Ungdomar, stress och psykisk ohälsa

(Acceptance and Commitment Therapy/Training, ACT)

Täby 2016-10-04

Fredrik Livheim

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

Karolinska Institutet LIVSKOMPASS

Översikt av passet (18.30-20.30)

1. Hur ser ökningen av psykisk ohälsa ut bland Sveriges 16-25 åringar?
2. Ökar stress? I så fall varför?
3. Kan man förebygga stress hos unga & vuxna? Vad säger de studier vi gjort?
4. Exempel på hur vi jobbar med ungdomar i grupp för att främja hälsa och minska stress.
5. Tips på vad föräldrar/vuxna kan göra för att stötta.

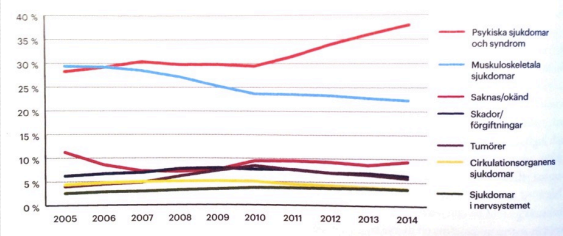
LIVSKOMPASS

Översikt av passet (18.30-20.30)

1. Hur ser ökningen av psykisk ohälsa ut bland Sveriges 16-25 åringar?
2. Ökar stress? I så fall varför?
3. Kan man förebygga stress hos unga & vuxna? Vad säger de studier vi gjort?
4. Exempel på hur vi jobbar med ungdomar i grupp för att främja hälsa och minska stress.
5. Tips på vad föräldrar/vuxna kan göra för att stötta.

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
- 35 % av den svenska vuxna befolkningen har någon gång fått ont i hjärtat av stress
- 90 miljarder per år kostar den psykologiska ohälsan det svenska samhället
- Majoriteten av alla långtidssjukrivningar kan relateras till stress

GOODWORK

Notan för stress i organisationer

En sjukskriven medarbetare kostar lågt räknat 2 740 kr/dag

En utbränd medarbetare kostar lågt räknat 392 000 kr.

Beror på minskad effektivitet och produktionsbortfall.
Kostnader för rekrytering och inskolning av ersättare.

1 SEK i förebyggande arbete ger 8 tillbaka

Källa: Arbetsmiljöverket, 2015, "Se upp för de dolda farorna"

6 Dolda faror på arbetsplatsen

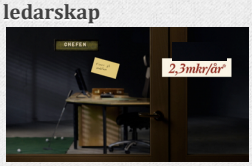
1. För hög arbetsbelastning - utmattningssyndrom

2. Konflikter och bristande socialt stöd

6 Dolda faror på arbetsplatsen

3. För långa arbetsdagar

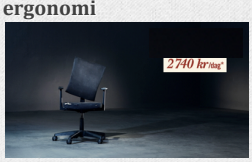
4. Bristande ledarskap



6 Dolda faror på arbetsplatsen

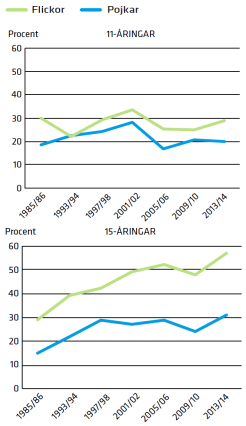
5. Den fysiska arbetsmiljön

6. Bristande ergonomi



Självrapporterade besvär, ung

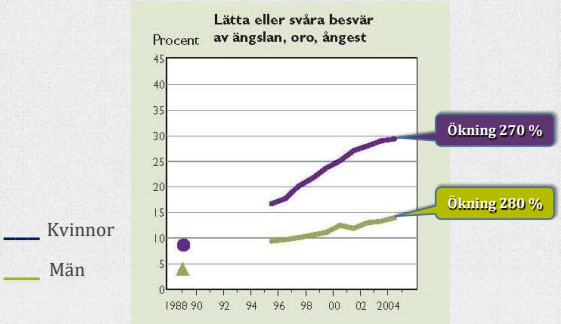
Andel (%) flickor och pojkar i årskurserna 5 och 9 som uppgett att de minst två psykiska eller kroppsliga besvär mer än 1 gång/ vecka under senaste 6 månaderna haft olika besvär mer än en gång i veckan.
11–16 år, perioden 1985–2014.



Källa: Folkhälsomyndigheten, Skolbarns hälsovanor i Sverige 2014

Självrapporterade besvär

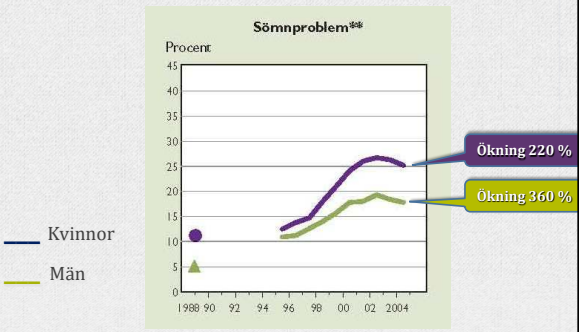
Andel ungdomar (procent) som uppger att de har olika besvär.
Kvinnor och män 16–24 år, perioden 1988–2005*.



* Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Självrapporterade besvär

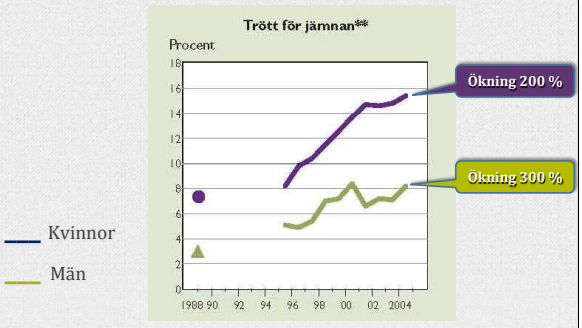
Andel ungdomar (procent) som uppger att de har olika besvär.
Kvinnor och män 16–24 år, perioden 1988–2005*.



* Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Självrapporterade besvär

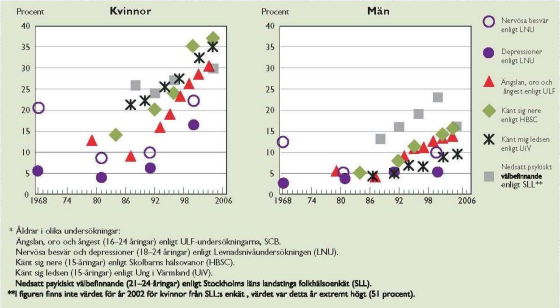
Andel ungdomar (procent) som uppger att de har olika besvär. Kvinnor och män 16–24 år, perioden 1988–2005*.



* 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

Tjejer mer stressade

ttela.se

Publicerad 24 augusti 2010
Uppdaterad 25 augusti 2010

Stressig vardag. Jessica Jansson och Emelie Hunstedt klåter med om att unga tjejer lägger extra stor press på sig. "En sak det kan bero på är min bakgrund. Om man har skiftit sig i grundskolan är det ssig lättare att sänga sig det gymnasiet", säger Emelie Hunstedt.

Foto: Sebastian Liebelin

Tjejer stressade på gymnasiet Men föräldrar stressar killarna mer

SKOLA

Att flickor klarar sig betygsmässigt bättre än killar i skolan är ett faktum. Men medaljen har en baksida. 75 procent av tjejerna känner sig stressade av läxor och prov och sex av tio stressas av de egna kraven.

I en färsk undersökning gjord av Statistiska centralbyrån (SCB) uppger nästan tre av fyra gymnasieflickor att de känner sig stressade på grund av prov eller läxor. Mindre än hälften av pojkarna låter sig stressas av samma anledning.

En annan markant skillnad mellan könen märks när det gäller stress på grund av krav på sig själv. 61 procent av tjejerna känner sådan stress. Motsvarande siffra för killarna är 37 procent.

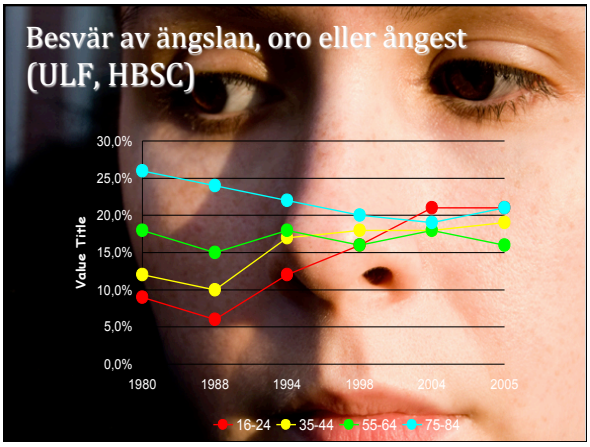
- 75 % tjejer stressade av läxor och prov (45 % av killarna)
- 61 % tjejer stressade av krav på sig själva (37 % av killarna)

Varför är tjejer mer stressade? - *Teorier*

- **Tjejer är "realister".** Svårt komma in på arbetsmarknaden, tjejer konkurrerar ut killar, men betalar högt pris i form av stress och ohälsa. Ska det vara så?
- **Tjejer gör som lärare säger**, killar letar lättaste vägen.
- **Yttre och inre attribution?** "Jag är värdelös".
- **En grupp prestationsprinsessor?** Kompenserar låg global självkänsla med prestationer.
- **Tjejer mer psykologiskt mogna**, bättre på att tänka långsiktigt.
- **Krav på många plan:** Smart, Snygg, Sexig & Social.

LIVSKOMPASS

Besvär av ängslan, oro eller ångest (ULF, HBSC)

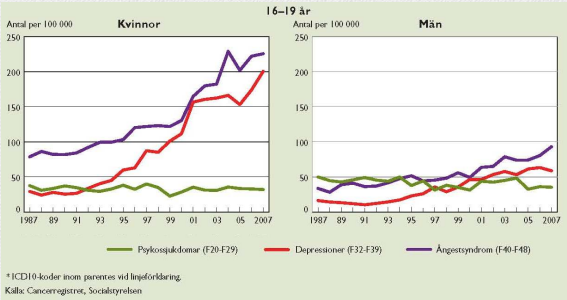


Men det är ju "bara" självrapportering!!!

