakerne har også erfart at yogapraksis kan være en tveegget opplevelse, som en deltaker formulerte det, fordi for å få utbytte av yoga, så må man være sensitiv, men problemet med å være sensitiv er, ifølge deltakeren, at man fortere kan bli psykisk syk. Med yogapraksis over lengre tid kom det en økt sensitivitet, både for seg selv, for andre mennesker, for tanker, stemninger og energier rundt seg. Og kanskje er akkurat denne erfaringen og spenningen en utfordring alle yogapraktiserende må håndtere på, for vi opplever verden ikke som den er, men som vi er.

#### **6.4 Implikasjoner for videre forskning**

Som tidligere nevnt definerer Verdens helseorganisasjon (WHO) helse som «en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og svakhet» (who.int), og kanskje kan yogapraksis bidra til å manifestere denne definisjonen og kunne utvides utover dette for å også inkludere en kultivering av åndelig velvære, som Buessing et al., (2012) foreslår. Med åndelig velvære mener jeg her muligheten til selvutvikling, selvaksept, egenomsorg og omsorg for andre, toleranse og en raushet med seg selv og andre mennesker.

Det bør forskes videre på depresjon, dens mulige årsaker og adekvat behandling, samt forske på om yoga kan være et ledd i komplementær behandling av depresjonsfølelse og depresjon, og dette med større grupper deltakere og longitudinelle studier.

## 7.0 Drøfting av metode

Jeg vil i dette kapitlet se på validitet og reliabilitet for denne studien. Å validere betyr å være spørrende angående gyldigheten til kunnskapen som er samlet inn: undersøkte jeg det jeg skulle? (Malterud 2018, s. 23). Reliabilitet forteller om hvor pålitelige resultatene er, og validitet sier hvorvidt en studie undersøker det den er ment å skulle undersøke (Kvale & Brinkmann 2018, s. 137).

Til sist vil jeg si noe om min egen rolle som forsker som et ledd i transparens og troverdighet.

### 7.1 Validitet og reliabilitet

I metodekapitlet har jeg etter beste evne dokumentert og begrunnet de valgene jeg har tatt underveis, som får følger for gyldighet, pålitelighet, repeterbarhet og troverdighet. Malterud (2018) mener at repeterbarhet sjelden er et aktuelt kriterium på at pålitelighet er ivaretatt i den kvalitative forskningsprosessen, og at både datainnsamling, analyse, tolkning og presentasjon påvirkes av forskerens egen person på en eller annen måte (Malterud, 2018, s. 24-25). Funnene i denne studien har ikke overførbarhetspotensial og de kan ikke generaliseres grunnet antall deltakere, men jeg mener allikevel at denne studien kan tilføre nytt kunnskap om opplevelsen av depresjonsfølelser, og om yoga kunne være et ledd i en komplementær behandling av depresjonsfølelser, og jeg mener videre at det styrker troverdigheten i denne studien at jeg har funn som stemmer overens med annen aktuell forskning.

Denne studien vitner om at mennesker med depresjonsfølelse er, gjennom yogapraksis, i stand til å akseptere depresjonsfølelsen som en del av deres liv og deres tilværelse, og ved å integrere disse følelsene har deltakerne i denne studien fått styrken til å transformere disse, noe som fører til større selvaksept og selvmedfølelse til tross for at man lever med en psykisk utfordring.

Yogapraksis kan føre til større egenomsorg, at man tar vare på seg selv og verdsette seg selv, noe som resulterer i større omsorg, respekt og aksept for andre mennesker, større toleranse for andre meninger, religioner og oppfatninger, noe som faktisk er en del av verdens diversitet.

## **7.2 Min rolle som forsker**

Som tidligere nevnt var min hovedmotivasjon for valg av yoga og depresjonsfølelse som tema de erfaringene og opplevelsene jeg selv har gjort ved å praktisere yoga da jeg var i en vanskelig livssituasjon. Jeg har derfor forsøkt å sette tidligere kunnskap i parentes (bracketing), for derved rette kritisk oppmerksomhet mot den aktuelle subjektive erfaring i lys av individets livsverden, som er en fenomenologisk forutsetning for forståelse (Malterud, 2018, s. 28).

