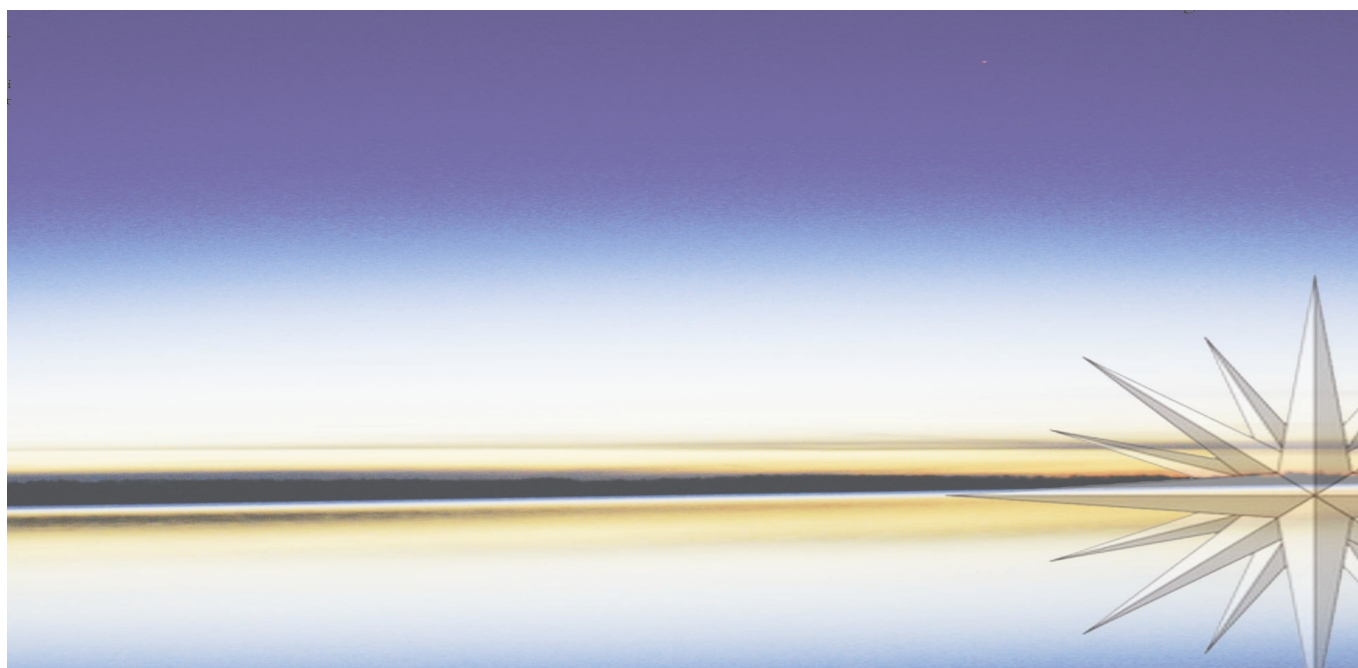


# **ACT at Work**

## **Att hantera stress och främja hälsa**



**Rebecca Jansdotter Hultqvist**

**Bosse Hultqvist**



## **”ACT at work” - Att hantera stress och främja hälsa**

### ACT – Acceptance and Commitment Training

Stress är oundvikligt i vårt vardagliga liv. Psykisk och fysisk smärta finns hos oss alla under livets resa, smärtan är också en oundviklig del av livet. ”ACT at work” tränar deltagarna att förhålla sig till den stress och smärta som är oundviklig i livet. ACT skapar psykologisk flexibilitet att kunna skilja på vad vi behöver acceptera och vad vi kan förändra.

Målet med ”ACT at work” är att hjälpa kursdeltagare att ta steg i riktning mot vad som är viktigt i hans/hennes liv med all sin historia och reaktioner som kan dyka upp när han/hon tar de steg han/hon vill. ACT siktar på att förändra den normala negativa påverkan av inre upplevelser (tankar, känslor, fysiska förmågelser och minnen) och bygga en flexibel och effektiv beteendepertoar kring dessa, så att det blir möjligt att leva det liv som individen värderar som vitalt och viktigt.

ACT är en psykologisk träningsform som är baserad på en speciell filosofi och teori. Kursen fokuserar på sex nyckelkomponenter inom modellen:

- 1) Frikoppling från språket, 2) Acceptans, 3) Självet som utgångspunkt, 4) Kontakt här och nu, 5) Värderingar och 6) Handling.

Varje komponent innehåller olika tekniker och metaforer som är framtagna för att skapa en psykologisk flexibilitet som gör det möjligt att uppleva negativa tankar, känslor fysiska förmågelser och minnen utan att dessa får styra val och handlingar.