LIVSKOMPASS

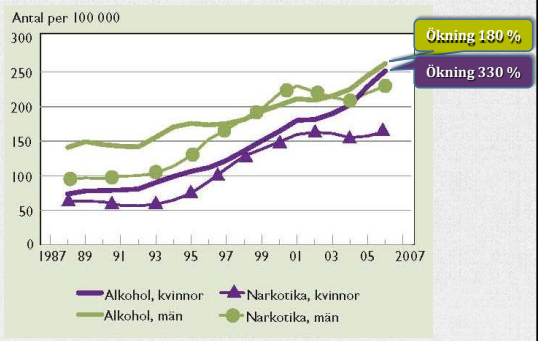
Slutenvård bland unga för olika psykiska sjukdomar

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

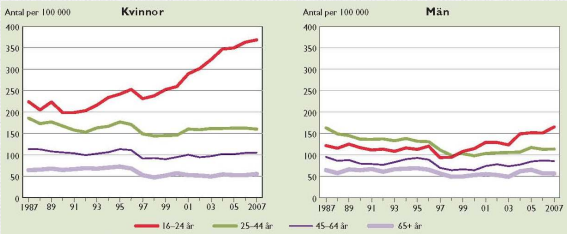
Sjukhusvårdade med alkohol- och narkotikarelaterade diagnoser



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Självmordsförsök i olika åldrar 1987–2007

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



* Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Översikt av passet (18.30-20.30)

1. Hur ser ökningen av psykisk ohälsa ut bland Sveriges 16-25 åringar?
2. Ökar stress? I så fall varför?
3. Kan man förebygga stress hos unga & vuxna? Vad säger de studier vi gjort?
4. Exempel på hur vi jobbar med ungdomar i grupp för att främja hälsa och minska stress.
5. Tips på vad föräldrar/vuxna kan göra för att stötta.

LIVSKOMPASS

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 denna kurs?

SvD

Olivier Lukuku och Alex Nylgard går i åttan på Hagsätrsskolan i södra Stockholm. Tjejerna hänger bäst i kompisgrupperna och mycket 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

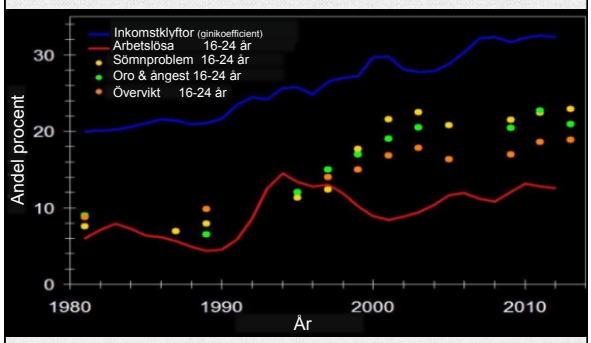
Vad beror ökningarna på?

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



Nyhet

OECD varnar Sverige för arbetslöshet

Svensk ekonomi fick starka lovord när den ekonomiska samarbetsorganisationen OECD presenterade sin ekonomiska rapport om Sverige den 20 januari. Samtidigt varnades det för den höga arbetslösheten och risken för en tudelad arbetsmarknad.

27.01.2011 | Text: Gunhild Wallin

Visst drabbades Sverige av den ekonomiska krisen, men mindre än många andra. Och även om arbetslösheten ökade ser man nu att den återhämtar sig.

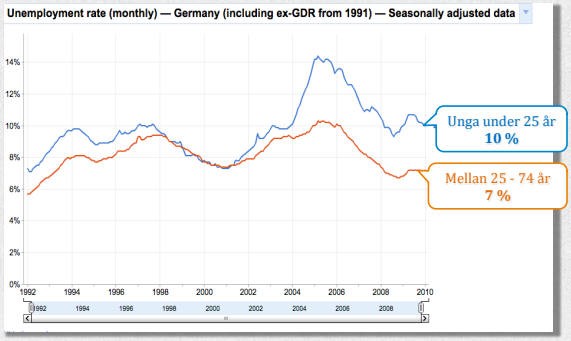
- Den här rapporten visar att det är möjligt att hantera svåra situationer om du är förberedd, har gjort reformerna och lärt av tidigare erfarenheter, sade generalsekreterare José Ángel Gurría som presenterade OECD:s rapport om Sveriges ekonomi.

En av förklaringarna som ges är att Sverige gjorde många nödvändiga reformer efter krisen i slutet av 90-talet och därför klarade sig relativt bra denna gång. Men som en liten, öppen ekonomi är man alltid sårbar och det gäller att inte fastna i självbelåtenhet. Särskilt bör Sverige vara uppmärksam på de höga arbetslöshetssiffrorna och medvetna om att många riskerar att fastna i utanförskap, inte minst de unga.

Källa: OECD Economic Surveys: SWEDEN.
Klippt ur: Arbetsliv i Norden, 2011 01 27.

Tyskland

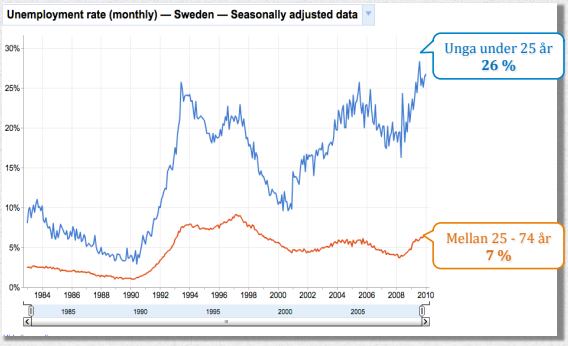
Skillnader i arbetslöshet över & under 25 år.



