Hur vi kan hjälpa unga att bygga psykisk hälsa och hantera stress

(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

1

2

Att hjälpa många samtidigt – tre vägar

Utbildning av ACT gruppledare	Digital självhjälp bl.a. annat som app	Självhjälp via bok

LIVSKOMPASS

3

Översikt av passet (14.30 – 17.00)

1. Ökar psykisk ohälsa bland unga & vuxna?
2. Om det ökar, vad kan vi göra? (stegvis vård enligt Lancet)
3. Kan ACT vara till hjälp? (några av våra studier)
4. Exempel på innehåll i våra ACT-gruppinterventioner
5. Exempel 29k. Framtidens digitala självhjälp
6. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

4

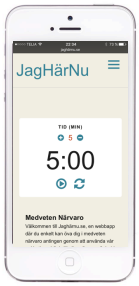
Vad sägs om att börja med en övning?

LIVSKOMPASS

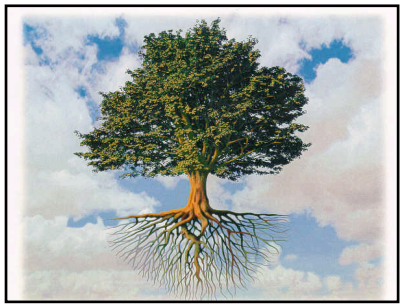
5

JagHärNu.se

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



6



7

Läkning sker generellt i två steg

1. Att smärtan blir sedd... delad... och bekräftad (validerad, gjord giltig. Sitta på sina händer...)
2. Helande och förändringsarbete kan börja...

LIVSKOMPASS

8

Undvikande av inre upplevelse

- Tankar, känslor, kroppsliga förnimmelser

Normalt vill vi snabbt lindra en annan människas lidande
Det är naturligt att vilja undvika smärta (egen & andras)

Axplock av kortsiktiga strategier för att UNDVIKA:

- Ge snabba lösningar/problemlösa
- Stänga av/inte känna, social anhedonia
- Föreläsa, undervisa , försäkra (det kommer att gå bra)
- Lättvindigt skriva ut medicin
- Avsluta behandling remittera/skicka vidare

✓ Detta behöver inte vara dåligt i sig

✓ MEN i ett visst läge kanske KÄNNA KÄNSLAN och ACCEPTERA och visa EMPATI hade varit mer effektivt?

9

En hemlig ingrediens i läkandeprocessen

- Att som behandlare bekräfta (validera): **den andres känsla**… och **EMPATI** (att känna vad den andre känner). Ett exempel?

10

När kände du dig ”sedd” senast?

Uppgift:
- Dela ett tillfälle när du kände på djupet att en annan människa ”såg” dig.

- Ni får 4 minuter var
(bestäm vem som börjar samt kolla tid)

Instruktioner till den som lyssnar:
- Lyssna bara
- Inga följdfrågor
- Tacka när den som berättat är klar

11

Översikt av passet (14.30 – 17.00)

1. Ökar psykisk ohälsa bland unga & vuxna?
2. Om det ökar, vad kan vi göra? (stegvis vård enligt Lancet)
3. Kan ACT vara till hjälp? (några av våra studier)
4. Exempel på innehåll i våra ACT-gruppinterventioner
5. Exempel 29k. Framtidens digitala självhjälp
6. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

13

Översikt av passet (14.30 – 17.00)

1. Ökar psykisk ohälsa bland unga & vuxna?
2. Om det ökar, vad kan vi göra? (stegvis vård enligt Lancet)
3. Kan ACT vara till hjälp? (några av våra studier)
4. Exempel på innehåll i våra ACT-gruppinterventioner
5. Exempel 29k. Framtidens digitala självhjälp
6. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

14

ACT TREATMENT FOR YOUTH
– A Contextual Behavioral Approach

Fredrik Livheim

Karolinska Institutet

15

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 skulle jag vilja lära mig mer om?
- ✓ Vad behöver beslutsfattare, forskarkollegor och kliniker veta för att vi tillsammans ska kunna maximera nyttan för unga?

16

Statistics

Total Visits

	Views
ACT …(legacy)	2196
ACT …	62

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

17

Bakgrund

Karolinska Institutet

18

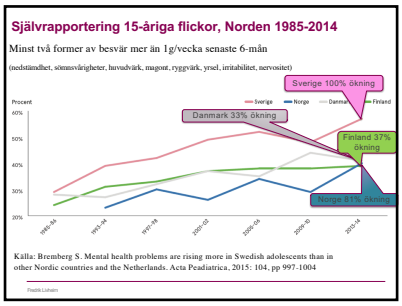
ACTA PÆDIATRICA

REVIEW ARTICLE

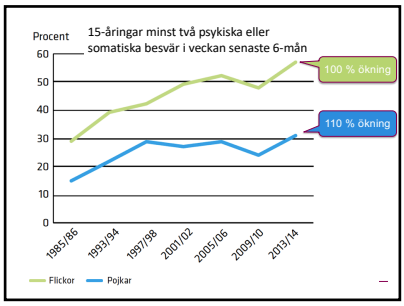
Mental health problems are rising more in Swedish adolescents than in other Nordic countries and the Netherlands

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

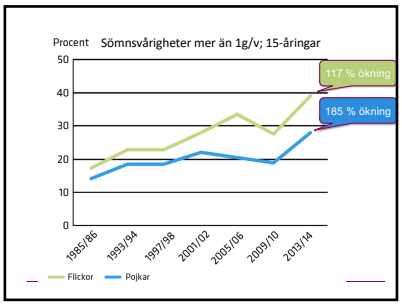
19



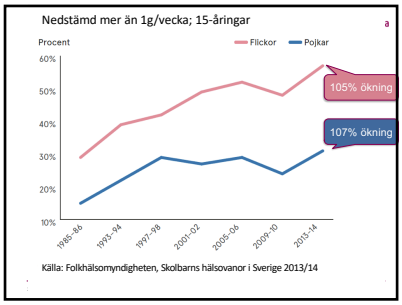
20



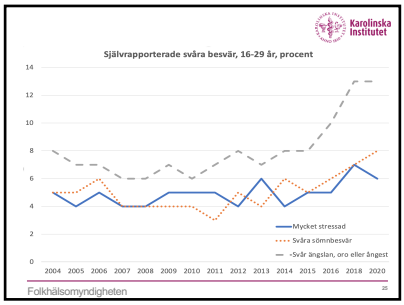
22



23

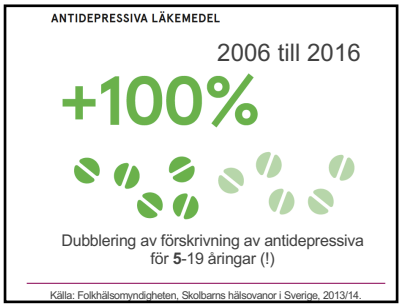


24

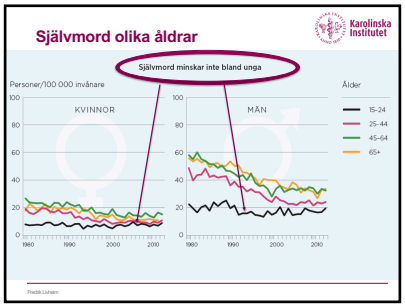


25

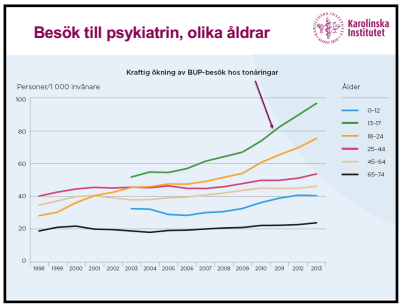
26



27



29



30

Karolinska Institutet

– Varför har tjejer mer problem?

