

HENRIK ANGEL LÄR SIG MER OM SIG SJÄLV MED ACT

Bli medveten om vem du vill vara

Vilken sorts chef vill han vara, Chefs stressade mellanchefer Henrik Angel? Tiden är inne för acceptance and commitment therapy (ACT). Metoden har visat sig sänka arbetsrelaterad stress, minska sjukskrivningar och öka prestationen.

Text **Sara Hammarkrantz** Foto **Daniel Stigefelt**

DAG FINNS DET knappt några toppar och dalar längre i arbetsbelastningen. Den är konstant hög. Och när det tummas på regler för pauser och raster, när informationsmängden flödar över och arbetstiderna är flytande, ökar ansvaret på individen.

"När det inte längre finns något att luta sig mot måste vi bli starkare i oss själva. Vi behöver en egen inre livskompass", säger psykologen Jelena Almazan på PBM, som vår stressade mellanchefer Henrik Angel går i terapi hos.

Det senaste inom kognitiv beteendeterapi som kallas tredje vågens KBT är acceptance and commitment therapy (ACT). Det är en metod som visat sig sänka arbetsrelaterad stress och öka den psykiska hälsan, och som har lett till lägre sjukskrivningar och bättre prestationer.

Dess amerikanska upphovsman, psykologiprofessorn Steven Hayes, säger att ACT inte enbart är tillämpbart mot stress utan även för ledarskapsutveckling.

Vad innebär då ACT? Den första delen av ACT handlar om att lära sig förhålla sig till sina tankar så att de får mindre makt över dig. Oavsett om det är tankar som stressar, oroar

eller gör dig upprörd, eller om det är tankar som är kontraproduktiva, som att du till exempel förringar och dömer dig själv.

DET HANDLAR också om att ge plats för obehagliga känslor i stället för att undertrycka eller skjuta dem ifrån sig. Och att vara närvarande i nuet och observera sig själv – med andra ord det som med ett gemensamt namn kallas mindfulness.

"Du kan jobba med olika tekniker för stressbearbetning, felsöka och hitta det som triggar din stress. Men det finns en bas för allt, och det är medvetandet. Så genom att jobba med det på djupet kommer du åt allt som påverkar ditt medvetande, däribland stressen", säger Gunnar Michanek, grundare av Mindfulnessgruppen och Minds Unlimited.

Han arbetar med ledarskapsutveckling utifrån mindfulness på riksdagen, PWC och flera stora företag och utbildar även mindfulness-instruktörer. Gunnar Michanek är också den enda skandinav som har gått Googles ledarskapsutbildning Search Inside Yourself (se faktaruta).

"Vi är oftast omedvetna om vad som skapar våra tillstånd, så

mindfulness handlar om att medvetandegöra tankar, känslor och inre tillstånd. När vi blir medvetna om alla impulser från oss själva och dem vi möter på såväl mental och emotionell som fysisk nivå kan vi göra helt andra val. Val som är mindre energikrävande och gör oss mer harmoniska och mer effektiva."

GUNNAR MICHANEK berättar om en av sina klienter på SEB som upplevde att hon oftast "tog slut" vid tretiden på eftermiddagen. Nu kan hon genom att göra några andningsövningar och en så kallad kroppsskanning få förnyad kraft och vara produktiv i två timmar till.

Förklaringen till detta menar Gunnar Michanek går via hjärnans våglängder:

Till vardags, som när vi arbetar, befinner vi oss i betavågor. Och det är när vi går upp i hyperbeta som vi bränner ut oss.

När vi slappnar av hamnar vi i alfa, där hormonutsöndringen är annorlunda och minnesförmågan ökar. Slappnar du av ännu mer sjunker du ner i de långsamma theta-vågorna där dörren till vårt undermedvetna står på glänt.

I delta sover du.



Fredrik Livheim forskar på ACT-behandlingar och stress vid Karolinska Institutet i Stockholm.

Henrik Angel har
lärt sig att rutin-
mässigt stanna
upp och pausa
under dagen.



Kropps- skanning

ATT LYSSNA PÅ OCH
TIPS PÅ ACT- OCH
MINDFULNESSAPPAR

LÄS MER PÅ CHEF.SE/
STRESSKOLAN

"Du behöver göra en personlig inventering av vad du tycker är viktigt och stämma av mot din egen inre livskompass."

"Det du lär dig i mindfulness är att gå från den vanliga våglängden av vakenhet och aktivitet, alltså beta, till aktivitet i avslappnat tillstånd, alltså alfa. Du får massor gjort utan att det skapar restprodukter som till exempel stress. Du är i ett flöde och är inte ens trött när du är färdig."

FORSKNINGEN kring mindfulness har exploderat. Det kommer en strid ström av rapporter om minskad stress, förbättrad hälsa och ökad effektivitet. Tekniken består av andningsövningar, meditation och kroppsskanning.

Då Henrik Angel redan har gått en terminskurs i mindfulness fick han i stället prova integrerad tillämpad avslappning (ITA) för att hans hjärna ska lära sig när den är avslappnad och när den är spänd.

