ACT i grupp & forskningsresultat

- Insatser mot psykisk ohälsa och stress för ungdomar & vuxna

(Acceptance and Commitment Therapy/Training, ACT)

Stockholm 2017-04-25

Fredrik Livheim

leg. psykolog, Peer Reviewed ACT Trainer, projektledare ACT
Centrum för Psykiatriforskning, Stockholms läns landsting
och Karolinska Institutet

Karolinska Institutet LIVSKOMPASS

Praktisk information

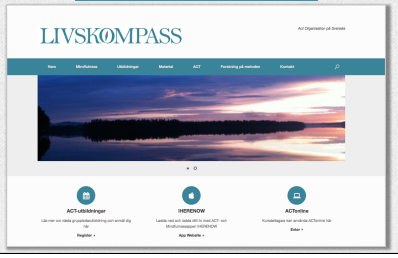
1. Vi kommer att e-posta var ni kan ladda hem åhörarkopior.
2. Ni anmäler er själva för plats på höstens utbildning på www.livskompass.se (under "Utbildningar")
3. Om många (ca 20st) vill gå i en region utanför Stockholm eller Göteborg så undersöker vi möjlighet att ge på annan ort. Anmäl intresse till daniel.p.ek@gmail.com

LIVSKOMPASS

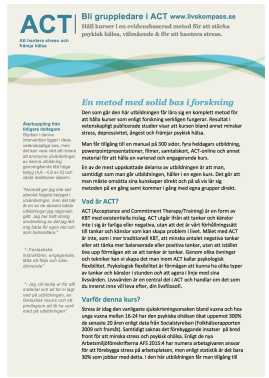
Gruppledarutbildningar hösten 2017 ges;

✓ **Göteborg,** 3 grupper, 100 platser (start oktober)
✓ **Stockholm,** 6 grupper, 200 platser (start oktober)

www.livskompass.se



En sammanfattning av utbildningen (3 sidor)



ACT
Att förebygga stress och försvaga hälsa

Bli gruppledare i ACT www.livskompass.se
Håll kurser i en evidensbaserad metod för att stärka psykisk hälsa, välmående & för att hantera stress.

En metod med solid bas i forskning

Den som går den här utbildningen får lära sig en komplett metod för att hålla kurser som enligt forskning verkligen fungerar. Resultat i vetenskapligt publicerade studier visar att kursen bland annat minskar stress, depressivitet, ångest och främjar psykisk hälsa.

Man får tillgång till en manual på 300 sidor, fyra heldagars utbildning, powerpointpresentationer, filmer, samtalskort, ACT-online och annat material för att hålla en varierad och engagerande kurs.

En av de mest uppskattade delarna av utbildningen är att man, samtidigt som man går utbildningen, håller i en egen kurs. Det gör att man snabbt omsätta sina kunskaper direkt och på så vis lär sig metoden på en gång samt kommer i gång med egna grupper direkt.

Vad är ACT?

ACT (Acceptance and Commitment Therapy/Training) är en form av KBT med sexkantsfalla tvsteg. ACT utgår från att tanker och känslor inte i sig är farliga eller negativa, utan att det är vårt förhållningssätt till tanker och känslor som kan skapa problem i livet. Målet med ACT är inte, som i mer traditionell KBT, att minska antalet negativa tankar eller att tänka mer balanserade eller positiva tanker, utan att istället öka upp förmågan att se att tanker är tanker. Genom olika övningar och tekniker kan vi skapa det man inom ACT kallar psykologisk flexibilitet. Psykologisk flexibilitet är förmågan att kunna ha olika typer av tanker och känslor i stunden och att agera i linje mot sina livsvärden. Livsvärden är en central del i ACT och handlar om det som du inneri tror vill leva efter, din livsfilosofi.

Varför denna kurs?

Stress är idag den vanligaste sjukskrivningsorsaken bland vuxna och hos unga vuxna mellan 16-24 her den psykiska ohälsan ökat upprmot 300% de senaste 20 åren enligt data från Socialstyrelsen (Folkhälsoreporten 2009 och framåt). Samtidigt saknas det föreburggande insatser på breed front för att minska stress och psykisk ohälsa. Enligt de nya Arbetsmiljöbiskvitterna AFS 2015:4 har numera arbetsgivaren ansvar för att förebygga stress på arbetsplatsen, men enligt statistik är det bara 30% som jobbar med detta. I den här utbildningen får man tillgång till

Planering för detta pass

1. **Psykisk ohälsa i Sverige – Hur ser det ut? Orsaker?**
2. **Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar**
3. **Exempel ur innehåll från våra ACT-behandlingar**
4. **Forskningsresultat från våra av ACT-behandlingar**
5. **Frågor om satsningen från SKL & tips för veta mer**

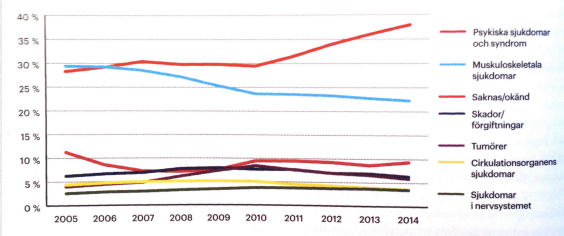
LIVSKOMPASS

Planering för detta pass

1. **Psykisk ohälsa i Sverige – Hur ser det ut? Orsaker?**
2. **Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar**
3. **Exempel ur innehåll från våra ACT-behandlingar**
4. **Forskningsresultat från våra av ACT-behandlingar**
5. **Frågor om satsningen från SKL & tips för veta mer**

LIVSKOMPASS

Stressrelaterad psykisk ohälsa vanligaste sjukskrivningsorsaken (50% stress, depression på 2:a plats 35%)



LIVSKOMPASS

Läget i Sverige

- 808 677 personer i Sverige äter antidepressiva medel
- 24 % av den svenska vuxna befolkningen har sömnbesvär
- 90 miljarder per år kostar den psykologiska ohälsan det svenska samhället
- Majoriteten av alla långtidssjukrivningar kan relateras till stress
- OECD bedömer att den psykiska ohälsan är den viktigaste utmaningen svenska samhället och företag står inför, och förespråkar lösningar som exempelvis gruppbehandlingar och självhjälp via internet.

VAD STRESSAR OSS?

Tidsbrist	Hög arbetsbelastning
Komplicerade arbetsuppgifter	Omorganisering på arbetsplatsen
Mobbning/utfrysning på arbetsplatsen	Konflikter i relationer
Separationer	Dödsfall
Sjukdom– egen eller i familjen	Familjemedlem som far illa
Flytt (livsförändring)	Psykiska problem
Kroppsliga problem	Många saker inom flera områden i livet
Liten möjlighet att påverka sin situation	Jobbintervju
i kombination med höga krav	Få barn (livsförändring)
Ekonomiska bekymmer	Oförutsägbara händelser
Nytt arbete (livsförändring)	Deadlines

Ur ”Tid att leva”, Natur & Kultur 2017

LIVSKOMPASS

“Of course you feel great. These things are loaded with antidepressants.”

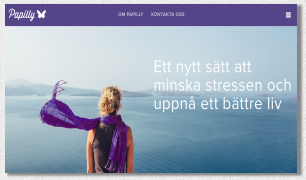
”Det är klart att du mår toppen. Dom här sakerna är fullproppade med antidepressiva piller.”

(105 000 svenskar på SSRI 15-34 år, 2012!!!)

Att hjälpa många samtidigt (gruppbeh. & Internet)

Utbildning av ACT gruppledare

Självhjälp via Internet

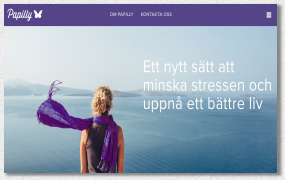


LIVSKOMPASS

Att hjälpa många samtidigt (gruppbeh. & Internet)

Onlinespel för unga

Självhjälp via Internet

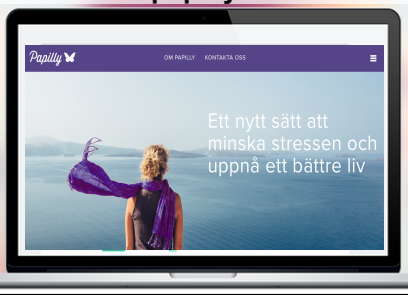


LIVSKOMPASS

Hypnopolis
- *Ett onlinespel för unga (13-16 år)*

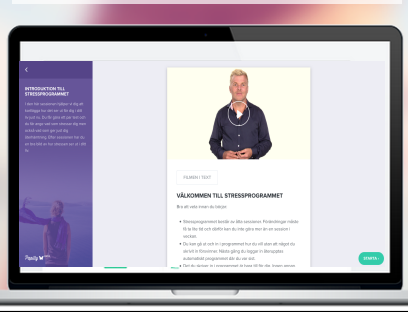
Papilly

Att hjälpa många samtidigt
Interaktiv ACT/KBT självhjälp via Internet
www.papilly.com



Papilly

www.papilly.com



Papilly

8 lätta steg …

8	20-30	1
sessioner	Minuter/session	Session/vecka

1 2 3 4 5 6 7 8

Problemlösning

Papilly

Endast tillsammans kan vi bygga det här

Användare
Användarna styr hur tjänsten utvecklas utifrån vad de använder och hur.

Forskare & experter
Experter inom respektive områden sammankallas och utgår från det effektivaste som finns just nu. Samt gör studier på hur tjänsterna fungerar.

