Institutionen för psykologi

ACTa våra stressade lärare

En randomiserad studie om Acceptance & Commitment Therapy (ACT) för stressade lärare

Suzanne Altbo
Linda Nordin
Psykologexamensuppsats ht 2007

Handledare: Magnus Lindgren
Examinator: Roger Sages

Tack!

Vi vill passa på att rikta ett varmt tack till deltagarna i studien, vi har funnit det mycket givande och inspirerande att träffa er och få arbeta tillsammans!

Ett innerligt tack till vår handledare docent Magnus Lindgren som har motiverat och inspirerat oss. Du har förmått oss att tro på vår egen förmåga och utvecklas. Tack för din generositet med både kunskap och tid.

Tack till leg psykolog Thomas Gustavsson som har ställt upp för oss med inspiration och kunskap om ACT. Vi vill även passa på att tacka vaktmästare Jeanette Göransson för tålamod och hjälp.

Sist men inte minst ett enormt tack till Peter och George för att ni finns.

Abstract

The present study examines the effect of a nine-hour Acceptance and Commitment Training (ACT) intervention for teachers who experience stress. Twenty-two teachers from four different counties in southern Sweden were randomly allocated to an ACT intervention (n=15) and a control group (n=7). The ACT condition received three three-hour sessions of ACT over a six-week period, and the control group received a three-hour stress lecture at one occasion. At a follow-up four-weeks after completed intervention, ACT participants showed significant in-group differences on stress, psychological flexibility, general health, and burnout. At a between group comparison, only psychological flexibility was significantly enhanced at the follow-up. Discussion focused on the importance of additional *Act at work*-studies in the public sector.

Innehållsförteckning

Stress……. 6

Arbetsrelaterad stress……..... 8

Stressprevention……... 11

Stresshanteringsprogram……..... 12

Acceptance Commitment Therapy (ACT)……... 14

Tidigare forskning om ACT…… 15

Syfte och frågeställning…… 17

METOD…… 18

Deltagare……..... 18

Bortfall..... 18

Demografiska data……. 18

Kursledarna…… 19

Etik…….. 19

Procedur…….. 20

Design……..... 20

Interventioner…… 22

Experimentgrupp – Act at work……..... 22

Översikt intervention……. 23

Session ett..... 23

Session två…… 23

Session tre……. 23

Kontrollgrupp…… 24

Material…….. 25

Mätinstrument.....…….. 25

Vardagslivets stress…….. 25

Percieved Stress Scale.....…… 25

Beck Depression Inventory……. 25

Acceptance Action Questionnaire II…….. 26

QPS Nordic……. 26

Maslach Burnout Inventory…… 27

General Health Questionnaire 12…….. 27

Statistisk analys……..…… 28

RESULTAT…….…….…….. 28
Skillnader mellan grupper vid förmätning…….. 28
Skillnader mellan grupper över tid……..... 29
Skillnader inom grupper över tid…… 32
Kursutvärdering ACT……. 34
DISKUSSION.....……. 35
Sammanfattning av resultaten..... 35
Resultatdiskussion…… 35
Metoddiskussion…… 37
Deltagare…….. 37
Testledare…….. 39
Mätinstrument……..... 40
Kontrollbetingelse……. 41
Etiska övervägande……. 42
Sammanfattning och rekommendation till framtida studier…… 42
REFERENSLISTA..... 44

BILAGA A: Brev till skolstyrelse
BILAGA B: Brev till rektor
BILAGA C: Brev till lärare
BILAGA D: Rekryteringsannons till lärare
BILAGA E: Informerat godkännande
BILAGA F: Manual ACT
BILAGA G: Powerpointpresentation stressföreläsning
BILAGA H: Kursplan
BILAGA I: Bullseye
BILAGA J: Acceptansdagbok
BILAGA K: Utvärdering ACT

Arbetsrelaterad stress utgör ett stort och växande arbetsmiljöproblem för samhället, organisationer och anställda (Levi, 2005). Stress påverkar åtminstone 40 miljoner arbetstagare inom EU och kostar unionen minst 120 miljarder euro om året (Europeiska kommissionen, 2002). I Sverige har diagnosen reaktion på stress ökat i andel av nyanmälda diagnoser från 9 procent år 2000 till ca 20 procent år 2006 (Alecta, 2006). Stress och tillhörande psykiska påfrestningar är idag den vanligaste orsaken till arbetsrelaterade besvär bland kvinnor och den näst vanligaste bland männen (Statistiska centralbyrån, 2006). Förutom det lidande som detta förorsakar individen, belastar detta även samhället i form av sjukskrivningar och utebliven arbetskraft. Kostnaden för stressrelaterad sjukskrivning i Sverige landade år 2001 på cirka 30 miljarder kronor, vilket motsvarar cirka en procent av landets BNP (Svenska psykiatriska föreningen, 2001). Mycket av denna stressrelaterade ohälsa hade med största sannolikhet kunnat undvikas genom förebyggande arbete (Levi, 2005).

Den privata sektorn har satsat mycket resurser på en förbättrad arbetsmiljöanpassning. Samtidigt har den psykosociala arbetsmiljön försämrats sedan 1990-talet för andra grupper, i synnerhet inom den offentliga sektorn och speciellt för vård, skola och omsorg (Palmer, 2004). Värst drabbade är lärarna som ligger i topp bland yrkesgrupper med arbetsrelaterade sjukskrivningar (Lärarförbundet, 2004a). Samtidigt som lärare generellt upplever sitt arbete som mycket meningsfullt, rapporterar gruppen allvarliga arbetsmiljömässiga problem som har eskalerat sjukfrånvaron. Skolan räknas som Sveriges största arbetsplats, med 245 000 anställda och 1,4 miljoner elever (Arbetsmiljöverket, 2006). En så viktig arbetsplats i kombination med en växande stressproblematik, har gjort att skolan blivit ett av Sveriges största arbetsmiljöproblem under de senaste 10-15 åren (Månsson, & Persson, 2004). Andelen lärare som uppger besvär till följd av stress eller andra psykiska påfrestningar har ökat markant under många år (Arbetsmiljöverket, 2006). Totalt anser cirka 23 procent av de kvinnliga och 16 procent av de manliga lärarna i Sverige lida av stressrelaterade besvär (Statistiska centralbyrån, 2006). Enligt Lärarnas Riksförbund (2005) är cirka 70 procent av lärarna är kvinnor. Att de kvinnliga lärarna drabbas hårdare av stress och ohälsa ligger i linje med svensk sjukskrivningsstatistik där sjuktalet är betydligt högre för kvinnor än för män (Palmer, 2004).

Stress

1936 introducerades kanadensaren Hans Selye begreppet stress (Selye, 1956). Selye forskade på stress ur ett biologiskt perspektiv och definierar stress som ”… det tillstånd som manifesteras av ett specifikt syndrom vilket består av samtliga på ospecifik väg framkallade förändringar i ett biologiskt system” (Selye, 1956, s. 60). Selye menade att stress ur ett

biologiskt perspektiv huvudsakligen är graden av påfrestning i organismen, även definierat som ett generellt adaptationssyndrom (GAS) (Selye, 1956). Han visade att alla sorters stressorer resulterar i samma fysiologiska svar (Selye, 1956). Fynden grundades bland annat på upptäckten att råttor som utsattes för många olika typer av stressorer alltid fick förstorad binjurebark, förkrympta lymfkörtlar och thymus (körtel i brösthålan) samt sår i mag-tarmkanalen (Fallahi, 1999). Hypotesen stöddes även av att svårt sjuka patienter ofta utvecklar ett antal gemensamma stressymtom, såsom matsmältningsproblem, viktminskning och depression (Fallahi, 1999).

Selye insåg redan på sin tid att olika individer blir olika mycket stressade av olika stimuli (Theorell, 2004). Vad som är stressande och hur mycket organismen påverkas av olika stressorer beror på en mängd olika faktorer; genetiska, miljömässiga (det vill säga inlärning genom den samlade mängden erfarenheter under livet), hälsotillstånd, stressorns varaktighet, etcetera (Theorell, 2004). Förutom att stressreaktionen varierar mycket från individ till individ, kan även en och samma person uppleva exakt samma stimuli som olika stressande beroende på till exempel humör, förväntningar och situationen i allmänhet. Inverkan av stressorn är alltså föränderlig (Theorell, 2004).

Stressreaktionen består av uråldriga responser som förbereder organismen för kamp eller flykt, alltså på fysisk aktivitet för att möta krav eller skydda sig mot hot (Levi, 2005). Stressreaktionen handlar om att mobilisera energi, vilket är något salutogent och användbart för organismen. Både positiva och negativa händelser kan ge upphov till samma fysiologiska svar, men de upplevs olika belastande. Mobiliseringen leder emellertid till sjukdom om individen konstant mobiliserar energi utan adekvata återhämtningsperioder och gör detta under lång tid (Theorell, 2004). Om stress är farligt eller inte beror på hur stort stresspådraget är, hur långvarig det håller i sig och om det är adekvat i förhållande till de krav situationen ställer (Levi, 2005). Långvarig stress kan bland annat leda till nedsatt immunförsvar, sömnrubbningar, depression, utmattningssyndrom, mag- och tarmproblematik, muskuloskeletala besvär, hjärt- och kärlsjukdomar (Theorell, 2004).

Stress är ett svårdefinierat begrepp då det kan ha minst tre förklaringsområden; (a) det stressande stimulit (stressorn) (b) responsen och (c) effekten av dessa i ett långtidsperspektiv (Fallahi, 1999). I vardagligt tal är stress ofta ett negativt tillstånd då man känner sig till exempel spänd, rastlös, nervös, orolig eller okoncentrerad (Levi, 2005). I föreliggande studie definieras stress som *en individuell tolkning av ett verkligt eller inbillat hot eller krav, vilket resulterar i fysiologiska, kognitiva och beteendemässiga reaktioner* (Levi, 2005).

Arbetsrelaterad stress

Arbetsrelaterad stress kan definieras som *ett antal sammanhängande kognitiva, beteendemässiga och fysiologiska reaktioner på upplevda hot eller krav i arbetet, arbetsorganisationen eller arbetsmiljön* (Europeiska kommissionen, 2002). Det är inte hårt arbete i sig som skapar stressproblematik, så länge det finns utrymme för återhämtning kan hårt arbete och långa arbetsdagar vara stimulerande (Theorell, 2004). Långvarig stress och stress utan möjlighet till återhämtning, leder emellertid till förslitning (Cooper, Dewe & O' Driscoll, 2001). När stressen inte har en akut form med upp- respektive nedvarvning utan pågår med långvarigt påfrestande stressorer brukar tecknen på överbelastning utvecklas successivt och under lång tid (Åsberg, Nygren, Herlofson, Rylander, & Rydmark, 2005). En vanlig beskrivning är en lång, kanske mångårig process av tilltagande utmattning som till slut leder till arbetsoförmåga och sjukskrivning (Åsberg et al., 2005). En alarmerande rapport för lärarna, är att cirka sjuttio procent av kåren menar att de inte får tid för återhämtning under arbetsdagen (Lärarnas riskförbund, 2006).

Sambandet mellan psykosociala arbetsförhållanden och arbetsrelaterad ohälsa har under senare år framförallt beskrivits genom två teoretiska modeller, nämligen Karaseks krav-kontroll-stödmodell och Siegrists ansträngnings-belöningsmodell (Theorell, 2004). *Krav-kontroll-stödmodellen* visar att det finns hög risk att stress leder till sjukdom när kraven på arbetsplatsen är höga i kombination med att arbetstagarens möjlighet att påverka sin arbetssituation är liten och när det sociala stödet från ledning eller arbetskamrater är otillräckligt (Karasek & Theorell, 1990). Organismen svarar följaktligen med stressrespons som i längden är skadlig när upplevelsen av kraven på arbetet inte stämmer överens med individens förmåga, resurser eller behov. Omständigheterna blir framförallt kritiska när sådana förhållanden är mycket påtagliga, bestående och frekventa (Europeiska kommissionen, 2002).

Lärarkåren är generellt positivt inställd till sina arbetsuppgifter och majoriteten upplever meningsfullhet i arbetet då det tillför samhället något värdefullt (Lärarnas Riksförbund, 2005). Samtidigt finns det flera faktorer i krav-kontroll-stödmodellen som gruppen bedömer som bristfälliga. Arbetsbelastningen anses vara för hög, närmare en tredjedel känner olust när de går till arbetet på grund av att de har för mycket att göra (Lärarförbundet, 2004b). Klasserna har blivit större och det finns färre lärare per klass (Månsson, & Persson, 2004). Lärarna har numera även krav att vara tillgängliga för elever utanför lektionstid, vilket innebär praktiska svårigheter att utföra arbetsuppgifterna inom ramen för den arbetsplatsförlagda tiden (Månsson, & Persson, 2004). På grund av

arbetssituationen har en fjärdedel av lärarna svårt att hinna med privatliv och fritidsintressen (Lärarförbundet, 2004b). De traditionella könsrollerna i samhället vilka innebär att kvinnorna tar större ansvar för hem och familj är fortfarande dominerande för lärarkåren. De kvinnliga lärarna vill oftare än de manliga kunna styra över sin arbetstid på ett annat sätt än vad som är möjligt (Lärarförbundet, 2004b). Fler kvinnliga än manliga lärare känner även att familj och privatliv kommer i kläm (Lärarförbundet, 2004b).

Gruppen upplever även att egenkontrollen har minskat. Gällande arbetstidsavtal har inneburit att lärarnas tidigare relativt fria arbetstider har blivit mer bundna (Månsson, & Persson, 2004). Samtidigt som kraven ökat och egenkontrollen minskat upplever gruppen även att de får mindre stöd från arbetsledningen (Månsson, & Persson, 2004).

En kompletterande modell är *ansträngnings-belöningsmodellen*. Enligt denna är det skadligt om den ansträngning den anställda investerar i sitt arbete överstiger det erkännande han/hon får i form av lön, uppskattning, arbetstrygghet eller möjlighet att påverka sin utveckling i yrket (Siegrist, 1995). Arbetstagare med hög ansträngning i kombination med låg belöning, låg jobbsäkerhet eller dåliga utvecklingsmöjligheter har upp till fyra gånger så hög risk att utveckla hjärt- och kärlsjukdomar än normalpopulationen (Siegrist, 1995).

Även enligt denna modell har utvecklingen i viss mån gått i negativ riktning för läraryrket, förutom i fråga om arbetstrygghet. Fyra av tio lärare har allvarligt övervägt att byta till yrke utanför skolväsendet. Orsaken de uppgivit är den psykosociala arbetsmiljön och lönen (Statistiska centralbyrån, 2004). Även den status som läraryrket tidigare var förknippad med, är numera försvunnen. 65 procent anser att de inte har någon status utanför skolan (Lärarnas Riksförbund, 2005).

Tydligen finns det många riskfaktorer i skolan som bidrar till det höga ohälsotalet. Kan det även finnas homogena drag i gruppen som kan bidra till stressproblematik? Lärarna är enligt Travers (2001) överrepresenterade med vissa varianter av typ A-likt beteende. Exempel som Travers (2001) ger på lärarnas typ A-liknande beteende är att de ofta jobbar övertid, kvällar och helger med konstant överbelastning. Andra yrkesgrupper kanske inte hade gått med på detta. Vidare har de svårt för att slappna av, de tävlar med andra och sig själva för att prestera orealistiskt mycket, de är ofta frustrerade av sin arbetssituation, irriterade på arbetsinsatser och elever och de känner sig missförstådda av ledningen (Travers, 2001). När trycket blir för högt eller när ambitionen hindras reagerar individer ofta med irritation. Sådana reaktioner är inte bara dysfunktionella för lärarna själva utan är även oförenligt med god undervisning (Jacobsson Pousette & Thylefors, 2001). Det finns även en tydligt förhöjd risk att utveckla hjärt- och kärlsjukdom om man har mycket så kallat typ-A beteende (Levi, 2005).

Kanske söker sig en viss typ av individ till läraryrket, men det tyder också på att sådant beteende förstärkts genom uppmuntran från organisationen. 53 procent av lärarna har till exempel gått till arbetet 2 gånger eller mer under de senaste 12 månaderna trots att de med tanke på sitt hälsotillstånd borde ha sjukskrivit sig (Lärarnas Riskförbund, 2005). Detta då det inte finns någon möjlighet att ta komma ifatt förlorad arbetstid eller för att man är orolig för elever eller att kollegor ska belastas med merarbete. Hur skolan påverkar lärarnas välmående utgår ofta från analyser av hur den nutida politiska styrningen påverkar arbetet. Det kan handla till exempel om nedskärningar, decentralisering och stora klasser eller annat som påverkar. Lärarns situation kan även belysas ur ett långsiktigt historiskt perspektiv av hur samhället menar att ett skolbarn bör bemötas av läraren (Landahl, 2006). Det kan konstateras att 1900-talet har varit ett omvälvande århundrade för skolans utveckling. Under tidigare århundraden tycks utvecklingen ha varit mer stabil, vilket kan exemplifieras med att läroverkens ordningsregler inte förändrats nämnvärt sedan 1600-talet och att katekesen, folkskolans centrala läromedel, härstammar från reformationen (Slagstad, 2000).

Under hela 1900-talet har det gång på gång slagits fast att skolan har *två* mål: *fostran* och *kunskapsförmedling*. Detta är något som ofta glöms i debatten. Upplevelsen av att läraryrket inkluderar andra yrkeskårers uppgifter (såsom socialarbete) och att dessa tendenser är något helt nytt för tiden tycks vara en återkommande reflektion genom historien. Dagens upplevelse av att yrket har fått mer diffusa gränser är alltså inte ny. En vanlig tolkningsmodell genom tiderna är att hemmens fostrande uppgifter har förts över till skolan och att detta inneburit att själva undervisningen har fått allt för stor konkurrens (Landahl, 2006). I dagens skola möter läraren exempelvis mobiltelefoner och drogmissbruk, men mer sällan tuberkulossmittade elever som gått sju kilometer till skolan i nedslitna skor, eller som skolkar för att hjälpa sina föräldrar med höstskörden (Landahl, 2006). Skolan är en av det civila samhällets nyckelinstitutioner. Även om lärarna genom historien brottats med olika uppfostrande fenomen så uppenbarar sig dessa i nya former. I dagsläge finns det fortfarande ett stort och utmanande behov av lärare som kan fostra och som kan ge identitet åt skolan som kunskapsförmedlade och moralbildande institution (Slagstad, 2000). Lärarna ser sina arbetsuppgifter som högst meningsfulla, många har sökt sig till yrket för att göra skillnad i samhället (Lärarnas Riksförbund, 2005). Att barnen är i behov av läraren gör det svårt för lärarna att förändra sin situation genom drastiska åtgärder. Det är svårare att strejka, utebli, eller att göra ett mindre bra arbete när

man är missnöjd med sin arbetsgivare. Detta kan i sin tur leda till att lärarna fortsätter att jobba under villkor som inte är fördelaktiga för hälsan.

Stressprevention

Faktorer som leder till stress på arbetsplatsen kan finnas i miljön, hos individen eller i interaktionen dem emellan (van der Klink, Blonk & Schene, 2001). Att förebygga arbetsrelaterad stress kan ske på tre olika nivåer, så kallad primär, sekundär och tertiär prevention (Levi, 2005). Primärprevention innebär att man åtgärdar miljömässiga faktorer för att förebygga uppkomst av sjukdom. Sekundärprevention är förebyggande genom ingripande mot sjukdomsframkallande beteende hos individen. Den tertiära nivån utgörs av rehabiliterande interventioner för att bota från sjukdom (Levi, 2005).

Vissa faktorer i arbetsmiljön upplevs universellt som mer stressande än andra och dessa är därför viktiga att förebygga (Åsberg et al., 2005). Stressforskningen har visat att de mest väsentliga faktorerna är den fysiska arbetsmiljön, arbetsbelastning, möjlighet till egenkontroll, belöning, samspel med arbetskamrater och arbetsledning, upplevelse av rättvisa och en känsla av att ens egna värderingar stämmer någorlunda med arbetsgivaren (Åsberg et al., 2005). Mycket positivt har skett under det senaste decenniet på den primära preventionsnivån, men främst på mansdominerade arbetsplatser inom den privata sektorn (Palmer, 2004). Samtidigt har den psykosociala arbetsmiljön försämrats sedan 1990-talet för vissa grupper inom offentliga sektorn, i synnerhet för vård, skola och omsorg (Palmer, 2004).

Statistiken för lärarna säger klart och tydligt att arbetsmiljön är allt för påfrestade och att många i lärarkåren inte har de verktyg som behövs för att hantera stressen. För att få ner sjukskrivningen måste arbetsmiljön förbättras för läraryrket, men att endast förändra miljömässiga faktorer räcker inte. För det första är det omöjligt att avlägsna alla stressorer på arbetsplatsen, för det andra har individer olika bra verktyg att hantera stress och slutligen existerar inte arbetsrelaterad stress i ett vakuum; ett påfrestande privatliv påverkar även hur personen mår på arbetet (Bond, & Hayes, 2002).

Arbetsrelaterad stress behöver inte vara skadlig om individen upplever att hon besitter de resurser som behövs för att bemästra situationen. Stress kan snarare upplevas som en motivationsfaktor eller utmaning när individen känner kontroll över situationen och har stöd från ledning och arbetskamrater (Europeiska kommissionen, 2002). Personer som upplever sig ha hög grad av kontroll i arbetet har generellt större chans till god hälsa (Karasek & Theorell, 1990). Den mentala förmågan att hantera stress brukar kallas coping (Lazarus,

1991). Copingstrategier består av kognitiva och beteendemässiga ansträngningar för att hantera specifika externa eller interna krav (Lazarus, 1991). Det är viktigt att utrusta individer i riskzonen för ohälsa med funktionella copingstrategier för att hitta bättre handlingsstrategier och bli mer stresståliga (Kompier & Kristensen, 2001). Vissa lärare klarar belastning i en olämplig miljö med medan andra blir utbrända (Travers, 2001). Människor är alltså i olika grad känsliga för stress och har också olika bra mentala verktyg för att skydda sig och prioritera nödvändig återhämtning (Dierendonck, Garssen & Visser, 2005).

Kyriacou (2001) har sammanställt en lista på specifika faktorer i arbetet som är mest stressande för lärare. Dessa faktorer är att lära ut till elever som inte är motiverade, att hålla disciplin i klassrummet, tidspress och arbetsbörda, att hantera förändring, att värderas utav andra, att umgås och handskas med kollegor, självförtroende och statuspåverkan, problem med ledningen, rollkonflikter och dåliga arbetsförhållanden. Flera av dessa faktorer handlar om individens upplevelse och förhållningssätt till arbetet. Dessutom bidrar lärarnas överrepresentation av ovan nämnda typ A-liknande beteende till att många befinner sig under konstant stress. Individer som är högt motiverade och engagerade i sitt arbete är oftast mer känsliga för utmattning (Dierendonck et al., 2005). Typ A-beteende är emellertid inte statiskt, utan kan förändras. Förändring av sådant beteende har visat sig leda till minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar (Lisspers, Hofman-Bang, Nordlander, Ryden, Sundin, Ohman, & Nygren, 1999). Ambitiösa och hårt arbetande människor har ofta svårigheter att säga nej när kraven blir övermäktiga och detta är något som dessa individer bör lära sig (Åsberg et al., 2005). Hälften av lärarna uppger till exempel att de går till arbetet även om de borde ha sjukskrivit sig med tanke på sitt hälsotillstånd (Lärarnas Riksförbund, 2005). Den höga arbetsbelastningen kombinerat med en känsla av att vara behövd leder till att lärarna prioriterar jobbet framför hälsan (Lärarnas Riksförbund, 2005). Sjuknärvaron leder i längden till att antalet långtidssjukskrivna ökar.

Individinriktade interventioner (sekundärprevention) är inte bara nödvändiga, utan i vissa fall mer effektiva. Detta gäller främst för anställda som redan är i riskzonen för sjukdom (Seymour & Grove, 2005). Även de som drabbats av arbetsrelaterad ohälsa blir friskare och förbättrar sin arbetsförmåga genom aktiva individuella åtgärder (tertiärprevention). Mellan 65 till 70 procent av dem som deltar i arbetslivsinriktad rehabilitering förbättrar sin arbetsförmåga även sex månader efter det att rehabiliteringen avslutats (Statens offentliga utredningar (SOU), 2006). Det har visat sig att rutiner för rehabilitering och förebyggande arbete för lärare saknas eller inte fungerar på många håll (Lärarförbundet, 2004). Föreliggande studie är ett exempel på en sekundärprevention.

Stresshanteringsprogram

Det finns en stor mängd studier gjorda på sekundärpreventiva stressinterventioner. Det är oklart hur många olika former av stresshanteringsprogram det finns och effekten av de olika interventionerna, endast en liten andel håller tillräckligt hög standard för analys, slutsatser och behandlingsrekommendationer (Kompier & Kristensen, 2001; Ong, Linden, & Young, 2004). Därför behandlas här framförallt metastudier och utvärderingar med relevans för föreliggande studie.

En metastudie, utförd av van der Klink, Blonk & Schene (2001), undersökte 48 utvalda experimentella titlar (n = 3736). Fyra interventionskategorier urskiljdes; kognitiv beteendeterapi (KBT), avslappningstekniker, multimodala program och organisationsfokuserade interventioner. Studien visade att samtliga sekundärpreventiva stresshanteringsprogram hade små till måttliga, men signifikant effekter. Effekten av KBT var större än de övriga interventionskategorierna. Effektstorleken av de organisationsfokuserade interventionerna hade ingen signifikans.

Seymour och Grove (2005) genomförde en litteratursökning för att utvärdera kvalitén och effekten av olika stresshanteringsprogram, 200 titlar analyserades. Endast 19 experimentella och 12 icke-experimentella studier ansågs tillfredsställande gällande syftet och kvalitet. Även denna undersökning visade att effekten av olika interventioner för individer som redan befinner sig i riskzonen för att utveckla arbetsrelaterad ohälsa är störst med KBT (Seymour & Grove, 2005).

Stresshanteringsprogram baserat på KBT verkar även ha effekt på depression, vilket är en aspekt av stressrelaterad ohälsa (Mino, Babazono, Tsuda, & Yasuda, 2006).

Grossman, Niemann, Schmidt och Walach (2004) utförde en metaanalys på mindfulness-baserad stressreducering (MBSR), en behandling från den så kallade tredje vågens KBT. Författarna påträffade 64 studier, men endast 20 av dessa hade acceptabel kvalité eller relevans för att inkluderas. Resultaten visade att MBSR kan hjälpa människor med både kliniska och icke-kliniska stressrelaterade hälsoproblem.

En något äldre kvasiexperimentell studie undersökte effekten av ett preventivt KBT-stresshanteringsprogram för lärare (Forman, 1982). Programmet löpte under sex veckor en gång i veckan, tre timmar per session. Programmet bestod av fyra komponenter; presentation av det konceptuella ramverket, avslappningsträning, kognitiv omstrukturering tillsammans med en övnings- och tillämpningsfas. Resultaten visade att stresshanteringsprogrammet signifikant minskade självrapporterad stress och oro, sex veckor efter avslutat program. Resultaten indikerade också en minskning i motoriska yttringar av oro i klassrummet.

Att tillämpa stresshantering i form av relationsträning på lärare har också visat ge positiva resultat (de Jesus & Joseph, 2001). Detta program sträckte sig över 30-timmar uppdelat på 10 sessioner med olika teman (dela professionell erfarenhet med kollegor, identifiera stressorer och möjliga copingstrategier, ersätta irrationella med mer användbara övertygelser, analysera strategier för att disciplinera elever och motivationsproblem i klassrummet). I programmet ingick även assertiv träning och avslappning. Lärarna visade signifikant mindre irrationella övertygelser och minskad arbetsrelaterad stress efter avslutad behandling. De kände även en ökad motivation och ökad uppfattning av att må bra (de Jesus & Joseph, 2001).

