

## ”Livsomställningar tar kraft”

”Något som stressar oss alla är stora livsomställningar, inte bara negativa utan även positiva som vi kanske har längtat efter. Just nu går jag själv igenom en stor livsomställning, nämligen från att forska till att gå på nio månaders föräldraledighet. Själva omställningen tar kraft och det är läskigt och härligt på samma gång.

I mitt jobb som psykolog vill jag hjälpa så många som möjligt så effektivt som möjligt och då är gruppbehandlingar ett bra format. I min forskning har jag sett att gruppbehandlingar med acceptance and commitment therapy, ACT, kan minska stress och psykisk ohälsa. ACT är en form av KBT vars fokus ligger på att hjälpa individen att leva ett rikt liv trots problem och utmaningar. Acceptans, som är en viktig del av ACT, förknippar många med att ge upp, men det handlar om att öva sig på att se skillnad på vad du som individ kan påverka och vad som ligger bortom din kontroll. Att lära sig att acceptera det som hänt och det du inte kan påverka är ett effektivt sätt att minska onödig stress.

Jag har tagit fram en behandlingsmanual för hur man kan jobba med ACT för att minska stress och stressrelaterad psykisk ohälsa. Därefter har jag utbildat 1400 psykologer och kuratorer, som i sin tur håller kurser utifrån manualen. I en av mina studier fick tvångsvårdade ungdomar vid fem behandlingshem ACT-behandling som verktyg för att förhålla sig till svåra tankar och känslor och de fick mindre depression, ångest, ilska, kamratproblem samt bättre självbild. Nu vill statens institutionsstyrelse att ACT ska kunna erbjudas på alla deras institutioner för unga.”



### FREDRIK LIVHEIM

Titel: Psykolog och doktorand vid institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet.  
Forskar om: Effekter av ACT-gruppbehandlingar för stress och psykisk ohälsa.