

# Ny terapi motverkar socialsekreterares stress

Publicerat 2009-06-09 16:32

**En ny terapimetod, ACT, gjorde att socialsekreterare kände mindre stress i jobbet och mådde bättre psykiskt. Det visar en studie som är gjort på uppdrag av Forum, Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid Karolinska Institutet och Maria Ungdom.**

**ACT, Acceptance and Commitment Training**, är en ny terapimetod. Nu har den för första gången utvärderats som terapi mot stress i en studie för vuxna. Syftet med studien var att undersöka om ACT påverkar stress och generell psykisk hälsa hos socialsekreterare.

I studien mätte man utbrändhet, prestationsbaserad självkänsla, psykologisk flexibilitet och krav och kontroll i arbetet. 106 socialsekreterare i Stockholms stad ingick i studien. De kom från 10 av 14 stadsdelsförvaltningar. Deltagarna hade i genomsnitt arbetat tio år hos nuvarande arbetsgivare.

Resultatet visar att behandlingen hade mycket god effekt på arbetsrelaterad stress, generell psykisk hälsa, utbrändhet och emotionell utmattning.

**Stressrelaterad ohälsa** är den vanligaste orsaken till sjukfrånvaro bland socialsekreterare. Socialsekreterare i Stockholm har i tidigare undersökningar rapporterat tung arbetsbelastning, missnöje med sin arbetssituation och hög personalomsättning.

Insidan skrev om [socialsekreterares pressade arbetssituation](#). [1] i föl.

## Emma Lofors

### LÄNKAR I ARTIKELN

1. <http://www.dn.se/insidan/spardirektiv-drabbar-utsatta-barn-1.641489>

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.