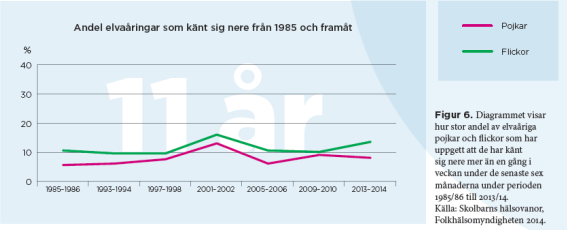
Webbutvecklare & designers
De främstawebb- och spelutvecklarna gör tjänsten så att den håller väldigt hög klass samt är rolig att jobba med.

Psykisk ohälsa bland unga

LIVSKOMPASS

Självrapporterade besvär

Andel ungdomar (procent) som uppger att de känt sig nere mer än 2 ggr vecka senaste 6 månaderna perioden 1985–2014*.

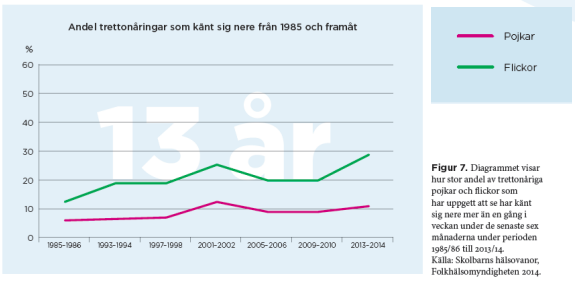


Figur 6. Diagrammet visar hur stor andel av elvaåriga pojkar och flickor som har uppgett att de har känt sig nere mer än en gång i veckan under de senaste sex månaderna under perioden 1985/86 till 2013/14.
Källa: Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten 2014.

* Källa: Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten 2014.

Självrapporterade besvär

Andel ungdomar (procent) som uppger att de känt sig nere mer än 2 ggr vecka senaste 6 månaderna perioden 1985–2014*.

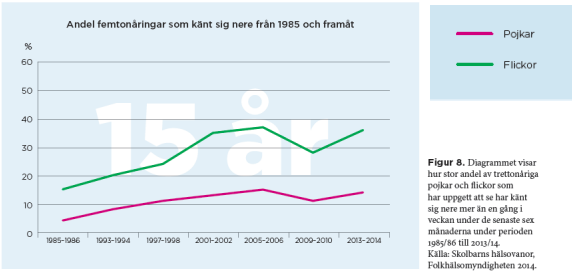


Figur 7. Diagrammet visar hur stor andel av trettonåriga pojkar och flickor som har uppgett att se har känt sig nere mer än en gång i veckan under de senaste sex månaderna under perioden 1985/86 till 2013/14.
Källa: Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten 2014.

* Källa: Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten 2014.

Självrapporterade besvär

Andel ungdomar (procent) som uppger att de känt sig nere mer än 2 ggr vecka senaste 6 månaderna perioden 1985–2014*.

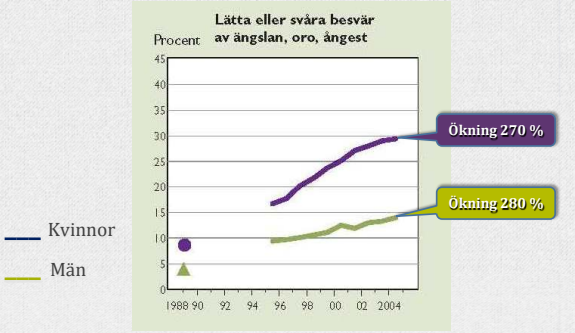


Figur 8. Diagrammet visar hur stor andel av trettonåriga pojkar och flickor som har uppgett att se har känt sig nere mer än en gång i veckan under de senaste sex månaderna under perioden 1985/86 till 2013/14.
Källa: Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten 2014.

* Källa: Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten 2014.

Självrapporterade besvär

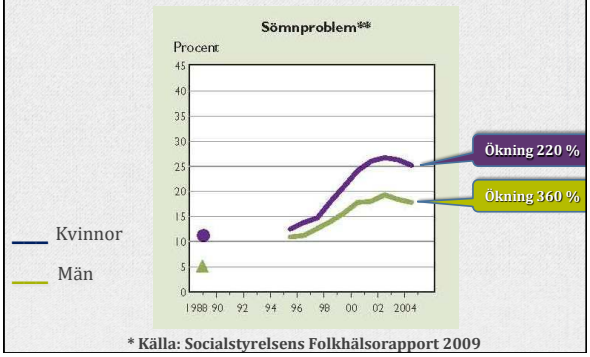
Andel ungdomar (procent) som uppger att de har olika besvär. Kvinnor och män 16–24 år, perioden 1988–2005*.



*** Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009**

Självrapporterade besvär

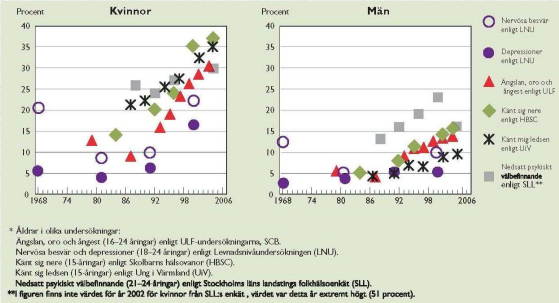
Andel ungdomar (procent) som uppger att de har olika besvär. Kvinnor och män 16–24 år, perioden 1988–2005*.



*** Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009**

Psykisk ohälsa bland ungdomar

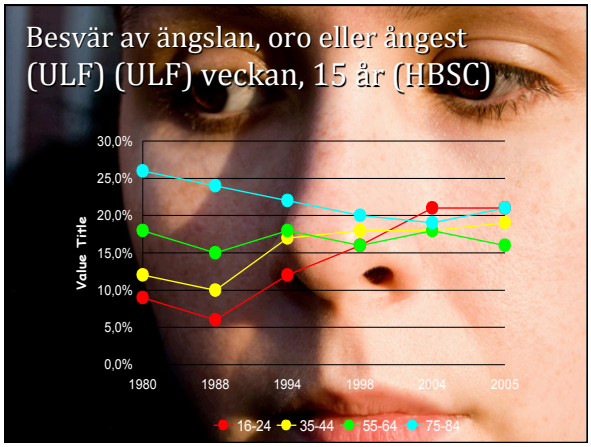
Andel (procent) ungdomar som uppger psykisk ohälsa i olika undersökningar sedan år 1968. Kvinnor och män i olika åldrar*.



* Åldrar i olika undersökningar:
Ångslan, oro och ångest (16–24 åringar) enligt ULF-undersökningarna, SCB.
Nervösa besvär och depressioner (18–24 åringar) enligt Levnadsnivåundersökningen (LNU).
Känt sig nere (15-åringar) enligt Skolbarns hälsovanor (HBSC).
Känt sig ledsen (15-åringar) enligt Ung i Värmland (UIV).
Nedsatt psykiskt välbefinnande (21–24 åringar) enligt Stockholms läns landstings folkhälsoenkät (SLL).
****I figuren finns inte värdes för år 2002 för kvinnor från SLLs enkät , värdet var detta år excrernt högt (51 procent).**

*** Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009**

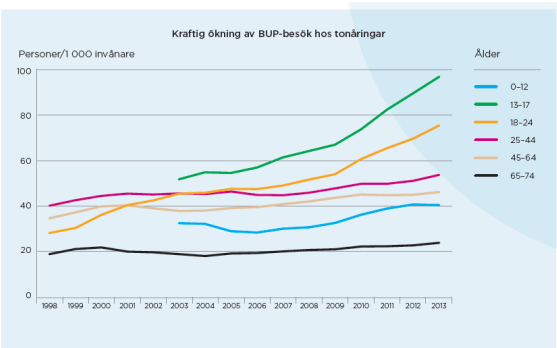
Besvär av ängslan, oro eller ångest (ULF) (ULF) veckan, 15 år (HBSC)



Men det är ju ”bara” självrapportering!!!

LIVSKOMPASS

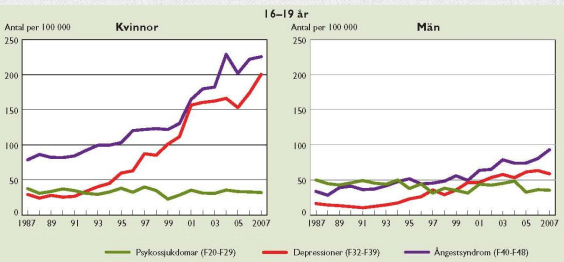
Kraftig ökning av BUP-besök hos tonåringar



Figur 10. Diagrammet visar andel personer per 1 000 invånare som söker öppenvård inom vuxenpsykiatri och BUP. Vuxenpsykiatrin tar emot personer som är arton år eller äldre, BUP tar noll- till sjuttonåringar. Källa: Källa: VAL, bearbetat av enheten för psykisk hälsa på Centrum för epidemiologi och samhällsstudier i Stockholm.

Slutenvård bland unga för olika psykiska sjukdomar

Antal per 100 000 inv. som vårdats på sjukhus för olika psykiska sjukdomar*. Kvinnor och män 16–19 år, perioden 1987–2007.

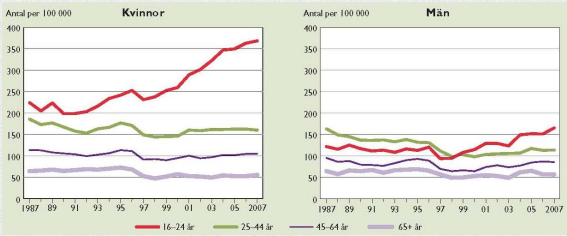


* ICD10-koder inom parentes vid linjeförklaring.
Källa: Cancerregistret, Socialstyrelsen

*** Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009**

Självmordsförsök i olika åldrar 1987–2007

Antal personer per 100 000 invånare som vårdats på sjukhus.*



*** Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009**

Barns tidiga villkor. *- UNICEFs rankning*

Sweden	10
Iceland	9
Denmark	8
Finland	8
France	8
Norway	8
Belgium (Flanders)	6
Hungary	6
New Zealand	6
Slovenia	6
Austria	5
Netherlands	5
United Kingdom*	5
Germany	4
Italy	4
Japan	4
Portugal	4
Republic of Korea	4
Mexico	3
Spain	3
Switzerland	3
United States	3
Australia	2
Canada	1
Ireland	1

- ✓ Föräldraledighet
- ✓ Låg barnfattigdom
- ✓ Jämlikhet
- ✓ Förskola
- ✓ Hälso & sjukvård

Varför dessa interventioner?

