Stress och psykisk ohälsa
ACT som behandling
Framtidens digitala interventioner
(Acceptance and Commitment Therapy/Training, ACT)

Fredrik Livheim
Leg. psykolog, medicine doktor, peer-reviewed ACT-trainer, forsknings- & innehållsstrateg www.29k.org, utbildare via www.livskompass.se
forskare vid Karolinska Institutet, Centrum för social hållbarhet

Karolinska Institutet 29k LIVSKOMPASS

Att hjälpa många samtidigt – tre vägar

Utbildning av ACT grappledare

Självhjälp via bok

Gratis självhjälp via appar & internet

LIVSKOMPASS

Planering för detta pass 9.30 – 11.00

1. Vad vi hoppas du ska få ut av passet & praktiskt
2. Ökar stress och psykisk ohälsa?
3. Vad är ACT? Finns det för forskningsstöd för ACT?
4. Att hjälpa många samtidigt (gruppbeh. bok & internet)
5. ACT övningar för grupp eller individuellt, (tex: Acceptans, Livsriktningar & Livskompass)
6. Framtidens digitala interventioner
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Planering för detta pass 9.30 – 11.00

1. Vad vi hoppas du ska få ut av passet & praktiskt
2. Ökar stress och psykisk ohälsa?
3. Vad är ACT? Finns det för forskningsstöd för ACT?
4. Att hjälpa många samtidigt (gruppbeh. bok & internet)
5. ACT övningar för grupp eller individuellt, (tex: Acceptans, Livsriktningar & Livskompass)
6. Framtidens digitala interventioner
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Vad vi hoppas du ska få ut av passet & praktiskt

Vad vi hoppas ni ska få ut av passet

- Orientering om vad ACT är, kommer ges på Blackebergs gy.
- Tankar som kan vara till hjälp i möte med elever
- Tankar som kanske kan vara till hjälp för dig som person
- Tips för självhjälp eller om man vill veta mer

Praktiskt

- Ni kommer att få åhörarkopiorna digitalt
- Det kommer inget diagnostiskt test i slutet. Det som fastnar eller klingar sant hänger sannolikt kvar

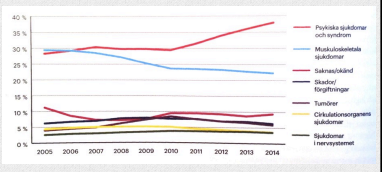
LIVSKOMPASS

Planering för detta pass 9.30 – 11.00

1. Vad vi hoppas du ska få ut av passet & praktiskt
2. Ökar stress och psykisk ohälsa?
3. Vad är ACT? Finns det för forskningsstöd för ACT?
4. Att hjälpa många samtidigt (gruppbeh. bok & internet)
5. ACT övningar för grupp eller individuellt, (tex: Acceptans, Livsriktningar & Livskompass)
6. Framtidens digitala interventioner
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

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



LIVSKOMPASS

Läget i Sverige

- Mer än en miljon svenskar äter äter antidepressiva
- 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

Thesis for doctoral degree (Ph.D.)
2019

ACT TREATMENT FOR YOUTH
– A Contextual Behavioral Approach

Fredrik Livheim

Karolinska Institutet

Karolinska Institutet

Statistics

Total Visits

	Views
ACT .../legacy)	2196
ACT ...	43

Total Visits Per Month

	mars 2019	april 2019	maj 2019	juni 2019	juli 2019	augusti 2019	september 2019
ACT .../legacy)	170	115	124	76	45	67	0
ACT ...	0	0	0	0	0	27	35

File Visits

	Views
Thesis_Fredrik_Livheim.pdf(legacy)	872

Karolinska Institutet

Hur jag tänkt när jag skrivit avhandlingen…

- ✓ Psykisk hälsa och psykisk ohälsa sker alltid i ett sammanhang (kontext). Hur kan vi förstå det sammanhanget?
- ✓ Vad behöver beslutsfattare, forskarkollegor och kliniker veta för att vi tillsammans ska kunna maximera nyttan för unga?

Karolinska Institutet

Övergripande syfte med avhandlingen

1. Att utveckla och testa transdiagnostiska gruppbehandlingar för olika grupper av ungdomar och psykologiska problem.
2. Att testa behandlingarna i under verkliga förhållanden när de ges av icke-specialiserade behandlare.
3. Att utforska de psykometriska (statistiska) egenskaperna av Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y)
4. Att se om eventuella förbättringar bland ungdomar medieras (förklaras) genom ökad psykologisk flexibilitet.

Karolinska Institutet

Bakgrund

Karolinska Institutet

Ökar psykisk ohälsa bland unga?

- Sett över tiden 1950-1990 **= ÖKAT**
  (t.ex Rutter & Smith, 1994; Twenge et al. 2010; Xin et al., 2012)
- Tiden 1985-2010, externaliserande problem **= STABILT**
  - internaliserande problem för tjejer **= ÖKAT**
  - internaliserande problem för killar **= OKLART**
  (mixade resultat för killar, Bor et al 2014)
- 1990-2000 internaliserande problem killar & tjejer **= ÖKAT**
- 2000-2010 internaliserande problem killar & tjejer **= STABILT**
  (men Skandinavien sticker iväg, Potreby et al. 2017)

Karolinska Institutet

ACTA PÆDIATRICA
LIVSKRAFT FÖR BARN

Acta Paediatrica ISSN 0803-5253

REVIEW ARTICLE

Mental health problems are rising more in Swedish adolescents than in other Nordic countries and the Netherlands

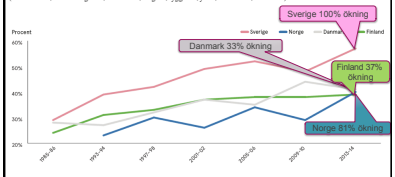
Sven Bremberg (sven.bremberg@mac.com)[1,2]
1.The Public Health Agency of Sweden, Stockholm, Sweden
2.Department of Public Health Sciences, Karolinska Institute, Stockholm, Sweden

Bremberg, S. (2015). Mental health problems are rising more in Swedish adolescents than in other Nordic countries and the Netherlands. *Acta Pædiatrica*. doi:10.1111/apa.13075

Självrapportering 15-åriga flickor, Norden 1985-2014

Minst två former av besvär mer än 1g/vecka senaste 6-mån

(nedstämdhet, sömnsvårigheter, huvudvärk, magont, ryggvärk, yrsel, irritabilitet, nervositet)



Källa: Bremberg S. Mental health problems are rising more in Swedish adolescents than in other Nordic countries and the Netherlands. Acta Peadiatrica, 2015: 104, pp 997-1004

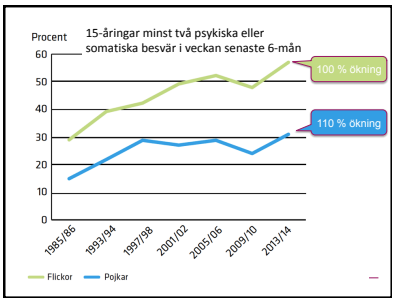
Karolinska Institutet

Vad förklarar ökningarna i Sverige jämfört med de andra nordiska länderna?

