ACT

ATT HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA

Fredrik Livheim.
www.livskompass.se

PÅFYLLNADSUTBILDNING

2022 11 18

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

Daniel Ek
Leg. psykolog, författare,
utbildare via www.livskompass.se,

Översikt påfyllnadsutbildning

Uppdateringar & erfarenhetsutbyte

Fredrik & Daniel 10-12

- En övning för att landa
- Nyheter från forskningsfronten runt ACT
- Nytt i vår manual "ACT – att hantera stress och främja hälsa" från 2018 tills idag
- Ny grafisk formgivning av Powerpoints & rekryteringsmaterial
- Påbyggnadsutbildning i "ACT att leva livet för 13-19 år
- Erfarenhetsutbyte, utmaningar och vad som funkar bra

Inre utveckling för global hållbarhet & 29k

Jenny & Fredrik 13-16

- Inner Development Goals, ett nytt ramverk för psykologiska förmågor att träna för att nå global hållbarhet.
- Hur den digitala plattformen och appen, som stiftelsen 29k byggt, fungerar. Appen är gratis och du kan använda den för egen del och med klienter.
- Jenny leder Utvalda övningar som finns i 29k.
- Kursen "Hantera stress" i 29k, som är en extrem kortversion av kursen "ACT – att hantera stress och främja hälsa". Du kommer att få lära dig hur du kan använda 29k i ditt arbete.

LIVSKOMPASS

Översikt påfyllnadsutbildning

Uppdateringar & erfarenhetsutbyte
Fredrik & Daniel 10-12

- En övning för att landa
- Nyheter från forskningsfronten runt ACT
- Nytt i vår manual "ACT – att hantera stress och främja hälsa" från 2018 tills idag
- Ny grafisk formgivning av Powerpoints & rekryteringsmaterial
- Påbyggnadsutbildning i "ACT att leva livet för 13-19 år"
- Erfarenhetsutbyte, utmaningar och vad som funkar bra

LIVSKOMPASS

Översikt påfyllnadsutbildning

Uppdateringar & erfarenhetsutbyte
Fredrik & Daniel 10-12

- En övning för att landa
- Nyheter från forskningsfronten runt ACT
- Nytt i vår manual "ACT – att hantera stress och främja hälsa" från 2018 tills idag
- Ny grafisk formgivning av Powerpoints & rekryteringsmaterial
- Påbyggnadsutbildning i "ACT att leva livet för 13-19 år"
- Erfarenhetsutbyte, utmaningar och vad som funkar bra

LIVSKOMPASS

29k

Inbjudan till att testa en övning

Den handlar om

- Kontakta dig själv
- Samhörighet med andra
- Dela med andra

Being Relationship to Self	**Thinking** Cognitive Skills	**Acting** Driving change
Openness and Learning mindset	Perspective skills	Perseverance
Inner compass	Sense-making	Creativity
Integrity and Authenticity	Long-term orientation and Visioning	

29k

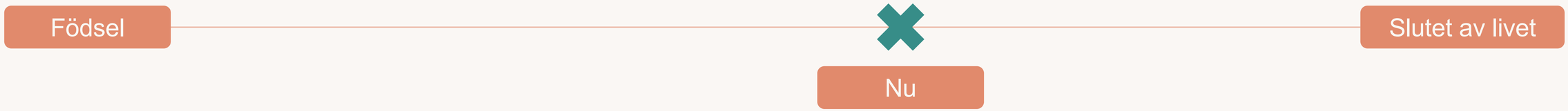
Glädje och samhörighet i detta korta liv

1. Dra ett horisontellt streck på ett vitt papper

2. Gör ett “X” på den punkt där du tänker att du befinner dig just nu i ditt liv.

3. Gör en ring kring den perioden av ditt liv som du kände var mest fylld med kontakt och kärlek.

4. Under perioden där du gjort en cirkel…
   - Vad gjorde du för att skapa kontakt & kärlek?
   - Finns det saker du skulle vilja göra mer av i resten av ditt liv? Skriv ned dina svar.



Glädje och samhörighet i detta korta liv – *Att dela*

Den som delar

- Dela på en nivå som är lagom för dig just nu
- Vad väckte den här övningen i dig?
- Dela kort (ungefär en minut)

Den som lyssnar

- Bara lyssna med närvaro
- Inga följdfrågor eller kommentarer
- Säg ”Tack” när din partner har delat

För dig som är med digitalt

- Vänligen dela i chatten vad den här övningen väckte i dig
- Dela på en nivå som är lagom för dig just nu

Översikt påfyllnadsutbildning

Uppdateringar & erfarenhetsutbyte
Fredrik & Daniel 10-12

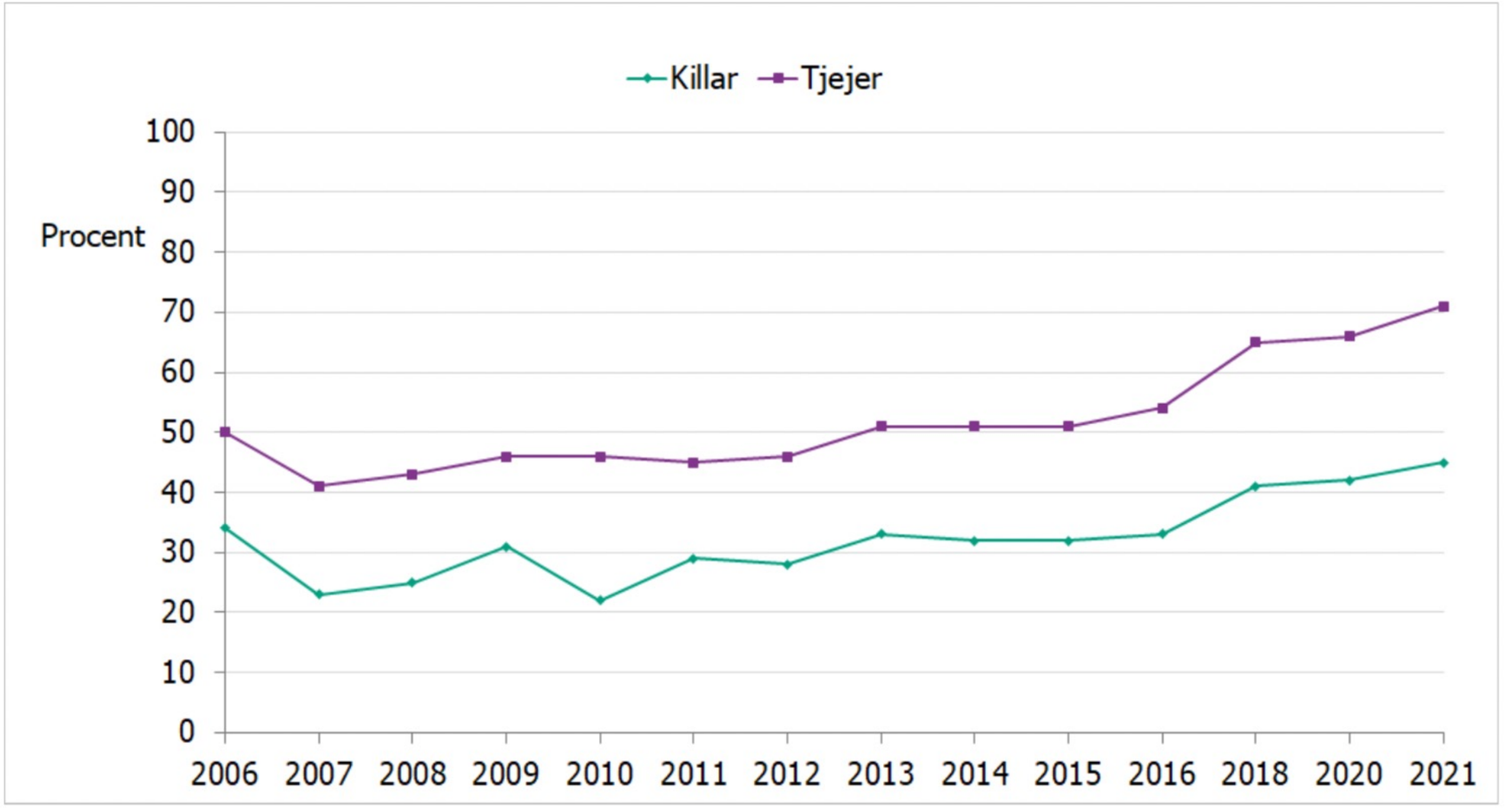
- En övning för att landa
- Nyheter från forskningsfronten runt ACT
- Nytt i vår manual "ACT – att hantera stress och främja hälsa" från 2018 tills idag
- Ny grafisk formgivning av Powerpoints & rekryteringsmaterial
- Påbyggnadsutbildning i "ACT att leva livet för 13-19 år"
- Erfarenhetsutbyte, utmaningar och vad som funkar bra

LIVSKOMPASS

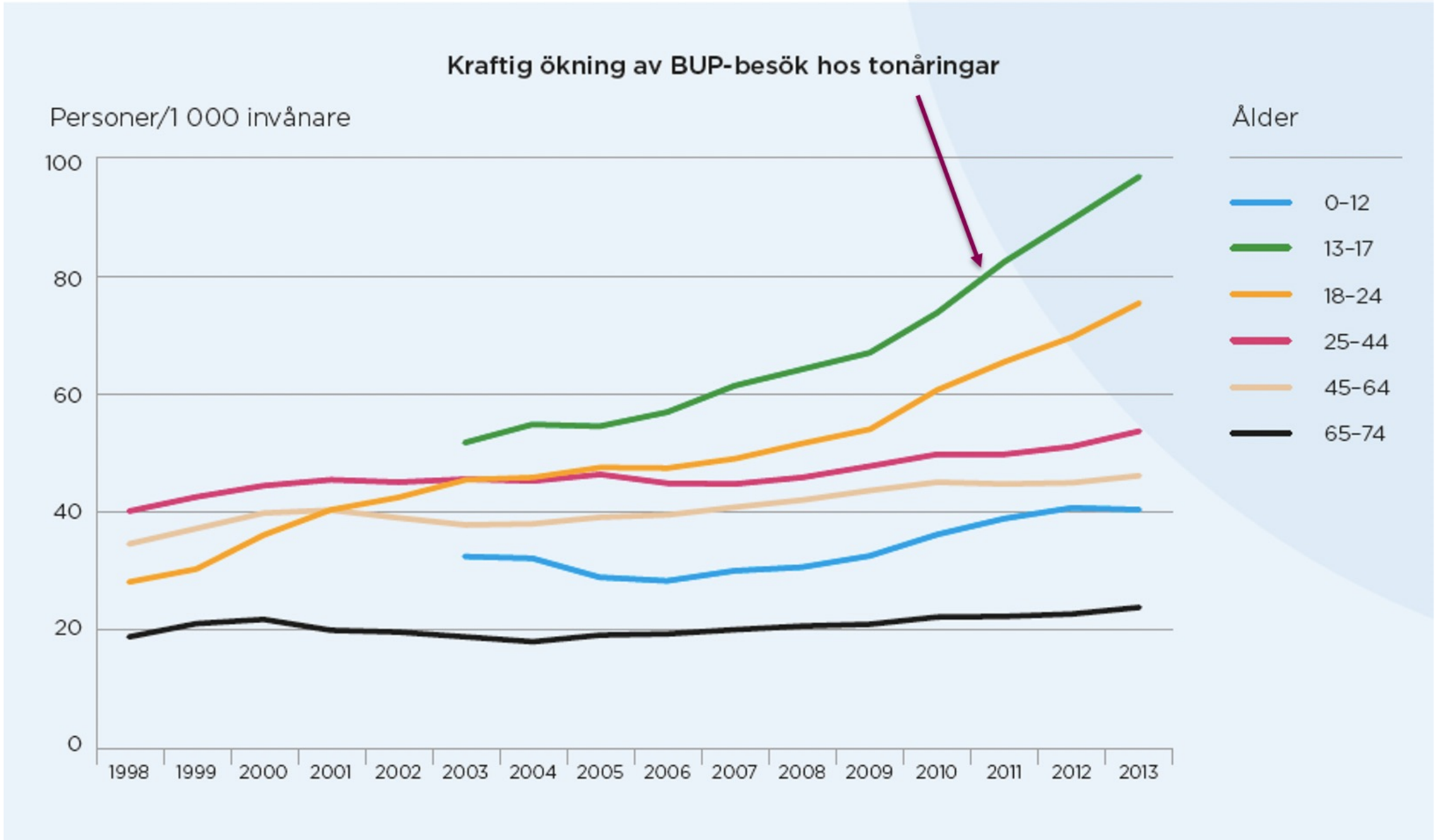
Ökar psykisk ohälsa ökar för att vi har skapat en ohållbar värld som skapar lidande

- En sund reaktion på osunda förhållanden?

