

ACT behandlingar & forskning

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

(Acceptance and Commitment Therapy/Training, ACT)

Stockholm 2015-10-08

Fredrik Livheim

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



Karolinska
Institutet

LIVSKOMPASS

Planering för detta pass

(10.00 – 11.00)

1. Psykisk ohälsa bland unga i Sverige – Hur ser det ut?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. Exempel ur innehåll, både "SiS-BUP" och "Ordinarie"
4. ACT-behandling för unga, upplägg & resultat
5. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

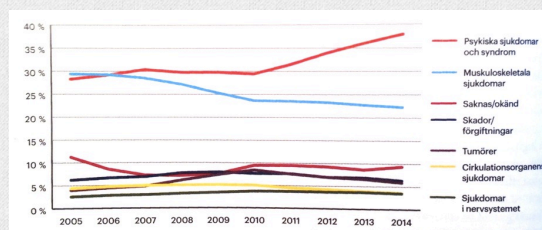
Planering för detta pass

(10.00 – 11.00)

1. Psykisk ohälsa bland unga i Sverige – Hur ser det ut?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. Exempel ur innehåll, både "SiS-BUP" och "Ordinarie"
4. ACT-behandling för unga, upplägg & resultat
5. Tips om man vill veta mer

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

Ett nytt sätt att minska stressen och uppnå ett bättre liv

Bakgrund, psykisk ohälsa

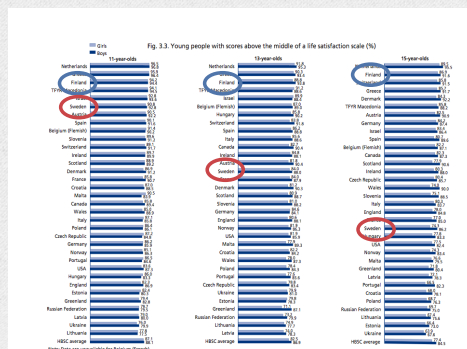
- ↔ Psykisk ohälsa bland Sveriges 11-24 åringar, är detta något som ökar?
- ↔ Om den gör det, vad beror det på?
- ↔ Vad säger Folkhälsan, Socialstyrelsen & forskare?

Källor, bl.a:

- Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder, SOU 2006:77.
- Socialstyrelsen (2009). Folkhälsorapport 2009.

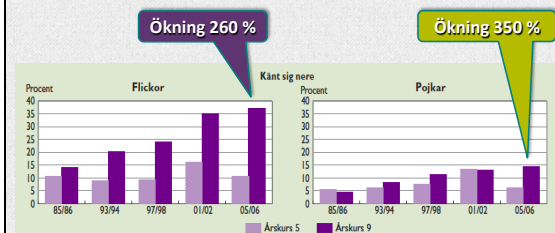
LIVSKOMPASS

Nöjd med livet, efter ålder - OECD



Självrapporterade besvär

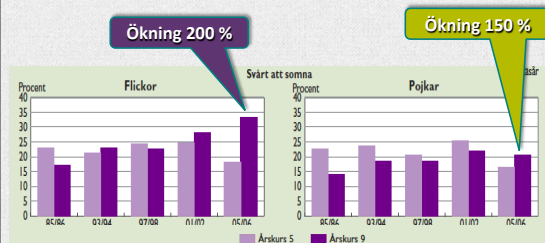
Andel (%) flickor och pojkar i årskurserna 5 och 9 som uppgett att de haft olika besvär mer än en gång i veckan. 11–16 år, perioden 1985–2006*.



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Självrapporterade besvär

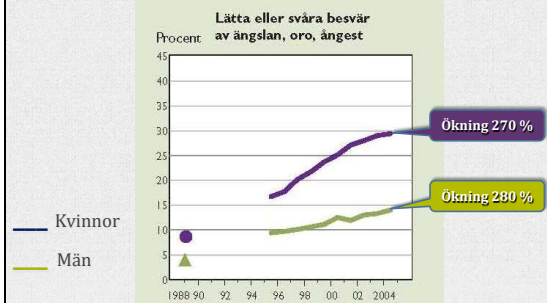
Andel (%) flickor och pojkar i årskurserna 5 och 9 som uppgett att de haft olika besvär mer än en gång i veckan. 11–16 år, perioden 1985–2006*.