Ingen vet riktigt. Hypotester 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)

Fredrik Lisheim 31

31

PRESSMEDDELANDE - 03 DECEMBER 2020 07:30

Ungdomars psykiska hälsa har försämrats under Covid-19

En ny studie med 1 700 ungdomar visar att majoriteten av dem upplever försämring av sin psykiska hälsa under Coronapandemin, inte minst tjejer och ungdomar som har haft distansundervisning. En del ungdomar upplever förändringar i sin familjesituation och för några har läget försämrats med mer konflikter hemma än vanligt. Andra upplever dock att de har fått mer tid att ha roligt med familjen.

32

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. **Skolan.** Nedåtgående trend i skolprestationer i svenska skolor/Ökad skolstress
9. **Orealistiska kroppsideal** (särskilt bland tjejer)
10. **Mer tid i huvudet & informationshantering**
11. **En berättigad oro över klimatkris & väpnade konflikter**

33

Karolinska Institutet

En berättigad oro över klimatkris & väpnade konflikter

"Another area that I find relevant and too often overlooked, which I believe is relevant for youth mental health, is our broader context: namely, the state of our planet. I meet many children and youth who are stressed, rightly concerned, and pessimistic about environmental destruction, risk of a nuclear war, and other societal problems. Interventions at this level can include:

o Help youth see threats to our planet without getting overwhelmed, and encourage them to take action in different forms instead of resigning, withdrawing, and becoming apathetic.
Accordingly, interventions on a global scale could include actions like these:

(a) we need to protect freedom of speech, since the information we get shapes our world view;

(b) we need to stop viewing the inhabitants of this planet as "us and them" and start viewing us all as one tribe with a mutual responsibility to take care of our planet if we are to survive; and

(c) we need to start behaving globally as one tribe in ways that make youth rightfully optimistic about the future."

Fredrik Lisheim 34

34

Karolinska Institutet

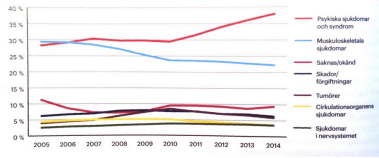
Ökar psykisk ohälsa bland vuxna i Sverige?

Fredrik Lisheim

35

Karolinska Institutet

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



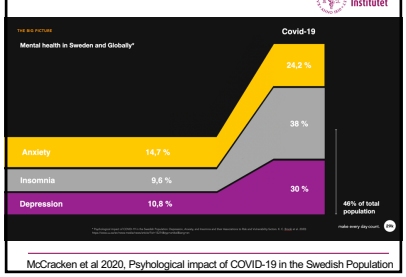
36

Läget i Sverige

- Över en miljon personer i Sverige äter antidepressiva medel
- 24 % av den svenska vuxna befolkningen har sömnbesvär
- 35 % av den svenska vuxna befolkningen har någon gång fått ont i hjärtat av stress
- Över 100 miljarder per år kostar den psykologiska ohälsan det svenska samhället

37

Karolinska Institutet



McCracken et al 2020. Psyhological impact of COVID-19 in the Swedish Population

38

Översikt av passet (14.30 – 17.00)

1. Ökar psykisk ohälsa bland unga & vuxna?
2. Om det ökar, vad kan vi göra? (stegvis vård enligt Lancet)
3. Kan ACT vara till hjälp? (några av våra studier)
4. Exempel på innehåll i våra ACT-gruppinterventioner
5. Exempel 29k. Framtidens digitala självhjälp
6. Tips om man vill veta mer

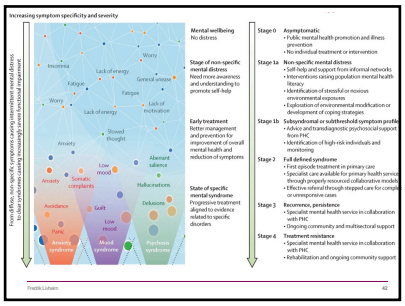
LIVSKOMPASS

39

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)

41



42

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!

43

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)

44

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

45

Översikt av passet (14.30 – 17.00)

1. Ökar psykisk ohälsa bland unga & vuxna?
2. Om det ökar, vad kan vi göra? (stegvis vård enligt Lancet)
3. Kan ACT vara till hjälp? (några av våra studier)
4. Exempel på innehåll i våra ACT-gruppinterventioner
5. Exempel 29k. Framtidens digitala självhjälp
6. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

46

ACT i ett nötskal…

ACT handlar om:

1. Vad är viktigt i mitt liv?
2. Vad hindrar mig? Sätt att hantera detta smart…

LIVSKOMPASS

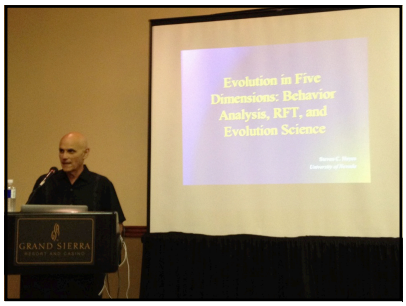
47

Forskningsutbyte i USA & hos Steven Hayes

48

49

50



51

52

53

54

Och så fick jag bjuda tillbaka

55

Karolinska Institutet

Forskningsläget för ACT

- 400 publicerade studier samt 43 meta-analyser på ACT för vuxna
- Tre metaanalyser på ACT för unga, omfattar 20 studier 2015
- 2015-2019 har jag hittat ytterligare 25 studier på ACT för unga
  - → 13 av dessa 25 på universitetsstudenter
  - → 12 av dessa 25 på barn eller unga under 18
- Finns 3 studier på ACT vid depression bland unga
- Finns 3 studier på ACT vid stress bland unga

Fredrik Livheim 56

56

Karolinska Institutet

Kan psykologisk flexibilitet vara viktigt begrepp för att hjälpa unga?

- IQ, conscientiousness och "grit". Ointressanta om de inte går att påverka.
- Vi ser att psykologisk flexibilitet:
  - → Hänger ihop med nästan all psykisk ohälsa
  - → Vi kan öka psykologisk flexibilitet hos unga.
  - → Vi kan mäta psykologisk flexibilitet (AAQ-II vuxna, AFQ-Y8 unga)
- "The ability to fully contact the present moment with consciousness, and to change or persist in behavior in accordance with valued ends."
- "Förmågan att fullt ut kontakta det innevarande ögonblicket med medvetenhet, och förändra eller sträva vidare med beteenden som är i linje med valda livsriktningar"

Fredrik Livheim 20 januari 2021 57

57

Karolinska Institutet

ACT för stress & depression

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.

Fredrik Livheim

59

Övergripande syfte denna studie

1. Att testa en transdiagnostisk gruppbehandling för olika grupper av ungdomar och psykologiska problem.
2. Att testa behandlingarna i under verkliga förhållanden när de ges av icke-specialiserade behandlare.

60

Behandlingen:
- ACT Experiential Adolescent Group

- 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

61

Vetenskapliga frågeställningar

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

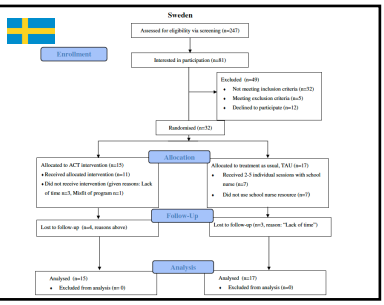
Australien:
Kommer en ACT-behandling riktad mot nedstämda ungdomar att ge minskade depressions-symptom jämfört med att träffa elevhälsan individuellt?