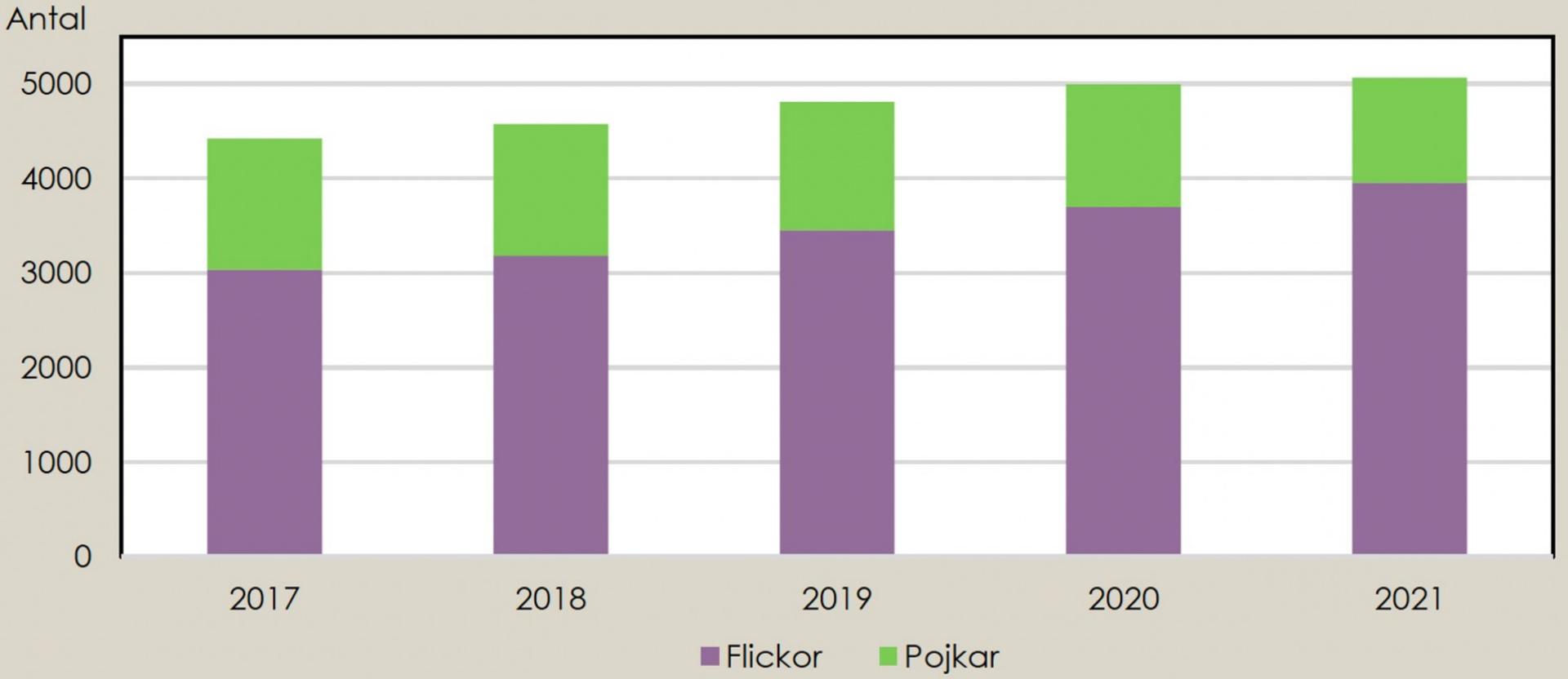
Figur 2. Andel killar och tjejer 16–29 år som uppgett lätta eller svåra besvär (sammanslaget) av ängslan, oro eller ångest 2006–2021. Datakälla: Nationella folkhälsoenkäten.



Besök till psykiatrin, olika åldrar



Figur 1. Antal vårdtillfällen i psykiatrisk heldygnsvård för barn och unga under 18 år, 2017–2021

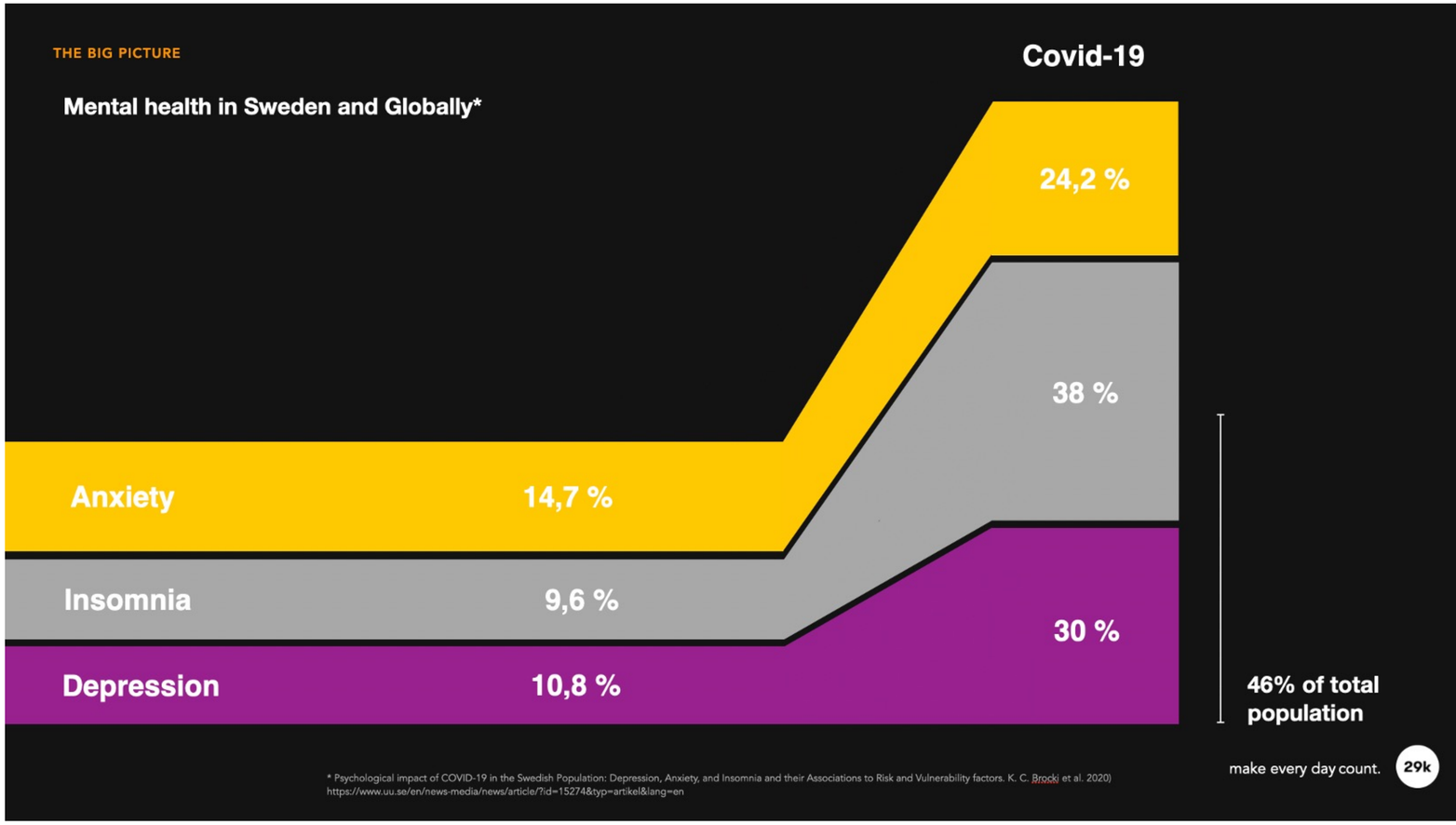


Källa: Patientregistret, Socialstyrelsen.

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.



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

Kraftig ökning av självskador

80% ökning senatse året bland 12-åriga flickor

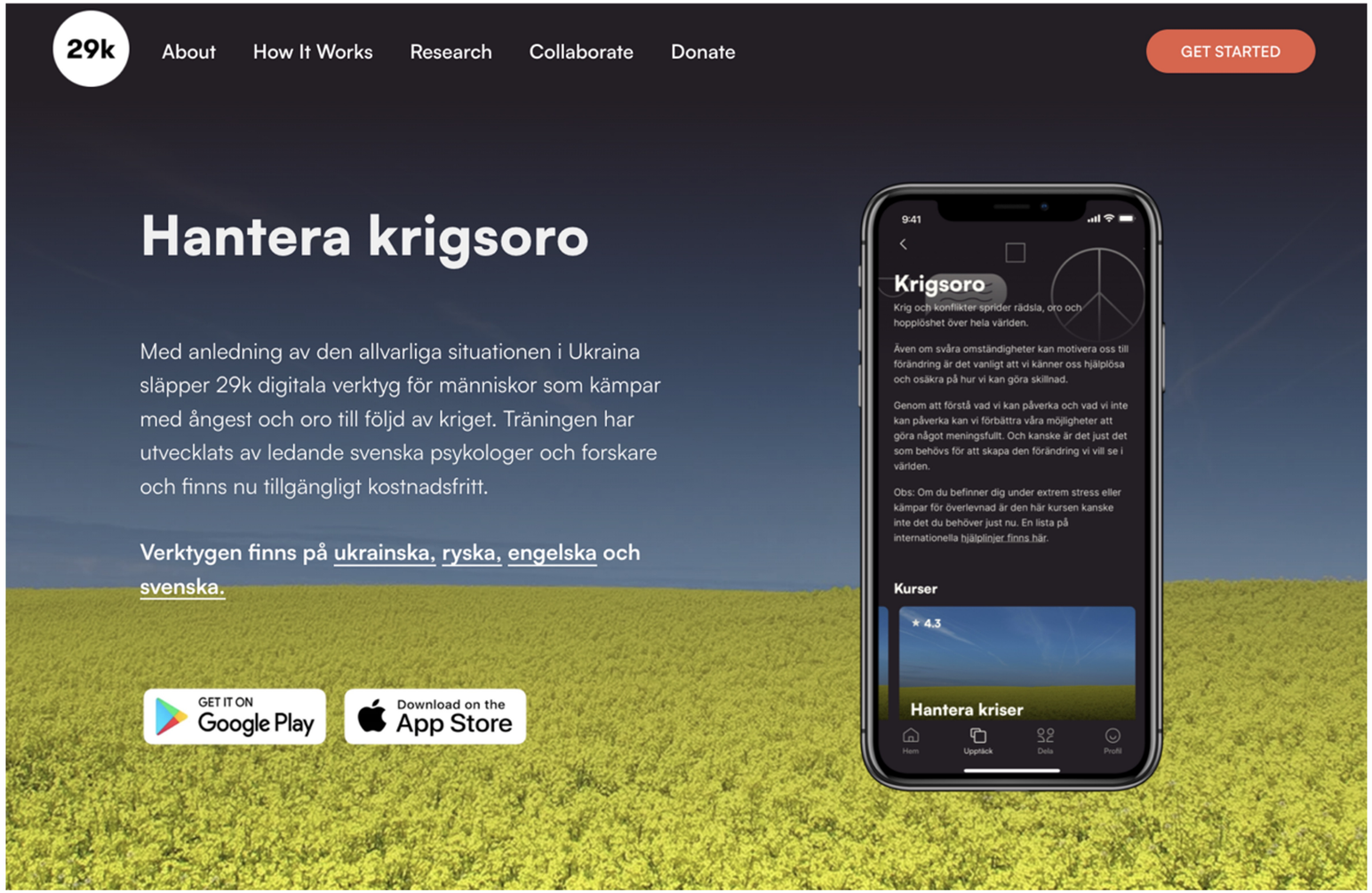
40-50% ökning åldrar13-16 åriga flickor

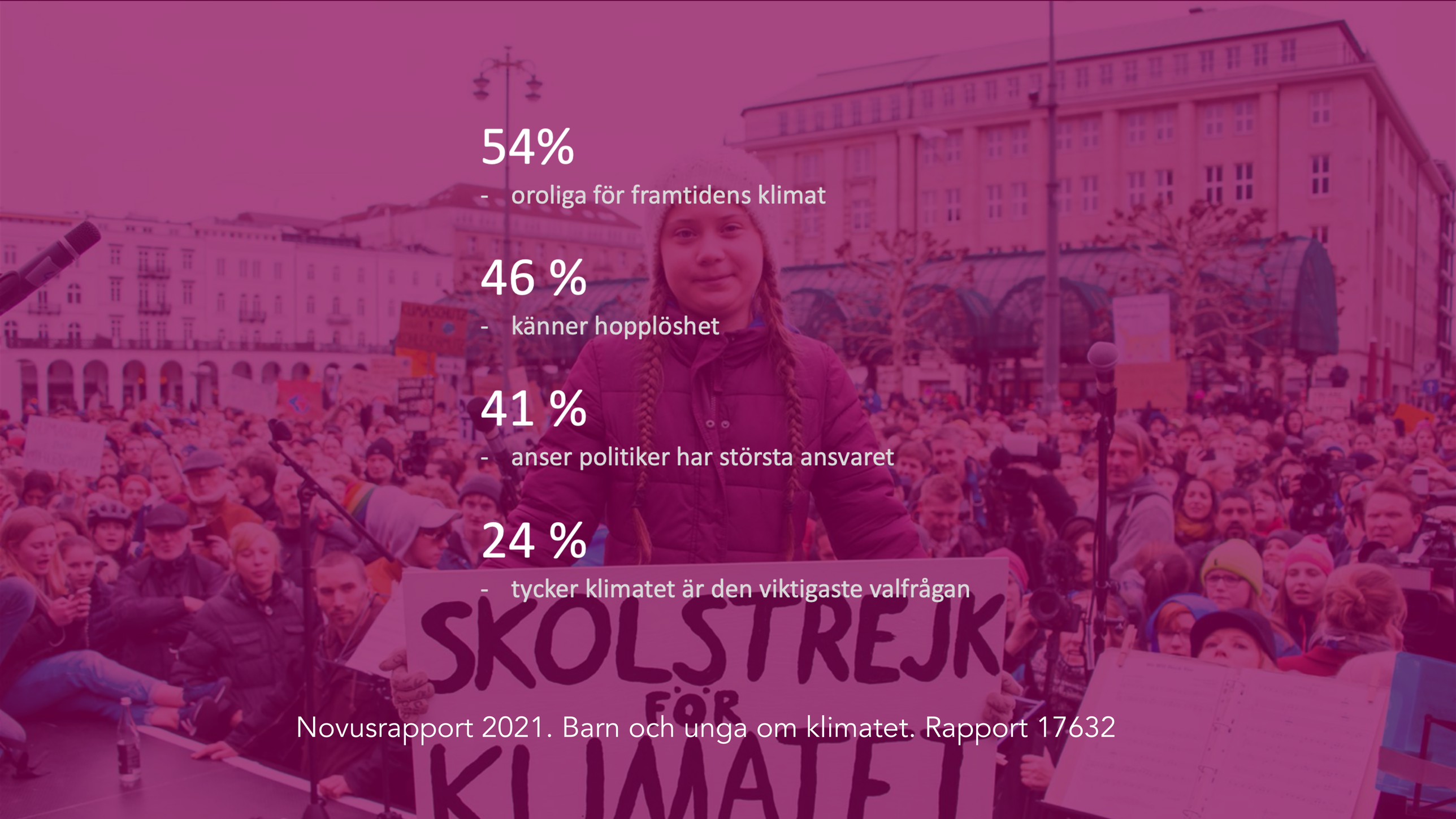
Totalt 1 300 fall under 2021

LIVSKOMPASS

Dessutom nya utmaningar…

- **Pandemi**
- **Informationskrig**
  (war on sensemaking)
- **Klimatkrisen**
  (t.ex. massutrotning av djurarter
  & naturkatastrofer)
- **Existentiella hot**
  (t.ex. kärnvapenkrig & världskrig)