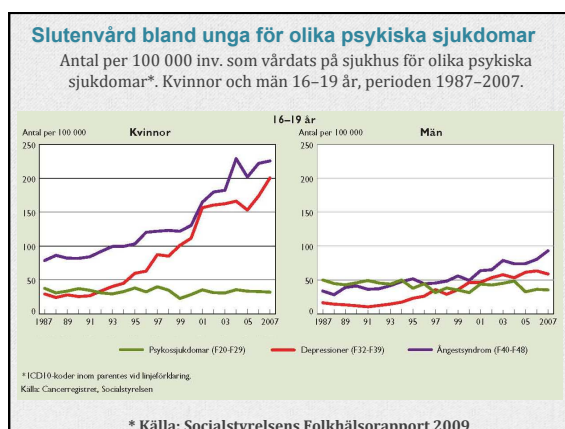
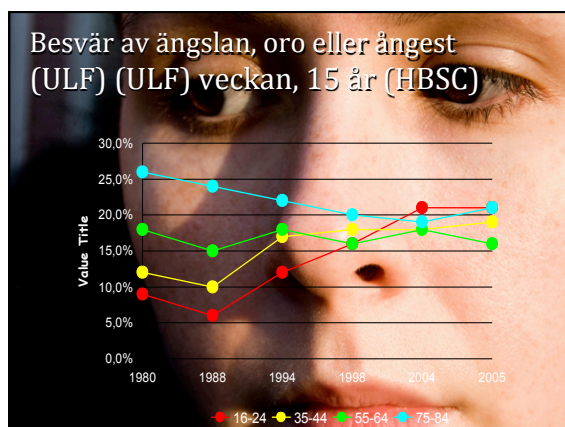
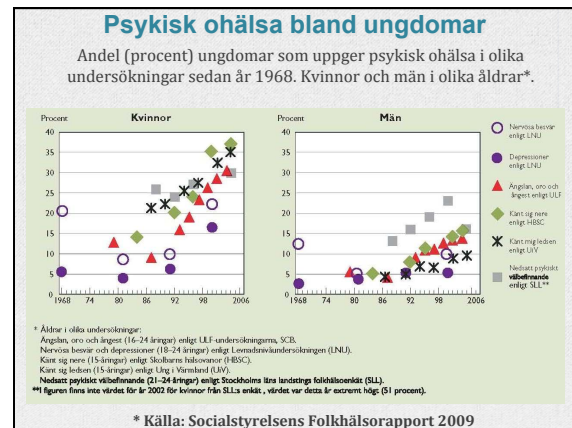
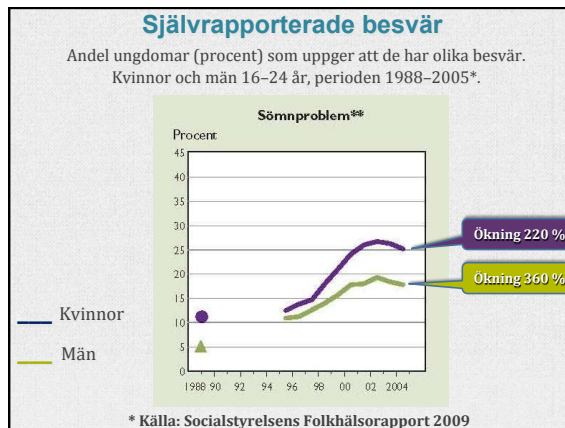
Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Självrapporterade besvär

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

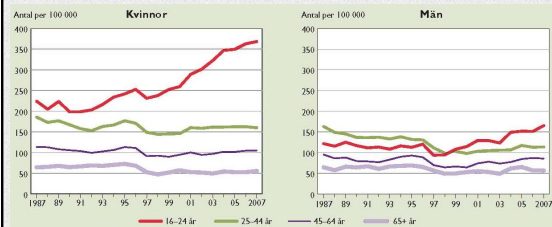


* Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009



Självmordsförsök i olika åldrar 1987–2007

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



* Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Barns tidiga villkor. - UNICEFs ranking

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

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



Varför dessa interventioner?