Bremberg (2015) konstaterar att sammantaget vad det gäller självrapporterade problem bland unga (15-24 år) mellan 1990-2010 ser ser man:

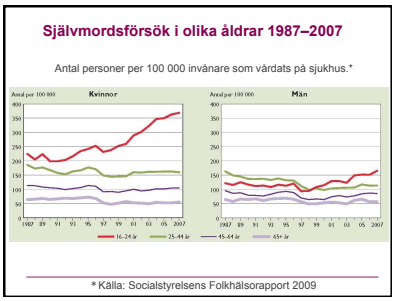
Hela Norden (inklusive Nederländerna)
- Internaliserande problem **= SVAG ÖKNING**
- Självmord bland unga **= SVAG MINSKNING**

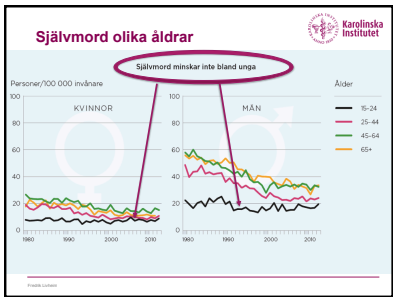
Bara Sverige
- Internaliserande problem **= TYDLIG ÖKNING**
- Självmord bland unga **= SVAG ÖKNING**

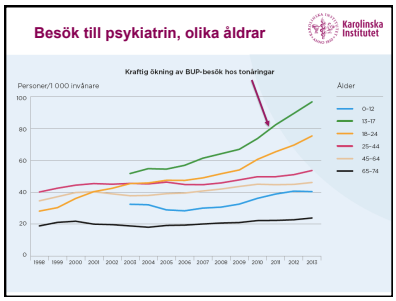

Procent
15-åringar minst två psykiska eller somatiska besvär i veckan senaste 6-mån
100 % ökning
110 % ökning
Flickor
Pojkar

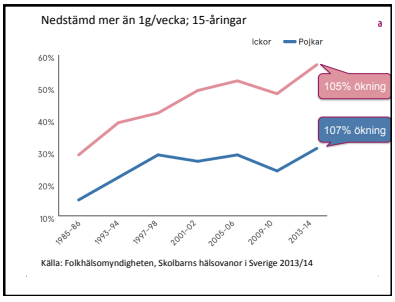
Karolinska Institutet
Men det är ju ”bara” självrapportering!!!

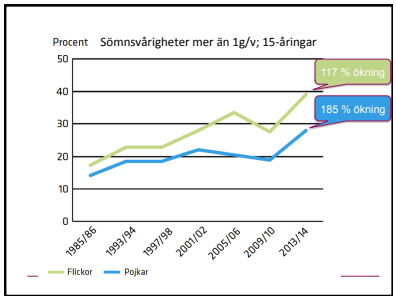
ANTIDEPRESSIVA LÄKEMEDEL
2006 till 2016
+100%
Dubblering av förskrivning av antidepressiva för 5-19 åringar (!)
Källa: Folkhälsomyndigheten, Skolbarns hälsovanor i Sverige, 2013/14.

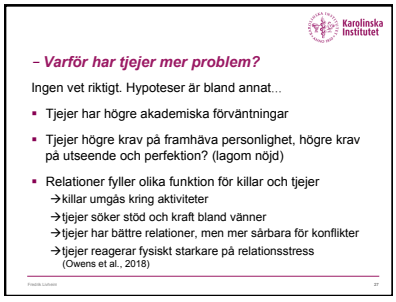

Självmordsförsök i olika åldrar 1987–2007
Antal personer per 100 000 invånare som vårdats på sjukhus.*
Kvinnor
Män
*Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009


Karolinska Institutet
Självmord olika åldrar
Självmord minskar inte bland unga
Personer/100 000 invånare
KVINNOR
MÄN
Ålder
15-24
25-44
45-64
65+


Karolinska Institutet
Besök till psykiatrin, olika åldrar
Kraftig ökning av BUP-besök hos tonåringar
Personer/1 000 invånare
Ålder


Nedstämd mer än 1g/vecka; 15-åringar
Pojkar
105% ökning
107% ökning
Källa: Folkhälsomyndigheten, Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14


Procent
Sömnsvårigheter mer än 1g/v; 15-åringar
117 % ökning
185 % ökning
Flickor
Pojkar


Karolinska Institutet
– Varför har tjejer mer problem?
Ingen vet riktigt. Hypoteser är bland annat…
Tjejer har högre akademiska förväntningar
Tjejer högre krav på framhäva personlighet, högre krav på utseende och perfektion? (lagom nöjd)
Relationer fyller olika funktion för killar och tjejer
→killar umgås kring aktiviteter
→tjejer söker stöd och kraft bland vänner
→tjejer har bättre relationer, men mer sårbara för konflikter
→tjejer reagerar fysiskt starkare på relationsstress
(Owens et al., 2018)

Varför denna kurs?

SvD

Gösta Lalander och Alice Nilsson gick hälsan på Högstadieskolan under februari. Tjejerna känner behov i kontakterna och mycket på rasten, hälsan spelar stor roll. De är förvånade över att så många ungdomar mår dåligt, men de säger vidare att det känns fint att man är med och tar ansvar för problem på andra sätt.

Ung, frisk, deppig – en svensk gåta

Publicerad: 13 mars 2019, 16.16. Senast ändrad: 16 mars 2019, 10.53

ORDANDE. Svenska ungdomar skattar sin egen psykiska hälsa lägre än många jämnåriga europeiska ungdomar. Idrägsdan 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 lägre av alla skolungdomar i Norden och lägre än många länder i Östra Europa också. Detta visar

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, jämföra sig)
8. **Skolan.** Nedåtgående trend i skolprestationer i svenska skolor/Ökad skolstress
9. **Orealistiska kroppsideal** (särskilt bland tjejer)
10. **Mer tid i huvudet & informationshantering**

"Individualisering"

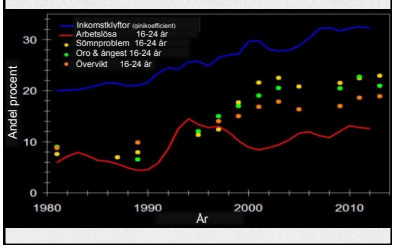
Minskad acceptans för psykiskt lidande

- Missförhållanden (t ex. våld, förtryck), som tidigare sågs som "naturliga", accepteras inte längre. Detta kan leda till att upplevelsen av att problem ökar, trots att "fenomenet" inte ökar.
- En utveckling mot en värld av mindre faktiska problem kan således medföra en upplevelse av ökade missförhållanden.
- Motsvarande kan också gälla inställningen till psykiska problem, dvs. att acceptansen av psykiska problem kan ha minskat.

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

LIVSKOMPASS

Ungas psykiska ohälsa



Apropå arbetslöshet under 25 år …

"Individualisering"

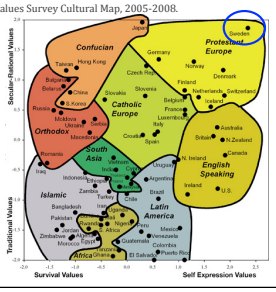
Fler valmöjligheter (vilket också är fantastiskt).

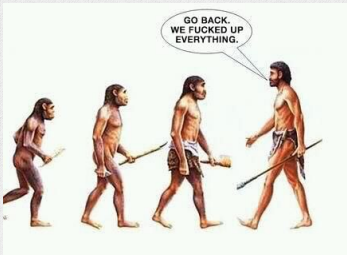
- Nya möjligheter öppnas, detta gör livet mer oförutsägbart.
  "Man vill ju alltid göra det bästa vale när det finns så stor frihet."
  "Vi blir uppfostrade till att vi kan bli vad vi vill och då blir det mycket höga krav."
- Förmågan att hantera denna öppna situation tycks inte ha utvecklats i samma 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.





Karolinska Institutet

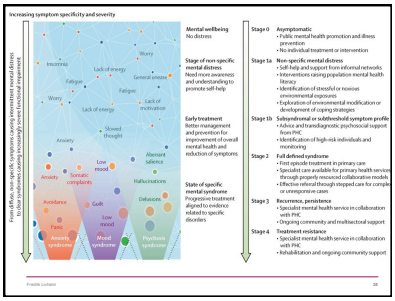
Har tillgång till hjälp ökat? Har det hjälpt?

