

20-21

Vintern

Plats

Ersta konferens
Erstagatan 1K
Stockholm

Anmälan

Via formulär på
www.livskompass.se
senast 30 oktober

Pris

Inklusive behandlings-
manual (exkl. moms)

Alternativ 1

Tre utbildningsdagar
11 250 SEK

Alternativ 2

Fem utbildningsdagar
18 750 SEK

Frågor

Jonas Larsson
jonas@kontextuellpsykologi.se

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

Översikt

Fredrik Livheim anordnar under vintern 2020-2021 gruppledd utbildning i "ACT - Att leva livet fullt ut". Det finns två sätt att genomföra utbildningen.

Alternativ 1

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. Detta alternativ kräver vissa förkunskaper (se nedan för mer info).

Alternativ 2

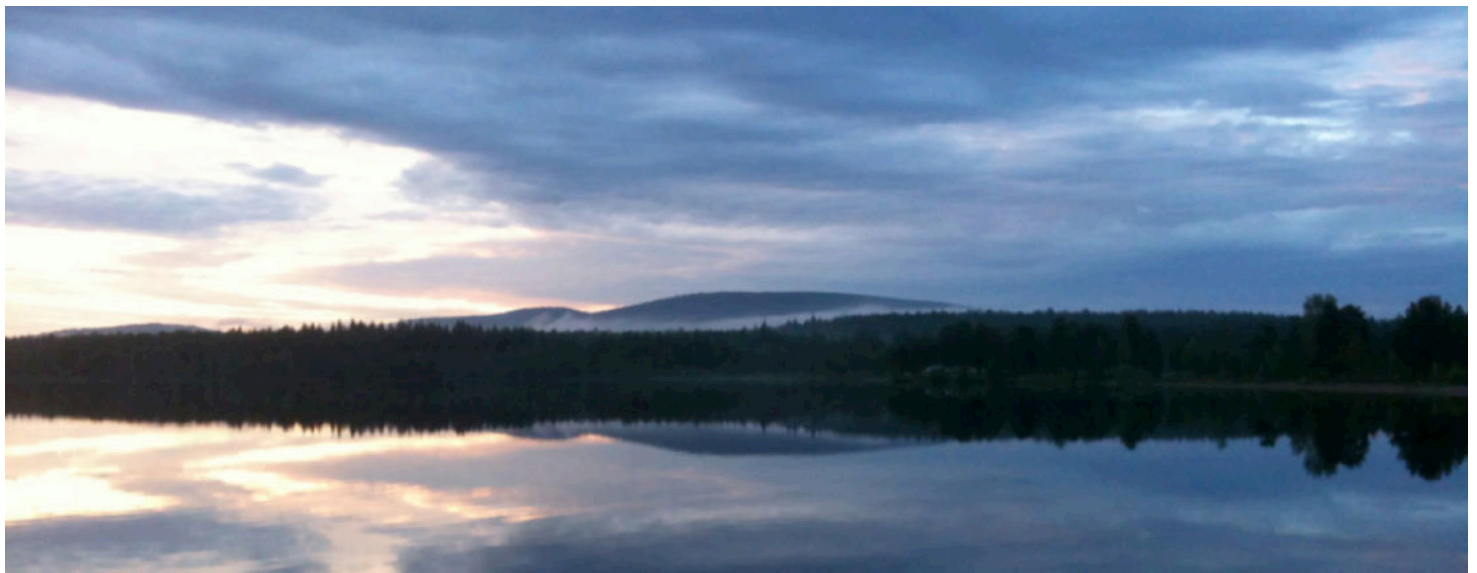
Fem utbildningsdagar à sex timmar (totalt 30 timmar) från december till februari. Det här alternativet kräver inte samma förkunskaper. Istället ges två introducerande utbildningsdagar, varpå utbildningen följer samma upplägg som alternativ 1.

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

Det finns två alternativ för utbildningen:

Alternativ 1

Tre utbildningsdagar som är jämnt fördelade under januari-februari 2021. Upplägget är detsamma varje träff. Vid varje utbildningsspass 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 med detta upplägg krävs att du har gått vår utbildning ”ACT-att hantera stress och främja hälsa” eller Tobias Lundgrens 10-dagars fördjupningsutbildning i ACT.