SvD

Olivier Lukusa och Alex Nelgard går i åttan på Hagsätraskolan i södra Stockholm. Tjejerna hänger bäst i korridorerna och snackar på rasterna, killarna spelar ofta pingis. De är förvånade över att så många ungdomar mår dåligt, men de säger också att de känner folk som skär sig eller uttrycker problem på andra sätt.

Ung, frisk, deppig – en svensk gåta

Publicerad: 13 mars 2009, 16.16. Senast ändrad: 16 mars 2009, 10.53

OROANDE. Svenska ungdomar skattar sin egen psykiska hälsa lägre än många jämnåriga européer. Idagsidan ska försöka ta reda på varför. För det är "helt sjukt" om svenska barn och ungdomar mår allt sämre psykiskt i vårt barnvänliga land. Vi börjar med att fråga fyra ungdomar i Hagsätra om hur de ser på livet.

De allra flesta mår utmärkt, men svenska barn och ungdomar skattar sin psykiska hälsa lägst av alla skolungdomar i Norden och lägre än många länder i Övriga Europa också. Detta visar

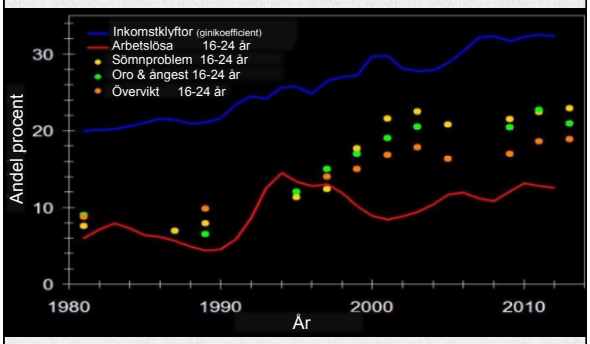
Vad beror ökningarna på?

LIVSKOMPASS

Tänkbara orsaker till ökande psykiska ohälsa:

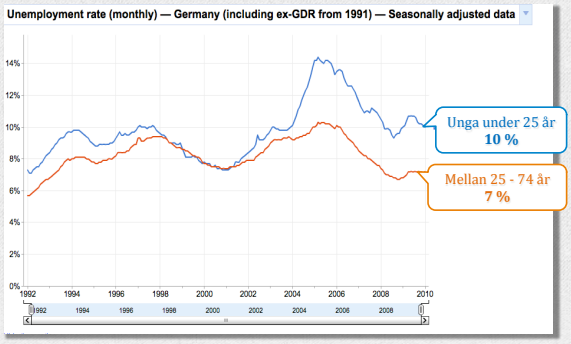
1. **Ökad arbetslöshet** (svårt att "komma in", höga utb.-krav)
2. **"Individualisering"**
   - **För mycket valfrihet** (sitt eget "varumärke", konkurrens)
   - **Minskad acceptans för psykiskt lidande**
3. **Mer alkohol & droger**
4. **Mindre sömn**
5. **Ökade klyftor** (inkomst & socialt, ginikoefficienten)
6. **Unga tränas inte i utmaningar** (ger upp lätt, se PISA)
7. **IT-stress** (alltid nåbar, mindre sömn)
8. **Orealistiska kroppsideal** (särskilt bland tjejer)
9. **Mer tid i huvudet & informationshantering**

Ungas psykiska ohälsa



Tyskland

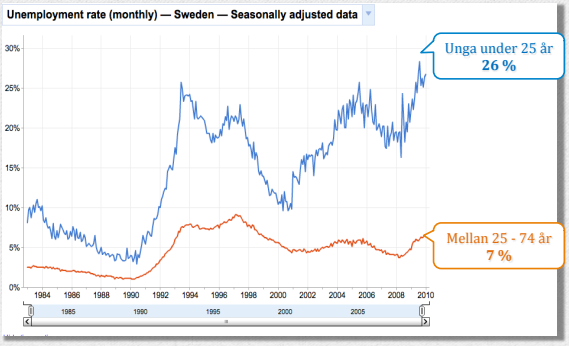
Skillnader i arbetslöshet över & under 25 år.



* Källa: WHO/Europe, July 2011.

Sverige

Skillnader i arbetslöshet över & under 25 år.



* Källa: WHO/Europe, July 2011.

Apropå arbetslöshet under 25 år …

LIVSKOMPASS

Samhällets utveckling ställer nya krav

Bonden blev utsliten

Industriarbetaren blev uttråkad

Informationsarbetaren blir orolig

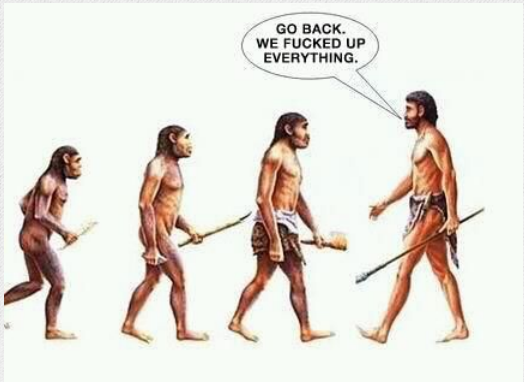
Ett tänkvärt citat …

I vår utveckling frontalkrockar vi med evolutionen, med hjälp av språket kan vi bokstavligen stressa ihjäl oss.

Vi måste hitta fungerande strategier för att förhålla oss till hur vi ”språkar” med oss själva.

- Fredrik Livheim

LIVSKOMPASS



Så vad kan vi då GÖRA för att minska stress och psykisk ohälsa?

Samhällsnivå, till exempel

- Göra det lättare att få jobb
- Samverkan mellan myndigheter
- God och lättillgänglig vård
- Skapa ett jämlikt, inkluderande samhälle

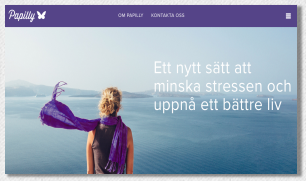
Individnivå, till exempel

- Hjälpa barn & unga till en trygg och kärleksfull uppväxt
- Rusta människor att klara livets utmaningar och stress
- Ge evidensbaserad vård i genomtänkta vårdkedjor till unga & vuxna som har problem

Att hjälpa många samtidigt (gruppbeh. & Internet)

Utbildning av ACT gruppledare

Självhjälp via Internet



LIVSKOMPASS

Planering för detta pass

1. Psykisk ohälsa i Sverige – Hur ser det ut? Orsaker?
2. **Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar**
3. Exempel ur innehåll från våra ACT-behandlingar
4. Forskningsresultat från våra av ACT-behandlingar
5. Frågor om satsningen från SKL & tips för veta mer

LIVSKOMPASS

Vad är ACT?

Vad är skillnaden mellan ACT och ”vanlig” terapi, till exempel KBT?

LIVSKOMPASS

Forskningsutbyte i USA & hos Steven Hayes

Det handlar inte om ACT versus KBT

- ACT är en del av KBT.
- Det är inte en tävling mellan behandlingar; det handlar om att utveckla fungerande och bra behandlingar för att hjälpa människor.
- Stark teoretisk bas. Man har knäckt gåtan som Skinner aldrig lyckades lösa, det vill säga: ”Hur fungerar inlärningspsykologi på det mänskliga språket och tänkandet?”.
- ACT är den kliniska tillämpningen av Relational Frame Theory (bok: *Relational Frame Theory. Teori och tillämpning* av Niklas Törneke).

LIVSKOMPASS

Kontextuell KBT (Tredje vågens KBT)

Vad skiljer ”vanlig KBT” och ACT?

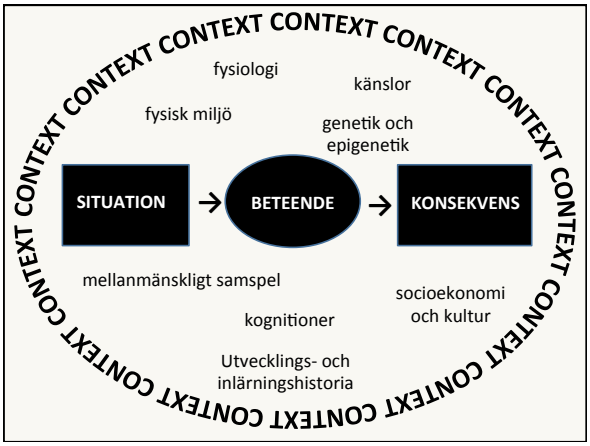
- **Fokus på att leva ett ”bra & funktionellt liv”**
  (Fokus på funktion, ej symtom, t ex. kronisk smärta, psykos.)
- **Funktionell kontextualism**
  (Som psykologi: praktiskt sanningskriterium, det som fungerar är sant, empiriskt baserade regler och principer för att predicera och påverka psykologiska händelser (inklusive tankar, känslor och beteenden) att fokusera på påverkbara variabler i sammanhang. Som terapi: fokus på hur klienten vill leva sitt liv.)
- **Existentiella inslag och acceptans**
  (Normaliserande och utforskande av människans livsvillkor.)
- **Mindfulness/medveten närvaro**
  (Baserat på metoder som har stöd i forskning.)