Acceptance Commitment Therapy (ACT)

ACT är en modern korttidsintervention, del av den så kallade tredje vågens KBT (Bond & Flaxman, 2006). Traditionell KBT arbetar med förändring av negativa kognitioner genom att till exempel argumentera emot och omstrukturera tankars innehåll (Fletcher & Hayes, 2005). Tredje vågens KBT inriktar sig istället på hur individen förhåller sig till sina tankar och känslor (Fletcher & Hayes, 2005). Det är inte det kognitiva innehållet som bör ändras enligt ACT, utan hur personen förhåller sig till inre obehag såsom tankar, känslor och kroppsliga sensationer (Fletcher & Hayes, 2005). Teorin grundar sig på föreställningen att lidande är en oundviklig del av livet, men att individen ändå kan välja ett funktionellt beteende i situationen istället för att undvika det som väcker obehag. ACT fokuserar på erfarenhetsmässigt undvikande som den främsta patologiska processen (Hayes et al., 1999). Erfarenhetsmässigt undvikande förekommer när personen är ovillig att vara i kontakt med vissa inre upplevelser och tar till åtgärder för att slippa frekvensen av dessa händelser (lärare som till exempel går till arbetet vid sjukdom för att slippa känna sig som en usel kollega).

Syftet med ACT är att öka individens psykologiska flexibilitet; *att till fullo vara i kontakt med nuet som en medveten individ, att kunna observera de psykologiska reaktioner som verkligheten framkallar utan att försöka kontrollera dessa och baserat på situationen agera utifrån valda värden* (Bond, Hayes & Barnes-Holmes, 2006). ACT bygger på sex grundpelare, vilka tillsammans har som mål att främja psykologisk flexibilitet (Fletcher & Hayes, 2005). Den första handlar om kognitiv defusion. Om individen är ovillig att uppleva vissa tankar och känslor och gör allt för att undvika dessa kan de i motsatt effekt helt komma att dominera individens beteende. Defusion går ut på att ändra fokus från att försöka kontrollera till att observera inre och yttre omständigheter (Donaldson-Feilder & Bond, 2004). Att förmå individen att göra denna övergång kräver att hon är villig att uppleva även obehagliga tankar och känslor (Donaldson-Feilder & Bond, 2004). Den andra grundpelaren i

ACT är därför acceptans. I ACT arbetar man med att acceptera inre upplevelser för att kunna välja ett för situationen funktionellt beteende istället för att reagera utifrån negativ förstärkt undvikande (Hayes et al., 1999). Om individen slutar att undvika inre obehagsupplevelser blir han/hon flexiblare i sin handlingsrepertoar (Hayes et al., 1999).

Den tredje grundpelaren är medveten närvaro (mindfulness); att stanna upp, uppmärksamma vad som händer i den yttre och inre verkligheten. Den medvetna närvaron hjälper oss att förstå vad som händer i situationen och vilka kontingenser som förstärker beteenden (Hayes et al., 1999). Den fjärde grundprincipen handlar om självet som kontext (Hayes et al., 1999). En stabil utgångspunkt i människans inre lyfts fram varifrån man kan möta det som är svårt. Denna grund är viktig för defusion och acceptans eftersom sådan stabilitet och säkerhet kan underlätta motivation att möte det som känns svårt (Hayes et al., 1999).

Den femte grundprincipen handlar om värden (Hayes et al., 1999). Vad som bör eftersträvas, utifrån ett ACT-perspektiv, definieras av individen. Vid frånvaro av värden tenderar människor med dysfunktionella beteendemönster att styra sitt handlande utifrån negativt förstärkt undvikande (Hayes et al., 1999). Den sjätte och sista principen i ACT handlar om åtagande att leva i riktning mot sina värden. Individen motiveras att provar nya beteenden i riktning mot de valda värdena, vilket ger en ökad kontakt med nya förstärkare som främjar förändring (Bond et al., 2006).

Var och en av dessa sex processer relaterar till och interagerar med de övriga processerna. Acceptans och defusion försvagar påverkan av dysfunktionella tankar och känslor, självet som kontext och mindfulness medför ökad kontakt med här och nu, värderingar och åtagande syftar till positiv förstärkning av nya funktionella beteendemönster (Bond, Hayes, & Barnes-Homes, 2006).

ACT-modellen är något motsägelsefull i teorin om hur individen bör förhålla sig till det mänskliga språket, i form av inre tankar. Individen lär sig genom defusionsövningar att observera tankar istället för att tolka dessa som sanningar (Hayes et al., 1999). Erfarenhet och upplevelse premieras framför tankens makt i form av språkliga tolkningar av upplevelser (Hayes et al., 1999). Samtidigt är en av de viktigaste grundprinciperna, värde, en språklig konstruktion som definierar vad som är viktigt för individen och hur han/hon bör leva.

Tidigare forskning om ACT

Än så länge finns det inte tillräckligt många välkontrollerade studier för att dra slutsatser om ACT är mer effektiv än annan behandling, men hittills ser resultaten lovande ut (Hayes, Luoma, Bond, Massuda & Lillis, 2006). Hayes et al. (2006) har sammanfattat

forskningsstöden för ACT och resultaten indikerar behandlingsframgångar på olika diagnoser, till exempel social fobi, psykos, kronisk smärta, epilepsi, depression (Hayes et al., 2006). Endast ett fåtal studier har jämfört effekten mellan traditionell KBT och ACT (Bond & Flaxman, 2006; Forman, Herbert, Moitra, Yeomans & Geller, 2007). Vid uppföljning visade sig både ACT och KBT ha förbättrat människors mentala hälsa, men i linje med de olika teorierna hade detta skett med hjälp av olika mekanismer (Bond & Flaxman, 2006; Forman et al., 2007). ACT-gruppens resultat grundade sig på ökad psykologisk flexibilitet och den traditionella KBT-interventionen på minskat negativt kognitivt innehåll (Bond & Flaxman, 2006; Forman et al., 2007).

Forskning om ACT på arbetsplatsen är även den nyligen påbörjad, men metoden har visat sig vara potentiellt effektiv mot stress och psykisk ohälsa inom den privata sektorn (Bond & Hayes, 2002). Bond och Bunce (2000) genomförde den studie som ligger till grund för den aktuella studien. 90 deltagare slumpades till tre grupper; ACT-intervention, interventionsgrupp som identifierade och tog bort stressorer på arbetsplatsen och kontrollgrupp på väntelista. Interventionsgrupperna fick nio timmars behandling vardera. Båda experimentgrupperna förbättrades vad gäller depression och innovationsbenägenhet. Endast ACT-gruppen visade resultat av ökad generell psykisk hälsa.

En longitudinell studie har undersökt effekten av psykologisk flexibilitet på psykisk hälsa, arbetstillfredställelse och arbetsprestation bland kundtjänstanställda på ett finansbolag (Bond & Bunce, 2003). Psykologisk flexibilitet, mätt med ett självskattningsformulär (AAQ), visades sig predicera högre acceptansnivå, bättre mental hälsa och arbetsprestation ett år senare. Resultaten visade även att acceptans samverkar med upplevd egenkontroll på arbetet, vilket överensstämmer acceptansteorin (Bond & Bunce, 2003). Denna förklarar att människor som inte försöker undvika eller kontrollera psykologiska skeenden ägnar sig åt färre undvikandebeteenden (Bond & Hayes, 2002). På så sätt blir individen bättre på att inse omfattningen av möjlig egenkontroll i den givna arbetssituationen och kan lära sig det mest effektiva beteendet för att främja hälsa. Känslan av att kunna utöva kontroll över situationen har visat sig vara mycket betydelsefull i hanteringen av stress (Theorell, 2004). Studien undersökte även om acceptans predicerade arbetstillfredsställelse, men det fanns inga stöd för detta (Bond & Bunce, 2003).

Bond & Hayes (2002) har utförligt beskrivit stresshanteringsprogrammet Acceptance Commitment Training (ACT) på arbetsplatsen (*Act at work*) där, precis som vid klinisk användning, syftet är att lära deltagarna strategier att bli mer psykologiskt flexibla. Interventionen ges på gruppnivå med tre sessioner á tre timmar per session; session ett och två

med en veckas mellanrum och session tre efter tre månader. Detta format möjliggör att deltagarna själva får praktisera kunskaperna mellan session två och tre och har möjlighet att belysa svårigheter sista gången (Bond & Hayes, 2002). Resultaten indikerade att ACT signifikant förbättrade människors psykiska välbefinnande på arbetet (mental hälsa mättes med GHQ) och tendensen att vara innovativa på arbetet (Bond & Hayes, 2002). I studien framgick det att låg psykologisk flexibilitet (mätt med AAQ) predicerar psykisk och fysisk ohälsa bättre efter ett år än vad typ A-baserad personlighet och arbetsrelaterade stressorer gjorde tillsammans.

Skolan är emellertid annorlunda än privata sektorn; denna offentliga organisation är mycket hierarkisk och förändringar sker långsamt och utanför den enskilda individens kontroll. En svensk pilotstudie (n=19) använde ett liknande ACT stresshanteringsprogram på vårdgivare inom den offentliga sektorn som visade tecken på kronisk stress och smärta och som låg i riskzonen för långtidssjukskrivning (Dahl, Wilson, & Nilsson, 2004). Vid eftermätning och sex månaders uppföljning hade ACT-gruppen färre sjukskrivningsdagar och färre läkarbesök jämfört med kontrollgruppen. Studien fann emellertid inga signifikanta skillnader mellan grupperna vad avser smärta, stress eller livskvalitet (Dahl et al., 2004). Båda grupperna fick även medicinsk behandling. Det finns vad vi vet ingen studie gjord på ACT vad gäller preventivt stresshanteringsprogram för lärare.

Act at work är ett unikt upplägg av stresshanteringsintervention och kan vara användbart för att hjälpa människor att lära sig mer effektiva beteende på färre timmar och på så sätt göra stresshantering mer kostnadseffektivt och mer attraktivt för organisationer (Bond & Hayes, 2002). Det ligger i samhällets intresse att interventioner utförs på ett kostnadseffektivt sätt samtidigt som de är kvalificerade och effektiva. Kan man uppnå samma effekt billigare med en viss metod bör denna väljas (Palmer, 2004).

Syfte och frågeställning

Föreliggande studie syftar till att undersöka om ACT är en effektiv sekundärpreventiv intervention för stressade lärare, det vill säga en icke-klinisk grupp inom den offentliga sektorn. Övergripande målet med ACT-behandlingen är att förändra upplevelsen av stress genom att öka den psykologiska flexibiliteten. Studien avser att mäta effekten av ett niotimmars ACT-program i jämförelse med en kontrollbetingelse, i form av en tretimmars föreläsning, på följande parametrar; psykologisk flexibilitet, stress, generell psykologisk hälsa, depression, utbrändhet, interaktion mellan arbete och privatliv, arbetskrav och upplevelsen av kontroll på arbetet.

METOD

Deltagare

Skolstyrelsen i kommunerna Malmö, Lund, Eslöv och Staffanstorp informerades om studien (bilaga A) och efter medgivande kontaktades rektorerna (bilaga B) vid de berörda skolorna, se tabell 1. Totalt kontaktades 133 skolor. Responsen från rektorerna beträffande erbjudandet om att informera lärarna om stresshanteringsprogrammen varierade. Rektorerna valde antingen att själva vidarebefordra informationen om studien till lärarna (via kanaler utanför författarnas kännedom och kontroll till exempel e-post, veckobrev eller lappar på skolan) eller överlåta informationshanteringen till författarna.

De kontaktmetoder som användes var adekvata med hänsyn till skolpolicy och tillgänglighet. Företrädesvis underrättades lärarna om studien via e-post (bilaga C) men även via anslag i lärarrum (bilaga D), skolors veckobrev, rektorsutskick och anslag på lärarhögskolan i Malmö. Information om studien var lärarna tillhanda före terminens slut. Fyrtiosju personer anmälde sitt intresse.

Tabell 1

Antal kontaktade skolor (gymnasie- och grundskolor) samt hur dessa representeras i studien i form av deltagare, anställda vid respektive grundskola och gymnasium

	Gymnasieskolor	Grundskolor	Totalt
Kontaktade skolor	18	113	133
Intresseanmälda skolor	9	15	24
Representerade skolor	8	13	21

Bortfall

Två veckor innan kursstart informerades lärarna via brev om grupptillhörighet, tidpunkt för kurstillfälle samt informerat godkännande (se bilaga E) och förmätningsformulär bifogades. De erbjöds inte möjligheten att byta grupp om de inte kunde närvara vid tilldelad kursstart. Trettiotvå deltagare genomförde förmätningen och slöt upp vid kursstart. Tre deltagare ur experimentgruppen kunde inte närvara vid alla tre kurstillfällen varpå de uteslöts ur den statistiska analysen. Skäl till frånvaro var familjeskäl och sjukdom. Sju eftermätningsformulär från kontrollgruppsdeltagare saknades inför den statistiska bearbetningen och uteslöts ur studien. Totalt ingick 22 personer i studien.

Demografiska data

Resultat från 15 personer ur experimentgruppen och 7 ur kontrollgruppen analyserades. Det rådde inga signifikanta skillnader beträffande demografiska parametrar

mellan experimentgruppens två behandlingsgrupper. Könsfördelningen var jämn mellan grupperna men ojämn inom respektive grupp. Det fanns inga signifikanta skillnader mellan sammanlagd experiment- och kontrollgrupp vad gäller stressnivå och ålder, se tabell 2.

Kursledarna

Vid interventionernas tidpunkt gick författarna termin tio på psykologprogrammet vid Institutionen för psykologi, Lund universitet. Förutom den grundläggande psykoterapeutiska utbildning i kognitiv beteendeterapi (KBT) som ingår i psykologprogrammet fick kursledare särskilt relevant fortbildning i ACT. Klinisk handledning erhölls av Thomas Gustavsson, legitimerad psykolog, kliniker och utbildare i ACT. De båda uppsatsförfattarna ansvarade för, utvecklade, och ledde ACT kursen samt föreläsningen om stress. En kort sammanfattning av interventionerna återges nedan. Komprimerad ACT- manual återges i bilaga F och i bilaga G återges overheadmaterial från stressföreläsning.

Etik

I hemskickad kursplan (bilaga H) informerades deltagarna om tystnadsplikt och sekretessregler. Tillsammans med förmätningens formulärutskick ingick ett informerat godkännande som varje deltagare skrev under och lämnade in före kursstart. Deltagarna medverkade frivilligt i studien och kunde när som helst avbryta sitt deltagande. Alla mätinstrument som användes avidentifierades och numrerades. Efter studien förvaras eller förstörs materialet i enlighet med sekretesslagen. Deltagarna erbjöds att efter avslutad kurs på begäran få resultatgenomgång av självskattningsformulären. Behandlingen har genomförts i enlighet med APA:s etiska principer (American Psychological Association, 2002).

Tabell 2

Demografisk beskrivning av deltagarna. Procentuell andel (%) eller standardavvikelse (SD) inom parentes

Kategori	Experimentgrupp *(n*=18)	Kontrollgrupp *(n*=14)	Totalt (*N=32)*
Stressnivå	*M* 46,44 (7.13)	*M* 46,64 (7.00)	*M* 46.53 (6.96)
Kön			
Män	2 (11 %)	1 (7 %)	3 (9 %)
Kvinnor	16 (88 %)	13 (93 %)	29 (91 %)
Arbetskommun			
Malmö	5 (28 %)	4 (29 %)	9 (28 %)
Lund	9 (50 %)	6 (43 %)	15 (47 %)
Eslöv	3 (17 %)	3 (21 %)	6 (19 %)
Staffanstorp	1 (6 %)	1 (7 %)	2 (6 %)
Ålder	*M* 47,67 (10,18)	*M* 51,71 (11,29)	*M 49,44 (10,7)*
Min – Max år	26-62	29-63	26-63
Undervisningsnivå			
Grundskolelärare	12 (67 %)	6 (43 %)	18 (56 %)
Gymnasielärare	6 (33 %)	8 (57 %)	14 (44 %)

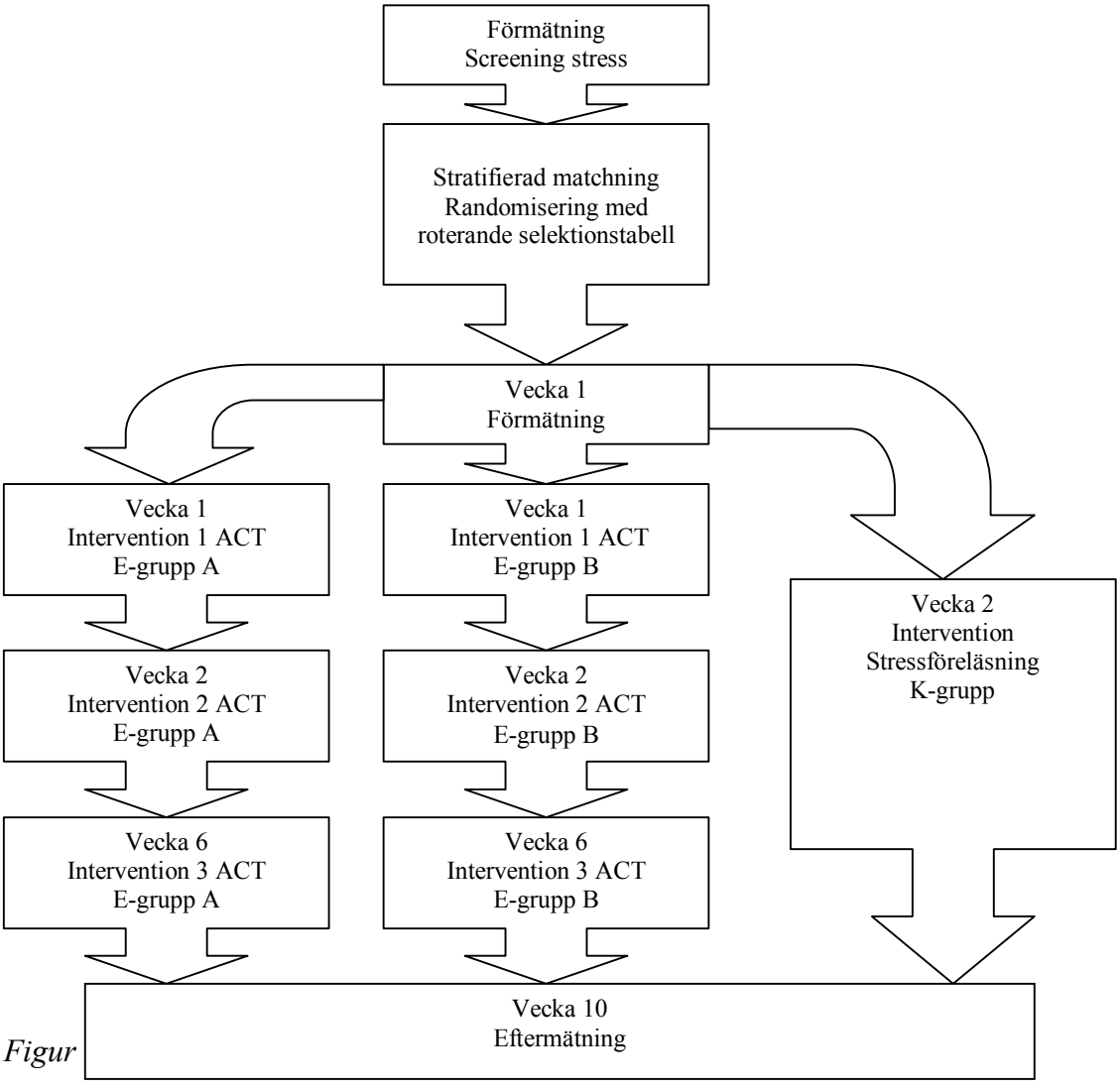
Procedur

Design

Studien är randomiserad och utgörs av en matchad kontrollgruppsdesign med för- och eftermätning. Matchningsvariabeln vardagsstress mättes via självskattningsformulär tre veckor före kursstart. Därefter stratifierades resultaten in i låg (31-43)- mellan (44-48)- och hög (49-62) stressnivå. För att minska effekterna av selektivt bortfall i experimentgruppen fördelades deltagarna så att kontrollgruppen bestod av en tredjedel av stickprovet. Utifrån i huvudsak stressnivå och därefter arbetskommun och ålder, delades deltagarna in block om tre. De tre manliga deltagarna placerades in i en separat triplett och tillsammans med övriga block slumpades deltagarna ut med hjälp av en roterande selektionstabell i tre olika grupper. Antingen till experimentgruppen som bestod av behandlingsgrupp A och behandlingsgrupp B eller till kontrollgruppen.

Den oberoende variabeln utgjordes av interventioner i form av ACT-behandling och stressföreläsning. Inomgruppsvariabeln (tid) mättes med för- och eftermätning. Förmätningen

skedde i samband med kursstart och eftermätningen fyra veckor efter avslut i experimentgruppen och åtta veckor efter avslut i kontrollgruppen, se figur 1. Interventionen i experimentgruppen bestod av ett niotimmars stressbehandlingsprogram i enlighet med ACT modellen, utspritt på tre tillfällen förlagda efter arbetstid. Kontrollgruppen fick vid ett tillfälle en tre timmars föreläsning om stress och stresshantering. Beroendevariabler utgjordes av resultat på skattningsformulären Vardagslivets stress, PSS, BDI, QPS, GHQ-12 samt delskalan emotionell utmattning på MBI samt skalor ur QPS Nordic. Vardagslivets stress användes som matchningsvariabel samt vid eftermätning. De övriga formulären nyttjades vid för- och eftermätning.



Figur

Interventioner

Ett speciellt e-postkonto och en hemsida med information om studien och kontaktuppgifter upprättades. Potentiella deltagare kontaktades efter anmälan via e-post med utförligare information kring studien. Studien omfattade två interventioner. För experimentgruppen utgjordes den av en modifierad version av Bonds stresshanteringsprogram ”*Act at work*” (Bond & Hayes, 2002) och i kontrollgruppen i form av en stressföreläsning utformad av författarna baserat på modern stressforskning. Interventionerna var förlagda till institutionen för psykologi vid Lunds universitet och pågick mellan 16.15–19.15 under tre tisdagar respektive torsdagar per grupp, i september och oktober månad. De två första sessionerna var förlagda med en veckas uppehåll och den tredje och sista sessionen hölls efter fyra veckors uppehåll. Stressföreläsningen förekom en måndag i september även den mellan 16.15 – 19.15. Under varje session gavs en halvtimmes paus för fika.

Experimentgruppen - Act at work

Act at work är ett gruppbehandlingsprogram som syftar till att förebygga arbetsrelaterad stress. Standardformatet i *Act at work* (Bond & Hayes, 2002) består av gruppbehandling tre gånger under tre timmar, totalt nio timmar. De två första tretimmarssessionerna hålls under två på varandra följande veckor och därefter hålls ett uppehåll under tolv veckor, varpå den tredje och sista tretimmarssessionen hålls. I förevarande studie var uppehållet mellan andra och tredje sessionen fyra veckor vilket berodde på begränsade tidsresurser.

Inom ACT använder man sig till stor del av upplevelsebaserad inlärning till förmån för verbal inlärning (Hayes et al., 1999). I förevarande studie integrerades de terapeutiska elementen i programmet med hjälp av metaforer, upplevelsebaserade övningar, rollspel och diskussioner. Variationen av metoder syftade till att öka sannolikheten för att deltagarna skulle förstå och erfara kursinnehållet och dess terapeutiska element ur flera dimensioner, både på ett kognitivt och ett emotionellt plan.

Författarna utformade en manual som följdes under programmet. Manualen utvecklades med utgångspunkt i *Act at work*. Metaforerna och övningarna hämtades till största del ur boken Acceptance and commitment therapy (Hayes et al., 1999). Övningar hämtade från andra källor refereras löpande. Nedan presenteras en kort sammanställning av interventionerna. En längre version finns i bilaga F. Kursledarna ansvarade likvärdigt och växelvis för olika moment i behandlingen. Spontanitet och öppenhet uppmuntrades och frågor och funderingar från deltagarna diskuterades löpande. Deltagarna och kursledarna satt

i en stor cirkel för att förstärka effekten av gemenskap och öppenhet och vad man inom ACT beskriver med en metafor om att vi alla sitter i samma båt (Hayes et al., 1999).

Översikt intervention

Session ett. Efter en kort inledning introducerades begreppet medveten närvaro. Stress som fenomen förklarades med hjälp av en metafor om skillnaderna och likheter mellan urtidsmänniskan och nutidsmänniskan stress, hämtad ur Grossi (2004) och diskuterades i grupp. Deltagarna fick beskriva typiska stressituationer, hur de hanteras och hur det fungerar på kort och lång sikt. Funktionsanalysen låg till underlag för vad man inom ACT kallar *kreativ hopplöshet*, insikten om att det man gör för att kontrollera inre obehagliga känslor så som stress, ofta bara fungerar på kort sikt. Alternativet till *kontroll* presenterades i form av *acceptans* utifrån hypotesen *om du inte är villig att ha det, så har du det*. Det vill säga att istället för att försöka kontrollera tankar och känslor, vilket är en omöjlig uppgift och ofta leder just det man försöker undvika, accepterar man de inre fenomenen som det de är. Vidare förklarades begreppet defusion. Övningar som ”ställ dig upp och sjung”, (Gustavsson, personlig kommunikation, 27 juni, 2007) och ”löv på strömmen” användes. Hemuppgift i form av en CD med en övning i mindfulness, defusion och acceptans, hämtad ur Kåver (2004) delades ut.

Session två. Sessionen inleddes med en kort övning i medveten närvaro varefter första sessionens höjdpunkter repeterades och hemuppgiften diskuterades. Under den första halvan av session två arbetade grupperna med acceptans. Med hjälp av diskussioner och metaforer som ”röd och grön knapp” (Kåver, 2004), ”rent och skitigt obehag”, ”monstermetaforen” och ”villighetsreglagemetaforen”, förklarades begreppet acceptans. För att ytterligare öka förståelsen fick deltagarna göra ”ögonkontaktsövningen”. Defusionsövningen ”på promenad med tankeapparaten” utfördes på väg till fikapausen.

Andra halvan av sessionen handlade om värderingar och både upplevelsebaserade övningar som ”begravningsövningen” och skriftliga övningar som ”Bull’s-eye”, ett instrument som utarbetats av Lundgren (2006) vid Uppsala Universitet användes, se bilaga I, Ytterligare en hemuppgift delades ut i form en ”acceptansdagbok”, se bilaga J, vilken deltagarna uppmanades fylla i en gång om dagen. Som ett exempel på hur man kan använda sig av acceptans i olika sammanhang fick deltagarna göra ”en acceptansövning vid sömnlöshet”, hämtad ur Kåver (2006).

Session tre. Första delen av sessionen handlade om repetition av tidigare kursmoment. Därefter påbörjades arbetet med ”åtagande”, att börja leva i riktning med sina värden. Rollspelet ”centrifugen” som presenterades på en workshop i ACT av Dahl och

Lundgren vid Uppsala Universitet (personlig kommunikation, 7 maj, 2007), framställdes av kursledarna för att illustrera hur vi kan arbeta med värderingar och hinder. Efter pausen fortsatte arbetet med värderingar med metaforen ”livet som orientering” (Gustavsson, personlig kommunikation, 25 september, 2007) samt med hjälp av en skriftlig version av interventionen ”vad vill du att ditt liv ska stå för?” (Hayes et al., 1999) som deltagarna ombads svara på individuellt. Stor vikt lades vid identifiering av hinder och konkretisering av handlingar som går i riktning med ens värden. Därefter erbjöds deltagarna att inför en annan deltagare göra ett åtagande om att leva ett liv i värderad riktning. Deltagarna fick utvärdera kursen med hjälp av ett utvärderingsformulär, se bilaga K.

Kontrollgruppen

Interventionen i kontrollgruppen bestod av en stressföreläsning vilken bygger på litteratur från ledande stressforskare så som Grossi (2004), Blomkvist och Hansson (2004) samt Ekman och Arnetz (red:er, 2005). Efter en allmän sökning på internet om stressföreläsningar uppskattades att ett vanligt format för kommersiella stressföreläsningar är tre timmar. Innehållet handlar ofta om vad stress är, uppkomst, symtom och utmattning, stress i vardagen, arbetsorganisationens betydelse och verktyg för att hantera stress, för exempel se www.globenhalsan.se (2007). Interventionen skedde i klassrumsformat där kursledarna stod vid tavlan och föreläste växelvis och deltagarna satt i bänkrader och lyssnade. Informationen presenterades muntligt med stöd av PowerPoint presentation, se bilaga G.