54%

- oroliga för framtidens klimat

46 %

- känner hopplöshet

41 %

- anser politiker har största ansvaret

24 %

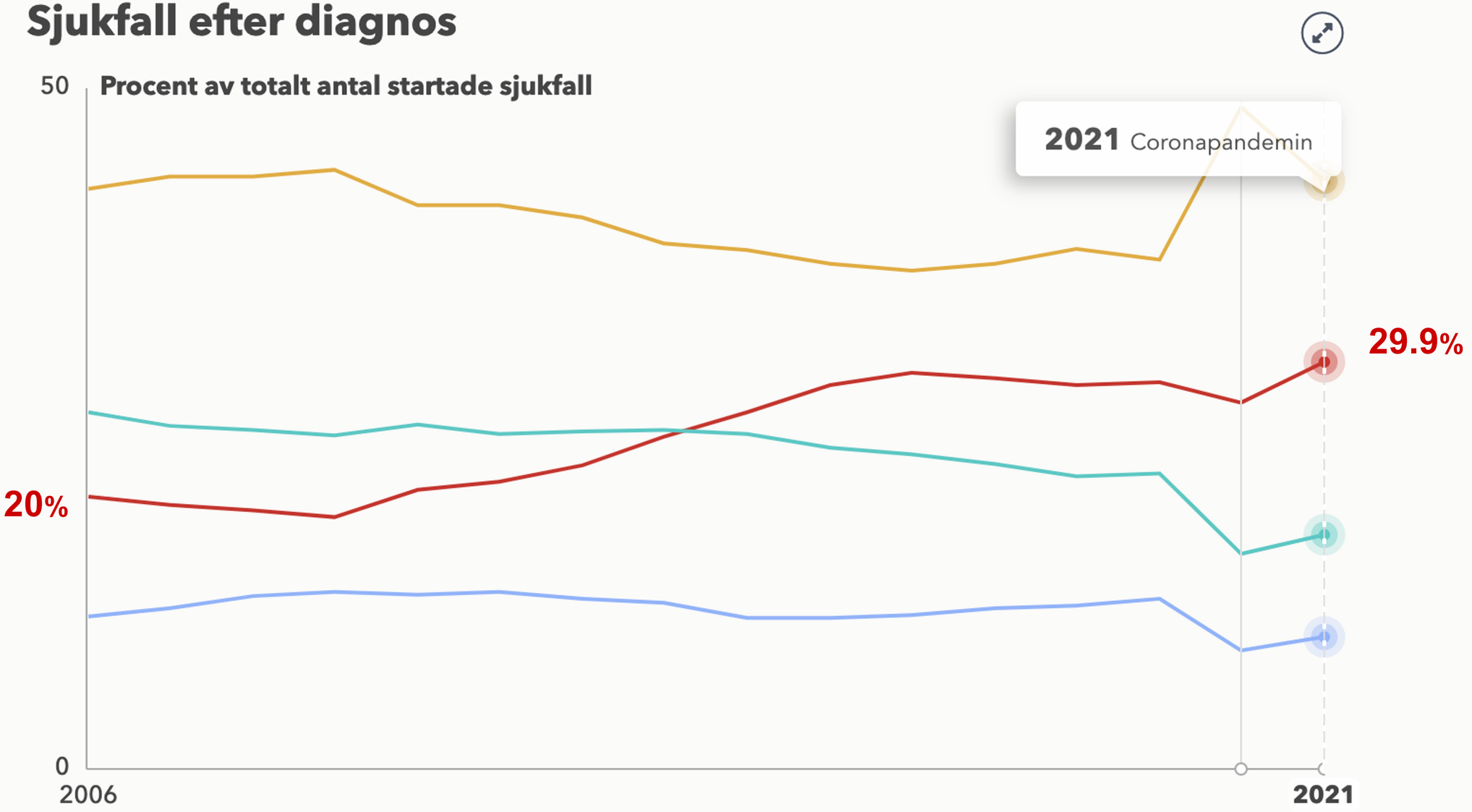
- tycker klimatet är den viktigaste valfrågan

Novusrapport 2021. Barn och unga om klimatet. Rapport 17632

klimathotet
välfärd
framtid
klimatkrisen
livet
kriget
rasismen
leva
klimatet
rasism
samhälle
vården
vård
ekonomi
sjukdom
krig
barn
rättigheter
sverige
miljön
växa
jobb
samhället
pengar
barns
ekonomin
brist
allvar
klimatförändringar
psykisk ohälsa
dö
ukraina
hälsa
rysslands
hbtq

Apropå unga och hopp …

Sjukfall efter diagnos



29,9% Psykiska **17,2%** Muskuloskeletala **9,7%** Skador **43,2%** Övriga

Psykisk ohälsa ökar för att vi har skapat en ohållbar värld som skapar lidande
- En sund reaktion på osunda förhållanden?

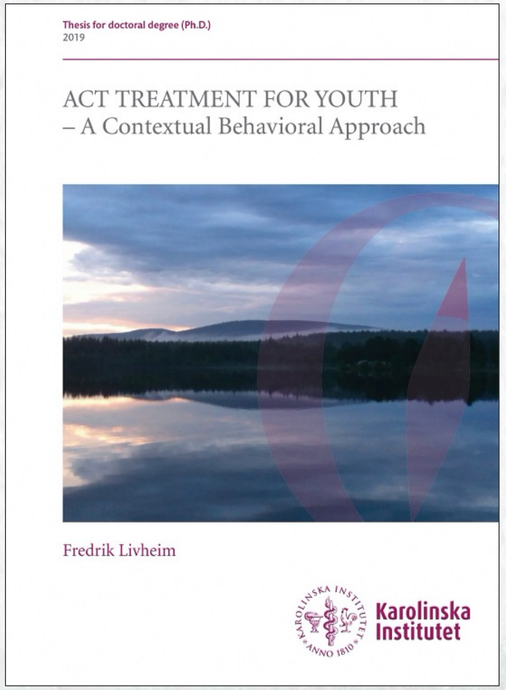
/…/ A really frightening scenario would be that a leader of a country comes up with arbitrarily chosen reasons to start a nuclear attack; those reasons could be perfectly reasonable given his or her perception of the world (although correct according to that person's logic, a nuclear war might not be beneficial for our planet at large). Accordingly, interventions on a global scale could include actions like these:

1. we need to protect freedom of speech, since the information we get shapes our world.

2. 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

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

- Livheim 2019, p 64



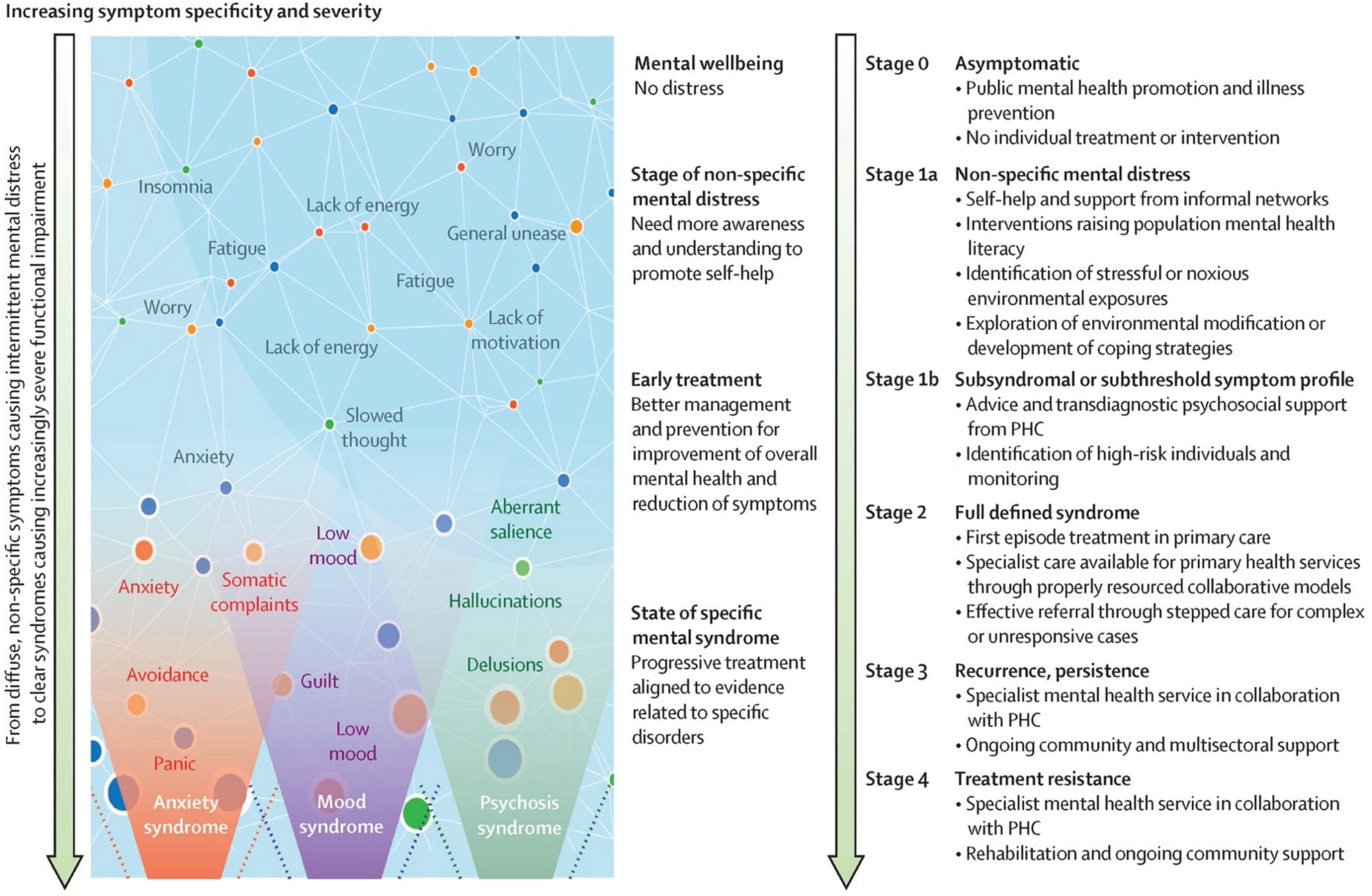
LIVSKOMPASS

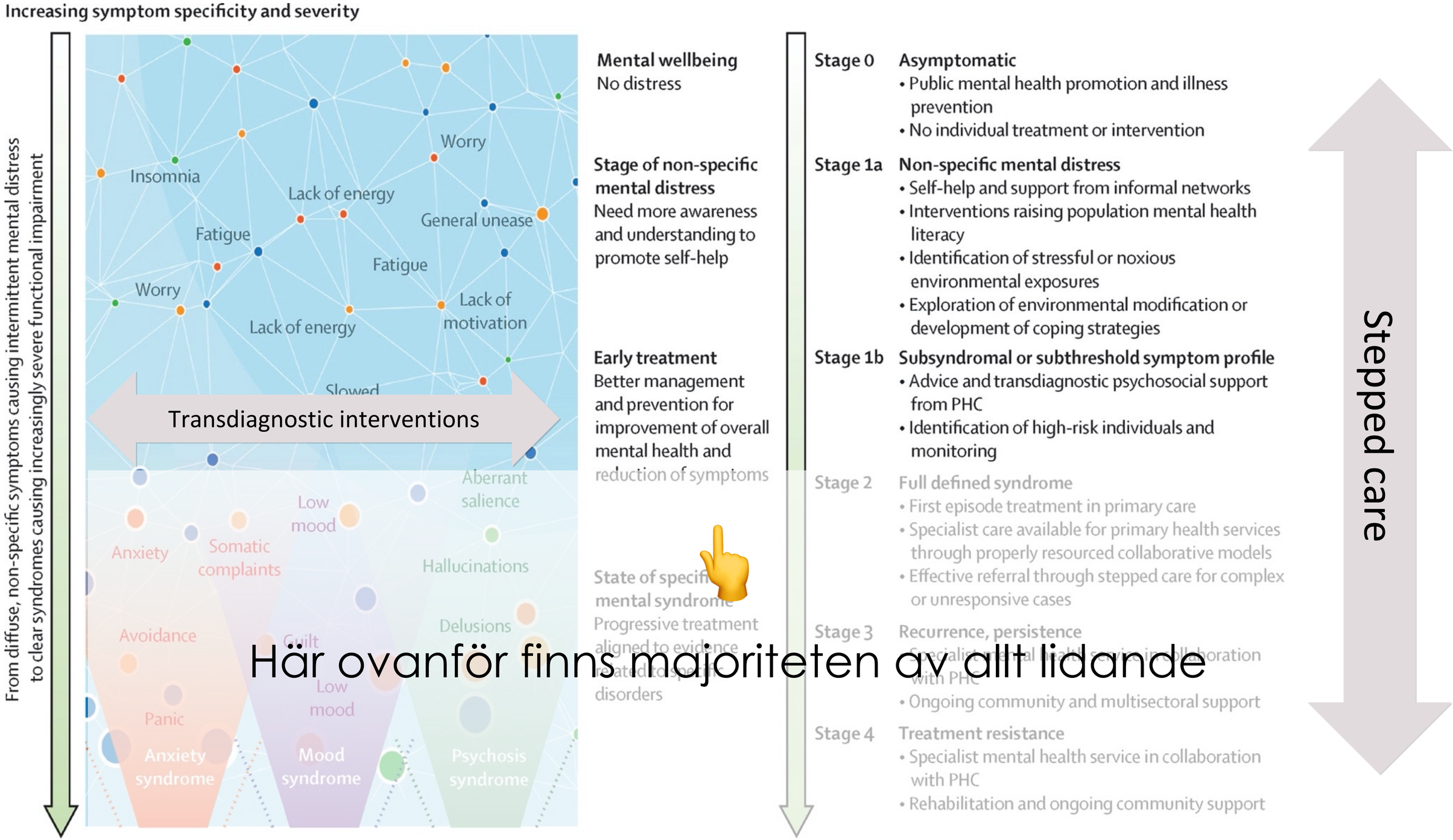
Thesis for doctoral degree (Ph.D.)
2019

ACT TREATMENT FOR YOUTH – A Contextual Behavioral Approach

Fredrik Livheim

Karolinska Institutet


Increasing symptom specificity and severity
From diffuse, non-specific symptoms causing intermittent mental distress to clear syndromes causing increasingly severe functional impairment
Worry
Insomnia
Lack of energy
General unease
Fatigue
Fatigue
Worry
Lack of motivation
Lack of energy
Slowed thought
Anxiety
Aberrant salience
Low mood
Anxiety
Somatic complaints
Hallucinations
Delusions
Avoidance
Guilt
Low mood
Panic
Anxiety syndrome
Mood syndrome
Psychosis syndrome
Mental wellbeing
No distress
Stage of non-specific mental distress
Need more awareness and understanding to promote self-help
Early treatment
Better management and prevention for improvement of overall mental health and reduction of symptoms
State of specific mental syndrome
Progressive treatment aligned to evidence related to specific disorders
Stage 0 Asymptomatic
• Public mental health promotion and illness prevention
• No individual treatment or intervention
Stage 1a Non-specific mental distress
• Self-help and support from informal networks
• Interventions raising population mental health literacy
• Identification of stressful or noxious environmental exposures
• Exploration of environmental modification or development of coping strategies
Stage 1b Subsyndromal or subthreshold symptom profile
• Advice and transdiagnostic psychosocial support from PHC
• Identification of high-risk individuals and monitoring
Stage 2 Full defined syndrome
• First episode treatment in primary care
• Specialist care available for primary health services through properly resourced collaborative models
• Effective referral through stepped care for complex or unresponsive cases
Stage 3 Recurrence, persistence
• Specialist mental health service in collaboration with PHC
• Ongoing community and multisectoral support
Stage 4 Treatment resistance
• Specialist mental health service in collaboration with PHC
• Rehabilitation and ongoing community support