Jeg stemmer overens med Kvale og Brinkmann (2018) sitt syn på forskerrollen at jeg som intervjuer er det viktigste redskapet for innhenting av kunnskap. Derfor vil min rolle og integritet være med på å avgjøre kvaliteten på masteroppgaven, og de etiske beslutninger som jeg skal treffe i kvalitativ forskning. Min moralsk ansvarlig forskningsatferd er forbundet med min moralske integritet, min empati, min sensitivitet og mitt engasjement i moralske spørsmål og moralsk handling (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 108). Jeg var bevisst på at jeg ikke skulle la meg påvirke av mine egne erfaringer, i intervjusammenheng, ved systematisk analyse og ved drøfting av resultatene. På grunn av nærhet til tematikken har jeg jobbet med et reflektert syn igjennom alle stadier av studien, og dette var særlig viktig for meg siden jeg har skrevet denne oppgaven alene.

Underveis i prosessen måtte jeg erkjenne at det var vanskelig å få rekruttert deltakere, for det viste seg at problemstillingen var for trangt formulert. Etter en stund med refleksjon åpnet jeg problemstillingen for flere former for yoga i håp av at jeg kunne få rekruttert intervju partnere, uansett hvilken form for yoga de praktiserte. Det viste seg etter hvert at det ikke bare var kvinner, men også menn som ville delta i studien, noe som førte til at jeg måtte omformulere forskningsspørsmålet mitt.



## 8.0 Konklusjon

I denne studien beskriver deltakerne at de har opplevd store forandringer i sitt liv siden de begynte med å praktisere yoga.

Et overraskende funn i denne studien var at deltakerne beskriver lignende erfaringer, opplevelser og fenomener, uansett hvor lenge de hadde praktisert yoga, og hvilken form for yoga de brukte, om de praktiserte klassisk yoga, yin yoga, yoga Nidra, medisinsk yoga eller andre yogastiler. Disse funnene samsvarer med aktuell forskning hvor det er beskrevet at yogapraksis kan føre til en transformasjon av bevisstheten i den forstand at den praktiserende opplever bland annet en økt oppmerksomhet og bevissthet for sine tanker og følelser, og den praktiserende kan være i stand til å ikke identifisere seg med dem.

Et annet viktig funn i denne studien var at deltakerne opplevde at de kunne gjennom yogapraksis komme ut av en posisjon av maktesløshet, og at de følte at de alltid hadde en opsjon og et verktøy de kunne bruke når depresjonsfølelsen begynte å sette inn.

Denne tryggheten førte til en opplevelse av mestring, være sjef i eget liv og til en stor forbedring av livskvalitet, og til tross for alle begrensninger, utfordringer og innskrenkninger opplever deltakerne at deres innerste selv (den lysende diamanten, som en deltaker formulerte det), ikke ble berørt, og at selvet var fullt av en indre styrke og optimisme. Det kommer også frem i denne studien at yogapraksis kan føre til en større fysisk og mental fleksibilitet, større aksept og selvaksept, medfølelse og selvmedfølelse, og en generell forbedring av livskvalitet.

Jeg mener at mentale utfordringer fortsatt er et tabubelagt tema i Norges samfunn, og at akseptansen i samfunnet er større når man har brukket armen fordi man har falt på glatta da man gikk tur (ut på tur, aldri sur!), men å snakke om sine psykiske utfordringer er etter min oppfatning fortsatt et tabu, noe man ikke vil snakke om, noe man vil holde til seg selv, og man møter ofte lite forståelse og åpenhet rundt dette temaet.

