

Thesis for doctoral degree (Ph.D.)
2019

ACT TREATMENT FOR YOUTH – A Contextual Behavioral Approach



Fredrik Livheim



**Karolinska
Institutet**

From the Department of Clinical Neuroscience
Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden

ACT TREATMENT FOR YOUTH – A CONTEXTUAL BEHAVIORAL APPROACH

Fredrik Livheim



**Karolinska
Institutet**

Stockholm 2019

Till Lo, Leon, & Alve, och resten av mänskligheten.

“Love isn’t everything; it’s the only thing.”

ACT Treatment for Youth – A Contextual Behavioral Approach

THESIS FOR DOCTORAL DEGREE (Ph.D.)

By

Fredrik Livheim

Huvudhandledare:

Associate Professor Anders Tengström
Karolinska Institutet

Bihandledare:

Professor JoAnne Dahl
Uppsala University
Department of Psychology

Professor Gerhard Andersson
Linköping University
Department of Behavioral
Sciences and Learning

Opponent:

Associate Professor Sven Bremberg
Karolinska Institutet
Department of Public Health Sciences

Betygsnämnd:

Associate Professor Lene Lindberg
Karolinska Institutet
Department of Public Health Sciences

Professor Petra Lindfors
Stockholm University
Department of Psychology

Professor Bo Melin
Karolinska Institutet
Department of Clinical Neuroscience

All previously published papers were reproduced with permission from the publisher.

Published by Karolinska Institutet.

Edited by Kristi Hein

Printed by E-Print AB 2019

© Fredrik Livheim, 2019

ISBN 978-91-7831-281-8

SAMMANFATTNING

Bakgrund: Psykiska problem och drogproblem är den största orsaken till lidande för barn och unga i världen. Enligt Världshälsoorganisationen (2018) så lider ungefär 20% av världens barn och unga av psykiska problem. Psykisk ohälsa bland unga har ökat mellan 1950 och 2016, och Sverige sticker ut med en tydlig ökning av internaliserade psykiska problem, även i jämförelse med andra Skandinaviska länder. Ökningarna är lika skarpa för både pojkar och flickor, men det är fler flickor som har problem. De mest vanliga problemen är ångest, depression och stress, och dom kommer ofta tillsammans. För att göra något åt problemen behöver vi ingripa både på samhällsnivå och hjälpa unga direkt. Vi kan och bör hjälpa på olika nivåer och i olika stadium av dessa problem; att hjälpa unga i tidiga stadier kan bespara unga mycket lidande. För att skala upp behandlingars tillgänglighet behöver vi överföra viss del av utförandet av behandlingar från högspecialiserad behandlingspersonal till mindre specialiserad behandlingspersonal. Vi behöver också förstå vad som skapar psykiska problem och förstå hur effektiva behandlingar fungerar. Givet detta är acceptance and commitment therapy (ACT) och konstruktet psykologisk flexibilitet lovande. Det finns initialt stöd för att använda ACT för ungdoms psykiska problem. Men mer forskning behövs.

Mål: Det övergripande syftet med denna avhandling var att testa och utveckla transdiagnostiska gruppbehandlingar för olika grupper av ungdomar. Vi ville testa interventionerna under verkliga förhållanden när de levererades av mindre specialiserad personal. Och för att börja förstå möjliga förändringsmekanismer gjorde vi den första replikationen på ungdomar av de psykometriska egenskaperna hos instrumentet Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y) som mäter konstruktet psykologisk flexibilitet (PF). Vi ville också undersöka om PF förklarade eventuella positiva resultat i en av studierna. De specifika målen var följande:

Studie I: Testa effektiviteten av en kort, transdiagnostisk ACT-gruppintervention för att hjälpa ungdomar med subkliniska symptom av stress och depression, och testa interventionen under verkliga förhållanden i skolor när den levereras av mindre specialiserad personal.

Studie II: Testa instrumentet AFQ-Ys psykometriska egenskaper, se hur det fungerar på svenska. Vi ville också undersöka och kontrollera validiteten och tillförlitligheten för den kortare versionen av instrument (AFQ-Y8).

Studie III: Testa effektiviteten och genomförbarheten av en kort transdiagnostisk ACT-gruppintervention för ungdomar med komorbida problem som slutenvårdas. Vi ville också se om ökad PF-förklarar eventuella positiva resultat. Vi ville även testa interventionen det under verkliga förhållanden när den ges inom slutenvård av mindre specialiserad personal.

