

ACT

- ett kraftfullt evidens-
baserat verktyg för
organisationer som vill
hantera och förebygga
stress och främja hälsa.

ACT, Acceptance and commitment training kallas ofta för den tredje vågens KBT som representerar en ny form av kognitiv beteendeterapi. Intresset för ACT är mycket stort i arbetslivet, inte minst sedan ett antal forskningsstudier visar på framgångsrika resultat i organisationer som utbildat sig i ACT.

I den tredje vågens beteendeterapi har man fått en bättre kläm på hur hjärnan fungerar och arbetar med att göra besvärliga tankar, känslor och upplevelser ofarliga, som "getingar utan gaddar", snarare än att ta bort och utplåna "getingarna", vilket oftast är mycket svårt. Ett av verktygen för detta är "defusion" som hjälper individer att "neutralisera" sina tankar, känslor och upplevelser så att hon inte blir så styrd av dem.

Ett annat område som man tar upp är "bilden av mig själv". ACT inriktar sig också på hur en individ i djupet vill leva sitt liv, och har alltså ett fokus på det friska mer än det sjuka som i äldre metoder för stresshantering.

HJÄLPER INDIVIDEN ATT UPPNÅ EN UTÖKAD PSYKOLOGISK FLEXIBILITET

- En målsättning med ACT är att åstadkomma en utökad psykologisk flexibilitet - vilket i vetenskapliga studier visat sig centralt för psykisk hälsa. För att uppnå detta arbetar man i ACT med ett antal olika infallsvinklar. De sex benen är "att vara här och nu" att veta vad som

är viktigt, att omsätta till handling - göra det som fungerar, att ta ett nytt perspektiv på sig själv, att se sitt eget tänkande och "acceptans" vilket mycket sammanfattat betyder att "öppna upp", berättar Nils- Eric Tedgård, psykolog och organisationskonsult som föreläser och utbildar organisationer enligt ACT.

Ibland utbildar han på egen hand i sitt företag NET Nils-Eric Tedgård och ibland tillsammans med psykolog Fredrik Livheim som knuten till Karolinska Institutet, Folkhälsoinstitutet och Stockholms läns landsting och som just nu doktorerar på ACT.

NEGATIVA TANKAR OCH KÄNSLOR OSKADLIGGÖRS SNARARE ÄN ELI- MINERAS

Att enas om vad som egentligen är viktigt kan låta som en enkel och självklar övning, men när Nils-Eric Tedgård har workshops på företag och ber medarbetarna skriva ner vad de uppfattar som allra viktigast visar det sig att medarbetarna har behov av att lyfta och reflektera över den här typen av frågor. Livet är ofta inte i balans och även om man ibland till synes lever efter vad man värderar som viktigt så stämmer det inte när man tittar närmre.

En fördel med metoden, berättar Nils-Eric Tedgård är att den är så välpaketerad. Man träffas i grupp vid bara fyra tillfällen om tre timmar vardera. Var och en går så djupt som det passar honom eller henne och man behöver inte lämna ut sig själv.

- I en svensk studie visade sig ACT minska sjukskrivningarna bland sjuksköterskor i riskzonen med 90 procent. Och i en studie som är på väga att publiceras och som professor Frank Bond vid London University gjort på aktiemäklare visade det sig att man inte bara minskade stressen utan också ökade avkastningen avsevärt. Forskningen på ACT som är en relativt ny metod håller nu på att explodera, berättar Nils-Eric Tedgård.

■ ANNIKA WIHLBORG

Ny **het** kompetensförmedling



Annika Dopping | Olof Röhlander | Emma Pihl | David Eberhard | Cecilia Åkesdotter

Talare, Moderatorer, Coacher, Konsulter, Utbildningar med mera
Vi har vad du söker och tar **inga extra förmedlingsavgifter**

www.kompetensarkivet.se



Kompetensarkivet

VI SAMLAR SVERIGES KOMPETENS

Personal Chefen

NR 4 2011

GÖR MEDARBETARE AV MOTARBETARE

Thomas Lundqvist talar på KompetensMässan.

**Kompetensmässan och
Konferensexpo 15-16 november**

Fribiljett till utställning och workshops, se sid 3