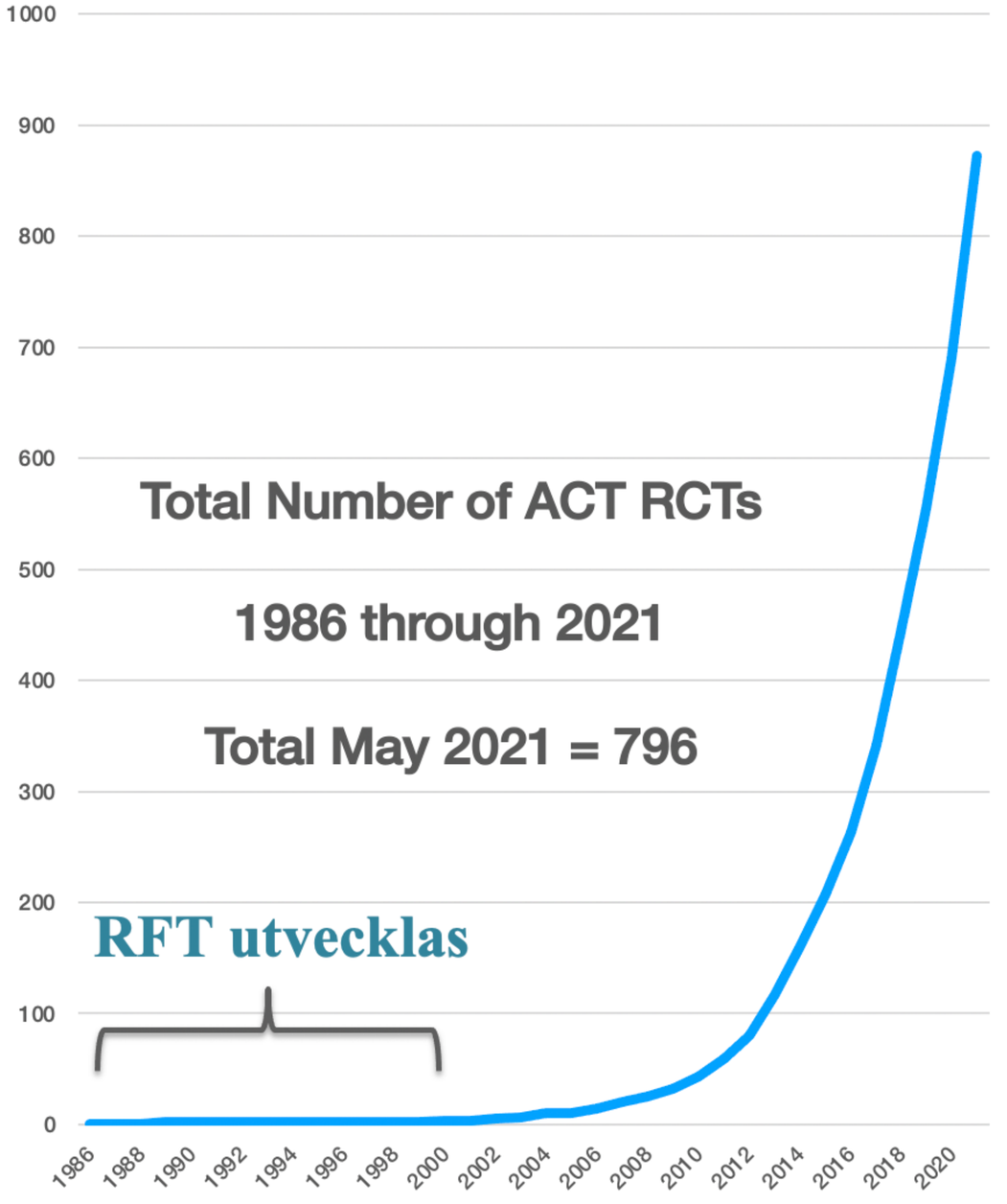


Här ovanför finns majoriteten av allt lidande

Vad finns det för forskningsstöd för ACT?

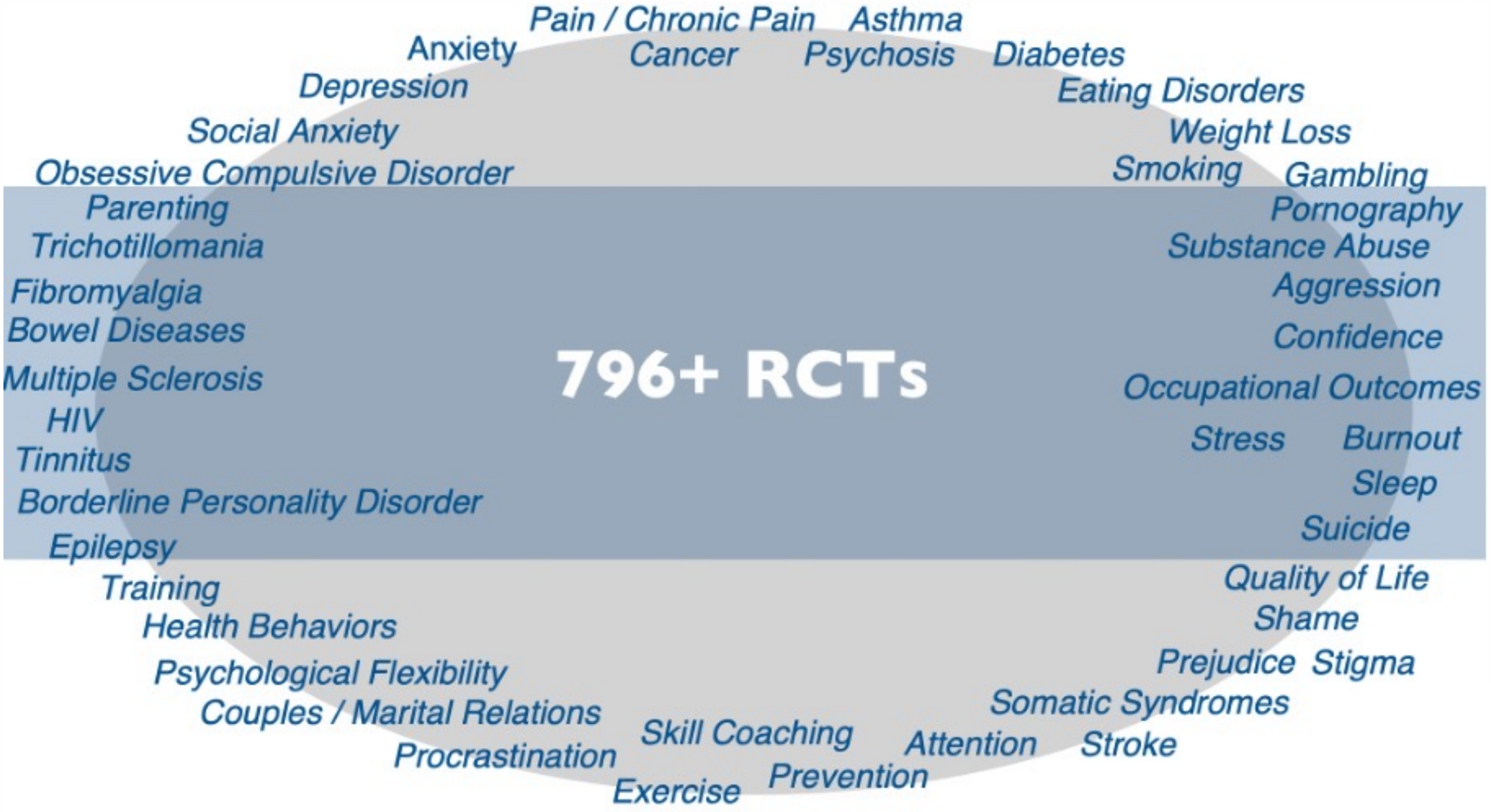
796 publicerade randomiserade, kontrollerade studier på ACT maj 2021

THE GROWTH OF ACT RCTS



Karolinska Institutet

ACT ÄR EVIDENSBASERAT



Journal Pre-proof

Karolinska Institutet

The Empirical Status of Acceptance and Commitment Therapy: A Review of Meta-Analyses

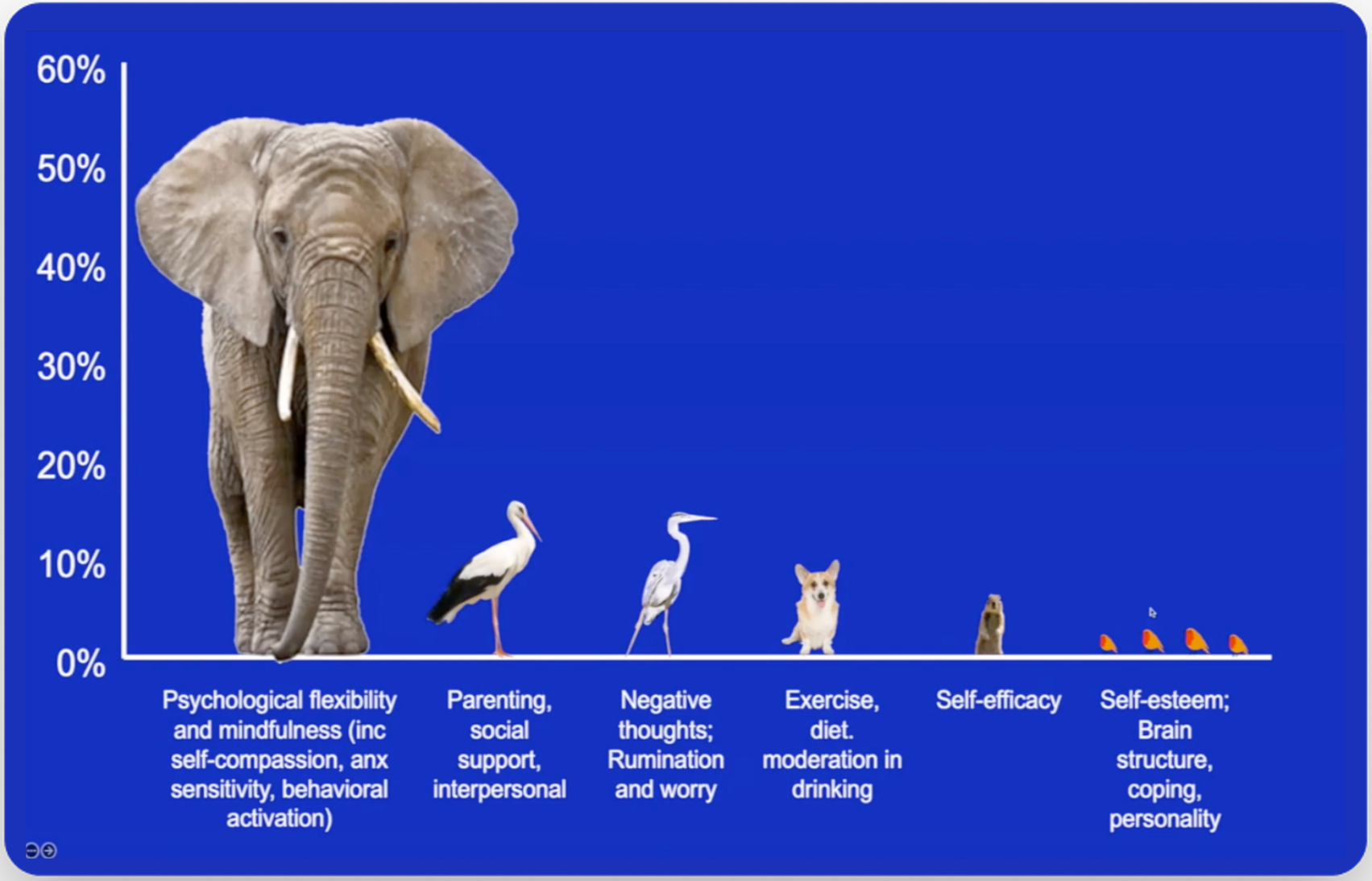
Andrew T. Gloster, Noemi Walder, Michael Levin, Michael Twohig, Maria Karekla

Abstract

The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) has been evaluated in many randomized controlled trials investigating a broad range of target conditions. This paper reviews the meta-analytic evidence on ACT. The 20 included meta-analyses reported 100 controlled effect sizes across n = 12,477 participants. Controlled effect sizes were grouped by target conditions and comparison group. Results showed that ACT is efficacious for all conditions examined, including anxiety, depression, substance use, pain, and transdiagnostic groups. Results also showed that ACT was generally superior to inactive controls (e.g. waitlist, placebo), treatment as usual, and most active intervention conditions (excluding CBT). Weaknesses and areas for future development are discussed.

What are the psychological processes that makes interventions work?

A deep dive into 54.633 scientific studies...



29k

Hayes, S. C. et al (2022). Evolving an idionomic approach to processes of change: Towards a unified personalized science of human improvement. Behaviour Research and Therapy

What is Psychological flexibility?

When we know what processes makes interventions work we also can…

1. Improve interventions
2. Build new, effective interventions
3. Make qualified guesses why other interventions works and test it (e.g IDG-toolkit)

Vad finns det för forskningsstöd för detta gruppformat av ACT?

Forskningsstöd för ACT vid stress

- Vad kan vi med gott samvete säga?

ACT i gruppformat för stress:

Finns 10 vetenskapligt publicerade studier som visar på minskad stress och bättre generell hälsa. Alla 10 finns referenser till på separata bilder.