LIVSKOMPASS

Fokus på att leva ett ”bra & funktionellt liv”

(Fokus på funktion, ej symtom, ett exempel från kronisk smärtproblematik)

LIVSKOMPASS



De sex nyckel-komponenterna i ACT

LIVSKOMPASS

En definition av ACT

ACT är en kontextuell, kognitiv beteendeterapi, som använder acceptans och mindfulnessprocesser i kombination med engagemang och beteendeförändring, för att få till stånd större psykologisk flexibilitet.

LIVSKOMPASS

Psykologisk flexibilitet …

… är att vara helt i kontakt med det innestående ögonblicket, som en medveten, mänsklig varelse, och baserat på vad situationen erbjuder, antingen förändra, eller sträva vidare med beteenden i linje med valda livsriktningar.

LIVSKOMPASS

ACT-grupper för ungdomar & vuxna inom skola, arbetsliv & vården

- Som prevention eller behandling

LIVSKOMPASS

Format för behandling/kursen, 1

Vad:
Utvecklar korta KBT/ACT-behandlingar för psykisk ohälsa, stress och risk-/missbruk av droger.

Format:
Totalt 12 timmar (4 träffar à 3 h, el. 7 träffar à 2 h).

Vem ger behandlingen/kursen:
Psykologer, läkare, stresskonsulter, skolkuratorer, skolsjuksköterskor, lärare, coacher, behandlare

(1200 gruppledare utbildade 2007-2017, Sverige, England, USA, Danmark, Tyskland & Finland)

LIVSKOMPASS

Format för behandling/kursen, 2

- Kort intervention i grupp (4-30 personer).
- Utgår från manual, med färdigt arbetsmaterial, App, CD-skiva och Online-version
- Formatet anpassat så att deltagarna inte behöver lämna ut sig inför varandra, men är ändå väldigt personligt.
- Deltagarna övar hemma mellan träffar för att öka effekter av programmet.

LIVSKOMPASS

Några viktiga komponenter i kursen:

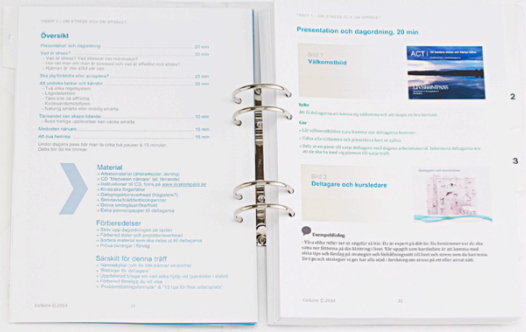
1. **Skilja på:** Vad kan jag förändra? Vad acceptera?
2. Lära sig att hantera den stress som är ofrånkomlig i våra liv
3. Normalisering av att livet bitvis gör ont.
4. Undersöka hur man vill att livet ska se ut.
5. Hur man kan hantera hinder så att man kan skapa sig det liv man vill leva.

LIVSKOMPASS

Så här ser manualen ut

LIVSKOMPASS

Så här ser manualen ut



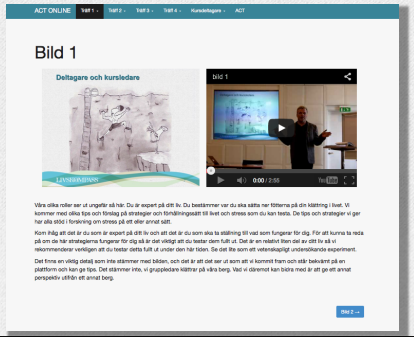
LIVSKOMPASS

Om man missat en träff kan man komplettera

LIVSKOMPASS

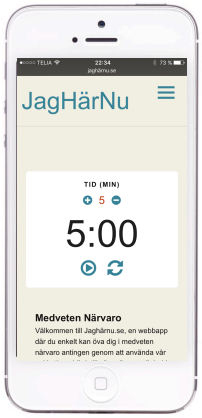
www.livskompass.se/ACTonline/

Man kan antingen se hela kursen på filmer eller sammanfattad i text.



JagHärNu.se

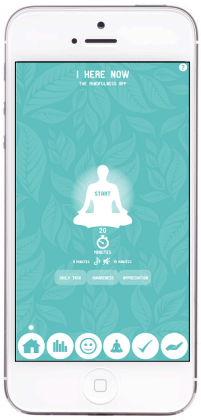
- Gratis att streama eller ladda ned
- Fungerar för alla smartphones
- Vi uppdaterar övningar löpande
- Stöd gärna vårt arbete



JAG-HÄR-NU

I-HERE-NOW

www.iherenow.net



Planering för detta pass

1. Psykisk ohälsa i Sverige – Hur ser det ut? Orsaker?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. **Exempel ur innehåll från våra ACT-behandlingar**
4. Forskningsresultat från våra av ACT-behandlingar
5. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Vad kan jag förändra?

Vad behöver jag acceptera?

LIVSKOMPASS

S:T Franciskus bön

Gud giv mig styrka att acceptera det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan förändra.

Och visdomen att se skillnaden

- Reinhold Niebuhr, 1943

LIVSKOMPASS

Vad är effektivt mot stress?

1. **Förändra,** eller ta bort saker som stressar oss

Saker vi kan och bör förändra

- Saker som inte är bra på skola eller arbete
- Översikt över mitt liv
- Relationer

Har du förslag på saker du kan förändra?

Anteckna en sak för att problemlösa kring senare!

LIVSKOMPASS

1. **Förändra,** eller ta bort saker som stressar oss

Yttre problem

Om du har ett problem i världen utanför dig, utanför din kropp…

- Vad kan du göra för att lösa problemet?
- Principer för effektiv problemlösning…

(problemlösningsformulär finns på **www.livskompass.se**)

LIVSKOMPASS

Saker som vi behöver öva oss på att acceptera:

- Att vi kommer att dö

LIVSKOMPASS

Saker som vi behöver öva oss på att acceptera:

- Att vi kommer att dö
- Vår historia, vår barndom
- Tankar och osäkerhet kring vår framtid
- Kroppen och dess funktioner
- Smärta
- Sjukdom
- Utseende
- Känslor, både negativa och positiva

LIVSKOMPASS

Saker som vi behöver öva oss på att acceptera:

- Andra människor
- Att vi måste välja och agera
- Kriser
- Vardagen
- Trötthet
- Sexuell läggning
- Acceptera att det ibland är svårt att acceptera

LIVSKOMPASS

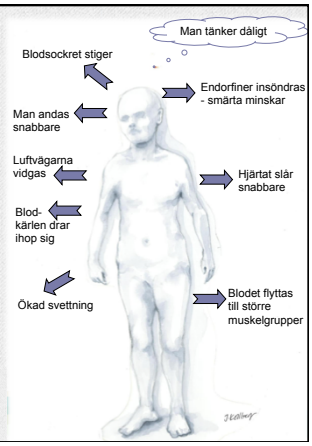
Vad stressar oss människor?

- en övning

LIVSKOMPASS

Stressreaktionen

- ”Slåss eller fly-reaktionen” (fight or flight)
- Handlar om effektiv omfördelning av resurser
- Fyller en funktion för överlevnad



Vad är stress? (från UR-kampanjen orka plugga)

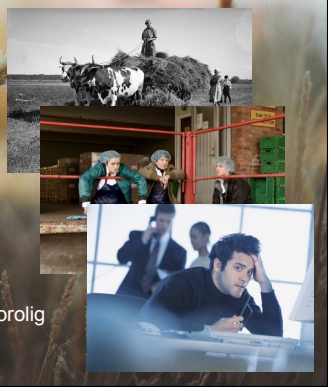
LIVSKOMPASS

Samhällets utveckling ställer nya krav

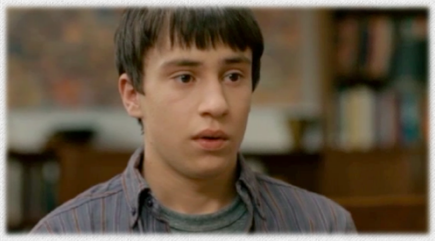
Bonden blev utsliten

Industriarbetaren blev uttråkad

Informationsarbetaren blir orolig



Hur tänkandet kan dra igång stressreaktionen – film



Ur filmen "It's Kind of a Funny Story"

LIVSKOMPASS

Vad är effektivt mot stress?

1. **Förändra,** eller ta bort saker som stressar oss
2. **Vara med det som faktiskt är,** konstatera, eller acceptera, förändra förhållningssätt till det svåra
3. **Återhämtning,** inklusive sömn
4. **Motion**
5. **Medveten närvaro,** öva på att vara här och nu

LIVSKOMPASS

Hur vet du att du är stressad?