62

Studien i Sverige – ACT för att minska stress

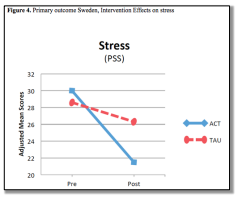
- 247 ungdomar i årskurs 8 (14-15 år) screenas för stress och psykisk ohälsa på en skola i Stockholm.
- Får vara med om:
  - Är bland de 20% med mest problem
  - Har gett informerat samtycke samt fått samtycke från föräldrar
- Får ej vara med (men får rätt hjälp) om:
  - Pågående medicinsk- eller psykologisk behandling för psykologiska problem.
  - Har självmordstankar eller självmordsbeteenden.
  - Har andra tecken på svåra psykiatriska problem

63



64

Resultat stress

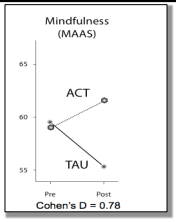


Primary outcome:
Results for the Perceived Stress Scale (PSS) showed:
- *Significant treatment effect* : ***p = 0.009***
- *Effectsize: Large* ***Cohen's d = 1.20***

Intention To Treat (ITT) analysis with Mixed Model Repeated Measures (MMRM)

65

Resultat mindfulness-färdigheter

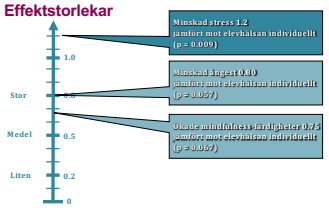


Process measure MAAS:
- *Marginally Significant effect* : ***p = 0.067***
- *Effectsize: Medium* ***Cohen's d = 0.75***

(this is really cool since we did not do any mindfulness!)

66

Effektstorlekar

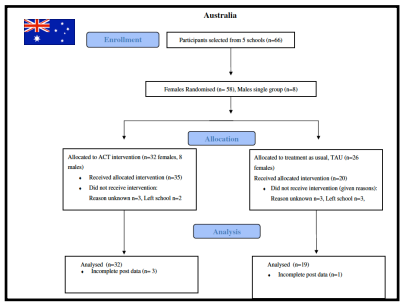


67

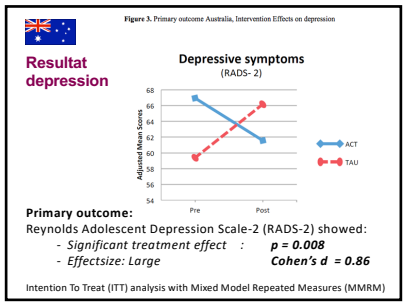
Studien i Australien – ACT för att minska depression

- Ungdomar (12-18 år) med nedstämdhet identifieras av skolkuratorer på fem skolor i Australien.
- Fick vara med om:
  - De upplevde mild till måttlig nedstämdhet, inklusive ångest, förändrad aptit, viktförändringar, irritabilitet, känslor av värdelöshet, reducerad kapacitet i skolan eller social tillbakadragenhet.
  - De gett informerat samtycke samt fått samtycke från föräldrar
- Fick ej vara med (men får rätt hjälp) om:
  - Svåra psykologiska problem.
  - Mycket självmordstankar
  - Helt slutat gå i skolan

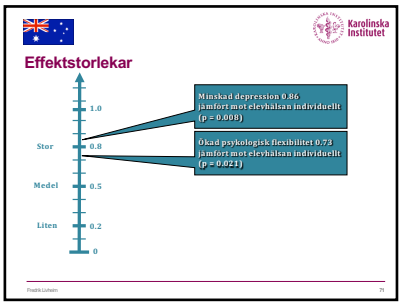
68



69



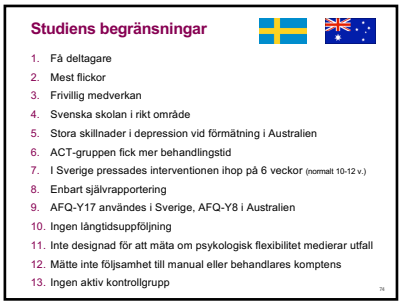
70



71

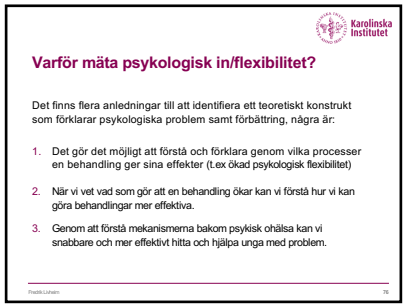
72

73

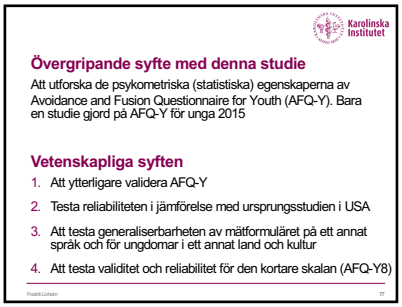


74

75



76



77

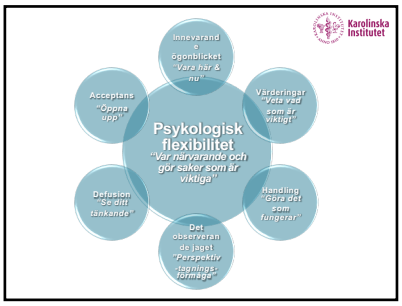
Vad är psykologisk flexibilitet?

"The ability to fully contact the present moment with consciousness, and to change or persist in behavior in accordance with valued ends."

"Förmågan att fullt ut kontakta det innevarande ögonblicket med medvetenhet, och förändra eller sträva vidare med beteenden som är i linje med valda livsriktningar"

78

79



80

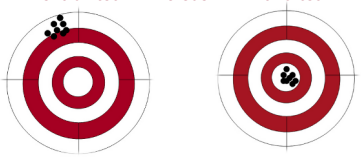
AFQ-Y 8
(Greco, Murrell & Coyne 2005)

Vi vill veta mer om vad du tänker, hur du känner och vad du gör. Läs varje mening. Ringa sedan in det nummer som överensstämmer med hur sann varje mening är för dig.

	Inte alls sant	Lite sant	Ganska sant	Sant	Helt sant
1. Mitt liv kommer inte att vara bra förrän jag känner mig lycklig.	0	1	2	3	4
2. Mina tankar och känslor trasslar till mitt liv.	0	1	2	3	4
3. De dåliga saker jag tänker om mig själv måste vara sanna.	0	1	2	3	4
4. Om mitt hjärta slår snabbt måste något vara fel på mig.	0	1	2	3	4
5. Jag slutar göra saker som är viktiga för mig när än jag mår dåligt.	0	1	2	3	4
6. Det går svårre för mig på arbetet/ i skolan när jag har tankar som gör mig ledsen.	0	1	2	3	4
7. Jag är rädd för mina känslor.	0	1	2	3	4
8. Jag kan inte vara en bra vän när jag känner mig upprörd.	0	1	2	3	4

81

Reliabilitet versus **Validitet**



Ett formulär kan mäta på ett tillförlitligt (reliabelt) sätt MEN mäta något helt annat än det vi är intresserade av

Mäter AFQ-Y vad det är avsett att mäta? (psykologisk flexibilitet)

82

Reliabilitet – *Mäter AFY-Q på ett tillförlitligt sätt?*

1. **Test-retest för att kolla stabilitet** (2 veckor emellan)
   Resultaten visar hög reliabilitet;
   AFQ-Y17, r = 0.86, p < 0.001
   AFQ-Y8, r = 0.83, p < 0.001
2. **Intern konsistens genom Cronbach's alpha**
   AFQ-Y demonstrerade hög nivå av intern konsistens;
   AFQ-Y17 hade ett alfa värde på 0.93
   AFQ-Y8 hade ett alfa värde på 0.90

83

Reliabilitet versus **Validitet**

Ett formulär kan mäta på ett tillförlitligt (reliabelt) sätt MEN mäta något helt annat än det vi är intresserade av

Mäter AFQ-Y vad det är avsett att mäta? (psykologisk flexibilitet)

84

Validitet – *Mäter AFY-Q det den avser mäta?*

Intern konsistens genom "principal component analysis (PCA) with an oblique rotation"

AFQ-Y17
Har en stark första faktor. En en-faktor-lösning kan accepteras, men frågorna 5 & 14 passar inte skalan så bra.

