

Träningen ska ge rätt kurs i livet

På Västerhöjdsgymnasiet i Skövde använder skolkuratorerna ACT, ett program för mental träning, för att förebygga psykisk ohälsa och hantera stress. Reaktionerna är blandade, men det verkar ge effekt.

TEXT: LENA VESTLIN FOTO: TOBIAS ANDERSSON

Tunna grå moln rör sig snabbt en blek decemberhimmel. På en kulle ligger de gula tegelbyggnader som utgör Västerhöjd, en av de två kommunala gymnasieenheter i Skövde. Här går 1 500 elever, de allra flesta läser ett högskoleförberedande program.

Skolgården är tyst och tom, men ljuset flödar från klassrummen där dagens lektioner har börjat. I biologisalen är klass 2 på NV-programmet samlad. Det är dags för det andra lektionspasset i ACT, Acceptance and Commitment Training. Det handlar

om stress. Kuratorerna Sofia Fransson och Lovisa Lindqvist börjar med att gå igenom vad det är: När omgivningen ställer högre krav än vi klarar av reagerar kroppen rent fysiskt. Det kan vara att vi ställs inför saker som är nya för oss eller som vi inte kan påverka.

Till en början är eleverna väldigt tysta, men när de får diskutera det de hört med sina bänkggrannar pratar de fritt. Vad stressar er? undrar Lovisa Lindqvist. "Mycket prov i slutet av terminen" och "För mycket att göra när man inte har någon energi kvar" är några av svaren.

Eleverna fyller sedan i ett självskattningsformulär, samma som på lektionspasset i våras

för att kunna jämföra nu och då. De fokuserar på uppgiften och graderar hur ofta de upplevt olika former av stress den senaste månaden.

I NÄSTA MOMENT visas en film med hjärnforskaren Anders Hansen, som menar att våra hjärnor är gjorda för att leva bland vilda djur på savannen. Sofia Fransson tar vid och förklarar att våra stressreaktioner är utformade för att hantera faror där vi behövde fly eller slåss för att överleva. Att vi svettas eller andas snabbare är därför helt naturliga reaktioner.

– Är det farligt att vara stressad? Nej, egentligen inte, om vi får återhämtning.

En bil som kör på tvåans växel i 110 km/h behöver varva ner, ta paus, förklarar Lovisa Lindqvist. Eleverna nickar instämmande, de känner igen resonemangen. Det är tyst i klassen förutom när eleverna ombeds att diskutera något. Det märks att de är disciplinerade och vana att ta in ny kunskap.

Sofia Fransson fortsätter. Vi kan bli stressade för att våra tankar och känslor inte är lika lätta att "problemlösa" bort, som hunger eller köld. Och det är här ACT kommer in i bilden med

konkreta sätt att hantera stressen. Det kan vara genom:

1. **Förändring**, att ta bort saker som stressar oss.
2. **Acceptans**, att förändra sitt förhållningssätt till stress.
3. **Återhämtning**, vilket innebär olika saker för oss alla.
4. **Motion**, raska promenader i 30 minuter.
5. **Medveten närvaro** i form av mindfulness.

Så vad handlar acceptans om? Är det att uppgivet vara kvar i en svår situation? Nej, förklarar hon. Men vi tror ofta att lycka är

frånvaro av smärta eller obehag och vi vill slippa känna det som är jobbigt. Att fly tankarna fungerar i stunden, men sedan kommer de tillbaka. Vi behöver acceptera känslan och vara kvar i den tills den klingar av.

Därefter får eleverna prova på just det. En inspelad, monoton röst ber dem sluta ögonen, känna sin andning, vara närvarande i den. Sedan ska de tänka på något som stressar dem och lägga märke till vad som händer i kroppen. Efter att ha släppt den tanken och återvänt till en lugn

Kuratorn Sofia Fransson förklarar att våra stressreaktioner är utformade för att hantera faror och att det inte är farligt att vara stressad – om vi får återhämtning.





Skolkuratorerna Sofia Fransson och Lovisa Lindqvist ger eleverna tekniker för mental träning med hjälp av "ACT – Att hantera stress och främja hälsa".



andning ska de prova att ta in samma stressande tanke igen. Nu ska de i stället vara kvar i den känslan och se vad som händer när de tillåter tanken att landa mjukt i kroppen.

De båda kuratorerna är samspelade, de flikar in i varandras resonemang och behåller elevernas uppmärksamhet. Lovisa Lindqvist kommer in på självkänsla, att vi värderar oss själva och ofta tycker att alla andra har det bättre.

– Vi jämför vår egen insida med andras utsida.

NU FÅR ELEVERNA börja arbeta med sin livskompass. De ska formulera hur de vill att deras liv skulle se ut om inga hinder fanns, utifrån frågor som Vad är viktigt i relationer? Vad vill jag arbeta med? När mår jag bra?

Vad vill jag fylla min fritid med?

