ACT behandlingar i gruppformat

- Behandling av psykisk ohälsa, stress och riskbruk för ungdomar & vuxna

(Acceptance and Commitment Therapy/Training, ACT)

Hooks herrgård 2015-05-18

Fredrik Livheim

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

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Målsättning med detta pass

Målsättningar med detta pass är bland annat:

- Att du fått en smak av vad ACT kan vara
- Att du fått större koll på ökande psykisk ohälsa
- Att du fått testa några övningar och uppleva själv
- Att du fått med dig några metaforer
- Att du fått med dig några konkreta övningar som du kan använda i gruppformat eller i individuella kontakter

LIVSKOMPASS

Om detta pass:

1. **Är ACT något för dig?**
   En halvdag räcker ungefär till att ge dig en smak så att du har en aning om detta är något du vill lära dig mer om.
2. **"Informerat samtycke"**
   Är det ok att vi gör upplevelsebaserade övningar ? Övningarna kan väcka starka känslor, och alla känslor ryms i detta rum, gråt eller tårar är helt OK. Om någon gråter behöver du inte "rädda personen", jag tar ansvar för att checka av i så fall.
3. **Allt vi gör är helt frivilligt & man får avbryta övningar när som helst utan förklaring.**

LIVSKOMPASS

Planering för detta pass (13.30 – 17.00)

1. **Psykisk ohälsa bland unga i Sverige – Hur ser det ut?**
2. **Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar**
3. **ACT-behandlingen inom SiS, upplägg & resultat**
4. **Vad är ACT?**
5. **Exempel ur innehåll, både *"SiS-BUP"* och *"Ordinarie"***
   a) Acceptans
   b) Livsriktningar (Livskompass & ACT-samtalskort)
6. **Tips om man vill veta mer**

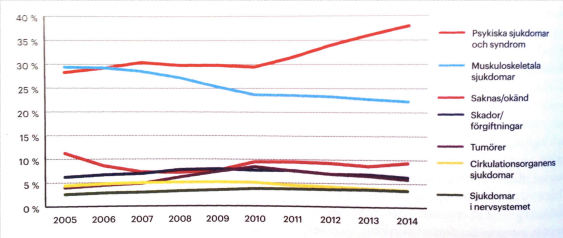
LIVSKOMPASS

Psykisk ohälsa ökat mellan 1980-2010

- Undersökning i 187 länder perioden 1980—2010. Publicerad i medicinska tidskriften "The Lancet" 2013
- Den samlade sjukdomsbördan i världen från psykiska problem och missbruk är tyngre än den globala bördan från hiv/aids, tuberkulos, diabetes och trafikolyckor.
- Psykiska problem och missbruk den i särklass tyngsta sjukdomsbördan i världen.
- Psykisk ohälsa ökat 38% mellan 1990-2010. Mer forskning på effektiva insatser behövs.

LIVSKOMPASS

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



LIVSKOMPASS

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

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

Läget i Sverige

- 808 677 personer i Sverige äter antidepressiva medel
- 24 % av den svenska vuxna befolkningen har sömnbesvär
- 70 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 företag och samhället står inför, och förespråkar lösningar som exempelvis gruppbehandlingar och självhjälp via internet.

Att hjälpa många samtidigt

Interaktiv ACT/KBT självhjälp via Internet

www.papilly.com

Bakgrund, psykisk ohälsa

- Psykisk ohälsa bland Sveriges 11-24 åringar, är detta något som ökar?
- Om den gör det, vad beror det på?
- Vad säger Folkhälsan, Socialstyrelsen & forskare?

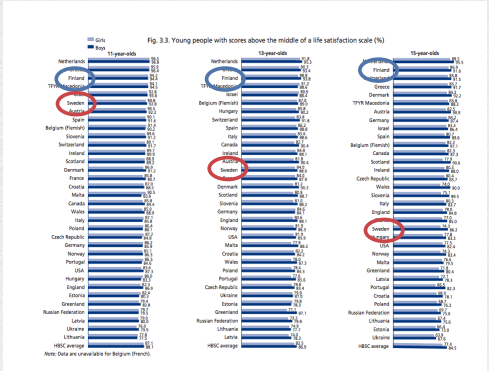
Källor, bl.a:

a) Ungdomar, stress och psykisk ohälsa
- *Analyser och förslag till åtgärder*, SOU 2006:77.

b) Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*.

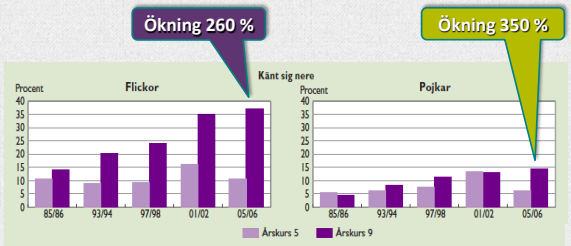
LIVSKOMPASS

Nöjd med livet, efter ålder - OECD



Självrapporterade besvär

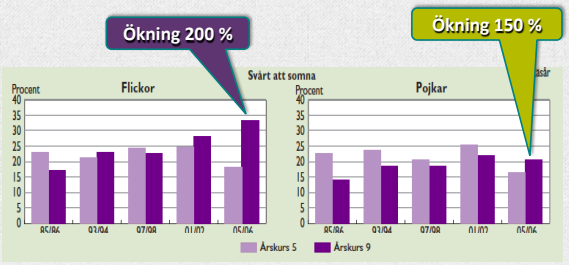
Andel (%) flickor och pojkar i årskurserna 5 och 9 som uppgett att de haft olika besvär mer än en gång i veckan. 11–16 år, perioden 1985–2006*.



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Självrapporterade besvär

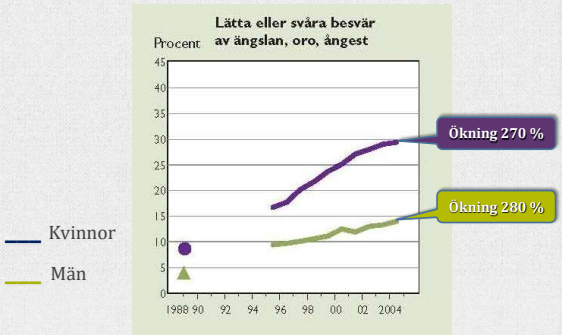
Andel (%) flickor och pojkar i årskurserna 5 och 9 som uppgett att de haft olika besvär mer än en gång i veckan. 11–16 år, perioden 1985–2006*.



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Självrapporterade besvär

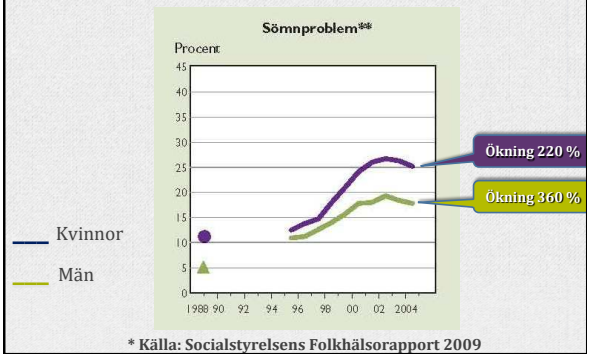
Andel ungdomar (procent) som uppger att de har olika besvär. Kvinnor och män 16–24 år, perioden 1988–2005*.



* Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Självrapporterade besvär

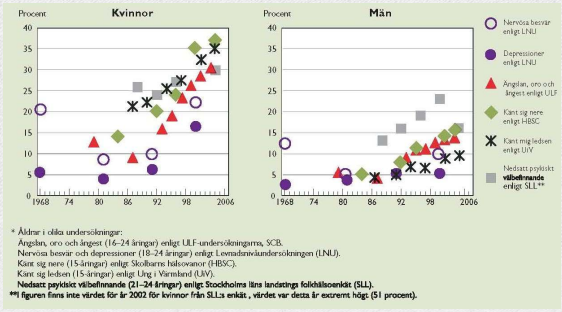
Andel ungdomar (procent) som uppger att de har olika besvär. Kvinnor och män 16–24 år, perioden 1988–2005*.