AFQ-Y8
Han en tydlig en-faktor-lösning
(frågorna 5 & 14 finns inte med här)

85

Validitet – *Mäter AFY-Q psykologisk flexibilitet?*

	AAQ-II	BDI-Y	BAI-Y	BSCI-Y
AFQ-Y	0.799***	0.744***	0.690***	-0.44***
AFQ-Y8	0.804***	0.749***	0.691***	-0.45***

*** = $p < 0.001$

Högsta korrelationen med AAQ-II som mäter samma konstrukt *(concurrent validity)*

86

Validitet – *Mäter AFY-Q psykologisk flexibilitet?*

	AAQ-II	BDI-Y	BAI-Y	BSCI-Y
AFQ-Y	0.799***	0.744***	0.690***	-0.44***
AFQ-Y8	0.804***	0.749***	0.691***	-0.45***

*** = $p < 0.001$

Överlappar med depression och ångest, men är inte detsamma som depression eller ångest. Under 0.3 = inget överlapp, över 0.9 = samma sak. *(convergent validity)*

87

Validitet – *Mäter AFY-Q psykologisk flexibilitet?*

	AAQ-II	BDI-Y	BAI-Y	BSCI-Y
AFQ-Y	0.799***	0.744***	0.690***	-0.44***
AFQ-Y8	0.804***	0.749***	0.691***	-0.45***

*** = $p < 0.001$

AFQ-Y korrelerar negativt med "bra självbild" vilket innebär att, AFQ-Y mäter något annorlunda/motsatt *(discriminant validity)*

88

Slutsats – AFQ-Ys psykometriska egenskaper

1. Både AFQ-Y17 och AFQ-Y8 mäter på ett reliabelt sätt (reliabilitet).
2. Både AFQ-Y17 och AFQ-Y8 fångar ett underliggande konstrukt som vi kallar psykologisk in/flexibilitet (validitet)
3. Både AFQ-Y17 och AFQ-Y8 fungerar bra i Sverige
1. AFQ-Y8, hade bättre statistiska egenskaper än 17-frågors versionen. Vi rekommenderar därför 8-frågors versionen.
1. AFQ-Y är ett värdefullt mätinstrument för att mäta psykologisk in/flexibilitet eller förändringar av detta bland unga.

Fredrik Livheim 89

89

Studiens styrkor

1. Detta är den första replikationen av de psykometriska egenskaperna av AFQ-Y för unga.
2. Replikeringen skedde i ett annat land än USA.
3. Bekräftar att AFQ-Y är ett reliabelt och valitt mätinstrument.
4. Testat mätinstrumentets "test-retest" egenskaper.
5. Bidrar till kunskapsbasen om psykologisk in/flexibilitet.

Fredrik Livheim 90

90

Studiens begränsningar

1. Vi testade AFQ-Y på unga med psykosociala problem som slutenvårdas. Detta kan begränsa generaliserbarheten av resultaten.
2. Vi gjorde analyser av 8-frågors versionen genom att plocka ut dessa frågor ur 17-frågors versionen. Detta kan ha påverkat hur ungdomarna svarade.
3. Det var lite hög överlappning mellan AFQ-Y8 och depression (r =.75) mätt med Becks ungdomsskalor. Men vi ser i 2-faktors CFA-analysen att de mäter olika latenta konstrukt

Fredrik Livheim 91

91

ACT för unga som slutenvårdas

Journal of Contextual Behavioral Science

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

ARTICLE INFO

ABSTRACT

92

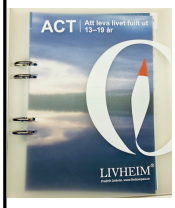
Övergripande syfte med denna studie

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.

Fredrik Livheim 93

93

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.

Fredrik Livheim 94

94

Session	Övergripande innehåll
Individuell träff innan grupp-sessioner	Skapa kontakt. Beskriva kursen. Validera lidande ungdomen kanske upplever i livet. Göra en funktionell analys av problembeteenden genom att göra den upplevelsebaserade övningen "livslinjen".
Session 1: Leva livet fullt ut	Gå igenom ramar och regler för gruppen. Gruppledaren genomför ett rollspel om en fiktiv ungdom och tillsammans genomförs en funktionell analys av den fiktiva ungdomens känslor och beteenden. Diskussion och normalisserande av smärtsamma känslor när man börjar identifiera vad man tycker är viktigt.
Session 2: Vad är viktigt i mitt liv?	Repetition av föregående session. Uppföljning av vad ungdomen övat på mellan sessionerna (båda sessa punkter görs löpande i sessionerna 2 till 6). Fokus i sessionen ligger på att identifiera livsvärden genom att göra en "livskompass".
Session 3: Vad hindrar mig från att leva livet fullt ut?	Utforska (a) identifiera hinder för att leva livet fullt ut och hur man kan hantera dessa hinder, (b) skilja mellan hinder man kan påverka och öva problemlösning kring dessa, och(c) öva acceptans-strategier kring hinder i livet som är svåra att avsiktligt förändra.
Session 4: Hur kan jag hantera hinder i livet?	Presentera konkreta strategier för hur hantera svårigheter i livet. Rollspel av metaforer som visar hur man kan förhålla sig till impulser och känslor för att ta steg mot livsvärden (t.ex. en schackmetafor, eller förhålla sig på olika sätt till tankar som representeras i form av papperslappar som man kastar mot varandra).
Session 5: Att vara snäll med mig själv	Genomgång av hur man kan öva självmedkänsla, "att ge mig själv det jag behöver". Utforska strategier för hur praktisera självmedkänsla när man möter svårigheter i livet; övningar i självmedkänsla inkluderar perspektivtagning, som att skriva ett kärleksbrev till sig själv som 6-åring eller föreställa sig sin 30-års födelsedag.
Session 6: Hur kan jag skapa det liv jag vill leva?	Gå igenom innehållet i alla sex sessioner. Göra planer för hur använda det som de funnit vara till hjälp i kursen när de återgår till samhället igen. Identifiera nätverk av prosociala vänner, vuxna och organisationer som kan hjälpa till med att behålla en hälsosam och vital livsstil. Upprätta en detaljerad plan för att aktivera dessa nätverk och kontakter.