Kroppen, fysiska tecken

- Sömnproblem
- Huvudvärk
- Ont i magen
- Hjärtklappning
- Spänningar i kroppen
- Värk och smärta
- Torr i munnen
- Impotens/ingen sexlust
- Yrsel, overklighetskänslor
- Darrig, fumlig

LIVSKOMPASS

Tänkande

- Virrig
- Overklighetskänslor
- Svårt att släppa tankar, på t ex jobb
- Svårt att prioritera
- Koncentrationssvårigheter
- Glömska
- "Tunnelseende", ser inte möjligheter

LIVSKOMPASS

Humör

- Ångest, oro
- Skuld, skam
- Känslomässigt utmattad
- Ledsen
- Irritation, ilska
- Utmattningskänslor
- Gråtattacker
- Avsaknad av känslor

LIVSKOMPASS

Saker vi gör

- Äter mycket mer eller mycket mindre
- Äter för snabbt
- Dövar sig med alkohol eller droger
- Går omkring planlöst
- Gör saker två gånger
- Kontrollerar, blir pedant
- Slutar lyssna
- Grälar, svär
- Effektiviserar saker

LIVSKOMPASS

Problemet med stress är inte stress, utan brist på återhämtning

LIVSKOMPASS

Problemet med stress är inte stress, utan brist på återhämtning

- Vi behöver återhämtning och att få gå ner i varv
- Stress är bara farlig om den är långvarig.
- Tänk att du kör 110 km/h på 2:ans växel länge …

LIVSKOMPASS

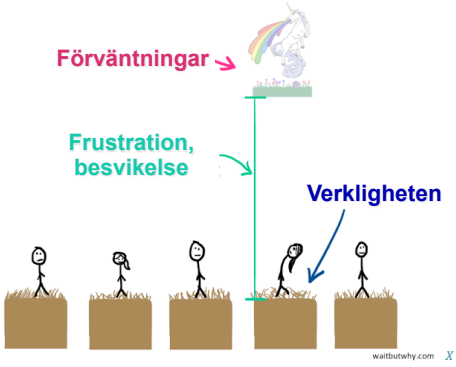
Lycka = frånvaro av smärta
(den medicinska modellen)

LIVSKOMPASS

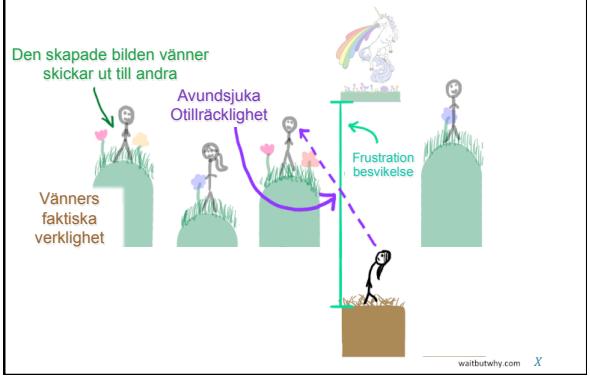
Mitt liv är riktigt tungt … (ibland)

LIVSKOMPASS

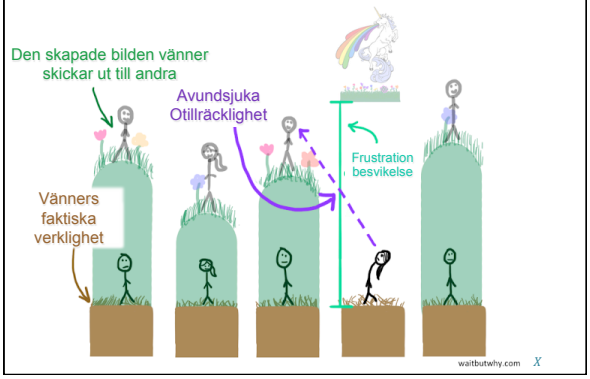
Lycka = Verkligheten – Förväntningar



Lycka = Verkligheten – Förväntningar



Lycka = Verkligheten – Förväntningar



Om livet

"Det finns lika mycket liv i ett ögonblick av sorg som i ett ögonblick av glädje."

Steven C. Hayes

LIVSKOMPASS

Vad behöver jag acceptera? Och hur kan jag göra det?

LIVSKOMPASS

Skillnaden mellan yttre och inre problem

- **Yttre problem**
  "Om det är något du inte gillar så fundera på hur du ska bli av med det och gör dig av med det."
- **Inre problem**
  "Om du inte är villig att ha tankarna och känslorna så är du fast med dem."

Varför blir det så?

LIVSKOMPASS

Världens bästa lögndetektor

Skillnaden mellan yttre och inre problem

- **Yttre problem**
  ”Om det är något du inte gillar så fundera på hur du ska bli av med det och gör dig av med det.”
- **Inre problem**
  ”Om du inte är villig att ha tankarna och känslorna så är du fast med dem.”

Varför blir det så?

LIVSKOMPASS

Tänk inte….

… på siffrorna

1

4

7

LIVSKOMPASS

Om kontroll

LIVSKOMPASS

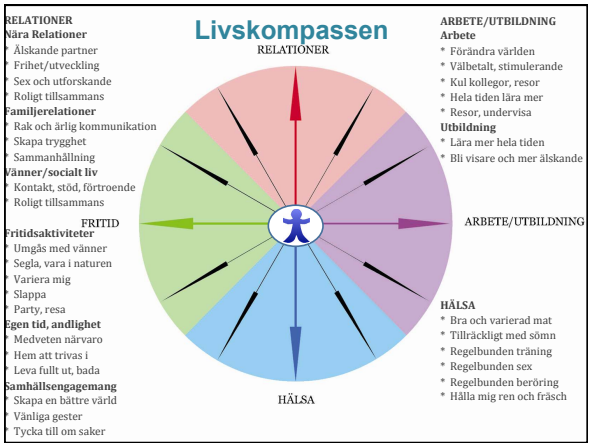
De coola, viktiga sakerna som verkligen spelar roll i livet

- Din Livskompass

Mål och mening i vår färd…

LIVSKOMPASS

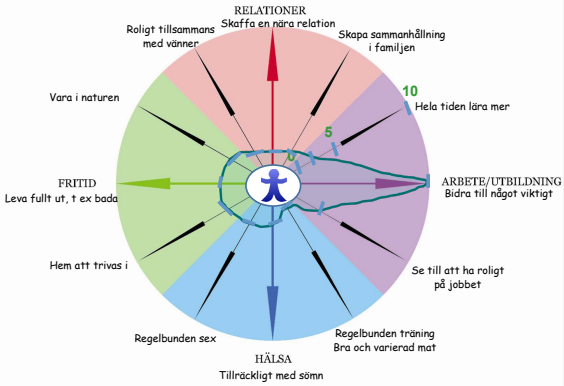
Livskompassen



Vad jag vill ha med i min Livskompass

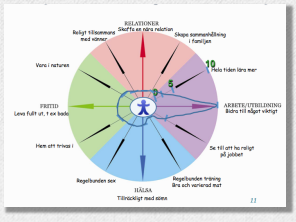
På **www.livskompass.se** under fliken "Arbetsmaterial" kan du hämta formulär för att fylla i vad du vill ha med i din Livskompass.

Din Livskompass senaste veckan



Hur har ditt liv sett ut den senaste veckan?

- Väg in både: **kvantitet** (hur mycket/mängd)
  &
  kvalitet (hur vitalt/starkt)
- Pappersversion eller digital, på **www.stressklubben.se**



Mina livsriktningar

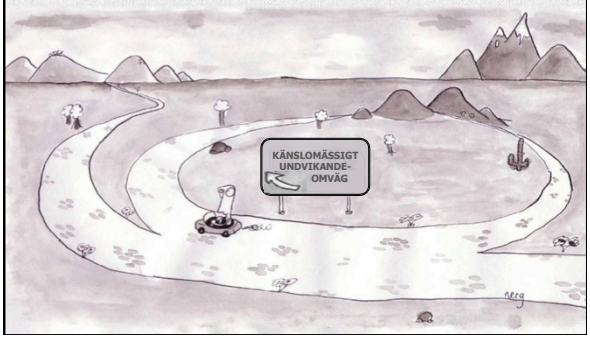
LIVSKOMPASS

Min livsriktning tills nästa träff

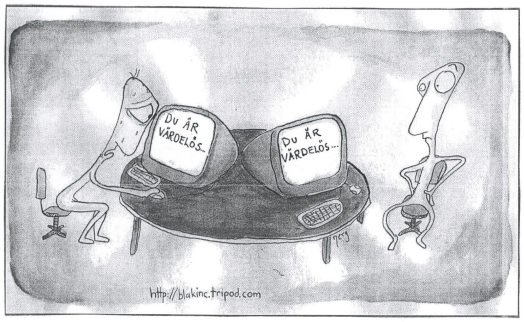
LIVSKOMPASS

Ta dina jobbiga tankar och känslor i ett stadigt grepp och ta steg i riktning mot det du tycker är viktigt

Hur vårt tänkande kan skapa lidande, problem & stress och ibland hindra oss



Att se tankar som just tankar



Bonden och hästen

Vad hindrar mig?

Vad hindrar mig?

Relationer	
Fritid	
Arbete/ utbildning	
Hälsa	

LIVSKOMPASS

"No arms, no legs… *no worries*"

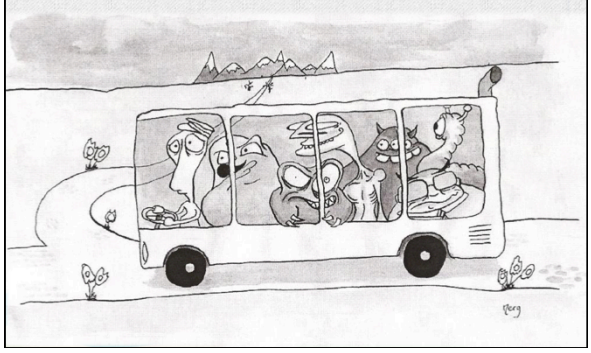
LIVSKOMPASS

Relationer

- Hur känns det att vara kär?

LIVSKOMPASS

Livet är som en buss med läskiga passagerare…



Relationer

Olika sätt att hantera hinder:

1. Kompromissa med tankarna
2. Övertala tankarna
3. Acceptera tankarna
4. Acceptera tankarna och handla

LIVSKOMPASS

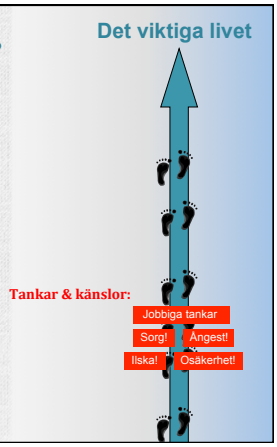
Vad har jag kontroll över?

