

## NYHETER

# Ungdomar får hjälp att hantera stressen

## ● Västerorts ungdomsmottagning ger stöd i grupp

**Allt fler med stressrelaterade problem söker hjälp på västerorts ungdomsmottagning.**

**Därför finns nu särskilda grupper i stresshantering. Här får ungdomarna hjälp att återfå kontrollen över sina liv.**

Ont i magen, svårt att slappna av, sömnsvårigheter och panikångest är alla symtom på stress. Det är också vardagsmat för allt fler ungdomar i Stockholm. Enligt en studie från Stressforskningsinstitutet där drygt 300 16-åringar tillfrågades uppgav 30 procent att de hade allvarliga symtom.

– Ökade krav i skolan, fler valmöjligheter och vikten av att göra rätt val kan vara orsaker, säger Eva Persson, kurator vid västerorts ungdomsmottagning.

Hon menar att trycket på mottagningen har ökat de senaste åren.

– Allt fler unga kommer hit med stressrelaterade problem. Vi såg därför att det fanns ett behov att starta grupper med fokus på det här.

**TVÅ GÅNGER OM ÅRET** leder hon tillsammans med barnmorskan Hedvig Eisen och kuratorn Georgios Karvelas grupper i stresshantering.

– Vi har funderat på att starta fler grupper, men tyvärr har inte tiden riktigt räckt till, säger Eva Persson.

Varje grupp träffas vid fyra tillfällen under åtta

veckor. Västerorts ungdomsmottagning är den enda ungdomsmottagningen i Stockholms stad som ordnar grupper med fokus på metoden active commitment therapy (ACT).

– Metoden handlar mycket om medveten närvaro, att man själv har kontroll över sitt liv, säger Hedvig Eisen.

Mellan varje tillfälle får deltagarna uppgifter som handlar om att lära sig att hantera sin stress. Syftet är att de ska finna en metod som passar dem, så att de inte fastnar i gamla hjulspår.

– De allra flesta som har

gått igenom programmet säger att de har funnit verktyg som de kommer att ha användning av, säger Eva Persson.

**MOTTAGNINGEN HAR** inte haft möjlighet att följa upp tidigare deltagare, men liknande projekt på andra håll har visat goda resultat.

– På en gymnasieskola visade det sig att stressnivån sjönk efter genomfört program, den hade dessutom sjunkit ytterligare efter ett år, säger Eva Persson.

● **ANDREAS HAGELIN**  
andreas.hagelin@mitti.se  
tel 550 550 00

## Ska inte fastna i negativa tankemönster

▶ Metoden ACT kommer ur den kognitiva beteendeterapin och handlar om att hitta ett förhållningssätt mellan tankar och känslor.

▶ Inom metoden arbetar man med att acceptera läget och träna mindfulness. ▶ Med övning på att fokusera på nuet kan man bättre

agera utifrån vad situationen kräver och inte fastna i negativa tankemönster.

KÄLLA: SVENSKA PSYKOLOGIINSTITUTET