Inledningsvis samlades undertecknade *informerat godkännande* in (bilaga E) från alla kursdeltagare. Sessionen började med en välkomsthälsning och därefter upplystes deltagare om ramarna för kursen samt regler för sekretess.

Föreläsningen byggde på fem olika block och mellan varje block diskuterades innehållet parvis eller i storgrupp. Det första blocket syftade delvis till att förklara begreppet stress ur ett biologiskt, fysiologiskt och psykologiskt perspektiv. Undervisningsmaterialet handlade om varför vi upplever stress, vilka situationer som skapar stress och vad stress kan leda till i form av symtom och sjukdomar. Det andra blocket handlade om stress utifrån ett historiskt samhällsperspektiv, hur man sett på vad man idag kallar stressrelaterade fenomen under de senaste 150 åren. Det tredje blocket handlade om stress utifrån ett organisatoriskt perspektiv där fokus var på skolan och skolmiljön. Det fjärde blocket behandlade stress ur ett individorienterat perspektiv. Lazarus (1999) begrepp *coping* introducerades som modell för hur vi som enskilda individer hanterar stress på olika sätt. Det femte blocket bestod av konkreta råd kring stresshantering och berörde kost, motion, fritid och sömn.

Material

Mätinstrument

Vardagslivets stress

Matchningsvariabeln vardagsstress skattades med hjälp av formuläret Vardagslivets stress (Burell, 2002). Instrumentet utvecklades ursprungligen för att användas i utvärdering av stressbehandling för kranskärlspatienter. Testet mäter hur man reagerar på stressorer, till exempel på andra människors beteende. Påståendena är av typen ”Jag blir lätt otålig och irriterad på andra människor som är långsamma eller slarviga”. Formuläret består av tjugo uttalanden om stressrelaterat beteende som självskattas på en fyrgradig tidsskala (0-3). Högt värde, max 80 poäng, indikerar hög stressnivå. Den interna homogeniteten är hög med ett alfavärde på 0,90. I en test-retest av en icke-klinisk grupp uppgick reliabiliteten till 0,88 (Claesson et al., 2005).

Perceived Stress Scale (PSS)

PSS (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) är ett självskattningsinstrument som avser att mäta graden av subjektiv, upplevd stress. Testet består av fjorton frågor som handlar om i vilken grad människor upplever sina liv som oberäkneliga, okontrollerbara och överbelastande. Svaren anges på en femgradig tidsskala där 0 = aldrig och 4 = mycket ofta. Maximalt antal poäng är 56 där ett högt värde indikerar hög upplevd stress. I en svensk studie (Eskin & Parr, 1996) där stickprovet bestod av 87 studenter beräknades M = 24,4 (SD 8,0). Reliabiliteten för Cronbachs alfa uppmättes till 0,78 (Cohen & Williamson, 1988). Vid normeringen av den svenska versionen av PSS uppgick den inre homogenitetens reliabilitet till alfavärdet 0,82 (Eskin & Parr, 1996).

Beck Depression Inventory (BDI)

Beck depression inventory (Beck, Ward, Mendelson, Mock, & Erbaugh, 1961) är ett väletablerat instrument som utarbetats med avsikt att mäta grad av depression. Instrumentet består av tjugoen frågor där deltagaren kryssar i det alternativ som bäst beskriver de känslor som upplevts den senaste veckan. Varje fråga har fyra möjliga svarsalternativ som representerar stigande depressionsgrad. Enligt Beck, Steer och Garbin (1988) är standardvärden för cut-off gränsen 0-9 vilket indikerar att personen inte är deprimerad, 10-16 indikerar mild till måttlig depression, 17-29 indikerar måttlig till svår depression och 30-63 indikerar svår depression. I en studie av Lasa, Ayuso-Mateos, Va´zquez-Barquero och D´ıez-Manrique (2000), framgår det att BDI är ett användbart och tillförlitligt screeninginstrument för depression. BDI har i en mängd studier visat sig ha god reliabilitet och validitet (Beck & Steer, 2001). I en metaanalys av faktoranalytiska studier av den interna homogeniteten för

BDI uppgick medelvärdet för Cronbachs alfa till 0,86 för psykiatriska patienter och 0,81 för icke-psykiatriska deltagare (Beck, Steer, & Garbin, 1988).

Acceptance Action Questionnaire II (AAQ-II)

ACT behandlingen inriktar sig på att öka graden av psykologisk acceptans/flexibilitet och minska graden av känslomässigt undvikande. Självskattningsformuläret AAQ-II (Hayes et al., 2004) är utformat för att mäta dessa variabler vilka enligt Bond, Hayes och Barnes-Holmes (2006) är betydelsefulla för psykologisk hälsa och predicerar utkomsten av arbetsprestation, sjukfrånvaro, mental ohälsa samt kroppsliga symtom på ohälsa. Instrumentet består av 10 item som besvaras på en sjugradig Likertskala (1 = aldrig sant, 7 = alltid sant). Ett högt värde indikerar hög psykologisk acceptans/flexibilitet. Bond, Hayes, Baer och Orcutt (under preparation, 2007) har i en studie om instrumentets psykometriska egenskaper jämfört medelvärdet för en icke-klinisk grupp (M = 50,48, SD = 12,55) med en behandlingsgrupp för missbruk (M = 39,80, SD =12,55). Reliabiliteten beräknades med Cronbachs $\alpha = 0,85$.

QPS Nordic

QPS Nordic är ett samnordiskt frågeformulär som konstruerades för att förbättra den vetenskapliga kvaliteten och jämförbarheten hos data från interventionsprojekt om förbättringar av den psykologiska, sociala och organisatoriska arbetsmiljön. Instrumentet består av frågor rörande psykologiska och sociala faktorer i arbetet: arbetskrav och kontroll, rollförväntningar, förutsägbarhet och skicklighet i arbetet, social interaktion, ledarskap, grupparbete, organisationsklimat, arbetets centralitet, engagemang (commitment) i organisationen, arbetsmotiv och interaktion mellan arbete och privatliv (Dallner et al., 2000). QPS Nordic omfattar 129 frågor av vilka 80 utgör 26 skalor som tagits fram med hjälp av faktoranalys. Validitet och reliabilitet för instrumentet och dess skalor har undersökts vid två tillfällen (Dallner et al., 2000). Reliabiliteten mättes genom att undersöka skalornas inre homogenitet med Cronbachs α och resultatet visade att den var god 0,62- 0,86. Reliabiliteten vid test-retest var i de flesta fall god, 0,57- 0,84 (Dallner, Gamberale, Olsson, & Örelius, 1999).

Vissa delskalor saknade relevans för studien och exkluderades därför från analysen. Ur de administrerade skalorna i QPS Nordic valde vi följande för studien relevanta subskalor för vidare analys: Arbetskrav (delskala 1-3), Kontroll i arbetet (delskala 6-8) samt Interaktion mellan arbete och privatliv (delskala 23).

I samband med utvärderingen av QPS Nordics (Dallner, Gamberale, Olsson & Örelius, 1999) psykometriska egenskaper undersöktes formulärets prediktiva förmåga genom

korrelationsstudier med frågor ur redan väletablerade instrument. Ur denna rapport användes två för denna studie relevanta kategorier frågor och instrument som avser utbrändhet och generell psykologisk hälsa.

Maslach Burnout Inventory (MBI)

MBI (Maslach & Jackson, 1981) är ett instrument som används för att mäta utbrändhet. Självskattningsformuläret består av 22 frågor vilka delats in i tre delskalor för att undersöka faktorerna Emotionell utmattning (EE), Depersonalisering (DP) och Personlig arbetstillfredsställelse (PA). Påståendena handlar om känslor som kan uppstå i samband med arbete. De skattas i en sjugradig tidsskala från aldrig = 0 till varje dag = 6. De fem frågor som använts i föreliggande studie är sorterade under kategorin EE och är av typen ”Jag känner mig känslomässigt tömd av mitt arbete”. Testets inre homogenitet undersöktes med Cronbachs α där reliabiliteten uppgick till 0,83 (Maslach & Jackson, 1981). För delskalan emotionell utmattning var reliabiliteten α = 0,74. Reliabiliteten vid test- återtest för skalan emotionell utmattning var 0,82 (frekvens av upplevelse) och 0,53 (intensitet av upplevelse). Maslach, Jackson och Leiter (1996) har redogjort för att MBI hög validitet.

General Health Questionnaire 12 (GHQ-12)

General health questionnaire är en av de bäst prövade skalorna för att mäta psykiskt välbefinnande (McDowell & Newell, 1996). Inledningsvis presenterades formuläret som ett screeninginstrument för psykiatriska störningar. Frågeformuläret bestod av 60 item och har med tiden utvecklats. Idag används instrumentet för att mäta psykisk hälsa i flera olika sammanhang och finns normerat till flera olika språk i 60-, 30-, 28-, 20-, och 12 versioner (Banks et al., 1980). I föreliggande studie har GHQ-12 använts, en kort version som är vanlig vid arbetslivsstudier. Syftet med instrumentet var att mäta förändring i psykisk hälsa i de olika grupperna. I den svenska versionen är itemen formulerade som påståenden. Svaren anges på en fyrgradig Likertskala där 0 = stämmer helt och 3 = stämmer inte alls. Maximalt antal poäng är 36. I en studie (Bauer et al., 2007) om tyska lärares arbetsmiljö och hälsa uppgick medelvärdet för GHQ-12 till 12,25 (*SD* 5,08). Instrumentet har goda psykometriska egenskaper och har visat reliabilitet mellan 0,78 – 0,97 som beräknats med Cronbachs α. (Goldberg et al., 1997) och (Schmitz, Kruse, & Tress, 1999). Det har även visat hög validitet i flertalet länder och på flertalet språk (Bhui, Bhugra, & Goldberg, 2000)

Statistisk analys

Stickproven var inte normalfördelade varför icke-parametriska test användes i den statistiska analysen. För att kontrollera om experiment- och kontrollgrupp skilde sig åt före interventionens start beträffande utfallsmått och demografiska data användes Mann-Withneys U.

I analysen av eventuella skillnader mellan experiment- och kontrollgrupp över tid, beträffande utfallsmått, beräknades först differensen mellan för och eftermätning för respektive deltagare fram och därefter analyserades differenspoängen med Mann-Withneys U. För att studera eventuella skillnader inom grupperna över tid användes Wilcoxon Signed Rank Test, ett test som med fördel kan användas vid icke normalfördelade data och små stickprov (Pagano, 2001).

All data analyserades med Statistical Package for Social Sciences, SPSS 14.0 för Windows.

RESULTAT

Inledningsvis presenteras medelvärden och standardavvikelser över deltagarnas resultat på de olika självskattningsformulären vid första mätningen. Därefter redovisas jämförelser mellan experiment- och kontrollgrupp efter andra och sista mätningen. Avslutningsvis redovisas inomgruppsjämförelser mellan för- och eftermätning.

Skillnader mellan grupper vid förmätning

I den statistiska analysen ingick data från 15 deltagare ur experimentgruppen och 7 deltagare ur kontrollgruppen. I tabell 3 presenteras en sammanställning av experiment- och kontrollgruppens beroendevariabler i samband med förmätning.

Det rådde inga signifikanta skillnader mellan grupperna i samband med förmätningen avseende beroendevariabler, se tabell 3. Det uppmättes heller inga signifikanta skillnader beträffande demografiska data; kön, ålder och arbetskommun (U=37,50- 52,00, p = 0,26-0,95).

Tabell 3

Jämförelse av beroendevariabler mellan experiment- och kontrollgrupp inför statistisk analys

	Experiment *n* = 15		Kontroll *n* = 7		
	Median	*IKR*[3]	*Median*	*IKR*[3]	*p*
AAQ-II	54,00	47,00 - 59,00	51,00	45,00 - 61,00	0,57
PSS	26,00	21,00 - 29,00	25,00	18,00 - 33,00	0,78
BDI	11,00	3,00 - 15,00	10,00	8,00 - 15,00	0,62
GHQ-12	21,00	20,00 - 30,00	21,00	18,00 - 28,00	0,60
MBI	17,00	16,00 - 21,00	15,00	14,00 - 18,00	0,46
VSTRESS	46,00	42,00 - 48,00	45,00	42,00 - 45,00	0,52
Arbetskrav	37,00	29,00 - 39,00	31,00	28,00 - 38,00	0,24
Kontroll[1]	31,00	28,00 - 41,00	33,00	31,00 - 34,00	0,42
Interaktion[2]	5,00	4,00 - 6,00	5,00	4,00 - 6,00	0,80

* $p < 0,05$

[1] Delskala QPSNordic -kontroll i arbetet

[2] Delskala QPSNordic -interaktion mellan arbete och privatliv

[3] Interkvartil range

Skillnader mellan grupperna över tid

I Tabell 4 presenteras resultat av studiens utfallsmått beräknat med diffscore. Resultaten av AAQ-II visar en signifikant skillnad mellan experiment- och kontrollgrupp ($p = 0,04$). Experimentgruppen har ökat sin psykologiska flexibilitet medan kontrollgruppens har minskats, se figur 2.

Resultaten av GHQ-12 påvisar ingen signifikant skillnad mellan experiment- och kontrollgrupp ($p = 0,08$), se tabell 4. Dock påvisas en svag trend åt att experimentgruppens generella psykologiska hälsa ökat i större omfattning än kontrollgruppens, se figur 2. Övriga mätinstrument visar inga signifikanta skillnader.

Tabell 4

Resultat av studiens utfallsmått (diffscore) jämförelse mellan kontroll och experimentgrupp

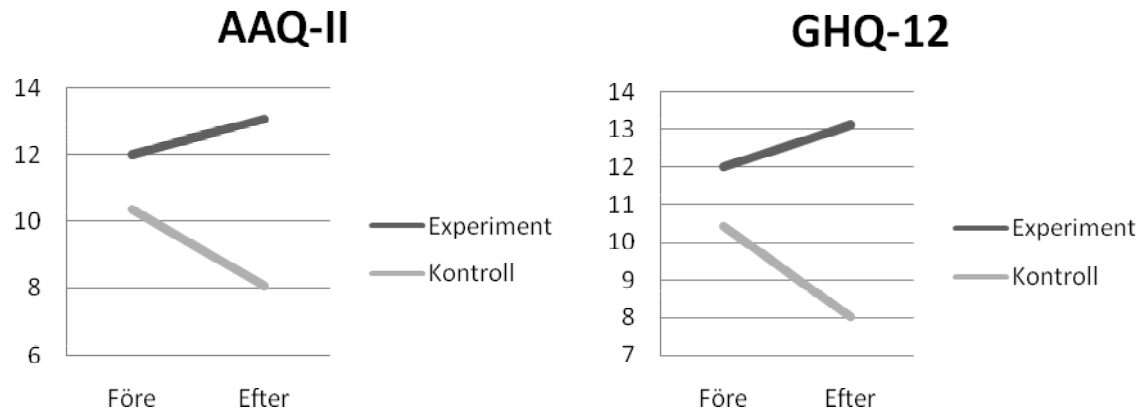
	Experiment *n =15*		Kontroll *n* = 7		
	Median	*IKR*[3]	*Median*	*IKR*[3]	*p*
AAQ-II	3,00	0,00 - 05,00	- 3,00	- 8,00 - 1,00	0,04*
PSS	- 0,90	-13,00 -(-02,00)	- 6,00	-14,00 - 9,00	0,50
BDI	0,00	- 8,00 - 01,00	- 1,00	- 3,00 - 4,00	0,65
GHQ-12	2,00	1,00 - 09,00	0,00	- 1,00 - 2,00	0,08
MBI	- 3,00	- 6,00 - 00,00	- 1,00	- 3,00 - 0,00	0,32
VSTRESS	- 5,00	- 11,00 - 00,00	- 2,00	- 6,00 - 2,00	0,32
Arbetskrav	- 2,00	- 6,00 - 02,00	1,00	- 2,00 - 3,00	0,29
Kontroll[1]	3,00	- 1,00 - 07,00	1,00	- 1,00 - 2,00	0,48
Interaktion[2]	0,00	- 1,00 - 01,00	0,00	- 2,00 - 1,00	0,88

* $p < 0,05$

[1] Delskala QPSNordic -kontroll i arbetet

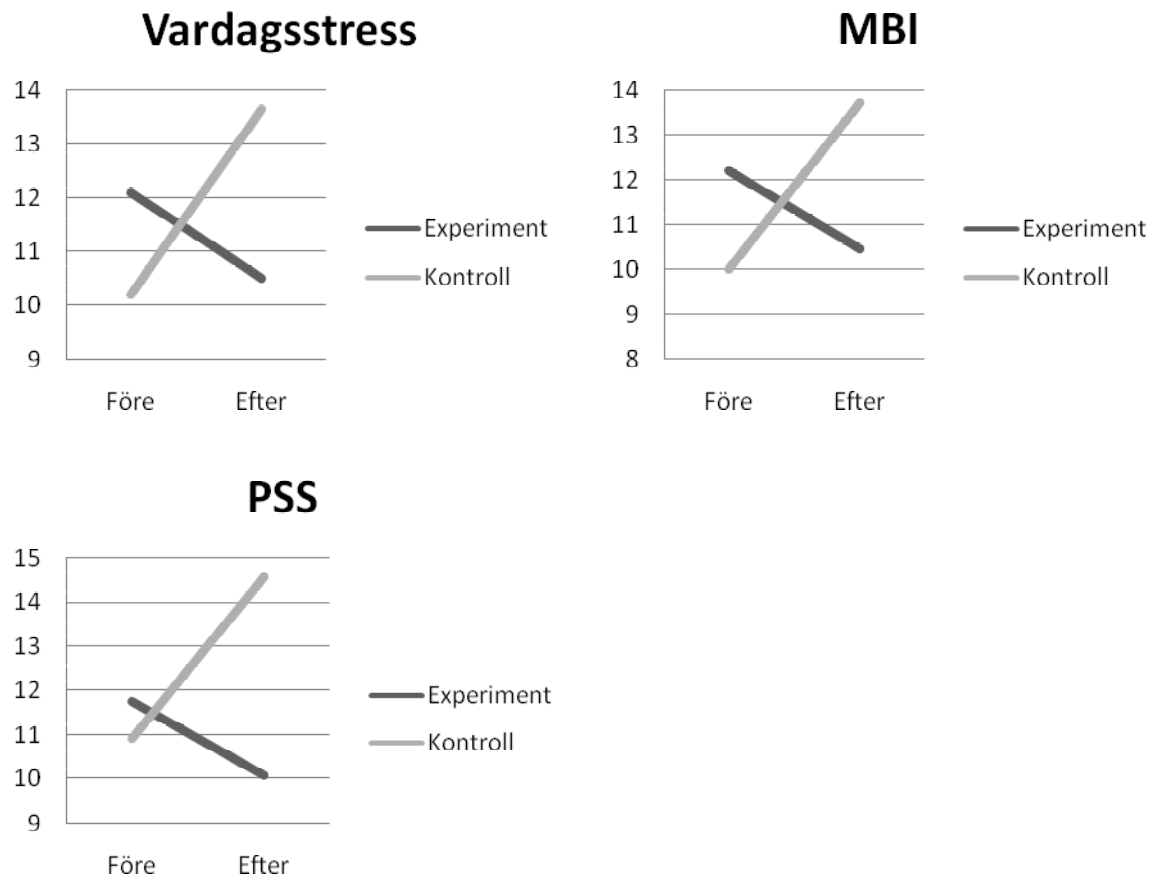
[2] Delskala QPSNordic -interaktion mellan arbete och privatliv

[3] Interkvartil range



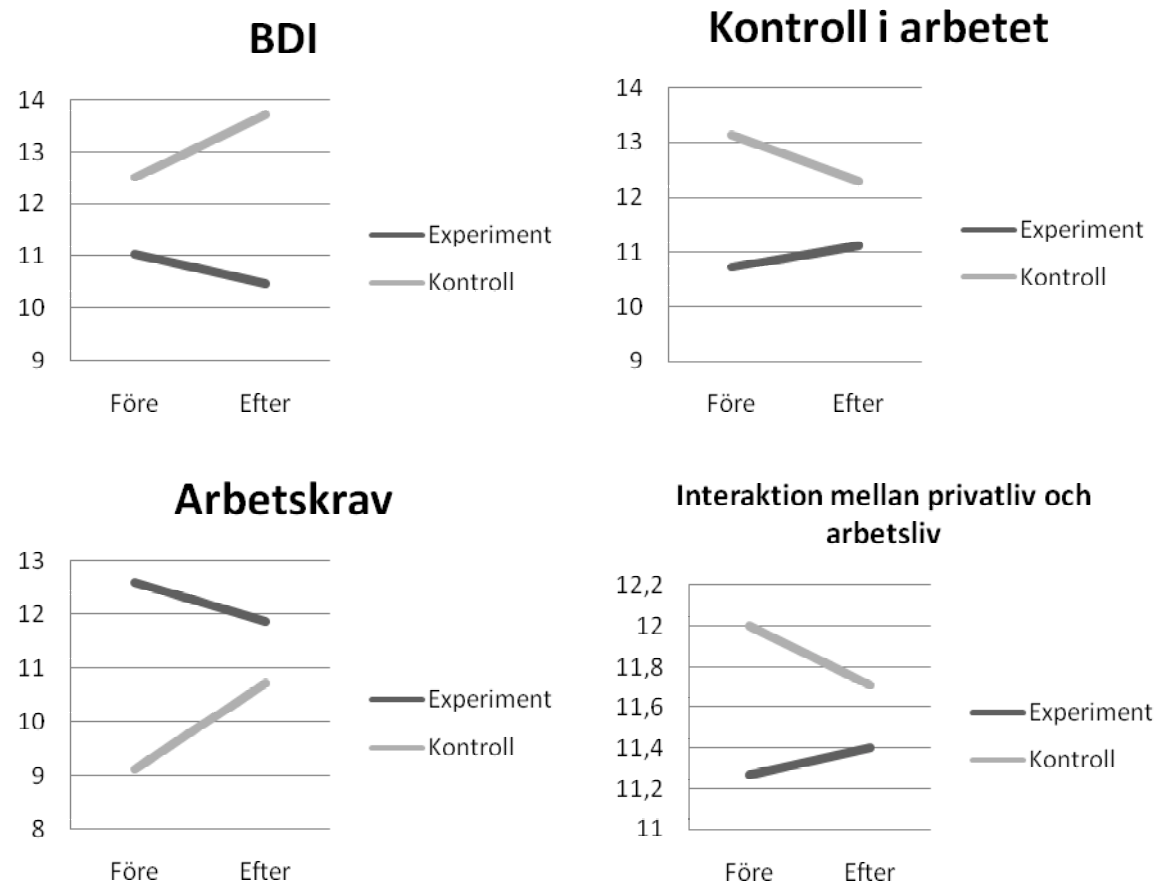
Figur 2. Förändring mellan grupper efter intervention på utfallsmåtten AAQ-II och GHQ-12. Axlar ej genom origo.

I Figur 3 visas utvecklingskurvor på utfallsmåtten Vardagslivets stress (VSTRESS), MBI och PSS. Beroendevariablerna stress i vardagslivet, emotionell utmattning och upplevd stress visar icke signifikant crossover effekt där experimentgruppen har högre *median* vid förmätning än kontrollgruppen men lägre vid eftermätning. Skillnaderna är inte signifikanta.



Figur 3. Illustration av förändringar mellan grupper över tid. Axlar ej genom origo.

I figur 4 visas utvecklingskurvor på utfallsmåtten BDI, Kontroll i arbetet, Arbetskrav samt Interaktion mellan privatliv och arbetsliv. På variabeln depression syns en sänkning i experimentgruppen mellan för- och eftermätningen medan det syns en ökning i kontrollgruppen vid eftermätning i förhållande till förmätningen. Experimentgruppen upplever mer krav i arbetet än kontrollgruppen vid förmätning men lägre arbetskrav än kontrollgruppen vid eftermätning. Liknande förändringar gäller för variablerna Kontroll i arbetet och Interaktion mellan privatliv och arbetsliv. Samtliga resultat redovisas i tabell 4. Skillnaderna är inte signifikanta.



Figur 4. Illustration av förändring mellan grupper över tid. Skillnaderna är icke signifikanta. Axlar ej genom origo.

Sammanfattningsvis visar de grafiska illustrationerna, se figur 3 och figur 4, större förändringar i experimentgruppen än i kontrollgruppen inom flertalet självskattningsmått. Skillnaderna är dock inte signifikanta, se tabell 4.

Skillnader inom grupper över tid

Resultaten visar att experimentgruppen förändrades signifikant på flera beroendevariabler mellan före- och eftermätning. I kontrollgruppen uppmättes inga signifikanta skillnader, se tabell 5.