- 36-50% av personer får inte hjälp för psykiska problem per år
- WHO slog fast 2004 att vi måste täppa till "behandlingsgapet"
- Man har tittat på data från fyra höginkomstländer 1990-2015 (England, USA, Kanada & Australien, Jorm et al 2017)
- Ja, tillgång till vård har ökat (särskilt antidepressiv medicin).
- Detta har inte hjälpt, problemen har ökat i 3 av 4 länder.
- Varför? Jo, förutom "behandlingsgapet", finns ett "preventionsgap" och ett "kvalitetsgap".

Fredrik Ludvigsson 36

Problemet med diagnoser (DSM och ICD)

- Bra för prevalens, jämföra forskningsresultat mm
- Är diagnosen till hjälp för klienten?
- Nackdel med "antingen eller" indelningar, det är en glidande skala
- Vi missar att se tillfällen att hjälpa i ett tidigt skede
- Ett förslag på ett bättre system är "Stegvis-modellen" som föreslås av the Lancet Commission on Global Mental Health and sustainable development (Patel et al., 2018)



Hur kan vi hjälpa unga?

- Mer hjälp, även utanför behandlingsmiljöer
- Använde evidensbaserade insatser som funkar
- Skala upp hjälpen genom att träna "icke-specialister"
- Skala upp genom att använda tekniska lösningar
- Involvera unga samt erbjud val av "stegvis vård"
- Skydda mental hälsa genom lagstiftning
- Investera mer pengar för att göra något åt problemet
- Arbete både på samhällsnivå OCH individnivå!

Exempel på interventioner för unga utan symptom på SAMHÄLLSNIVÅ (steg 0)

- Interventioner som minskar fattigdom och socioekonomiska skillnader
- Interventioner som minskar våld i samhället
- Samhällsinterventioner som ökar anställningar och social inkludering
- Interventioner som gör skolor säkra och ej stressiga
- Interventioner som minskar mobbing
- Skatter på alkohol och begräsning av reklam
- Full spridning och tillgång till hjälp
- Tidiga interventioner för att ge stabila och närande miljöer för barn (t.ex föräldraträning)

Exempel på interventioner för unga utan symptom på INDIVIDNIVÅ (steg 0)

- Självmordsprevention i skolor (t.ex YAM)
- Universella program som har bred effekt på mental hälsa. T.ex Good Behavior Game
- Universella SEL-program (social and emotional learning), ACT är ett exempel.
- Hjälpa unga att inte misslyckas akademiskt eller ej klara skolan

Planering för detta pass 9.30 – 11.00

1. Vad vi hoppas du ska få ut av passet & praktiskt
2. Ökar stress och psykisk ohälsa?
3. Vad är ACT? Finns det för forskningsstöd för ACT?
4. Att hjälpa många samtidigt (gruppbeh. bok & internet)
5. ACT övningar för grupp eller individuellt, (tex: Acceptans, Livsriktningar & Livskompass)
6. Framtidens digitala interventioner
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Vad är ACT?

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

LIVSKOMPASS

Forskningsutbyte i USA & hos Steven Hayes

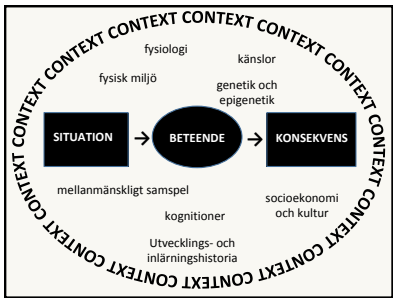
Och så fick jag bjuda tillbaka

Kontextuell KBT (Tredje vågens KBT)

Vad skiljer ”vanlig KBT” och ACT?

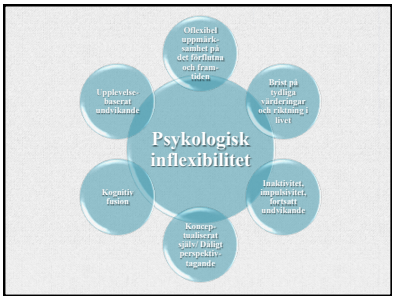
- **Fokus på att leva ett ”bra & funktionellt liv”**
  (Fokus på funktion, ej symtom, t ex. kronisk smärta, psykos.)
- **Funktionell kontextualism**
  (Som psykologi: praktiskt sanningskriterium, det som fungerar är sant, empiriskt baserade regler och principer för att predicera och påverka psykologiska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

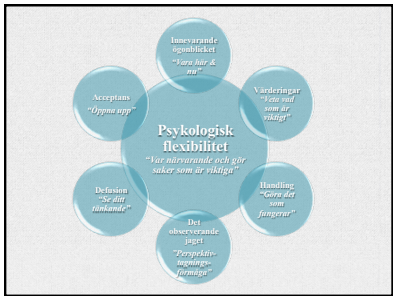
LIVSKOMPASS



De sex nyckel-komponenterna i ACT

LIVSKOMPASS





Psykologisk flexibilitet made simple…

här och nu (2)

och accepterar hur jag känner (3)

det som är viktigt för mig. (6)

och noterar vad jag tänker (4)

när jag gör (5)

(1) Jag är

Ett tänkvärt citat …

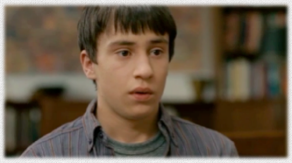
I vår utveckling frontalkrockar vi med evolutionen, med hjälp av språket kan vi bokstavligen stressa ihjäl oss.

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"

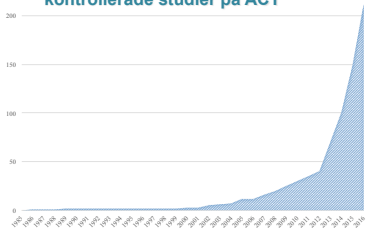
LIVSKOMPASS

Planering för detta pass 9.30 – 11.00

1. Vad vi hoppas du ska få ut av passet & praktiskt
2. Ökar stress och psykisk ohälsa?
3. Vad är ACT? Finns det för forskningsstöd för ACT?
4. Att hjälpa många samtidigt (gruppbeh. bok & internet)
5. ACT övningar för grupp eller individuellt, (tex: Acceptans, Livsriktningar & Livskompass)
6. Framtidens digitala interventioner
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

311 (aug 2019) publicerade randomiserade, kontrollerade studier på ACT



52 meta-analyses or systematic reviews

https://contextualscience.org/state_of_the_act_evidence

2. Links to peer reviewed assessments of the ACT evidence base:

Below is a list of meta-analyses, systematic or narrative reviews of the ACT evidence base, either overall or in specific areas. They are presented in reverse chronological order, by year of publication.

The cummulative number of meta-analyses of the ACT literature is growing rapidly and will likely hit 50 by the end of 2019 (a graphic of the growth is attached as a JPEG file at the bottom of this page)

In Press

92. Ma, Z., Lao, S., Zhang, L., Wu, B. & Chi, I. (2019). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Reduce Depression: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders. doi:10.1016/j.jad.2019.09.049.

91. Yu, Y., McGrew, J. H. & Bolognani, J. J. (in press). Effects of caregiver-focused programs on psychosocial outcomes in caregivers of individuals with ASD: A meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*.DOI: 10.1007/s10803-019-04161-z

90. Yildiz, E. (in press). The effects of acceptance and commitment therapy in psychosis treatment: A systematic review of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychiatric Care*.
DOI: 10.1111/ppc.12469
Full Text Available Through DOI

2019

49. Tauber, N. M., O'Toole, M. S., ... & Zachariae, R. (2019). Effect of psychological intervention on fear of cancer recurrence: A systematic review and meta-analysis
Journal of Clinical Oncology. Dol: 10.1200/JCO.19.00572

48. Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., & Miles, G. (2019). Identifying the underlying mechanisms of change during acceptance and commitment therapy (ACT): A systematic review of contemporary mediation studies. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 47(3), 332–362. Doi:10.1017/S1352465818000553

Studie I, ACT för stress & depression

Karolinska Institutet

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.