SvD



Om en familj och Alex Njåstad går i åttan på Högskolelinjen i Stockholms skolor. Tjejerna i gruppen har ett utmanande och roligt liv i skolan, och de gör det tillsammans. De är föräldrar och har ett utmanande liv tillsammans. De är föräldrar och har ett utmanande liv tillsammans.

Ung, frisk, deppig – en svensk gåta
Publicerad: 13 mars 2009, 16:46. Senast ändrad: 16 mars 2009, 16:53
OROANDE. Svenska ungdomar skattar sin egen psykiska hälsa lägre än många jämförbara europeer. Tidningen 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 bjuder med att fråga fyra ungdomar i Hagsätra om hur de ser på livet.

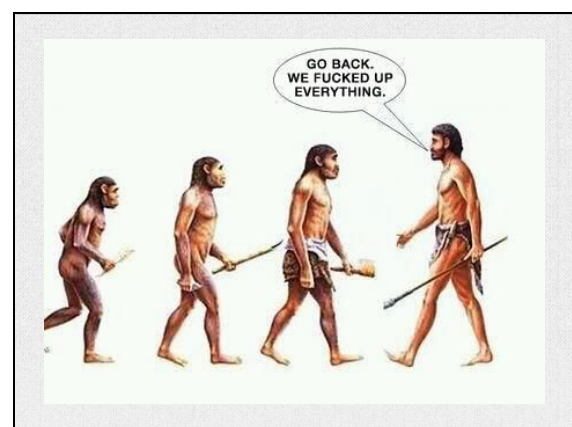
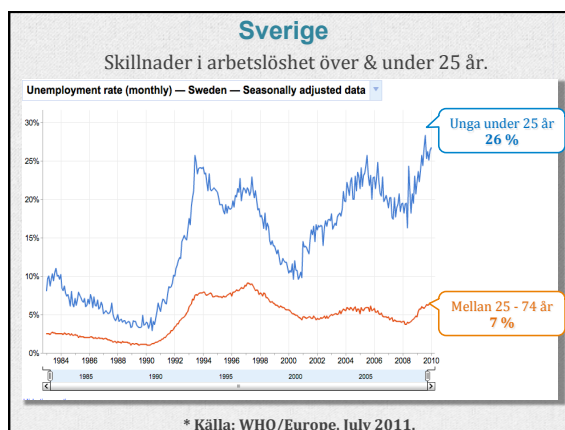
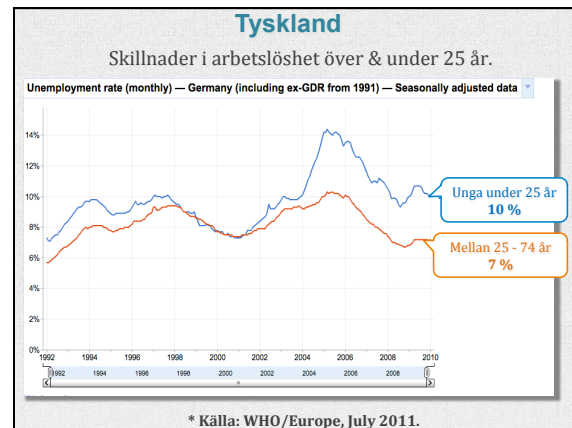
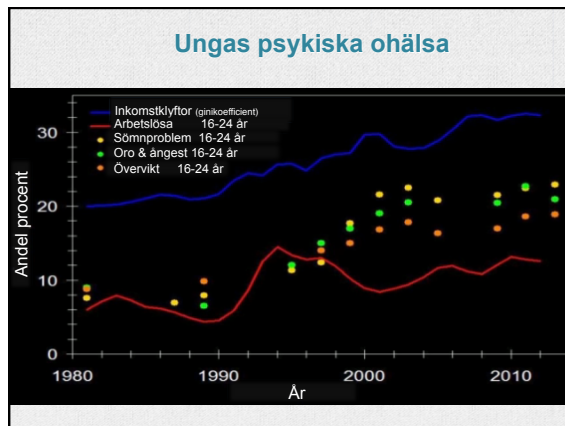
De allra flesta mår utmärkt, men svenska barn och ungdomar skattar sin psykiska hälsa lägst av alla skolelever i Norden och lägre än många länder i övriga Europa också. Detta visar