Tabell 5

Resultat av Wilcoxon signed ranks test. P-värde vid jämförelse mellan före- och eftermätning inom respektive grupp

	Förmätning		Eftermätning		
	Median	*IKR*[3]	*Median*	*IKR*[3]	*p*
			Experimentgrupp		
AAQ-II	54,00	47,00 - 59,00	59,00	51,00 - 62,00	0,03*
PSS	26,00	21,00 - 29,00	19,00	10,00 - 20,00	0,00*
BDI	11,00	3,00 - 15,00	7,00	3,00 - 12,00	0,20
GHQ-12	21,00	20,00 - 30,00	26,00	22,00 - 31,00	0,02*
MBI	17,00	16,00 - 21,00	13,00	11,00 - 16,00	0,01*
VSTRESS	46,00	42,00 - 48,00	41,00	32,00 - 47,00	0,01*
Arbetskrav	37,00	29,00 - 39,00	33,00	30,00 - 37,00	0,25
Kontroll[1]	31,00	28,00 - 41,00	34,00	31,00 - 41,00	0,08
Interaktion[2]	5,00	4,00 - 6,00	5,00	4,00 - 6,00	0,78
			Kontrollgrupp		
AAQ-II	51,00	45,00 - 61,00	42,00	41,00 - 60,00	0,34
PSS	25,00	18,00 - 33,00	21,00	15,00 - 28,00	0,40
BDI	10,00	8,00 - 15,00	8,00	5,00 - 19,00	0,61
GHQ-12	21,00	18,00 - 28,00	20,00	18,00 - 28,00	0,22
MBI	15,00	14,00 - 18,00	15,00	12,00 - 23,00	0,34
VSTRESS	45,00	42,00 - 45,00	43,00	37,00 - 52,00	0,40
Arbetskrav	31,00	28,00 - 38,00	32,00	30,00 - 36,00	0,61
Kontroll[1]	33,00	31,00 - 34,00	35,00	33,00 - 37,00	0,24
Interaktion[2]	5,00	4,00 - 6,00	5,00	3,00 - 6,00	0,83

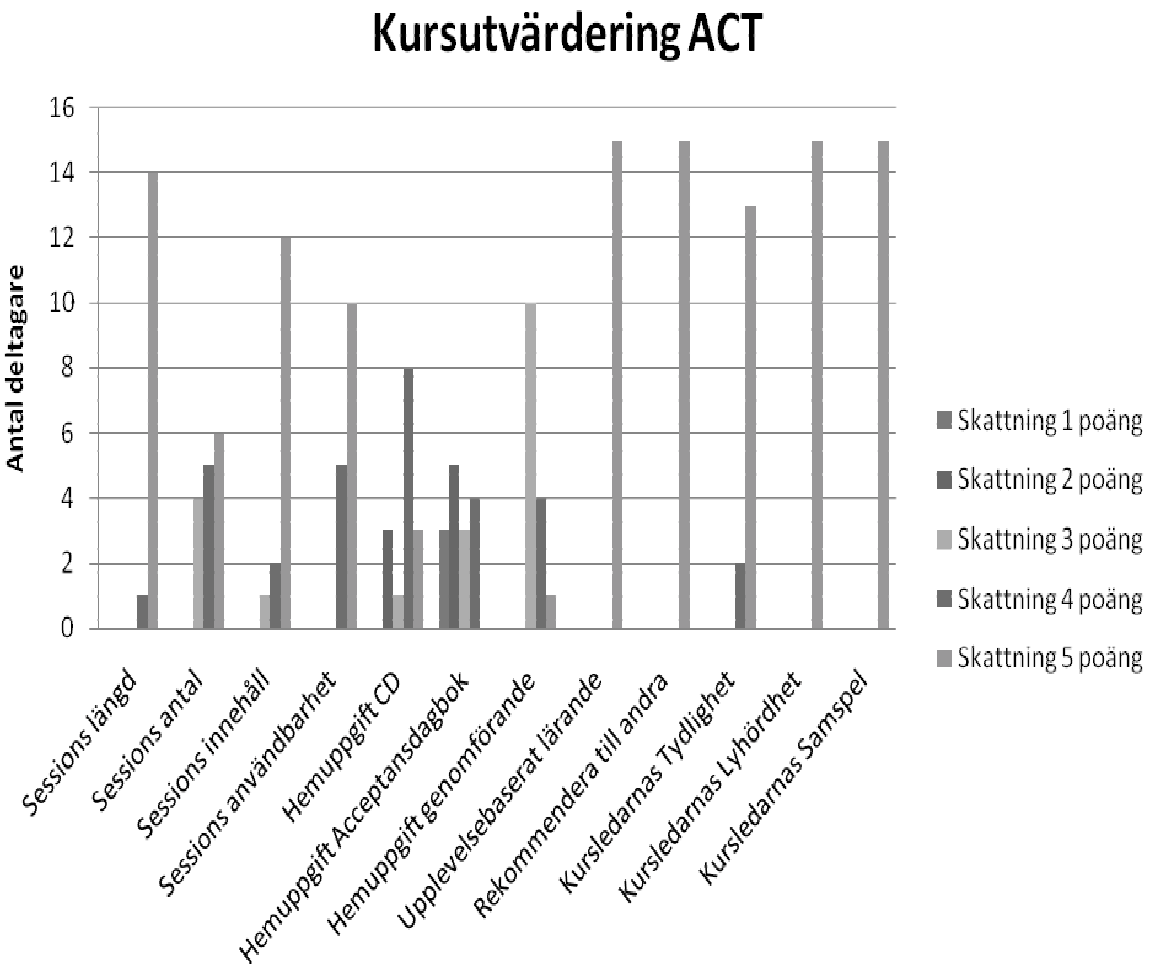
* $p < 0,05$

[1] Delskala QPSNordic -kontroll i arbetet

[2] Delskala QPSNordic -interaktion mellan arbete och privatliv

[3] Interkvartil range

I figur 5 redovisas resultatet av kursutvärderingen (bilaga K) i experimentgruppen. Överlag skattade deltagarna högt på alla frågor. Hemuppgifterna var de område som deltagarna skattade lägst. På frågan om hur de ansåg upplevelsebaserat lärande som ett fungerande arbetssätt, skattade alla analyserade experimentgruppsdeltagare fem poäng, det vill säga ”mycket bra”. Dessutom skattade de genomgående fem poäng, det vill säga ”absolut” på frågan om de kan tänka sig att rekommendera programmet till andra.



Figur 5. Diagram av kursutvärdering. Y-axeln representerar antal deltagare. X-axeln representerar kursutvärdingsfrågor.

DISKUSSION

Sammanfattning av resultaten

Syftet med studien är att undersöka om ACT är en effektiv sekundärpreventiv intervention för stressade lärare. Övergripande målet med ACT-behandlingen är att förändra upplevelsen av stress genom att öka den psykologiska flexibiliteten. Studien avser att mäta effekten av ett niotimmars ACT-program i jämförelse med en kontrollbetingelse, i form av en tretimmars föreläsning, på följande parametrar; psykologisk flexibilitet, stress, generell psykologisk hälsa, depression, utbrändhet, interaktion mellan arbete och privatliv, arbetskrav och upplevelsen av kontroll på arbetet.

Vid uppföljning fyra veckor efter avslutat program finns signifikanta skillnaderna inom experimentgruppen över tid för psykologisk flexibilitet (mätt med AAQ-II), stress (mätt med PSS och Vardagslivets stress), generell psykologisk hälsa (mätt med GHQ-12) och utbrändhet (mätt med MBI). För kontrollgruppen uppmättes inga signifikanta skillnader inom gruppen över tid. Mellangruppsskillnader över tid är emellertid endast signifikant för psyklogisk flexibilitet (p=0,04). Det finns även en tendens (p=0,08) till mellangruppsskillnad för generell psykologisk hälsa. Det går följaktligen endast att belägga skillnader mellan grupperna med hänsyn till för- och eftermätning för psykologisk flexibilitet.

Resultatdiskussion

I linje med vår hypotes visade resultaten att ACT-interventionen ökat deltagarnas psykologiska flexibilitet, vilket även stämmer överens med syftet med ACT som stresshanteringsprogram (Bond et al., 2006). Arbetsrelaterad stress behöver inte vara skadlig om individen upplever att hon besitter de resurser som behövs för att bemästra situationen, detta kan hon få genom ökad psykologisk flexibilitet. Genom psykologisk flexibilitet lär sig individen nya sätt att se på sina tankar och känslor och får verktyg att leva det liv hon eftersträvar, trots oundvikliga hinder på vägen. Detta gör att personen provar nya beteenden som blir positivt förstärkta och beteenderepertoaren utvidgas. När beteenderepertoaren utvidgas kommer personen spontant i kontakt med fler naturliga förstärkare i omgivningen och det allmänna välbefinnandet har möjlighet att förbättras (Hayes et al., 1999).

Tidigare ACT-studier på arbetsplatsen är emellertid gjorda inom den privata sektorn. Skolan är annorlunda jämfört med privata sektorn, denna offentliga organisation är hierarkisk och förändringar sker långsamt och utanför den enskilda individens kontroll. En mindre pilotstudie (n=19) har genomförts inom den offentliga sektorn, men på sjukvårdspersonal (Dahl et al., 2004). Föreliggande studie visar att ACT kan öka psykologisk flexibilitet även för en icke-klinisk grupp som lärare inom den offentliga sektorn.

Tidigare studier av ACT på arbetsplatsen med samma interventionsupplägg har även visat att psykologisk flexibilitet förutsäger generell psykiskt hälsa i icke-kliniska grupper (Bond & Bunce, 2000). Detta skiljer sig från traditionell KBT. I jämförande studier mellan ACT och traditionell KBT är den medierande faktorn i KBT för mental hälsa minskat negativt kognitivt innehåll (Bond & Flaxman, 2006; Forman et al., 2007). ACT-teorin menar att man inte behöver gå omvägen att förändra kognitioner, beteendet kan istället förändras direkt (Bond & Flaxman, 2006). Till skillnad från dessa studier har den aktuella studien inte undersökt om psykologisk flexibilitet är en medierande faktor till minskad stress eller generellt ökat psykiskt välmående. Det finns en tendens till förbättrad generell psykiskt välmående för experimentgruppen jämfört med kontrollgruppen, men det går inte att fastställa att denna tendens är sammanhängande med den ökade psykologiska flexibiliteten.

Om det faktiskt har skett en förändring på övriga beroendevariabler som inte kunnat beläggas har så kallat typ 2 fel inträffat (Shadish, Cook och Campell, 2002). Det finns skillnader mellan för- och eftermätning i experimentgruppen även för stress, generell psykologisk hälsa och utbrändhet, men dessa skillnader är inte signifikant mellan grupperna. En förklaring till att förbättringen av generell psykologisk hälsa inte är signifikant i jämförelse mellan grupperna eller att skillnader mellan grupperna för övriga parametrar inte har kunnat beläggas kan delvis bero på att *n*-talet är för litet. Vid stort *n*-tal kan man lättare anta att de skillnader som finns inte är slumpmässiga (Shadish, Cook och Campell, 2002).

En annan förklaring till uteblivna resultat kan vara att uppföljningen skedde för kort tid efter avslutad intervention. Studien som ligger till grund för ACT som arbetsrelaterat stresshanteringsprogram av Bond och Bunce (2000) har en längre tidsperiod både mellan session två och tre och till eftermätning. Den föreliggande studien har ett uppehåll på fyra veckor mellan session två och tre, jämfört med Bond och Bunce (2000) som lämnade ett tolv veckors långt uppehåll. När deltagarna vet att de ska träffas igen är det lättare att förmå dem att träna på de tekniker de lärt sig. Deltagarna i originalstudien får således en längre träningsperiod. Vidare skedde eftermätningen vecka 27 i originalstudien och vecka 10 i föreliggande studie. I en sammanställning av resultat från tidigare ACT-studier, påpekar Hayes et al. (2006) att effektstorleken av ACT-behandling generellt är högre vid uppföljningstillfällen än direkt efter avslutad intervention. Uppföljningstiden på de olika studierna varierade mellan 8 till 52 veckor, med en median på 19 veckor (Hayes et al., 2006). Det är normalt att vissa parametrar ger utslag tidigare i ett förlopp och att andra behöver längre tid för att ge effekt. Stress kan till exempel variera från en vecka till en annan, medan upplevelsen av kontroll på arbetet inte skiftar lika mycket över kortare tid. Eventuellt hade

skillnader mellan grupperna kunnat beläggas för fler av de beroende variablerna om uppföljningen skett vid ett senare tillfälle. Att förlänga intervention och fördröja eftermätning var emellertid inte möjligt inom tidsramen för studien.

Inga förändringar har kunnat beläggas på parametrar som berör arbetslivets stressorer (interaktion mellan arbete och privatliv, kontroll samt arbetskrav). Dessa parametrar påverkar generellt stressnivån, men förändras främst genom primärpreventiva stressinterventioner. Trots det har ACT-studier visat att en ökning i psykologisk flexibilitet är förenat med upplevelse av högre kontroll på arbetet (Bond & Bunce, 2003). Detta överrensstämmer med hypotesen att ju mer psykologiskt flexibel personen är desto lättare har han/hon att upptäcka graden av möjlig egenkontroll i den specifika situationen och använda sig av detta handlingsutrymme (Bond, Hayes & Barnes-Holmes, 2006). Eventuellt är kontroll en parameter som är trögare i förändring. Hypotetiskt kan man förvänta sig att deltagarna måste praktisera psykologisk flexibilitet under en längre tid för att kunna upptäcka graden av egenkontroll i olika situationer. I så fall hade en längre tidsfrist mellan intervention två och tre och även till uppföljning varit nödvändig för att stödja denna hypotes.

Metoddiskussion

Shadish, Cook och Campell (2002) menar att det är nödvändigt att ha ett stort antal deltagare, kontrollgrupp och en eller flera för- och eftermätningar för att kunna uttala sig om effekten av en behandlingsintervention. För att kontrollera för alternativa förklaringsmöjligheter valdes en design med en för- och eftermätning samt kontrollgrupp som fick en traditionell stressföreläsning. Stickprovet matchades på stressnivå, kön och arbetskommun och slumpades till experiment- och kontrollgrupp. Detta ökar den inre validiteten eftersom sammanblandande (confounding) variabler inte bör påverka den ena gruppen mer än den andra.

Deltagare

Av de 133 skolor som kontaktades finns endast 17 representerade i studien. Det låga anmälningsantalet kan till exempel bero på att informationen om studien stannade hos rektor, att lärarna inte vill anmäla sig ett program som inte är kvalitetsprövat av skolan eller att det inte finns ett stort intresse för individfokuserade stresshanteringsprogram. Samtliga som deltog i ACT-programmet är positiva till kursen i utvärderingen. Sammanlagt deltog 18 personer i experiment- och 14 i kontrollgruppen. Vid förmätning var de två grupperna homogena, vilket ökar möjligheten att fastställa eventuella samband (Shadish, Cook och Campell, 2002). Endast tre deltagare var män (ca nio procent). Denna överrepresentation av kvinnliga deltagare kan förklaras med att 70 procent av lärarkåren består av kvinnor och att en

större andel av de kvinnliga lärarna anser sig lida av stressrelaterade besvär (cirka 23 jämfört med 16 procent av männen). Då studien endast inkluderade tre män går det inte att uttala sig om skillnader mellan könen.

I rekryteringen efterfrågades personer som kände sig stressade. Jämfört med normgruppen för PSS, vilket mäter stress, var deltagarna inte mer stressade (PSS normdata; *M* = 24,4, experimentgruppen *M* = 25 och kontrollgruppen *M* = 27,57). Statistiken påstår att lärare är mer stressade än genomsnittet (Lärarförbundet, 2004a). Instrumenten är emellertid designade för kliniska grupper och då deltagarna inte är sjukskrivna kan man vänta sig att få mindre utslag på dessa mätmetoder. Med användning av ett gränsvärde på 10 för BDI (Beck et al., 1988) bedöms grupperna inte vara nämnvärt deprimerade (experimentgrupp *M* = 10,2 kontrollgrupp *M* = 11,43). Grupperna låg även inom normalvärdena för psykologisk flexibilitet (AAQ-II normgrupp *M* = 50,48, experimentgrupp *M* = 53,33 och kontrollgrupp *M* = 51,29). Vad gäller generell psykologisk hälsa låg lärarna högt över cut-off gränsen på 12,25 för psykisk ohälsa. (GHQ experimentgrupp *M* = 22,6, kontroll *M* = 21,57).

De tre deltagare i experimentgruppen som inte var närvarande vid ett tillfälle vardera (på grund av sjukdom eller familjeskäl) exkluderades från analysen. Bortfallet räknas som slumpmässigt då det är relativt lågt (fem procent) och då anledning till frånvaro medgivits i förväg. Detta bör därför inte ha någon systematisk inverkan på resultatet. Samtliga i experimentgruppen skickade in frågeformulären vid eftermätning. Vid eftermätning svarade endast 7 av de 14 deltagarna i kontrollgruppen inom tidsramen för att kunna räknas med i den statistiska analysen. Ett femtioprocentigt bortfall är ett hot mot den inre validiteten, då det finns en risk att bortfallet är selektivt och samvarierar med någon av de beroende variablerna. Detta hot mot den inre validiteten gör resultaten osäkra. Det finns emellertid en likhet mellan de i kontrollgruppen som svarat och bortfallet för stress (PSS kontrollgrupp *M*=27,57, bortfall kontrollgrupp: *M*=27,71) psykologisk flexibilitet (AAQ kontrollgrupp *M*=51,28, bortfall kontrollgrupp: *M*=50,28) och generell psykologisk hälsa (GHQ kontrollgrupp *M*=32,85, bortfall kontrollgrupp: *M*=35). Bortfallet kan inte heller påvisas vara överrepresenterad av en viss kommun, skola eller ålder. Detta tyder på att bortfallet inte är systematiskt. Att skillnaden i svarsfrekvens mellan grupperna var hög kan bero på att experimentgruppen etablerat en personlig relation till försöksledarna och därför ville tillmötesgå försöksledarna. Eftersom kontrollgruppen endast träffades en gång hade liknande personlig kontakt inte etablerats, vilket medförde en risk för högre bortfall vid eftermätning. Bortfallet medför även att de båda grupperna blir väldigt olika till antal och att det totala antalet *n*-talet blir lägre. Både ojämna

grupper och lågt *n*-tal minskar möjligheterna att belägga en skillnad mellan grupperna (Shadish, Cook och Campell, 2002).

Studien inleddes när lärarna nyligen kommit tillbaka från sommarlov. Den arbetsrelaterade stressen kan generellt förväntas vara lägre efter en längre tids semester. Eftermätningen skedde i mitten av november, mitt i terminen, då den arbetsrelaterade stressen förväntas vara högre. Eftermätning skedde veckan efter höstlov, vilket också kan ha viss påverkan på hur stressad lärarna känner sig. På grund av de tidsramar som fanns för studien kunde detta inte undvikas. Matchning och randomisering till de olika grupperna gör att denna och eventuellt andra historieeffekter inte väntas påverka resultatet. Däremot finns det en risk för lägre motivation för främst ACT-gruppen under session ett och två. Vid dessa tillfällen uttryckte lärarna själva att de inte kände sig speciellt stressade. Eventuellt kan det vara svårare att ta till sig metoder i stress och förmå sig själv att träna på de tekniker som lärts ut mellan gångerna när stressen inte känns angelägen.

Bekvämlighetsstickprov används såtillvida att lärare från fyra intilliggande kommuner i södra Sverige erbjöds att vara med i studien. På grund av resursbrist var det inte möjligt att undersöka kommuner med representativ spridning i landet. Två av de utvalda kommunerna är lokaliserade på landsbygden och två har skolor i tätort. Att stickprovet inte har randomiserats från populationen är ett känt hot mot den yttre validiteten. Det är därför svårt att uttala sig om generaliserbarheten av resultaten. Att randomisera stickprovet från populationen var för den aktuella studien, i likhet med de flesta behandlingsstudier, inte möjligt. Att endast tre deltagare är män gör det svårt att generalisera resultatet till övriga manliga lärare. Även om det finns en risk för att stickprovet inte representerar lärare i hela landet, kan förbättringen av psykologisk flexibilitet och tendens till förbättrad generellt psykiskt välmående för ACT-gruppen ändå väntas gälla då de ligger i linje med andra studier i ACT på arbetsplatsen.

Testledare

Bristfällig implementering kan minska behandlingseffekten och vara en del av förklaringen till de uteblivna resultaten. Försöksledarna har gått relevant utbildning i ACT, men är inte vana vid att leda stresshanteringsprogram för grupper. Att det var första gången som testledarna höll i ett stresshanteringsprogram i ACT på gruppnivå kan ha påverkat resultatet.

Annan testledareffekt har kontrollerats genom att grupperna har behandlats så lika som möjligt. Samtliga har träffat samma testledare. Studien är emellertid inte dubbelblind, försöksledarna har själva behandlat datan och därför kan testledarnas förväntningar väntas

påverka deltagarna. Detta val gjordes på grund av resursbrits. Eftersom kontrollbetingelsen inte var en placebointervention utan en riktig stressföreläsning förväntas detta inte inverkar på resultatet i samma utsträckning. Hade en placebobetingelse använts hade det varit viktigt att försöksledarna inte kände till vilken grupp som manipulerats. Deltagarna var emellertid informerade om de var tilldelade kontroll- eller experimentgrupp.

Mätinstrument

En annan förklaring till de uteblivna resultaten kan vara att många av de använda formulären är utarbetade för en klinisk population och är därmed inte känsliga nog för att användas på en icke-klinisk grupp.

Stress är ett svårdefinierat och svårmätt begrepp då det kan ha minst tre förklaringsområden; (a) det stressande stimulit (stressorn) (b) responsen och (c) effekten av dessa i ett långtidsperspektiv (Fallahi, 1999). I vardagligt tal är stress ofta ett negativt tillstånd då man känner sig t.ex. spänd, rastlös, nervös, orolig eller okoncentrerad (Levi, 2005). Att stress är ett så mångomfattande begrepp utgör en risk att slutsatser dras till bakomliggande abstrakta begrepp som inte stämmer. För att minska hotet mot den inre validiteten har flera olika faktorer som är relaterade till stressbegreppet och som påverkar lärarnas stress i arbetslivet mätts (stress, utbrändhet, depression, interaktion mellan arbete och privatliv kontroll i arbetet och arbetskrav). Även psykologisk flexibilitet är ett mångfacetterat begrepp. För detta begrepp har endast ett instrument använts, AAQ-II, vilket är det enda kända frågeformulär för detta fenomen och det vedertagna mätinstrumentet i tidigare ACT-studier. Även den yttre validiteten blir hotad av svårigheten att definiera och mäta stress och psykologisk flexibiliteten. För detta är risken mindre för begreppet stress än för psykologisk flexibilitet då stress är ett mer väletablerat begrepp. Den aktuella studien har använt instrument som är vedertagna inom stresstudier och använda av andra ACT-studier på arbetsrelaterad stress.

Frågorna i de formulär som använts har besvarats med Likertskalor och tidsskalor. Avstånden mellan de olika svarsalternativen är inte objektiva, utan kan variera med svarsstil. Det finns även en risk att försökspersoner inte svarar helt ärligt, vilket i detta fall gör att de skulle kunna tänkas skatta sitt mående bättre eller sämre än hur de egentligen mår. Dessutom kan det finnas utrymme för tolkningar, på så sätt att olika försökspersoner som kanske egentligen är lika stressade skattar sig olika, då de uppfattar påståendena olika. Personlig stil kan också inverka, då vissa generellt tenderar att underskatta alternativt överskatta sitt mående. En förändring kan även innebära att deltagaren svarar som han/hon tror att

försöksledarna vill att man ska svara. Deltagarna kan även ha lärt sig vissa begrepp under kursen, vilket gör dem mer uppmärksamma på sådant beteende. Förändring på en skala är inte likvärdigt med beteendeförändring. Det hade därför varit önskvärt att även mäta ett faktiskt beteende, som lärarnas sjukfrånvaro, elevers attityd till läraren, eller annat. Detta valdes bort på grund av resursbrits.

Resursbrist medförde även en begränsning i tillgängliga frågeformulär. Formuläret Job Stress Survey (JSS) hade varit relevant för studien, men fick väljas bort på grund av kostnad. Som en följd av detta valdes ett arbetsrelaterat testinstrument som var tillgängligt - QPS. Detta är ett omfattande instrument, inkluderande information som bedömdes vara irrelevant för studien (rollförväntningar, arbetsmotiv, engagemang i organisationen, ledarskap och organisationskultur) och valdes bort innan resultaten bearbetades. Att använda omfattande mätinstrument som tar längre tid i anspråk att fylla i kan ha bidragit till bortfall i svarsfrekvens hos kontrollgruppen.

Kontrollbetingelse

Kontrollbetingelsen bestod av en föreläsning i klassrumsformat, liknande en vanlig kommersiell tretimmarsstressföreläsning innehållande förklaring av stressbegreppet, uppkomst, symtom och utmattning, stress i vardagen, arbetsorganisationens betydelse och verktyg för att hantera stress. Att använda en kontrollbetingelse som är en stressintervention med eventuell påverkan gör det möjligt att säkerställa att det är de ACT-specifika teknikerna som förklarar skillnaderna mellan grupperna. Sådant som uppmärksamhet, allmän information om stress, att träffa andra lärare i samma stressade situation och övrig placeboeffekt elimineras från förklaringen av resultaten. Att ACT-programmet sträckte sig över tre tillfällen i sammanlagt nio timmar, medan kontrollgruppen endast träffades en gång under tre timmar gör emellertid att dessa parametrar inte är lika mellan grupperna. Att ge en kontrollintervention av samma längd kan vara av intresse i kommande studier. Valet att endast träffa kontrollgruppen vid ett tillfälle gjordes på grund av tidsbegränsning. Att ha en kontrollbetingelse som är en faktisk stressintervention gör det givetvis svårare att få en signifikant skillnad mellan grupperna, men ger en bättre kontroll av att inte ospecifika behandlingselement som information förklarar eventuella skillnader.

Att även inkludera en väntelistkontroll hade kunnat stärka resultaten. En sådan design hade även inneburit etiska problem, då behandling inte kunde erbjudas i efterhand.

Etiska överväganden

Långssiktiga effekter av stresshanteringsprogrammen beräknas vara positiva både för kontroll- och experimentgrupp. Samtliga deltagare fick behandling och lägsta nivå av behandling värderas ha givit båda grupperna kunskap i stresshantering. Deltagarna informerades att slumpmässig tilldelning skedde mellan två grupper och att grupperna skulle komma att få olika behandling och träffas vid olika många tillfällen (bilaga E). I informationen beskrevs även kortfattat vad studien handlade om, emellertid utan förklaring att ena gruppen medverkade som kontrollgrupp. Studien byggde på frivillighet och kunde när som helst avbrytas, vilket informerades i informerat samtycke (bilaga E) som samtliga deltagare undertecknande innan stresshanteringen påbörjades. För att kunna delta i programmet undanbads individer som hade en pågående behandling för psykiska besvär. Detta för att studien inte skulle komma att inverka vilseledande på pågående behandling, men även för att eliminera risk för okontrollerade effekter på studien.

All data behandlades avidentifierad för att säkerhetsställa deltagarnas anonymitet. Kodade enkäter användes och uppsatsförfattarna är de enda som kan identifiera personerna bakom svarsformulären, vilket var nödvändigt för utskick av enkäter, påminnelser och annat. Allt material har behandlats konfidentiellt. Datan har redovisats på gruppnivå för att inte avslöja någons identitet. Deltagarna informerades och godkände att de hade tystnadsplikt rörande uppgifter av personlig karaktär som diskuteras under programmets gång.

Sammanfattning och rekommendation till framtida studier

Forskning av ACT på arbetsplatsen är nyligen påbörjad, men metoden har visat sig vara potentiellt effektiv mot stress och psykisk ohälsa inom den privata sektorn (Bond & Hayes, 2002). Skolan är annorlunda än privata sektorn och det är viktigt att undersöka om ACT även kan vara en effektiv metod för denna typ av organisation. Uppgifter om ökande förekomst av arbetsrelaterad stress och sjukskrivning för lärare motiverar försök att hitta metoder att hjälpa lärare att må bättre. Statistiken för lärarna säger klart och tydligt att arbetsmiljön är allt för påfrestade och att många i lärarkåren inte har de verktyg som behövs för att hantera stressen. ACT som stresshanteringsprogram skulle kunna ge lärarna verktyg att bli bättre på att hantera stress. Den aktuella studien visar att det är möjligt att öka den psykologiska flexibiliteten även för lärare inom den offentliga sektorn, men kan inte belägga att detta är en mediernade faktor till minskad stress och ökat psykiskt välmående. Det är vår uppfattning att den här studien gjorde nytta för deltagarna. Från den utvärdering som gjordes vid avslutning på ACT-programmet är samtliga deltagare mycket positivt inställda till programmet och kan tänka sig rekommenderat ACT som stresshanteringsprogram till andra.

Det skulle behövas fler studier för att bekräfta att ACT är ett effektivt preventivt stresshanteringsprogram inom den offentliga sektorn. Då vi vet att psykisk ohälsa inte bara orsakar stort lidande för individen och dess omgivning utan också medför stora kostnader för samhället anser vi att det är motiverat med flera studier. ACT på arbetsplatsen är ett relativt kort program. Det ligger i samhällets intresse att interventioner utförs på ett kostnadseffektivt sätt samtidigt som de är kvalificerade och effektiva. Kan man uppnå samma effekt billigare med en viss metod bör denna väljas (Palmer, 2004).

För att kunna bevisa skillnader mellan ACT- och kontrollgrupp tror vi att det är viktigt att ha längre tid mellan intervention och eftermätning än vad som var möjligt i den aktuella studien. Det hade därför även varit intressant att göra en uppföljningsmätning om ett par månader på existerande grupper för att se om det enligt vår hypotes finns en signifikant förbättring för ACT-gruppen på längre sikt. Större *n*-tal är också att rekommendera för att kunna belägga skillnader mellan grupperna. Vidare hade vi rekommenderat ett annat frågeformulär än QPS för kommande studier. För att kunna göra ACT-programmet ännu mer effektivt är det även viktigt med fler studier av ACT på arbetsplatsen som undersöker vilka komponenter av ACT-programmet som är de verksamma.

Även om ACT genom ökad psykologisk flexibilitet hade förbättrat generellt psykiskt välmående och reducerat arbetsrelaterad stress, menar vi inte att skolan kan frånsäga sig ansvaret genom att endast erbjuda denna eller annan typ av individfokuserad intervention för att handskas med arbetsrelaterade besvär. Skolan, liksom andra organisationer är fortfarande ansvarig för att reducera stressrelaterade riskfaktorerna på arbetsplatsen.

REFERENSER

Alecta, (2006). *Hälsobarometern 2006.* Hämtad den 24 april, 2006 från: www.alecta.se/upload/hälsobarometern/filer/2006/hb_q4_2006.pdf

American Psychological Association (2002). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychologist*, *57*(12), 1060-1073. Hämtad 4 november, 2007, från http://www.apa.org/ethics/

Banks, M. H., Clegg, C. W., Jackson, P. R., Kemp, N. J., Stafford, E. M., Wall, T., et al. (1980). The use of the General Health Questionnaire as an indicator of mental 0health in occupational studies. *Journal of Occupational Psychology*, *53*(3), 187-194.