Behandlingen:

- ACT Experiential Adolescent Group

Karolinska Institutet

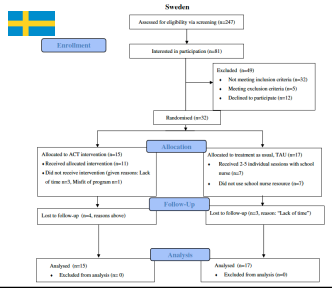
- ACT i grupper i skolor
- 8 tillfällen à 1.5 timmar
- Upplevelsebaserad, t.ex. rollspel & måla
- Behandlare, skolkuratorer, studenter & psykologer. 2-4 dagar utbildning i metoden
- Av Louise Hayes & J. Rowse i Australien
- Samma behandling i Sverige och i Australien

Vetenskapliga frågeställningar

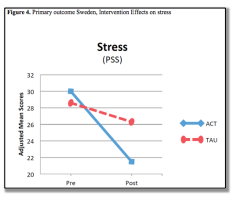
Karolinska Institutet

Sverige:
Kommer en ACT-behandling riktad mot stressade ungdomar att ge minskad stress jämfört med att träffa elevhälsan individuellt?

Australien:
Kommer en ACT-behandling riktad mot nedstämda ungdomar att ge minskade depressions-symptom jämfört med att träffa elevhälsan individuellt?

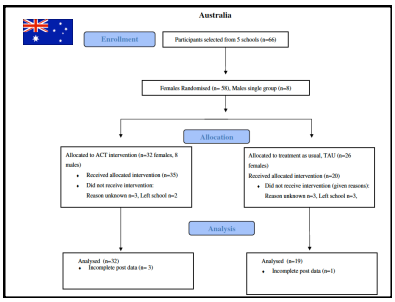


Resultat stress



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)


Australia
Enrollment
Participants selected from 5 schools (n=66)
Females Randomised (n= 50), Males single group (n=8)
Allocation
Allocated to ACT intervention (n=32 females, 8 males)
Received allocated intervention (n=35)
Did not receive intervention:
Reason unknown n=3, Left school n=2
Allocated to treatment as usual, TAU (n=26 females)
Received allocated intervention (n=20)
Did not receive intervention (given reasons):
Reason unknown n=3, Left school n=3,
Analysis
Analysed (n=32)
Incomplete post data (n= 3)
Analysed (n=19)
Incomplete post data (n=1)

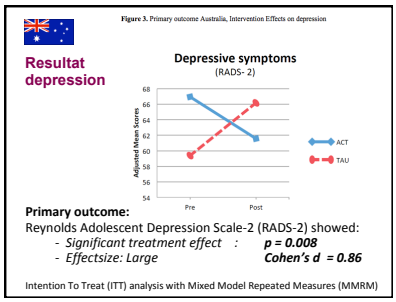
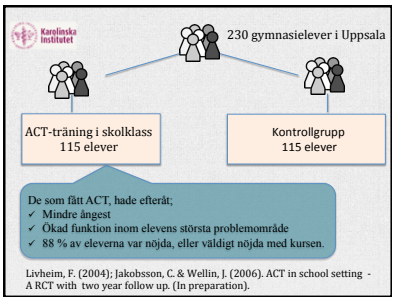
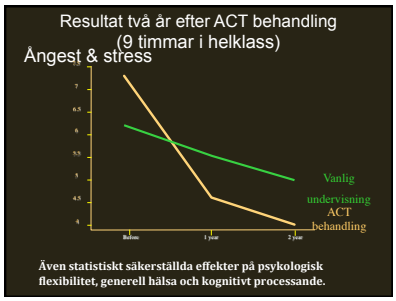


Figure 3. Primary outcome Australia, Intervention Effects on depression
Resultat depression
Depressive symptoms
(RADS- 2)
Adjusted Mean Scores
68
66
64
62
60
58
56
54
Pre
Post
ACT
TAU
Primary outcome:
Reynolds Adolescent Depression Scale-2 (RADS-2) showed:
- Significant treatment effect : p = 0.008
- Effectsize: Large Cohen's d = 0.86
Intention To Treat (ITT) analysis with Mixed Model Repeated Measures (MMRM)

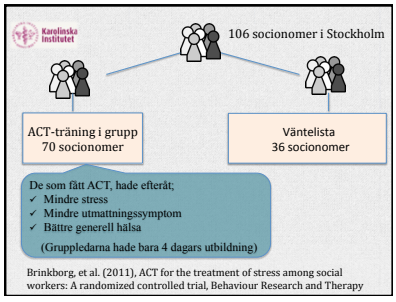
Karolinska Institutet
Sammanfattning: ACT-interventionen verkar vara en lovande metod för att minska stress, depressiva symtom (och möjligen ångest) bland ungdomar I skolan och bör testas I större studier, gärna av oberoende forskargrupper.
Stress, ångest och depression är vanliga problem hos ungdomar. Att lära unga metoder för att hantera stress genom skolbaserade ACT-program är en lovande metod.


Karolinska Institutet
230 gymnasielever i Uppsala
ACT-träning i skolklass
115 elever
Kontrollgrupp
115 elever
De som fått ACT, hade efteråt;
Mindre ångest
Ökad funktion inom elevens största problemområde
88 % av eleverna var nöjda, eller väldigt nöjda med kursen.
Livheim, F. (2004); Jakobsson, C. & Wellin, J. (2006). ACT in school setting - A RCT with two year follow up. (In preparation).

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.


Resultat två år efter ACT behandling
(9 timmar i helklass)
Ångest & stress
Vanlig undervisning
ACT behandling
Även statistiskt säkerställda effekter på psykologisk flexibilitet, generell hälsa och kognitivt processande.

Karolinska Institutet
Studie på 106 stressade socionomer
- Brinkborg et al 2011
Behaviour Research and Therapy
Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial
Hillevi Brinkborg, Josefin Michanek, Hugo Hesser, Gunilla Berglund


Karolinska Institutet
106 socionomer i Stockholm
ACT-träning i grupp
70 socionomer
Väntelista
36 socionomer
De som fått ACT, hade efteråt;
Mindre stress
Mindre utmattningssymptom
Bättre generell hälsa
(Gruppledarna hade bara 4 dagars utbildning)
Brinkborg, et al. (2011), ACT for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial, Behaviour Research and Therapy

Karolinska Institutet
En studie på 124 sjuksköterskestudenter på KI
Anxiety, Stress & Coping: An International Journal
A randomized controlled pilot trial of acceptance and commitment training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses
View full text
Download full text

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. *Anxiety Stress Coping*, 7:1-17.

Karolinska Institutet

Studie III,

ORIGINAL PAPER

A Quasi-Experimental, Multicenter Study of Acceptance and Commitment Therapy for Antisocial Youth in Residential Care.

Fredrik Livheim · Anders Tengström · Gerhard Andersson · JoAnne Dahl · Caroline Björck & Ingvar Rosendahl

F. Livheim ✉ • A. Tengström • C. Björck • I. Rosendahl
Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden
Norra Stationsgatan 69, floor 7, 113 64, Stockholm, Sweden.
E-mail: livheim@gmail.com

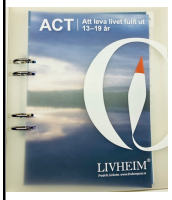
Livheim, F., Tengström, A., Andersson, G., Dahl, J., Björck, C., & Rosendahl. I. (Submitted manuscript). A quasi-experimental, multicenter study of acceptance and commitment therapy for antisocial youth in residential care.