Overraskende var det derfor for meg, både som menneske og som forsker, at deltakerne i denne studien åpnet seg veldig for meg og ville dele sine opplevelser og erfaringer med meg, både når det gjaldt deres opplevelse av hverdagen med depresjonsfølelsen og deres spirituelle opplevelser med yogapraksis, noe som etter min egen erfaring er meget personlige og sensitive ting.

Ut fra tidligere forskning, litteraturfunn, resultater og funn på min forskning, mener jeg at det er behov for flere gode vitenskapelige studier på depresjon og dens mulige årsaker, samt å forske på om yogapraksis kan være et ledd i en komplementær behandling av depresjon og depresjonsfølelse, og dette gjelder også for barn og ungdommer.

Flere vitenskapelige studier har bekreftet at yogapraksis og meditasjon kan føre til økt egenomsorg, en medfølende holdning, en stabilisering av emosjonene, et bedre selvbylde, bedre konsentrasjonsevne, en bedre kroppsholdning, bedre balanse og koordinasjonsevne. Det er kanskje akkurat det vi har behov for i et hektisk og ytrefokuserte liv: å komme i kontakt med oss selv og finne roen på innsiden.

Det er også behov for mer forskning av høy kvalitet som undersøker forebyggende helseeffekter, da depresjon og depresjonsrelaterte utfordringer er et økende folkehelseproblem, også hos unge mennesker, både på verdensbasis og i Norge.

## Litteratur

Alexander, G.K., Innes, K.E., Brown, C.J. et al (2012). *“I Could move Mountains”*: Adults with or at risk for type 2 diabetes reflect on their experiences with yoga practice. *The Diabetes Educator* 36: 965-975

Alexander, G.K., Innes, K. E., Selfe, T.K. & Brown, C.J. (2013). «*More than I expected*»: Perceived benefits of yoga practice among older adults at risk for cardiovascular disease. *Complementary Therapies in Medicine*, Volume 21, issue 1: 14-28

Andersen, Anders Johan W. (2018). *Psykisk helse*. I Store medisinske leksikon

Atkinson, N. L. and Permuth-Levine, R. (2009). *Benefits, Barriers, and Cues to Action of Yoga Practice: A Focus Group Approach*. *Am J Health Behav.* 33 (1): 3-14

Berge, T. og Repål, A., (2005). *Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon*. Aschehoug & Co. Oslo.

Boccio, F. J., (2004). *Mindfulness Yoga. The awakened union of breath, body, and mind*. Wisdom Publications, 199 Elm Street, Somerville, MA 02144 USA.

Brown, J.L.C., Eubanks, C. & Keating, A. (2017). *Yoga, quality of life, anxiety, and trauma in low-income adults with mental illness: A mixed-methods study*. *Soc. Work Ment. Health* 15 (3): 308-330

Buessing, A., Hedstueck, A., Khalsa, S.B. et al (2012). *Development of specific aspects of spirituality during a 6-month intensive yoga practice*. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine* 2012: 981523

Burton, N. (2017). *Growing from depression*. Acheron Press.

Carbonneau, N., Vallerand, R. and Massicotte, S. (2010). *Is the practice of yoga associated with positive outcomes? The role of passion*. The Journal of Positive Psychology 5: 452-465

Cushing, R.E., Braun, K.L. & Alden, S. (2018). *A Qualitative Study Exploring Yoga in Veterans with PTSD Symptoms*. Int J Yoga Therap. 28 (1) 63-70

De Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, C.A., Barr, K., Schweickle, M., Donoghoe, L-L., Bouchier, S., Fahey, P. (2016). *Individualized Yoga for reducing depression and anxiety and improving well-being: a randomized controlled trial*. Official Journal of the Anxiety and Depression Association of America, Volume 33, Issue 9, pages 775-881, september 2016.

Furman, B. og Valtonen, J., (2003). *Et sted findes glæden. For dem som lider af depression*. Hans Reitzels Forlag a/s, København 2003.

Hagen, R. og Gråwe, R. W., (2006). *Mestring av depresjon*. Tapir Akademisk Forlag, Trondheim 2006.