95

ACT för ungdomar med psykisk ohälsa och riskbruk på gymnasiet

Deltagande ungdomar:

- ✓ 200ungdomar 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

96

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)

97

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)

98

Sammanfattning av KBT/ACT-behandling inom SiS-pilotsudie 2010

Sammanfattningsvis kan man konstatera att:

- ✓ Pilotprojektet slog väl ut
- ✓ Statistiska analyser visar att ungdomarna förbättrats på en rad olika variabler
- ✓ Ungdomarna är överlag nöjda
- ✓ Gruppledarna 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 (4,6 i snitt, skala 1-5).

99

Vetenskapliga frågeställning för SiS-studien

1. Kommer tillägget av ACT i grupp till sedvanlig behandling leda till förändringar gällande symptom av:
   a) Minskad depression (primärt utfallsmått)
   b) Minskad ångest (primärt utfallsmått)
   c) Minskad ilska
   d) Minskat antisocialt beteende
   e) Ökad kvalitet i kamratrelationer
   f) Förbättrad självbild
   g) Ökad psykologisk flexibilitet
2. Medierar (förklarar) faktorn psykologisk flexibilitet förändringar i de beroende variablerna beskrivna ovanför?

100

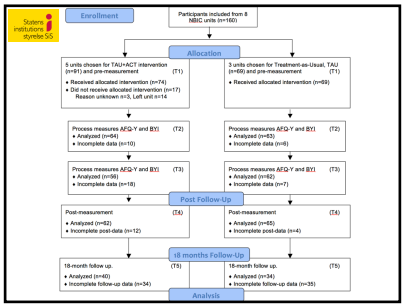
Studien inom SiS – ACT att leva livet fullt ut

- 160 ungdomar ingår, medelålder 17.3 år
- 69 ungdomar får ACT i grupp som tillägg till sedvanlig behandling. Alla följs över 18 månader.
- Primära utfallsmått depression och ångest
- Får vara med om:
  - Talar och förstår svenska
  - Har gett informerat samtycke
  - I övrigt inga exklusionskriterier

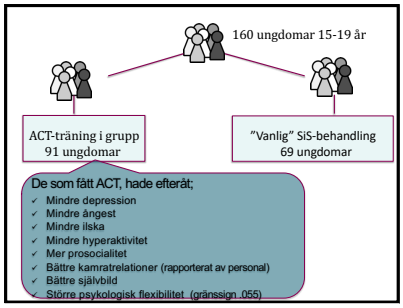
101

SiS ungdomshem Sundbo utanför Fagersta

102

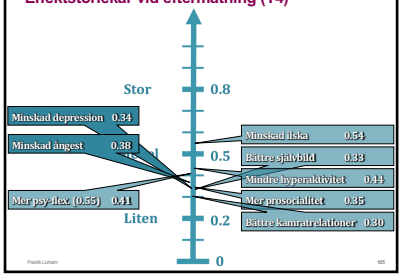


103



104

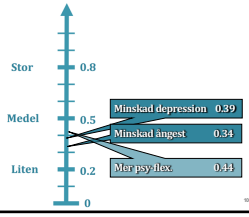
Effektstorlekar vid eftermätning (T4)



105

Effektstorlekar vid 18 månader (T5)

Notera, 54% bortfall, men effekterna når statistisk signifikans



106

Förklaras effekterna av ökad psykologisk flexibilitet?

1. Ja, gällande ångest. Vid eftermätning (T4) medieras minskning av ångest till 44% av ökad psykologisk flexibilitet.
2. Vi ser ej att minskad depression medieras av ökad psykologisk flexibilitet

107

Studiens styrkor 1.

1. Behandlingarna gavs under verkliga förhållanden av icke-specialiserade behandlare (behandlingsassistenter).
2. Behandlarna hade bara 8 dagars utbildning i metoden.
3. Deltagande ungdomar gillade behandlingen.
4. Samma manual gav transdiagnostiska effekter (på depression, ångest och andra mått)
5. Aktiv kontrollgrupp, 90% av kontroller fick aktiva, KBT-behandlingar (t.ex individuell KBT, DBT, ART, Återfallsprevention)
6. Studien är designad för att undersöka mediering (bl.a tidssamband)
7. Bra svarsfrekvens vid eftermätning (84%)

109

Studiens styrkor 2.

8. Testad på olika typer av avdelningar och både för pojkar och flickor.
9. Första ACT-studien för ungdomar som slutenvårdas.
10. Studiens design omfattar fem mätpunkter och 18-månaders uppföljning.
11. AFQ-Ys psykometriska egenskaper är testade just på dessa deltagare.

110

Studiens begränsningar

1. Alla utfallsmått är självrapportering av ungdomar eller personal. Hade varit bra med objektiva mått (återfall i brott mm)
2. Stort bortfall vid 18-månaders uppföljning (54%)
3. Mätte inte noggrant följsamhet till manual
4. Kontrollerade inte behandlarnas kompetens i att ge behandlingen
5. Detta var inte en studie med randomiserad design
6. Kontrollgruppen var inte perfekt matchad med ACT-gruppen
7. Vi vet inte om kontrollerna fick lika mycket behandlingstid
8. Effekterna av ACT var små till medium, vi kan inte med säkerhet säga att de är kliniskt relevanta.

111

Sammanfattning: ACT-interventionen verkar vara en lovande metod som tillägg till sedvanlig behandling för ungdomar som slutenvårdas gällande att minska depression och ångest och en rad sekundära problem. Ökad psykologisk flexibilitet medierar minskad ångest .

112

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

Ja, flera faktorer talar för detta, till exempel:

- I studie 1 gavs behandlingarna i hög grad av studenter och skolkuratorer.
- Både i Sverige och Australien var deltagandet högt, få föll ifrån och ungdomarna var nästan helt uteslutande positiva till ACT-behandlingen.
- De stora minskningarna av stress och ångest pekar på att behandlingen är både genomförbar och användbar.

113

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

Ja, flera faktorer talar för detta, till exempel:

- I studie 3 gavs behandlingarna av behandlingsassistenter.
- Både ungdomar och behandlare är väldigt nöjda med ACT-behandlingen. Ungdomar har ofta bett om att få mer ACT-behandling eller avsluta påbörjad behandling på annan ort.
- Minskningarna av depression och ångest och förbättringar på flera sekundära utfallsmått pekar på att behandlingen är både genomförbar och användbar.

114

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

En ungdom som fått ACT berättar själv.

115

Kliniska implikationer (direkta)

Eftersom att stress, depression och ångest är de mest vanliga psykologiska problemen bland unga, och fenomen som ökar anser jag att den här typen av transdiagnostiska interventioner behövs. Några exempel på direkta resultat till följd av denna forskning är:

- **STUDIE I:** Jag och mina kollegor utbildar personal som håller en uppdaterad version av behandlingen som beskrivs i studie **I** för ungdomar inom bland annat skolor, ungdomsmottagningar.
- **STUDIE II:** AFQ-Y kan nu användas löpande i svensk forskning.
- **STUDIE III:** Behandlingen *ACT – Att leva livet fullt ut* skrivs nu in i SiS nationella riktlinjer som en behandlingsmetod. Jag hjälper till med kunskapsöverföring och utbildar tre psykologer som ska göra SiS självförsörjande gällande att utbilda egna gruppledare.

Fredrik Livheim 116

116

LIVSKOMPASS

Hem Mindfulness Utbildningar Material ACT Forskning på m

ACT-grupp för ungdomar 13-19 år – vintern 2018-2019

Påbyggnadsutbildning i Stockholm vintern 2018-2019
Fredrik Livheim anordnar under vintern 2018-2019 gruppledarutbildning i "ACT - Att leva livet fullt ut".

Se länken "Översikt och datum" nedanför där finns utförlig information om utbildningen, datum, med mera.