*** Källa: WHO/Europe, July 2011.**

Sverige

Skillnader i arbetslöshet över & under 25 år.



* Källa: WHO/Europe, July 2011.

Apropå arbetslöshet under 25 år …

3. Alkohol och psykisk ohälsa

Systematiska litteraturöversikter

- Longitudinella
  - Minst ett års uppföljningstid.
  - Individerna var 8-19 år vid studiens början.
- Analyser
  - Alkohol leder till Depressiva symptom.
  - Depressiva symptom leder till Alkohol.
  - Alkohol före självskada.
  - Alkohol vid självskada.

LIVSKOMPASS

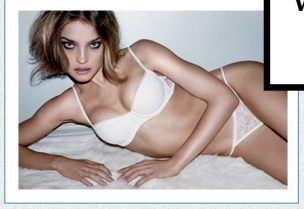
Orealistiska kroppsideal

- 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

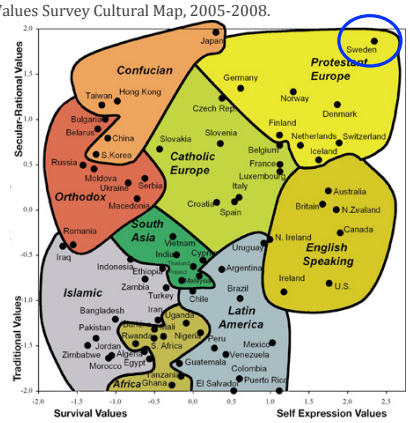
2. ”Individualisering”

Fler valmöjligheter (vilket också är fantastiskt).

- Nya möjligheter öppnas, detta gör livet mer oförutsägbart.
  - ”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.

The World Values Survey Cultural Map, 2005-2008.



LIVSKOMPASS

Men, tänk om jag väljer fel!

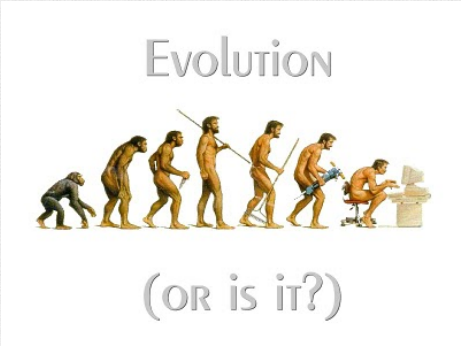
- Förmågan att hantera alla val i livet verkar inte ha utvecklats i samma takt som de nya möjligheterna har tillkommit.
- Motsvarande kan också gälla inställningen till psykiska problem, dvs. att acceptansen av psykiska problem verkar ha minskat.

LIVSKOMPASS

Alla dessa val!

LIVSKOMPASS

Evolutionen i nytt perspektiv
- Vi ställs inför nya typer av hot



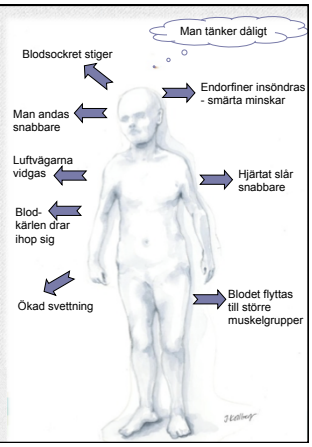
Vad stressar oss människor?

- 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)

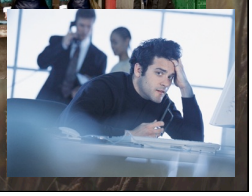
LIVSKOMPASS

Samhällets utveckling ställer nya krav

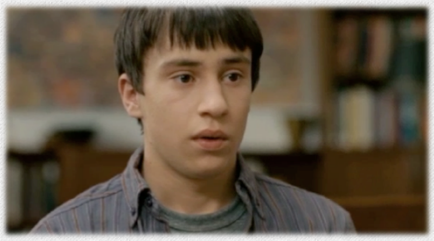
Bonden blev utsliten

Industriarbetaren blev uttråkad

Informationsarbetaren blir orolig



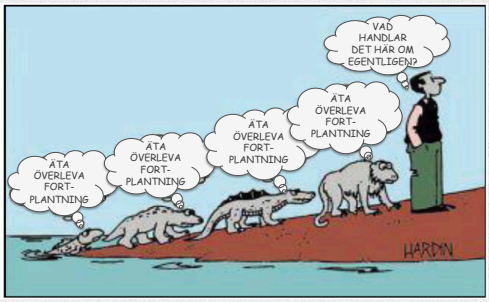
Hur tänkandet kan dra igång stressreaktionen – film



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

LIVSKOMPASS

Hjärnan är inte alltid vår vän



”Det mest anmärkningsvärda med att vara människa är hur svårt det är att vara lycklig.”

- Steven C. Hayes 48

Vårt tänkande skapar lidande

Varför ACT-kurser för att förebygga stress?

- Psykiska ohälsan har ökat med 200-300% sedan början av 80-talet.
- Problemet är relativt väl kartlagt, MEN väldigt lite forskning har gjorts kring vad man kan göra åt detta.