Karolinska Institutet

Övergripande syfte med denna studie

1. Att utveckla och testa en transdiagnostisk grupp-behandlingar för ungdomar som slutenvårdas och har psykologiska problem.
2. Att testa behandlingarna i under verkliga förhållanden när de ges av icke-specialiserade behandlare.
3. Att se om eventuella förbättringar bland ungdomar medieras (förklaras) genom ökad psykologisk flexibilitet.

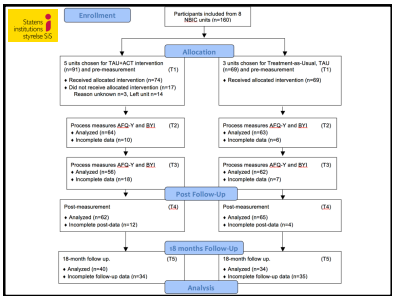
Behandlingen:
- ACT Att leva livet fullt ut

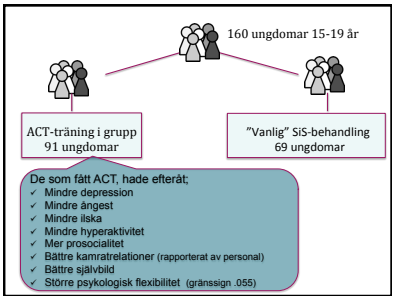


- ACT i små grupper för unga som slutenvårdas
- 6 tillfällen à 1-1.5 timmar
- Enkel teori, mycket upplevelsebaserad, t.ex.
- Behandlare:
  cirka 50 behandlingsassistenter med 8 dagar utbildning i metoden
- Framarbetad av Livheim med kollegor.

Session	Major content
Individual meeting before group	Describe the program. Establish rapport. Validate pain the youth might be experiencing. Make a functional assessment of problematic behaviors by the experiential exercise "lifeline."
Session 1: Living life fully	Present group rules. Facilitators role-play a fictive youth with problems and make functional assessment of emotions and behaviors. Discuss normalizing painful emotions when living life and starting to identify personal values.
Session 2: What is important in my life?	Review previous session. Follow up on practice between sessions (both done subsequently in sessions 2 through 6). Focus on identifying personal values by using a "life compass."
Session 3: What's stopping me from living life fully?	Explore (a) identifying barriers to living a valued life and how to deal with those barriers, (b) distinguishing between barriers that can be influenced and practicing problem solving around those, and (c) practicing acceptance strategies for obstacles in life that are difficult to change by will.
Session 4: How can I deal with hindrances in life?	Present concrete strategies for dealing with difficulties in life. Role-play with metaphors that model ways to respond to urges and emotions in order to navigate toward values (e.g., a chess metaphor, or relating in different ways to thoughts represented as papers tossed at each other).
Session 5: To be kind to myself	Discuss practicing self-compassion, to "give myself what I need." Explore strategies for self-compassion when encountering difficulties in life; self-compassion exercises include perspective-taking, like writing a love-letter to oneself as a six-year old, or imagining one's 80th birthday.
Session 6: How can I create the life I want to live?	Review content of all six sessions. Discuss action plans for how to use what they did find useful when they return to society. Identify networks of peers, adults, and organizations that can help in sustaining a healthy and vital lifestyle. Detail plans of how to activate those networks.

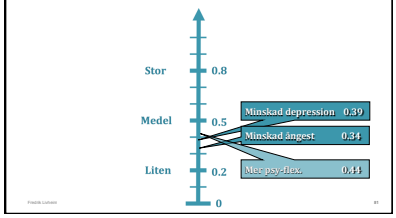
SiS ungdomshem Sundbo utanför Fagersta





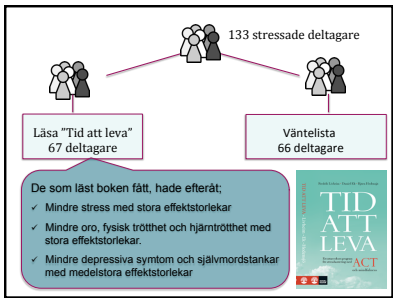
Effektstorlekar vid 18 månader (T5)

Notera, 54% bortfall, men effekterna når statistisk signifikans



Är ACT i grupp användbart och möjligt att genomföra för ungdomar som slutenvårdas?

En ungdom som fått ACT berättar själv.



De fem djuren – En Qi Gong övning

Börja med att stå med fötterna ihop. Flytta ut vänster fot så att du står med axelbredd mellan fötterna.

1. **Hjorten** – luta dig framåt, spana mot bergen långt bort.
2. **Björnen** – fäll överkroppen, luta framåt, häng ner med huvudet.
3. **Apan** – händerna mellan benen, skopa upp, lyft nära kroppen, vid hjärtat, sträck ut händerna, ge en gåva, släpp ner.
4. **Tranan** – sträck armarna uppåt, stå på tå.
5. **Örnen** – böj armar, huvud och rygg bakåt, cirkel bakåt, runt tills framför kroppen i höjd med hjärtat, släpp ner armarna och stäng vingarna, ta dem till kroppen.

Kliv tillbaka med vänster fot så att fötterna står ihop.

LIVSKOMPASS

Planering för detta pass 9.30 – 11.00

1. Vad vi hoppas du ska få ut av passet & praktiskt
2. Ökar stress och psykisk ohälsa?
3. Vad är ACT? Finns det för forskningsstöd för ACT?
4. Att hjälpa många samtidigt (gruppbeh. bok & internet)
5. ACT övningar för grupp eller individuellt, (tex: Acceptans, Livsriktningar & Livskompass)
6. Framtidens digitala interventioner
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Att hjälpa många samtidigt – tre vägar

Utbildning av ACT gruppledare

Självhjälp via bok

Gratis självhjälp via appar & internet

LIVSKOMPASS

ACT gruppintervention för ungdomar & vuxna

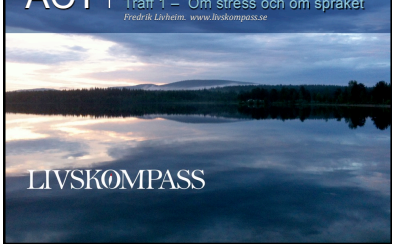
- Inom skolan
- Prevention/behandling inom arbetslivet och företagshälsovård samt hälso- & sjukvård

Karolinska Institutet

ACT | Att hantera stress och främja hälsa

Träff 1 – Om stress och om språket

Fredrik Livheim. www.livskompass.se



Format för behandling/kursen

Vad:
Utvecklar korta ACT-behandlingar (KBT) för stress och psykisk ohälsa.

Format:
Totalt 12 timmar (4 träffar à 3 h, el. 7 träffar à 2 h).

Vem ger behandlingen/kursen:
Psykologer, socionomer, lärare, läkare, stress-konsulter, skolkuratorer, skolsjuksköterskor, behandlare

(1900 gruppledare utbildade 2007-2019, Sverige, England, USA, Danmark, Norge, Tyskland & Finland. Ca 200 000 - 800 000 har gått kursen)

LIVSKOMPASS

Användningsområden för behandling/kurs

Vi har utbildat behandlare som håller kursen inom bland annat:

- Gymnasieskolor
- Ungdomsmottagningar
- Studenthälsovård
- Barn & ungdomspsykiatri samt Vuxenpsykiatri
- Företagshälsovård, Vårdcentraler & hälsocentraler
- Större företag
- Beroendevård och smärtmottagningar

LIVSKOMPASS

Så här ser manualen ut

LIVSKOMPASS

Så här ser manualen ut

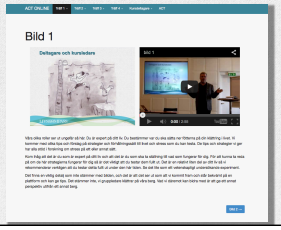
LIVSKOMPASS

Om man missat en träff kan man komplettera

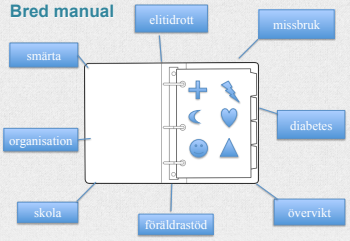
LIVSKOMPASS

www.livskompass.se/ACTonline/

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



Bred manual



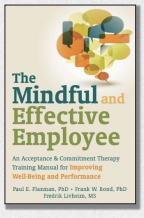
Format för behandling/kursen

- Kort intervention (12tim) i grupp (4-30 personer).
- Utgår från manual, med färdigt arbetsmaterial, App, (CD)och Online-version
- Formatet anpassat så att deltagarna inte behöver lämna ut sig inför varandra, men är ändå väldigt personligt.
- Deltagarna övar hemma mellan träffar för att öka effekter av programmet.

