

Judit Hadnagy, Presschef
08-453 4056, 070-605 5681
Judit.Hadnagy@stat-inst.se

Forskning om SiS-unga som lär sig hantera negativa tankar

Många ungdomar som vistas hos Statens institutionsstyrelse, SiS, kan bli hjälpta av en metod som går ut på att vara närvarande i nuet. Metoden kallas ACT, Acceptance and Commitment Therapy och ingår i ett forskningsprojekt där sex ungdomshem inom SiS är med i studien.

– Jag är mer medveten och tänker och lever i nuet i stället för att älta sådant som varit. ACT tar mig framåt, säger en kille på ett av SiS ungdomshem som provat metoden.

ACT är en vidareutveckling av kognitiv beteendeterapi, KBT. Metoden bygger på tre delar – accept, choose och act (acceptera, välj och agera). Acceptera det du inte kan påverka, välj det du vill göra och agera. Fokus ligger på att ta kontroll över oönskade tankar och känslor och genom det leva mer funktionellt, snarare än att bli av med symptom.

SiS har redan testat metoden, vid några ungdomshem, i ett pilotprojekt under ett år. Nu går piloten över i en regelrätt forskningsstudie under ledning av Anders Tengström vid Karolinska Institutet och Forum för psykosocial hälsa vid Maria ungdom.

Ingen idé att älta gammalt

En 18-åring som finns på en av SiS institutioner, vi kan kalla honom Leo, har genomgått ACT. Leo tycker att ACT är ett "moget sätt att jobba" på. En viktig insikt för honom var att det är han själv som väljer, både vad han ska tänka och hur han ska agera.

- Det som har hänt det har hänt. Det är ingen idé att älta. Jag kan ändå inte få det ogjort. Genom att styra mina tankar kan jag välja vad jag lägger min energi på. Fokus är framåt, jag ska studera och ta mig fram i livet, säger Leo.

Statens institutionsstyrelse

Besök Drottninggatan 29
Adress Box 16363
103 26 Stockholm

Telefon 08-453 40 00
Fax 08-453 40 50

E-post registrator@stat-inst.se
Internet www.stat-inst.se

Org-nr 202100-4508

Ungdomarna har fått lära sig vad i livet man måste acceptera och vad man kan förändra, identifiera hur de vill leva sina liv, hitta ett sätt att hantera svårigheter som dyker upp på livets väg och hantera jobbiga minnen från det förflutna. Just att kunna acceptera vad man har gjort eller varit med om är ett viktigt steg för att kunna gå vidare. Annars kan själva ältandet bli hindret för att komma vidare, menar Jisif Soumah, behandlingsassistent vid SiS ungdomshem Råby, Lund. Han är utbildad ACT-instruktör och säger:

- Skuld, skam och känslan av att vara värdelös gör att man lätt fastnar i negativa bilder om sig själv och sina möjligheter. ACT erbjuder strategier för hur du kan hitta ett nytt sätt att tänka, ett tankesätt som kan ta dig förbi hindren.

Forskning visar goda resultat

Tidigare forskning har visat att relativt korta ACT-behandlingar ger goda resultat när det gäller exempelvis drogmissbruk, ångest, depression, självskadande beteenden, tvångssyndrom och psykossymptom. Under pilotstudien har en ACT-manual, anpassad för slutenvårdssammanhang, tagits fram. Den skiljer sig något från "ursprungsmanualen" genom att vara mindre teoretisk, har fler rollspel och är särskilt inriktad på mekanismer bakom alkohol- och drogmissbruk. SiS har också utbildat egen personal i ACT-metoden.

Att SiS nu går vidare med ACT i en reguljär forskningsstudie förklarar forskningsledare Caroline Björck så här:

- Insatsen är förhållandevis kort, den omfattar sex sessioner på två timmar per gång och i vissa fall individuella träffar. ACT kan användas som behandling i alla våra placeringar.
- Pilotprojektet indikerar att det går att pröva behandlingsmetoden ACT också när det gäller en svår målgrupp som vår.

Nya sättet att tänka ett förhållningssätt

Både Leo och Jisif Soumah framhåller att de tar med sig ACT från kursen in i vardagen. Det nya sättet att vara och tänka blir ett förhållningssätt. Leo, som sparat allt material han fick på kursen, säger sig vara övertygad om att han kommer att ha nytta av ACT även sedan han lämnat ungdomshemmet.

De ungdomshem som ingår i studien och ska använda ACT är SiS ungdomshem Råby i Lund, Johannisberg i Kalix, Långanäs i Eksjö, Stigby på Visingsö, Brättegården i Vänersborg och Sundbo i Fagersta.

Sex institutioner kommer att fungera som kontrollgrupp, det vill säga de ska använda vanlig behandling.

Frågor:

Caroline Björck, forskningsledare för SiS ungdomsvård
010-453 40 40, 070-515 4004

Följande personer arbetar med ACT vid respektive ungdomshem:

Jisif Soumah, behandlingsassistent, SiS ungdomshem Råby
046-32 94 40

Per-Arne Lindström, behandlingsassistent, SiS ungdomshem Långanäs
0381-66 36 35

Simon Nilsson, psykolog, SiS ungdomshem Sundbo
0223-411 18, 070-566 79 73

Lars Johansson, psykolog, SiS ungdomshem Brättegården
010-453 27 84

Åsa Sternelöv, behandlingsassistent, SiS ungdomshem Johannisberg
0923-696 86

Eva-Lotta Nyander, SiS ungdomshem Stigby
0390-409 26

Ytterligare kontakter, representanter för forskningsprojektet:

Doktorand och leg psykolog Fredrik Livheim 070-737 52 909
Leg psykolog Johanna Aronsson 070-164 38 44