Jag har <u>FULL kontroll</u> över vad jag <u>gör</u>

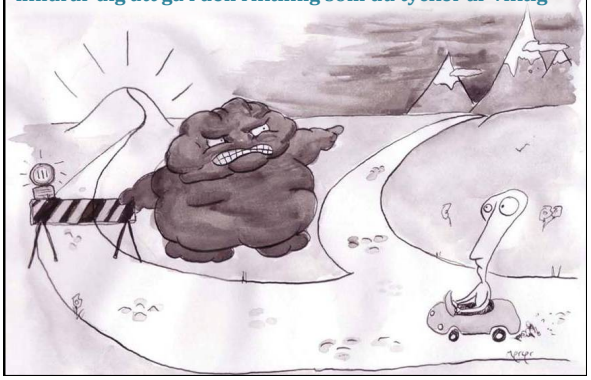
- Det vill säga vilka steg jag tar med mina fötter.

Jag har <u>INTE full kontroll</u> över vad livet ger mig

- Men jag kan öka chanserna att få vad jag vill ha beroende på vilka steg jag tar med mina fötter.



Det verkar som att dina jobbiga tankar står i vägen och hindrar dig att gå i den riktning som du tycker är viktig

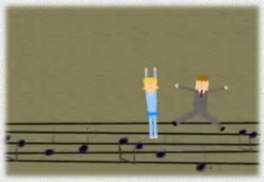


Men egentligen så hänger de här jobbiga tankarna bara med på färden. De dyker upp, säger "Sväng höger!", men du kan fortfarande välja att svänga vänster.

Ta dina jobbiga tankar och känslor i ett stadigt grepp och ta steg i riktning mot det du tycker är viktigt

Vad är viktigast? - Målet eller vägen dit?

Se upp så att du inte går på blåsningen som kan kosta dig livet!

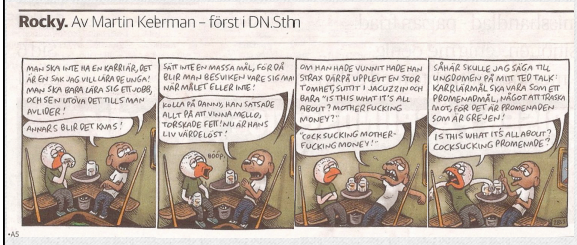


- Bara jag … xxx så … xxx
- Lösning: Du är framme! Njut, dansa och upplev …

Bracket = bransch (t ex sälja försäkringar)
Hoax = lurendrejeri, bluff

LIVSKOMPASS

Rocky om målet eller vägen



LIVSKOMPASS

Lycka till !!!

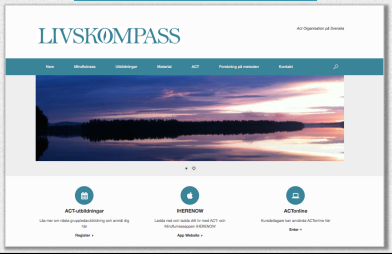
Skapa dig det liv du vill leva!

LIVSKOMPASS

Gruppledarutbildningar hösten 2017 ges;

✓ **Göteborg,** 3 grupper, 100 platser (start oktober)
✓ **Stockholm,** 6 grupper, 200 platser (start oktober)

www.livskompass.se



ACT – gruppledarutbildningen

Dag 1 på utbildningen:
Utbildarna går igenom vad ACT är och vad det finns för forskningsstöd.
Utbildarna modellerar hur träff 1 kan ges.
Övning: Gruppledarna ger sin egen Träff 1 under de kommande två veckorna **(så gå om ni har chansen!)**

Dag 2 på utbildningen:
Utbildarna modellerar hur träff 1 kan ges.
Övning: Gruppledarna ger sin egen Träff 2 under de kommande två veckorna.

…osv

LIVSKOMPASS

Planering för detta pass

1. Psykisk ohälsa i Sverige – Hur ser det ut? Orsaker?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. Exempel ur innehåll från våra ACT-behandlingar
4. **Forskningsresultat från våra av ACT-behandlingar**5.
5. Frågor om satsningen från SKL & tips för veta mer

LIVSKOMPASS

Dagens frågesport!

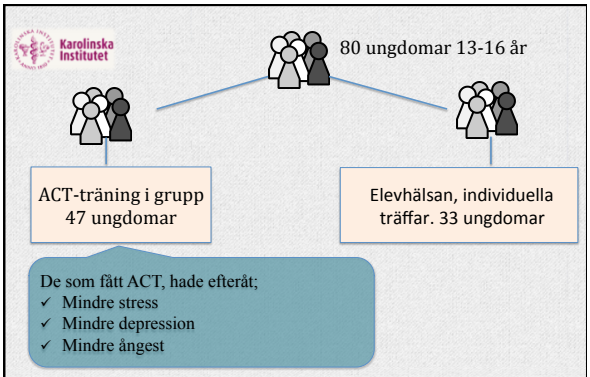
1. Vad är RCT en förkortning av?
   (Svar: Randomized Controlled Trial)
2. Är det enkelt att svänga ihop en RCT?
   (Svar: Neeeeej! Galet mycket jobb!)
3. Vad kostar det att göra en RCT?
   (Svar: Ca 3 miljoner enligt Socialstyrelsen)
4. Är RCT:s viktiga för en metods fortlevnad?
   (Svar: Japp, superviktigt. Vi behöver veta om metoden funkar! Samt ännu mer framöver för metodens fortlevnad)

LIVSKOMPASS

Studie på stressade & deprimerade ungdomar i Sverige & Australien
- Livheim et al 2015

Look Inside
Get Access
Journal of Child and Family Studies
February 2014
The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes
Fredrik Livheim, Louise Hayes, Ata Ghaderi, Thora Magnusdottir, Anna Högfeldt, Julie Rowse, Simone Turner, Steven C. Hayes, Anders Tengström
4 Shares
Within this Article

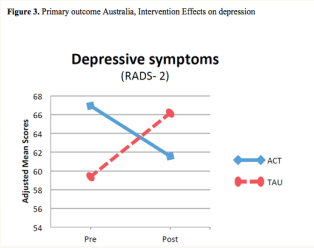
LIVSKOMPASS



De som fått ACT, hade efteråt;
- ✓ Mindre stress
- ✓ Mindre depression
- ✓ Mindre ångest

Livheim et al. (2015). The Effectiveness of ACT for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes. Journal of Child and Family Studies. 24(4), 1016-1030.

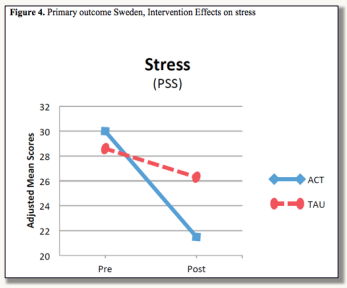
Results Australia:



Primary outcome:
Reynolds Adolescent Depression Scale-2 (RADS-2) showed:
- *Significant treatment effect :* ***p = 0.008***
- *Effectsize: Large* ***Cohen's d = 0.86***

Intention To Treat (ITT) analysis with Mixed Model Repeated Measures (MMRM)

Results Sweden:



Primary outcome:
Results for the Perceived Stress Scale (PSS) showed:
- *Significant treatment effect :* ***p = 0.009***
- *Effectsize: Large* ***Cohen's d = 1.20***

Intention To Treat (ITT) analysis with Mixed Model Repeated Measures (MMRM)

Results Sweden:

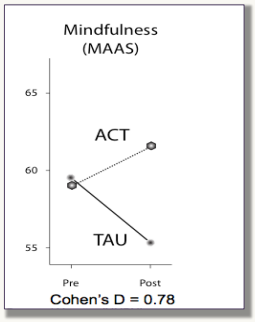
Intention To Treat (ITT) analysis with MMRM

Secondary outcome:
Anxiety (subscale in DAS-S) showed:
- *Marginally significant treatment effect:* ***p = 0.057***
- *Effect size: Large* ***Cohen's d = 0.80***

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Results Sweden:



Process measure MAAS:

- *Marginally Significant effect :* ***p = 0.067***
- *Effectsize: Medium* ***Cohen's d = 0.75***

(this is really cool since we did not do any mindfulness!)

ACT as an Early Intervention Group Program for Adolescents – Summary

Conclusions: Taken together, the ACT-intervention seems to be a promising intervention for reducing stress and depressive symptoms among young adolescents in school and should be tested in full-sized studies.

Depression, anxiety and stress are common problems among adolescents. Teaching young people coping strategies in school-based intervention programs is one promising approach.

Karolinska Institutet

Studie på 124 sjuksköterskestudenter på KI

Anxiety, Stress & Coping: An International Journal

Välj språk

Translator disclaimer

CrossMark

A randomized controlled pilot trial of acceptance and commitment training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses

DOI: 10.1080/10615806.2015.1025765

Elin Frögéli[a*], Aleksandar Djordjevic[a], Ann Rudman[a], Fredrik Livheim[a] & Petter Gustavsson[a]

Publishing models and article dates explained

View full text

Download full text

Full access

Karolinska Institutet

124 sjuksköterskestudenter

ACT-träning i grupp
69 studenter

"Professional Development"
i grupp. 44 studenter

De som fått ACT, hade 3 månader senare;

- ✓ Mindre stress
- ✓ Mindre utmattningssymtom/utbrändhet
- ✓ Bättre självskattad hälsa
- ✓ Större arbetsengagemang

Frögéli et al (2015). A randomized controlled pilot trial of ACT for preventing stress-related ill health among future nurses. *Anxiety Stress Coping. 7:1-17.*

Frögéli et al (2015). A randomized controlled pilot trial of ACT for preventing stress-related ill health among future nurses. Anxiety Stress Coping. 7:1-17.