LIVSKOMPASS

The Mindful and Effective Employee

An Acceptance and Commitment Therapy Training Manual for Improving Well-Being and Performance



Av: Paul Flaxman, Frank Bond & Fredrik Livheim

Förlag: New Harbinger

Finns en manual i denna bok. Och denna kurs är mycket tydligare.

Planering för detta pass 9.30 – 11.00

1. Vad vi hoppas du ska få ut av passet & praktiskt
2. Ökar stress och psykisk ohälsa?
3. Vad är ACT? Finns det för forskningsstöd för ACT?
4. Att hjälpa många samtidigt (gruppbeh. bok & internet)
5. ACT övningar för grupp eller individuellt, (tex: Acceptans, Livsriktningar & Livskompass)
6. Framtidens digitala interventioner
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

ACT | Att hantera stress och främja hälsa

Träff 1 – Om stress och om språket

Fredrik Livheim. www.livskompass.se

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

Träff 1 – Om stress och om språket

101

Träff 1 - Översikt

- Presentation och dagordning
- Vad är stress?
- Ska jag förändra eller acceptera?

  Paus
- Att undvika tankar och känslor
- Tänkandet kan skapa lidande
- Medveten närvaro
- Öva hemma

LIVSKOMPASS 102

Vad stressar oss människor?

- Saker eller situationer som är **nya**
- Saker eller situationer som är **oförutsägbara**
- Saker eller situationer som vi **inte kan påverka**

(Mason, 1968)

LIVSKOMPASS 10

Vad stressar oss människor?

- en övning

LIVSKOMPASS 12

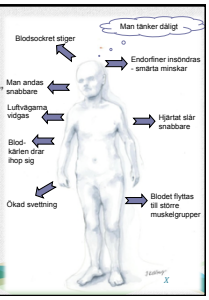
Vad är stress?

Stone age, Russ Harris

LIVSKOMPASS 13

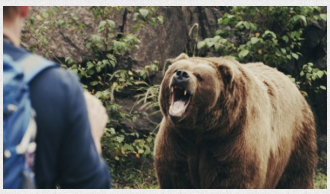
Stressreaktionen

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



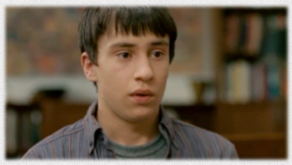
LIVSKOMPASS

Frysresponsen



LIVSKOMPASS X

Hur tänkandet kan dra igång stressreaktionen – film



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

LIVSKOMPASS X

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
- Trött, overklighetskänslor
- Darrig, fumlig

Tänkande
- Virrig
- Overklighetskänslor
- Svårt att släppa tankar, på t ex jobb
- Svårt att prioritera
- Koncentrationssvårigheter
- Glömska
- "Tunnelseende", ser inte möjligheter

Humör
- Ångest, oro
- Skuld, skam
- Känslomässigt utmattad
- Ledsen
- Irritation, ilska
- Utmattningskänslor
- Gråtattacker
- Avsaknad av känslor

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
- Gråtar, svär
- Effektiviserar saker

LIVSKOMPASS

Vad händer vid stress?

Akut stress, direkt;
- Adrenalin pumpas ut
- Immunförsvaret förstärks
- Minskat sömnbehov
- Ökat fokus
- Presterar bättre
- Sämre perspektivtagande
- Trubbigare känslor

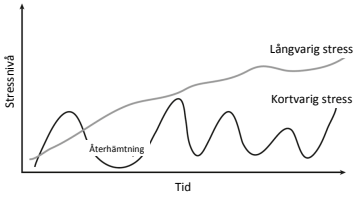
Långvarig stress;
- Trötthet
- För mycket kortisol
- Försämrat minne
- Muskler bryts ned
- Nedstämdhet
- Försämrad sömn
- Försämrat immunförsvar
- Bukfetma

LIVSKOMPASS 15

Problemet med stress är inte stressen!

- Problem med stress beror på brist på återhämtning och att 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 16



Stress leder till en fysiologiskt försämrad förmåga att sova, vilket i sin tur leder till ännu mer stress…

x

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

Saker som vi behöver öva oss på att acceptera:

- Att vi kommer att dö

LIVSKOMPASS

Saker som vi behöver öva oss på att acceptera:

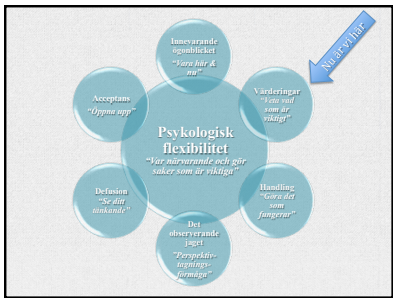
- Att vi kommer att dö
- Vår historia, vår barndom
- Tankar och osäkerhet kring vår framtid
- Kroppen och dess funktioner
- Smärta
- Sjukdom
- Utseende
- Känslor, både negativa och positiva

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



Mål och mening i vår färd...

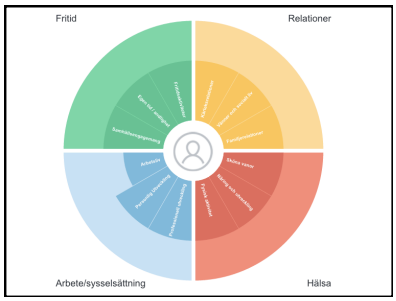
LIVSKOMPASS

Veckans tanke

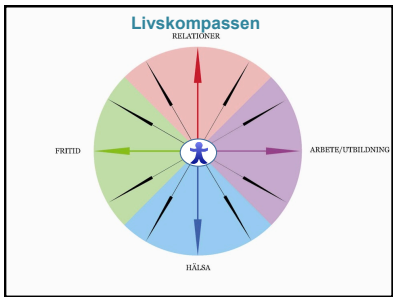
"Om du inte vet vart du ska,
spelar det ingen roll vilken väg du tar."

- Alice i Underlandet, Lewis Carroll, 1865

LIVSKOMPASS



Livskompassen



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.

Tips för områden i din Livskompass

Vilka är dina livsriktningar och din värdegrund? Hur vill du vara och vad vill du ha ut av dina relationer? Tänk att allt är möjligt, ett under har inträffat.

Skriv helst livsriktningar som du alltid kan utvecklas mot och som kan gälla livet ut. Att bli gift kan vara ett mål du har i livet men att vara en kärleksfull, ärlig och älskande partner speglar din livsriktning.

LIVSKOMPASS

Relationer

- tips för området Relationer i din Livskompass

Intima relationer/nära relationer/parrelationer: Beskriv hur du vill vara i en nära relation. Skriv vilken typ av förhållande du vill ha. Försök fokusera på din roll i relationen.