Hall, K., (2015). *Opp fra Avgrunnen*. Fakkelforlaget as. Først utgitt i Norge 2015.

Holen, A. og Hobbel, T., (2009). *Yogaboken. Bevegelse og pust*. Dyade forlag Oslo 2009.

Ingledeu, D. K., Markland, D. and Medley, A. R. (1998). *Exercise motives and states of change*. Journal of Health Psychology 3: 477-489

Ingledeu, D. K. and Markland, D. (2008). *The role of motives in exercise participation*. Psychology & Health 23: 807-828

Jacobsen, K. A., (2004). *Verdens hellige skrifter. Yoga*. Utvalg og innledende essay av Knut A. Jacobsen. Oversatt av Knut A. Jacobsen, Kåre A. Lie og Rasmus Reinvang. De norske bokklubbene, Oslo.

Jacobsen, K. A., (2004). Svetasvatara Upanisad. Mylapore, Madras: Sri Ramakrishna Math, ingen dato, s. 47-54. Oversatt av Knut A. Jacobsen

Jindani, F., Turner, N. & Khalsa, S.B.S (2015). *A Yoga Intervention for Posttraumatic Stress: A Preliminary Randomized Control Trial*. Evid Based Complement Alternat Med. 2015

Kahya, H.H. and Raspin, C.G. (2017). *Yoga therapy for the mind eight-week course: participants experiences*. EXPLORE March/April 2017, Vol. 13 (2), 116-123

Kinser, P.A., Goehler, L.E. and Taylor, A.G. (2012). *How might Yoga help depression? A neurobiological perspective*. EXPLORE March/April 2012, Vol. 8, (2): 118-126

Kinser, P. A., Bourignon, C., Taylor, A., Steeves, R. (2013). *"A feeling of connectedness": Perspectives on a gentle yoga intervention for women with major depression*. Issues Ment. Health Nurs. 34 (6): 402-411

Kinser, P.A., Elswick, R.K., Kornstein, S. (2014). *Potential long-term effects of a mind-body intervention for women with major depressive disorder: Sustained mental health improvements with a pilot yoga intervention*. Arch. Psychiatr. Nurs. 28 (6): 377-383

Kvale, S. og Brinkmann, S., (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Norsk Forlag AS 2015, 3. utgave, 4. opplag 2018.

Malterud, K., (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. Universitetsforlaget 2017, 4. utgave, 2. opplag 2018.

Penman, S., Cohen, M. & Stevens, P. (2012). *Yoga in Australia: Results of a national survey*. International Journal of Yoga 5 (2): 92-101

Quilty, M.T., Saper, R.B. & Goldstein, R. (2013). *Yoga in the real world: Perceptions, motivators, barriers, and patterns of use*. Global Advances in Health and Medicine 2: 44-49

Rhodes, A.M. (2015). *Claiming peaceful embodiment through yoga in the aftermath of trauma*. *Complement Ther Clin Pract*. 21 (4): 247-256

Rothman, A. J., Baldwin, A. S., & Hertel, A. W. (2004). *Self-regulation and behavior change: Disentangling behavioral initiation and behavioral maintenance*. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*: 130–148. The Guilford Press.

Shivapremananda, S., (1998). *Stress ned med Yoga*. Hilt & Hansteen as, Oslo.

Tharaldsen, H., (2017). *Patanjalis Yoga Sutra*. Oversatt av Karin Mæland. Aschehoug & Co, Oslo.

Uebelacker, L.A., Tremont, G., Epstein-Lubow, G., Gaudio, B.A., Gillette, T., Kalibatseva, Z. & Miller, I.W. (2010). *Open trial of Vinyasa yoga for persistently depressed individuals: evidence of feasibility and acceptability*. *Behav Modif*. 2010 May;34(3):247-64. doi: 10.1177/0145445510368845. Epub 2010 Apr 16.