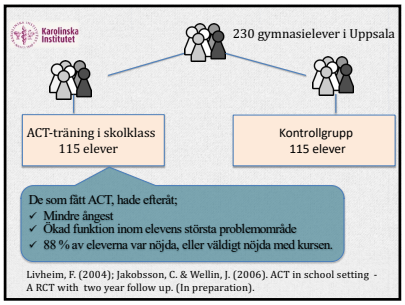
117

Kliniska implikationer

Tack vare den vetenskapliga- och dagliga bas min doktorandtjänst utgjort har vi kunnat utveckla (bl.a. via forskningsanslag t.ex. Folkhälsoanslaget) ett ACT-utbildningsnätverk som bland annat resulterat i:

- Att vi utbildat ca. 2 000 gruppledare som har tagit cirka 200 000 - 800 000 svenskar genom interventionen *"ACT – Att hantera stress och främja hälsa"*.
- Översatt material så att interventionen kan ges på engelska, norska, finska, danska, spanska, tyska och teckenspråk.
- Byggt mindfulness-appen www.jaghärnu.se som sprids gratis
- Medverkat till fyra publicerade, randomiserad studier på metoden (två ej publicerade inom ramen för min avhandling).
- Att vi skrivit två självhjälpsböcker (Tid att leva & en engelsk version) som sprider det vi sett gett goda resultat som gruppbehandling (testas i studie som biblioterapi nu).

118



Livheim, F. (2004); Jakobsson, C. & Wellin, J. (2006). ACT in school setting - A RCT with two year follow up. (In preparation).

120

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.

121

Kvarstår effekter efter 1 år?

- Resultat ett år senare:

  Signifikanta minskningar av
  ✓ Stress
  ✓ Generell psykisk ohälsa

... i ACT-grupperna jämfört med kontrollgrupper (trendresultat på psykologisk flexibilitet)

122

Kvarstår effekter efter 2 år?

- Resultat två år senare:

  Signifikanta minskningar av stress och ångest. Signifikanta förbättringar av kognitivt processande, generell psykisk hälsa och psykologisk flexibilitet.
- Slutsats: det behövs utvärderade, effektiva, preventiva insatser av den här typen för att minska akut stress och förebygga psykisk och fysisk ohälsa.

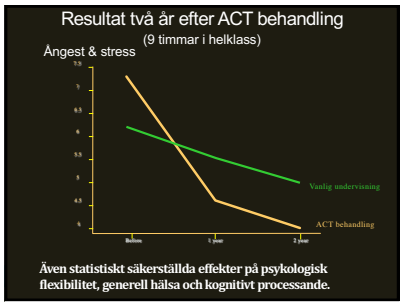
Fredrik Livheim, leg. psykolog

123

Kommentarer 1 år efter ACT-interventionen

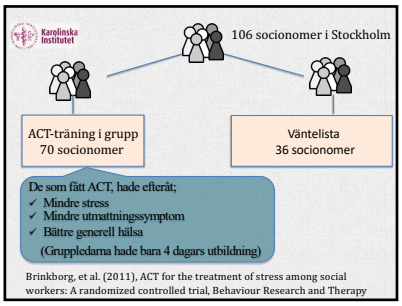
- **Kille, 19 år** **Fyrisskolan, Behandlingsgrupp**
  Jag har ungefär lika mycket saker att göra idag som när kursen startade, dock känner jag mig mindre stressad nu. Jag vet inte om det beror på att jag deltagit i kursen eller ej, jag tror nog mest att det beror på att jag har börjat acceptera saker 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.

124



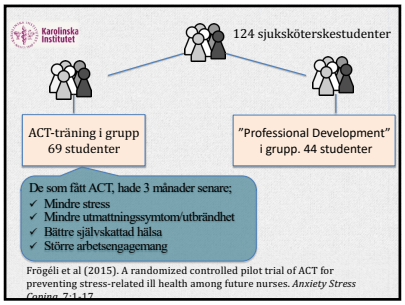
125

126



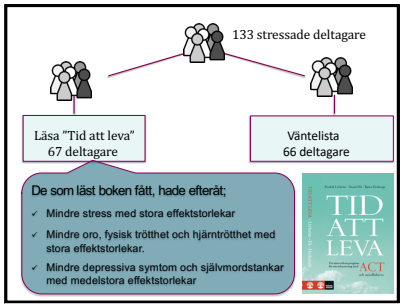
127

128



129

130



131

132

133

134

Format för behandling/kursen, 1

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

(2 000 gruppledare utbildade 2007-2018, Sverige, England, USA, Danmark, Norge, Tyskland & Finland. Ca 800 000 har gått kursen)

LIVSKOMPASS

135

Användningsområden för behandling/kurs

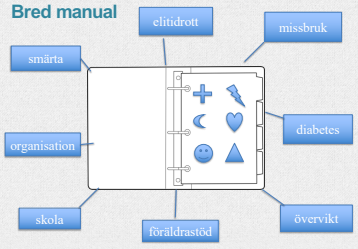
Vi har utbildat behandlare som håller kursen inom bland annat:

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

LIVSKOMPASS

136

Bred manual



137

Format för behandling/kursen

- Kort intervention (12tim) i grupp (4-30 personer).
- Utgår från manual, med färdigt arbetsmaterial, App, CD-skiva 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

138

Så här ser manualen ut

LIVSKOMPASS

139

Så här ser manualen ut

LIVSKOMPASS

140

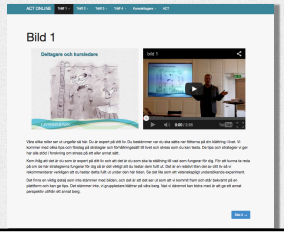
Om man missat en träff kan man komplettera

LIVSKOMPASS

141

www.livskompass.se/ACTonline/

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



142

Några viktiga komponenter i kursen:

1. **Skilja på:** Vad kan jag förändra? Vad acceptera?
2. Lära sig att hantera den stress som är ofrånkomlig i våra liv
3. Normalisering av att livet bitvis gör ont.
4. Undersöka hur man vill att livet ska se ut.
5. Hur man kan hantera hinder så att man kan skapa sig det liv man vill leva.

LIVSKOMPASS

143

Från förra utbildningen i Luleå

- Jag kände att utbildningen förberedde mig väl för att leda min grupp ☐ ☐ ☒
- Utbildningen motsvarade mina förväntningar ☒ ☐ ☐

Kommentarer: Vad var bra och vad kunde ha gjorts annorlunda?

*Tycker att utbildningen överträffade mina förväntningar med occance!

LIVSKOMPASS

145

Från förra utbildningen i Luleå

Betyg: 5 (1-5)

Kommentarer

Kommentarer: Vad var bra och vad kunde ha gjorts annorlunda?

Att var bara så bra himla vettigt och givande. Jag kommer att hålla grupper för föräldrar. Småbarnsföräldrar.

Kursen har gett mig personligen mer än jag någonsin kunde drömt. Detta skedde vid rätt tillfälle i livet.