Familjerelationer: Beskriv hur du vill vara som bror/syster, far/mor, son/dotter. Beskriv vilka kvaliteter du vill ha i dessa relationer. Beskriv hur du skulle behandla andra i dessa relationer om du vore ditt perfekta jag.

Vänner/socialt liv: Skriv vad det innebär att vara en god vän. Hur skulle du bete dig om du hade möjlighet att vara en perfekt vän? Försök beskriva ett idealiskt vänskaps-förhållande.

LIVSKOMPASS

Fritid

- tips för området Fritid i din Livskompass

Vilka är dina livsriktningar och din värdegrund? Hur vill du vara och vad vill du ha ut av din fritid? Tänk att allt är möjligt, ett under har inträffat.

Området Fritid kan t ex innehålla:

Fritidsaktiviteter: Beskriv den sorts liv du vill leva på din fritid. Ta med intressen, hobbies, sporter och fritidsaktiviteter.

Egen tid, andlighet och harmoni: Med detta menas helt enkelt det du tycker att det betyder. Uppleva naturen? Gå i kyrkan? Meditera? Vara ensam en kväll?

Samhällsengagemang: Vill du påverka samhället du lever i eller hjälpa andra? I så fall, vad är viktigt för dig?

LIVSKOMPASS

Arbete/Utbildning

- tips för området Arbete/Utbildning i din Livskompass

Vilka är dina livsriktningar och din värdegrund? Hur vill du vara och vad vill du ha ut av arbete eller utbildning? Tänk att allt är möjligt, ett under har inträffat.

Området Arbete/utbildning kan t ex innehålla:

Arbete: Vilken typ av arbete vill du ha? Skriv varför detta perfekta arbete tilltalar dig. Vilken typ av medarbetare vill du vara? Hur vill du att dina arbetsrelationer ska se ut?

Utbildning och personlig utveckling: Vad vill du utbilda dig inom? Vad är viktigt i ditt liv? Vad är du nyfiken på? Varför vill du utbilda dig överhuvudtaget?

LIVSKOMPASS

Hälsa

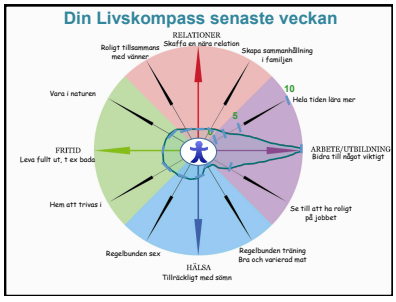
- tips för området Hälsa i din Livskompass

Vilka är dina livsriktningar och din värdegrund? Hur vill du ta hand om dig själv? Tänk att allt är möjligt, ett under har inträffat.

Området Hälsa kan t ex innehålla:

Sömn, rökning, motion och mat: Skriv ner dina livsriktningar som är kopplade till att bibehålla din fysiska hälsa. Skriv om ämnen som handlar om hälsan, som t ex sömn, rökning, motion och mat.

LIVSKOMPASS



Hur har ditt liv sett ut den senaste veckan?
Väg in både
kvantitet
(mängd)
&
kvalitet
(hur vitalt/starkt/
livskraftigt?)
LIVSKOMPASS

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.
Vad jag vill ha med i min Livskompass
Relationer
25

Mina livsriktningar
LIVSKOMPASS

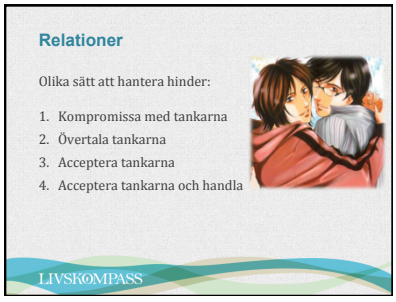
Vara generös
leka
Säka inspiration
Ta hand om kroppen
LIVSKOMPASS

Hur kan man hantera hinder?

"No arms, no legs... no worries"
LIVSKOMPASS

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?

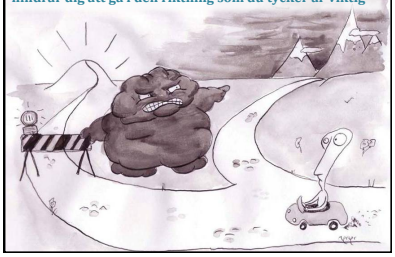
Jag har FULL kontroll över vad jag gör
- Det vill säga vilka steg jag tar med mina fötter.

Jag har INTE full kontroll 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 viktiga livet

Tankar & känslor:

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

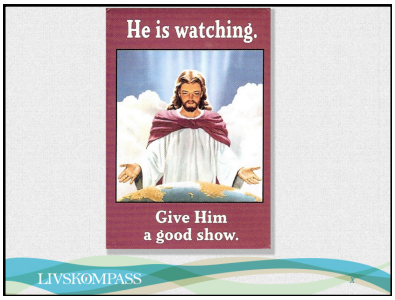
Vad är viktigast? - Målet eller vägen dit?

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

- Bara jag … xxx så … xxx
- Lösning: Du är framme! Njut, dansa och upplev …

Bracket = bransch (t ex sälja försäkringar)
Hoax = lurendrejeri, bluff

LIVSKOMPASS



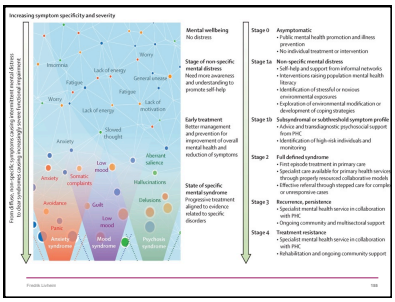
Planering för detta pass 9.30 – 11.00

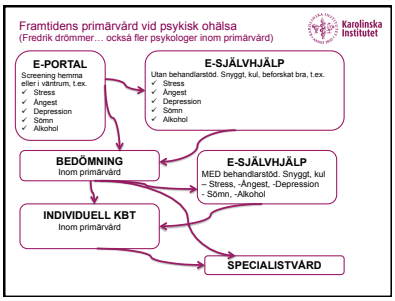
1. Vad vi hoppas du ska få ut av passet & praktiskt
2. Ökar stress och psykisk ohälsa?
3. Vad är ACT? Finns det för forskningsstöd för ACT?
4. Att hjälpa många samtidigt (gruppbeh. bok & internet)
5. ACT övningar för grupp eller individuellt, (tex: Acceptans, Livsriktningar & Livskompass)
6. Framtidens digitala interventioner
7. Tips om man vill veta mer

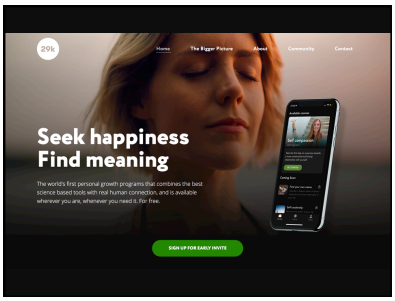
LIVSKOMPASS

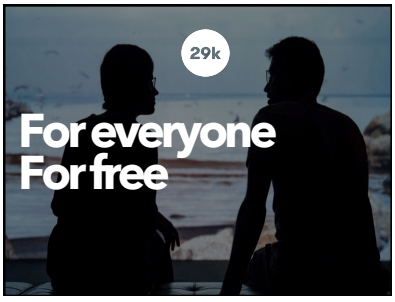
Problemet med diagnoser (DSM och ICD)

