

ACT

Att hantera stress och främja hälsa

Bli gruppleddare i ACT www.livskompass.se

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

Aterkoppling från tidigare deltagare

Styrkan i denna intervention ligger i dess vetenskapliga bas, men det kan vara värt att notera att anonyma utvärderingar av denna utbildning genomgående fått höga betyg (4,6 - 4,9 av 5) och väckt reaktioner såsom:

"Normalt ger jag inte det absolut högsta betyget i utvärderingar, men det här är en av de absolut bästa utbildningar jag någonsin gått. Jag har haft otrolig användning av det jag lärt mig både för egen del och som behandlare."

"- Fantastiska instruktörer, engagerade, lätta att följa och icke-dömande"

"- Jag vill tacka er för allt material och all tid ni lagt ned på utbildningen, en fantastisk resurs och ett privilegium att få ha varit med på utbildningen"

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 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 utgår ifrån att tankar och känslor inte i sig är farliga eller negativa, utan att det är vårt förhållningssätt till tankar 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 tankar, utan att istället öva upp förmågan att se att tankar är tankar. 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 tankar och känslor i stunden och att agera i linje med sina livsvärden. Livsvärden är en central del i ACT och handlar om det som du innerst inne vill leva efter, din livsfilosofi.

Varför denna kurs?

Stress är idag den vanligaste sjukskrivningsorsaken bland vuxna och hos unga vuxna mellan 16-24 har den psykiska ohälsan ökat uppemot 300% de senaste 20 åren enligt data från Socialstyrelsen (Folkhälsorapporten 2009 och framåt). Samtidigt saknas det förebyggande insatser på bred front för att minska stress och psykisk ohälsa. Enligt de nya Arbetsmiljöföreskrifterna 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

Utbildningsansvariga:

Fredrik Livheim
livheim@gmail.com
+46 70 694 03 64

Daniel Ek
daniel@good-work.se
+46 72 320 1009

ett unikt material med stöd i forskning för att just förebygga psykisk ohälsa och stress för både unga och vuxna i olika sammanhang. Metoden har prövats i vitt skilda sammanhang med goda resultat.

Utbildningen riktar sig till dig som vill arbeta förebyggande inom ungdomsmottagningar, vård, skola, på arbetsplatser och företag eller med privatpersoner.

Struktur och praktiska detaljer

Utbildningen sträcker sig över fyra heldagar utspridda ungefär varannan vecka från kursstart. Vid varje utbildningsdag får man själv gå kursen samtidigt som vi tar tid till diskussion samt utrymme för klargörande frågor för de blivande gruppledarna. Man bör helst anmäla sig två och två eftersom vi rekommenderar att man leder grupperna med en kollega.

Det är önskvärt om den som söker plats på utbildningen har en avslutad högskoleutbildning mot ett människoinriktat yrke, till exempel, socionom, sjuksköterska, psykolog, ”steg-1-terapeut”, läkare, sjukgymnast, personalvetare, lärare, beteendevetare eller liknande.

Vetenskapligt stöd för metoden

- Ett flertal välgjorda studier visar att just detta gruppformat av ACT har gett goda resultat när det gäller att minska stress och förbättra generell hälsa hos både unga vuxna och vuxna (t.ex Frögéli, E. et al 2015). För mer information om forskning på metoden, både sammanfattad och i fullängdsrapporter, se www.livskompass.se
- Studier har visat att interventionen ger goda effekter även när den ges av gruppledare som tidigare inte kunnat ACT, men som gått denna 4-dagars gruppledarutbildning (se t.ex. Brinkborg et al., 2011).
- Flertalet studier har visat att ACT-träning i grupp såsom denna är effektiv även när den levererats på företag och arbetsplatser. (e.g., Bond & Bunce, 2000; Flaxman & Bond, 2006; 2010; Lloyd, Bond, & Flaxman 2013).

Vad som gör denna utbildning speciell

Några faktorer som är värda att lyfta fram är bland annat:

- Efter fyra dagars utbildning kommer man att vara redo att fortsätta arbeta med denna intervention på egen hand. Och att vi har sett att interventionen ger effekter för deltagarna när den ges av gruppledare som är nya med ACT men endast gått denna korta utbildning.

- Man får en färdig, utförlig manual om drygt 300 sidor samt Powerpointpresentationer och material som gör det enkelt att komma igång. Detta gör även att det är enkelt att börja hålla grupper igen om det var länge sedan man höll en grupp.
- Man kommer att få tillgång till filmer (via Internet) där man ser Fredrik Livheim ge utbildningen ifall man glömt hur man kan gå igenom övningar, information, metaforer eller rollspel.
- Detta är ett gruppformat av ACT, men tidigare gruppleddare rapporterar att de har haft stor nytta av vad de har lärt sig när det gäller att använda detta vid individuella kontakter. På frågan *"Anser du att du har haft nytta av det du lärt dig i ditt "vanliga" arbete, t.ex. i individuella kontakter?"* är tidigare deltagares medelbetyg 4,6.
(Skalan går från 1-5, 1 = Ingen nytta alls, 3 = viss nytta 5 = mycket nytta).
- Den stora majoriteten rapporterar även att de har haft nytta av vad de lärt sig på ett personligt plan. På frågan *"Anser du att du har haft nytta av det du lärt dig i ditt eget liv?"* är tidigare deltagares medelbetyg 4,5.
(Skalan går från 1-5, 1 = Ingen nytta alls, 3 = viss nytta 5 = mycket nytta).

Om utbildarna

Fredrik Livheim är ansvarig kursledare. Fredrik är legitimerad psykolog och doktorerar på ACT vid Karolinska Institutet. Fredrik är en internationellt erkänd "Peer Reviewed ACT Trainer" och har utbildat drygt 1200 gruppleddare i Sverige och andra länder i just detta gruppformat av ACT. Utbildningen ges av Livheim AB.

Daniel Ek håller utbildningar tillsammans med Fredrik. Daniel är legitimerad psykolog och har hållit ACT gruppleddarutbildningar tillsammans med Fredrik sedan 2010.

Vi har även 5 kompetenta kollegor som hjälper oss med utbildningar. Alla är legitimerade psykologer och har stor vana av ACT-utbildning.

Tillsammans har Fredrik, Daniel & Björn just släppt boken *"Tid att leva – ett tioveckorsprogram för stresshantering med ACT och medveten närvaro"*.



LIVHEIM®

Med vänliga hälsningar

Fredrik Livheim, kursansvarig