LIVSKOMPASS

Ett tänkvärt citat …

"I det moderna samhället utgår man från att jagets naturliga tillstånd är lycka och tillfredsställelse, och inte att det handlar om att sträva mot ett mål, eller att lidande kan ha ett syfte. Den här föreställningen har påverkat vad vi förväntar oss av medicinen och har bidragit till att miljontals människor nu äter antidepressiv medicin.

Tanken om att vi kan vara ledsna har glömts bort, vi upplever att lycka är det normala tillståndet, och det sätter en oerhörd press på människor i vårt samhälle. Det här kan vara väldigt plågsamt för många individer."

Wilner, A. N. (2008).

LIVSKOMPASS

Varför denna kurs?

SvD

Louise Sadon, André Andersson, Mika Gustafsson och Gabriel Paulsrud går alla i klass 4 i Enskedeskolan. De fick samma fråga: Hur gör du för att bli glad igen om du är ledsen?

Nolltolerans mot ohälsa har sitt pris

Publicerad: 18 mars 2009, 17.16. Senast ändrad: 19 mars 2009, 10.57

FÖRBRYLLANDE. Allt fler svenska barn beskriver att de ofta känner sig nere, har svårt att somna eller har ont i magen. De mår sämre än jämnåriga i många andra länder. Hur kan det vara så här? frågar sig läkarna Frank Lindblad och Carl Lindgren i boken Välfärdslandets gåta. En "feel bad-bok" kallar de den.

Barnläkaren Carl Lindgren och barnpsykiatern Frank Lindblad känner varandra sedan länge. De arbetade ofta till likare på [illegible] och har fått barn och [illegible] sedan dess. Frank som

"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!!!)

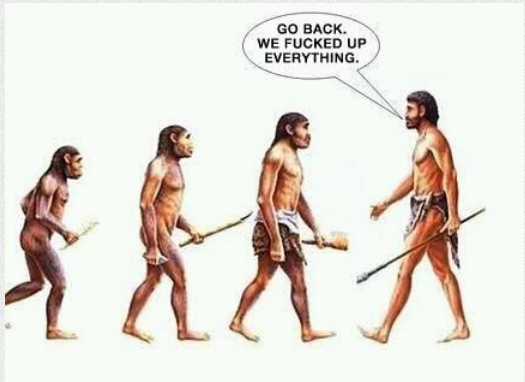
Ett tänkvärt citat …

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

Översikt av passet (18.30-20.30)

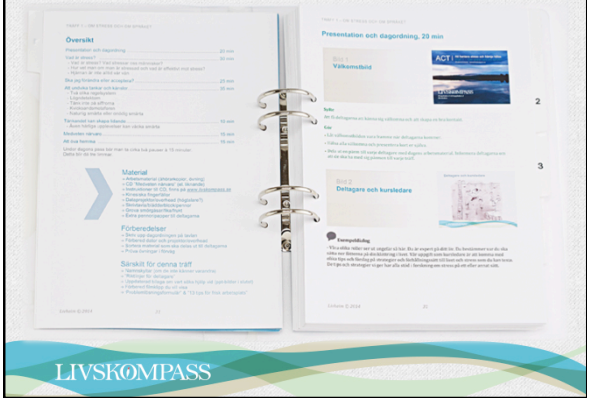
1. Hur ser ökningen av psykisk ohälsa ut bland Sveriges 16-25 åringar?
2. Ökar stress? I så fall varför?
3. Kan man förebygga stress hos unga & vuxna? Vad säger de studier vi gjort?
4. Exempel på hur vi jobbar med ungdomar i grupp för att främja hälsa och minska stress.
5. Tips på vad föräldrar/vuxna kan göra för att stötta.

LIVSKOMPASS

Så här ser manualen ut

LIVSKOMPASS

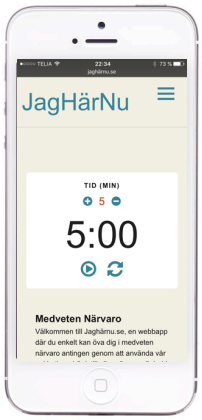
Så här ser manualen ut



LIVSKOMPASS

JagHärNu.se

- Gratis att streama eller ladda ned
- Fungerar för alla smartphones
- Vi planerar uppdatera övningar och kurser löpande
- Stöd gärna vårt arbete



Karolinska Institutet

En helt färsk studie på 124 sjuksköterskestudenter på KI

Anxiety, Stress & Coping: An International Journal

Välj språk
Translator disclaimer

CrossMark

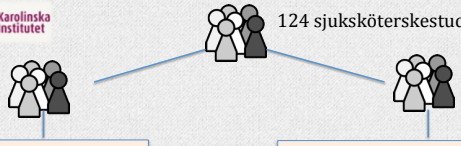
A randomized controlled pilot trial of acceptance and commitment training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses

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



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.

