

# ACT | Att leva livet fullt ut

Påbygggnadsutbildning vintern 2020



## 2020

### Vintern

#### Plats

Ersta konferens  
Erstagatan 1K  
Stockholm

#### Anmälan

Via formulär på  
[www.livskompass.se](http://www.livskompass.se)  
senast 6 december 2019

#### Pris

Inklusive behandlings-  
manual (exkl. moms)

Tre utbildningsdagar  
11 250 SEK

#### Frågor

Jonas Larsson  
jonas@kontextuellpsykologi.se

Fredrik Livheim  
livheim@gmail.com  
070-694 03 64

## Översikt

Fredrik Livheim anordnar under vintern 2020 gruppledd utbildning i "ACT - Att leva livet fullt ut".

#### Upplägg

Tre utbildningsdagar à sex timmar (totalt 18 timmar) från januari till februari samt att man själv håller en grupp. Den gruppen håller man parallellt med utbildningen. Utbildningen kräver vissa förkunskaper (se nedan för mer info).

#### Vad är "ACT – Att leva livet fullt ut"?

"ACT - Att leva livet fullt ut" är särskilt framtagen för ungdomar i åldrarna 13-19 år. Den är anpassad för att kunna fungera för både normalfungerande ungdomar och ungdomar som vårdas inom t.ex. barn- och ungdomspsykiatri (BUP) eller i statens institutionsstyrelses (SIS) regi. Jämfört med manualen "ACT – att hantera stress och främja hälsa", som används för unga vuxna och vuxna, är denna manual:

- anpassad så att den innehåller mindre teoretiska moment
- innehåller mer upplevelsebaserade övningar
- är uppdelad på 6 träffar à 2 timmar (ca 90 min. + rast)

Nytt är att "ACT - Att leva livet fullt ut" har omarbetats utifrån en översättning av manualen "Write your own DNA" (av psykologerna Meredith Rayner, Louise Hayes och Joseph Ciarochi).

#### Utbildningens upplägg

Tre utbildningsdagar som är jämnt fördelade under januari-februari 2020. Upplägget är detsamma varje träff. Vid varje utbildningspass går man kursen själv 10.00 - 17.00. Därefter håller man sin egen kurs på sin egen arbetsplats och på så vis "kopierar" det man lärt sig för att snabbt komma igång att hålla egna kurser. Vid varje utbildningstillfälle går vi igenom två träffar i manualen. Det finns tid för frågor insprängt i utbildningsdagarna.

För att gå utbildningen krävs att du har gått vår utbildning "ACT-att hantera stress och främja hälsa" eller Tobias Lundgrens 10-dagars fördjupningsutbildning i ACT.



## Tider och datum för gruppledarutbildning och egna grupper

### Vecka 3: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 1

Tisdag 2020-01-14, 10.00–17.00

Lokal: Norrbysalen

(Vecka 4: Gruppledare håller egen grupp, träff 1 och 2, à 2 timmar (ca 90 min. + rast))

### Vecka 5: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 2

Tisdag 2020-01-28, 10.00–17.00

Lokal: Norrbysalen

(Vecka 6: Gruppledare håller egen grupp, träff 3 och 4, à 2 timmar (ca 90 min. + rast))

### Vecka 8: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 3

Tisdag 2020-02-18, 10.00–17.00

Lokal: Norrbysalen

(Vecka 9-10: Gruppledare håller egen grupp, träff 5 och 6, à 2 timmar (ca 90 min. + rast))

## Praktisk information som är bra att känna till

- › Man bör helst anmäla sig två och två eftersom vi starkt rekommenderar att man leder grupper med en kollega.
- › Det är önskvärt om den sökande har en avslutad högskoleutbildning mot ett människoinriktat yrke, till exempel psykolog, socionom, ”steg-1-terapeut”, personalvetare, lärare eller liknande.
- › Man rekryterar själv sin grupp och den ska man starta samma vecka som utbildningen startar.
- › De gruppledare som kan presentera en plan för hur de ska fortsätta hålla grupper efter utbildningens slut kommer att prioriteras. Att anmäla sig tidigt ökar också möjligheten att få en plats.
- › Vår erfarenhet är att när man går utbildningen så bör man vara beredd på att det kommer att behövas en hel del tid till inläsning av manual, förberedelse och övning inför att hålla egen grupp, utöver att läsa in sig på kurslitteraturen.

## För att bli godkänd som gruppleddare

- › Bör du ha läst kurslitteraturen och svarat på instuderingsfrågorna senast till den första utbildningsdagen. Man beställer och bekostar böckerna på egen hand.
- › Närvaro krävs på samtliga utbildningspass (tre alternativt fem dagar). Blir man sjuk eller får förhinder kan man komplettera nästa år.
- › Observera att varje deltagare lämnar in egna svar på frågorna, det är inte godkänt att lämna in gemensamma svar.

### Kurslitteratur:

- "Tid att leva" av Fredrik Livheim, Daniel Ek och Björn Hedensjö (2017).
- "ACT helt enkelt" av Russ Harris (2011).
- "The Thriving Adolescent" av Louise Hayes & Joseph Ciarrochi (2015).

## Vad som är önskvärt, men inget krav

Att man skaffar sig personlig erfarenhet av mindfulness i stil med MBCT/SR eller Fredrik Livheims övningar på [www.jaghärnu.se](http://www.jaghärnu.se). Ett annat tips är att man läser in sig på de korta böckerna "Att leva ett liv, inte vinna ett krig: om acceptans" av Anna Kåver och "Tillsammans om medkänsla och bekräftelse" av Anna Kåver och Åsa Nilsson.