Bauer, J., Unterbrink, T., Hack, A., Pfeifer, R., Buhl-Grießhaber, V., Müller, U., et al. (2007). Working conditions, adverse events and mental health problems in a sample of 949 German teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health, 80,* 442–449.

Beck, A. T., & Steer, R. A. (2001). *Beck Depression Inventory. Manual. Svensk version*. Stockholm: Psykologiförlaget AB.

Beck, A. T., Steer, R. A., & Garbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, *8*, 77-100.

Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, *4*, 561-571.

Bhui, K., Bhugra, D., & Goldberg, D. (2000). Cross-cultural validity of the Amritsar Depression Inventory and the General Health Questionnaire amongst English and Punjabi primary care attenders. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *35*(6), 248-254.

Blomqvist, V., Hansson, D. (2004). *Stressa med flyt! Perspektiv kring stress och hälsa.* Hämtad 2 juli, 2004 från http://ceos.nu/pdf/stressamedflyt.pdf

Bond, F. W. (2004). Acceptance and Commitment Therapy for stress. In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy* (ss. 275-293). New York: Springer-Verlag.

Bond, F. W., & Bunce, D. (2000). Mediators of Change in Emotion-Focused and Problem-Focused Worksite Stress Management Interventions. *Journal of Occupational Health Psychology.* Vol. 5, No. 1, s. 156-163.

Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The Role of Acceptance and Job Control in Mental Health, Job Satisfaction, and Work Performance. *Journal of Applied Psychology,* Vol. 88, No. 6, s. 1057–1067.

Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2006). The ability of psychological flexibility and jobcontrol to predict learning, job performance, and mental health. *Journal of Organizational Behavior Management,* Vol. 26, s. 113-130.

Bond, F. W., & Hayes, S. C. (2002). *Act at work.* I F. W. Bond, & W. Dryden (Red:er), *Handbook of brief cognitive behavior therapy* (ss. 117-139). Brisbane, UK: John Wiley & Sons, Ltd.

Bond, F.W., Hayes, S. C., Baer, R., & Orcutt, H. (in preparation, 2007). [Psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire II: An updated measure of psychological flexibility.] Opublicerad rådata.

Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibiltiy, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management.* Vol. 26, s. 25-54.

Burell, G. (2002). *Utmattad av arbete*. Bollnäs: Hjärt- och lungsjukas riksförbund.

Claesson, M., Slunga Birgander, L., Lindahl, B., Nasic, S., Åström, M., Asplund, K., et al. (2005). Women's Hearts—Stress Management for Women With Ischemic Heart Disease: Explanatory analyses of a randomized controlled trial. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, *25*, 93-102.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*, 386-396.

Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. I S. Spacapan & S. Oskamp (Red:er). *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (ss. 31–67) Newsbury Park, CA: Sage.

Cooper, C. L, Dewe, P. J., & O' Driscoll, M. P. (2001). *Organizational stress: a review and critique of theory, research, and applications.* Sage Publications, Thousand Oaks.

de Jesus, S. N., & Joseph, C. (2001). *A stress management course to prevent teacher distress.* The International Journal of Educational Management, Vol. 15, No. 3, s. 131-137.

Dahl J., Wilson, K. G., & Nilsson, A. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the Treatment of Persons at Risk for Long-Term Disability Resulting From Stress and Pain Symptoms: A Preliminary Randomized Trial. *Behavior Therapy*, Vol. 35, s. 785-801.

Dallner, M., Gamberale, F., Olsson, A., & Örelius, D. (1999). *Testning av ett samnordiskt frågeformulär om psykologiska och sociala faktorer i arbetslivet, QPSNordic.* Arbetslivsinstitutet.

Dallner, M., Lindström, K., Elo, A., Skogstad, A., Gamberale, F., Hottinen, V., et al. (2000). Användarmanual för QPSNordic. Frågeformulär om psykologiska och sociala faktorer i arbetslivet utprovat i Danmark, Finland, Norge och Sverige. Arbetslivsinstitutet.

Dierendonck, D., Garssen, B., & Visser, A. (2005) Burnout Prevention Through Personal Growth. *International Journal of Stress Management*. Vol. 12, No. 1, 62–77.

Donaldson-Feilder, E. J., & Bond, F. W. (2004). The relative importance of psychological acceptance and emotional intelligence to workplace well-being. *British Journal of Guidance & Counselling.* Vol. 32, No. 2, s.187-203.

Ekman, R., & Arnetz, B. (Red:er). (2005). *Stress. Individen - samhället - organisationen - molekylerna*. (2:a upplagan). Stockholm: Liber.

Eskin, M., & Parr, D. (1996). *Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress*. Stockholms Universitet: Psykologiska institutionen, Stockholm.

Europeiska kommissionen. (2002). *Arbetsrelaterad stress - Livets krydda eller ett spel med livet som insats?* [broschyr]. Byrån för Europeiska gemenskapernas officiella publikationer. Hämtad från internet den 1 oktober, 2007 från: http://ec.europa.eu/employment_social/publications/2002/ke4502361_sv.pdf

Fallahi, N. (1999). *Stress och dess effekter på olika organsystem.* Hämtad från internet den 1 oktober, 2007 från: http://www.ki.se/odont/cariologi_endodonti/Exarb1999/Nazanin_Fallahi.pdf

Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy, and a Functional Analytic Definition of Mindfulness. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavioral Therapy.* Vol. 23, No.4, s. 281-300.

Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans P. D., & Geller P. A. (2007). A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression. *Behavior Modification.* Vol. 31, No.6, s 772-799

Forman, S.G. (1982). Stress management for teachers: A cognitive-behavioral program. *Journal of School Psychology.* Vol. 20, No. 3, s. 180-187.

Goldberg, D., Gater, R., Sartorius, N., Ustun, T., Piccinelli, M., Gureje, O., et al. (1997). The validity of two versions of the GHQ in the WHO study of mental illness in general health care. *Psychological Medicine*, (27), 191-197.

Grossi, G. (2004). *Ur balans.* Stockholm: Bonnier Fakta

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach H. (2004) Mindfulness-based stress reduction and health benefits - A meta-analysis, *Journal of Psychosomatic Research* Vol. 57, s. 35–43.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Theray*. Vol. 35,s. 639-665.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W, Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, process and outcomes. *Behaviour Research and Therapy,* Vol. 44, s. 1-25.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes & K. D. Strosahl. (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy.* (ss.3-29). New York: Springer Science + Business Media, Inc.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* New York: The Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: a preliminary test of working model. *The Psychological Record*, *54*, 553-578.

Jacobsson, C., Pousette A., & Thylefors, I. (2001). Managing Stress and Feelings of Mastery among Swedish Comprehensive School Teachers. *Scandinavian Journal of Educational Research.* Vol. 45, No. 1.

Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review.* Vol. 53, No. 1, s. 27–35.

Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work – Stress, productivity, and the reconstruction of working life.* New York: Basic Books.

Kompier, M. A. J., & Kristensen, T. S. (2001). Organizational work stress interventions in a theoretical, methodological and practical context. I J. Dunham (Red.). *Stress in the workplace: past, present and future.* (ss. 164-190). London: Whurr Publishers.

Kåver, A. (2004). *Att leva ett liv, inte vinna ett krig*. Stockholm: Natur och Kultur.

Kåver, A. (2006). *KBT i utveckling*. Stockholm: Natur och Kultur.

Landahl, J. (2006) *Auktoritet och ansvar. Lärares fostrans- och omsorgsarbete i historisk belysning.* Arbetslivsinstitutet, 2006:12. Hämtad den 14 januari 2008 från www.diva-portal.org/diva/getDocument?urn_nbn_se_su_diva-1342-2__fulltext.pdf

Lasa, L., Ayuso-Mateos, J.L., Va´zquez-Barquero, J.L., D´ıez-Manrique, F.J. (2000). The use of the Beck Depression Inventory to screen for depression in the general population: a preliminary analysis. *Journal of Affective Disorders, 57,* 261–265.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation.* New York: Oxford University Press, Incorporated.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion.* London: Springer Publishing Company, Inc.

Levi, L. (2005). Stress- en översikt. Internationella och folkhälsoperspektiv. I R. Ekman, & B. Arnetz, (Red.): *Stress – Individen, samhället, organisationen, molekylerna.* (ss. 56-71). Stockholm: Liber AB.

Lisspers, J., Hofman-Bang, C., Nordlander, R., Ryden, L., Sundin, O., Ohman, A., & Nygren, A. (1999). Multifactorial Evaluation of a Program for Lifestyle Behavior Change in Rehabilitation and Secondary Prevention of Coronary Artery Disease. *Scandinavian Cardiovascular Journal*, Vol. 33, No. 1, s. 9-16.

Lundgren, T. (2006). *Validation and reliability data of the Bull's-Eye.* Presentation vid andra världskonferensen för ACT/RFT, London.

Lärarförbundet (2004a). *Ingen minskning av lärares sjuktal*. Hämtat den 27 augusti, 2007 från http://www.lararforbundet.se/web/ws.nsf/documents/613726E5898690EFC12572C9002C8CA6/$FILE/Rapport%20sjuktal.pdf

Lärarförbundet (2004b). *I rättan tid… – Lärarförbundets utredning om arbetstid och arbetsorganisation.* Hämtad den 27 augusti, 2007 från: http://www.lararforbundet.se/web/ws.nsf/documents/B8FAFEE647B2C426C12572C900386BC4/$FILE/I%20rättan%20tid.pdf

Lärarnas riksförbund (2005). *Arbetsmiljöundersökning 2005, lärare.* Hämtad den 27 augusti, 2007 från: http://www.lararnasriksforbund.se/lrweb/Home.nsf/ByKey/PKAEL-6VLJNC/$file/Arbetsmiljoundersokning-2005-A-Rapport.pdf

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupation Behaviour*, *2*, 99-113. Hämtad 19 oktober 2007, från http://www.jstor.org.ludwig.lub.lu.se/cgi-bin/jstor/printpage/01422774di007888/00p0062u/0.pdf?dowhat=Acrobat&0.pdf

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). Maslach burnout inventory manual. Consulting Psychologists Press: Palo Alto, CA.

McDowell, I., & Newell, C. (1996). *Measuring health. A guide to rating scales and questionnaires*. New York: Oxford University Press, Inc.

Mino, Y., Babazono, A., Tsuda, T., & Yasuda, N. (2006). Can Stress Management at the Workplace Prevent Depression? A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. 75, No. 3, s. 177-182.

Månsson, E., & Persson, A. (2004). Meningsfullt arbete i krävande arbetsmiljö – lärare i skolan. I Gustafsson, R. Å., & Lundberg, I. (Red.). *Arbetsliv och hälsa.* (ss.301 – 319). Malmö: Liber Idéförlag.

Ong, L., Linden, W., & Young S. (2004) Stress management - What is it?. *Journal of Psychosomatic Research.* Vol.56 s. 133–137.

Pagano, R. (2001). *Understanding statistics in the behavioral sciences*, 6th edition. Belmont, CA: Wadsworth.

Palmer, E. (2004) Sjukskrivningen i Sverige – Inledande översikt. I C., Hogstedt, M., Bjurvald, S., Marklund, E. Palmer, & T. Theorell (Red.). *Den höga sjukfrånvaron – Sanning och konsekvens.* Statens folkhälsoinstitut.

Schmitz, N., Kruse, J., & Tress, W. (1999). Psychometric properties of the general health questionnaire (GHQ-12) in a German primary care sample. *Acta Psychiatrica Scandinavia,* (100), 462–468.

Selye, H. (1956). *Stress*. Stockholm: Natur och kultur.

Seymour. L., & Grove, B. (2005). *Workplace interventions for people with common mental health problems: evidence review and recommendations* London (UK): British Occupational Health Research Foundation (BOHRF). Hämtad den 27 augusti, 2007 från: http://www.guideline.gov/summary/summary.aspx?ss=15&doc_id=10340&nbr=5423

Siegrist, J. (1995). Emotions and health in occupational life: new scientific findings and policy implications. *Patient Education and Counseling*. Vol. 25, No.3, s.227-236.

Slagstad, R. (2000). *Lärarnas uppgift och skolans roll. Om en huvudfråga i det postmoderna samhället.* I Tvärsnitt nr 1: 2000. Hämtad den 14 januari 2008 från: http://www.vr.se/huvudmeny/arkiv/2000/tvarsnittnr12000/lararnasuppgiftochskolansrollomenhuvudfragaidetpostmodernasamhallet.4.19ff2d0010e7e659999800059.html

Statens offentliga utredningar (2006). Fokus på åtgärder – *En plan för effektiv rehabilitering i arbetslivet* SOU 2006:107.

Statistiska centralbyrån (2004), *Lärarnas arbetsmarknad 2004 - Enkätundersökning bland yrkesverksamma lärare under hösten 2004.* Hämtade den 1 oktober, 2007 från: http://www.scb.se/Statistik/UF/UF0530/2004A01/UF0530_2004A01_SM_UF26SM0502.pdf

Statistiska centralbyrån (2006). *Arbetsorsakade besvär 2006*. Hämtad den 27 augusti, 2007 från: http://hesa.etui-rehs.org/uk/newsevents/files/Su%C3%A8de%20stat%20ARBORS%202006.pdf

Stressföreläsning (2007). *Globenhälsan, för friskare företag*. Hämtad 1 november, 2007, från http://www.globenhalsan.se/pages/page.asp?lngID=65&lngLangID=1

Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Wilson, K. G., & Gifford, E. V. (2004). An ACT primer. Core therapy processes, intervention strategies, and therapist competencies. In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy.* (ss.31-58). New York: Springer Science + Business Media, Inc.

Svenska Psykiatriska föreningen (2001). *Rapport: Stress och utmattningstillstånd, 2001*. Hämtad den 1 oktober, 2007 från: http://www.slf.se/upload/Lakarforbundet/Arbetsliv/Stress.pdf

Theorell, T. (2004), Stressmekanismer och sjukskrivning. I Hogstedt, C., Bjurvald, M., Marklund, S., Palmer, E., & Theorell, T. (Red.) *Den höga sjukfrånvaron – sanning och konsekvens.* Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.

Travers, C. J. (2001). Stress in teaching: Past, Present and Future. I J. Dunham (Red.). *Stress in the workplace: past, present and future* (ss. 164-190). London: Whurr Publishers.

van der Klink, J. J. L.; Blonk, R. W. B., & Schene, A. H. (2001) The benefits of interventions for work-related stress. *American Journal of Public Health*. Vol. 91, s.270–276.

Åsberg, M., Nygren, Å., Herlofson, J., Rylander, G., & Rydmark, I. (2005). Utmattningssyndrom. I R. Ekman, & B. Arnetz, (Red.): *Stress – Individen, samhället, organisationen, molekylerna.* (ss. 224-231). Stockholm: Liber AB

BILAGA A: Rekryteringsbrev skolstyrelsen

Hej!

Som del i vår psykologexamensuppsats erbjuder vi ett träningsprogram för vardagsstress. Vi riktar oss till lärare (grundskola – gymnasiet) som under en längre tid känt sig stressade och som inte längre känner samma engagemang i sitt arbete. Programmet är kostnadsfritt och leds av psykologkandidaterna Suzanne Altbo och Linda Nordin som studerar vid institutionen för psykologi, Lunds universitet. Vi skulle gärna vilja ha din åsikt vad gäller tillvägagångssätt att kontakta lärare för vår studie.

Bakgrund
I Lärarförbundets rapport *Ingen minskning av lärares sjuktal* (2004.06.03) visar Skolverkets attitydundersökning att närmare hälften av alla lärare alltid eller ofta känner sig stressade, samt att kommunerna har svårigheter att handskas med detta pga. ekonomiska begränsningar. Det framgår även i rapporten att Arbetsmiljöverket påpekar att lärare ligger i topp bland yrkesgrupper med arbetsrelaterade sjukskrivningar. Vi tycker att siffrorna är oroväckande då stressen och ohälsan påverkar elevernas välmående och prestationer. Vi bestämde oss därför att undersöka olika hanteringsmodeller för denna problematik.

Mål
De övergripande målen för stresshanteringsprogrammen är att deltagarna ska få en ökad kunskap om stress och lära sig hantera påfrestningar på ett mer flexibelt sätt. Vår hypotes är att detta kan leda till att deltagarnas engagemang i arbetet ökar samt att upplevelsen av stress minskar. Programmen bygger på modern vetenskaplig forskning kring stress.

Programmets utformning
Vi kommer att leda två olika träningsprogram av stresshantering, vilka båda ger verktyg för att hantera stress i vardagen. Sessionerna kommer att bestå av föreläsningar, övningar och gruppsamtal. Personerna deltar frivilligt och lottas till de två olika träningsprogrammen. Båda stresshanteringsprogrammen sker i grupp och inga individuella sessioner erbjuds.

Sekretess
Individuell medverkan kommer inte att offentliggöras. Resultaten kommer att redovisas på gruppnivå, så att deltagarnas identitet kommer att förbli anonym. Alla deltagare inklusive ledare har tystandsplikt rörande uppgifter av personlig karaktär som kan komma upp under programmets gång. Deltagarna kommer inte få någon individuell feedback på de mätningar som görs för forskningsstudien.

Kursledare
Programmen kommer att hållas av psykologkandidaterna Linda Nordin och Suzanne Altbo, under handledning av Docent Magnus Lindgren. Linda och Suzanne läser sista året på psykologutbildningen och har dessutom genomgått specialutbildning i metoderna.

Rekrytering
Vi planerar att ta kontakt med rektorer i kommunen för att erbjuda lärare denna chans till gratis stresshantering. Stressutbildningen kommer att ske under hösten 2007 vid ett eller tre tillfällen (olika för de två programmen), förlagda efter arbetstid. Vi hade gärna sett dina synpunkter på ovan och att vi tar kontakt med rektorer i din stadsdel.

Kontakta oss gärna på: stressprogram@yahoo.se
Hemsida: http://hem.passagen.se/stressprogram
Suzanne Altbo: 0731-510370

BILAGA A: Rekryteringsbrev skolstyrelsen

Linda Nordin: 0707-306108
Handledare Docent Magnus Lindgren: Magnus.Lindgren@psychology.lu.se Tel: 046-2223062

Med vänlig hälsning

Suzanne Altbo och Linda Nordin

BILAGA B: Rekryteringsbrev rektorer

Hej!

Som del i vår psykologexamensuppsats erbjuder vi just nu ett **gratis stresshanteringsprogram** till lärare som känner er stressade i arbetet. De får nu chansen att satsa på sig själva och utvecklas. Vi riktar oss till lärare (grundskolan – gymnasiet) som under en längre tid känt sig stressade och som eventuellt inte längre känner samma engagemang i sitt arbete. Programmet är **kostnadsfritt** och äger rum **till hösten, utanför arbetstid**. Programmet leds av psykologkandidaterna Suzanne Altbo och Linda Nordin som studerar vid institutionen för psykologi, Lunds universitet. Vi vill gärna ta kontakt med lärarna på din skola för att erbjuda detta stresshanteringsprogram. Vi undrar därför vilket tillvägagångssätt som skulle passa bäst för detta ändamål? Kan vi emaila direkt till lärarna, bifoga en kursplan med ert veckobrev, eller har du ett annat förslag?

Tack på förhand!

Vänliga hälsningar,
Suzanne Altbo och Linda Nordin

Allmän information:

Bakgrund

I Lärarförbundets rapport *Ingen minskning av lärares sjuktal* (2004.06.03) visar Skolverkets attitydundersökning att närmare hälften av alla lärare alltid eller ofta känner sig stressade, samt att kommunerna har svårigheter att handskas med detta pga. ekonomiska begränsningar. Det framgår även i rapporten att Arbetsmiljöverket påpekar att lärare ligger i topp bland yrkesgrupper med arbetsrelaterade sjukskrivningar. Vi tycker att siffrorna är oroväckande då stressen och ohälsan påverkar elevernas välmående och prestationer. Vi bestämde oss därför att undersöka olika hanteringsmodeller för denna problematik.

Mål

De övergripande målen för stresshanteringsprogrammen är att deltagarna ska få en ökad kunskap om stress och lära sig hantera påfrestningar på ett mer flexibelt sätt. Vår hypotes är att detta kan leda till att deltagarnas engagemang i arbetet ökar samt att upplevelsen av stress minskar. Programmen bygger på modern vetenskaplig forskning kring stress.

Programmets utformning

Vi kommer att leda två olika träningsprogram av stresshantering, vilka båda ger verktyg för att hantera stress i vardagen. Sessionerna kommer att bestå av föreläsningar, övningar och gruppsamtal. Personerna deltar frivilligt och lottas till de två olika träningsprogrammen. Båda stresshanteringsprogrammen sker i grupp och inga individuella sessioner erbjuds.

Sekretess

Individuell medverkan kommer inte att offentliggöras. Resultaten kommer att redovisas på gruppnivå, så att deltagarnas identitet förblir anonym. Alla deltagare inklusive ledare har tystandsplikt rörande uppgifter av personlig karaktär som kan komma upp under programmets gång. Deltagarna kommer inte få någon individuell feedback på de mätningar som görs för forskningsstudien.

Kursledare

Programmen kommer att hållas av psykologkandidaterna Linda Nordin och Suzanne Altbo, under handledning av Docent Magnus Lindgren. Linda och Suzanne läser sista året på psykologutbildningen och har dessutom genomgått specialutbildning i metoderna.

Rekrytering

Stressutbildningen kommer att ske under hösten 2007 vid ett eller tre tillfällen (olika för de två programmen), förlagda efter arbetstid. Senaste anmälningsdag är den 15 juni.

Vi bifogar en kopia på kursplanen och en annons som kan distribueras på skolan

Kontakta oss gärna på: stressprogram@passagen.se

Hemsida: http://hem.passagen.se/stressprogram
Suzanne Altbo: 0731-510370
Linda Nordin: 0707-306108
Handledare Docent Magnus Lindgren:
Magnus.Lindgren@psychology.lu.se
Tel: 046-2223062

Hejsan,

Just nu erbjuder vi ett **gratis stresshanteringsprogram** till er lärare som känner er stressade i arbetet. Ni får nu chansen att satsa på er själva och utvecklas. Programmet är en del i vår psykologexamen och kommer att äga rum till **hösten**.

Nedan hittar du mer information om programmet. Skicka gärna din intresseanmälan eller frågor till oss via e-post: stressprogram@passagen.se eller besök vår hemsida http://hem.passagen.se/stressprogram/ för mer information. Vi behöver din **anmälan senast den 15 juni**. Var god ange namn, telefonnummer och e-postadress i din anmälan så kontaktar vi dig.

Observera att platsantalet är begränsat!

Vänliga hälsningar,
Linda och Suzanne

Information om programmet:

Mål

De övergripande målen för programmet är att deltagarna ska kunna hantera livets stressmoment på ett mer flexibelt sätt, kunna uppleva en högre livskvalitet och större engagemang i sitt arbete. Vi arbetar mot dessa mål bland annat genom att öka medvetenheten om sammanhangen kring individuella stressupplevelser och lära sig att stanna upp och bli mer närvarande i sina handlingar.

Målgrupp

Vi riktar oss till dig som är lärare (grundskola – gymnasiet), som under en längre tid känt dig stressad, som eventuellt inte känner samma engagemang arbetet och som nu vill göra något åt det. Du får nu chansen att satsa på dig själv och utvecklas.

Programmets utformning

Vi kommer att leda två träningsprogram av stresshantering, vilka båda ger verktyg för att hantera stress i vardagen. Vårt syfte är att jämföra dessa program. Personerna deltar frivilligt och lottas till de två olika träningsprogrammen. Programmet består av en eller tre sessioner á tre timmar, inklusive paus med kvällsfika, mellan kl. 16.00–19.00 någon gång under veckorna 36-38 och 41, 2007. Sessionerna kommer att hållas en kväll i veckan på Institutionen för Psykologi vid Lunds universitet.

Arbetssätt

Arbetsformen innefattar föreläsningar, upplevelsebaserade övningar och gruppsamtal. Individuella hemuppgifter mellan sessionerna förekommer. Detta är ett träningsprogram på gruppnivå, ingen individualterapi erbjuds.

Villkor

Träningsprogrammet är en del i psykologexamensuppsats vilket ställer vissa krav för deltagande i kursen. Dessa krav är

- att du kan komma till samtliga tre sessioner. Kursen är frivillig och du kan hoppa av. Meddelad anledning till avhopp uppskattas i så fall
- att du fyller i frågeformulär inför kursen, under kursens gång samt vid ett uppföljningstillfälle under v. 45
- att du godkänner att detta material används till examensuppsats, enligt sekretessvillkor nedan
- att du inte har en pågående behandling för psykiska besvär.

Sekretess

Individuell medverkan kommer inte att offentliggöras. Resultaten kommer att redovisas på gruppnivå, inte på individnivå, så att deltagarnas identitet kommer att förbli anonym. Alla deltagare inklusive ledare har tystandsplikt rörande uppgifter av personlig karaktär som kan komma upp under programmets gång.

Kursledare

Programmet kommer att hållas av psykologkandidaterna Suzanne Altbo och Linda Nordin som går sista året på psykologprogrammet. Båda är utbildade inom ACT. Uppsatsarbetet handleds av Docent Magnus Lindgren.

Du kan även kontakta oss om du har några frågor:
Suzanne Altbo: 0731-510370
Linda Nordin: 0707-306108
Hemsida: http://hem.passagen.se/stressprogram/
Epost: stressprogram@passagen.se

Handledare Docent Magnus Lindgren:
Magnus.Lindgren@psychology.lu.se
Tel: 046-2223062

LUNDS UNIVERSITET

Lärare

Känner du dig stressad? Vill du lära dig hantera livets stressmoment på ett nytt sätt? Vill du satsa på dig själv och utvecklas?

Då har vi något som passar Dig! Vi riktar oss till lärare som känner sig stressade, eller som inte längre känner samma engagemang i arbetet och som nu vill göra något åt det. Lärare är en av de yrkesgrupper i Sverige som har flest arbetsrelaterade sjukskrivningar. Som del i vår psykologexamensuppsats erbjuder vi därför ett träningsprogram för vardagsstress.

Programmet är kostnadsfritt och leds av psykologkandidaterna Suzanne Altbo och Linda Nordin som studerar vid institutionen för psykologi, Lunds universitet. Vi kommer att träffas vid ett eller tre tillfällen á tre timmar på kvällstid under veckorna 36-38 och 41.

Skicka din intresseanmälan till oss via e-post stressprogram@passagen.se eller besök vår hemsida http://hem.passagen.se/stressprogram/ för mer information. Vi behöver din anmälan senast den 15 juni. Var god ange namn, telefonnummer och e-postadress i din anmälan så kontaktar vi dig.

Observera att platsantalet är begränsat! För deltagande ska du inte ha en pågående behandling för psykiska besvär.

Linda & Suzanne

Informerat samtycke

Detta är information om det stressprogram du blivit antagen till. Det är viktigt att du läser igenom dokumentet och skriver under längst ned.

De övergripande målen för projektet är att undersöka hur deltagarna kan hantera livets stressmoment på ett mer flexibelt sätt, kunna uppleva en högre livskvalitet och större engagemang i sitt arbete. Vi arbetar mot dessa mål bland annat genom att öka medvetenheten om sammanhangen kring individuella stressupplevelser.

Projektet innefattar två olika stresshanteringsprogram. Vårt syfte är att jämföra dessa program. Den ena gruppen träffas vid ett tillfälle och den andra vid tre tillfällen. Du deltar frivilligt och lottas till ett av de två olika träningsprogrammen. Varje gruppträff varar tre timmar, inklusive paus med kvällsfika, mellan kl. 16.15 – 19.15 någon gång under veckorna 36-38 och 41, 2007. Sessionerna kommer att hållas en kväll i veckan på Institutionen för Psykologi vid Lunds universitet.