ACT via Internet för stress:

Finns en studie med 1-års uppföljning som visar fina resultat på minskad stress och depression. 68 deltagare. Jämfördes mot väntelista. Räsenen et al 2017.

ACT som självhjälp i stort som therapy/training:

Finns metaanalys som summerar studier på ACT-Internetprogram och ACT- böcker. Slutsatsen är att ACT ger fina effekter, särskilt vid depression. Internet och böcker funkar lika bra.
Ny studie på ”Tid att leva” visar fina resultat i välgjord studie

French et al (2017) What is the evidence for the efficacy of self-help acceptance and commitment therapy? A systematic review and meta-analysis. *JCBS.*

Referenser ACT i gruppformat för stress: 1

- ✓ Bethay, J. S., Wilson, K. G., Schnetzer, L. W., Nassar, S. L.,& Bordieri, M. J. (2013). A controlled pilot evaluation of acceptance and commitment training for intellectual disability staff. Mindfulness, 4(2), 113–121.

- ✓ Bond, F. W., & Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotionfocused and problem-focused worksite stress management interventions. Journal of Occupational Health Psychology, 5(1), 156–163.

- ✓ Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., & Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial. Behaviour Research and Therapy, 49(6–7), 389–398.

- ✓ Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterhamb, P. J. & Hadzi-Pavlovic, D. (2016). A randomized controlled trial of strong minds: A school-based mental health program combining acceptance and commitment therapy and positive psychology. Journal of School Psychology 57, 41–52.

- ✓ Flaxman, P. E., & Bond, F. W. (2010a). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. Behaviour Research and Therapy, 48(8), 816–820.

Referenser ACT i gruppformat för stress: 2

- ✓ Flaxman, P. E., & Bond, F. W. (2010b). Worksite stress management training: Moderated effects and clinical significance. Journal of Occupational Health Psychology, 15(4), 347–358.

- ✓ Frögéli, E., Djordjevic, A., Rudman, A., Livheim, F. & Gustavsson P. (2016). A randomized controlled pilot trial of acceptance and commitment training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses. Anxiety Stress Coping. 7:1-17.

- ✓ Hofer, P. D., Waadt, M., Aschwanden, R., Milidou, M., Acker, J., Meyer, A. H., … Gloster, A. T. (2018). Self-help for stress and burnout without therapist contact: An online randomised controlled trial. Work & Stress, 32, 189–208.

- ✓ Livheim, F., Hayes,L., Ghaderi, A., Magnusdottir,T.,Högfeldt,A.,Rowse,J., … 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.

Referenser ACT i gruppformat för stress: 3

- ✓ Livheim, F., Jakobsson, C., & Wellin, J. (2006). Acceptance and commitment therapy and stress in school: A two year follow up of a randomized controlled trial (Masters thesis, Uppsala University, Sweden).

- ✓ Lloyd, J., Bond, F.W., & Flaxman, P.E. (2013). Identifying the psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural intervention for emotional burnout. Work & Stress, 27, 181-199.

- ✓ Waters. C. S., Frude, N, F. & Flaxman, P. E & Boyd., J. (2017) Acceptance and commitment therapy (ACT) for clinically distressed health care workers: Waitlist-controlled evaluation of an ACT workshop in a routine practice setting. British Journal of Clinical Psychology (2017)

ACT för unga som slutenvårdas inom SiS

Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Contextual Behavioral Science

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jcbs

A quasi-experimental, multicenter study of acceptance and commitment therapy for antisocial youth in residential care.

Fredrik Livheim[a,*], Anders Tengström[a], Gerhard Andersson[a,b], JoAnne Dahl[c], Caroline Björck[a], Ingvar Rosendahl[a]

[a] Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden Norra Stationsgatan 69, floor 7, 113 64, Stockholm, Sweden
[b] Department of Behavioural Sciences and Learning, Linköping University, Sweden
[c] Department of Psychology, Uppsala University, Uppsala, Sweden

ARTICLE INFO

Keywords:
Acceptance and commitment therapy
ACT
Psychological flexibility
Youth
Inpatient care
Adolescent depression
Adolescent anxiety

ABSTRACT

Treatment of youth in residential care may be a challenging task for most providers because comorbid problems are common and general psychosocial functioning is low. Cognitive behavioral therapy (CBT) is found to be the most effective treatment but results in only rather small improvements. Hence, there is potential to improve treatment approaches. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) could be one such approach. The purpose of this study was to test the effectiveness and feasibility of a brief trans diagnostic ACT group intervention for youth with comorbid problems in residential care. We also wanted to see whether increased psychological flexibility (PF) mediated potential positive outcomes, and to test the intervention under real-world conditions in residential care when delivered by less-specialized staff. With a quasi-experimental design, 69 youth (mean age 17.3 years) received Treatment-As-Usual (TAU), and 91 youth received TAU with an additional 12 h of ACT in a group setting (TAU + ACT). Follow-ups were conducted two weeks, 1 month, 6 months and 18 months after baseline. Intention-to-Treat (ITT) analyses showed statistically significant improvements 18 months after baseline, measured by the interaction of treatment and time for the primary outcomes of, anxiety [ACT * Months = −0.885 (0.445), $p < 0.05$, $d = 0.34$], depression [ACT * Months = −1.058 (0.526), $p < 0.05$, $d = 0.39$] and psychological flexibility [ACT * Months = −0.970 (0.413), $p < 0.05$; ACT * Months^2 = 0.053 (0.023), $p < 0.05$; $d = 0.44$] in TAU + ACT youth compared to TAU alone. Regarding secondary outcomes 6 months after baseline, the TAU + ACT group showed a significant decrease in anger, disruptive behavior, and increased self-concept, with small to medium effect sizes. We also observed that psychological flexibility mediated the decrease in the primary outcome of decreased anxiety. ACT in group format may be of help in promoting various positive outcomes for youth in residential care when added to treatment as usual. Increasing PF is a promising process variable that can be targeted to increase the effectiveness of interventions for this population.

Livheim, F., Tengström, A., Andersson, G., Dahl, J., Björck, C., & Rosendahl. I. (2020). A quasi-experimental, multicenter study of acceptance and commitment therapy for antisocial youth in residential care.

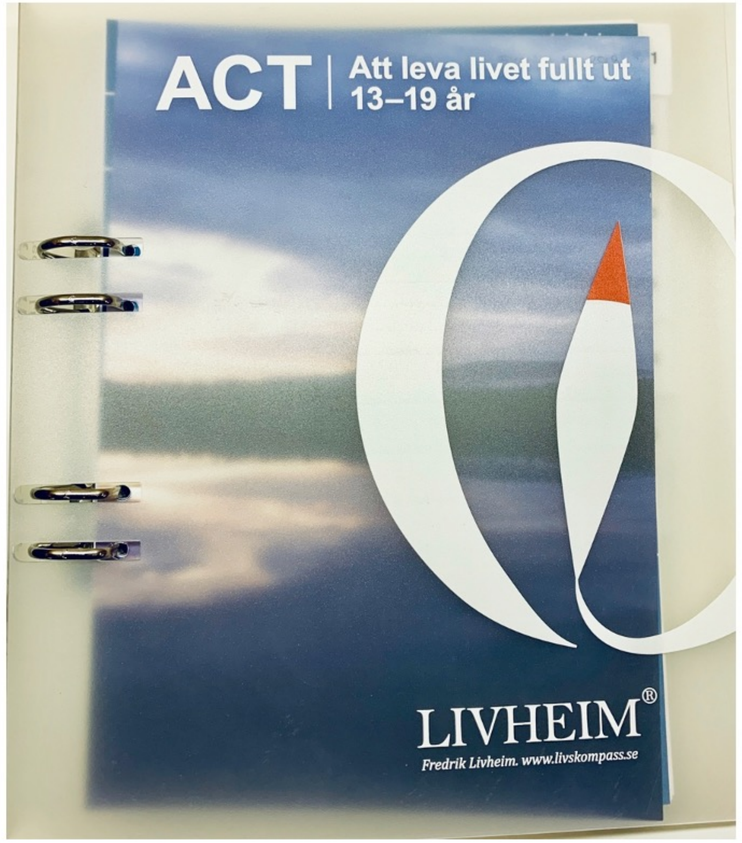
Övergripande syfte med denna studie

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.

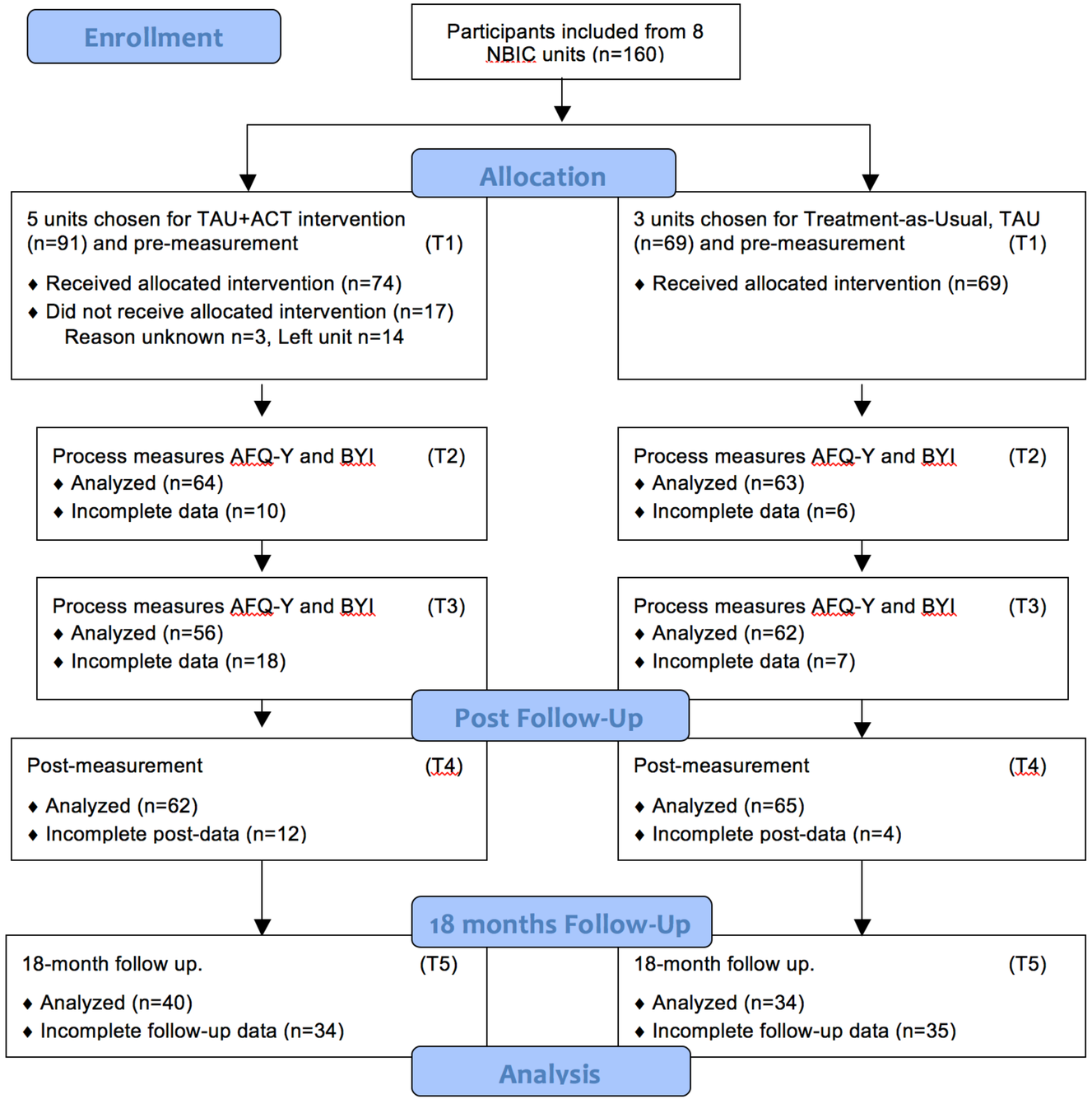
3. Att se om eventuella förbättringar bland ungdomar medieras (förklaras) genom ökad psykologisk flexibilitet.

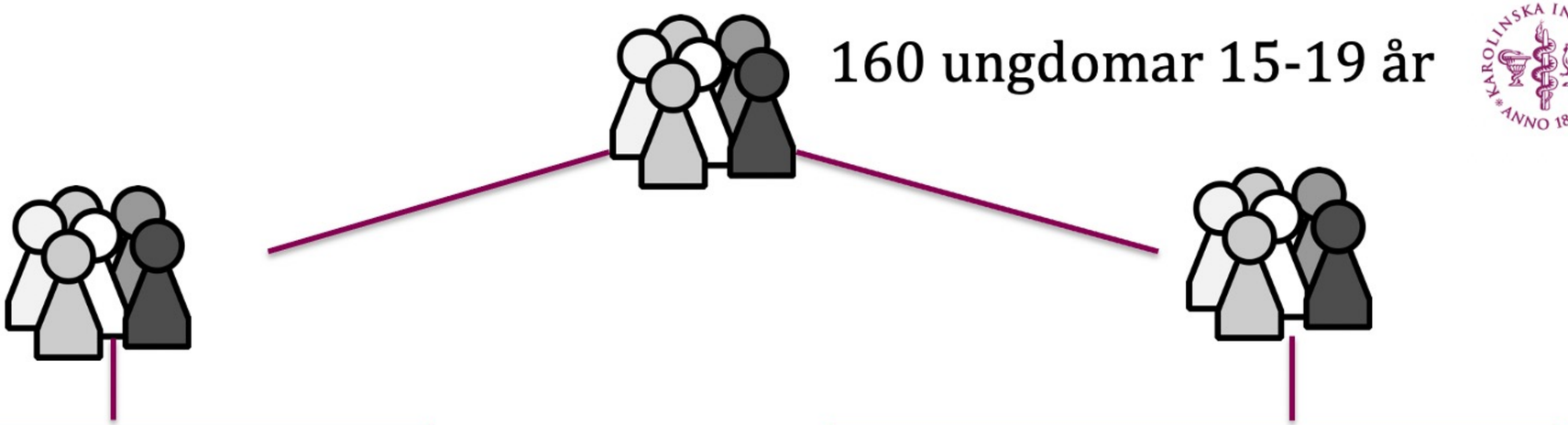
Behandlingen:
- ACT Att leva livet fullt ut



- 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.