Metod: I **Studie I** screenade vi 247 ungdomar (i åldrarna 14-15 år) på en svensk högstadieskola. Elever med stress och psykiska problem erbjöds att delta. 32 ungdomar randomiserades till att få antingen ACT-interventionen eller hänvisas till individuellt stöd från skolans sjuksköterska (sedvanlig behandling, TAU). I Australien inkluderade vi 66 ungdomar (12 till 18 år) med milda till måttliga depressiva symtom från fem skolor och randomiserade dem till ACT eller TAU.

I **Studie II** använde vi data som samlats in i studien som beskrivs i Studie III för att bedöma de psykometriska egenskaperna hos AFQ-Y17 och AFQ-Y8.

I **Studie III** inkluderade vi 160 ungdomar (15-15 år) med psykosociala problem som hade blivit dömda till slutenvård. 91 ungdomar på fem behandlingshem fick ett tillägg av en 12-timmars ACT-gruppintervention utöver sedvanlig behandling (TAU + ACT), och de återstående 69 ungdomarna på tre matchade behandlingshem fick endast TAU. ACT-interventionen levererades av befintliga behandlingsassistenter utan formell utbildning i psykoterapi. Vi mätte deltagarna vid fem tidpunkter över en 18-månaders period.

Resultat: I **Studie I** visade resultaten att ACT i gruppformat minskade de primära utfallsmåten av stress och depression med stora effektstorlekar jämfört med kontrollgruppen. I den australiska studien ökade ungdomar sin psykologiska flexibilitet med en stor effektstorlek. I den svenska studien observerade vi marginellt signifikanta minskningar av ångest och ökade mindfulness-färdigheter, med respektive stor och medelstor effekt storlek. Deltagare i både Sverige och Australien rapporterade att de gillade ACT-interventionen.

I **Studie II** visade både AFQ-Y17 och AFQ-Y8 adekvata psykometriska egenskaper.

I **Studie III** minskade tillägget av ACT i gruppformat de primära utfallsmåten depression och ångest, med små effektstorlekar jämfört med endast TAU vid eftermätningen. Effekterna var inte statistiskt säkerställda vid 18 månaders uppföljning men fortsatte att gynna ACT med små effektstorlekar. Vid eftermätningen förklarade (medierade) den ökade psykologiska flexibiliteten de minskade ångestnivåerna i ACT-gruppen. På de sekundära utfallsmåten hyperaktivitet, problem med vänner och bättre generell psykosocial funktion fanns effekter till fördel för ACT, alla med små effektstorlekar. Förbättringarna gällande mindre kamratproblem och bättre psykosocial funktion sågs både i mätningar bland ungdomarna samt i mätningar från behandlingspersonalen vid behandlingshemmen.

Slutsatser: ACT som en kort transdiagnostisk gruppbehandling är effektiv för att minska stress, symptom på depression och eventuellt ångest bland ungdomar när interventionen testas under verkliga förhållanden i skolor och levereras av mindre specialiserad personal. Att lägga till en kort transdiagnostisk ACT-gruppbehandling utöver sedvanlig behandling för ungdomar med komorbida problem som slutenvårdas är ett sätt att minska symptomen på depression och ångest och andra problem, till exempel färre kamratproblem, minskad hyperaktivitet och bättre övergripande psykosocial funktion. Ökad PF medierade minskningen av ångest. AFQ-Y8 är ett pålitligt, giltigt och kort instrument för att mäta psykologisk flexibilitet hos ungdomar, och har hög användbarhet både i kliniskt arbete och forskningssammanhang.

LISTA ÖVER VETENSKAPLIGA ARTIKLAR

- Artikel I. Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeldt, A., Rowse, J., Turner, S., Hayes, S. C., & Tengström, A. (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1016–1030. doi:10.1007/s10826-014-9912-9
- Artikel II. Livheim, F., Tengström, A., Bond, F. W., Andersson, G., Dahl, J., & Rosendahl, I. (2016). Psychometric properties of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth: A psychological measure of psychological inflexibility in youth. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 103–110. doi:10.1016/j.jcbs.2016.04.001
- Artikel III. Livheim, F., Tengström, A., Andersson, G., Dahl, J., Björck, C., & Rosendahl, I. (Manuscript). A quasi-experimental, multicenter study of acceptance and commitment therapy for antisocial youth in residential care.