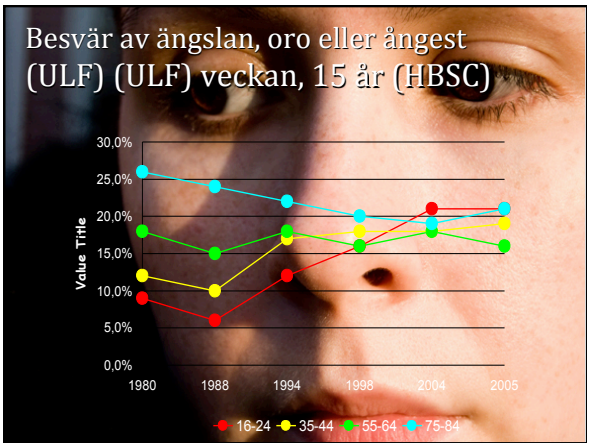
* Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Psykisk ohälsa bland ungdomar

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



* Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

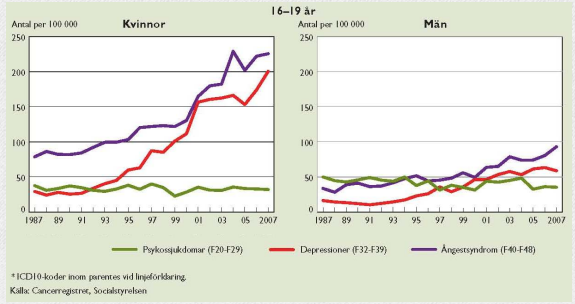


Men det är ju ”bara” självrapportering!!!

LIVSKOMPASS

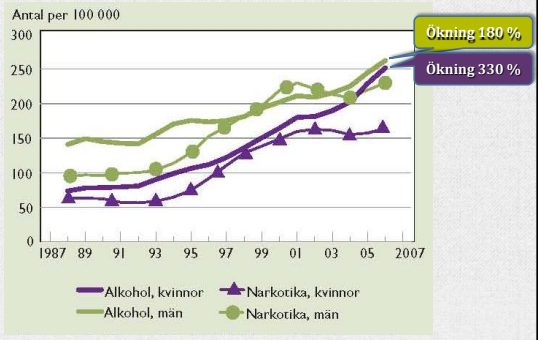
Slutenvård bland unga för olika psykiska sjukdomar

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



*** Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009**

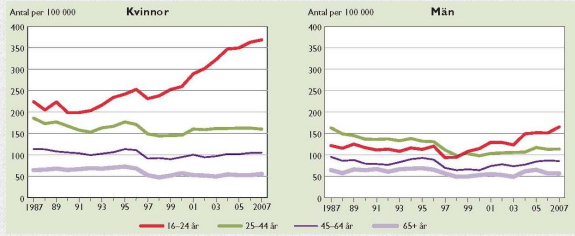
Sjukhusvårdade med alkohol- och narkotikarelaterade diagnoser



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

Planering för detta pass 15.20 – 16.00

1. Psykisk ohälsa och stress – hur ser läget ut bland dagens unga och unga vuxna (11-24 år)?
2. **Vad beror ökande psykisk ohälsa och stress på?**
3. Fungerar ACT-gruppbehandlingarna vi utvecklat?
4. Hur man kan hjälpa unga & unga vuxna (exempel från våra behandlingar fokus på minska stress, depression & ångest)
5. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Varför dessa interventioner?

SvD

Olivier Lukunku och Alex Nelgard går i åttan på Hagsätraskolan i södra Stockholm. Tjejerna hänger helst 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

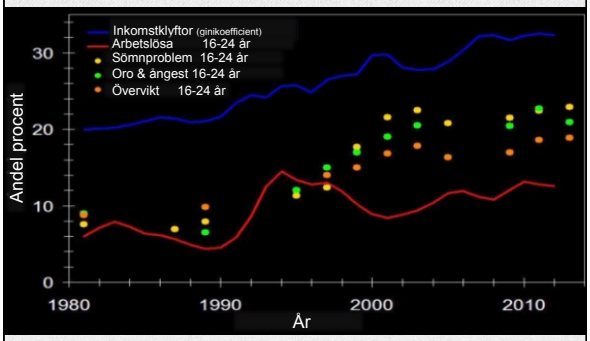
Vad beror ökningarna på?

LIVSKOMPASS

Tänkbara orsaker till ökande psykiska ohälsa:

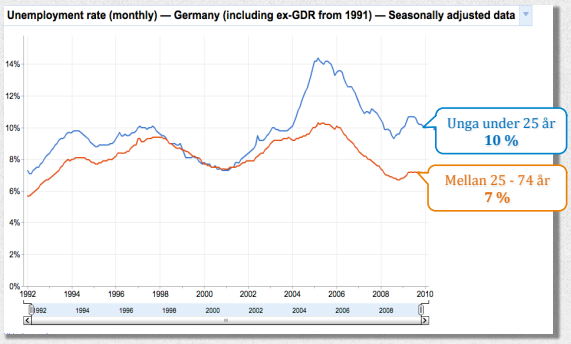
1. **Ökad arbetslöshet** (svårt att "komma in", höga utb.-krav)
2. **"Individualisering"**
   - **För mycket valfrihet** (sitt eget "varumärke", konkurrens)
   - **Minskad acceptans för psykiskt lidande**
3. **Mer alkohol & droger**
4. **Mindre sömn**
5. **Ökade klyftor** (inkomst & socialt, ginikoefficienten)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

Ungas psykiska ohälsa



Tyskland

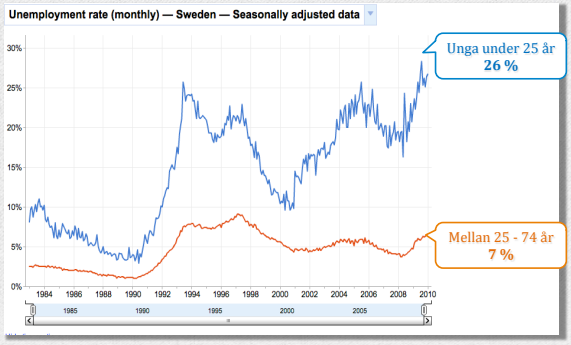
Skillnader i arbetslöshet över & under 25 år.



* Källa: WHO/Europe, July 2011.

Sverige

Skillnader i arbetslöshet över & under 25 år.



* Källa: WHO/Europe, July 2011.

Apropå arbetslöshet under 25 år …

Orealistiska kroppsideal

- Vi är duktiga på att jämföra och döma.
- Att bedöma utseende har fyllt en viktig funktion evolutionärt (sjukdomar, reproduktion, etc.).
- Tyvärr kan inte hjärnan skilja på en retuscherad affisch och verkligheten.
- Baksidan med skönhetsidealen …

LIVSKOMPASS

Skönhetsidealen skadar allvarligt dig själv och personer i din omgivning

LIVSKOMPASS

Vissa ideal dödar!

LIVSKOMPASS

”Individualisering”

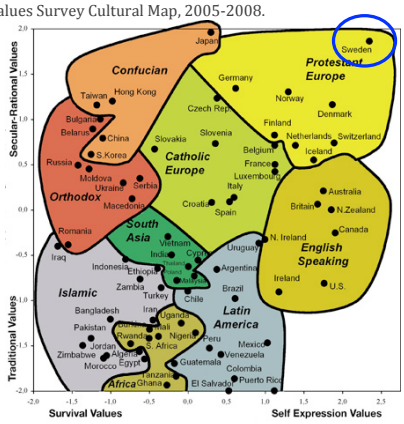
Fler valmöjligheter (vilket också är fantastiskt).