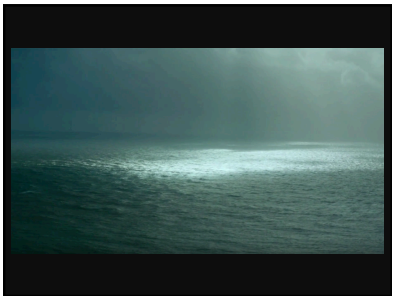
- Bra för prevalens, jämföra forskningsresultat mm
- Är diagnosen till hjälp för klienten?
- Nackdel med ”antingen eller” indelningar, det är en glidande skala
- Vi missar att se tillfällen att hjälpa i ett tidigt skede
- Ett förslag på ett bättre system är ”Stegvis-modellen” som föreslås av the Lancet Commission on Global Mental Health and sustainable development (Patel et al., 2018)

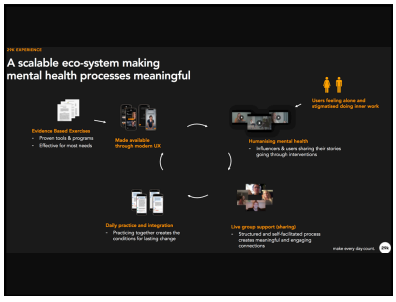


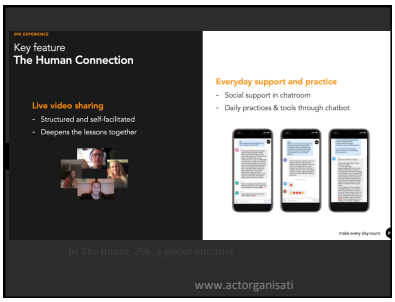












Planering för detta pass 9.30 – 11.00

1. Vad vi hoppas du ska få ut av passet & praktiskt
2. Ökar stress och psykisk ohälsa?
3. Vad är ACT? Finns det för forskningsstöd för ACT?
4. Att hjälpa många samtidigt (gruppbeh. bok & internet)
5. ACT övningar för grupp eller individuellt, (tex: Acceptans, Livsriktningar & Livskompass)
6. Framtidens digitala interventioner
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

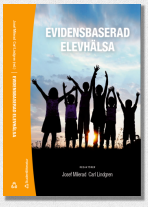
Tips på resurser som kan vara intressanta

LIVSKOMPASS

Bra affisch och material att skriva ut

(Googla Uppdrag Psykisk hälsa - Förebygga och förkorta sjukskrivningar

Evidensbaserad Elevhälsa



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

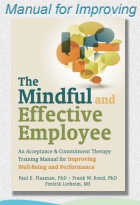
Redaktörer: Milerad & Lindgren

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 helt enkelt

- En introduktion till ACT

av: Russ Harris

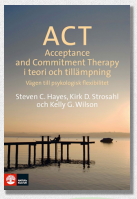
Förlag: Natur och Kultur

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

Tips om man vill veta mer om:

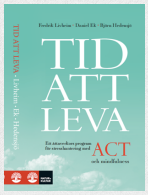
ACT - SJÄLVHJÄLPSBÖCKER

(för klienter eller för egen del)

LIVSKOMPASS

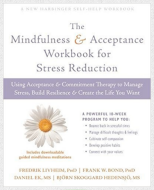
ACT - SJÄLVHJÄLPSBÖCKER

Stress



Utmattningssyndrom

The Mindfulness and Acceptance Workbook for Stress Reduction: Using ACT to Manage Stress, Build Resilience, and Create the Life You Want



av: Fredrik Livheim
Frank Bond
Daniel Ek
Björn Hedensjö

LIVSKOMPASS

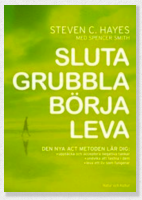
ACT - SJÄLVHJÄLPSBÖCKER

Smärta

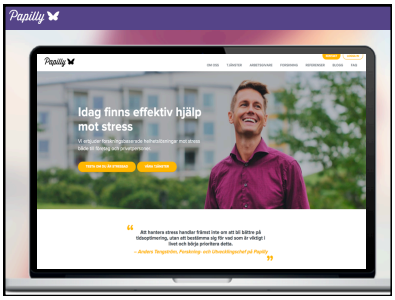
Smärta

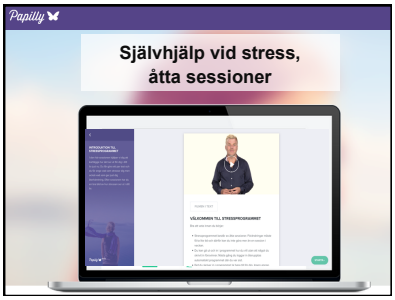
ACT - SJÄLVHJÄLPSBÖCKER

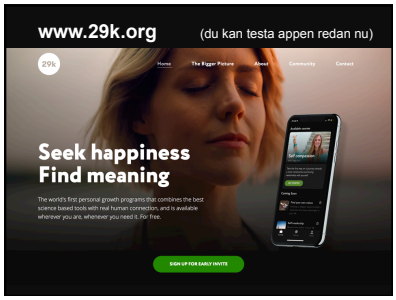
Nedstämdhet



Livskriser







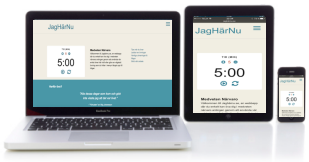
JagHärNu.se

(en gratis webb-app)

- Gratis att streama eller ladda ned
- Fungerar för alla smartphones
- Vi uppdaterar övningar löpande
- Stöd gärna vårt arbete

JagHärNu.se

- Fungerar i alla format



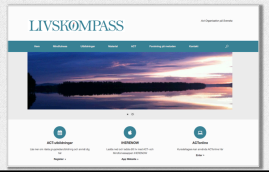
ACT-Gruppledarutbildningar (4 dagar);

ACT – Att hantera stress och främja hälsa (15-99 år)

✓ **Stockholm, våren & hösten 2020**

✓ **Kan ges på valfri ort** (om 15 vill gå)

www.livskompass.se



ACT – gruppledarutbildningen

Utbildningen riktar sig till behandlare som vill hålla ACT-grupper för 15 – 103 åringar.

Exempel på gruppledare som gått (1050 stycken)**:**

- Psykologer
- Skolkuratorer & skolsköterskor
- Läkare
- Lärare
- Socionomer
- Beteendevetare

Karolinska Institutet FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

ACT – gruppledarutbildningen

Innan första utbildningsdagen ska man:

- Ha läst *"ACT helt enkelt"* (Russ Harris)
- Ha läst "Sluta grubbla börja leva" (Hayes & Smith)
- Svarat på instuderingsfrågor på böckerna
- Samlat ihop en egen grupp man själv håller
- Önskvärt om man leder 2 & 2

Karolinska Institutet FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

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

Karolinska Institutet FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

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

Planering för detta pass 9.30 – 11.00

(Lyckades vi?)

1. Vad vi hoppas du ska få ut av passet & praktiskt
2. Ökar stress och psykisk ohälsa?
3. Vad är ACT? Finns det för forskningsstöd för ACT?
4. Att hjälpa många samtidigt (gruppbeh. bok & internet)
5. ACT övningar för grupp eller individuellt, (tex: Acceptans, Livsriktningar & Livskompass)
6. Framtidens digitala interventioner
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Vad vi hoppas du ska få ut av passet & praktiskt

Vad vi hoppas ni ska få ut av passet

- Orientering om vad ACT är, kommer ges på Blackebergs gy.
- Tankar som kan vara till hjälp i möte med elever
- Tankar som kanske kan vara till hjälp för dig som person
- Tips för självhjälp eller om man vill veta mer

Praktiskt

- Ni kommer att få åhörarkopiorna digitalt
- Det kommer inget diagnostiskt test i slutet. Det som fastnar eller klingar sant hänger sannolikt kvar

LIVSKOMPASS

Tack!
Fredrik Livheim
leg. psykolog, medicine doktor
Telefon: 070 – 694 03 64
E-post: livheim@gmail.com
www.livskompass.se
Karolinska Institutet
29k
LIVSKOMPASS