

ACT i effektivitetssamfundet

*Af Psykolog Monica Trærup
Cand. Psych. Aut., Specialist & supervisor i psykoterapi ved Dansk Psykolog
Forening*

Samfundets store fokus på effektivitet på arbejdspladserne kan have en negativ påvirkning på vores arbejdsglæde og være årsag til negative tanker og følelser på jobbet. Ligeledes oplever mange mennesker, at de stresser og overforbruger sig selv i arbejdet, således at de mangler overskud til at engagere sig i det, de finder vigtigt i såvel deres arbejde som i deres fritid. Mange behandlere i psykiatrien, bostøtten og medarbejdere i socialpsykiatrien kæmper således med stress, manglende overskud omsorgstræthed.



Mange (herunder jeg) ønsker, at rammerne for den gode behandling til mennesker med psykiske lidelser vil blive forbedret. Indtil da, er det vigtigt, at vi som behandlere har fokus på egen omsorg, og at vi er undersøgende på, om måden vi hver især agerer i effektivitetssamfundet er den mest hjælpsomme for os selv og vores klienter.

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) har mange hjælpsomme svar på, hvordan vi som mennesker i det vanskelige liv, herunder i rollen som behandlere, kan hjælpe os selv og vores klienter til at skabe en meningsfuld og tilfredsstillende hverdag. I ACT arbejder vi således med processer, der hjælper os til at..

- Skabe klarhed over - og bruge vores værdier til at sætte en kurs og komme hel igennem effektivitetssamfundets stormvej.
- Håndtere vanskelige følelser, så vi ikke kører fast i stress/depression.
- Opnå mere indre ro i travlheden
- Øge nærvær og fordybelse
- Skabe en meningsfuld hverdag
- Blive mere tilfreds – også når arbejdsdagen ikke former sig, som vi ønsker

Træning af processerne i ACT kan således være hjælpsom for os hver især, ligesom træning i ACT processerne kan være relevante at tilbyde på arbejdspladser, hvor medarbejderne presses af udefra kommende effektivitetskrav.

Vi har pt. enkelte ledige plader på vores ACT kursus med start i juni 2019. Ligeledes kommer vi gerne ud til jeres arbejdsplads og afholder et introduktionskursus i ACT. Kender du ikke til ACT og ønsker en lettilgængelig introduktion hertil, da kan bøger af fx Russ Harris anbefales.

Tilmeld dig kurset på hjemmesiden [ACT kursus for tværfagligt personale juni 2019](#).