Arbetsformen innefattar föreläsningar, övningar och gruppsamtal. Individuella hemuppgifter mellan sessionerna ges till gruppen som träffas vid tre tillfällen. Detta är ett träningsprogram på gruppnivå, ingen individualterapi erbjuds.

Eftersom programmet är del i vår psykologexamensuppsats ställer detta vissa krav på dig som kursdeltagare. Dessa krav är:

- att du har förutsättning att komma till samtliga sessioner
- att du fyller i frågeformulär om stress, arbete, engagemang och allmänhälsa inför kursen, under kursens gång samt vid ett uppföljningstillfälle under v. 45
- att du godkänner att detta material används till examensuppsatsen, enligt sekretessvillkor nedan
- att du inte har en pågående behandling för psykiska besvär

Du har naturligtvis rätt att när som helst avbryta din medverkan. Det är då inte nödvändigt att uppge anledning, men vi uppskattar om du vill göra detta ändå. Kan du inte komma på utsatta datum, så är vi tacksamma om du meddelar oss så fort som möjligt.

Sekretess
All data kommer att behandlas avidentifierad, deltagarna kommer följaktligen att förbli anonyma. I vår rapport kommer data huvudsakligen hanteras på gruppnivå. Alla deltagare inklusive ledarna har tystnadsplikt rörande uppgifter av personlig karaktär som kan komma upp under programmets gång. Information om övriga deltagarna i gruppen får alltså inte föras vidare utanför gruppen.

Kursledare
Programmet kommer att hållas av psykologkandidaterna Suzanne Altbo och Linda Nordin som går sista terminen på psykologprogrammet vid Lunds universitet. Uppsatsarbetet handleds av docent Magnus Lindgren. Kontakta oss gärna om du har några frågor om kursen.
Suzanne Altbo: 0731-510370
Linda Nordin: 0707-306108
Hemsida: http://hem.passagen.se/stressprogram/
E-post: stressprogram@passagen.se
Handledare: Docent Magnus Lindgren:

BILAGA E: Informerat samtycke

Magnus.Lindgren@psychology.lu.se Tel: 046-2223062

Jag har läst ovanstående text och godkänner de villkor som nämns ovan:

…… ……

Ort och datum Underskrift

……

Namnförtydligande

Session 1

1. Hälsa alla välkomna
Går igenom det praktiska i kursen, ramarna och dagens agenda. Samlar in informerat samtycke från samtliga deltagare och informerar om regler för sekretess, tystnadsplikt osv.

2. Introduktionsvarv
Alla får presentera sig med namn, vilka årskurser de undervisar och i vilken kommun skolan ligger.

3. Övning - Medveten närvaro
Kort information om medveten närvaro.

Blunda och sätt dig tillrätta i stolen med båda fötterna på golvet, rak rygg med avslappnade axlar. Andas gärna genom näsan. Ta ett djupt andetag. Lägg ena handen på magen och försök att andas ända ner i magen. Känn hur magen och bröstkrogen utvidgas när du andas in och drar ihop sig när du andas ut, fortsätt så (pausa en minut). Lägg ner handen i knäet. Försök nu upptäcka hur andningen känns i näsan. Känner du någon skillnad på in- och utandning? Kan du känna att luften du andas in är kallare än luften som du andas ut? (paus) Du behöver inte anstränga dig för att försöka göra rätt. Om du upptäcker att du börjar tänka på något annat, för bara varsamt tillbaka uppmärksamheten till andningen igen. [När deltagarna fokuserat på andningen i några minuter, avbryt övningen genom att säga] bli nu uppmärksam på ljuden runtomkring dig, föreställ dig i ditt inre hur det ser ut i rummet runt där du sitter. När du känner dig färdig, kom tillbaka till rummet, öppna ögonen och rör försiktigt på kroppen.

4. Introduktion om stress, ACT och programmet
Information om stress, dess mekanismer och bra och dåliga sidor med stress och vikten av återhämtning.

Den biologiska stressreaktionen med upp- och nedvarvning exemplifieras med två jämförande historier. Det första beskriver en kvinna för 100 000 år sedan som möter ett lejon på savannen, vad detta väcker för biologiska stressresponser i kvinnan, hur hon flyr, kommer undan och återhämtar sig efter händelsen. Det andra handlar om en kvinna på en nedbantad kommunal skola med många stressorer både privat och på arbetet, vad det väcker för biologiska stressresponser, hur hon varken kan fly eller fightas och hur återhämtning saknas.

Diskussion: Vad saknar den moderna kvinnan i berättelsen? Vad är det som gör det så svårt att slåss med dagens lejon?

5. Övning - Kreativ hopplöshet –"how is that working for you!?"
Alla får svara i tur och ordning på nedanstående frågor. Svaren skrivs upp på tavlan.

– Jag hoppas få ut följande av detta? / Jag vill att detta stresshanteringsprogram leder till?
– Jag brottas med…
– Jag har försökt hantera detta i min vardag genom att…
– Det har fungerat…

– Att göra så kostar mig…
– Istället skulle jag vilja…

Konsekvenserna av de olika stresshanteringsbeteenden analyseras på kort och lång sikt.

Kort sikt	Lång sikt
+	-
+	-
+	-

FIKA 30 min

6. Övning - Det är kontrollagendan och undvikandet som är problemet
SORK analys över deltagarnas stress. Öppen diskussion sammanvävs med information angiven och uppskriven på tavlan från övning 5.

Situation ⇨ Organismens Respons ⇨ Konsekvens

Öppen diskussion:

Situation: Vad är det som vrider upp stressvolymen i era liv? Vad är det som skruvar upp stressen inom er när ni till exempel är i skolan?

Organismens Respons: Vad ger stressen för reaktioner i kroppen, hur känns det att vara stressad? Vilka känslor har man? Vilka tankar får man när man är stressad? När man har de här tankarna och känslorna, vad gör man då? Låter man det bara vara eller göra man något för att bli av med stressen? Vad gör man i så fall? Hur beter man sig?

Konsekvens: Varför gör man allt det här? Vad händer om man inte gör alla de här sakerna? Kan det vara så att man gör olika saker för att känna sig mindre stressad? Försöker man kontrollera eller undvika stressen?

Presentera hypotesen; ”*det är kontrollen som är problemet*”. Låt deltagarna fundera på uttalandet under kursen.

7. Metafor - Lögndetektormetaforen
Tänk dig att jag kopplar upp dig till den bästa lögndetektorn som någonsin byggts. Det är en perfekt maskin, den mest känsliga som någonsin funnits. När du är uppkopplad till den här maskinen finns det inte en chans att den missar att registrera om du skulle bli stressad, orolig eller nervös. Du har nu en enda enkel uppgift: det enda du behöver göra är att vara fullständigt avslappnad. Om du skulle bli det minsta lilla nervös eller orolig så skulle det märkas direkt. Eftersom jag verkligen vill att du ska försöka så gott du kan ska jag ge dig en ordentlig anledning att anstränga dig. Jag kommer därför att hålla en pistol mot ditt huvud och om du bara förblir avslappnad kommer jag inte att skjuta. Men om du blir nervös – vilket jag kommer att se på lögndetektorn – blir jag tvungen att skjuta dig. Så, håll dig helt enkelt avslappnad! … Slappna av nu bara!… Vad tror du skulle hända…? Gissa vad du skulle känna…? Den minsta känsla av stress eller ångest skulle bli otroligt skrämmande. Naturligtvis skulle du tänka ”åh helsike, jag börjar bli nervös, nu kommer det!”

Diskussion: Går det att kontrollera vad man tänker och vad man känner?

8. Metafor - Mannen i hålet

Jag skulle vilja be er blunda en stund och föreställa er en sak. Det verkar nämligen som om ni befinner er i en situation lite som den här… Tänk dig att du är placerad på ett stort fält och att du har en ögonbindel på dig. Det enda du fått med dig är en verktygsväska. Du får veta att ditt enda jobb är att springa runt på fältet med ögonbindeln på. Det är så det är tänkt att du ska leva livet… Och du gör som du är tillsagd… vad du inte vet är att det finns en massa djupa gropar och hål ute på fältet. Du vet inte om det från början – du är naiv. Du börjar gå omkring där ute på fältet. Rätt vad det är så ramlar du ner i ett stort hål! Duns! Du känner dig för i hålet och märker att du inte kan klättra upp och att du inte kan ta dig därifrån. Antagligen börjar du undersöka vad du fått med dig i verktygsväskan – där kanske finns något som kan hjälpa dig att komma ut ur hålet. Tänk dig nu att det enda som finns i väskan är en spade. Du börjar gräva. Men ganska snart märker du att du inte kommer ut ur hålet. Du gräver fortare och fortare, men du är fortfarande kvar i hålet. Du provar både stora och små spadtag, du prövar att slänga jorden både långt bort och i närheten. Men du är fortfarande kvar i hålet. Trots all ansträngning och allt arbete så har hålet bara blivit större och större. Är inte det här vad du har varit med om? Du har grävt och grävt, försökt ta dig ur din stressade situation men hålet blir bara djupare. Nu är du här hos oss och kanske tänker ”de här två psykologkandidaterna kanske har riktigt stora effektiva spadar, i guld, de kan säkert gräva oss ut ur hålet?”. Men vi har inga superbra spadar … och även om vi hade det skulle vi inte använda oss av dem. Att gräva är ju inget sätt att komma ur ett hål, det är ju grävandet som gör att det blir hål. Tänk om det är så att hela strategin är hopplös- du kan inte gräva dig ut, det gör bara att du gräver ner dig.
Inte förrän du släpper taget om spaden finns det utrymme för något annat. Dina händer kan inte få tag på något annat förrän du släpper spaden. Du måste släppa taget.

9. Alternativ till kontroll

Presentation av begreppet acceptans som alternativ till kontroll. Skriv på tavlan: Om du inte är villig att ha det så har du det. Presentera uttalandet som en hypotes.

10. Övning – Ställ dig upp och sjung

Blunda och sätt dig tillrätta i stolen med båda fötterna på golvet, rak i ryggen och med avslappnade axlar. Andas genom näsan. Lägg ena handen på magen och försök att andas ända ner i magen. Känn hur magen utvidgas när du andas in och hur den dras ihop när du andas ut. Genom den här övningen har du en enda uppgift, nämligen att koncentrera dig på andningen och känna hur andningen känns här och nu (pausa en minut).
Jag kommer nu att välja ut någon av er genom att röra en av er på axeln. Den som blir utvald ska högt och tydligt sjunga en sång för er andra. (Föreläsaren reser sig upp och promenerar runt bland deltagarna så att de hör stegen. Ingen blir utvald).
Försök nu föreställa er hur rummet såg ut innan ni blundade. Och öppna sedan ögonen.

Diskussion: Vad var det som hände? Hur tänkte ni när jag nämnde att någon skulle bli tvungen att sjunga? Kunde ni fokusera på här och nu?

11. Metafor – Tankeapparat

Tankeapparaten introduceras.

12. Övning - Placera känslan framför dig

I den här övningen kommer vi att närma oss en upplevelse som du varit med om, som väckt obehag och som du kanske tror själv har satt spår i ditt inre. Kanske i form av att du blir påmind om den lite då och då. Jag vill att du börjar med att föreställa dig en händelse, något du varit med om, där du vet att du upplevde obehag. Du kan visa med ett finger när du valt en sådan händelse.

Då vill jag att du börjar med att lägga bilden åt sidan för en minut och istället se dig omkring i rummet, där du befinner dig. Lägg märke till hur det ser ut runt omkring dig, vad du ser framför dig innan du sluter ögonen. Slut ögonen, sätt dig tillrätta och bara lyssna på de ljud du kan höra runt omkring dig… Händer och fötter vilandes… Andas gärna med näsan. Lägg märke till andningen och hur kroppen rör sig när du andas. Lägg märke till att du inte behöver göra någonting för att kroppen ska andas. Du kan betrakta bröstkorgen som höjer sig och sänker sig. Lägga märke till luften som strömmar in och strömmar ut. Se om du kan observera det korta ögonblick där inandningen vänder för att bli en utandning. För en kort, kort stund kommer luften att stå still innan dess att den vänder och blir en utandning…

Nu vill jag att du plockar fram bilden som du valde ut av en obehaglig händelse. Föreställ dig att du kan titta på den här händelsen som om det vore ett fotografi. Titta på bilden och se var du var någonstans, och vad som hände. Så vill jag att du tar ett djupt andetag och bara kliver rakt in i händelsen. In bakom skinnet på dig själv, och ser dig omkring som om du var i situationen. Lägg märke till vad som händer och vilka som finns där, vad som sägs. Lägg även märke till vad som händer innanför ditt skinn. Vad är det som händer inne i dig när du fokuserar på denna händelse? Lägg märke till vad som händer inne i dig, även om det är något som du inte tycker om… Nu vill jag att du föreställer att du kan ta känslan som du känner i denna händelse och flytta ut den som om den vore ett föremål. Jag vill att du föreställer dig att du håller känslan som ett föremål framför dig. Om det här föremålet hade en storlek, hur stort skulle det då vara? Skulle det fylla hela rummet eller skulle det vara litet och kompakt? Om föremålet hade en färg, vilken färg skulle det ha då? Om det hade en vikt, vilken vikt skulle det ha? Skulle det vara tungt som en sten eller lätt som en gas? Om det här föremålet hade en hastighet, vilken hastighet skulle det ha? Långsamt lunkande eller kvickt som en reptil? Om det här föremålet hade ett ljud, hur skulle det då låta? Om det hade en lukt, hur skulle det lukta? Om det hade en smak, hur skulle det smaka?

Nu kommer jag att be dig om något märkligt. Nu kommer jag nämligen att be dig plocka in det här föremålet in innanför skinnet igen. Kan du göra det? Låt det bli en del av dig igen. Jag ber dig lägga märka till hur din kropp och hjärna reagerar på det. Om du märker att någon del av dig själv spjärnar emot? Se om du kan släppa taget om detta motstånd och återigen bjuda in den här upplevelsen in i kroppen? Lägg märke till var i kroppen det känns. Lägg märke till vad din tankeapparat säger om det här.

Så vill jag återigen att du flyttar ut uppmärksamheten utanför ditt skinn. Lägg märke till de ljud du hör och föreställ dig hur det kommer att se ut när du öppnar ögonen. När du kan se den bilden ber jag dig öppna ögonen och se dig omkring och påminn dig om var du befinner dig och att du gjort en övning som gör att du kanske känner dig lite omtumlad.

Jag ber dig reflektera på vad som hände när jag bad dig ta tillbaka det här föremålet. Jag misstänker att tankeapparaten och kroppen kanske spjärnar emot och kanske inte vill? Jag vill att du funderar på om det finns ett föremål och om det någonsin har varit utanför kroppen? Eller om det kan vara så att vi lekt lite med olika perspektiv som gör att vi kunnat umgås med den här upplevelsen på många olika sätt? Det finns naturligtvis inget föremål och det har aldrig varit utanför kroppen.

Diskussion: Är det någon som vill dela med sig av sina tankar och reflektioner kring övningen? Vad säger den här övningen om det vi har pratat om tidigare, acceptans och defusion?

13. Övning - Löv på strömmen
Sätt dig så bekvämt som möjligt, slappna av i axlarna och slut ögonen. Jag kommer att be dig uppmärksamma olika saker som händer innanför skinnet, i kroppen. Målet med denna övning är att agera som om du tittar på en film eller på TV. Titta på vad som händer i din kropp, utan att förändra, undvika eller kämpa med det på något sätt: bara uppmärksamma vad som händer. Bara titta på den information som din kropp och dina tankar ger dig.
Nu vill jag att du riktar uppmärksamheten till din andning – känn hur dina andetag tas in i kroppen, strömmar ner till dina lungor och lämnar kroppen igen. Försök att inte ändra på andningen. Bara lägg märke till hur du andas. Se om du kan märka skillnaden, att luften du andas in är svalare än luften du andas ut. (fortsätt i 2 min)
Föreställ nu dig själv i en tyst, skön dal som är grön och lummig. Du promenerar längs en stig och solen och temperaturen är precis så som du föredrar dem. När du promenerar genom dalen ser och hör du en liten bäck som du går fram till. Du finner en perfekt plats och sätter dig vid strömmen. Medan du sitter där tittar du på strömmen och lägger märke till hur vattnet stilla flyter förbi. Din uppgift i denna övning är att bara titta på hur strömmen flyter förbi. Du lägger också märke till att några löv flyter med på strömmen och passerar dig. På dessa löv vill jag att du placerar alla tankar som dyker upp hos dig, för att låta löven föra med sig tankarna längs strömmen, bort från dig.
Om du finner detta svårt är det OK. Lägg då bara tanken ”detta är svårt” på ett löv och låt den flyta medströms. Om du märker att din tanke vandrar iväg och du försvinner från strömmen och löven, för helt enkelt tillbaka uppmärksamheten till löven och fortsätt placera tankarna på dem. Om du undrar om du gör övningen ”rätt” eller ej, lägg då även den tanken på ett löv och låt den flyta iväg.
Du kanske får känslan att strömmen har slutat, att du tappat bort dig eller att du glömt poängen med övningen. Notera det och återgå sedan till övningen, att betrakta strömmen.
Nu vill jag att du föreställer dig rummet som det såg ut innan du blundade, se dig själv sittandes i rummet och föreställ dig vad du kommer att se när du öppnar ögonen. När du är redo kan du öppna ögonen.

14. Hemuppgift - CD med övning i mindfulness, acceptans och defusion
Hemuppgiften gås igenom och deltagarna får med sig en CD-skiva hem att träna på denna övning dagligen till nästa session.

Jag skulle vilja att du sätter dig bekvämt och sluter ögonen medan vi gör en övning. Jag kommer att be dig att uppmärksamma olika saker som händer innanför skinnet, inuti er kropp. Målet med denna övning är att agera som om du tittar på en film eller på TV, det vill säga att helt enkelt titta på vad som händer i din kropp, utan att förändra, undvika eller kämpa med det på något sätt: bara uppmärksamma det. Bara titta på den information som din kropp och dina tankar ger dig.
Nu vill jag att du riktar uppmärksamheten till din andning – känn hur dina andetag tas in i kroppen, strömmar ner till dina lungor och lämnar kroppen igen. Kom ihåg att inte försöka ändra på andningen. Bara lägg märke till hur du andas (fortsätt i 2 min).
För att vi ska kunna acceptera måste vi göra plats för kroppen och tanken, göra plats och utrymmer för det som händer i stunden, stanna upp här och nu och rikta uppmärksamheten åt det som händer. Vi kan lära oss att beskriva detta för oss själva. Vi kan även lära oss detta i svåra stunder.

Styr uppmärksamheten mot din kropp. Gör en snabb översikt av hur din kropp känns. Notera hur den känns utan att värdera eller bearbeta hur den känns just nu. När du är medveten om din kropp i stunden, beskriv etta med ord tyst i ditt inre. Vilken kroppsställning befinner du dig i? Känner du spänningar någonstans. Beskriv dem. Har du smärtor? Beskriv dem. Är du kalle eller varm? Är du trött eller pigg? Kliar det någonstans? Hur känns kläderna mot din kropp? Har du impulser att röra dig just nu, att ändra din kroppsställning? Tankar är tankar: Notera utan att värdera eller bearbeta, vad som pågår i ditt inre rum. Notera och sätt ord på gästerna som kommer och går. Istället för att beskriva att du är rädd så beskriv att du fick tanken att du är rädd, att den tanken klev in i ditt rum. Eller att du just nu fick den tanken att hemmet behöver städas, att du har mycket att göra denna vecka och att. Sätt ord på alla gäster som du får och bjuder in: bilder, tankar, eller utrop. Försök inte ändra dem. Låt dem komma och beskriv dem för dig själv. Köp inte nödvändigtvis tankarna som sanna eller som tankar du måste umgås med eller agera på! Bestäm dig för vilka som är hjälpsamma och leder dig mot dina värden, men värdera dem inte som bra eller dåliga. Sorter dem inte som förbjudna eller tillåtna.
Känslor är som vågor – surfa! Notera och sätt ord på vad du känner. Var detaljerad. Vilka olika känslor har du? Är du ledsen, glad, rädd, nyfiken eller uttråkad? Känner du skuld eller skam? Har du flera av dessa känslor samtidigt? Har du positiva och negativa känslor samtidigt? Kan du gå bakom den mest intensiva känslan för att se om den döljer någon annan känsla, exempelvis ilska som maskerar sorg eller rädsla? Hur intensiva är dina känslor? Vad ”säger” känslorna att du ska göra? Ger känslan dig impulsen att göra något, exempelvis att fly, undvika, ge upp, attackera, visa kärlek, glädje eller något annat? Notera om denna handling skulle vara till nytta och leda dig framåt. Föreställ dig att du lägger dig ovanpå dina känslor. Bara låt dem komma, låt dem kulminera och låt dem gå. Påminn dig om att känslor aldrig kan vara felaktiga eller riktiga. De bara är. Det du känner, det känner du. Exempelvis. Jag känner en ilska över det som händ i onsdags… ilskan blir starkar när jag tänker på allt I mitt liv som varit frustrerande… ilskan kommer i vågor… den får mig att vilja göra något… och ger en känsla av kraft… jag vill hämnas… med den gör också att jag känner mig trög i tankarna… jag kan notera allt detta…
Nu vill jag att du föreställer dig rummet du sitter i, se dig själv sittandes i rummet och föreställ dig vad du kommer att se när du öppnar ögonen. När du är redo kan du öppna ögonen.

15. Kort avslut
Utrymme för kommentarer och frågor.
Deltagarna får svara på tre öppna frågor på ett förtryckt papper: ”Vad väckte mitt intresse idag?”, ”Vad har jag lärt mig?”, ”Vad ska jag göra med det jag lärt mig?”

Session 2

1. Hälsa alla välkomna.
Sammanfatta vilka begrepp och övningar som presenterades första gången. Gå genom dagens agenda.

2. Övning - Medveten närvaro
Samma introduktionsövning i medveten närvaro som session 1.

3. Genomgång hemuppgift
Hemuppgift ”mindfulness, defusion och acceptans”. Gå igenom hemuppgiften.

4. Vidareutveckling Acceptans- Röd och grön knapp
Fortsatt beskrivning av acceptans.
Den röda knappen aktiverar inre kamp, kontroll och motsträvighet och håller sig lättare i intryckt läge. Den gröna aktiverar acceptans, det vill säga att du väljer att se verkligheten som den är och agera ändamålsenligt på den. Målet är att få den gröna knappen att vara kvar i ett intryckt läge. Man måste trycka in den gröna knappen gång på gång eftersom den ideligen och irriterande nog, åker ut igen.

5. Vidareutveckling av kontroll som problemet - Rent och skitigt obehag
Skillnaden mellan rent och skitigt obehag beskrivs.
Ett sätt att förstå vad kontroll gör med oss är att dela upp obehagliga känslor och tankar som vi kan få i rent och skitigt obehag. Rent obehag är det som alla då och då oundvikligen upplever som en del av livet. Det är när vi är ovilliga att acceptera dessa naturliga reaktioner inom oss och försöker ta kontroll över dem som det ”skitiga” obehaget dyker upp. Skitigt obehag är de jobbiga tankar och känslor som uppstår när vi försöker kontrollera våra naturliga reaktioner t.ex. stress eller sorg.

6. Metafor – Dragkamp med monster
Tänk på ett problem som du kämpar med. Det kan var stress och allt vad det innebär, men även sorg eller ångest eller rastlöshet. Det är något du inte vill ha. Du vill bli av med problemet. Vi kan väl föreställa oss hur den är problemsituationen kan liknas vid en dragkamp med ett läskigt monster. Monstret är stort, fult och väldigt starkt. Du är verkligen rädd för vad det kan göra med dig. Mellan dig och det här obehagliga monstret finns en djup, djup ravin och så vitt du kan se är ravinen bottenlös. Du känner instinktivt att du måste vinna dragkampen för om du förlorar, och inte blir av med de obehagliga känslor och tankar som förknippas med problemet, kommer du ramla ner i avgrunden och bli förintad. Så du drar och drar, din händer blir röda och gör ont och svetten den lackar men ju hårdare du drar desto hårdare drar monstret tillbaka. Detta gör att du kommer allt närmare kanten! Det börjar bli riktigt obehagligt! Tänk om din inte kan vinna dragkampen! Tänk om du faller ner! Föreställ dig nu vad som skulle hända om du släppte repet. Om du släppte repet och gick därifrån. Vad skulle då hända med monstret, vad skulle hända med dina ditt problem, tankar och känslor?

7. Metafor - Villighetsreglaget
Det är som om lidandet (stressen) styrs av två kontrollrattar, ungefär som på en stereo. Den ena knappen är röd och på den står det står det ”smärta”. Hittills har du frenetiskt försökt skruva ner den knappen så långt det bara går, men det har inte fungerat något vidare i längden. Det finns också en andra ratt, den gröna acceptansratten. Problemet med den ratten är att den sitter bakpå apparaten – den är svår att hitta och tills alldeles nyligen visste du inte ens om att

den finns där. När du gett dig på att vrida ner den röda smärtratten visar det hur hårt du kämpat emot smärtan och hur mycket kraft du förbrukar på att försöka hålla den röda ratten i schack. Ett skäl till att du kom till den här kursen var antagligen att du ville få kontroll över ”smärtknappen”. Men vad säger din egen erfarenhet – Kan du överhuvudtaget kontrollera och ”skruva ner” den smärta du upplever till en nivå du tycker är lagom? Vad är din erfarenhet? Får du mer eller mindre smärta när du kämpar med denna ratt? Vad händer med det som vi kallar för ”skitit” obehag, när du kämpar emot? Kan du bli stressad av att du inte vill vara stressad? Är det kanske så att när du strävar efter att kontrollera din inre upplevelse och ta bort den som det skitiga obehaget kommer krypande?

Diskussion: Några tankar och reflektioner kring den denna metafor? Är det någon som vill dela med sig? Hur är det med den andra ”dolda” knappen? Vem styr den? Vem bestämmer hur du ska handskas med smärtan när den väl dyker upp? Att acceptera det som hänt och ta ansvar för hur du reagerar betyder att du faktiskt har en viss handlingsfrihet. Vad händer med det skitiga obehaget när du släpper den röda kontrollratten och istället börjar arbeta med acceptans?

8. Övning – Ögonkontaktsövning

Nu ska vi göra en mycket enkel övning där vi får tillfälle att experimentera med hur vi ibland försöker kontrollera obehagliga känslor genom undvikande. Vi får även tillfällighet att i den övningen träna på acceptans, att trycka in den gröna knappen, om och om igen, och detta gör ni genom att styra er blick. (övningen pågår i ca 7-8 minuter):
Sätt er två och två, mitt emot varandra så att knäna går ihop. Sitt nära varandra. Den här övningen innebär att man tittar på en annan person. Det kan känna som om tiden går väldigt långsamt när man gör den här övningen. Vad övningen innebär, om du är villig att göra den, är att bara vara med en annan person. Du ska inte säga någonting eller göra någonting eller kommunicera någonting. Du ska bara vara med den andra personen, uppleva den andra personen. Betrakta personen framför dig så som du skulle betrakta en vacker solnedgång – inte som ett matteproblem som du vill förstå och lösa. Nu kommer säkert din tankeapparat att komma med tusen skäl till varför du inte kan göra det där. Du kommer att känna dig obekväm, eller, du kanske kommer börja skratta eller så är du orolig för om din andedräkt är fräsch eller om du kommer bli uttråkad. Du kan få många impulser om att vika med blicken, att det är obehagligt och så vidare. Öva då på att ta emot de här tankarna och känslorna och sätt ord på dem. Rikta sen tillbaka uppmärksamheten mot personen framför dig. Syftet med övningen är att helt enkelt notera de här tankarna och känslorna, att uppleva allt du tänker och känner och notera hur du växlar mellan att vara icke närvarande till att vara närvarande och att uppleva den andra personen. Se om du kan få kontakt med den obekväma upplevelsen i att vara fullständigt närvarande med en annan person.
Sätt alla tillrätta.
Lägg märke till vad som händer i kroppen. Vad säger din tankeapparat. Vad säger den om det som pågår? Börja varje mening med ”nu fick jag tanken att…” eller ”nu fick jag känslan…”Försök fånga personen bakom ögonen där mitt emot, en människa av kött och blod som också tänker och känner. Lägg märke till vad som händer i kroppen, var i kroppen? Titta på tankarna och försök sedan återgå till uppgiften, att vara med den andra personen.

