

12 april 2015, ur Psykisk hälsa

ACT-metoden i grupp

HJÄLPARBETE Det har knappats undgått någon att den psykiska ohälsan ökar i Sverige. Kan det vara så enkelt som att några timmar av gruppbehandling kan vara en del av lösningen?



ACT-metoden i grupp, utbildningar ges av KBT Psykolog Fredrik Livheim

ACT är en metod som slagit stort på kort tid. Det är en vidareutveckling av KBT, och understryker vår förmåga att välja – vi kan vara i kontakt med våra impulser och känslor men själva bestämma hur vi vill agera.

Om du frågar den legitimerade psykologen Fredrik Livheim blir svaret ”Ja”.

– Vi har sett att ACT-grupper ger goda effekter, säger Fredrik.

Den psykiska ohälsan bland unga i Sverige har ökat drastiskt sedan början av 90-talet enligt Socialstyrelsens folkhälsorapporter.

Bland vuxna är den psykiska ohälsan också stor, och tar bland annat sitt uttryck i allt fler sjukskrivningar från arbetet. Något som kostar företagen stora summor pengar, men framför allt åsamkar det människor som drabbas ett stort personligt lidande.

Med andra ord: den här samhällsutvecklingen vill ingen se.

Ensamhet som gift

Fredrik Livheim är legitimerad psykolog och internationellt erkänd expert på ACT-metoden. Sedan flera år tillbaka delar han sin tid mellan att doktorera vid Karolinska Institutet och hålla i utbildningar och föreläsa. Fredrik menar att problemet med svenskers psykiska ohälsa ska angripas från två håll; förändringar i samhället och psykisk upprustning hos enskilda individer.

– Människan är en social varelse. Förändringarna som vi ser på arbetsmarknaden med bland annat ökad individualisering är inget som hon mår bra av. **Ensamhet är ett gift för människan, säger Fredrik som därför förespråkar samarbete före konkurrens kollegor emellan.**

Men sedan tycker också Fredrik att vi måste skriva om berättelsen om livet. Att jaga tillfälliga ”lyckokickar” gör oss i stället olyckliga.

– **Livet kommer att vara tufft. Det är inte bara lyckligt utan innehåller också mycket lidande, säger han.**

Det här är en sanning som många ungdomar har svårt att förlika sig med, speciellt med tanke på alla ”lyckade liv” som de exponeras för i sociala medier.

Acceptera läget

ACT är en metod som slagit stort på kort tid. Det är en vidareutveckling av KBT, och understryker vår förmåga att välja – vi kan vara i kontakt med våra impulser och känslor men själva bestämma hur vi vill agera. Fredrik doktorerar på ACT-gruppbehandlingar. Det finns i dagsläget sju vetenskapligt publicerade effektstudier som alla visar positiva resultat.

– I en studie lät vi 69 sjuksköterskeelever delta i gruppbehandling med ACT och 44 sjuksköterskeelever fick gå i den traditionella stresskursen som redan gavs vid universitetet.

– Vad vi såg var att ACT-gruppen, till skillnad från den andra gruppen, blev mindre stressade, mindre utmattningssymptom och hade en bättre självuppskattad hälsa. Det var bara efter 12 timmar av gruppbehandlingar, säger Fredrik.

Slutsatsen som går att dra är att lösningen för att öka välmåendet bland sjuksköterskor (och andra yrken) inte bara ligger i att utbilda fler.

– Vi behöver även rusta de som redan arbetar i hur man kan ta hand om sig själva och inte stressa sönder sig. Det handlar bland annat om att få en överblick över situationen och inte stressa upp sig över saker som du inte kan påverka, men också lära sig att acceptera saker för vad de är.

Norrbotten får utbildning

Fredrik Livheim utbildar nu behandlare (så som psykologer, socionomer, läkare och lärare) i att genomföra dessa effektiva ACT-gruppbehandlingar.

– Vi har satt ihop ett färdigt material och utbildar behandlare i fyra dagar, säger Fredrik.

Han har redan hunnit utbilda 650 personer i både Sverige, England och i USA.

I Norrbotten har man bestämt sig för att ta krafttag mot den psykiska ohälsan i en gemensam satsning i fem kommuner. Så under våren kommer Fredrik att utbilda behandlare som först kommer att ge ACT-grupper för lärare som personalvård, och sedan kommer de att hålla ACT-grupper för gymnasielevorna.

– Med ACT-gruppbehandlingarna kan vi hjälpa i ett tidigt skede och därmed minska lidande samt sjukskrivningar och medicinering, säger Fredrik.