SiS ungdomshem Sundbo utanför Fagersta


Enrollment
Participants included from 8 NBIC units (n=160)
Allocation
5 units chosen for TAU+ACT intervention (n=91) and pre-measurement (T1)
♦ Received allocated intervention (n=74)
♦ Did not receive allocated intervention (n=17)
Reason unknown n=3, Left unit n=14
3 units chosen for Treatment-as-Usual, TAU (n=69) and pre-measurement (T1)
♦ Received allocated intervention (n=69)
Process measures AFQ-Y and BYI (T2)
♦ Analyzed (n=64)
♦ Incomplete data (n=10)
Process measures AFQ-Y and BYI (T2)
♦ Analyzed (n=63)
♦ Incomplete data (n=6)
Process measures AFQ-Y and BYI (T3)
♦ Analyzed (n=56)
♦ Incomplete data (n=18)
Process measures AFQ-Y and BYI (T3)
♦ Analyzed (n=62)
♦ Incomplete data (n=7)
Post Follow-Up
Post-measurement (T4)
♦ Analyzed (n=62)
♦ Incomplete post-data (n=12)
Post-measurement (T4)
♦ Analyzed (n=65)
♦ Incomplete post-data (n=4)
18 months Follow-Up
18-month follow up. (T5)
♦ Analyzed (n=40)
♦ Incomplete follow-up data (n=34)
18-month follow up. (T5)
♦ Analyzed (n=34)
♦ Incomplete follow-up data (n=35)
Analysis



De som fått ACT, hade efteråt;

- ✓ Mindre depression
- ✓ Mindre ångest
- ✓ Mindre ilska
- ✓ Mindre hyperaktivitet
- ✓ Mer prosocialitet
- ✓ Bättre kamratrelationer (rapporterat av personal)
- ✓ Bättre självbild
- ✓ Större psykologisk flexibilitet (gränssign .055)

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 .

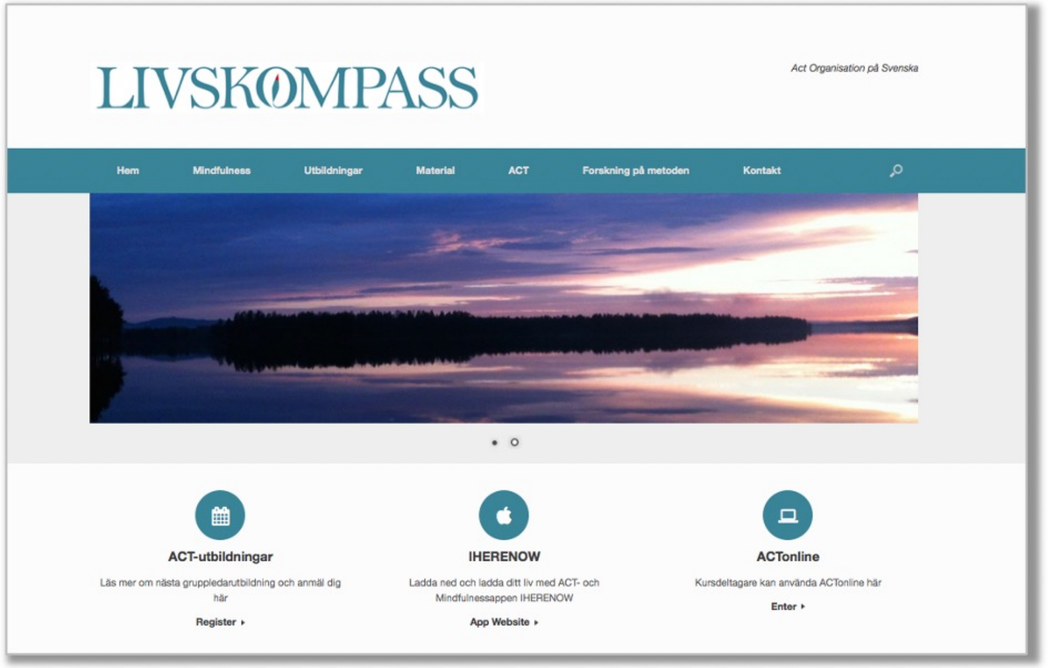
svt1
Rapport 19.46

Vad som händer här framöver

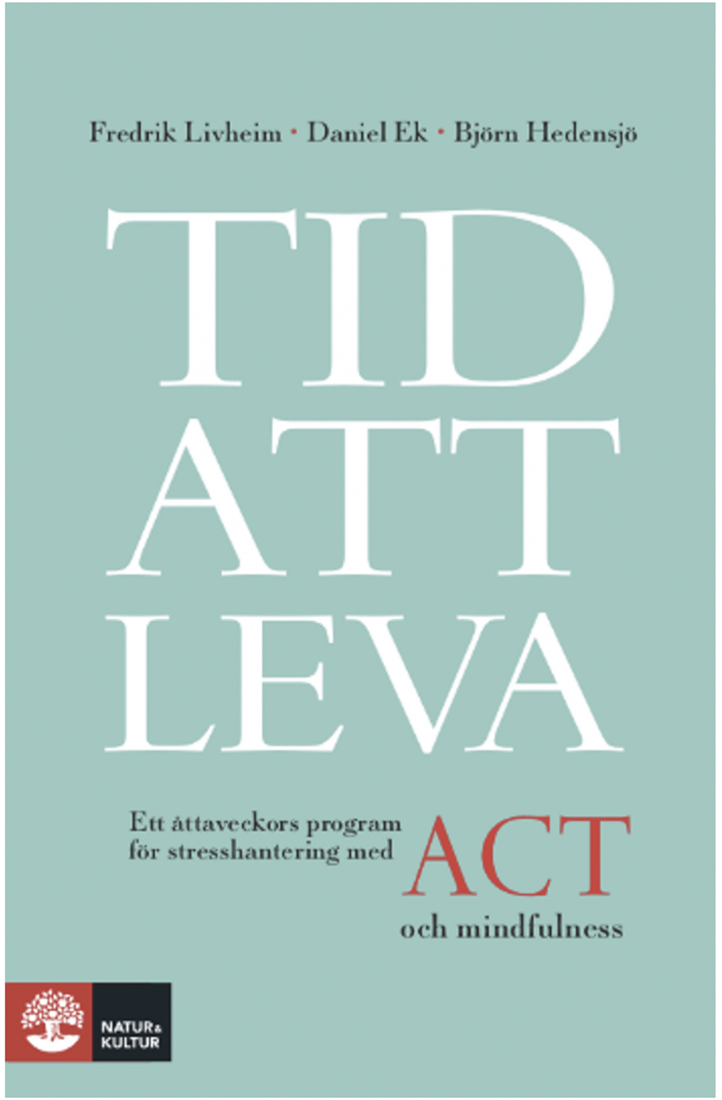
1. SiS skriver in ACT i sina nationella riktlinjer och bygger upp egen kompetens att utbilda gruppledare.

2. Utbildningar i ”SiS/BUP-manualen” utanför SiS hålls via Livskompass. Nästa utbildning ges med start 4e April 2023

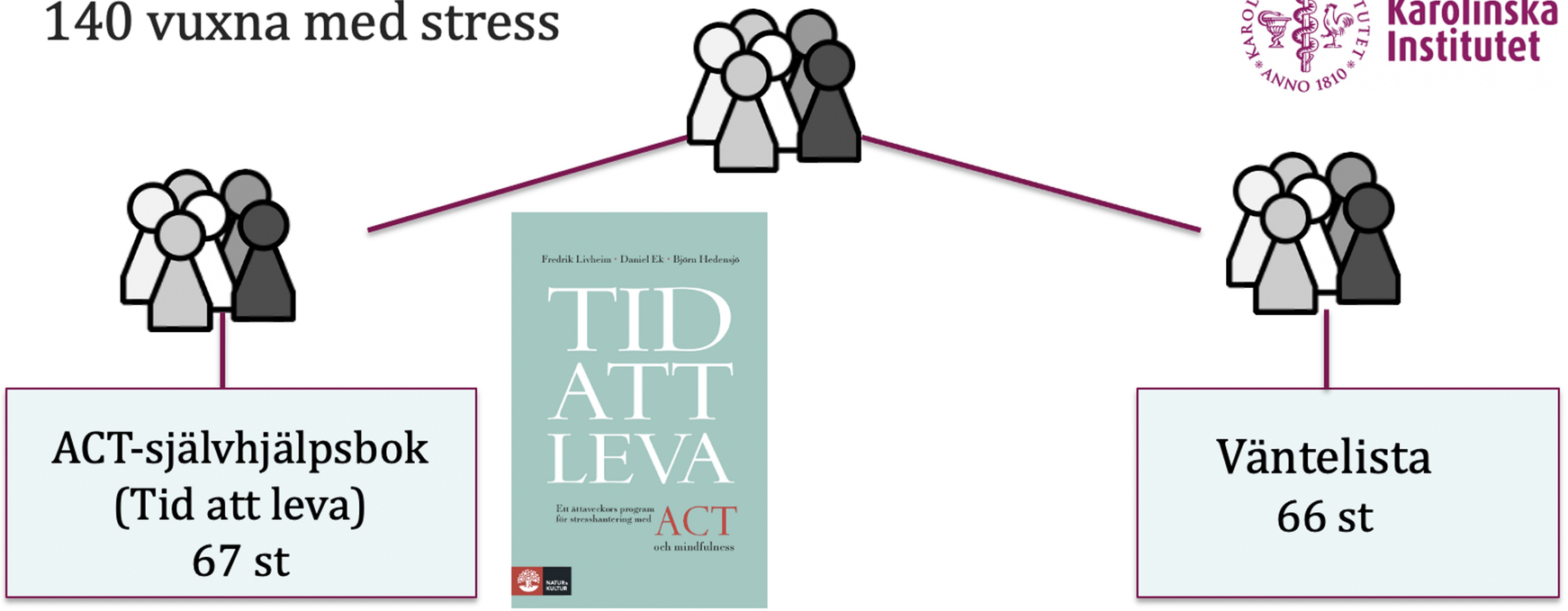
www.livskompass.se



Att hjälpa många samtidigt



140 vuxna med stress

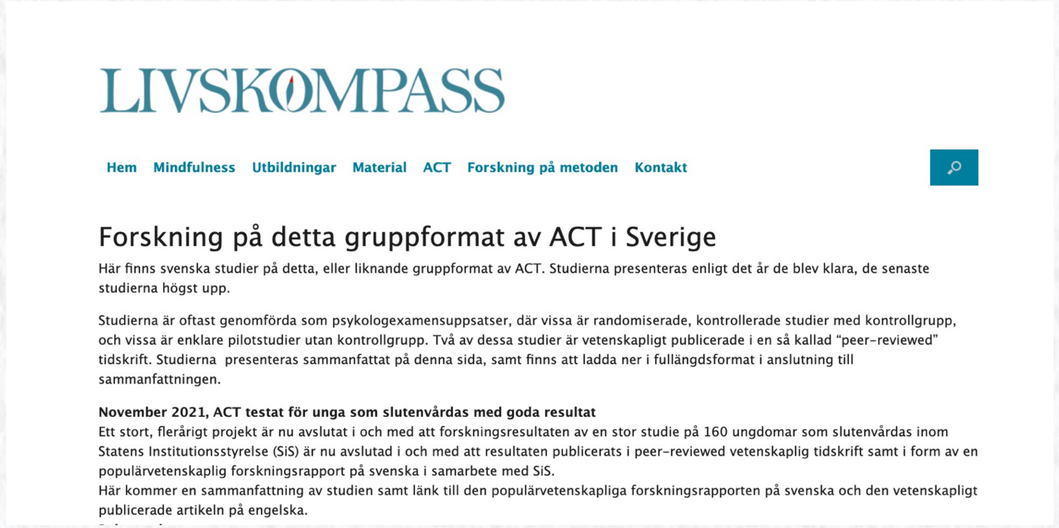


De som läst ”Tid att leva”, hade efteråt;

- ✓ Mindre stress (stora effektstorlekar)
- ✓ Mindre oro, fysisk trötthet och hjärntrötthet (stora effektstorlekar)
- ✓ Mindre depressiva symtom & självmordstankar. Medelstora effektstorlekar

Eklund, Ghaderi, Livheim, et al. 2022, (submitted for publication)

- På vår hemsida finns **forskning** summerad och i fulltext: https://livskompass.se/forskning-pa-metoden/forskning-pa-detta-gruppformat-av-act-i-sverige/



LIVSKOMPASS

Hem Mindfulness Utbildningar Material ACT Forskning på metoden Kontakt

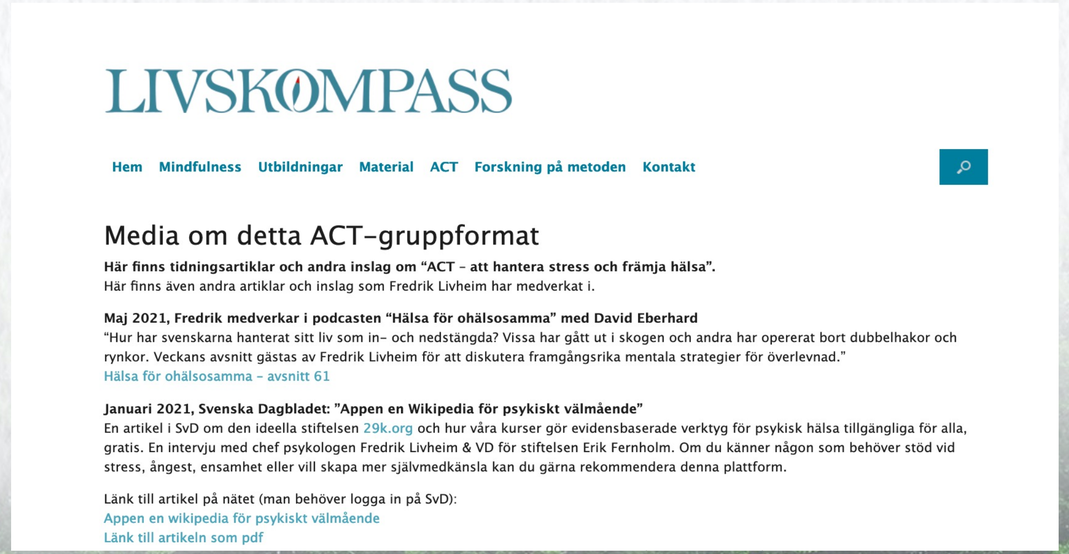
Forskning på detta gruppformat av ACT i Sverige

Här finns svenska studier på detta, eller liknande gruppformat av ACT. Studierna presenteras enligt det år de blev klara, de senaste studierna högst upp.