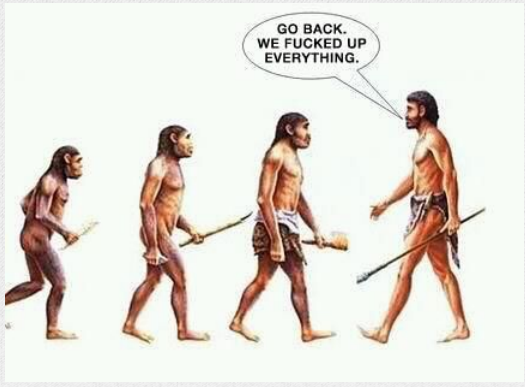
- Nya möjligheter öppnas, detta gör livet mer oförutsägbart. Jag är mitt eget ”projekt”
  - *”Man vill ju alltid göra det bästa valet när det finns så stor frihet.”*
  - *”Vi blir uppfostrade till att vi kan bli vad vi vill och då blir det mycket höga krav.”*
- Förmågan att hantera denna öppna situation tycks inte ha utvecklats i samma takt som de nya möjligheterna har tillkommit.

Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder. SOU 2006:77.

LIVSKOMPASS

The World Values Survey Cultural Map, 2005-2008.





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 unga i att klara livets utmaningar och stress

LIVSKOMPASS

Planering för detta pass (13.30 – 17.00)

1. Psykisk ohälsa bland unga i Sverige – Hur ser det ut?
2. **Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar**
3. ACT-behandlingen inom SiS, upplägg & resultat
4. Vad är ACT?
5. Exempel ur innehåll, både *"SiS-BUP"* och *"Ordinarie"*
   - *a) Acceptans*
   - *b) Livsriktningar (Livskompass & ACT-samtalskort)*
6. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Insatser riktade till individer, t.ex

ABC & Komet
För att hjälpa barn & unga till en trygg och kärleksfull uppväxt

ACT – grupper
För att rusta unga i att klara livets utmaningar och stress

Att hjälpa många samtidigt
(gruppbehandling & kort utbildning)

Utbildning av ACT gruppledare i "ordinarie manualen"

Manual anpassad för yngre och missbruk (13-18 år)

LIVSKOMPASS

Format för behandling/kursen,

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. 6 träffar à 2 h).

Vem ger behandlingen/kursen:
Lärare, Fältarbetare, Psykologer, Läkare, Stresskonsulter, Skolkuratorer, Skolsjuksköterskor, Stödcentrum för brottsoffer, Ungdomsmottagningar

(700 gruppledare utbildade i Sverige, England & USA 2015)

Karolinska Institutet FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Planering för detta pass (13.30 – 17.00)

1. Psykisk ohälsa bland unga i Sverige – Hur ser det ut?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. **ACT-behandlingen inom SiS, upplägg & resultat**
4. Vad är ACT?
5. Exempel ur innehåll, både *"SiS-BUP"* och *"Ordinarie"*
   a) Acceptans
   b) Livsriktningar (Livskompass & ACT-samtalskort)
6. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Varför ge ACT-behandling inom SiS?

- ✓ Den psykiska ohälsan och alkoholkonsumtionen bland ungdomar i Sverige ökat sedan början av 1990-talet
- ✓ Majoriteten av ungdomar som söker vård för alkohol och drogproblematik har minst en psykiatrisk diagnos
- ✓ Psykiatriska problem utvecklas nästan alltid innan tonåringar använder sig av alkohol eller droger
- ✓ De ungdomar som söker hjälp för alkoholrelaterade och psykiska problem tenderar att på grund av dagens diagnossystem "hamna mellan stolarna" då behandling av dessa problemområden ofta sker separat

Karolinska Institutet Statens institutionsstyrelse SiS FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Varför ge ACT-behandling inom SiS?

- ✓ I socialstyrelsens nationella riktlinjer för missbruks- och beroendevård rekommenderas att psykisk ohälsa och risk- missbruk de båda problemområdena bör behandlas samtidigt.
- ✓ Men det framkommer även att det i dagsläget saknas stöd för att någon speciell behandlingsmodell är att föredra (Socialstyrelsen, 2007).
- ✓ I denna studie utvärderas en KBT/ACT-baserad behandling för ungdomar med psykiska problem och/eller missbruk av alkohol.

Karolinska Institutet Statens institutionsstyrelse SiS FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

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 institutionsstyrelse SiS FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Deltagande institutioner

-	Råby	(ACT):	13 st (varav 6 avhopp)
-	Johannisberg	(ACT):	13 st (varav 4 avhopp)
-	Sundbo	(ACT):	22 st (varav 7 avhopp)
-	Brättegården	(ACT):	16 st (varav 5 avhopp)
-	Långanäs	(ACT):	28 st (varav 3 avhopp)
-	Ljungaskog	(TAU):	25 st (varav 1 avhopp)
-	Granhult	(TAU):	28 st (varav 1 avhopp)
-	Ljungbacken	(TAU):	16 st (varav 6 avhopp)

Karolinska Institutet Statens institutionsstyrelse SiS FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

ACT - behandlingen

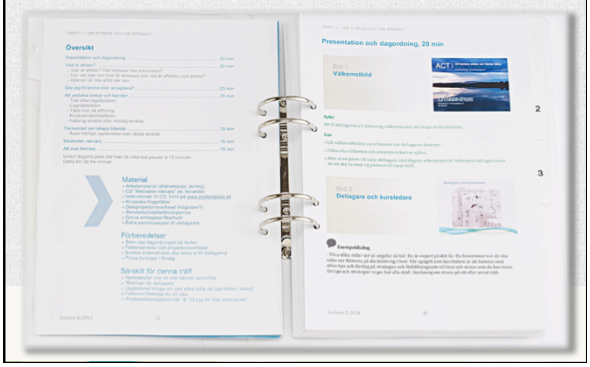
Karolinska Institutet · Statens institutions styrelse SiS · FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

ACT- att leva livet fullt ut

- Finns en färdig behandlingsmanual

ACT- att leva livet fullt ut

- Finns en färdig behandlingsmanual



Några viktiga komponenter i behandlingen

- ✓ Normalisering av att livet bitvis gör ont
- ✓ Undersöka hur man vill att livet ska se ut
- ✓ Hur man kan hantera hinder så att man kan skapa sig det liv man vill leva
- ✓ Hur hanterar jag svåra tankar, känslor, minnen och saker jag möter? Vilka är mina tendenser? (droger? slåss? stjäl? sluter mig? skär mig?)

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

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).

ACT- att leva livet fullt ut

Statens institutions styrelse SiS

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?

Exempel från SiS slutenvård av ungdomar
(gruppbehandling & kort utbildning)

10 NYHETER

Ungdomar lär sig ta makten över sitt liv

Nya behandlingsmetoder ska hjälpa unga med allvarliga problem

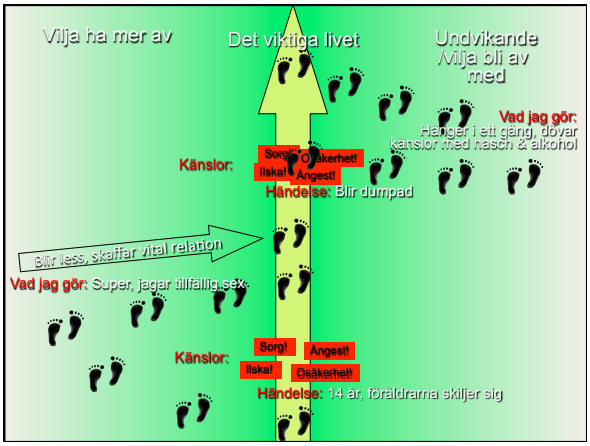
Karolinska Institutet

Statens institutionsstyrelse SiS

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

ACT för ungdomar dömda till slutenvård,

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



Mitt liv är riktigt tungt… (ibland)

Om livet

Att gå mot det jag tycker är viktigt

Livskompassen

RELATIONER
Nära Relationer
- Älskande partner
- Frihet/utveckling
- Sex och utforskande
- Roligt tillsammans

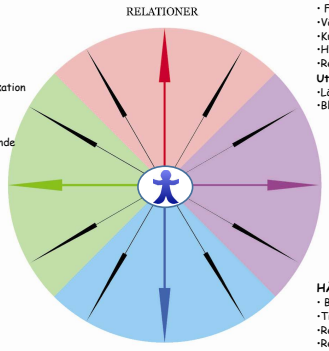
Familjerelationer
- Rak och ärlig kommunikation
- Skapa trygghet
- Sammanhållning