I terapin hos Jelena Almazan ägnar han sig även åt den andra delen av ACT, som är ett värderingsarbete där man definierar vilket sorts liv man vill leva och vilken sorts person man vill vara.

VÄRDERINGAR handlar om den kvalitet vi vill ska genomsyra vårt agerande i varje stund, till skillnad från mål som är någonting vi uppnår och blir klara med.

Livskompassen som Jelena Almazan talar om består av fyra delar – arbete/utbildning, fritid, familj/relationer och hälsa. Att noggrant gå igenom sina värderingar inom dessa områden ger dig vägvisare om hur du vill agera.

"Egentligen handlar ACT bara om två saker: Vad är riktigt viktigt för

mig om jag själv får välja? Och vad hindrar mig?", säger en av Sveriges främsta ACT-expert, Fredrik Livheim.

"Livet kommer att vara svårt, människor vi älskar dör, vi själva kan bli sjuka eller förlora jobbet. I ACT tar man ett mer existentiellt perspektiv och tittar på vad vi behöver acceptera och vad vi kan förändra. Även mindfulness-övningarna syftar till att kunna agera ändamålsenligt mot det man tycker är viktigt. Det är lätt att stänga sig blodig mot tänkta hot som att 'det inte borde vara så här', men klokare att konstatera att nu är det så här och sedan fråga sig vad man kan göra åt det", säger Fredrik.

"Både anställda, mellanchefer och högre chefer behöver verktyg för att hantera stress. I det arbetet ingår att identifiera sina egna vär-

SÅ MINSKAR ACT STRESSEN

DE ACT-UTBILDNINGAR som Fredrik Livheim forskar på är inte mer än 12 timmar långa. De sker i grupp och man träffas oftast tre gånger två timmar. Och det räcker för att ha stor effekt.

I en studie på 124 sjuksköterskestudenter fick de som gått ACT-utbildningen mindre utmattningssymtom, mindre stress och bättre generellt mående jämfört med dem som gått en kurs i personlig utveckling.

Och när en internationell studie gjordes på mellanchefer på London- och New Yorkbörsen fick hälften av deltagarna en kurs i kommunikationsfärdigheter och

hälften ACT-utbildningen på 12 timmar.

De som fått ACT blev bättre chefer med tillägget att de kunde vara närvarande, känna och agera klokt utifrån sig själva, blev mindre stressade och drabbades av mindre psykisk ohälsa.

DESSUTOM tjänade den här gruppen 190 miljoner kronor mer under en kommande åttamånadersperiod än gruppen de jämfördes med.

"Förvisso en medelstor effektstorlek i de här sammanhangen, men likväl en vinn-vinn", säger Fredrik Livheim.



GOOGLE-SÖK DITT INRE

GOOGLE HAR som mål att ha de lyckligaste, friskaste och effektivaste medarbetarna av alla. De 40 000 anställda får därför välja vilken utbildning som helst – och majoriteten väljer Googles egen mindfulness-kurs.

"De har blivit tillsagda att om de vill bli lyckliga, friska och effektiva i dagens sam-

hälle måste de kunna bygga om sin hjärna. Neuroscience visar att du kan det, för precis som när du borstar tänderna kan du tvätta rent hjärnan med mindfulness", berättar Gunnar Michanek (bilden), grundare av Mindfulness-gruppen och Minds Unlimited.

När ryktet om Googles

interna mindfulness-utbildning spred sig ville andra företag som LinkedIn också få ta del av den.

Google startade då institutet Search Inside Yourself som utbildar människor externt som vill bli instruktörer inom mindfulness och



emotionell intelligens. 350 personer sökte till den första kursen och av de 35 som togs in var Gunnar Michanek den enda skandinaven som kom in.

Googles Search Inside Yourself har som mål att utbilda en miljon mindfulness-instruktörer på 20 år.

LASSE LYCHNELL

deringar, både som privatperson, men också som chef. Du behöver göra en personlig inventering av vad du tycker är viktigt och stämma av mot din egen inre livskompass. Hur vill jag vara som chef? Vad tycker jag är viktigt? Vad har jag för förebilder? När det är tydligt blir det också enklare att agera utifrån."

KOMMER NI IHÄG att Henrik Angel fick i uppgift av Jelena Almazan att gå en ny väg till jobbet, stiga av bussen tidigare än vanligt och medvetet bli sen till ett möte?

Detta handlar om psykologisk flexibilitet. Och det är det som ACT-terapi syftar till. Att



öka vår förmåga att anpassa oss till en situation med öppenhet, uppmärksamhet och fokus, och handla på ett konstruktivt sätt utifrån våra värderingar.

När vi blir stressade får vi allt mer rigida beteendemönster som fungerar i stunden, som att dricka alkohol när man kommer hem från jobbet för att gå ner i varv.

I STRESSEN blir livet mindre, man går på autopiloten och springer i samma spår. Därför försöker man få in flexibilitet genom att göra nya saker, det vill säga tvinga av autopiloten, för att bli medveten om att man kan göra ett annat val.