Uebelacker, L.A., Kraines, M., Broughton, M.K., Tremont, G., Gillette, L.T., Epstein-Lubow, G., Abrantes, A.M., Battle, C., Miller, I.W. (2017). *Perceptions of hatha yoga amongst persistently depressed individuals enrolled in a trial of yoga for depression*. *Complement Ther Med*. 34: 149-155

Varambally, S. and Gangadhar, B. N. (2012). *Yoga: A spiritual practice with therapeutic value in psychiatry*. *Asian Journal of Psychiatry* 5: 186-189

West, J., Liang, B. Spinazzola, J. (2017). *Trauma Sensitive Yoga as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder: a qualitative descriptive analysis*. *Int J Stress Manag*. 24 (2): 173-195

Tidsskrift for Norsk Psykologforening vol 39, nr 4, 2002, *Mestring av depresjon. Veileder i forståelse og behandling av stemningslidelser*. Oslo.

<https://www.fhi.no/publ/2018/psykisk-helse-i-norge/>

<https://psykiskhelse.no/depresjon>

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer/videoer-om-psykiske-lidelser/hva-er-depresjon>

<https://www.thelancet.com> (2018). Global Health Metrics. *Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017*. Volume 392, Issue 10159: 1789-1858

<https://www.ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge>

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression>

## VEDLEGG 1

Vil du delta i forskningsprosjektet «Hvordan opplever kvinner og menn med depresjonsfølelse å praktisere yoga?»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å få innsikt i erfaringer med å praktisere yoga med spesielt fokus på opplevelsen av depresjonsfølelse. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelsen vil innebære for deg.

Formål:

Hensikten med dette prosjektet er å få innsikt i erfaringer knyttet til yoga og psykisk helse. Det ønskes mer kunnskap om hvordan yoga kan virke på kvinner og menn som opplever depresjonsfølelser.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitet i Agder, Institutt for psykososial helse.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du praktiserer yoga på et yogastudio. Hvis du i tillegg opplever depresjonsfølelse i hverdagen, så er du aktuell informant for dette prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Studien innebærer at du intervjues i 45-60 minutter om hvilke opplevelser du har med å praktisere yoga. Intervjuet vil ha preg av en åpen samtale. Ønsket er at du forteller åpent om dine egne erfaringer og opplevelser ved å praktisere yoga og din opplevelse av depresjonsfølelse i hverdagen. Intervjuene vil bli tatt opp på lydbånd. Lydopptakene skal jeg etter intervjuet transkribere, som betyr at jeg skal skrive opp det som ble sagt under intervjuet.



Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli slettet.

Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Det vil ikke påvirke din deltagelse på kurs i yoga eller andre kurs på det utvalgte yogastudioet.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger:

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet.

Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Det er kun intervjueren og veilederen på Universitet i Agder som vil ha tilgang til lydopptakene og de skrevne intervjuene. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data, og jeg skal lagre datamaterialet innelåst. Informasjonen som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysninger vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennerende opplysninger. Det er kun autorisert personell knyttet til prosjektet som har adgang til navnelisten og som kan finne tilbake til deg. Det er kun den som intervjuer deg og en veileder på Universitet i Agder som vil ha tilgang til lydopptakene og de skrevne intervjuene.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Når oppgaven er skrevet ferdig og sensuren har falt, vil alle lydbåndopptak og det skrevne intervjuet slettes i sin helhet. Det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres. Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.05.2022.

Dine rettigheter:

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og

- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitet i Agder, Institutt for psykososial helse, har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS - vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

Universitet i Agder ved Berit Johannessen, førsteamanuensis ved Institutt for helse- og sykepleievitenskap, telefon 38 14 18 69.

Britta Christine Schmitt, masterstudent i psykososial helsearbeid, telefon 96 81 99 34.

