Självomsorg

”Appen en Wikipedia för psykiskt välmående”

Fredrik Livheim, chefspsykolog på appen 29k. Foto: Sofia Ekström

Självmedkänsla med Yogagirl, värderingskurs med Jan Eliasson och videosamtal där man delar upplevelser i små grupper – på distans. I nya appen 29k har personlig utveckling blivit digital och självhjälpskurserna gratis.

Agneta Lagercrantz
Uppdaterad 2021-01-02
Publicerad 2021-01-02

Initiativtagarna kallar den nya appen 29 k för en ”Wikipedia för psykiskt välmående”. Allt är på engelska. Inget får användas kommersiellt. Sedan februari har appen laddats ned i 150 länder.

– Att göra verktygen tillgängliga för många utan kostnad är vår tids motsvarighet till att läsa, räkna och skriva, säger Erik Fernholm, en av grundarna och vd i stiftelsen 29k, vars namn kommit från att vi i genomsnitt lever 29 000 dagar.

De senaste fyra åren har Erik Fernholm arbetat med att utveckla appen tillsammans med världsledande forskare. Här finns guidade

meditationer på några minuter och självhjälpsprogram på flera veckor: ”Nourishing relationships in times of turmoil”, ”Value-based action” (med Jan Eliasson) och ”Self-compassion” (med Yoga Girl). Kurserna startar för små deltagargrupper varje timma, dygnet runt.

Jan Eliasson ger råd. Foto: AP

Fredrik Livheim, chefspsykolog på 29k och forskare på Karolinska institutet, ansvarar för att kurserna i appen bygger på evidensbaserade metoder. Varje kurs utgår därför från kända komponenter som forskningen vet är verksamma i psykologiska behandlingar, nämligen:

- struktur som skapar trygghet
- perspektivbyte
- att ens smärta blir sedd och bekräftad av andra människor
- att öva mellan kurstillfällena
- mänsklig kontakt

Extremt kortfattat kan man säga att när allt sådant är klart kan ett förändringsarbete börja ske, förklarar Fredrik Livheim. Vi optimerar för de här komponenterna i allt vi bygger på plattformen.

> Shut the fuck up, brukar vi lära oss som terapeuter, också när det är något svårt som klienten berättar.

Och det fungerar även utan experter med terapeutisk kunskap?

– Ja, det är ett av de unika inslagen. Här är det människor tillsammans som ger kraft till förmågan att växa.

Trygga former upprättas genom att deltagarna lär sig förhållningsregler för hur man bäst delar djupt personliga erfarenheter i videosamtalen: Man ska prata en i taget och ingen får avbryta eller komma med råd (se intervju med Hannah Boman i en annn del av artikelserien Självomsorg).

– Reglerna skapar en hållande struktur för det här forumet, säger Erik Fernholm. Och en förtroendefull relation vet man är en av de viktigaste komponenterna för att till exempel en terapi ska fungera.

Man ska låta det svåra bli sett och bekräftat, förklarar Fredrik Livheim. Sedan kan läkningen börja. ”När andras smärta känns också i mig kan man bli för snabb med att ge goda råd för att man försöker ta bort lidandet här och nu.” Foto: Sofia Ekström

När var och en lyssnar aktivt medan någon annan pratar ökar också möjligheten att få nya perspektiv på sitt eget liv. Fredrik Livheim berättar att forskningen kunnat belägga att perspektivtagningsförmåga är centralt för en människas förändringsarbete.

– Ofta ser vi bara andras polerade ytor och inte vad som pågår inom dem. Men när jag hör människor berätta om vad de brottas med inser jag att livet inte bara gör ont i mig, utan för de flesta på olika sätt. Det normaliserar det jag själv upplever och jag kan slappna av.

En annan tendens är att den som lyssnar snabbt vill komma med problemlösningar, beskriver Fredrik Livheim.

– *Shut the fuck up*, brukar vi lära oss som terapeuter, också när det är något svårt som klienten berättar. De kommer med ett lidande och terapeuten vill så klart hjälpa. Men när andras smärta känns också i mig kan man bli för snabb med att ge goda råd för att man försöker ta

bort lidandet här och nu.

> En mamma sa förvånat: ”Menar du att nån kommer att lyssna på mig i tio minuter utan att avbryta?”

I stället ska man låta det svåra bli sett och bekräftat, förklarar Fredrik Livheim som vidareutbildar psykologer i Sverige i ACT, *acceptance and commitment therapy*. Enligt ACT är det en av de mest effektiva terapeutiska metoderna.

– Appen ger ett enkelt, strukturerat sätt att låta sådant som människor brottas med få finnas. Smärtan måste bli sedd och validerad, och den som ser och bekräftar måste mena det. När det är klart kan läkningen börja.

Och då är det också viktigt att öva regelbundet på det man vill förändra. Den minsta insatsen man kan skriva upp sig för i 29k-appen är att få två pushnotiser om dagen som tar 1,5 minuter vardera att gå igenom.