## Kostnaden

Priset för tre dagars utbildning, manual och Powerpoints är 11 250:-  
Priserna är exklusive moms (25 %). Man köper och beställer de tre böckerna som är kurslitteratur själv.

## Vetenskapligt stöd för metoden

› ACT – att leva livet fullt ut har testats i grupp för ungdomar i både Sverige och Australien. Den australienska studien visar på positiva och signifikanta effekter till fördel av ACT-gruppen gentemot kontrollgrupp för depressiva symptom samt minskad psykologisk inflexibilitet (dvs. ökad psykologisk flexibilitet). Den svenska studien visar på signifikanta effekter för ACT-gruppen gällande stress samt marginellt signifikanta effekter för minskad ångest och ökad mindfulness. Studien kan läsas här: <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10826-014-9912-9>

› Manualen har prövats på gymnasieungdomar i en randomiserad kontrollerad studie i form av en examensuppsats, se länken: [http://www.livskompass.se/wp-content/uploads/2012/11/uppsats\\_ebba\\_hakan\\_final1005111.pdf](http://www.livskompass.se/wp-content/uploads/2012/11/uppsats_ebba_hakan_final1005111.pdf)

› Manualen har även prövats i en pilotstudie på BUP och SiS med slutsatserna att behandlarna anser att interventionen kan fungera för ungdomar till en poäng av 4,7 på en skala 1-5

› En artikel om interventionen i DN kan läsas här:  
<http://www.livskompass.se/wp-content/uploads/2013/02/actsisdn20100808.pdf>

› Manualen har även prövats i en regelrätt studie som inkluderar 160 ungdomar inom SiS. Preliminära resultat är väldigt lovande och denna studie är inskickad för vetenskaplig publikation i början av 2018.

## Vad som gör denna utbildning speciell

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

- › Efter utbildningsdagarna kommer du att vara redo att fortsätta arbeta med denna intervention på egen hand.
- › Efter att du har gått utbildningen blir du en del av vårt nätverk för utbildade gruppleddare. Vi utvecklar hela tiden material och uppdaterar kontinuerligt hemsidan [www.livskompass.se](http://www.livskompass.se) med ny forskning, verktyg, aktuella kurser och annat som kan vara bra för dig som gruppleddare. Ungefär en gång per termin skickar vi ut ett nyhetsbrev där vi sammanfattar nyheter och material som är bra för dig att känna till.

## Kursledare & anordnare

Fredrik Livheim är ansvarig kursledare. Fredrik är legitimerad psykolog och medicine doktor vid Karolinska Institutet. Fredrik är en internationellt erkänd "Peer Reviewed ACT Trainer" och har utbildat drygt 1500 gruppledare i Sverige och andra länder i ACT. Utbildningen ges av Livheim AB.

Jonas Larsson håller utbildningen tillsammans med Fredrik. Jonas är legitimerad psykolog och arbetar med utbildning av ACT i gruppformat inom Statens institutionsstyrelse.

*Med vänliga hälsningar*

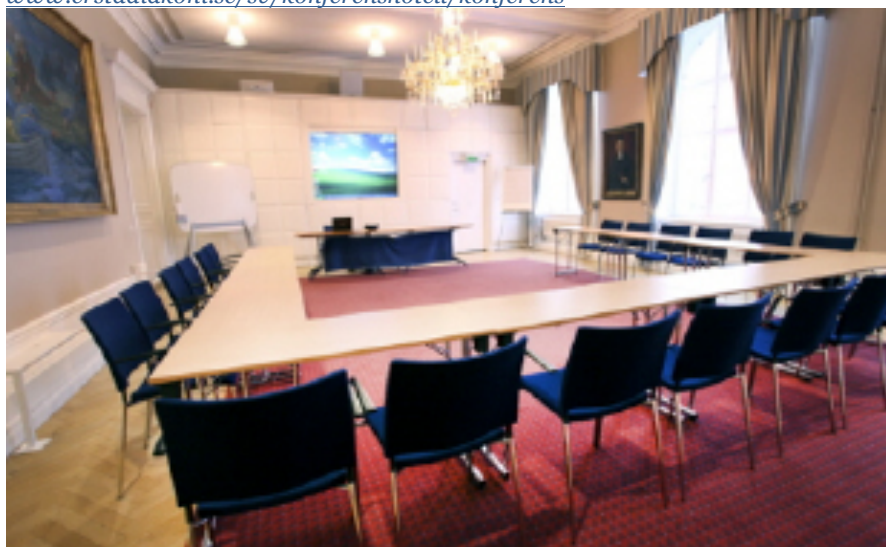


*Fredrik Livheim, kursansvarig*



## Plats

Ersta konferens & hotell, Erstagatan 1K  
[www.erstadiakoni.se/sv/konferenshotell/konferens](http://www.erstadiakoni.se/sv/konferenshotell/konferens)



*Norrbyalen på Ersta konferens*

## Med Stockholms lokaltrafik ([www.sl.se](http://www.sl.se))

Det är lätt att ta sig hit med kommunala färdmedel. Det går bussar från Centralstationen och Slussen som stannar på hållplats Ersta Sjukhus. Det är även en vacker promenad att gå från t-bana Slussen. Detta tar cirka 13 minuter (1 km).

## Parkering

Det finns parkeringsplatser på innegården och i garage, som går att hyra och som bokas i förväg. Alternativ parkering är gatuparkering på exempelvis Erstagatan och Folkungagatan eller på ytparkeringen London-viadukten.

**Vänligen kom minst 5 minuter innan utsatt starttid.**