Vänner/socialt liv
- Kontakt, stöd, förtroende
- Roligt tillsammans

FRITID
Fritidsaktiviteter
- Umgås med vänner
- Segla, vara i naturen
- Variera mig
- Slappa
- Party, resa

Egen tid, andlighet
- Medveten närvaro
- Hem att trivas i
- Leva fullt ut, bada

Samhällsengagemang
- Skapa en bättre värld
- Vänliga gester
- Tycka till om saker



ARBETE/UTBILDNING
Arbete
- Förändra världen
- Välbetalt, stimulerande
- Kul kollegor, resor
- Hela tiden lära mer
- Resor, undervisa

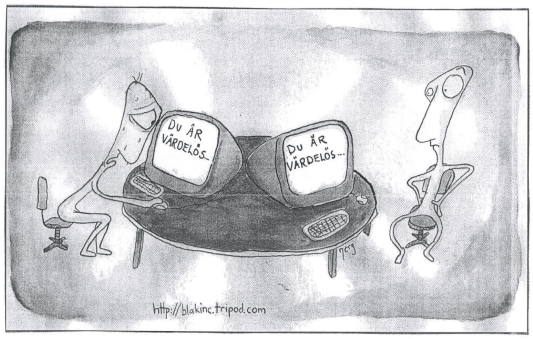
Utbildning
- Lära mer hela tiden
- Bli visare och mer älskande

HÄLSA
- Bra och varierad mat
- Tillräckligt med sömn
- Regelbunden träning
- Regelbunden sex
- Regelbunden beröring
- Hålla mig ren och fräsch

17

ACT- samtalskort

- För hjälp med att identifiera vad som är viktigt i livet



49

Relationer

(t ex partners, familjerelationer, vänner, föräldraskap)

Ett exempel:

Livsriktning	Handlingar	Hinder
Vänner *Ha många nära vänner*	*- Ringa till Lina idag och fråga om hon vill ta en fika* *- Fråga Oskar på kursen om vi ska träna ihop på torsdag.*	*•Jag kommer att vara för nervös* *•Dom vill inte vara med mig* *•Det verkar som att jag är desperat* *•Jag är tråkig att vara med*

Jag är höjdrädd!

Hur man kan hantera hinder så att man kan skapa sig det liv man vill leva?

Att våga är att förlora fotfästet en stund. Att inte våga är att förlora sig själv.”

- Søren Kierkegaard (1813-1855)

Om vi ska sammanfatta kursen till tre ord så blir det följande,

Acceptera *Accept*
Välj *Choose*
Gör *Take action*

ACT

Lycka till!

Skapa dig det liv du vill leva!

Fungerar ACT – behandlingen?

Karolinska Institutet
Statens institutionsstyrelse SiS
FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Studier på exakt den ACT-manul vi använder inom SiS

- För ungdomar på gymnasiet som mår dåligt

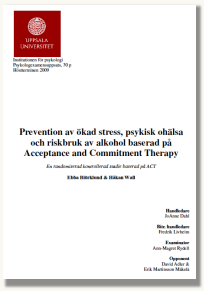
ACT för ungdomar med psykisk ohälsa och riskbruk på gymnasiet

Deltagande ungdomar:

- ✓ 200 ungdomar i åldrarna 16-18 år screenas för psykisk ohälsa
- ✓ De som mår sämst erbjuds medverka
- ✓ 24 ungdomar medverkar och slumpas till ACT eller vanlig undervisning.

ACT - behandlingen

- ✓ Totalt 12 timmar efter skoltid med SiS-manualen


Prevention av ökad stress, psykisk ohälsa och riskbruk av alkohol baserad på Acceptance and Commitment Therapy

ACT för ungdomar med psykisk ohälsa och riskbruk på gymnasiet

Statistiskt säkerställda resultat för ACT-gruppen:

- ✓ Minskad stress (stor effektstorlek)

Resultat för ACT-gruppen (ej statistiskt säkerställda)**:**

- ✓ Minskad psykisk ohälsa
- ✓ Minskat alkoholbruk
- ✓ Större psykologisk flexibilitet
- ✓ Mer acceptans

(alla hade en liten till medelstor effektstorlek)

Studier på exakt den ACT-manual vi använder inom SiS

- Pilotstudie 2010 för ungdomar på fem SiS-institutioner

Delrapport;
En pilotstudie inom SiS av en KBT/ACT-behandling i grupp med syfte att förbättra ungdomars psykosociala hälsa – specifikt psykisk ohälsa och missbruk (2009/0012)

Sammanfattning av KBT/ACT-behandling inom SiS-pilotsudie 2010

Syften:

- ✓ Att se om behandlingen hjälper ungdomar med psykiska problem och missbruk/riskbruk av alkohol eller droger
- ✓ Undersöka om behandlingen passar inom SiS
- ✓ Undersöka och vad ungdomar och gruppledare tycker om metoden

Sammanfattning av KBT/ACT-behandling inom SiS-pilotsudie 2010

Sammanfattningsvis kan man konstatera att:

- ✓ Pilotprojektet har slagit väl ut
- ✓ Statistiska analyser visar att ungdomarna förbättrats på en rad olika variabler
- ✓ Ungdomarna är överlag nöjda
- ✓ Gruppledarna som lärt sig metoden och hållit grupperna är både nöjda med metoden och anser att ACT-behandlingen har stor potential att vara till nytta för ungdomar inom SiS.

Vad tycker ungdomarna?

- ✓ Sammantaget är ungdomarna nöjda med behandlingen (baserat på 10 utvärderingar)
- ✓ På den övergripande frågan om ungdomarna ”tycker att de lärt sig mycket nyttigt?” ger ungdomarna behandlingen 3.8 i snitt i betyg (skalan går från 1-5 där 5 är bäst)
- ✓ Ungdomarna är väldigt nöjda med gruppledarna som får 4.8 av 5 i betyg

Vad tycker ungdomarna?

- ✓ Ungdomar på LSU-avdelning hade velat ha behandlingen individuellt eller max 2 & 2.
- ✓ Ett uppmuntrande avslutande citat kommer från en 19-årig tjej på behandlingsavdelning *”- Tänker mycket på det jag lärt mig. Tack ACT!”*
- ✓ Det är relativt vanligt:
  - ungdomarna ber om mer ACT när de fått sina 12 timmar
  - ungdomar rekommenderar andra ungdomar att gå
- ✓ Vid flera tillfällen har ungdomar ”tjatat till sig” att få slutföra ACT-behandlingen utanför institutionen om de inte var klara

Vad tycker gruppledarna?

- Baseras på utvärderingar från 9 av 10 gruppledare

- ✓ Sammantaget är gruppledarna nöjda med den utbildning och behandlingens effekter för ungdomar
- ✓ På den övergripande frågan *"Vilken siffra 1-5 ger du ACT – Att leva livet fullt ut som helhet?* (utbildningsdagar, manual, instudering, att ge grupper själv mm, dvs. allt.)" ger gruppledarna betyget 4.0 i snitt
- ✓ På den direkta frågan *"Vad tror du om denna metods potential att vara till nytta för ungdomar inom SiS?"* ger gruppledarna ACT-behandlingen betyget 4.5 i snitt.

Och resultaten från den stora studien på ACT – behandlingen inom SiS?