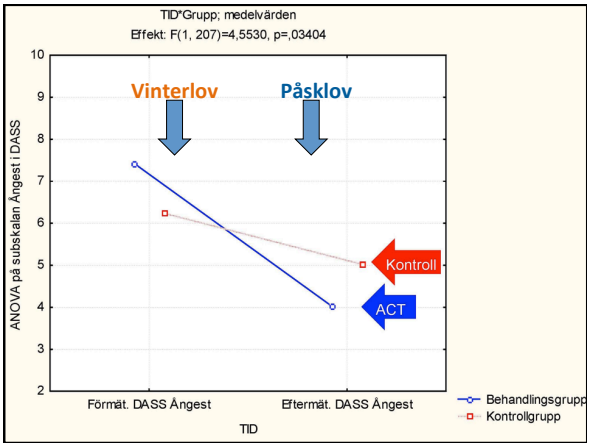
Slutsats:

- 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

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

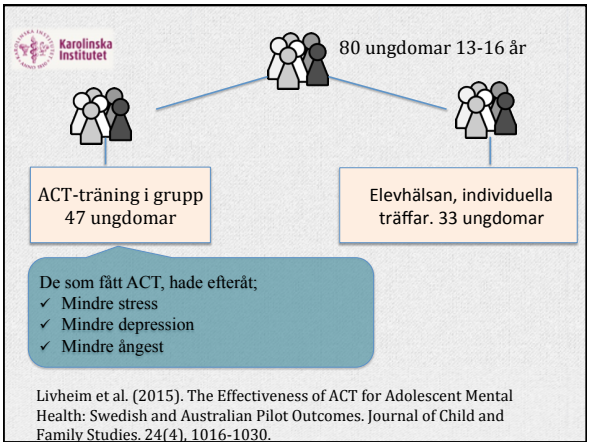
- **Kille, 19 år** **Fyrisskolan, Behandlingsgrupp**
  Jag har ungefär lika mycket saker att göra idag som när kursen startade, dock känner jag mig mindre stressad nu. Jag vet inte om det beror på att jag deltagit i kursen eller ej, jag tror nog mest att det beror på att jag har börjat acceptera saker 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.

Karolinska Institutet

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

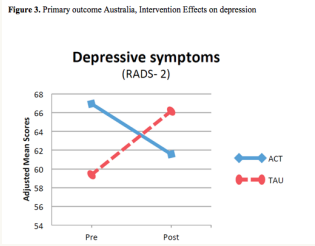
LIVSKOMPASS

Karolinska Institutet



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:

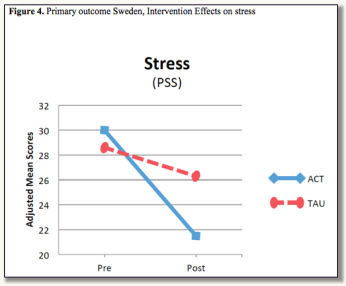


Primary outcome:
Reynolds Adolescent Depression Scale-2 (RADS-2) showed:

- *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

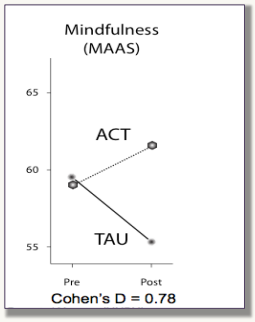
Secondary outcome:
Anxiety (subscale in DAS-S) showed:

- *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.

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

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

Översikt av passet (18.30-20.30)

1. Hur ser ökningen av psykisk ohälsa ut bland Sveriges 16-25 åringar?
2. Ökar stress? I så fall varför?
3. Kan man förebygga stress hos unga & vuxna? Vad säger de studier vi gjort?
4. Exempel på hur vi jobbar med ungdomar i grupp för att främja hälsa och minska stress.
5. Tips på vad föräldrar/vuxna kan göra för att stötta.

LIVSKOMPASS

Så här ser manualen ut

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

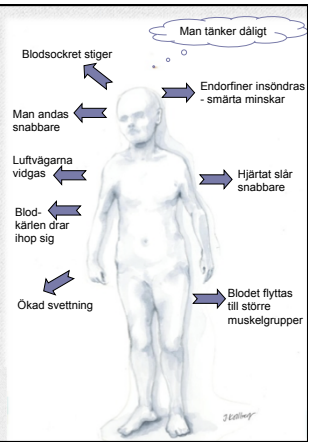
Vad stressar oss människor?

- en övning

LIVSKOMPASS

Stressreaktionen

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

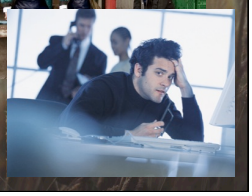


Samhällets utveckling ställer nya krav

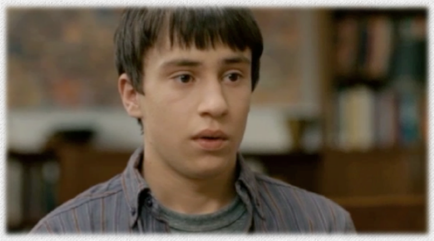
Bonden blev utsliten

Industriarbetaren blev uttråkad

Informationsarbetaren blir orolig



Hur tänkandet kan dra igång stressreaktionen – film



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

LIVSKOMPASS

Vi människor är enda arten på vår planet som tar livet av oss…

Även härliga upplevelser kan väcka smärta

Ett tänkvärt citat …

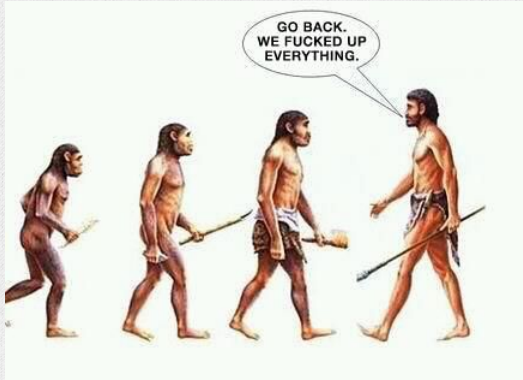
I vår utveckling frontalkrockar vi med evolutionen, med hjälp av språket kan vi bokstavligen stressa ihjäl oss.