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)



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
- Ge evidensbaserad vård i genomtänkta vårdkedjor till unga som har problem

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



Planering för detta pass

(10.00 – 11.00)

1. Psykisk ohälsa bland unga i Sverige - Hur ser det ut?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. Exempel ur innehåll, både "SiS-BUP" och "Ordinarie"
4. ACT-behandling för unga, upplägg & resultat
5. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Att hjälpa många samtidigt (gruppbehandling & kort utbildning)

Utbildning av ACT gruppleddare i "ordinarie manualen"



Manual anpassad för yngre och missbruk (13-19 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:

Behandlingsassistenter, Lärare, Fältarbetare, Psykologer, Läkare, Stresskonsulter, Skolkuratorer, Skolsjuksköterskor, Stödcentrum för brottsoffer, Ungdomsmottagningar

(800 gruppleddare utbildade i Sverige, England & USA 2015)



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

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



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).
- ✓ I denna studie utvärderas en KBT/ACT-baserad behandling för ungdomar med psykiska problem och/eller missbruk av alkohol.



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 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



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) |



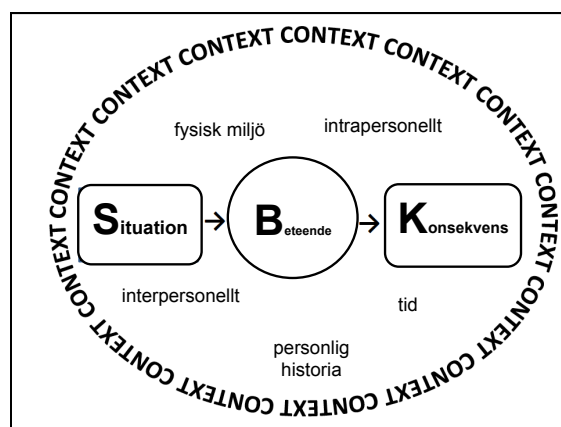
Planering för detta pass

(10.00 – 11.00)

1. Psykisk ohälsa bland unga i Sverige - Hur ser det ut?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. Exempel ur innehåll, både "SiS-BUP" och "Ordinarie"
4. ACT-behandling för unga, upplägg & resultat
5. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

ACT - behandlingen





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? släss? stjäls? sluter mig? skär mig?)



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



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?

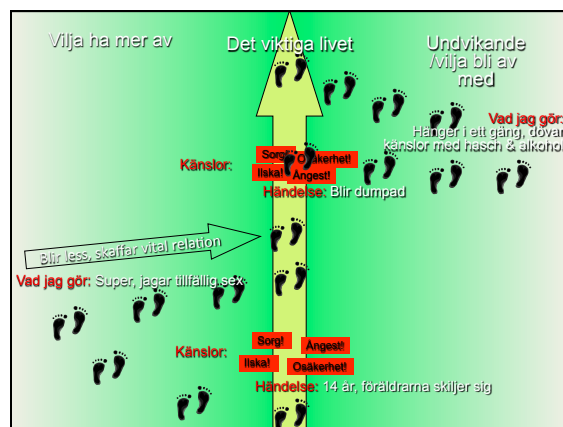


Exempel från SiS slutenvård av ungdomar (gruppbehandling & kort utbildning)