… resultaten sammanfattat

Utfallsmått före & efter

(vad vi har mätt)

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

Utfallsmått före & efter

(vad vi har mätt)

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

Utfallsmått före & efter

(vad vi har mätt)

- ✓ Styrkor & svårigheter (SDQ, 25 fr. lärare)
  - Hela skalan
  - Emotionella symtom
  - Uppförandeproblem
  - Hyperaktivitet/uppmärksamhetsproblem
  - Kamratproblem
  - Prosocialt beteende
- ✓ Kriminalitet, antisocialitet (SRD, 41 frågor)
- ✓ ADAD (inskrivning, utskrivning & 1-års uppföljning)

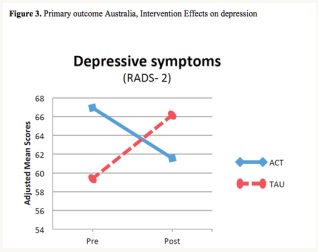
1,5-årsuppföljningar av medverkande ungdomar

- ✓ Utskickade 1,5-års uppföljningar: **144 stycken**
- ✓ Inkomna 1,5-års uppföljningar: **74 stycken**

ACT as an Early Intervention Group Program for Adolescent Depression and Stress Symptoms: Two Randomised, Controlled Pilot Trials in Two Countries

Karolinska Institutet · Statens institutionsstyrelse SiS · FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

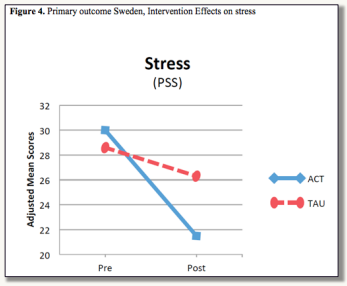
Results Australia:



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)

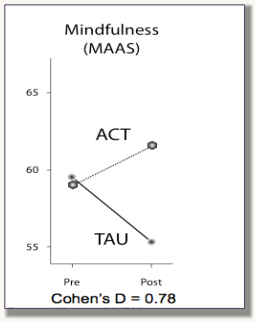
Results Sweden:



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:



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!)

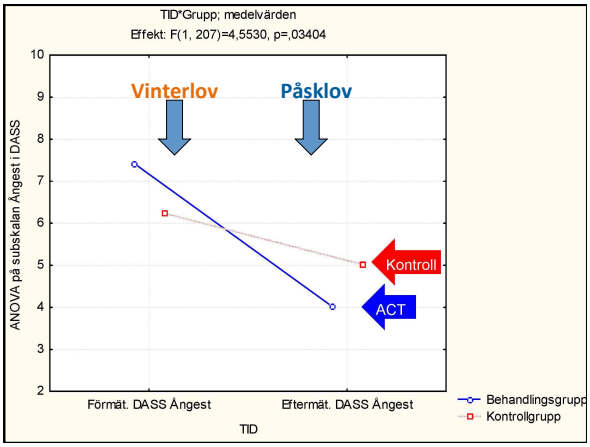
ACT as an Early Intervention Group Program for Adolescents – Summary

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.

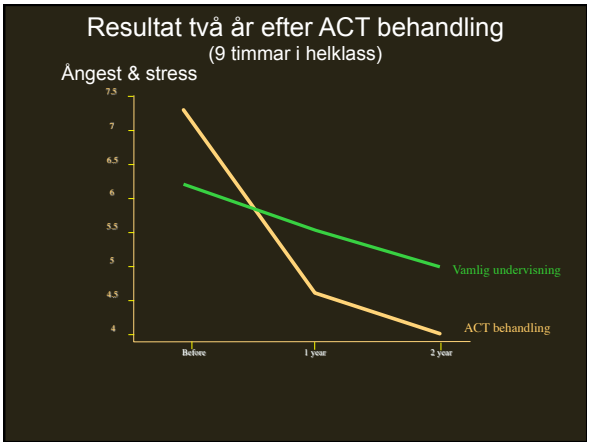
Livheim, F. (2004); Jakobsson, C. & Wellin, J. (2006). *ACT in school setting - A RCT with two year follow up.* (In preparation).

- 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.



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 (13.30 – 17.00)

1. Psykisk ohälsa bland unga i Sverige – Hur ser det ut?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. ACT-behandlingen inom SiS, upplägg & resultat
4. **Vad är ACT?**
5. Exempel ur innehåll, både *"SiS-BUP"* och *"Ordinarie"*
   a) Acceptans
   b) Livsriktningar (Livskompass & ACT-samtalskort)
6. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Vad är ACT?

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

LIVSKOMPASS

ACT i ett nötskal…

ACT handlar om:

1. Vad är viktigt i mitt liv?
2. Vad hindrar mig? Sätt att hantera detta smart…

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 (ny bok: *Relational Frame Theory. Teori och tillämpning* av Niklas Törneke).

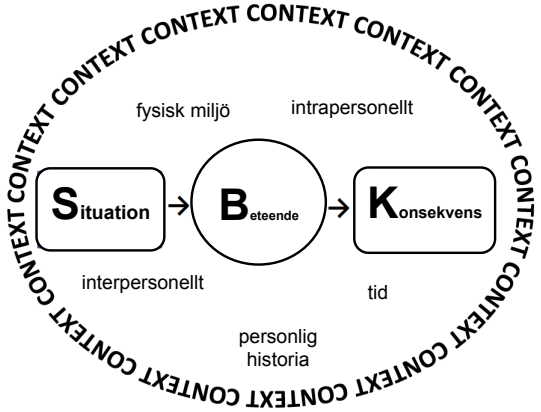
LIVSKOMPASS

Kontextuell KBT (Tredje vågens KBT)

Vad skiljer ”vanlig KBT” och ACT?

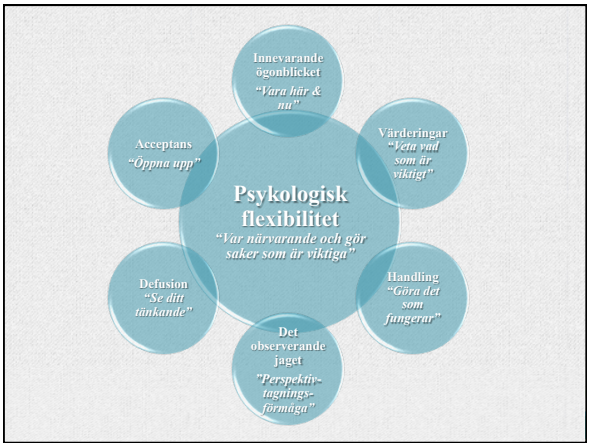
- **Fokus på att leva ett ”bra & funktionellt liv”**
  (Fokus på funktion, ej symtom, t ex. kronisk smärta, psykos.)
- **Funktionell kontextualism**
  (Som psykologi: praktiskt sanningskriterium, det som fungerar är sant, empiriskt baserade regler och principer för att predicera och påverka psykologiska 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.)

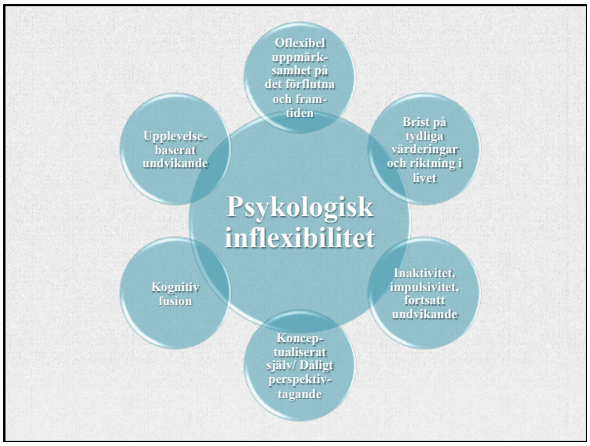
LIVSKOMPASS



De sex nyckel-komponenterna i ACT

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

En sammanfattning av ACT

ACT är egentligen en förkortning för Acceptance and Commitment Therapy, men kan även användas som minnesregel för vad som är centralt inom ACT:

- **Accept** (Acceptera)
  Acceptera saker som är ofrånkomliga i livet, till exempel känslor som ångest och sorg, att vi bitvis kommer att vara sjuka, separationer, kriser och annat som ingår i livet.
  Öppna upp och acceptera även det härliga som livet erbjuder.
- **Choose** (Välj)
  Vad tycker du är riktigt viktigt i livet?
  Om du fritt får välja och allt är möjligt, vad vill du sträva mot i ditt liv?
- **Take action** (Agera)
  Gör! Ta konkreta steg mot det du tycker är viktigt i livet. Låt dina katastroftankar och jobbiga känslor hänga med på färden.

