

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 utmattnings.

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.