Alternativ 2

Detta utbildningsupplägg följer ovanstående, men kräver inte att du sedan tidigare genomfört kurser i ACT. Istället ges två introducerande utbildningsdagar i december 2020. Sammantaget innebär det att detta alternativ har fem utbildningsdagar. Vid de två introducerande dagarna ges en översiktlig genomgång av ACT samt upplevelsebaserade och teoretiska fördjupningar utifrån kurslitteraturen. Som deltagare får du även i uppgift att ge en presentation med förhållningssätt till stress på cirka en timma på din arbetsplats. Denna håller du efter utbildningstillfälle två och innan utbildningstillfälle tre.

Tider och datum för gruppledarutbildning och egna grupper

Alternativ 1

Vecka 3: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 1

Måndag 2021-01-18, 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

Måndag 2021-02-01, 10.00–17.00

Lokal: Norrbysalen

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

Vecka 7: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 3

Måndag 2021-02-15, 10.00–17.00

Lokal: Norrbysalen

(Vecka 8-9: Gruppledare håller egen grupp, träff 5 och 6, à 2 timmar (ca 90 min. + rast))

Alternativ 2

Vecka 49: INTRODUKTIONSTILLFÄLLE 1 och 2

Måndag 2020-11-30, 10.00–17.00

Tisdag 2020-12-01, 09.00–16.00

Lokal: Norrbysalen

(Gruppledare håller presentation om stress innan utbildningstillfälle tre)

Vecka 3: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 1

Måndag 2021-01-18, 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

Måndag 2021-02-01, 10.00–17.00

Lokal: Norrbysalen

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

Vecka 7: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 3

Måndag 2021-02-15, 10.00–17.00

Lokal: Norrbysalen

(Vecka 8-9: Gruppledare håller egen grupp, träff 5 och 6, à 2 timmar (ca 90 min. + rast))

Som gruppledare får man själv bestämma vilken veckodag och tid man håller den egna gruppen. Varje utbildningspass omfattar två timmar. Veckorna för när man ska hålla den egna gruppen är bestämda på förhand. Anledningen är att alla ska vara i samma fas vid utbildnings- och handledningstillfällena.

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 gruppledare

- › 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. 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 Nilssonne.

Kostnaden

Priset för utbildning, manual och Powerpoints är 11.250:- för alternativ 1 (tre utbildningsdagar) eller 18.750:- för alternativ 2 (fem utbildningsdagar).

Priserna är exklusive moms (25 %). Man köper och beställer de tre böckerna som är kurslitteratur själv.

Vetenskapligt stöd för metoden

› **Stor svensk studie testar "ACT – att leva livet fullt ut" för unga som slutenvårdas inom SiS.** Studien omfattar 160 ungdomar som slutenvårdas inom SiS (Statens Institutionsstyrelse). 91 ungdomar fick ACT i grupp som tillägg till den sedvanliga behandlingen och 61 ungdomar fick sedvanlig behandling (ofta ART, DBT eller individuell KBT). Ungdomarna genomgick mätningar vid 5 tillfällen, innan behandling, 2 gånger under behandling, efter behandling samt 1.5 år efter behandling. Resultaten visar att de som fått tillägget av ACT (jämfört med de som fått sedvanlig behandling) efteråt hade:

- Mindre depressiva symptom
- Mindre ångest
- Mindre ilska
- Mindre hyperaktivitet
- Mer prosocialitet
- Bättre kamratrelationer (rapporterat av personal)
- Bättre självbild

Vi ser även att vid långtidsuppföljning 1.5 år efter behandling har ungdomarna som fått ACT mindre depressiva symptom, ångest och större psykologisk flexibilitet. Vi ser även att ökad psykologisk flexibilitet förklarar (mederar) minskad ångest hos ungdomarna som fått ACT.

Du kan ladda hem den vetenskapliga artikeln gratis till och med 30 maj 2020 via denna länk:

<https://authors.elsevier.com/a/1atXi7s%7EyK84YR>.

Om du vill ladda hem (gratis) Fredrik Livheims doktorsavhandling där denna studie ingår hittar du den här:

[ACT treatment for youth: a contextual behavioral approach](#)

› **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

› **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>

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 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 1800 gruppleddare 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

<http://www.erstadiakoni.se/sv/konferenshotell/konferens>



Norrbysalen på Ersta konferens

Med Stockholms lokaltrafik (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.