Fredrik Livheim framför en instruktionsfilm som visar hur ett live-videosamtal ser ut när man har kopplat upp sig tillsammans för gemensam vecko-”träff”. Foto: Sofia Ekström

Det mest omfattande är hemuppgifter som man avsätter tid för, skriver ner sina reflektioner och berättar om dem för de andra på veckans videochatt.

– När man känner sig delaktig i varandras resa blir det mer sannolikt att man gör övningarna innan man träffas i live-videosamtalet, säger Erik Fernholm. Man känner ansvaret, eftersom det finns en förväntan bland deltagarna att alla gör sin ”läxa”.

– Ofta blir det inte av att göra övningarna när man läser en självhjälpsbok på egen hand, förklarar Fredrik Livheim.

Hans bok om ett stresshanteringsprogram, ”Tid att leva” (skriven med Björn Hedensjö och Daniel Ek, Natur & Kultur 2016), ingår i en studie som visar att genomförda uppgifter i personlig utveckling kan ge lika stora effekter som att gå i terapi.

Här spelar också den mänskliga kontakten roll. Över hälften av dem som är med på en första videodelning i 29k är fortfarande aktiva tre fyra månader senare, enligt användarstatistiken.

– Människor skapar meningsfulla relationer och stärker varandra i grupperna trots att det är via en app, säger Erik Fernholm. De känner sig behövda och får en plats där de kan bli hörda av andra. En småbarnsmamma sa förvånat till mig: ”Menar du att nån kommer att lyssna på mig i tio minuter utan att avbryta?”

> Lyckoforskningen visar precis det; om man slutar fokusera så mycket på sig själv får man ett mer meningsfullt liv.

Stiftelsen 29k vill inte bara minska lidande, utan öka det som bidrar till människors hälsa, det som hjälper människor att må bra, berättar Fredrik Livheim. Nyare forskning säger att psykisk hälsa främjas bäst inom fyra områden:

- Har jag mänsklig kontakt?
- Känner jag tillhörighet?
- Bryr sig människor om mig?
- Ägnar jag mig åt det som är viktigt för mig?

– Vi har optimerat hela plattformen för att den ska bli så rik som möjligt på *human connection*, säger Fredrik Livheim. Att vara i kontakt med sig själv och följa det som livet kallat en till att göra – det är superhälsofrämjande.

I våras utvecklade 29k en relationskurs speciellt för situationen med Corona. Deltagarna uppmuntras att reflektera över relationer som är viktiga och tänka ut om det finns något meningsfullt som de kan göra för andra.

– Kursen kommer in på att det inte bara handlar om dig, utan du behöver bidra till andras liv, säger Erik Fernholm. Lyckoforskningen visar precis det; om man slutar fokusera så mycket på sig själv får man ett mer meningsfullt liv.

Kurserna är utformade för att ”bygga inre förmågor” som kan minska livsproblemen. Om man är stressad, förklarar Erik, kan det hjälpa att lära sig hantera sina känslor, bottna i sina värderingar och reflektera över sina relationer.

Att öva sig i empati, medkänsla och självmedkänsla minskar ångest och oro. De här inre förmågorna är han övertygad om behövs för att ”kunna navigera och bidra i en alltmer komplex värld”.

– Enbart konkurrens och individualism bygger inte ett resilient och robust samhälle. Världen behöver fler människor som kan bidra till saker som är viktigare än en själv. Ju bättre hjälp det finns för människor att lösa sina egna problem nu och i framtiden, desto större chans att bygga ett hållbart samhälle.

29k – utvecklad i samarbete med ledande forskare

29k är en ideell stiftelse med 25 anställda, varav fyra psykologer på heltid.

Stiftelsen producerar en app med självhjälpsprogram på engelska, utvecklad i samarbete med världsledande psykologiforskare.

Appen är också en forskningsplattform där användardata går tillbaka anonymt till forskningen.

Namnet 29k kommer från att vi i genomsnitt lever 29 000 dagar.

Appen innehåller: Guidade meditationer, kortare övningar och kurser på flera veckor med veckouppgifter och videogrupper (max 6 deltagare). En kurs på svenska handlar om stresshantering och är just nu endast tillgänglig för 263 000 anställda på statliga myndigheter.

I appen finns också ett ”First aid safety tool kit”, en stödfunktion om man blir överväldigad av känslor genom övningarna eller behöver rapportera deltagare som uppträder olämpligt. Här finns även kontaktuppgifter till de vanligaste stödlinjerna i respektive land (hittills USA, Storbritannien, Sverige och Australien).

respektive land (inklusi USA, Storbritannien, Sverige och Australien).

Alla personuppgifter är anonymiserade. Videosamtalen går inte att spara och allt som sägs är konfidentiellt.

Agneta Lagercrantz

Schibsted SvD.se är en del av Schibsted. Schibsted är ansvarig för dina data på denna sida. Läs mer här