Fokus på att leva ett ”bra & funktionellt liv”

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

LIVSKOMPASS

Planering för detta pass (13.30 – 17.00)

1. Psykisk ohälsa bland unga i Sverige – Hur ser det ut?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. ACT-behandlingen inom SiS, upplägg & resultat
4. Vad är ACT?
5. **Exempel ur innehåll, både *"SiS-BUP"* och *"Ordinarie"***
   - *a) Acceptans*
   - *b) Livsriktningar (Livskompass & ACT-samtalskort)*
6. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

ACT
- Ett ett effektivt sätt att främja hälsa på individnivå

ACT
- Ett ett effektivt sätt att främja hälsa på individnivå

En helt färsk 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.

Goldsmiths UNIVERSITY OF LONDON

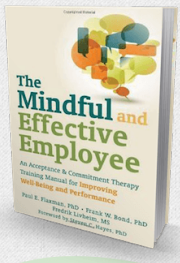
Ledarskapsträning — 1-dag — Ledarskapsträning

ACT-träning — 1-dag — Kommunikation och säljteknik

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

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

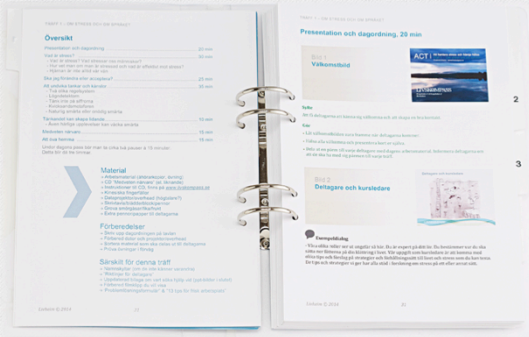
Manual för kursledare

LIVSKOMPASS

ACT – Att hantera stress och främja hälsa

LIVSKOMPASS

Så här ser manualen ut



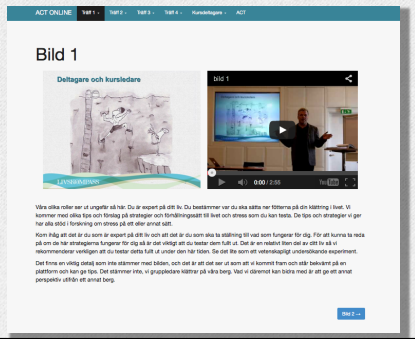
LIVSKOMPASS

Om man missat en träff kan man komplettera

LIVSKOMPASS

www.livskompass.se/ACTonline/

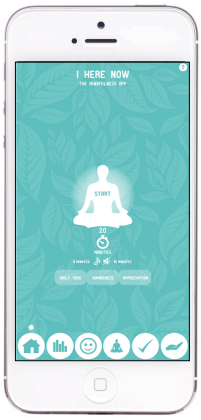
Man kan antingen se hela kursen på filmer eller sammanfattad i text.



JAG-HÄR-NU

I-HERE-NOW

www.iherenow.net



ACT – Att hantera stress och främja hälsa

Vad:
Kort KBT/ACT-träning för att hantera stress, främja hälsa samt öka välbefinnande och produktivitet.

Format:
Oftast 12 timmar i grupp (4 träffar à 3 h, el. 6 träffar à 2 h).

Vem ger träningen/kursen:
Psykologer, läkare, stresskonsulter, coacher, behandlare i företagshälsovård m.fl.
(700 gruppledare utbildade 2014)

... lite ur innehållet

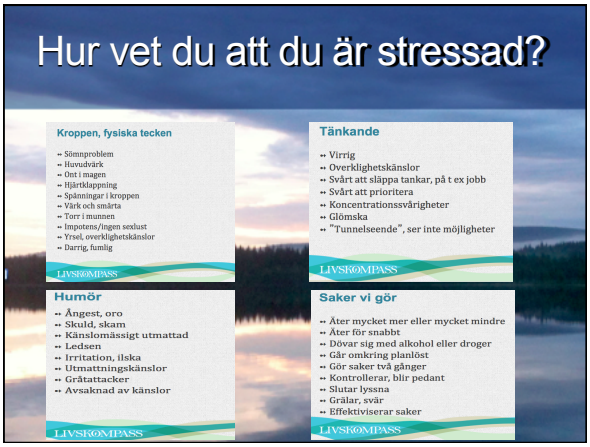
LIVSKOMPASS

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?



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

Vilka är dina kraftgivare?

LIVSKOMPASS

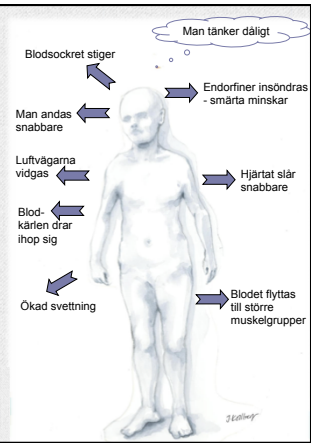
Vad stressar oss människor?

- en övning

LIVSKOMPASS

Stressreaktionen

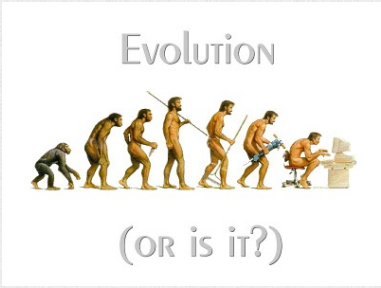
- ”Slåss eller fly-reaktionen” (fight or flight)
- Handlar om effektiv omfördelning av resurser
- Fyller en funktion för överlevnad



LIVSKOMPASS

Vi ställs inför nya typer av hot

Arbetaren, blev utarbetad
Industriarbetaren, blev uttråkad
Kunskapsarbetaren blir orolig



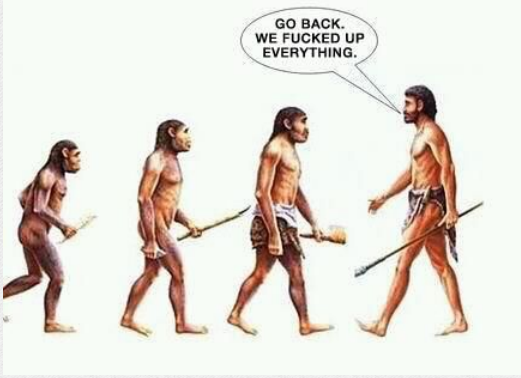
Ett tänkvärt citat …

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

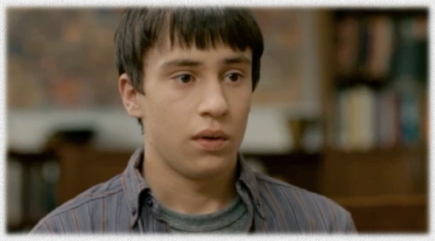
Vi måste hitta fungerande strategier för att förhålla oss till hur vi ”språkar” med oss själva.

- Fredrik Livheim

LIVSKOMPASS



Hur tänkandet kan dra igång stressreaktionen – film



Ur filmen “It’s Kind of a Funny Story”

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.

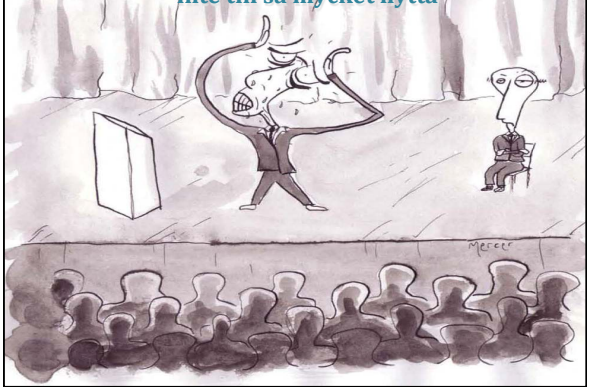
Och visdomen att se skillnaden

- Reinhold Niebuhr, 1943

LIVSKOMPASS

Hjärnan är en ”bli inte dödad-maskin”, utvecklad i en farofylld miljö

Ibland är vår ”bli inte dödad-maskin” inte till så mycket nytta



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

Vårt tänkande skapar lidande

Naturlig smärta eller onödig smärta?