Diskussion: Är det någon som vill dela med sig om hur den här övningen var? Vad fick ni för tankar, känslor och kroppsförnimmelser? Hur relaterar den här övningen till det vi talat om tidigare? På vilket sätt kan man lära sig om acceptans, defusion och medveten närvaro i den här övningen? Kan du använda dig av den här erfarenheten i andra delar av livet?

9. Metafor - Busspassagerare

Tänk dig att du är chaufför på en buss med namnet ”mitt liv”. I likhet med andra bussar stannar den till då och då för att släppa ombord passagerare. I det här fallet är passagerarna dina minnen, tankar, kroppsförnimmelser, inlärda reaktionsmönster, impulser och begär med rötter i det förflutna och med oro för framtiden. En del av passagerarna tycker du bra om – de påminner om snälla gamla tanter, vilka gärna får sätta sig längst fram i bussen, nära dig. Andra passagerare tycker du direkt illa om – de påminner om gängmedlemmar med hotfull uppsyn. Just den typ av folk man definitivt vill slippa umgås med. Dessa gängmedlemmar förkroppsligar din kamp mot din egen stress, oro, dåliga självförtroende, eller vad det är just du brottas med. Förmodligen har du ägnat åtskillig tid åt att försöka få vissa passagerare att lämna bussen, ändra sitt uppträdande eller hålla sig längst bak i bussen.

Men lägg märke till att du först måste stanna bussen innan du kan bli av med dem. Det vill säga, du blir tvungen att sätta livet på sparlåga för att ägna dina krafter åt kampen mot obehaget. Trots detta kommer inte gängmedlemmarna att kliva av. Du försöker kanske påverka gängmedlemmarna och göra dem mindre skrämmande. Du kanske kan tvinga dem att ta på sig hela och anständiga kläder och t.o.m. vattenkamma håret. Men gängmedlemmarna förändras bara på ytan, egentligen är de lika hotfulla som någonsin.

När vi uttömt alla andra möjligheter, börjar vi som en sist utväg köpslå med passagerarna på vår buss. Vi försöker pressa undan de allra mest skrämmande, t.ex. stress, oro sorg och dåligt självförtroende, längst bak i bussen, för att slippa se dem så ofta. Och om de bara ligger lågt, lovar du att köra åt det håll de önskar. För att undvika konflikter kanske du anklagar dig själv, för att slippa stressen, känner du inte efter hur kroppen faktiskt mår, för att slippa känna rädsla kanske du undviker att göra saker som du egentligen funnit givande, för att få bekräftelse på att du duger gör du saker som strider mot dina värderingar, för att slippa andras ogillande gör du avkall på dig själv.

I praktiken fungerar det här till en viss del, men priset blir plågsamt högt. När du låter passagerarna bestämma vart du ska köra, förlorar du ritningen över den buss som är märkt ”mitt liv”. Vad vi föreslår är att du ska börja leva här och nu samtidigt som de jobbiga tankarna fortfarande finns där.

10. Övning - på väg ut mot fika – På promenad med tankeapparaten

Låt oss observera hur våra tankeapparater hela tiden babblar på i vårt inre och ibland drar iväg med oss till ett annat ställe när vi försöker vara här och nu. För att göra det vill jag göra en liten övning innan fikan. Dela in er två och två. En av er ska vara en person och den andra ska vara den personens tankapparat. Vi ska gå ut på en liten promenad och vi ska ha några enkla regler: Personen få gå vart den vill; tankeapparaten måste följa med. Tankeapparaten gör vad den gör bäst: babblar oavbrutet om allting, vad som helst; beskrivande, analyserande, påhejandes, jämförande, värderande, förutsägande, varnande, kritiserande och allt annat som tankeapparaten gör mest hela tiden varje dag. Personen får inte kommunicera med tankeapparaten, utan ska bara gå runt. Om personen försöker kommunicera med tankeapparaten ska tankeapparaten lägga sig i detta och fortsätta att babbla på. Efter minst 5 minuter, tidtagningen sköts av tankeapparaten, byter ni roller.

FIKA 30 min

11. Övning - Begravningsövning

Deltagarna får tänka ut tre viktiga personer i deras liv.

Nu vill jag att du sätter dig bekvämt tillbaka och blundar… Börja med att observera din andning. Känn hur luften du andas in är lite svalare än den du andas ut. Känn hur magen och bröstkorgen höjer sig när du andas in och sänks när du andas ut. Bara observera andningen utan att styra den. Fokusera på din andning en stund (PAUS). Vänd nu uppmärksamheten till din kropp. Känn hur fötterna känns mot golvet, hur din kropp känns mot stolen. Det kan kännas kallt eller varmt på vissa ställen, kanske sticker det eller spänner någonstans i kroppen. Notera dina kroppsförnimmelser och återför sedan uppmärksamheten till din andning (PAUS). Lyssna nu ifall du kan höra några ljud, notera dem, och för sedan din uppmärksamhet mot andningen igen.

Nu vill jag att du tar en liten stund och reflekterar över sidor hos dig själv som du tycker sämst om. Vad är du mest rädd för att andra människor ska tänka om dig och vad du står för? Föreställ dig nu att du står på en kyrkogård. Framför dig ser du en kyrka, du står vänd mot porten av kyrkan. Kanske är det en kyrka du har varit i tidigare eller en bild som skapas just nu i ditt inre. Du går nu fram mot kyrkans port, öppnar den tunga dörren och går in. När du kommer in i kyrksalen ser du en massa människor som alla verkar sorgsna. Någon gråter förtvivlat och du ser någon trösta. En del viskar tyst till varandra, håller varandra i handen. Alla ser allvarliga ut och det spelas stillsam musik. Längst fram i kyrkan står en kista, och du förstår nu att det är du själv som ligger i den. Du har på ett mirakulöst sätt fått möjlighet att bevittna din egen begravning, så som den skulle kunna vara. Tänk dig in i hur den skulle se ut. Vem skulle vara där? Innan fick du formulera dina rädslor kring vad folk skulle kunna tänka om dig. Att tänka på detta kan väcka obehagliga känslor. Utgå från detta obehag när vi nu går vidare. Återgå till att se samlingen människor på din begravning – partner, barn, föräldrar, vänner, gamla klasskamrater – ja, vem du vill, även sådana du förlorat kontakten med eller sådana som ännu inte finns i ditt liv. Tänk på alla viktiga personer omkring dig. Innan övningen bad jag dig att tänka på 3 viktiga personer i ditt liv. Föreställ dig att dessa 3 sitter här i församlingen. Dessa 3 viktiga personer vill säga några ord om dig och ditt liv inför församlingen. Föreställ dig nu att den första av dessa personer reser sig upp, går längst fram i kyrkan, ställer sig där framme och berättar om vem du var och vad du stod för. Låt personen säga det du allra helst skulle vilja att han eller hon sa. Den här personen återger vad alla människor i kyrkan skulle ha sett om du levt ditt liv exakt som du innerst velat…Hur hade du helst velat att denna personen tänkte om dig? Nu låter du den första personen gå och sätta sig och den andra personen komma fram. Vad skulle den här personen säga om vad du betytt för honom/henne? Vad skulle du helst vilja att ditt liv handlat om? Var frikostig i dina ordval om dig själv. Hur skulle du helst av allt velat uppfattas av denna person? Detta är inget test och ingen kommer att få reda på vad du tänker och föreställer dig, så var modig…
Nu är det dags för den tredje och sista personen att komma fram och uttrycka sina tankar om dig och ditt liv. Vad skulle denna vän eller familjemedlem ha sagt? Föreställ dig det ord för ord. Detta är ingen förutsägelse utan låt dina tankar reflektera vad du helst skulle vilja skapa i ditt liv, vilken mening ditt liv skulle ha fyllt här på jorden.
Fokusera nu åter på andningen. Lyssna på ljud omkring dig, återvänd till rummet. När du känner dig redo, öppna dina ögon.

Diskussion: Om det är någon som har några spontana reaktioner på övningen får ni gärna dela dessa? Är det någon som vill dela med sig av det de upplevt?

Förklaring om vad värderingar är. Skillnad mellan mål och värderingar. Värderingar ger kraft och energi. Värderingar som val.

12. Metafor – Livet som bussfärd

Låt oss föreställa oss livet som en buss. Föreställ dig att bussen färdas genom en vidsträckt dalgång med en mängd olika grusvägar i alla möjliga olika riktningar. I fjärran avtecknar sig höga berg, kullar, en skog och spetsiga klippor. I din omedelbara närhet ser du små sjöar, buskage, ängar, stenpartier och bäckar. Bussen är utrustad med en kompass. Du måste bestämma vilken riktning du ska ta. Du har inget speciellt mål, du ska bara välja om du ska köra västerut eller österut, åt norr eller söder. Värderingar har inget slutmål, bara en riktning. Våra grundläggande värderingar är riktningsvisare som länkar samman de enskilda ögonblicken och händelserna till en meningsfull färdväg. Grundläggande värderingar beskriver handlingar, inte saker. Det är något man gör inte något man har. Vår färd tar aldrig slut, vi blir aldrig klara med våra värderingar. Landskapet kommer att fortsätta oavsett vilken riktning vi väljer. Kanske kommer landskapet att förändras på vägen men du kan fortfarande behålla samma riktning. Till exempel, du kanske har en värdering om att vara en kärleksfull partner. Det betyder inte att du är klar så snart du har älskat någon i x antal månader - inte som ett maraton där du går i mål. Det finns alltid mer kärlek att ge. Det betyder snarare att du beter dig på ett kärleksfullt sätt mot din partner. Vad du anser vara kärleksfullt vet bara du. Men att vara kärleksfull är en riktning.

13. Metafor - Skidmetaforen

Tänk dig att du är i alperna för att åka skidor. När du har kommit upp med liften kommer en man förbi och undrar vart du ska. Du säger att du ska ner till stugan i dalen, och han erbjuder sig att hjälpa dig med det. Innan du vet ordet av har han fått in dig i sin helikopter och ett, tu tre så är du nere vid stugan, förvånad och besviken.

Värderingar fungerar lite likadant – det är inte ett specifikt mål som är viktigt utan varje enskild handling i denna riktning som är avgörande i livet. Målbilder som människor formulerar i sitt inre om hur de vill leva sina liv är ofta illusioner påverkade av andra och av media. Dessa är ofta omöjliga att leva upp till eftersom denna sorts perfekthet inte existerar i verkligheten. Det är riktningen som du väljer utifrån dina egna värderingar i varje stund som är det viktiga. När man välja att leva för sin målbild, dvs. att vara framme vid stugan, lever man i framtiden istället för nuet. Om man istället väljer värderingar och jobba med värderingar så måste man stanna upp i stunden och fråga sig ”vilken riktning väljer jag nu för att leva enligt mina värderingar”. Man kanske väljer att observera det som händer medan man åker skidor; vinden som biter i kinderna, snön som gnistrar och nästan förblindar ögonen, magen som kittlar till när farten ökar, solen, skidorna som inte gör som man vill och vad det väcker för tankar och känslor, stillheten i bergen, osv. Denna person kanske har värderingar som att leva i nuet, leva i harmoni eller leva hälsobringande.

14. Övning - Bull’s-Eye

Arbete med värderingar i form av Bull´s eye (Tobias Lundgren). Fyra värderingsområden som ofta ses som viktiga i människors liv; arbete/utbildning, fritid, relationer och egenvård/hälsa.

- Börja med att fundera ut vad **du** värderar inom respektive värderingsområde.

Tänk dig området utifrån hur det ser ut i din drömvärld, om du kunde önska helt fritt. Vad är det du vill ha ut av de olika områdena? Din värdering ska **inte** vara ett konkret mål som man kan uppnå utan en riktning som man alltid kan utvecklas mot och som kommer att gälla hela livet. Att bli gift är ett mål, att vara en kärleksfull, ärlig och älskande partner kan vara en värdering. Att eleverna ska få bra betyg är ett mål, att vara en närvarande och engagerad lärare kan vara en värdering. Obs! Skriv din egen värdering för varje område på den tomma raden innan du går vidare. Det är din personliga värdering som är viktig. För att ta reda på om det verkligen handlar om värderingar, ställ dig frågan; ”Om ingen visste att jag försökte uppnå det här, skulle jag då ändå fortsätta lika energiskt?” eller ”skulle detta vara viktigt för mig i ett annat

samhälle, är detta viktig för mig eller för andra? Är detta något jag värderar oavsett omständigheter?" Det handlar alltså inte om att vara en duktig flicka/pojke, listan är inte avsedd för någon annan än dig, det handlar om att ta reda på vad DU anser vara viktigt.

Arbete/utbildning:

Fritid:

Relationer:

Egenvård/hälsa:

- Utgå från de värderingar du skrivit ovan. Om allt ditt beteende går i riktning med dina värderingar symboliseras detta av Bull's-Eye, mitt i prick. Du befinner dig i din drömvärld, där du är precis som du vill vara och du får ut det du vill av livet. Sätt ett X på piltavlan i varje område som bäst representerar hur det sett ut i ditt liv de senaste två veckorna inom respektive värderingsområde. Ett X i Bull's-Eye innebär att du lever helt i enlighet med dina värderingar för området, fulländat och vitalt. Ett X långt från Bull's-Eye innebär att dina aktiviteter inte överensstämmer med hur du vill ha det - att dina fötter inte går i din värderade riktning. Det innebär att du totalt ska sätta fyra kryss på piltavlan, ett för varje värderingsområde. Obs! Sätt dina 4 kryss på piltavlan på sidan 2 innan du går vidare i texten.

Del 2

- Vad hindrar dig från att leva mitt i prick? Skriv ner vad som står mellan dig och att leva som du vill, utifrån det du angett i dina värderingsområden. När du tänker på det liv du vill ha och nyss beskrivit, vad är det som hindrar dig från att leva precis så, fullt ut och vitalt? Beskriv det på raderna nedan.

- Slutligen ska du uppskatta i vilken utsträckning de hinder du just beskrivit, styr ditt liv och hindrar dig från att leva så vitalt som du skulle vilja.
Ringa in en av de sju siffrorna nedan där 1= hindras inte alls, och 7 = hindras helt och hållet.
1 2 3 4 5 6 7

Diskussion: Är det någon som ville dela med sig och berätta om en värderad riktning? Vad är skillnaden mellan mål och värdering? På vilket sätt kan det vara värdefullt att lära känna sina värderingar vad gäller stress och stresshantering?

15. Genomgång hemuppgift
Lyssna på samma CD dagligen till nästa session

a) Acceptansdagbok (lidande, kamp, hur-funkar-det grad).

En övning för att öka medvetenheten om acceptans och kamp i vardagen. Dela ut bladen. Instruktioner om att observera och registrera daglig kamp mot och acceptans av inre upplevelser.

I den här övningen ber vi dig fylla i en acceptansdagbok. Ha gärna bladet bredvid sängen och fyll i det innan du somnar på kvällen. Vi ber dig observera hur varje dag har varit med tanke

på kontroll och acceptans. Denna övning syftar till att ge dig en överblick och notera eventuella förändringar över tid. Vi uppmuntrar dig till att fylla i formuläret men du behöver inte redovisa något i gruppen eller för oss utan är till för att öka din egen självkännedom. Övningen kommer att diskuteras vid nästa tillfälle.

Datum	Situation Vilka känslor dök upp? (Oro, stress, sorg, ilska…) 1-10	Kamp Hur mycket kämpade du för att få bort känslorna? 1-10	Acceptans Hur villig var du att ha dessa tankar/känslor/ kroppsförnimmelser? 1-10

b) Övning – Sömnlöshet

Jag skulle vilja att du sätter dig bekvämt och sluter ögonen medan vi gör en sista övning. Jag kommer att be dig att uppmärksamma olika saker som händer innanför skinnet, alltså inuti din kropp. Målet med denna övning är att agera som om du tittar på en film eller på TV, det vill säga att helt enkelt titta på vad som händer i din kropp, utan att förändra, undvika eller kämpa med det på något sätt: bara uppmärksamma det. Bara titta på den information som din kropp och dina tankar ger dig.

Nu vill jag att du riktar uppmärksamheten till din andning – känn hur dina andetag dras in i kroppen, strömmar ner till dina lungor och lämnar kroppen igen. Kom ihåg att inte försöka ändra på andningen. Bara lägg märke till hur du andas (fortsätt i 2 min).

För att vi ska kunna acceptera måste vi göra plats för kroppen och tanken, göra plats och utrymmer för det som händer i stunden, stanna upp här och nu och rikta uppmärksamheten åt det som händer. Vi kan lära oss att beskriva det som händer för oss själva. Vi kan även lära oss denna metod i svåra stunder.

Fokusera på dina tankar. När sömnen inte vill infinna sig så beskriv dina tankar som kommer på besök i ditt inre rum, exempelvis; "Nu fick jag tanken att jag inte kommer att klara av morgondagen med så här lite sömn.". Bara beskriv tanken, köp den inte, börja inte arbeta med den, låt den bara komma och låt den gå. Den må vara sann eller falsk, krymp tidsperspektivet till här och nu och håll dig till just den här stunden. Försöker du lösa problem? Beskriv för dig själv i detalj, som om det finns ett mellanrum mellan den som observerar och tankarna – börja alltid med orden "Nu fick jag tanken…". Släpp sedan iväg tankarna så att de kan ta sig ur ditt rum, som de är, obearbetade. Försök inte "tänka färdigt", försök inte ta kontroll. Det är inte den rätta tiden för att lösa problem just nu. Problemtankar får du ägna dig åt på dagtid. Öppna dörren på vid gavel och bjud in alla olika tankar till ditt rum... Så fort det dyker upp en ny tanke så beskriv den ”nu fick jag tanken att jag måste prestera bra på mötet imorgon…”. Det handlar inte om att utöva kontroll över tankarna, tvärtom, du styr inte vilka tankar som kommer in i ditt rum, du observerar dem genom att beskriva dem, accepterar att de är där och försöker inte utöva kontroll över dem…”

När du ligger sömnlös styr du även uppmärksamheten till dina känslor. Vilka känslor dominerar? Beskriv dem och notera hur de känns i kroppen. Är du rädd, ledsen, förbannad eller känner du skam eller skuld över något? Beskriv bara dina känslor. Döm inte dig själv för att du har känslorna. Vilka impulser ger känslorna dig? Vill du gå upp? Krypa längre ner under täcket? Tända lampan? Föreställ dig känslan som en våg på ett soligt hav. Lägg dig

ovanpå vågen, låt den föra dig mot land… Känslor är som vågor – surfa på dem! Sedan kommer nästa… och nästa… och nästa.
Besluta dig för att acceptera natten med allt vad den innebär. Just så här är den här natten. Håll dig till nuet och släpp förbi tankar på alla vakna eller ensamma nätter som du kommer att få uppleva framöver i ditt liv, eller alla nätter som du genomlidit. Tryck in den gröna knappen om och om igen. Du får förmodligen välja acceptans många hundra gånger under en och samma natt. Acceptera med hela dig – hjärta, hjärna och kropp. Säg till dig själv att det som sker just nu är OK även om du inte gillar det. Detta är också en sorts natt, även om du inte sover och även om du är rädd eller frustrerad. Acceptera svårigheten med att tillåta det som sker med dig under natten. Trösta dig själv som om du skulle vara din allra bästa vän eller ditt barn. Ha tålamod med dig själv, med mörkret och tystnaden. Påminn dig om att detta är ett tillfälle, om än svårt, att träna en accepterande inställning.
Återgå åter till att notera din andning. Känn efter hur luften är svalare när du andas in än när du andas ut. Nu vill jag att du föreställer dig rummet du sitter i, se dig själv sittandes i rummet och föreställ dig vad du kommer att se när du öppnar ögonen. När du är redo kan du öppna ögonen.

16. Kort avslut
Utrymme för kommentarer och frågor.
Deltagarna får svara på tre öppna frågor på ett förtryckt papper: ”Vad väckte mitt intresse idag?”, ”Vad har jag lärt mig?”, ”Vad ska jag göra med det jag lärt mig?”

Session 3

1. Hälsa alla välkomna.
Sammanfatta vilka begrepp och övningar som presenterades första gången. Genomgång av dagens agenda. Dagens ledord: *Om du alltid gör som du alltid gjort, kommer du alltid få vad du alltid fått.*

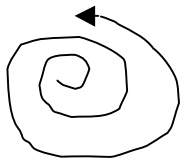
2. Övning - Tincan
Innan vi börjar så vill jag att du funderar ut en händelse från ditt minne som du minns som väldigt obehaglig. Ta gärna en händelse som du tror har påverkat dig. Se om du kan plocka fram denna händelse, kom ihåg den för dig själv och lägg den sedan lite åt sidan.
Sätt dig tillrätta, luta dig tillbaka, sänk axlarna och slut ögonen. Lyssna på ljuden du kan höra runt om dig, känn luften mot kroppen, andningen som får kroppen att röra sig, bröstkorgen att höja sig och luften att strömma ut och in. Notera att luften du andas in är något svalare än luften du andas ut. Kall luft in, varm luft ut.
Nu vill jag att du föreställer dig att du öppnar en dörr och kliver in i ett vitmålat rum, ungefär 3x3 meter. Mitt i rummet står det ett grått arkivskåp av metall. I det här arkivskåpet finns det lådor man kan dra ut. Du går fram till arkivskåpet och drar ut en låda. I lådan så ser du att det finns hängmappar, sådana man förvarar papper i och när du börjar bläddrar i mapparna så ser du att det finns fotografier, från ditt liv. När du bläddrar i bilderna så är det som att göra en liten Odysse bakåt i livet; högtider, julaftnar, födelsedagar, bröllop, vänner, bekanta, familjen, platser du har besökt. Där finns också bilder av jobbiga händelser, människor du saknar, situationer då du känt dig obehaglig till mods, rädd, ledsen. Och plötsligt kommer du fram till bilden av den här händelsen som jag bad dig plocka fram i början. Ta upp bilden och håll den framför dig, betrakta det du ser, och så vill jag att du kliver rakt in i den här bilden, in under skinnet på huvudpersonen i den här bilden, händelsen, som är du och tittar ut på händelsen utifrån den personen, dig själv. Se dig omkring. Se var du befinner dig någonstans, se vem som är där, lägg märke till vad som händer, vad som sägs, vad som görs, ansiktsuttryck. Och under tiden du gör det lägg också märke till hur din kropp reagerar. Vilka fysiska reaktioner du kan känna i den här situationen, du behöver inte alls tycka om det du känner, men se om du bara kan lägga märke till det, hur din kropp reagerar. Om du känner dig varm någonstans, eller om du känner tryck, smärta, illamående eller kanske pulsen slår. Se om du bara kan stanna med den upplevelsen och låta de här fysiska reaktionerna få leva sitt eget liv under tiden som du bara betraktar dem och är med om det här en gång till. Titta tillbaka igen på själva händelsen, vad som händer, vad som sägs, och lägg också märke till hur din kropp reagerar under tiden.
Så vill jag att du bara släpper taget om den här bilden igen, och kliver ur den igen och betraktar den som ett fotografi. Du lägger ner fotografiet i mappen igen och bläddrar vidare. Du ser nya händelser från livet, kanske saker som du inte riktigt kom ihåg, bilder från föräldrar, syskon om det finns sådana, bilder av människor som kanske inte längre finns i livet. Plötsligt dyker det upp en ny bild, som också påverkas/präglas av den upplevelsen som du hade i den tidigare bilden, om det inte finns en sådan, så tar du den gamla upplevelsen igen. Lyft upp bilden och betrakta den. Så vill jag att du tar ett djupt andetag och kliver rakt in i den här händelsen också, in bakom skinnet på dig själv, se det som du gjorde det den gången, lägg märke till var du befinner dig någonstans, vilka som finns där, vad som sägs, vad som händer. Under tiden vill jag också att du lägger märke till vilka känslor du kan uppleva, se om du kan tillåta dig själv att vara med om det här, utan att kämpa emot. Ge dig chansen att utforska de här känslorna, att umgås med dem, andas in dem och låt de fylla varje cell i kroppen. Lägg märke till var de här känslorna känns. Lägg också märke till vad som händer i

situationen, vilka ljud, röster, lukter och smaker det kan tänkas finnas där, samtidigt som du är uppmärksam på vilka känslor som dyker upp.
Du kan släppa taget om den här bilden också, kliv ur den, betrakta den som ett fotografi, lägg ner det i mappen och skjut igen lådan. Istället så drar du ut en annan låda och börjar bläddra bland de mapparna och bilderna, flera händelser från ditt liv passerar förbi.
Människor som du haft nära dig, människor som du inte vill ha nära dig. Och plötsligt dyker det upp en tredje situation som även den präglas av den här känslan eller upplevelsen, om det inte finns någon sådan tredje bild, så tar du någon av de andra. Du kan kliva in även i den här bilden, in bakom skinnet på dig själv, titta ut och se hur det var den gången, vilka som var där, vad som blev sagt och gjort. Vad som hände. Och när du gör det, lägg också märke till vilka tankar som strömmar genom ditt huvud, vilka tankar du tänkte i den här situationen under tiden som den här jobbiga händelsen utspelades. Se om du kan släppa taget om den här bilden också. Den blir grå, du lägger tillbaka den och skjuter igen lådan. Du vänder dig om och går mot dörren igen, ut från det vita rummet och istället kliver du tillbaka in i det rum där du gör övningen. Föreställ dig hur det ser ut runtomkring dig. Föreställ dig själv där du befinner dig i det rummet och vad du kommer att se när du öppnar dina ögon. Och när du kan se det så öppna ögonen i den takt som känns behagligt.

3. Genomgång hemuppgifter
Diskussion: *Hur har det gått med CD-övningen de här veckorna? Har något förändrats sedan ni började med övningen? På vilket sätt kan den här övningen påverka stressen i livet?*

Formulär: Kom ni ihåg att fylla acceptansformulären som ni fick förra gången? Är det någon som sett en förändring sedan ni började fylla i formuläret? Har ni lärt er något av övningen? På vilket sätt kan den här övningen påverka stressen i livet?

4. Arbete med hinder - värderingar
Diskussion: Vilka hinder kan stå i vägen för att man ska kunna leva i enlighet med sina värderingar? Är det någon som vill berätta om något hinder som dykt upp under de senaste veckorna? Eller vet ni med er redan nu vad som kan dyka upp i framtiden? Är stressen eller andra obehagliga känslor/tankar ett hinder och hur kan man i så fall hantera detta?



5. Rollspel – Centrifugen
Rollspel mellan terapeut och klient där det framgår att klienten valt beteenden i riktning mot valda värderingar. Istället för att gå i värderad riktning, väljer klienten, pga hinder, att ta flera steg åt sidan. Till slut snurrar terapeut och klient runt i en cirkel:

Terapeut - Vad händer här just nu?
Klient - Vad menar du? Vi snurrar runt?
Terapeut - Ja just det. Hur länge ska du snurra runt? Det är ju du som väljer. Det är ditt liv. Du kan snurra runt om du vill.
Klient - Det vet du ju att jag inte vill, då hade jag inte kommit hit.
Terapeut - Nähä. Men det ser ju ut som du vill snurra runt. Du valde väl att stiga av riktningen själv och försöka dig på kontrollen istället för acceptansen. Eller har jag helt missuppfattat dig?

Klient - Jo, det har du kanske rätt i. Om inte annat valde jag att inte äta lunch och på det viset få huvudvärk och ont i magen. Och det var kanske därför jag blev så arg när jag kom hem och såg hur stökigt det var i hallen? Ja…jag trodde att jag skulle bli lugnare av att tänka på semestern istället för att känna efter hur jag egentligen mådde. Hade jag verkligen känt efter hade jag nog insett att jag behövde en paus och äta ordentligt. Och kanske ta lite kompledigt. Vad tror du om det? Jag kanske ska ta lite ledigt nästa vecka? *Klienten väljer till sist att stoppa snurrandet för att konstatera att det är sig själv hon lurar, att hon försökt återgå till kontrollagendan och ge upp acceptansen.*

Diskussion: Är det någon som fick några tankar?