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

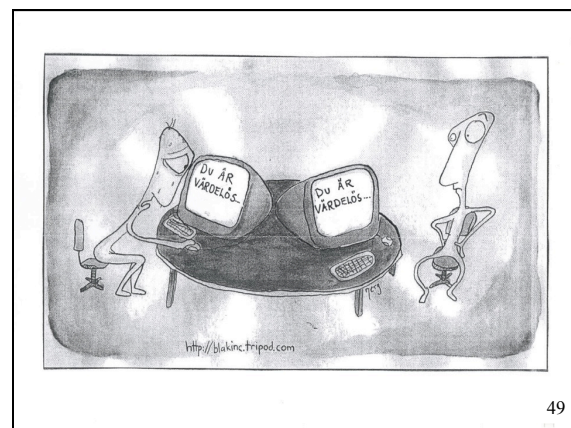


Att gå mot det jag tycker är viktigt



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





Relationer (t ex partners, familjerelationer, vänner, föräldraskap)		
Ett exempel:		
Livsriktning	Handlingar	Hinder
Vänner <i>Hå många nära vänner</i>	- Ringa till Lina idag och fråga om hon vill ta en fika - Fråga Oskar 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,

<i>Acceptera</i>	<i>Accept</i>
<i>Välj</i>	<i>Choose</i>
<i>Gör</i>	<i>Take action</i>

ACT



Planering för detta pass (10.00 – 11.00)

1. Psykisk ohälsa bland unga i Sverige - Hur ser det ut?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. Exempel ur innehåll, både "SiS-BUP" och "Ordinarie"
4. ACT-behandling för unga, upplägg & resultat
5. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Fungerar ACT – behandlingen?

Karolinska Institutet

Statens institutionsstyrelse SiS

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Studier på exakt den ACT-manual vi använder inom SiS

- För ungdomar på gymnasiet som mår dåligt

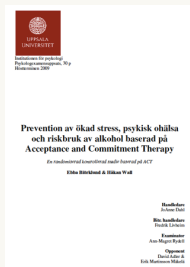
ACT för ungdomar med psykisk ohälsa och riskbruk på gymnasiet

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



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-pilotstudie 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 gruppleadare tycker om metoden



Sammanfattning av KBT/ACT-behandling inom SiS-pilotstudie 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
- ✓ Gruppleadarna 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?

- Baserat på utvärderingar från 9 av 10 gruppledare

- ✓ Sammantaget är gruppledarna nöjda med sin utbildning och behandlingens effekter för ungdomar
- ✓ 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 (av 5) i snitt.



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

... resultaten sammanfattat



Utfallsmått före & efter (vad vi har mätt)

- ✓ Ängest (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:
80 stycken

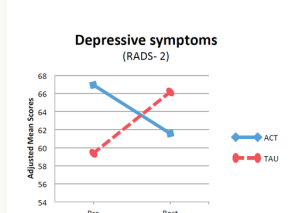


ACT as an Early Intervention Group Program for Adolescent Depression and Stress Symptoms: Two Randomised, Controlled Pilot Trials in Two Countries



Results Australia:

Figure 3. Primary outcome Australia, Intervention Effects on depression



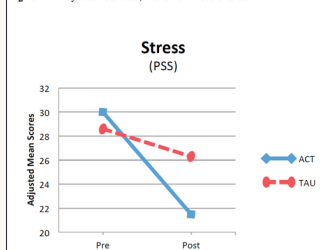
Primary outcome:

- Reynolds Adolescent Depression Scale-2 (RADRS-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:

Figure 4. Primary outcome Sweden, Intervention Effects on stress

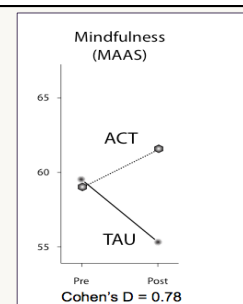


Primary outcome:

- 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

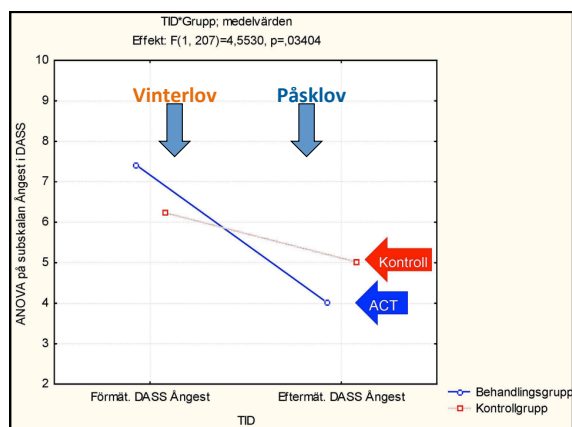
Conclusions: Taken together, the ACT-intervention seems to be a promising intervention for reducing stress and depressive symptoms among young adolescents in school and should be tested in full-sized studies.