Slutsats:

- Denna ACT-intervention visade sig vara verksam för att förebygga utvecklingen av stress bland sjuksköterskestudenter.
- Implementering av denna intervention i större skala skulle kunna förväntas gagna den framtida sjuksköterskeprofessionen.

LIVSKOMPASS

ACT för ungdomar dömda till slutenvård,

- SiS, Statens institutionsstyrelse.
- 161 ungdomar följs under 1.5 år på 12 institutioner.

Stor ACT-studie inom SiS & BUP(gruppbehandling & kort utbildning)

Manual anpassad för yngre och missbruk (13-19 år)

ACT- att leva livet fullt ut

Extremt sammanfattat; handlar om att jobba med:

1. *Vad vill jag I livet?* *(på riktigt!)*
2. *Vad hindrar mig?* *(hur kan jag förhålla mig till det?)*

En bieffekt av att leva livet som man vill leva det är att självskattade psykiska problem oftast minskar (Biglan et al. 2008).

LIVSKOMPASS

Vad är det här för behandling och för projekt? (kort sammanfattning av projektet)

1. Många ungdomar som kommer till SiS lider av psykisk ohälsa.
2. För att se om vi kan hjälpa ungdomar hantera psykisk ohälsa och leva livet mer i linje med hur de skulle vilja att livet ska se ut, har vi utvecklat en ACT-behandling
3. Denna testar vi testar inom SiS åren 2010–2015.
4. Totalt 12 SiS-institutioner är inblandade,
   a) 161 ungdomar har inkluderats i huvudstudien
   b) 92 ungdomar har fått ACT-intervention och 69 ungdomar mer traditionell behandling

Karolinska Institutet · Statens institutions styrelse SiS · FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

ACT- att leva livet fullt ut

Träff 1: Vad tycker jag är viktigt i livet?

Träff 2: Vad tycker jag är viktigt i livet?

Träff 3: Vad hindrar mig? Vad kan jag göra åt det?

Träff 4: Vad hindrar mig? Vad kan jag göra åt det?

Träff 5: Att vara schysst mot mig själv.

Träff 6: Hur kan jag leva det liv jag vill?
Hur hantera svårigheter på vägen?

Utfallsmått före & efter
(vad vi har mätt)

- ✓ **Ångest** (BUS-Å, 20) ***Ja, liten effekt***
- ✓ **Depression** (BUS-D, 20) ***Ja, liten effekt***
- ✓ **Ilska** (BUS-I, 20) ***Ja, medel effekt***
- ✓ Normbrytande bet. (BUS-NB, 20) ***Gränssign.***
- ✓ **Självbild** (BUS-S, 20) ***Ja, liten effekt***
- ✓ **Alkohol anv.** (AUDIT) ***Ja, liten effekt***
- ✓ **Droger** (DUDIT) ***Ja, medel effekt***

Karolinska Institutet · Statens institutions styrelse SiS · FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Utfallsmått före & efter
(vad vi har mätt)

- ✓ Psykologisk flexib. (AAQ-II, 6 fr.)
- ✓ Psykologisk flexib. (AFQ-Y, 17 fr.) ***Ja, liten effekt***
- ✓ Styrkor & svårigheter (SDQ, 25 fr. ungdom)
  - **Hela skalan** ***Ja, liten effekt***
  - Emotionella symtom
  - **Uppförandeproblem** ***Ja, liten effekt***
  - **Hyperaktivitet/uppmärksam.** ***Ja, liten effekt***
  - Kamratproblem ***Gränssign.***
  - Prosocialt beteende

Karolinska Institutet · Statens institutions styrelse SiS · FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

1,5-årsuppföljningar av medverkande ungdomar

✓ Utskickade 1,5-års uppföljningar:
144 stycken

✓ Inkomna 1,5-års uppföljningar:
80 stycken

Karolinska Institutet · Statens institutions styrelse SiS · FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Karolinska Institutet

Studie på 106 stressade socionomer
- Brinkborg et al 2011

Behaviour Research and Therapy xxx (2011) 1–10

Contents lists available at ScienceDirect

Behaviour Research and Therapy

journal homepage: www.elsevier.com/locate/brat

ELSEVIER

Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial

Hillevi Brinkborg [a], Josefin Michanek [a], Hugo Hesser [b], Gunilla Berglund [a,*]

[a] Department of Psychology, Stockholm University, SE-106 91 Stockholm, Sweden
[b] Department of Behavioural Sciences and Learning, Linnaeus Centre HEAD, Swedish Institute for Disability Research, Linköping University, Sweden

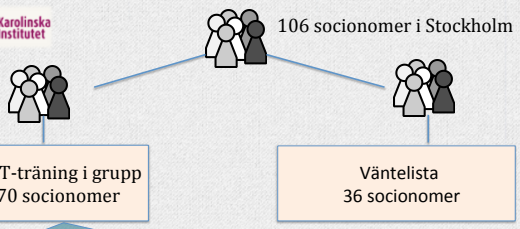
ARTICLE INFO

Article history:
Received 7 October 2010

ABSTRACT

Chronic stress increases the risk of health problems and absenteeism, with negative consequences for individuals, organizations and society. The aim of the present study was to examine the effect of a brief

Karolinska Institutet

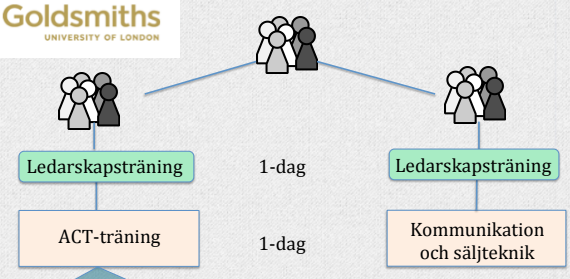


De som fått ACT, hade efteråt;
- ✓ Mindre stress
- ✓ Mindre utmattningssymptom
- ✓ Bättre generell hälsa

(Gruppledarna hade bara 4 dagars utbildning)

Brinkborg, et al. (2011), ACT for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial, Behaviour Research and Therapy

Goldsmiths
UNIVERSITY OF LONDON

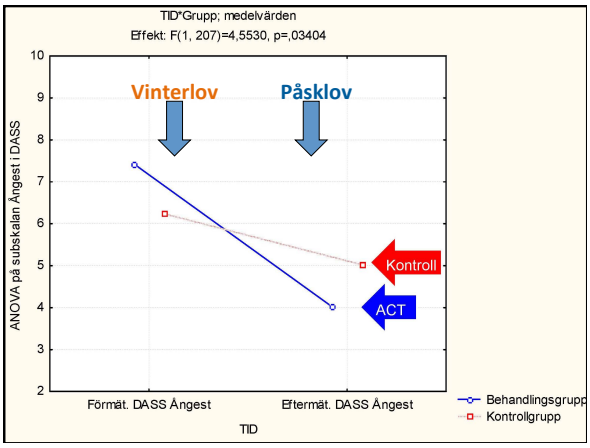


De som fått ACT, 8 månader senare;
- Cheferna mådde bättre
- De anställda mådde bättre
- De tjänade in 220 milj. sek mer

Bond (2012). Enhancing the effectivness of transformational leadership with ACT. In Flaxman, Bond & Livheim 2013

Livheim, F. (2004); Jakobsson, C. & Wellin, J. (2006). *ACT in school setting - A RCT with two year follow up.* (In preparation).

- Studie på 230 gymnasieelever i Uppsala.
- 115 elever får ACT, 115 i kontrollgrupp.
- Resultat vid eftermätning:
  - Signifikant minskning av ångest nivå.
  - Dessutom ökad funktion inom elevens största problemområde.
- 88 % av eleverna var nöjda, eller väldigt nöjda med kursen.



Kommentarer 2 v. efter interventionen
(eftermätning)

- **Kille, 16 år** **Lundellska, Behandlingsgrupp**
  Bra och extremt intressant kurs. Jag önskar att mer tid av skolan användes till nödvändiga kurser som denna. Det skulle göra skolgången mer spännande och intressant.
- **Tjej, 17 år** **Lundellska, Behandlingsgrupp**
  Jag diggar CD-skivan stenhårt. Tack för den, den har hjälpt mig oerhört mycket. Förut försökte jag låtsas att jag inte var stressad, nu är jag medveten om perioder när jag faktiskt är väldigt stressad, men vet vad jag ska göra åt det.
- **Kille, 16 år** **Fyrisskolan, Behandlingsgrupp**
  Jag öppnade mig till att börja med, gjorde CD:n några dagar, men ack nej. Jag märker inget resultat och tro mig, om jag svarar positivare i denna enkät är det inte tack vare kursen, Konstruktiv kritik? Ge upp, ge oss piller mot stressen.

Resultat två år efter ACT behandling
(9 timmar i helklass)

Kommentarer 1 år efter ACT-interventionen

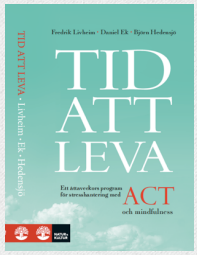
- **Kille, 19 år** **Fyrisskolan, Behandlingsgrupp**
  Jag har ungefär lika mycket saker att göra idag som när kursen startade, dock känner jag mig mindre stressad nu. Jag vet inte om det beror på att jag deltagit i kursen eller ej, jag tror nog mest att det beror på att jag har börjat acceptera saker jag inte kan råda över bättre.
- **Tjej, 17 år** **Fyrisskolan, Behandlingsgrupp**
  Jag har inte använt skivan, man tar sig inte tiden.
  Men kursen har fått mig att förstå att jorden inte går under om nåt tar för mycket tid eller om det är nåt jag inte hinner med. NO STRESS!
- **Kille, 18 år** **Lundellska, Behandlingsgrupp**
  Skivan är väldigt bra! Jag använder den fortfarande.
  Jag har inte blivit ett dugg bättre på att göra läxor, men tack vare kursen mår jag nu mycket bättre. Jag accepterar att jag inte hinner med allt utan gör det jag hinner. En sak i taget.