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

- Fredrik Livheim

LIVSKOMPASS

91



92

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

Vad är effektivt mot stress?

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

Saker vi kan och bör förändra

- Arbetsförhållanden
- Översikt över mitt liv
- Relationer

Hur ser den totala bördan av uppgifter ut? Är det kanske kombinationen av arbete-hem-fritid som blir för stor?

Anteckna en konkret förändring du kan göra för att minska din stressbörda?

94

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

S:T Franciskus bön

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

Tänk inte….

… på siffrorna

1

4

7

Via vårt centrala nervsystem är vi per definition i kontakt med ALLT vi känner och tänker!

LIVSKOMPASS

Lycka = frånvaro av smärta
(den medicinska modellen)

LIVSKOMPASS 56

Mitt liv är riktigt tungt… (ibland)

LIVSKOMPASS 57

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 x

Mål och mening i vår färd…

LIVSKOMPASS 10

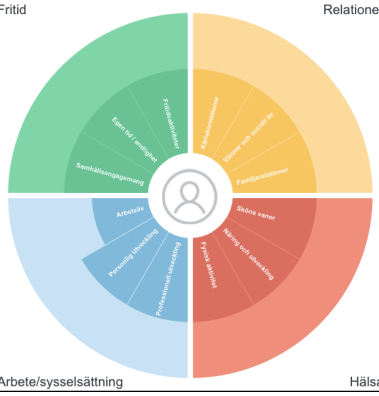
En klok reflektion

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

- Alice i Underlandet, Lewis Carroll, 1865

LIVSKOMPASS 11

Livskompassen, vad är viktigt i ditt liv?



4

20

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.

25

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 18

Vilka är dina kraftgivare?

LIVSKOMPASS

109

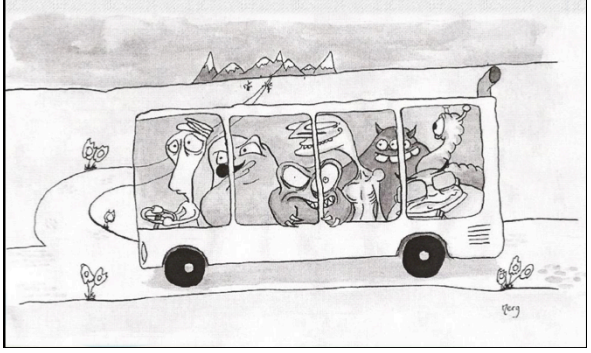
Livskompassen, vad ger dig återhämtning?

Hur kan man hantera hinder?

Relationer
- Hur känns det att vara kär?

LIVSKOMPASS

Livet är som en buss med läskiga passagerare…



Relationer

Olika sätt att hantera hinder:

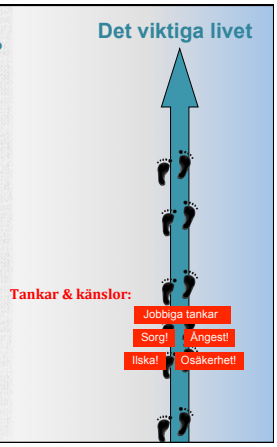
1. Kompromissa med tankarna
2. Övertala tankarna
3. Acceptera tankarna
4. Acceptera tankarna och handla

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.



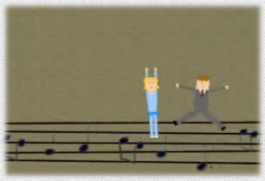
Det verkar som att dina jobbiga tankar står i vägen och hindrar dig att gå i den riktning som du tycker är viktig

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

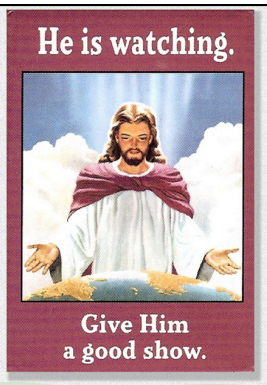
Vad är viktigast? - Målet eller vägen dit?

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



- **Bara jag ...** xxx **så** ... xxx
- **Lösning:**
  Var här och nu. Du är framme! Njut, dansa och upplev ...

LIVSKOMPASS



LIVSKOMPASS

Översikt av passet (18.30-20.30)

1. Hur ser ökningen av psykisk ohälsa ut bland Sveriges 16-25 åringar?
2. Ökar stress? I så fall varför?
3. Kan man förebygga stress hos unga & vuxna? Vad säger de studier vi gjort?
4. Exempel på hur vi jobbar med ungdomar i grupp för att främja hälsa och minska stress.
5. Tips på vad föräldrar/vuxna kan göra för att stötta.