Lektionens sista del leds av svenskläraren Åsa Brinck Woollett som anslutit till lektionen. Också det är en mentaliseringsövning i vad eleverna värderar högst i livet. De ska ha sin egen tänkta 90-årsdag som utgångspunkt. Eleverna får skriva en kort reflektion som hon samlar in. Framöver kommer eleverna att få skriva liknande texter i hennes ämnen svenska och engelska.

– Här tar de upp frågor som väcker känslor och då är det bra att eleverna får skriva av sig. Och för oss lärare är det otroligt viktigt att ha verktyg för att kunna hjälpa eleverna på de sätt vi kan, säger hon.

Inför jullovet har eleverna också fått i uppgift av de båda skolkuratorerna att själva

planera in ett antal tillfällen för valfri form av återhämtning och för övningar i medveten närvaro med hjälp av en app. De ska även arbeta aktivt med acceptans, förändring och motion.

Hur ser eleverna på den här typen av övningar?

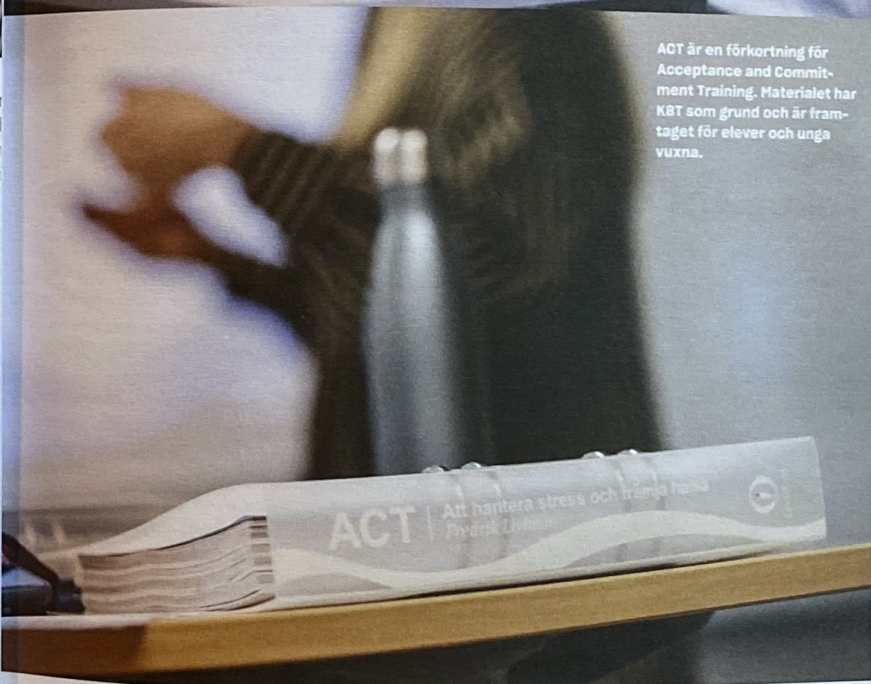
– Det är bra att lära sig, alla skulle må bättre av att ha tekniker för att kunna lätta på trycket berättar Beata Amini.

Hon har testat yoga och meditation som kändes skönt om än lite fäntigt, och hon tycker att skolan borde lära ut mer om stresshantering. Bertil Strand Cervin är också positiv, åtminstone i teorin. Han har inte provat några av teknikerna.

– I våras var jag inte lika stressad som nu, då är det lätt att glömma. Och så tar det tid från



Beata Amini och Bertil Strand Cervin är positiva till att skolan lär ut tekniker för att hantera stress.



ACT är en förkortning för Acceptance and Commitment Training. Materialet har KBT som grund och är framtaget för elever och unga vuxna.

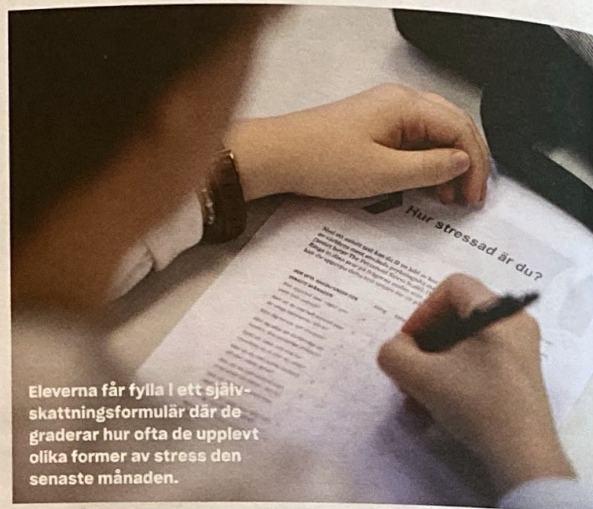
annat man vill göra, säger han.

Sofia Fransson och Lovisa Lindqvist vet att intresset för ACT varierar bland eleverna. Detta är fjärde gruppen de har i helklass och i utvärderingarna har de sett allt från "Kom aldrig mer tillbaka" till "Det här är super viktigt". Därför har de anpassat sessionerna och valt ut inslag som de tänker är okej även för de elever som inte är lika intresserade – eller stressade.