Planering för detta pass

1. Psykisk ohälsa i Sverige – Hur ser det ut? Orsaker?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. Exempel ur innehåll från våra ACT-behandlingar
4. Forskningsresultat från våra av ACT-behandlingar
5. **Tips för veta mer & frågor om satsningen från SKL**

LIVSKOMPASS

TID ATT LEVA
Konkret självhjälps bok med samma innehåll som i denna kurs



TID ATT LEVA
av: Fredrik Livheim
Daniel Ek
Björn Hedensjö
Förlag: Natur och Kultur

Ett hett tips:
Använd den själv eller som en egen kurs med några vänner.

LIVSKOMPASS 45

DAGENS NYHETER.
Nyheter ♥ Mitt DN Ekonomi Kultur Sthlm Sport Ledare DN Debatt DN.TV 3° MENY

Insidan

Acceptans ett verktyg för att hantera stressen

Psykologen och forskaren Fredrik Livheim blev tidigt intresserad av kopplingen mellan mindfulness och psykologisk behandling, på grund av egna erfarenheter. Foto: Nicklas Thegerström

Den som behöver hjälp att hantera långvarig stress kan ha stor hjälp av terapimetoden act som förenar kbt och mindfulness. Det visar de senaste årens forskning, enligt psykologen Fredrik Livheim.

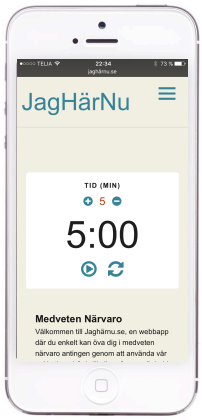
5

www.papilly.com

Här finns vårt stresshanteringsprogram online. Den kommer att ha självhjälpsprogram för de de stora grupperna av psykologiska problem, inklusive, stress, nedstämdhet, sömnproblem & riskbruk

JagHärNu.se

- Gratis att streama eller ladda ned
- Fungerar för alla smartphones
- Vi uppdaterar övningar löpande
- Stöd gärna vårt arbete

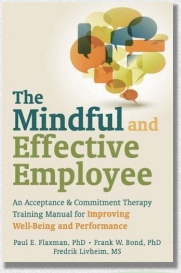


Ta makten

LIVSKOMPASS

The Mindful and Effective Employee:

- An Acceptance and Commitment Therapy Training Manual for Improving Well-Being and Performance



Om detta format av ACT

Av: Paul Flaxman,
Frank Bond &
Fredrik Livheim

Förlag: New Harbinger

Denna är för behandlare

LIVSKOMPASS

ACT helt enkelt

- En introduktion till ACT

av: Russ Harris

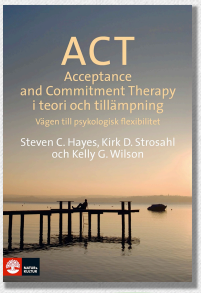
Förlag: Natur och Kultur

Denna är för behandlare

LIVSKOMPASS

ACT i teori och tillämpning

- Vägen till psykologisk flexibilitet



Andra upplagan av:
Hayes, Strosahl & Wilson

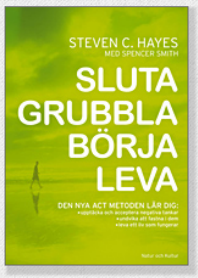
Förlag:New York: Guilford Press.

Denna är för behandlare

LIVSKOMPASS

Sluta grubbla börja leva

Konkret självhjälpsbok som fungerar för olika typer av problematik



Sluta grubbla börja leva

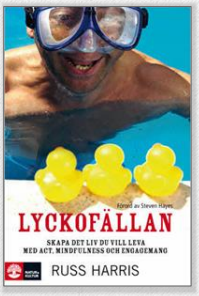
av: Steven Hayes

Förlag: Natur och Kultur

Självhjälpsbok för klienter
(och professionella för egen del)
Använd den själv eller som en egen kurs med några vänner. Använd schemat du fått för att planera.

LIVSKOMPASS

Lyckofällan
Skapa det liv du vill leva



Lyckofällan
Skapa det liv du vill leva

av: Russ Harris

Förlag: Natur och Kultur

Självhjälpsbok för klienter
(och professionella för egen del)
Använd den själv eller som en egen kurs med några vänner. Använd schemat du fått för att planera.

LIVSKOMPASS

När livet slår till
ACT i svåra stunder

När livet slår till
ACT i svåra stunder

av: Russ Harris

Förlag: Natur och Kultur

Självhjälpsbok för klienter
(och professionella för egen del)
Använd den själv eller som en egen kurs med några vänner. Använd schemat du fått för att planera.

LIVSKOMPASS

Stor satsning (på bl.a ACT) minskade psykisk ohälsa från 9.5% till 1.5%.

Frågor om utbildningssatsningen på ACT från SKL 2017/2018?

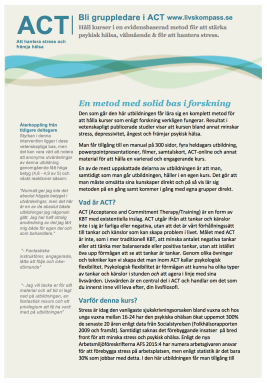
LIVSKOMPASS

Praktisk information

1. Vi kommer att e-posta var ni kan ladda hem åhörarkopior.
2. Ni anmäler er själva för plats på höstens utbildning på www.livskompass.se (under ”Utbildningar”)
3. Om många (ca 20st) vill gå i en region utanför Stockholm eller Göteborg så undersöker vi möjlighet att ge på annan ort. Anmäl intresse till daniel.p.ek@gmail.com

LIVSKOMPASS

En sammanfattning av utbildningen (3 sidor)



ACT | Bli gruppledare i ACT www.livskompass.se

Att hantera stress och bibehålla hälsa

Hållbart kurser i en evidensbaserad metod för att stärka psykisk hälsa, välmående & för att hantera stress.

En metod med solid bas i forskning

Den som går den här utbildningen får lära sig en komplett metod för att hålla kurser som enligt forskning verkligen fungerar. Resultat i vetenskapligt publicerade studier visar att kursen bland annat minskar stress, depressivitet, ångest och förbättrar psykisk hälsa.

Man får tillgång till en manual på 300 sidor, fyra heldagars utbildning, powerpointpresentationer, filmer, samtalskort, ACT-online och annat material för att hålla en varierad och engagerande kurs.

En av de mest uppskattade delarna av utbildningen är att man, samtidigt som man går utbildningen, håller i en egen kurs. Det gör att man måste omsätta sina kunskaper direkt och på så vis lär sig metoden på en gång samt kommer i gång med egna grupper direkt.

Vad är ACT?

ACT (Acceptance and Commitment Therapy/Training) är en form av KBT med existentiella inslag. ACT säger från att tanker och känslor inte i sig är farliga eller negativa, utan att det är vårt förhållningssätt till tanker och känslor som kan skapa problem i livet. Målet med ACT är inte, som i mer traditionell KBT, att minska antalet negativa tankar eller att tänka mer balanserade eller positiva tanker, utan att istället öka upp förmågan att se att tanker är tanker. Genom olika övningar och tekniker kan vi skapa det man inom ACT kallar psykologisk flexibilitet. Psykologisk flexibilitet är förmågan att kunna ha olika typer av tanker och känslor i situation och att agera i linje med sina livsvärden. Livsvärden är en central del i ACT och handlar om det som du inverkt inne vill leva efter, din livsfilosofi.

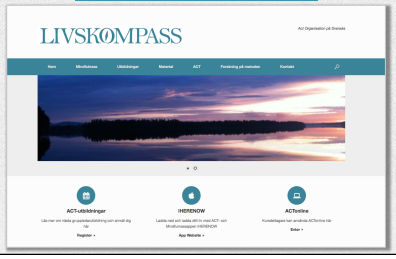
Varför denna kurs?

Stress är idag den vanligaste sjukskrivningsorsaken bland svenska och hos unga vuxna mellan 16-24 har den psykiska ohälsan ökat upprenat 300% de senaste 20 åren enligt data från Socialstyrelsen (Folkhälsoapporten 2009 och framåt). Samtidigt sänkas det förebyggande insatser på linnd front för att minska stress och psykisk ohälsa. Enligt de nya Arbetsmiljöinskriftserna AFS 2015:4 har numera arbetsgivaren ansvar för att förebygga stress på arbetsplatsen, men enligt statistik är det bara 30% som jobbar med detta. I den här utbildningen får man tillgång till

Gruppledarutbildningar hösten 2017 ges;

✓ **Göteborg,** 3 grupper, 100 platser (start oktober)
✓ **Stockholm,** 6 grupper, 200 platser (start oktober)

www.livskompass.se



Planering för detta pass (lyckades vi?)

1. Psykisk ohälsa i Sverige – Hur ser det ut? Orsaker?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. Exempel ur innehåll från våra ACT-behandlingar
4. Forskningsresultat från våra av ACT-behandlingar
5. Frågor om satsningen från SKL & tips för veta mer

LIVSKOMPASS

Tack!

Fredrik Livheim
leg. psykolog, projektledare ACT
Telefon: 070 - 737 52 90
E-post: livheim@gmail.com

www.livskompass.se

Karolinska Institutet

LIVSKOMPASS