FIKA 30 min

6. **Metafor – Livet som orientering**
7. Om vi ser orientering som ett livsprojekt så är kompassen som tar ut riktningen vart du ska, jämförbart med att ta ut värderingar i livet. Kompassen ger en riktning som du valt och den ger ingen ändpunkt, du kan aldrig bli färdig med att springa åt sydost, det är en värderad riktning. När du valt att springa åt sydost så kanske du ser en stor tall som ligger på din väg åt sydost. Att ha tallen som ett riktmärke att springa åt, kan liknas vid att ha delmål i värderad riktning. Det är inget slutmål, men det är ett mål som hjälper dig att hålla riktning i livet. Man kan inte springa och ständigt titta på kompassen och då kan det kännas skönt att veta att man först och främst ska förbi tallen. När du kommer fram till tallen så stannar du inte där, utan du kollar in kompassen igen och tar ut en ny riktning som underlättar för dig att springa i dess riktning. Det kan hända att du kommer fram till en våtmark, men du stannar inte för att sätta dig ner och tjura, du börjar inte springa åt andra hållet heller. Istället använder du dig av medveten närvaro för att uppfatta stunden exakt så som den är och med den kunskap som närvaron ger dig, bestämmer du för dig att det är OK att bli våt om fötterna. Det är viktigt för dig att röra dig i denna riktning och du visste innan du började springa att det skulle dyka upp hinder. Du tog dig t.o.m. tid att fundera vilka dessa hinder kunde tänkas vara och hur du skulle möta dem.

8. Vad vill du verkligen med ditt liv? - värderingar

Fundera gärna på vad som ger dig kraft och energi i livet. Och se om du kan göra mer av det. Vad är det som du vill ha ut av livet som du inte har idag? Om du skulle leva mer i riktning med dina värderingar, vad är det för kraft och energi som du skulle få då? Hur kan man konkretisera sina värderingar? Vilka beteende är förenliga med ens värderingar?

9. Övning – Vad vill du att ditt liv ska stå för?

Skriftlig individuell uppgift

1. Börja med att fundera kring i vilken riktning du verkligen skulle vilja röra dig i. Kanske är det något som du redan har och arbetar med att vårda? Kanske är det något som inte finns i ditt liv just nu, men som du saknar, längtar efter eller önskar? Om vill kan du ta hjälp av Bull's-eye som du fyllt i tidigare. Om du skulle ta ett steg mot detta, vad är det för kraft och energi som du skulle få? Vad är det för kvalitet som du skulle vilja närma dig?

Jag skulle verkligen vilja:

---

2. Beskriv kort för dig själv hur du skulle märka att du rörde dig i värderad riktning. Skulle något bli annorlunda? Hur skulle det kännas? Vad skulle du tänka om dig själv och ditt liv om detta skulle bli verklighet?
Mitt liv skulle:

---

3. Beskriv nu vad du gjort, eller inte gjort, för att detta ska kunna hända – så att ditt liv utvecklas i den riktning som du beskrivit ovan. Skriv också hur länge du gjort på detta/dessa sätt.
Jag har

---

4. Skriv ned några konkreta handlingar som går i riktning med värden ovan. Beskriv kortfattat olika vardagssituationer och vilket beteende som skulle gå i riktning med dessa värderingar. T.ex. ”jag vill vara en bra vän” kan konkretiseras i handlingen att man ringer upp en specifik person man länge velat höra av sig till.
Jag kommer att:

---

5. Om du skulle gå i riktning mot dessa värden, vad skulle kunna hända som gör att det blir svårare att fortsätta på den inslagna vägen? Vilka konkreta händelser, tankar och känslor tror du att du haft problem med i vardagen? Finns det hinder som du redan nu kan förutse?
Möjliga hinder:

---

6. Om du skulle stöta på dessa hinder, vad skulle du kunna använda för strategier för att fortsätta i din önskade riktning? Vad har du lärt dig för tillvägagångssätt som gör att du inte behöver undvika problemen?
Tillvägagångssätt för att möta hindren på vägen:

---

7. Avslutningsvis, beskriv hur du tror ditt liv skulle se ut om fem år om du fortsatte exakt såhär?
Om jag gör såhär kommer mitt liv att

Diskussion: Varför tror ni det är så viktigt att tänka igenom möjliga hinder i förväg?
Har ni några funderingar eller tankar kring det ni jobbat med nu? Är det någon som vill dela med sig?

10. Metafor – Vägskälet
Rita två pilar som vägskäl på tavlan.
Åtagande introduceras: Vägen till vänster går mot ”acceptans och aktiv handling” och vägen till höger mot ”kontroll och undvikande”. Ingen väg är problemfri, båda vägarna leder till smärta, båda vägarna leder till problem.

Ber deltagarna att fundera på hur deras liv blir om de väljer höger eller vänster. Ifrågasätter när det är dags att börja förändringen. Imorgon, om en vecka, om ett år? Nu?

Diskussion: Utifrån den här metaforen, hur skulle ni vilja beskriva skillnaderna mellan de olika vägarna? Skulle ni kunna ge ett konkret exempel ur era egna liv?

11. Övning - Ögonkontaktsövning
Ni ska sitta mitt emot varandra, precis som ni gjorde i ögonkontaktsövningen, så nära att knäna snuddar vid varandra. Uppgiften för den person som inte pratar är helt enkelt att vara med den andra och att möta hennes blick, precis som i ögonkontaktsövningen. Försök att inte analysera det som sägs. Den som lyssnar ska inte kommunicera på något sätt. Du ska inte nicka eller humma eller på något vis kommentera det personen framför dig berättar. Detta kan vara svårt, du kan få många impulser om att vika med blicken, känna att det är obehagligt och så vidare. Öva då på att observera dessa tankar och känslor, ta emot dem utan att agera på dem och att rikta uppmärksamheten mot personen framför dig. Acceptera att det möjligtvis väcker obehag, välj att fortsätta titta.
Inför den andra vill jag att den som pratar formulerar ett åtagande (om man vill) som går i ritning med det du kommit fram till att du värdesätter. Berätta på ett sådant sätt att den andra kan känna hur viktigt detta är för dig. Målet är att den som lyssnar ska känna sig övertygad om att detta verkligen är viktigt för dig.
När den som talar först är klar, sitt då bara och fortsätt se varandra in i ögonen tills jag gör er uppmärksamma på att det är dags att byta. Sedan gör ni precis samma sak som innan med ombytta roller.

Du kan utgå från följande punkter om du vill.

Innan ni börjar, ta ett par minuter för er själva och bestäm vad ni vill säga:

- Jag värderar…
- Det som hindrat mig är...
- Istället har jag…
- Det har kostat mig…
- Nu ska jag…

Diskussion: Är det verkligen nödvändigt att göra några förändringar i ditt liv? Varför ska det bli annorlunda den här gången? Finns det något vi gör här som får dig att tro att det blir annorlunda?

12. Sammanfattning
Hela kursens sammanfattas i de olika momenten; medveten närvaro, defusion, acceptans som alternativ till kontroll, värderingar, åtagande.
Förklaring att kursen bara är början på en process som man själv ansvarar för.

13. Utvärdering och avslut
Kursutvärdering. Utrymme för kommentarer och frågor. Deltagarna får svara på tre öppna frågor på ett förtryckt papper: ”Vad väckte mitt intresse idag?”, ”Vad har jag lärt mig?”, ”Vad ska jag göra med det jag lärt mig?”
Informerar om uppföljningen och hur deltagarna kan kontakta kursledarna.

Tack för ert deltagande!

BILAGA G: Stressföreläsning kontrollgrupp

Bild 1

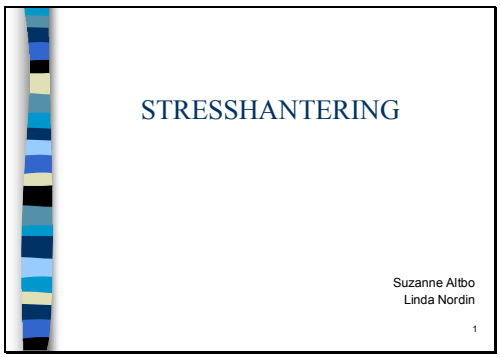


Bild 2

Bild 3

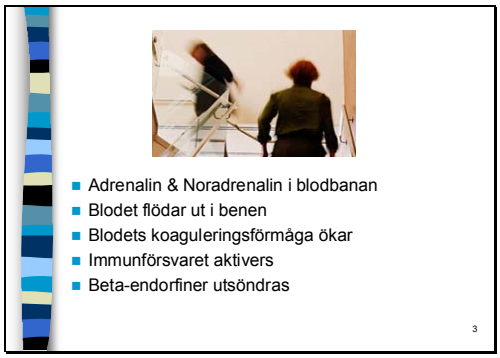


Bild 4

Kamp och flykt

- Optimalt i en katastrofsituation
  - Motståndskraftiga
  - Skärpta sinnen
- Individuell tolkning – hot eller möjlighet
- Som att träna musklerna
- Återhämtning är avgörande

4

Bild 5

Olika förhållande till stress

- Stress som utmaning

- Stress som utmattning

5

Bild 6

Utmattning

- Tidigt skedet: tiden för återhämtning inte räcker till
  - Det är då man kan förhindra och stärka
- Vi ignorerar ofta småkrämpor
- Symtom
  - Kroppsliga
  - Känslomässiga
  - Tankemässiga
  - Beteendemässiga
- När du är stressad: prioritera aldrig bort

6

Bild 7

Situationer som skapar stress

- Hotfulla situationer
- Förlust
- Utmanande situationer

7

Bild 8

Arbetsrelaterad stress

- Krav och kontroll
- Risksituation
  - Tidspress, stor arbetsmängd och låg kontroll
- Känsla av kontroll är viktigt

8

Bild 9

Samhällsperspektiv - historia

- Neurasteni (1890) - industrisamhälle
- Yuppisjukan – kroniskt trötthetssyndrom (1980) – tekniksamhälle

- Utmattningsdepression (2000) – informationssamhälle

9

Bild 10

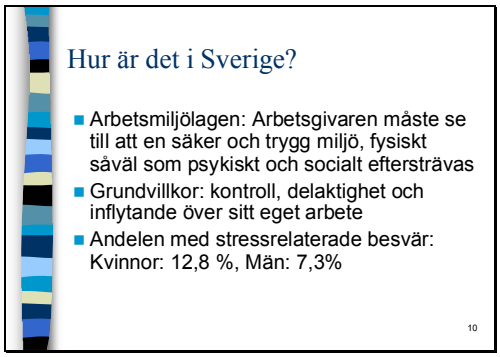


Bild 11

Bild 12

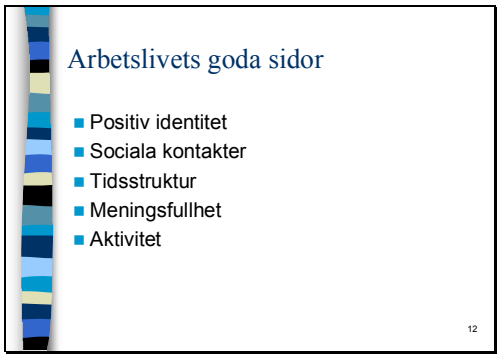


Bild 13

Individuellt perspektiv - Coping

- Vanliga sätt att bemästra stress
- Väljer det sätt man har erfarenhet av
- Fungerar mer eller mindre bra på kort/lång sikt
  - Emotionsfokuserad coping
  - Problemfokuserad coping

13

Bild 14

Negativ coping

- Undvikande
- Uppskjutande
- Inlärd hjälplöshet

14

Bild 15

Stresshantering

- Minska osäkerheten
- Time management

15

Bild 16

Mat och motion

- Regelbundenhet
- Varierad kost
- Tillföra vitaminer/mineraler under påfrestande perioder
- Ta tid att njuta av maten
- Motion: ökar välbefinnande och återhämtning, stärker hjärta, kärl och immunförsvar, förbättrar ämnesomsättning, ger energi styrka och uthållighet.
- Motion = Buffert mot ohälsosam stress

16

Bild 17

Kultur och vänner

- Kultur – utvecklar och förstärker emotionell förmåga
- Socialt umgänge - Gemenskap innebär skydd och stöd då livet gör ont

17

Bild 18

Sömn och återhämtning

- Kroppens återhämtning
- Bygger upp det som brutits ner under dagen
- Tips
  - Mörkt och svalt
  - Ej kaffe, Cola, te, energidryck 6h innan
  - Hungrig? Ät något lätt
  - Regelbundna tider
  - Dagsljus på morgonen
  - Fysisk aktivitet
  - Varva ner

18

Bild 19

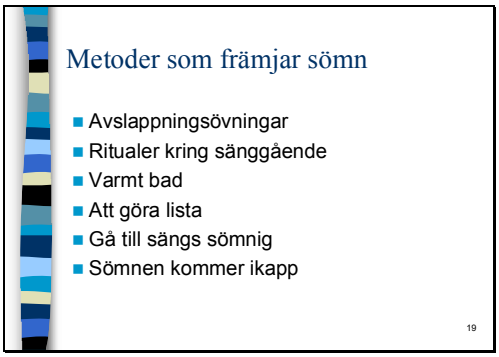
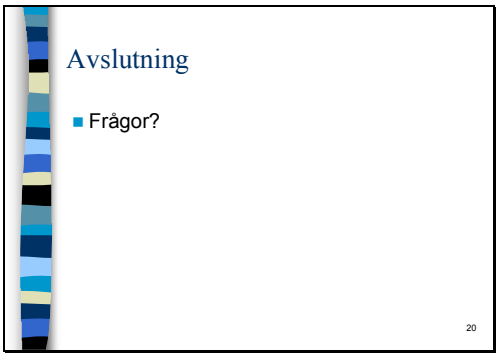


Bild 20



Kursplan: Träningsprogram för vardagsstress

Mål

De övergripande målen för programmet är att deltagarna ska kunna hantera livets stressmoment på ett mer flexibelt sätt, kunna uppleva en högre livskvalitet och större engagemang i sitt arbete. Vi arbetar mot dessa mål bland annat genom att öka medvetenheten om sammanhangen kring individuella stressupplevelser och lära sig att stanna upp och bli mer närvarande i sina handlingar.

Målgrupp

Vi riktar oss till dig som är lärare (grundskola – gymnasiet), som under en längre tid känt dig stressad, som inte längre känner samma engagemang i ditt arbete och som nu vill göra något åt det.

Programmets utformning

Vi kommer att leda två träningsprogram av stresshantering, vilka båda ger verktyg för att hantera stress i vardagen. Vårt syfte är att jämföra dessa program för att utvärdera vilket som är mest effektivt. Personerna deltar frivilligt och lottas till de två olika träningsprogrammen. Programmet består av en eller tre sessioner á tre timmar, inklusive paus med kvällsfika, mellan kl. 16.00–19.00 under veckorna 36-38 och 41, 2007. Sessionerna kommer att hållas en kväll i veckan på Institutionen för Psykologi vid Lunds universitet.

Arbetssätt

Arbetsformen innefattar föreläsningar, upplevelsebaserade övningar och gruppsamtal. Individuella hemuppgifter mellan sessionerna förekommer. Detta är ett träningsprogram på gruppnivå, ingen individualterapi erbjuds.

Villkor

Träningsprogrammet är en del i psykologexamensuppsats vilket ställer vissa krav för deltagande i kursen. Dessa krav är

- att du kan komma till samtliga tre sessioner. Kursen är frivillig och du kan hoppa av. Meddelad anledning till avhopp uppskattas i så fall
- att du fyller i frågeformulär inför kursen, under kursens gång samt vid ett uppföljningstillfälle under v. 45
- att du godkänner att detta material används till examensuppsats, enligt sekretessvillkor nedan
- att du inte har en pågående behandling för psykiska besvär.

Sekretess

Individuell medverkan kommer inte att offentliggöras. Resultaten kommer att redovisas på gruppnivå, inte på individnivå, så att deltagarnas identitet kommer att förbli anonym. Alla deltagare inklusive ledare har tystnadsplikt rörande uppgifter av personlig karaktär som kan komma upp under programmets gång.

Kursledare

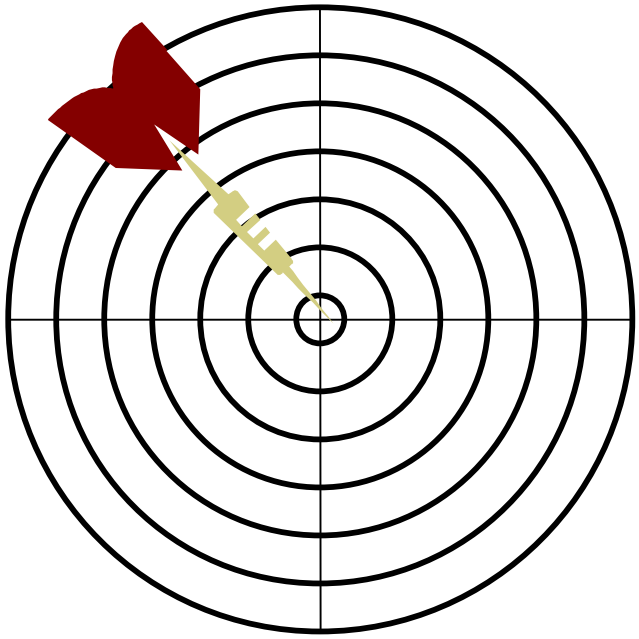
Programmet kommer att hållas av psykologkandidaterna Suzanne Altbo och Linda Nordin som går sista året på psykologprogrammet. Båda är utbildade inom ACT. Uppsatsarbetet handleds av Docent Magnus Lindgren.

Anmälan
Anmäl dig senast den 15 juni genom att skicka ett email till stressprogram@passagen.se med namn och telefonnummer så kontakter vi dig. Observera att antalet platser är begränsade, vid överanmälan kommer lottning att ske.

Du kan även kontakta oss om du har några frågor:
Suzanne Altbo: 0731-510370
Linda Nordin: 0707-306108
Hemsida: http://hem.passagen.se/stressprogram/
Epost: stressprogram@passagen.se

Handledare Docent Magnus Lindgren:
Magnus.Lindgren@psychology.lu.se
Tel: 046-2223062

Bull´s Eye



Ålder:

Kön (Ringa in): Kvinna Man

Civilstånd (Ringa in): Gift Sambo Flickvän/Pojkvän Singel

Barn (ja alt nej):_____Om ja hur många?_____

Sysselsättning:_____

Telefon nr (frivilligt):_____

E-post (frivilligt):_____

Bull's-Eye

Bull´s-Eye piltavlan är indelad i fyra värderingsområden som ofta ses som viktiga i människors liv: arbete/utbildning, fritid, relationer och egenvård/hälsa. Piltavlan finns på sidan 2. **Obs!** Titta på piltavlan innan du läser vidare för det är på den som du längre fram med **fyra kryss** kommer att göra dina skattningar. Ta den tid du behöver.

Del 1

- Börja med att fundera ut vad ***du*** värderar inom respektive värderingsområde. Tänk dig området utifrån hur det ser ut i din drömvärld, om du kunde önska helt fritt. Vad är det du vill ha ut av de olika områdena? Din värdering ska **inte** vara ett konkret mål som man kan uppnå utan en riktning som man alltid kan utvecklas mot och som kommer att gälla hela livet. Att bli gift är ett mål, att vara en kärleksfull, ärlig och älskande partner kan vara en värdering. Att följa med sin son på hockey är ett mål, att vara en närvarande och intresserad förälder kan vara en värdering. **Obs!** Skriv din egen värdering för varje område på den tomma raden innan du går vidare. Det är ***din*** personliga värdering som är viktig.

Arbete/utbildning:

Fritid:

Relationer:

Egenvård/hälsa:

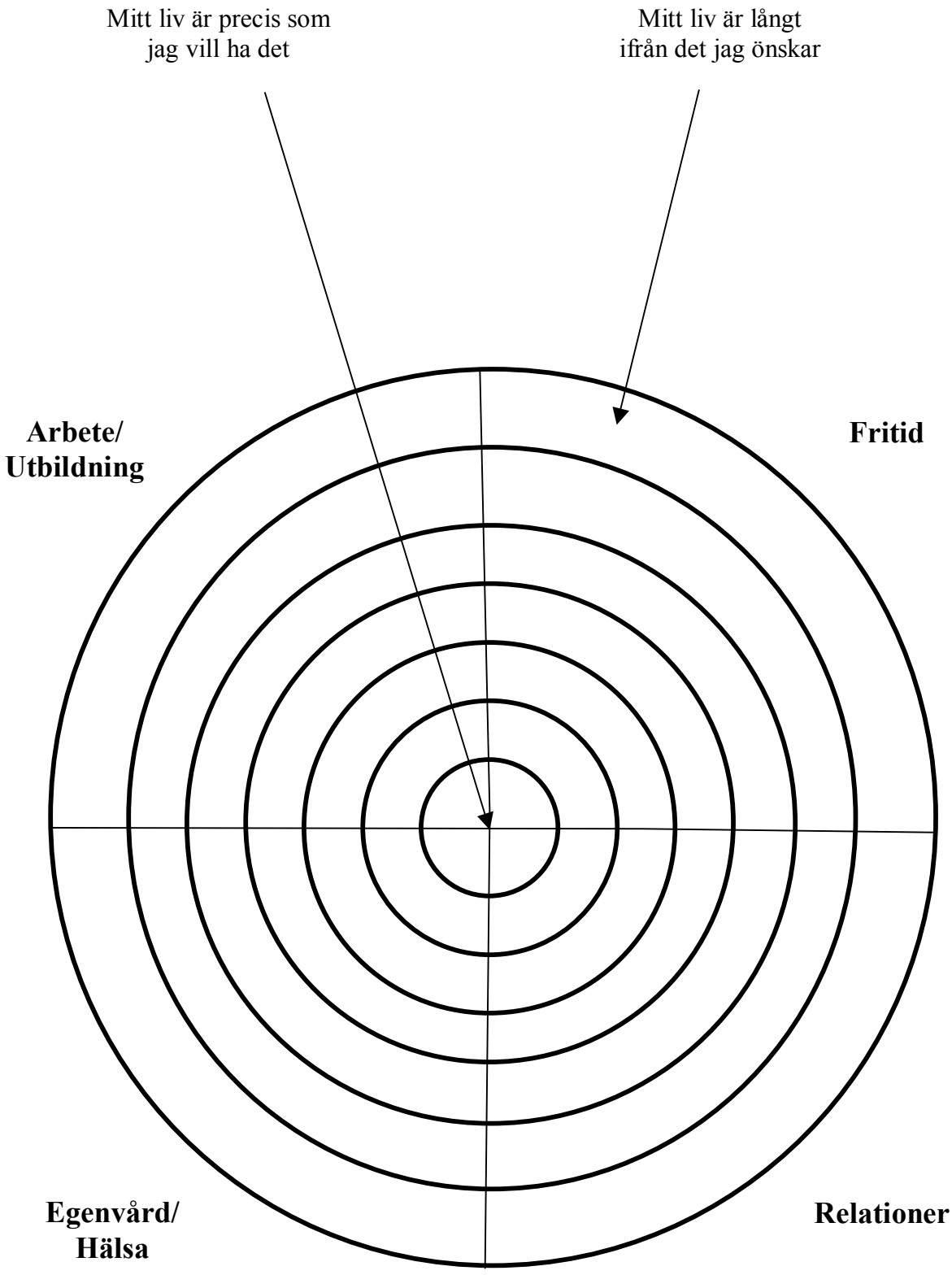
- Utgå från de värderingar du skrivit ovan. Tänk att din värdering är ”Bull´s-Eye” (mitten av piltavlan). Bull´s-Eye är precis som du vill att det skall vara, mitt i prick, din drömvärld där du är precis som du vill vara i ditt liv och där du får ut det du vill av livet. Sätt ett **X** på piltavlan i varje område som bäst representerar hur det sett ut i ditt liv de **senaste två veckorna** inom respektive värderingsområde. Ett **X** i Bull´s-Eye innebär att du lever helt i enlighet med din värdering för området, fulländat och vitalt. Ett **X** långt från Bull´s-Eye innebär att dina aktiviteter inte överensstämmer med hur du vill ha det - att dina fötter inte går i din värderade riktning. Det innebär att du totalt ska sätta **fyra kryss** på piltavlan, ett för varje värderingsområde. **Obs!** Sätt dina 4 kryss på piltavlan på sidan 2 innan du går vidare i texten.

Del 2

- Skriv nu det som står mellan dig och att leva som du vill, utifrån det du skrivit i dina värderingsområden. När du tänker på det liv du vill ha och nyss beskrivit, vad är det som hindrar dig att leva precis så, fullt ut och vitalt? Beskriv det på raderna nedan.

- Slutligen ska du uppskatta i vilken utsträckning de hinder du just beskrivit styr ditt liv och hindrar dig från att leva så vitalt som du skulle vilja. Ringa in en av de sju siffrorna nedan där 1= hindras inte alls, och 7 = hindras helt och hållet.

1 2 3 4 5 6 7



BILAGA J: Acceptansdagbok

A. Acceptansdagbok (lidande, kamp, villighets-grad):

I den här övningen ber vi dig fylla i en acceptansdagbok. Ha gärna bladet bredvid sängen och fyll i det innan du somnar på kvällen. Vi ber dig observera hur varje dag har varit med tanke på kontroll och acceptans. Denna övning syftar till att ge dig en överblick och notera eventuella förändringar över tid. Vi uppmuntrar dig till att fylla i formuläret men du behöver inte redovisa något i gruppen eller för oss utan är till för att öka din egen självkännedom. Övningen kommer att diskuteras vid nästa tillfälle.

Datum	Situation Vilka känslor dök upp? (Oro, stress, sorg, ilska…) 1-10	Kamp Hur mycket kämpade du för att få bort känslorna? 1-10	Acceptans Hur villig var du att ha dessa tankar/känslor/ kroppsförnimmelser? 1-10

Kursutvärdering
På följande frågor, ringa in ditt svar på en skala från 1 till 5. Vänligen delge även egna kommentarer och förslag på förbättringar.

1. Vad anser du om programmets upplägg vad gäller:
(1 = mycket dåligt, 5 = mycket bra)

a) sessionernas längd?
1 2 3 4 5

b) sessionernas antal?
1 2 3 4 5

c) sessionernas innehåll?
1 2 3 4 5

Kommentarer:

_____
_____
_____

2. Är kursens innehåll användbart för dig, vad gäller stresshantering i vardagen?
(1 = ej användbart, 5 = mycket användbart)
1 2 3 4 5

Kommentarer:

_____
_____
_____

3. Under sessionerna arbetade vi med upplevelsebaserade övningar och metaforer. Detta gjorde vi för att öka inlärning genom erfarenhet istället för att bara föreläsa med en massa prat.

(1 = inte alls, 5 = mycket bra)

Hur fungerade detta arbetssätt för dig?
1 2 3 4 5

Kommentarer:

_____
_____
_____

4. Vad tyckte du om hemuppgifterna:

(1 = ej användbart, 5 = mycket användbart)

a) ”Hemuppgiftsövningen på CD”
1 2 3 4 5

b) ”Acceptansdagboken”

1 2 3 4 5

Kommentarer:

_____
_____
_____

5. I vilken utsträckning genomförde du hemuppgifterna?

(1 = inte alls, 5 = fullt ut)

1 2 3 4 5

Kommentarer:

_____
_____
_____

6. Skulle du rekommendera andra du känner som är stressade att gå ett liknande program?

(1 = aldrig, 5 = absolut)

1 2 3 4 5

Kommentarer:

_____
_____
_____

7. Bedöm kursledarnas insats vad gäller:

(1=ej tillfredsställande, 5 = mycket tillfredsställande)

tydlighet

1 2 3 4 5

lyhördhet

1 2 3 4 5

samspel sinsemellan

1 2 3 4 5

Kommentarer:

_____
_____
_____

8. Övrigt:

_____
_____
_____
_____

Tack för ditt deltagande!