Naturlig smärta, naturligt obehag

- Kommer vi att ha under våra liv.
- Varierar i styrka.
- Är naturligt eftersom livet bitvis gör ont.

LIVSKOMPASS

Naturlig smärta eller onödig smärta?

Onödig smärta, onödigt obehag

- Kommer när vi inte vill känna den naturliga smärtan, vi får då ”onödig smärta”.
- Genom att agera klokt på ”naturlig smärta” kan vi undvika att skapa mer smärta för oss själva, t ex inte bli så stressad för att man är stressad.
- Kom ihåg exemplet med den brutna armen. Armen är bruten (naturlig smärta) och hur jag reagerar på detta kan skapa mer (onödig) smärta.

LIVSKOMPASS

Två sätt att angripa stress

1. **Förändra: Ta bort det som skapar stress**
   De saker som händer utanför vår kropp har vi ofta rätt goda möjligheter att påverka.
2. **Acceptans: Förändra sitt förhållningssätt till stress**
   De saker som händer inuti vår kropp är oftast rätt svåra att påverka. Däremot kan vi påverka hur vi förhåller oss till det som stressar oss.

”Det handlar inte alltid om hur man har det, utan hur man tar det.”

LIVSKOMPASS

Vad är effektivt mot stress?

1. **Förändra,** eller ta bort saker som stressar oss
2. **Acceptans,** att förändra sitt förhållningssätt till stress
3. **Återhämtning,** inklusive sömn
4. **Motion**
5. **Medveten närvaro,** bl a närvaro och förhållningssätt

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 behöver jag acceptera? Och hur kan jag göra det?

LIVSKOMPASS

Lycka = frånvaro av smärta
(den medicinska modellen)

LIVSKOMPASS

Mitt liv är riktigt tungt… (ibland)

LIVSKOMPASS

Om livet

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

Steven C. Hayes

LIVSKOMPASS

De coola, viktiga sakerna som verkligen spelar roll i livet
- Din Livskompass

Mål och mening i vår färd…

LIVSKOMPASS

Veckans tanke

”Om du inte vet vart du ska,
spelar det ingen roll vilken väg du tar.”

- Alice i Underlandet, Lewis Carroll, 1865

LIVSKOMPASS

Livskompassen

RELATIONER

FRITID

ARBETE/UTBILDNING

HÄLSA

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.

–"Vi har sagt till honom att det var omöjligt, men han ville inte höra på."

LIVSKOMPASS

Livskompassen

RELATIONER

Nära Relationer
* Älskande partner
* Frihet/utveckling
* Sex och utforskande
* Roligt tillsammans

Familjerelationer
* Rak och ärlig kommunikation
* Skapa trygghet
* Sammanhållning

Vänner/socialt liv
* Kontakt, stöd, förtroende
* Roligt tillsammans

FRITID

Fritidsaktiviteter
* Umgås med vänner
* Segla, vara i naturen
* Variera mig
* Slappa
* Party, resa

Egen tid, andlighet
* Medveten närvaro
* Hem att trivas i
* Leva fullt ut, bada

Samhällsengagemang
* Skapa en bättre värld
* Vänliga gester
* Tycka till om saker

ARBETE/UTBILDNING

Arbete
* Förändra världen
* Välbetalt, stimulerande
* Kul kollegor, resor
* Hela tiden lära mer
* Resor, undervisa

Utbildning
* Lära mer hela tiden
* Bli visare och mer älskande

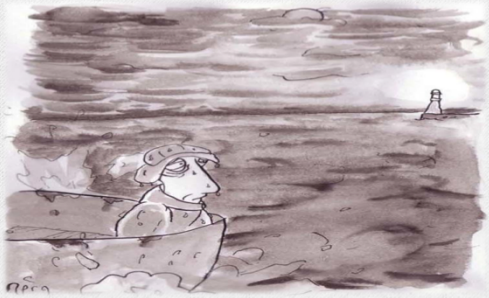
HÄLSA

HÄLSA
* Bra och varierad mat
* Tillräckligt med sömn
* Regelbunden träning
* Regelbunden sex
* Regelbunden beröring
* Hålla mig ren och fräsch

Mina livsriktningar

LIVSKOMPASS

En livsriktning är som en fyr långt bort. Den vägleder dig genom stormen.



Livsriktningar är som ett hus …

Vad vill du ha för hus?

- Det finns inga livsriktningar (engelskans *values*) som är rätt eller fel.
- Det handlar inte om att ”hitta vad man vill egentligen, innerst inne”, det handlar om att helt fritt välja vad man vill sträva mot. Lite som välja hur man vill att ens eget ”livsriktningshus” ska se ut.
- Man kan alltid ändra sig och välja ett helt nytt ”livsriktningshus”, eller bygga om det, eller bygga till det utifrån vad man vill just nu i livet.

LIVSKOMPASS

Livsriktningar är som ett hus …

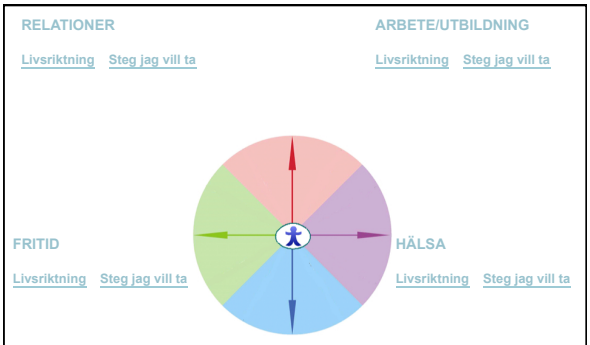
Vad väljer du för hus?

Vad är skillnaden mellan Livsriktning & Mål?

- En livsriktning (engelskans *value*) är som en fyr, något man kan sträva mot, och något som aldrig blir klart.
- Ett mål är något man kan uppnå och till exempel bocka av på en lista.
- Nu ska vi köra lite frågesport.

Livsriktning	Mål
Gå västerut	✓ Åka till London
Vara en kärleksfull partner	✓ Gifta sig
Ta hand om naturen	✓ Få hela kvarteret att sopsortera
Vara en god vän	✓ Ha sju vänner
Ta väl hand om mig själv	✓ Resa bort på jullovet
Utmana mig själv att växa	✓ Hoppa fallskärm

LIVSKOMPASS



Välja kort för livsriktningar

1. Välj vilket av de fyra områdena på din Livskompass som du vill börja med.
2. Välj ett kort som du gillar per område. Lägg ut på din Livskompass.
3. När du är klar finns det totalt 4 kort på din Livskompass.

LIVSKOMPASS

Att berätta om sina livsriktningar

Du som berättar

1. Välj ett kort som du gillar.
2. Berätta för den som lyssnar:
   a) ”Detta är viktigt för mig för att …”
   b) Ge ett konkret exempel på hur detta kommit till uttryck i ditt liv i det förflutna.
   c) Ge ett exempel på hur du konkret vill att detta ska komma till uttryck i ditt liv i framtiden.
3. Upprepa med ett kort per område. Fortsätt med ytterligare kort per område om du hinner.

Du som lyssnar

1. Ha ögonkontakt.
2. Var närvarande, lyssna med vidöppna öron/ögon.
3. Om den som berättar är abstrakt, be om konkreta exempel.
4. Inga övriga frågor eller kommentarer.
5. Tacka den som berättar när han/hon är klar med ett kort.

LIVSKOMPASS

Kort	Exempel på hur detta kommit till uttryck	Exempel hur jag vill uttrycka framöver
Arbete/utbildning 1. 2. 3.		
Hälsa 1. 2. 3.		
Fritid 1. 2. 3.		
Relationer 1. 2. 3.		