LIVSKOMPASS

10 tips om vad som 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** (inte om tränar för hårt,då t.ex ta långa promenader)
5. **Medveten närvaro,** t.ex. www.jaghärnu.se

LIVSKOMPASS

10 tips om vad som är effektivt mot stress

5. **Medveten närvaro,** t.ex. www.jaghärnu.se

LIVSKOMPASS

10 tips om vad som är effektivt mot stress

6. **Var en god förebild,** hur du lever påverkar unga. Ge dig själv återhämtning, var schysst mot dig själv.

LIVSKOMPASS

10 tips om vad som är effektivt mot stress

6. **Var en god förebild,** hur du lever påverkar unga.
   Ge dig själv återhämtning, var schysst mot dig själv.
7. **Tillåt känslor.** Hjälp unga sätta ord på känslor.

LIVSKOMPASS

10 tips om vad som är effektivt mot stress

6. **Var en god förebild,** hur du lever påverkar unga.
   Ge dig själv återhämtning, var schysst mot dig själv.
7. **Tillåt känslor.** Hjälp unga sätta ord på känslor.
8. **Se till att sova** (ligg i sängen 8 tim, undvik telefon mm)

LIVSKOMPASS

Tips för att sova (från UR-kampanjen orka plugga)

LIVSKOMPASS

10 tips om vad som är effektivt mot stress

6. **Var en god förebild,** hur du lever påverkar unga.
   Ge dig själv återhämtning, var schysst mot dig själv.
7. **Tillåt känslor.** Hjälp unga sätta ord på känslor.
8. **Se till att sova** (ligg i sängen 8 tim, undvik telefon mm)
9. **Självhjälp via Internet, t.ex www.papilly.com**
   (stötta, främst kring att komma igång, gör själv också)

LIVSKOMPASS

Papilly

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

Papilly

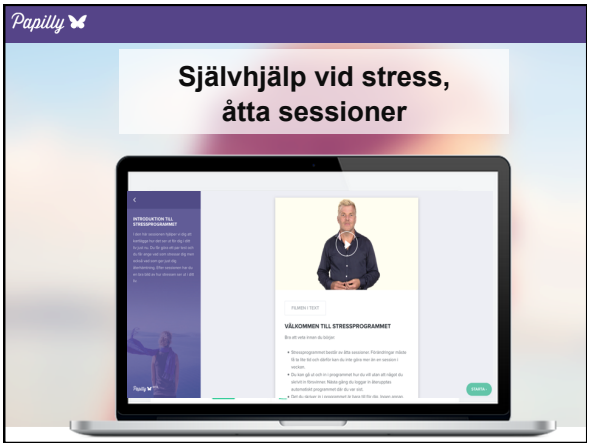
8 lätta steg …

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

1 2 3 4 5 6 7 8

Problemlösning

Papilly



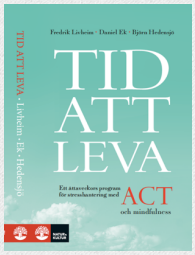
10 tips om vad som är effektivt mot stress

6. **Var en god förebild,** hur du lever påverkar unga. Ge dig själv återhämtning, var schysst mot dig själv.
7. **Tillåt känslor.** Hjälp unga sätta ord på känslor.
8. **Se till att sova** (ligg i sängen 8 tim, undvik telefon mm)
9. **Självhjälp via Internet, t.ex www.papilly.com** (stötta, främst kring att komma igång, gör själv också)
10. **Arbeta med självhjälps bok, tex www.tidattleva.se**

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

Sluta grubbla börja leva

Konkret självhjälpsbok som fungerar för olika typer av problematik

Sluta grubbla börja leva

av: Steven Hayes

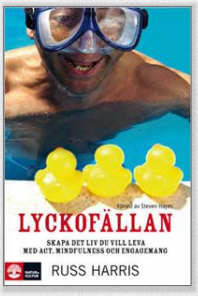
Förlag: Natur och Kultur

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

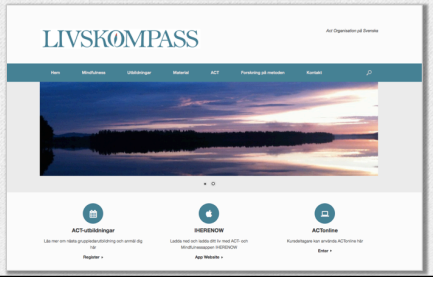
Självhjälpsbok för klienter
(och professionella för egen del)
Använd den själv eller som en egen kurs med några vänner. Använd schemat du fått för att planera.

LIVSKOMPASS

Gruppledarutbildningar hösten 2016 ges;

- ✓ **Stockholm** (start oktober)
- ✓ **Göteborg** (start oktober)
- ✓ **Östersund** (start oktober)

www.livskompass.se



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

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. " 🙂

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Lyckades vi? (18.30-20.30)

1. Hur ser ökningen av psykisk ohälsa ut bland Sveriges 16-25 åringar?
2. Ökar stress? I så fall varför?
3. Kan man förebygga stress hos unga & vuxna? Vad säger de studier vi gjort?
4. Exempel på hur vi jobbar med ungdomar i grupp för att främja hälsa och minska stress.
5. Tips på vad föräldrar/vuxna kan göra för att stötta.

LIVSKOMPASS

Tack!

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

www.livskompass.se

Karolinska Institutet

LIVSKOMPASS