LIVSKOMPASS

146

ACT | Att hantera stress och främja hälsa

Träff 1 – Om stress och om språket

Fredrik Livheim. www.livskompass.se

LIVSKOMPASS

147

SAKER SOM STRESSAR OSS

ARBETSRELATERAT	PRIVATRELATERAT	LIVSFÖRÄNDRINGAR
Tidsbrist	Liten möjlighet att påverka sin situation i kombination med höga krav	Nytt arbete
Hög arbetsbelastning	Konflikter i relationer	Få barn
Komplicerade arbetsuppgifter	Sjukdom – egen eller i familjen	Flytt
Omorganisering på arbetsplatsen	Familjemedlem som far illa	Separationer
Mobbning/utfrysning på arbetsplatsen	Psykiska problem	Dödsfall
Deadlines	Kroppsliga problem	Oförutsägbara händelser
Ekonomiska bekymmer	Många saker inom flera områden i livet	

148

Samhällets utveckling ställer nya krav

Bonden blev utsliten

Industriarbetaren blev uttråkad

Informationsarbetaren blir orolig

149

VAD STRESSAR OSS MÄNNISKOR?

1. Saker eller situationer som är **nya**
2. Saker eller situationer som är **oförutsägbara**
3. Saker eller situationer som vi **inte kan påverka**

150

VAD STRESSAR OSS MÄNNISKOR?

EN ÖVNING

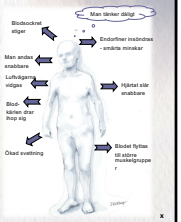
151

STRESSREAKTIONEN

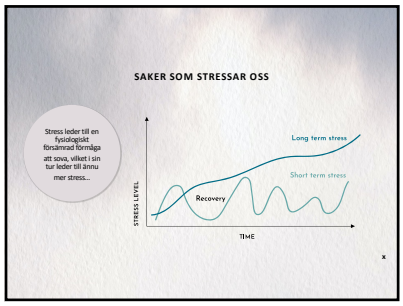
Släss eller fly reaktionen (fight or flight)

Effektiv omfördelning av resurser

Fyller en funktion för överlevnad

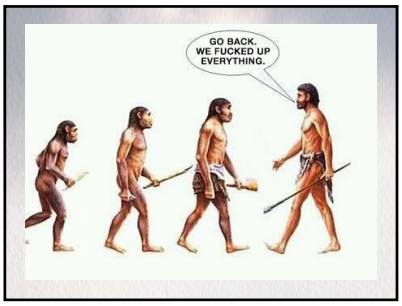


152



153

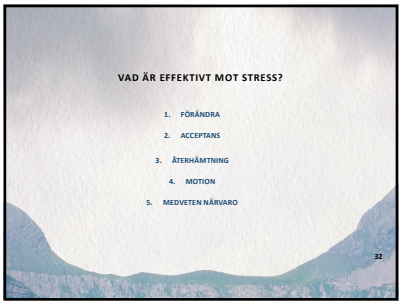
154



155

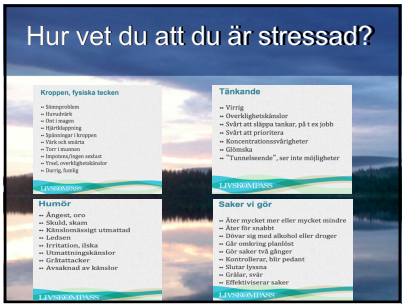
156

157



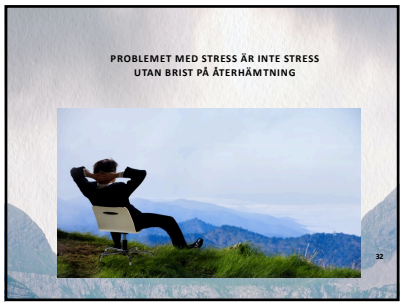
158

159



160

161



162

163

164

165

166

167

168

171

172

OM KONTROLL

x

173

Även härliga upplevelser kan väcka smärta

Vi är den enda arten som tar livet av oss…

43

174

NATURLIG SMÄRTA ELLER ONÖDIG SMÄRTA?

Naturlig smärta, naturligt obehag

- Kommer vi att ha under våra liv.
- Varierar i styrka.
- Är naturligt eftersom livet bitvis gör ont.

44

175

NATURLIG SMÄRTA ELLER ONÖDIG SMÄRTA?

Onödig smärta

- Kommer när vi inte vill känna den naturliga smärtan, vi får då "onödig smärta".
- Genom att agera klokt på "naturlig smärta" kan vi undvika att skapa mer smärta för oss själva, t ex inte bli så stressad för att man är stressad.
- Tänk på ett exempel med en bruten arm. Armen är bruten (naturlig smärta) och hur jag reagerar

45

176

"Mitt liv har varit fullt av tragedier…

…några av dem har faktiskt inträffat."

- MARK TWAIN

47

177

VAD ÄR EFFEKTIVT MOT STRESS?

1. FÖRÄNDRA
2. ACCEPTANS
3. ÅTERHÄMTNING
4. MOTION
5. MEDVETEN NÄRVARO

55

178

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

33

179

JAN STENMARK:

x

180

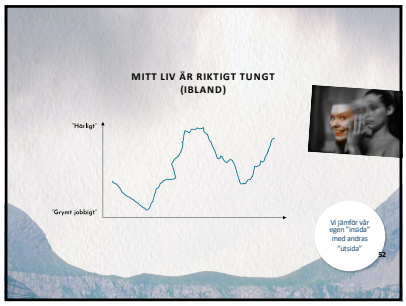
SAKER SOM VI BEHÖVER ÖVA OSS PÅ ATT ACCEPTERA:

- Andra människor
- Att vi måste välja och agera
- Kriser
- Vardagen
- Trötthet
- Sexuell läggning
- Acceptera att det ibland är svårt att acceptera