"När vi är stressade styrs vi av negativa förstärkare, som att 'jag står inte ut med att ...' eller 'jag vill inte vara sådan', snarare än att vi gör saker för att vi själva väljer det. När vi börjar göra andra saker kommer vi i kontakt med varför vi väljer att göra det vi gör. Om vi kan öka människors psykologiska flexibilitet och minska undvikandet ser det ut att kunna hänga ihop med nästan alla typer av psykologiska problem. I stället för att snäva in och diagnostisera att man är till exempel deprimerad ligger lösningen med ACT i att leva ett vitalt och rikt liv i enlighet med sina egna val. Kommer du igång med det kommer även stress att minska", säger Fredrik Livheim.

Henrik Angel får testa integrerad tillämpad avslappning (ITA) i stället för mindfulness.



Se bildbevis på Instagram

PÅ CHEF.SE/STRESSKOLAN

Henrik Angels arbete med sig själv har börjat ge resultat. Spontan feedback från en av sina medarbetare visar att han är på rätt väg.

Text **Sara Hammarkrantz**

Testa din stressnivå

PÅ CHEF.SE/STRESSKOLAN

HENRIK ANGELS DAGBOK

"Jag har fått bättre fokus"

HENRIK ANGEL

GÖR: Enhetschef på SHIS Bostäder sedan två år tillbaka.

ÅLDER: 35 år.

FAMILJ: Gift med Josefine, barnen Mathilde 3,5 år och Esther 3 mån.

BOR: I radhus i Enskede Gård, Stockholm.

30 MARS

"Nu är fokus på betingad avslappning och att identifiera triggers, bråttombeteende och alternativa beteenden. Det handlar om att använda det vi tidigare har gått igenom för att hitta triggerpunkter och aktivt välja alternativa beteenden för att lära in att man kan välja.

För min del handlar det konkret om saker som att gå långsammare, aktivt se till att prata långsammare (pratar ofta rätt fort) och framför allt göra en sak i taget (finns ju så många saker att göra och så lite tid).

Jag ska också tänka på vad som är det mest hälsosamma alternativet för mig och medvetet välja det (sedan

kan man såklart behöva springa till tunnelbanan vissa dagar ändå)."

9 APRIL

"Som ett led i Stresskolan deltar jag i en integrerad tillämpad avslappningskurs (ITA) hos PBM. Jag har hunnit med tre av sju gruppträffar än så länge. Bäst beskrivs det som avslappningsdelen av mindfulness utan det 'inre'.

Syftet är bland annat att sänka spänningsnivån i kroppen, ge ökad kroppskännedom, träna koncentration och rutinmässigt lära sig stanna upp och pausa under dagen.

För mig som testat mindfulness tidigare och har något att jämföra med så föredrar jag ITA då det är mer konkret och hands-on för mig.

De två första tillfällena har vi ägnat oss åt LPA (Lång progressiv avslappning) som innebär pass på cirka 15 min i del 1 och 15–20 min i del 2. Allt eftersom sänker man sedan tidsåtgången för att slutligen ha ett metodspann med övningar på

allt från 20–30 sekunder upp till 20 minuter beroende på vad som fungerar bäst för stunden."

13 APRIL

"I dag fick jag en bra kvittens från en av mina medarbetare som vet att jag deltar i Stresskolan. Hen berättade att hen upplevt att det påverkat mig positivt att jag deltar. Mer fokuserad och strategisk och mindre stressad till mitt sätt. Kul att höra!

Fick även resultaten från NMI och kommunikativt ledarskap. Det var goda resultat. Självklart har en del organisationsförändringar och händelser spelat in men på de "kritiska" punkterna såg det bra ut.

Min ambition är ju att dra ner på bråttombeteendet och vara mer närvarande för personalen. Att jag slutat sitta så mycket vid mejlen är en riktig vinst och frigör mycket tid. Intressant att det är så lätt att falla in i mejlboxens slaveri. Å andra sidan är den goda nyheten att det går att bryta och återta sin tid."

Del 5

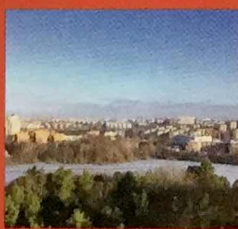
Ny norsk forskning visar att bästa sättet att förebygga jobbstress är att utveckla goda relationer med medarbetarna.

UR HENRIKS INSTAGRAM-FLÖDE



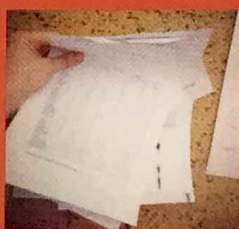
NÄSTAN TOMT

Fredag, och tomt på anslags-tavlan så när som på en huvudfoting.



VIDGADE VYER

Avstressande utsikt från dagens arbetsplats i Liljeholmen/Nybohov.



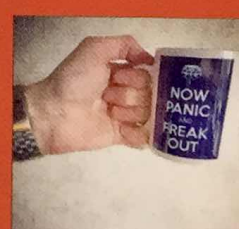
RENSNING PÅGÅR

Till pappersåtervinningen. Harligt!



HOPPSAN!

Är detta en stresstrigger eller en chans till en avkopplande promenad?



SÅ VILL VI INTE HA DET

Ny arbetsvecka ... tur att man inte känner så här!