### Varför ACT – Att hantera stress och främja hälsa?

Den psykiska ohälsan i Sverige har markant ökat sedan mitten av 80-talet. Detta har man sett i ett flertal studier, tyvärr är det väldigt lite forskning som är gjord på vad det beror på. Det vi vet är att den psykiska ohälsan handlar om stress påverkan och brist på återhämtning och att psykisk ohälsa är ett galopperande folkhälsoproblem. Vi vet också att förebyggande åtgärder sparar både mänskligt lidande och ekonomi.

## Vilka resultat ger ACT – Att hantera stress och främja hälsa?

De vuxna som genomgått kursen ”ACT at work” har efteråt, jämfört med kontrollgrupp, mindre depression, bättre generell psykisk hälsa, större psykologisk flexibilitet samt även blivit mer kreativa, (Bond & Bunce 2000 & 2003). En annan svensk studie är gjord där man använt ACT individuellt för sjuksköterskor i riskzonen för utbrändhetsproblematik. Den visar att de som fått ACT använder mindre medicin och minskat sin sjukskrivning radikalt jämfört med kontrollgrupp som fått sedvanlig behandling. Ytterligare en svensk studie visar att kursen även är effektiv för lärare. Lärarna som fått kursen hade, jämfört med kontrollgrupp som fått en föreläsning om stress, större psykologisk flexibilitet, bättre generell psykisk hälsa, mindre stress och mindre risk för att drabbas av utmattningsdepression.

Mötesplatsen Developing Partner AB i samarbete med Stockholms Universitet genomförde 2010 en studie på ett större svenskt företag. Deltagarna visar efter kursen större psykologisk flexibilitet och förbättrad mental hälsa jämfört med kontrollgruppen.

Detta är en kurs som ges i gruppformat och antalet timmar är väldigt begränsade. Detta är en fördel då kursen blir möjlig att erbjuda stressade arbetstagare.

### Kursinnehåll:

- Hur kan vi förhålla oss till den stress som är ofrånkomlig i vårt dagliga liv?
- Vad bör vi acceptera och vad kan vi förändra?
- Vad är stress och vad händer i kroppen när vi är stressade?
- Hur kan vi förhindra depression eller utmattningsdepression?
- Vad tycker jag är viktigt och vad ska mitt liv stå för?
- Att identifiera vad jag som kursdeltagare vill ska finnas med i mitt liv inom livets olika områden.

Vi lär oss även att undersöka strategier och möjligheter för att konkret börja ta steg i riktning mot det liv vi vill leva.

### Kursupplägg

Kursen ges vi fyra tillfällen, varje kurstillfälle är tre timmar (totalt 12 timmar). Träffarna bör ligga varannan vecka. Gruppens storlek är begränsad till max 15 personer. Innehållet är en blandning av teori och upplevelsebaserade moment.

## Mötesplatsen Developing Partner AB

Vår bakgrund är från näringslivet som ledare på olika nivåer. Våra uppdragsgivare är såväl det privata näringslivet, produktions- och tjänstesektorn, som den offentliga sektorn. Vi har en lång och framgångsrik erfarenhet både som medarbetare, ledare och konsulter som vi har kompletterat med psykologisk examen och beteendevetenskapliga utbildningar. Mer om vår bakgrund, utbildningar och vår filosofi finns på [www.motesplatsenab.se](http://www.motesplatsenab.se).

Vi är utbildade inom ACT för terapi och coaching i Uppsala för psykologerna och forskarna Johanne Dahl och Tobias Lundgren. Under 2009 blev vi godkända ACT kursledare för forskare och psykolog Fredrik Livheim vid Karolinska institutet.

Mötesplatsen Developing Partner AB arrangerar årligen ACT utbildning Utbildningen vänder sig till psykologer, samtalsterapeuter, coacher eller andra yrkesgrupper som har till uppgift att inspirera och hjälpa människor som lider och som upplever att de fastnat i livsmönster som de inte längre vill vara i. Vårt arbete handlar om att hjälpa och stödja människor i deras utveckling genom att bl.a. förebygga stress, psykisk ohälsa och främja hälsa.

### Insats för er organisation

Varje grupp är maximerad till 15 personer. Mätningar på upplevd stress och hälsa görs alltid före och efter genomfört program.

Tiden som behöver satsas är 12 timmar per kursdeltagare samt en del hemuppgifter mellan varje tillfälle. De fyra tillfällena genomförs under en tvåmånaders period.

Vårt arvode för kursen är 15 000 kr per kurstillfälle x fyra tillfällen/grupp, exkl. resor och moms.

Deltagarmaterial, CD-skiva i Medveten Närvaro, manual och handouts är 350 kr/deltagare exkl. moms.

Alla kostnader för mätningar och uppföljningar bekostas av Mötesplatsen AB. Ni får tillgång till alla resultat.

Mötesplatsen Developing Partner AB

Telefon: 0321-252 17, -27

E-mail: [info@motesplatsenab.se](mailto:info@motesplatsenab.se)

Hemsida: [www.motesplatsenab.se](http://www.motesplatsenab.se)