– Om livet är bra just nu, varför prata om att livet är jobbigt?

Tidigare har de använt metoden i frivilliggrupper, där elever från olika program själva har valt att delta. Då delar eleverna med sig mer av sig själva. Svårigheten med sådana grupper är att hitta tider i schemat då att alla kan vara med. Därför ville kuratorerna prova att köra ACT i helklass. Då når de också ut till fler.

För behovet av stresshante-



Eleverna får fylla i ett självskattningsformulär där de graderar hur ofta de upplevt olika former av stress den senaste månaden.

ring är stort. Sofia Fransson ser att många av eleverna på de program hon ansvarar för är högpresterande och när kraven ökar i årskurs 2 söker fler hjälp. Även Skolinspektionen har i en granskning 2021 konstaterat att skolrelaterad stress ökar. Trots att gymnasieskolan enligt läroplanen har ett uppdrag att

uppmärksamma hälso- och livsstilsfrågor saknas ofta ett sådant perspektiv. Skolinspektionen förordar därför att gymnasieskolorna utvecklar arbetet med att skapa motståndskraft mot både fysisk och psykisk ohälsa.

Mona Tolonen är enhetschef för barn- och elevhälsa i Skövde

kommun. Hon berättar att de valde ACT för att kunna arbeta på gruppnivå med att förebygga stress, oro och nedstämdhet. Bakgrunden var att kuratorerna på gymnasiet såg att många elever behövde få hjälp med att öka sitt psykiska välbefinnande.

– Vi hade behov av att angripa problemet på gruppnivå eftersom alla inte kan erbjudas en enskild kontakt. Två av våra kuratorer började titta på lämpliga insatser. De hade stöd av skolpsykologen och började själva läsa på om metoden.

SOFIA FRANSSON och Lovisa Lindqvist fick gå en utbildning i ACT för lärare och elevhälsopersonal. De båda kuratorerna har också hållit en storföreläsning för ett fyrtiotal lärare på natur- och teknikprogrammen.

– Det blir mer lättjobbat när vi har lärare och mentorer med

"De som inte har haft ACT skattar att de är mer stressade än de som har haft det."

oss. Ungefär hälften av dem vill satsa på det här, berättar Sofia Fransson.

Det finns också lärare som inte är lika intresserade och anser att ACT och liknande inte hör hemma på skoltid. De vill fokusera på sina ämnen. Samtidigt har lärare från andra program frågat när det kommer till deras klasser.

Det Sofia Fransson och Lovisa Lindqvist uppskattar med materialet är att det bygger på vetenskapliga studier och att det är färdigt att använda. Hittills har de kört hela konceptet i tre

klasser och utvärderat mot kontrollgrupper, som fyllt i samma stresstest.

– De som inte har haft ACT skattar att de är mer stressade än de som har haft det, berättar Lovisa Lindqvist.

MÅNGA ELEVER UPPGER att acceptans är ett verktyg de tar med sig, att de inte blir lika stressade av att känna obehag. Kuratorerna ser alltså positiva resultat, men ska göra fler utvärderingar efter läsårets slut.

– När ska vi anse att vi är nöjda? Hur stor andel av dem vi möter ska tycka att det är värt att ta till sig innehållet och göra förändringar? undrar Lovisa Lindqvist.

– Sättet att jobba har verkligen tillfört mycket. Jag vill tro att det väcker tankar – och det är roligt att diskutera livsfrågor med eleverna, säger Sofia Fransson. ●



Fakta: ACT

ACT är en förkortning för Acceptance and Commitment Therapy. Terapiformen är en typ av KBT och utformad för individuellt bruk. När ACT används i grupper för att förebygga stress och psykisk ohälsa används uttrycket Acceptance and Commitment Training. I Sverige finns två varianter som är framtagna för skolan (unga 13–29 år):

- **ACT – Att hantera stress och främja hälsa** går ut på att hjälpa unga vuxna, 16–29 år, och vuxna att hantera stress och förebygga psykisk ohälsa.



De svenska varianterna av ACT är framtagna av Fredrik Livheim.

Den har också visat sig ha goda effekter på högpresterande gymnasieelever.

- **ACT – Att leva livet fullt ut** innehåller fler praktiska övningar och rollspel. Den riktar sig till ungdomar i åldrarna 13–18 år

som behöver mer konkreta och upplevelsebaserade verktyg. Det lämpar sig bättre för yrkesprogram och har använts för ungdomar som tvångsvårdas inom SIS.

De svenska varianterna är framtagna av Fredrik Livheim, med dr och leg psykolog, och prövade i vetenskapliga studier. Hans avhandling heter **ACT treatment for youth. A contextual behavioral approach** (KI 2019).

Läs mer om ACT på www.livskompass.se



Sofia Fransson och Lovisa Lindqvist har gått en utbildning i ACT för lärare och elevhälsopersonal.