

# Att bli sin egen bästa vän



Annette Birgersson och Jonas Lundborg har utbildat sig inom ACT, acceptance commitment therapy, och använder nu sina nya kunskaper i arbetet med ungdomar.

Landstingets ungdomsmottagningar finns till för unga som vill söka råd och stöd i sexuella frågor. Men samtalen brukar inte stanna vid detta. Ofta kommer de att handla om livet i stort. Annette Birgersson och Jonas Lundborg är två av dem som arbetar på ungdomsmottagningen på Storgatan i Växjö.

TEXT: HANS LJUNGVIST  
FOTO: HANS RUNESSON

– Våra samtal kommer ofta in på hälsofrågor i allmänhet. De kan handla om stress, belastningar, separationer, hur man har det där hemma och ihop med sina kompisar, men även om den egna självkänslan. Hur man mår djupast därinne. Det är alltså inte alls bara sexfrågor utan också mycket kring den psykosociala situation

som dagens ungdomar befinner sig i, berättar Annette, och Jonas fyller i:  
– Vårt samhälle har ju ett sånt högt tempo och det märker vi väl alla av, inte minst våra ungdomar kanske. Det finns så mycket att leva upp till hela tiden.  
– Ja, säger Annette. Det handlar mycket om hur man ser ut, hur man är klädd och

hur man visar upp sig. Det är sällan att man stannar upp och lyssnar inåt, vem är jag egentligen innerst inne. Bakom den fina ytan man gärna vill visa upp kan det finnas en ensamhet som kan vara svår.

## NYTT SÄTT ATT SE PÅ LIVET

Både Jonas och Annette har gedigna utbildningar och lång yrkeserfarenhet bakom sig. Annette är barnmorska och Jonas sexolog, men ny kunskap söker de fortfarande. Nyligen har de båda gått en utbildning i ACT för psykologen Fredrik Livheim i Stockholm. Jonas ser tillbaka:  
– Det var verkligen en spännande utbildning. Den var i och för sig lite tuff med mycket material att sätta sig in i, men den gav många nya tankar, nya sätt att se på livet.  
Annette nickar.



– Man förändrades själv som person. Tycker att jag fått ett annat perspektiv på saker som händer i vardagen. Framför allt handlar det om att lära sig välja och att acceptera. Vår lärare sa att det finns två saker som är gemensamt för alla oss människor: att vi är tvungna att välja och att vi alla en gång ska dö. Detta gäller oss alla. Och så var det här med ordet acceptans. Det kan kanske låta lite flummigt, men det handlar inte om någon slags dum-acceptans av allting, Att bara svälja och buga för allt som råkar komma i ens väg.

#### ETT INRE LUGN

– Nej, säger Jonas. Det handlar om att se vad som man måste acceptera här i livet, det vill säga saker det inte går att ändra på. Att acceptera dessa och sluta slåss mot dem. Sånt tar ju bara onödig energi. Med acceptansen kommer det ett inre lugn. Men det som går att förändra ska man givetvis ta itu med. Ofta har vi en tendens att försöka surfa förbi svårigheter som kommer i vår väg, men de försvinner ju inte för det. I ACT lär vi oss att möta dem rakt av.

De berättar om upplägget av utbildningen. Jonas:

– Det var en väldigt bra mix av teori och praktik. De praktiska momenten, som till exempel rollspel, gjorde att man fick en direkt upplevelse av teorin. Upplägget var smart. Vi hade en utbildningsdag uppe i Stockholm och sen åkte vi hem och genomförde ett likadant pass som vi själva varit med om med en gymnasieklass här hemma.

– Ja, säger Annette, utbildningen var verkligen en mix av teori och praktik, men också en mix av olika psykologiska matnyttigheter. Det var en delikat blandning av olika moderna terapitekniker och urgammal yogafilosofi. Vi västerlänningar har kanske haft lite svårt att förstå de där österländska tankarna, men här sätts de in i ett begripligt sammanhang. Allt går väl egentligen ut på att man ska få en chans att hitta hem till sig själv, att bli sin egen bästa vän. Genom ACT får man lära sig en meditationsteknik som är till stor hjälp för att hitta lugn i vardagens stress och spring. Ett lugn som gör att man kan hantera livets utmaningar bättre.

#### FRAMTIDSMETOD

Jonas och Annette berättar inlevelsefullt om sin nyvunna kunskap. De förklarar att den här metoden är något man både kan arbeta med i grupper och ha användning för i de individuella samtalen. De påpekar att när det gäller gruppmöten är det viktigt att grupperna inte är för stora. De tror båda att ACT är en metod som kommit för att stanna, att den har framtiden för sig.

– Helt klart, säger Annette. Vi har användning för den i vårt möte med de ungdomar som kommer hit. Den är ett bra redskap.

– Men tänk, avslutar hon med ett drömskt leende, tänk om den kunde få bli en del av det man lär sig i skolan, en del av alla ungas utbildning. Det skulle ju göra en verklig skillnad för hela ens liv framåt!



## Lättläst

### ACT hjälper dig att ha ett bättre liv

Ibland känns livet svårt, kanske för att du inte är nöjd med hur du lever eller för att du har en sjukdom som är jobbig. Joanne Dahl är forskare och expert på olika sätt att ta hand om sig själv för att må bättre. Joanne berättar om ACT som är ett sätt att tänka för att må bättre och känna sig lugnare.

– Tänk efter och bestäm dig för hur du vill leva och bestäm dig för vad du vill göra. Försök sedan göra det du har bestämt och smit inte undan det som känns svårt, det som gör ont eller är jobbigt, säger Joanne.

Ofta vill vi inte att livet ska kännas jobbigt, till exempel om vi är sjuka och har ont. Vi kämpar emot det som är jobbigt och gör ont. Om du använder ACT betyder det att du låter det vara som du inte kan förändra. Då blir du mycket lugnare och livet blir lättare.

ACT kan du använda om du har en svår sjukdom, till exempel om du har epilepsi.

– Undersökningar har visat att människor med epilepsi fick mindre anfall när de började använda ACT, säger Joanne.

Sjukvården vill ofta ge mediciner och hjälp så att du inte ska få ont eller lida. Men allt lidande går inte att förändra. Då är det bättre att inte bry sig om det och istället försöka leva ett bra liv.

Annette Birgersson och Jonas Lundborg arbetar på ungdomsmottagningen i Växjö. De har lärt sig ACT och vill hjälpa unga genom detta sätt att tänka.

– Många unga är stressade för att de måste vara duktiga, snygga och ha många kompisar men de kan känna sig ensamma inuti, säger Annette.

Med ACT kan unga lära sig att ta reda på hur de känner inuti och vad de verkligen vill i livet.