Studierna är oftast genomförda som psykologexamensuppsatser, där vissa är randomiserade, kontrollerade studier med kontrollgrupp, och vissa är enklare pilotstudier utan kontrollgrupp. Två av dessa studier är vetenskapligt publicerade i en så kallad "peer-reviewed" tidskrift. Studierna presenteras sammanfattat på denna sida, samt finns att ladda ner i fullängdsformat i anslutning till sammanfattningen.

November 2021, ACT testat för unga som slutenvårdas med goda resultat
Ett stort, flerårigt projekt är nu avslutat i och med att forskningsresultaten av en stor studie på 160 ungdomar som slutenvårdas inom Statens Institutionsstyrelse (SiS) är nu avslutad i och med att resultaten publicerats i peer-reviewed vetenskaplig tidskrift samt i form av en populärvetenskaplig forskningsrapport på svenska i samarbete med SiS.
Här kommer en sammanfattning av studien samt länk till den populärvetenskapliga forskningsrapporten på svenska och den vetenskapligt publicerade artikeln på engelska.

- På vår hemsida finns **media** om vårt gruppformat: https://livskompass.se/material/tidningsartiklar-om-denna-act-intervention/media-om-detta-act-gruppformat/



LIVSKOMPASS

Hem Mindfulness Utbildningar Material ACT Forskning på metoden Kontakt

Media om detta ACT-gruppformat

Här finns tidningsartiklar och andra inslag om "ACT – att hantera stress och främja hälsa".
Här finns även andra artiklar och inslag som Fredrik Livheim har medverkat i.

Maj 2021, Fredrik medverkar i podcasten "Hälsa för ohälsosamma" med David Eberhard
"Hur har svenskarna hanterat sitt liv som in- och nedstängda? Vissa har gått ut i skogen och andra har opererat bort dubbelhakor och rynkor. Veckans avsnitt gästas av Fredrik Livheim för att diskutera framgångsrika mentala strategier för överlevnad."
Hälsa för ohälsosamma – avsnitt 61

Januari 2021, Svenska Dagbladet: "Appen en Wikipedia för psykiskt välmående"
En artikel i SvD om den ideella stiftelsen 29k.org och hur våra kurser gör evidensbaserade verktyg för psykisk hälsa tillgängliga för alla, gratis. En intervju med chef psykologen Fredrik Livheim & VD för stiftelsen Erik Fernholm. Om du känner någon som behöver stöd vid stress, ångest, ensamhet eller vill skapa mer självmedkänsla kan du gärna rekommendera denna plattform.

Länk till artikel på nätet (man behöver logga in på SvD):
Appen en wikipedia för psykiskt välmående
Länk till artikeln som pdf

LIVSKOMPASS

Översikt påfyllnadsutbildning

Uppdateringar & erfarenhetsutbyte
Fredrik & Daniel 10-12

- En övning för att landa
- Nyheter från forskningsfronten runt ACT
- Nytt i vår manual “ACT – att hantera stress och främja hälsa” från 2018 tills idag
- Ny grafisk formgivning av Powerpoints & rekryteringsmaterial
- Påbyggnadsutbildning i “ACT att leva livet för 13-19 år”
- Erfarenhetsutbyte, utmaningar och vad som funkar bra

LIVSKOMPASS

Nytt i manualen

- ✓ Uppdaterade rekryteringsbroschyrer
- ✓ Naturbilder
- ✓ Färg och form
- ✓ Nya filmer - humor
- ✓ Filmer inklippta i powerpoint, behöver inte gå utanför presentationen
- ✓ 29k stresstest i appen

LIVSKOMPASS

ACT

ATT HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA

Fredrik Livheim.
www.livskompass.se

Träff 1

OM STRESS OCH OM SPRÅKET

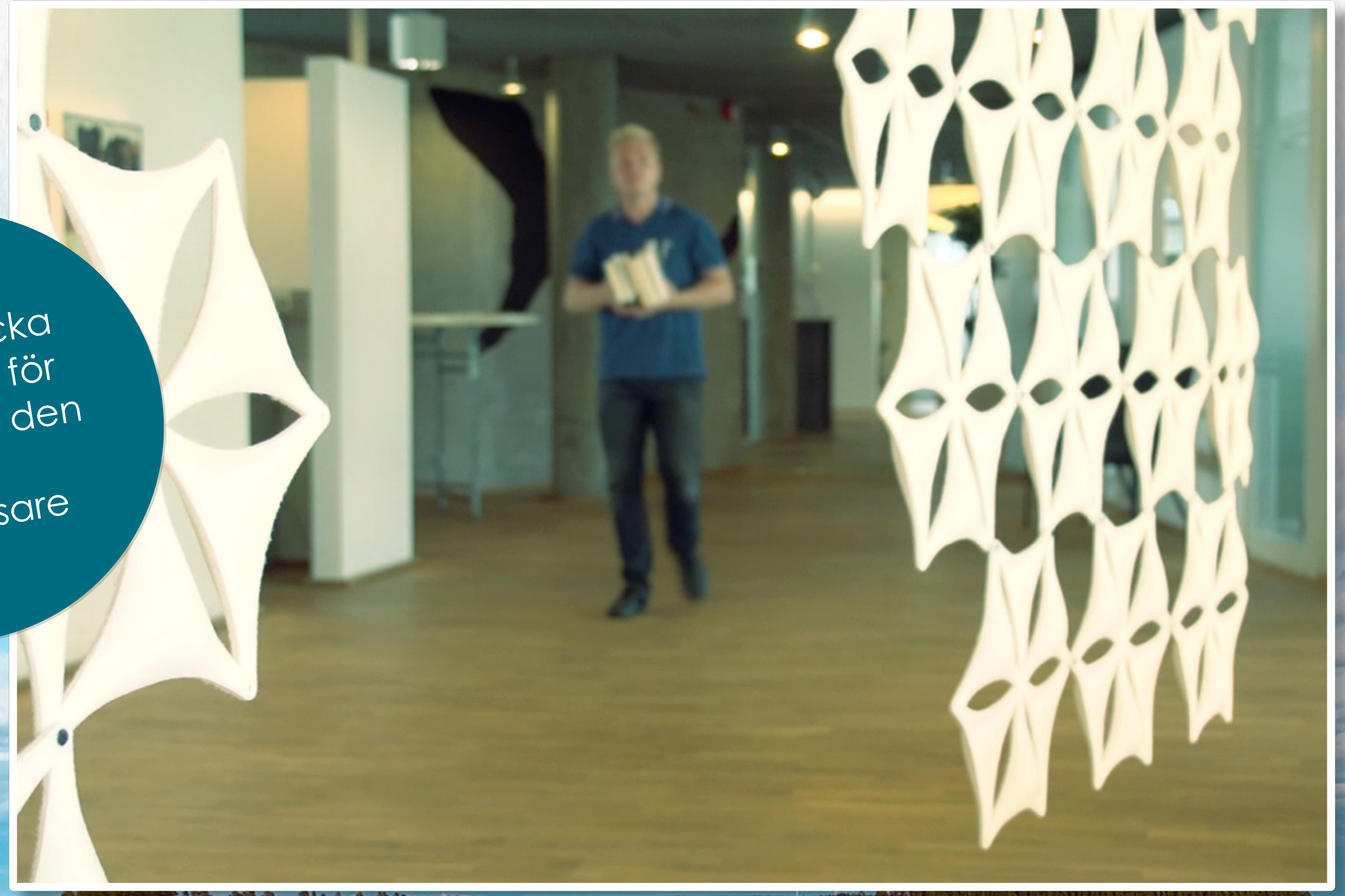
Gruppledare 1 & Gruppledare 2
Kursledare

Träff 1

- ✓ Vi har fyllt på med fler exempel kring stress
- ✓ Bild kortvarig och långvarig stress
- ✓ Stress-test via 29k-appen
- ✓ Frysresponsen förtydligad
- ✓ Två valfria filmer kring stress
- ✓ Prosocial principer för effektiva team
- ✓ Humoristisk film om jämförelse

LIVSKOMPASS

UTBILDNINGSRADION - STRESS



Dubbelklicka på filmen för att öppna den i din webbläsare

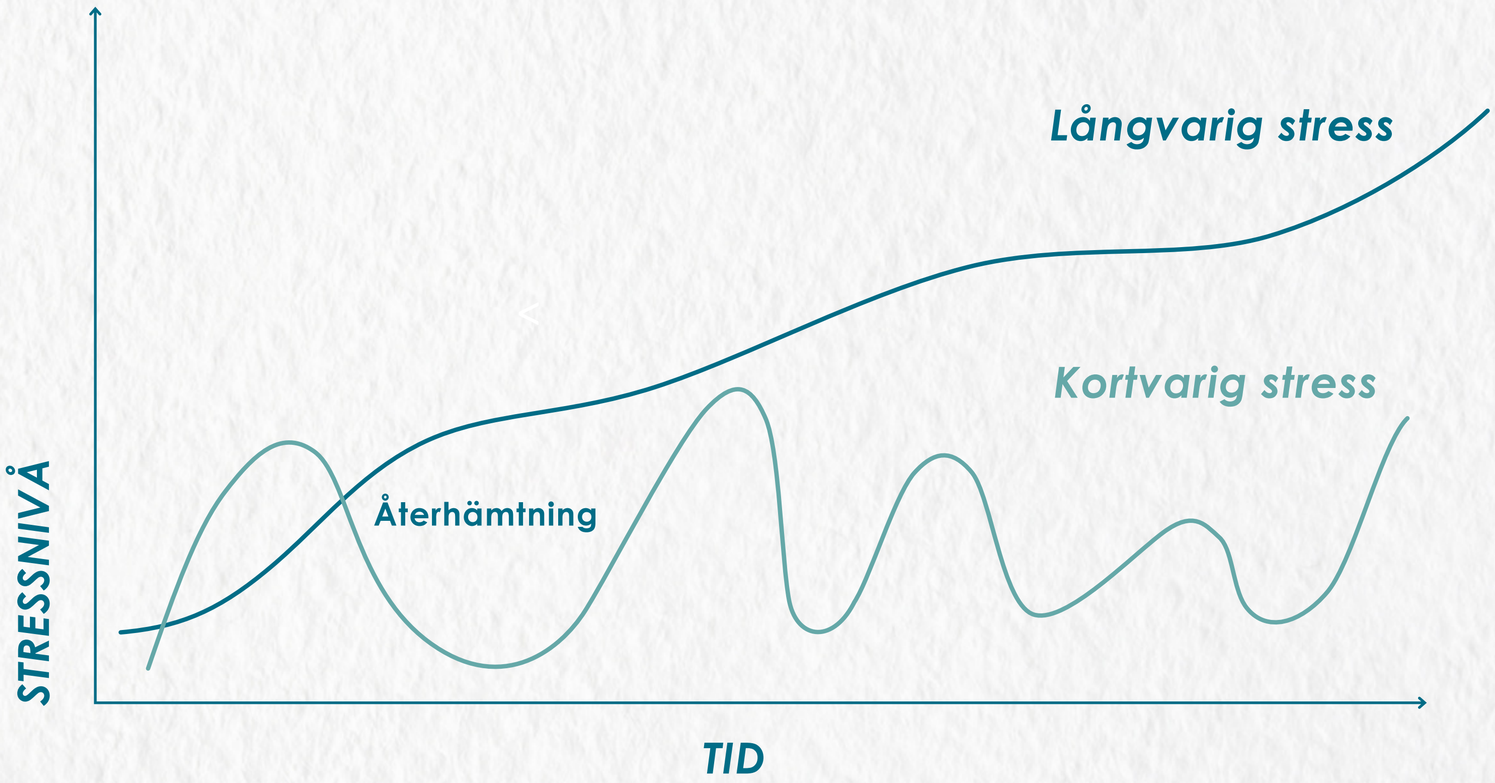
”CAVE MAN MIND”

Dubbelklicka på filmen för att öppna den i din webbläsare

FRYSRESPONSEN

SAKER SOM STRESSAR OSS

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



Hur stressad är du? – Gör ett stresstest

Skriv ner i ditt material vilken poäng du fick

Stresstest

Detta stresstest (PSS 10) är vetenskapligt framtaget för att snabbt och tydligt ge en bild av upplevd stressnivå. Testet tar bara någon minut och du ser direkt om din stress är låg, medel eller hög.