34

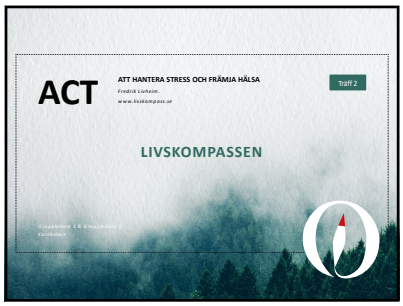
181

182



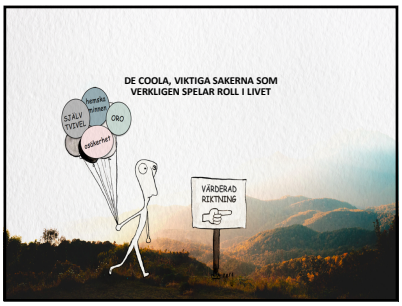
183

184



185

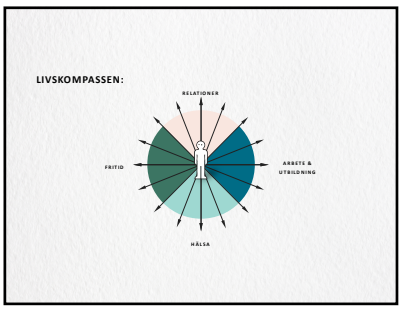
186



187

188

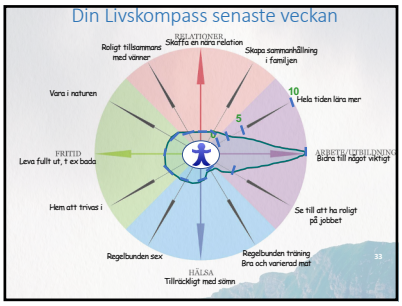
189



190

191

192



193

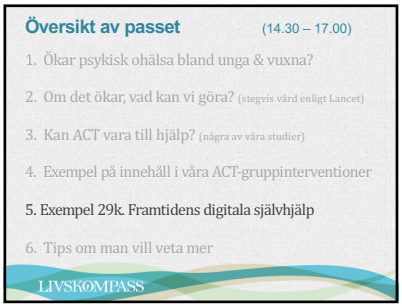
194

195

196

197

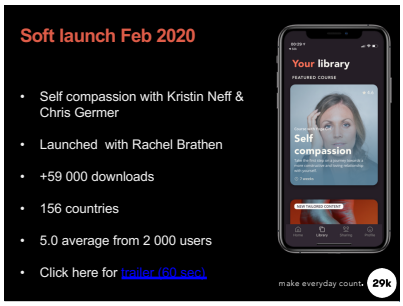
198



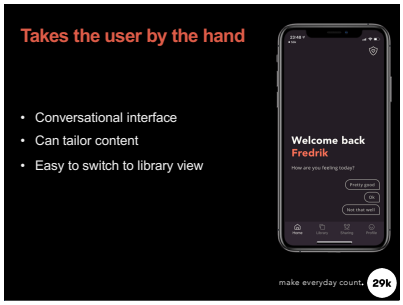
199

200

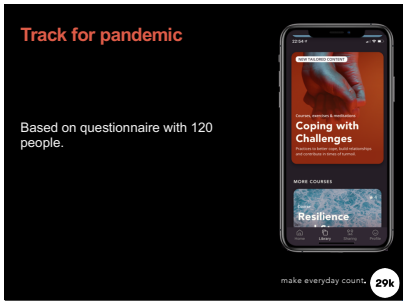
201



202

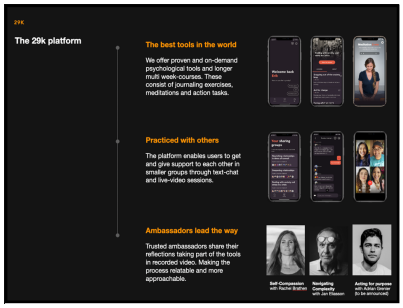


203

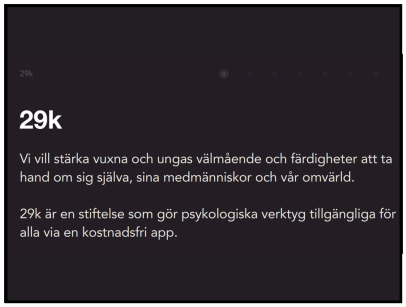


204

205



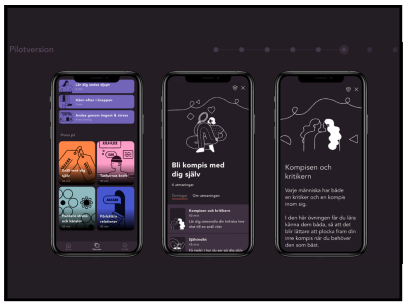
206



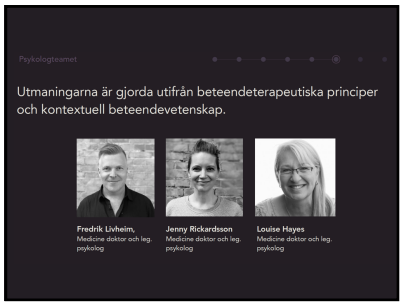
207

208

209

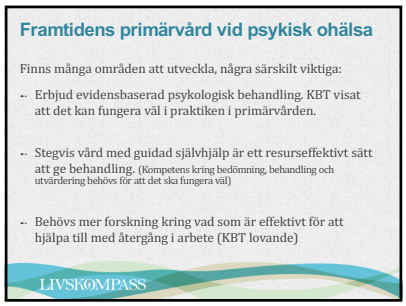


210



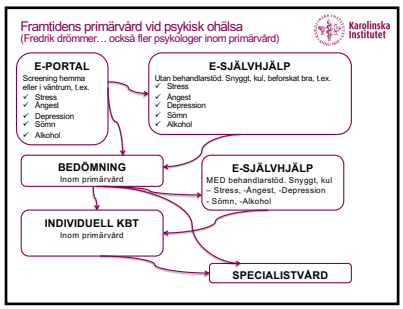
211

212



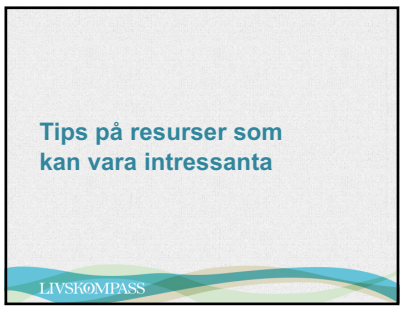
213

214



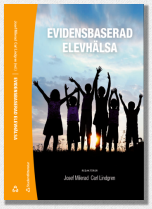
215

216



217

Evidensbaserad Elevhälsa



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

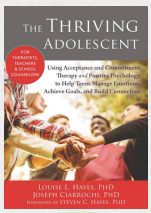
Redaktörer: Milerad & Lindgren

Denna är för behandlare

LIVSKOMPASS

218

Evidensbaserad Elevhälsa



Beskriver hur man kan jobba med ACT med unga. Strålande bok.

Denna är för behandlare

LIVSKOMPASS

219

ACT helt enkelt

- En introduktion till ACT

av: Russ Harris

Förlag: Natur och Kultur

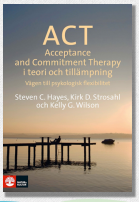
Denna är för behandlare

LIVSKOMPASS

220

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

221

Tips om man vill veta mer om:

ACT - SJÄLVHJÄLPSBÖCKER

(för klienter eller för egen del)

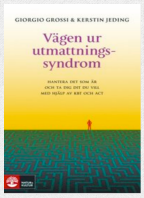
LIVSKOMPASS

222

ACT - SJÄLVHJÄLPSBÖCKER

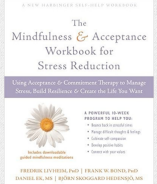
Stress

Utmattningssyndrom



223

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

224

ACT - SJÄLVHJÄLPSBÖCKER

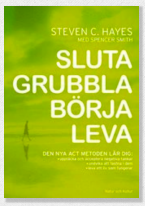
Smärta

Smärta

225

ACT - SJÄLVHJÄLPSBÖCKER

Nedstämdhet



Livskriser

226

JagHärNu.se

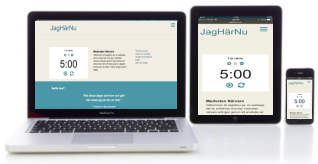
(en gratis webb-app)

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

230

JagHärNu.se

- Fungerar i alla format



231

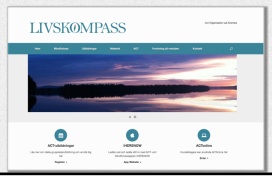
ACT-Gruppledarutbildningar (4 dagar);

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

✓ **Stockholm, Oslo våren 2021**

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

www.livskompass.se



232

ACT-Gruppledarutbildningar (3 eller 5 dagar);

ACT – Att leva livet fullt ut -13-19 år

✓ **Stockholm, påbyggnad start januari 2021** (årligen)

www.livskompass.se

233

Översikt av passet (lyckades vi?)

1. Ökar psykisk ohälsa bland unga & vuxna?
2. Om det ökar, vad kan vi göra? (stegvis vård enligt Lancet)
3. Kan ACT vara till hjälp? (några av våra studier)
4. Exempel på innehåll i våra ACT-gruppinterventioner
5. Exempel 29k. Framtidens digitala självhjälp
6. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

234

Tack!

Fredrik Livheim
leg. psykolog, medicine doktor
Telefon: 070 – 694 03 64
E-post: livheim@gmail.com

www.livskompass.se

Karolinska Institutet

LIVSKOMPASS

235