

Detta är en utskrift från



Kontakt: redaktion@helahalsingland.se



Kurator Solveig Olausson och psykolog Ingemar Leandersson jobbar med det friska i mötet med stressade och deprimerade patienter. Fotograf: Linda Mårtensson

Sjuka i Ljusdal lär sig tänka friskt

LJUSDAL/LJUSDALS-POSTEN

I Ljusdal finns en ny arbetsmetod för att bota folk som till exempel stressat för mycket.

Terapiformen ACT tillämpas vid psykosociala enheten vid Ljusdals sjukhus med en grupp unga vuxna patienter. Därmed är enheten, enligt personalen, något av föregångare inom primärvården i länet.

– Vi har fokus på det friska, att försöka göra gruppdeltagarna medvetna om att det hela tiden finns val att göra, säger Solveig Olausson, kurator på Ljusdals sjukhus.

Solveig Olausson och psykologen Ingemar Leandersson deltog i fjol höst i en gruppledarutbildning som bygger på ACT som leddes av psykolog Fredrik Livheim som är projektledare vid Forum (Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid Maria Ungdom och Karolinska Institutet). Den här formen av gruppverksamhet är något av

föregångare inom primärvården i länet, enligt personalen.

– Det handlar om personer som främst lider av stress, depressivitet eller utmattning, säger Ingemar Leandersson.

Förändra det du kan förändra. Acceptera det som inte går att förändra. Ge tid åt återhämtning och motion samt en medveten närvaro. Det är några axplock ur mötet med de sex patienterna i gruppen.

Ett centralt verktyg i kursen är att arbeta med sin livskompass som handlar om vad som är viktigt inom de olika livsområdena relationer, fritid, arbete/utbildning och hälsa för att därmed tydliggöra vilka värderingar man strävar efter. Livsinriktningarna omsätts sedan till konkreta mål och handlingar.

Pär Jonsson

0651-58 50 36

per.jonsson@ljp.se