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Berit Johannessen, forsker/veileder, [berit.johannesen@uia.no](mailto:berit.johannesen@uia.no)

Prosjektansvarlig

(Forsker/veileder)

Britta Christine Schmitt, [briddiberlin@gmx.de](mailto:briddiberlin@gmx.de)

Masterstudent i psykososial helsearbeid

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Hvordan opplever kvinner og menn med depresjonsfølelse å praktisere yoga», og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til:

å delta i et personlig intervju med lydopptak,  
at intervjueren skal ta personlige skriftlige notater under intervjuet,  
at intervjueren skal skrive intervjuet etter lydopptakene.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca.  
31.05.2022.

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Med vennlig hilsen

Britta Christine Schmitt, masterstudent i psykososial helsearbeid [briddiberlin@gmx.de](mailto:briddiberlin@gmx.de)  
mobiltelefon 96 81 99 3

## VEDLEGG 2

### Intervjuguide

- 1) Hvordan kom du til yoga?
- 2) Hvor ofte praktiserer du yoga?
- 3) Hvor lenge har du praktisert yoga?
- 4) Jeg ønsker å få innsikt i dine erfaringer og opplevelser med din yogapraksis, vil du fortelle litt om det?
- 5) Kan du si litt mer om depresjonsfølelsen du opplever?
- 6) Hvordan ville du beskrive om yogapraksis påvirket din hverdag?
- 7) Hva ønsker du å tilføye?

## VEDLEGG 3

NSD sin vurdering

### **Prosjekttittel**

Opplevelse av praksis i klassisk yoga hos kvinner med depresjonsfølelse.

### **Referansenummer**

397852

### **Registrert**

13.08.2019 av Britta Christine Schmitt - britts11@student.uia.no

### **Behandlingsansvarlig institusjon**

Universitetet i Agder / Fakultet for helse- og idrettsvitenskap / Institutt for psykososial helse

### **Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Berit Johannessen, berit.johannessen@uia.no, tlf: 38141869

### **Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

### **Kontaktinformasjon, student**

Britta Christine Schmitt, briddiberlin@gmx.de, tlf: 96819934

### **Prosjektperiode**

02.09.2019 - 31.05.2020

### **Status**

19.09.2019 - Vurdert

### **Vurdering (2)**

---

#### **19.09.2019 - Vurdert**

NSD har vurdert endringen registrert 14.09.19. Vi har nå registrert 31.05.22 som ny sluttdato for forskningsperioden. Vi gjør oppmerksom på at utvalget må informeres om forlengelsen.

NSD vil følge opp underveis (hvert annet år) og ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert. Lykke til videre med prosjektet! Kontaktperson hos NSD: Elizabeth Blomstervik Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

## **20.08.2019 - Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 20.08.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

**MELD ENDRINGER** Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres.

**TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET** Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse og alminnelige personopplysninger frem til 31.05.2020.

**LOVLIG GRUNNLAG** Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

**PERSONVERNPRINSIPPER** NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om: - lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelige angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

**DE REGISTRERTES RETTIGHETER** Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20). NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

**FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER** NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Elizabeth Blomstervik Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

b1cb698cc

## VEDLEGG 4



Britta Christine  
Schmitt

Besøksadresse:  
Universitetsveien 25  
Kristiansand

Ref: 19/07714

Tidspunkt for godkjenning: 21/10/2019

### **Søknad om etisk godkjenning av forskningsprosjekt - Hvordan opplever kvinner med depresjonsfølelse å praktisere klassisk Yoga**

Vi informerer om at din søknad er ferdig behandlet og godkjent.

Kommentar fra godkjenner:

Søknaden godkjennes under forutsetning av at prosjektet gjennomføres som beskrevet i søknaden.

Hilsen  
Forskningsetisk komite  
Fakultet for helse - og idrettsvitenskap  
Universitetet i Agder

UNIVERSITETET I AGDER

POSTBOKS 422 4604 KRISTIANSAND

TELEFON 38 14 10 00

ORG. NR 970 546 200 MVA - [post@uia.no](mailto:post@uia.no) -

[www.uia.no](http://www.uia.no)

FAKTURAADRESSE:

UNIVERSITETET I AGDER,

FAKTURAMOTTAK

POSTBOKS 383 ALNABRU 0614 OSLO