Att berätta om sina livsriktningar

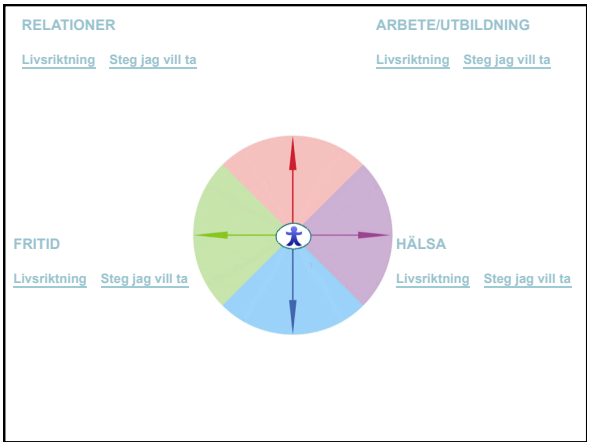
Du som berättar

1. Välj ett kort som du gillar.
2. Berätta för den som lyssnar:
   a) ”Detta är viktigt för mig för att …”
   b) Ge ett konkret exempel på hur detta kommit till uttryck i ditt liv i det förflutna.
   c) Ge ett exempel på hur du konkret vill att detta ska komma till uttryck i ditt liv i framtiden.
3. Upprepa med ett kort per område. Fortsätt med ytterligare kort per område om du hinner.

Du som lyssnar

1. Ha ögonkontakt.
2. Var närvarande, lyssna med vidöppna öron/ögon.
3. Om den som berättar är abstrakt, be om konkreta exempel.
4. Inga övriga frågor eller kommentarer.
5. Tacka den som berättar när han/hon är klar med ett kort.

LIVSKOMPASS



Min livsriktning tills nästa träff

LIVSKOMPASS

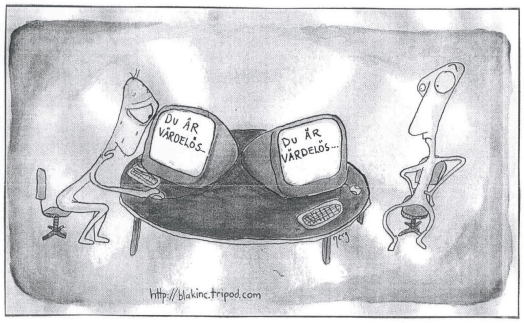
Att jobba med korten med enskilda klienter

Huvudsyftet är helt enkelt att få igång samtal om vad som är viktigt för just denna person. Kan göras genom t.ex

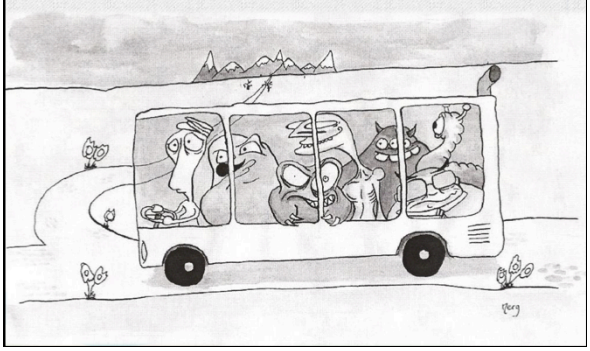
1. Be om lov, t.ex Säg något i stil med: "Vi har pratat mycket om problem, idag tänkte jag att vi kunde prata om något annat. "Skulle det vara OK att testa de här korten?"
2. Lägg ut ca 10-15 kort, låt ungdomen välja ca. 2-3 kort. Som behandlare, välj ett kort.
3. Låt ungdomen välja ett kort att fråga dig om?
4. Intervjua ungdomen med vänlig nyfikenhet? " Hur skulle det se ut i ditt liv om du gjorde….XXX?"

Mer tips finns i instruktioner på www.livskompass.se

Att se tankar som just tankar



Livet är som en buss med läskiga passagerare…



Relationer

Olika sätt att hantera hinder:

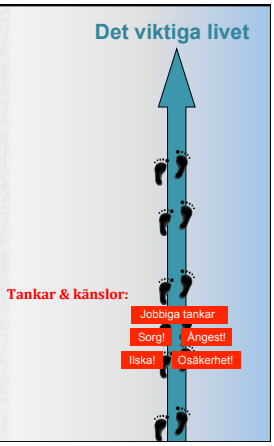
1. Kompromissa med tankarna
2. Övertala tankarna
3. Acceptera tankarna
4. Acceptera tankarna och handla

LIVSKOMPASS

Vad har jag kontroll över?

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

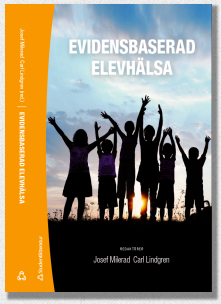
Men egentligen så hänger de här jobbiga tankarna bara med på färden. De dyker upp, säger ”Sväng höger!”, men du kan fortfarande välja att svänga vänster.

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

Boktips

LIVSKOMPASS

Evidensbaserad Elevhälsa



Täcker alla vanliga problem man kan möta inom elevhälsa. Innehåller ett kapitel om stress av Fredrik Livheim och Walter Osika

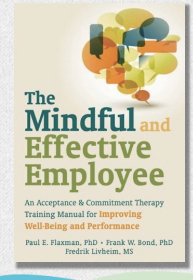
Redaktörer: Milerad & Lindgren

Denna är för behandlare

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

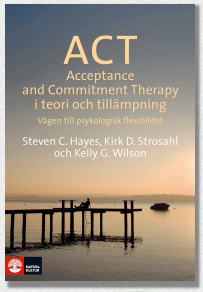
Förlag: New Harbinger

Denna är för behandlare

LIVSKOMPASS

ACT i teori och tillämpning

- Vägen till psykologisk flexibilitet



Andra upplagan av:
Hayes, Strosahl & Wilson

Förlag:New York: Guilford Press.

Denna är för behandlare

LIVSKOMPASS

ACT helt enkelt
- En introduktion till ACT

av: Russ Harris

Förlag: Natur och Kultur

Denna är för behandlare

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

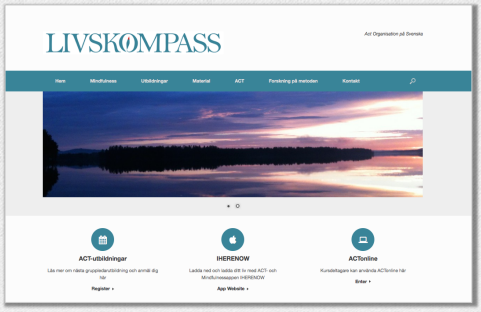
www.papilly.com

Det här är en internetportal under uppbyggnad. Den kommer att ha självhjälpsprogram för de de stora grupperna av psykologiska problem, inklusive, stress, depression, sömn & missbruk

För ACT/KBT-grupper för individen direkt på företag
www.good-work.se

Nästa utbildning ges i ”Ordinarie manualen”, 15-99 år ges i oktober 2015

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

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

Första utbildning ges i ”ACT – Att leva livet fullt ut”, 13-19 år ges i november 2015

www.livskompass.se

LIVSKOMPASS

Två värmande kommentarer

Irakisk man 43 år

” - Jag har brottats med svåra minnen från kriget och lider av Posttraumatisk stress. Jag har både gått hos psykologer och fått medicin av läkare, men inget har hjälpt mig. Men den här kursen har verkligen hjälpt mig och nu har jag fått verktyg för att klara mig i livet.”

Tjej 15 år som fått kursen via BUP (Barn & ungdomspsyk.)

”- Sprid detta över hela Sverige, skolor, arbetsplatser, dagis. Så blir världen bättre Kramar och lyckönskningar. 😀”

LIVSKOMPASS

Lyckades vi? (13.30 – 17.00)

1. Psykisk ohälsa bland unga i Sverige – Hur ser det ut?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. ACT-behandlingen inom SiS, upplägg & resultat
4. Vad är ACT?
5. Exempel ur innehåll, både *”SiS-BUP”* och *”Ordinarie”*
   - *a) Acceptans*
   - *b) Livsriktningar (Livskompass & ACT-samtalskort)*
6. Tips om man vill 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