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.

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



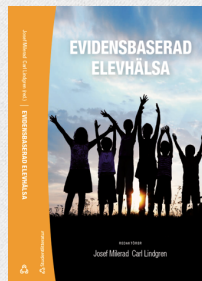
Kommentarer 1 år efter ACT-interventionen

- ↔ **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.

Boktips

LIVSKOMPASS

Evidensbaserad Elevhälsa



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

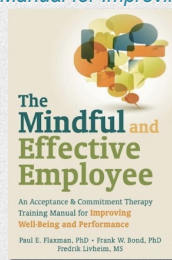
Redaktörer: Milerad & Lindgren

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

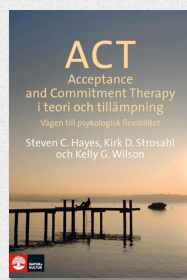
Förlag: New Harbinger

Denna är för behandlare

LIVSKOMPASS

ACT i teori och tillämpning

- Vägen till psykologisk flexibilitet



Andra upplagan av:
Hayes, Strosahl & Wilson

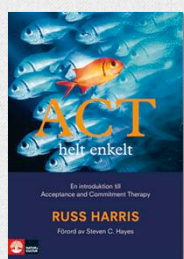
Förlag: New York: Guilford Press.

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

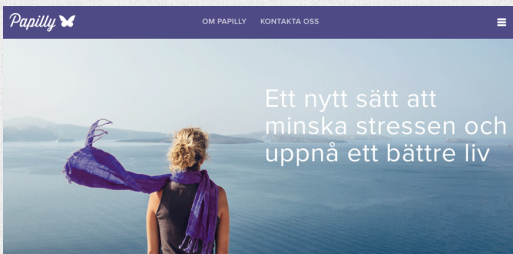
**Självhjälpsbok för klienter
(och professionella för egen del)**

Använd den själv eller som en egen kurs med några vänner. Använd schemat du fått för att planera.

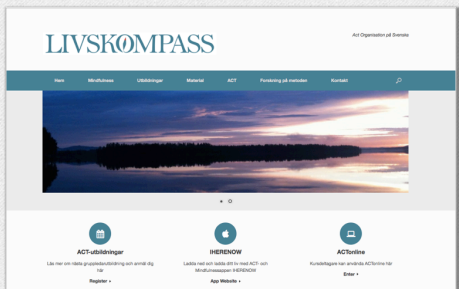
LIVSKOMPASS

www.papilly.com

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



Nästa utbildning ges i "Ordinarie manualen", 15-19 år ges i mars 2016
www.livskompass.se



ACT – gruppleddarutbildningen

Dag 1 på utbildningen:
 Utbildarna går igenom vad ACT är och vad det finns för forskningsstöd.
 Utbildarna modellerar hur träff 1 kan ges.
Övning: Gruppleddarna ger sin egen Träff 1 under de kommande två veckorna

Dag 2 på utbildningen:
 Utbildarna modellerar hur träff 1 kan ges.
Övning: Gruppleddarna 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

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

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 & ungdomspsykiatri)

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

LIVSKOMPASS

Lyckades vi få en bild av detta? (10.00 – 11.00)

1. Psykisk ohälsa bland unga i Sverige – Hur ser det ut?
2. Hur vi jobbar med ACT-gruppbehandlingar
3. Exempel ur innehåll, både "SiS-BUP" och "Ordinarie"
4. ACT-behandling för unga, upplägg & resultat
5. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