STARTA TEST

Gratis stresstest i 29k

1. Stark gruppidentitet och förståelse för gruppens syfte. ”VI-känsla”

2. Rättvis fördelning mellan insatser och utdelning. ”Transparens”

3. Rättvis och inkluderande beslutsprocess

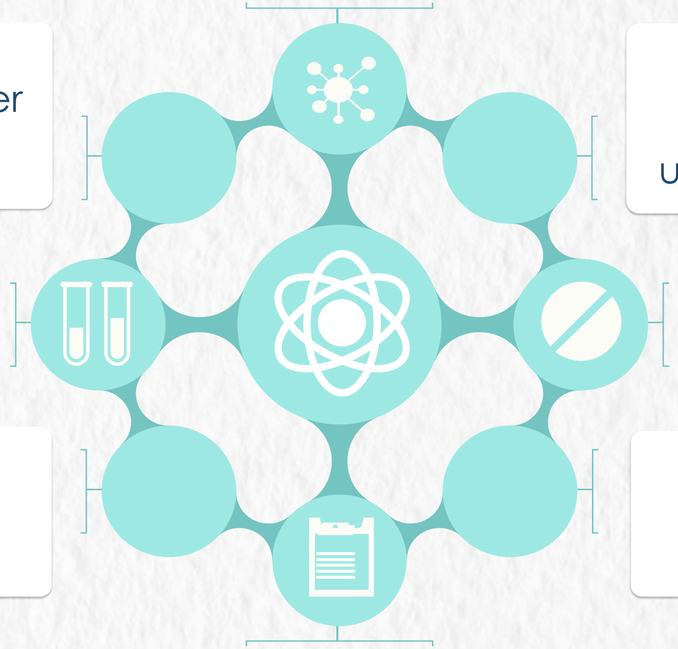
4. Uppföljning av överenskomna beteenden

5. Gradvisa åtgärder och överenskommelser

6. Snabb och rättvis konfliktlösning

7. Möjlighet till självbestämmande

8. Funderande relationer till andra grupper



EN LITEN FILM OM JÄMFÖRELSE

Dubbelklicka på filmen för att öppna den i din webbläsare

LIVSKOMPASS

Träff 2

- ✓ Ny bild och dikt kring att ta risker
- ✓ Tagit bort Mr. Ramesh filmen
- ✓ Film om depression
- ✓ Film om medveten närvaro
- ✓ Film om acceptans
- ✓ Film med Sandro Cavazzo

LIVSKOMPASS

RISKER

LIVSKOMPASS

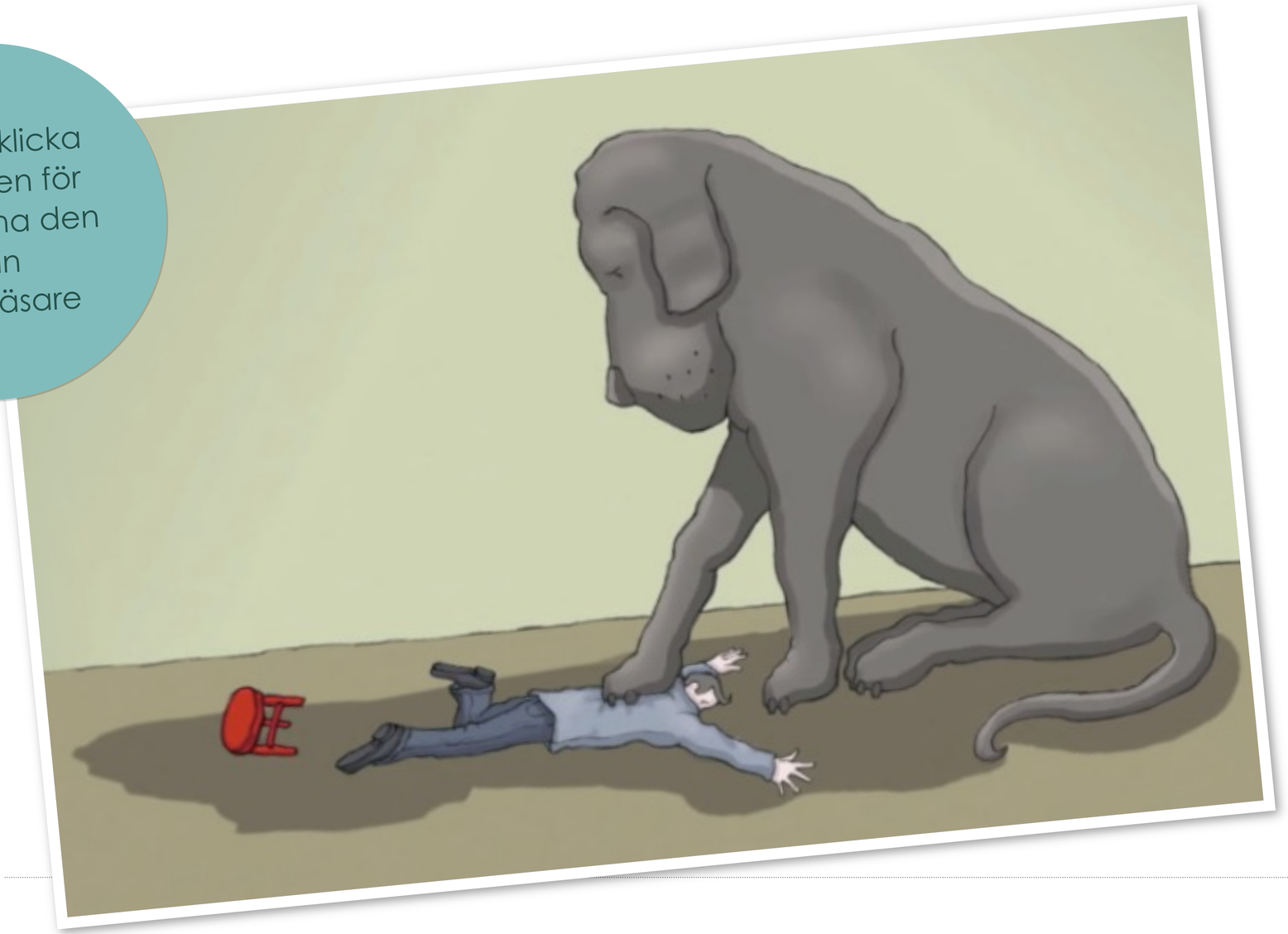
x

Vad behöver jag acceptera?
Och hur kan jag göra det?

X

I HAD A BLACK DOG

Dubbelklicka på filmen för att öppna den i din webbläsare



LIVSKOMPASS

VAD ÄR MEDVETEN NÄRVARO?

Dubbelklicka på filmen för att öppna den i din webbläsare

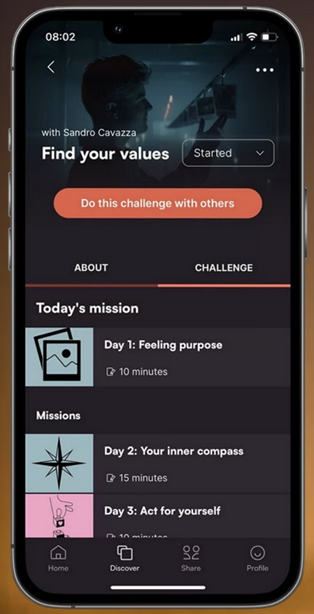
LIVSKOMPASS

Find your values with Sandro Cavazza

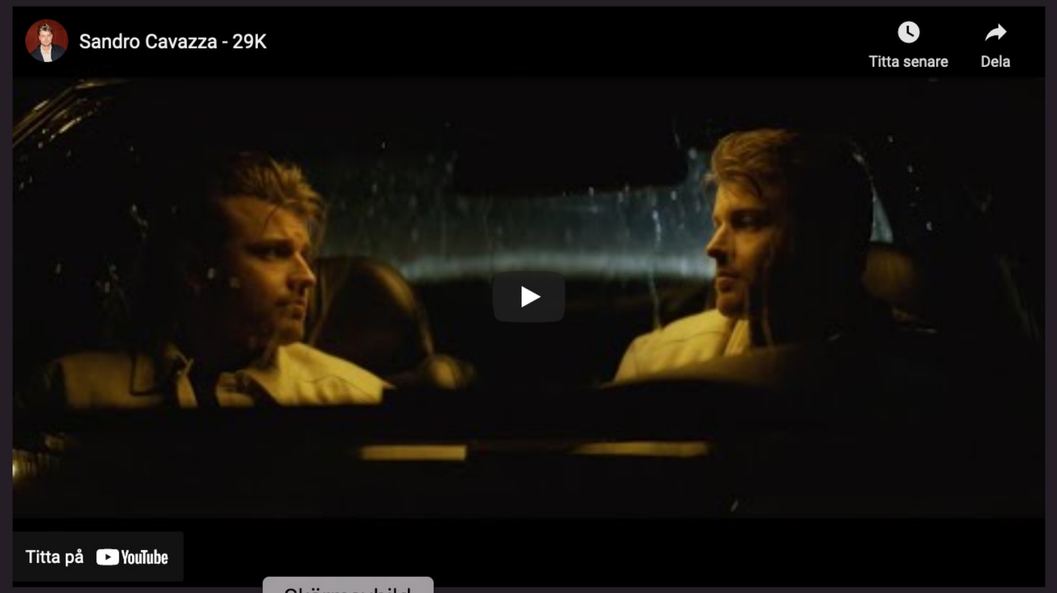
Are you ready to live by your values?
Sandro Cavazza is now joining 29k as an ambassador for practicing mental health. Sandro is ending his artist career in March to pursue other dreams in order to live in line with his values.
We invite you to join Sandro in a 10-day challenge designed by psychologists to support your mental and emotional health with short daily exercises, meditations and reminders.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store



Klicka här för att komma till filmen



EN LITEN FILM OM ACCEPTANS

Dubbelklicka på filmen för att öppna den i din webbläsare

Träff 3

- ✓ Lite vuxnare bilder
- ✓ Alternativ video till Alan Watts röst (Music and life)
- ✓ Our common fate – film av Rikke Kjelgaard
- ✓ Mindfulness som ett sätt att minska risken för konflikter

LIVSKOMPASS

And then graduate school, and when you're through with graduate school

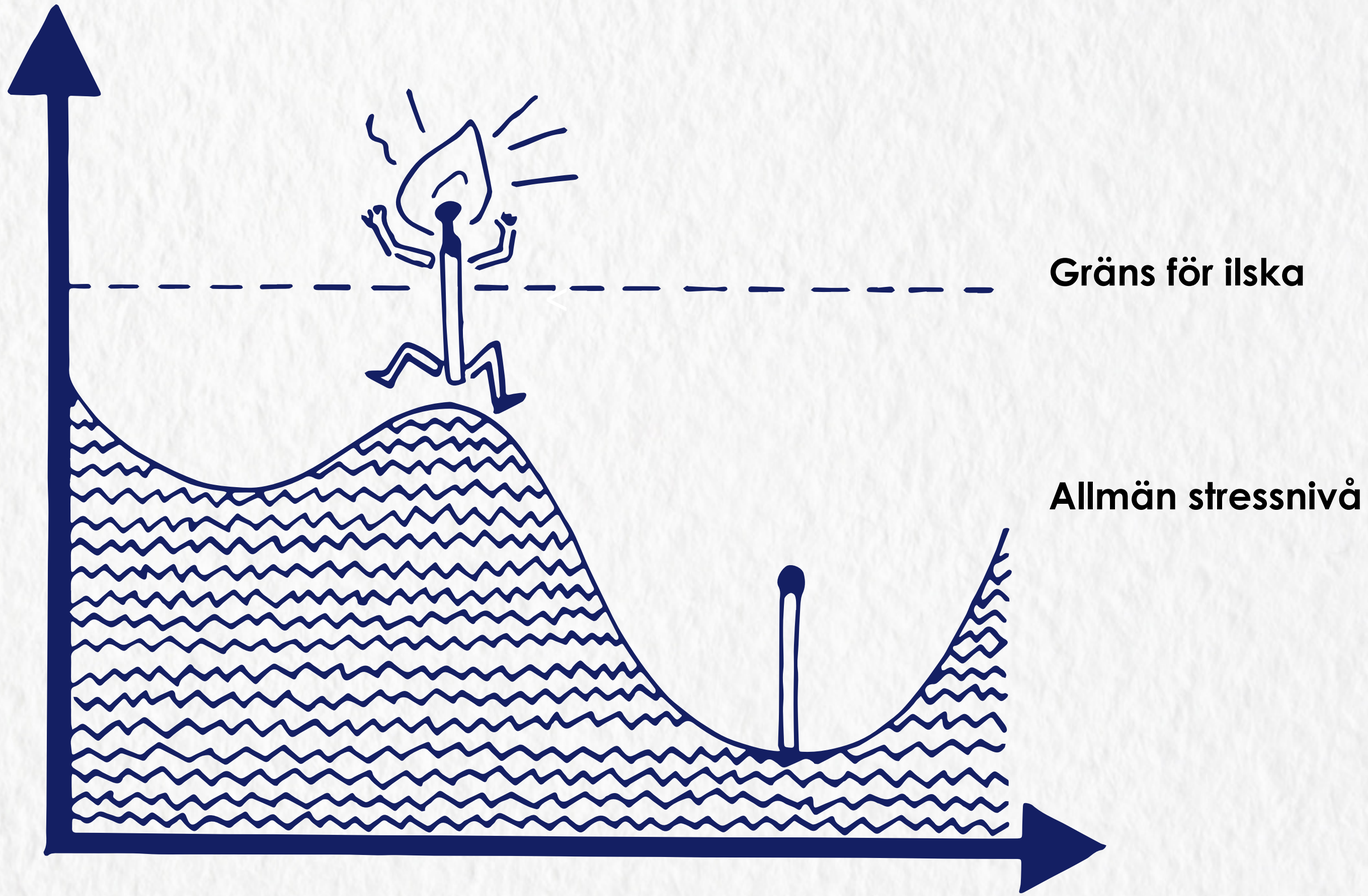
OUR COMMON FATE

Dubbelklicka på filmen för att öppna den i din webbläsare

I AM WRONG

GÖRA GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR

(bästa sättet att hantera bråk är att sänka stressnivån)



Träff 4

- ✓ Lite vuxnare bilder
- ✓ Rollspelen inspelade för online-grupper
- ✓ Tre verktyg man tar med sig
- ✓ Nya boktips
- ✓ Nya app-tips

LIVSKOMPASS

KONFLIKT, DU-BUDSKAP

FILMER MED ROLLSPELEN OM DU HÅLLER ONLINE

Hur stressad är du? – Gör stresstestet igen

Skriv ner i ditt material vilken poäng du fick

Stresstest

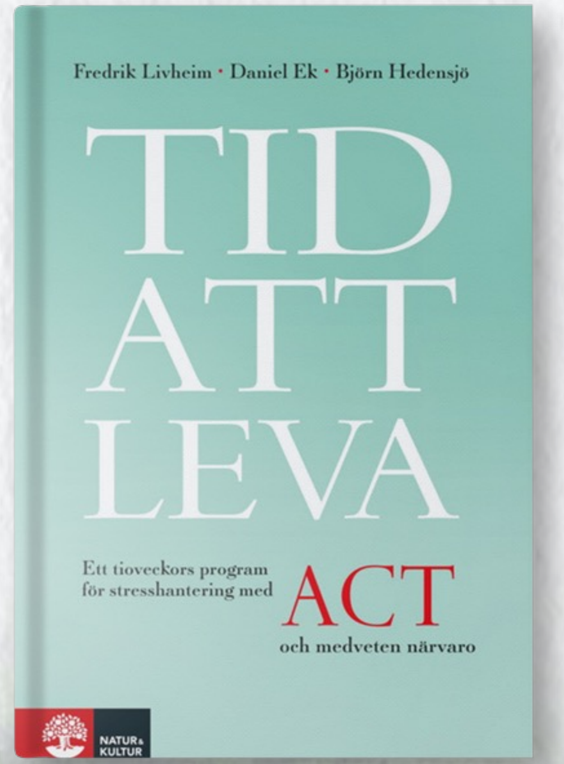
Detta stresstest (PSS 10) är vetenskapligt framtaget för att snabbt och tydligt ge en bild av upplevd stressnivå. Testet tar bara någon minut och du ser direkt om din stress är låg, medel eller hög.

STARTA TEST

Gratis stresstest i 29k

VILKA VERKTYG TAR DU MED DIG?

I smågrupper, berätta **tre saker** som du tar med dig från kursen. Kanske något du vill fortsätta med eller något du tyckte var särskilt användbart.



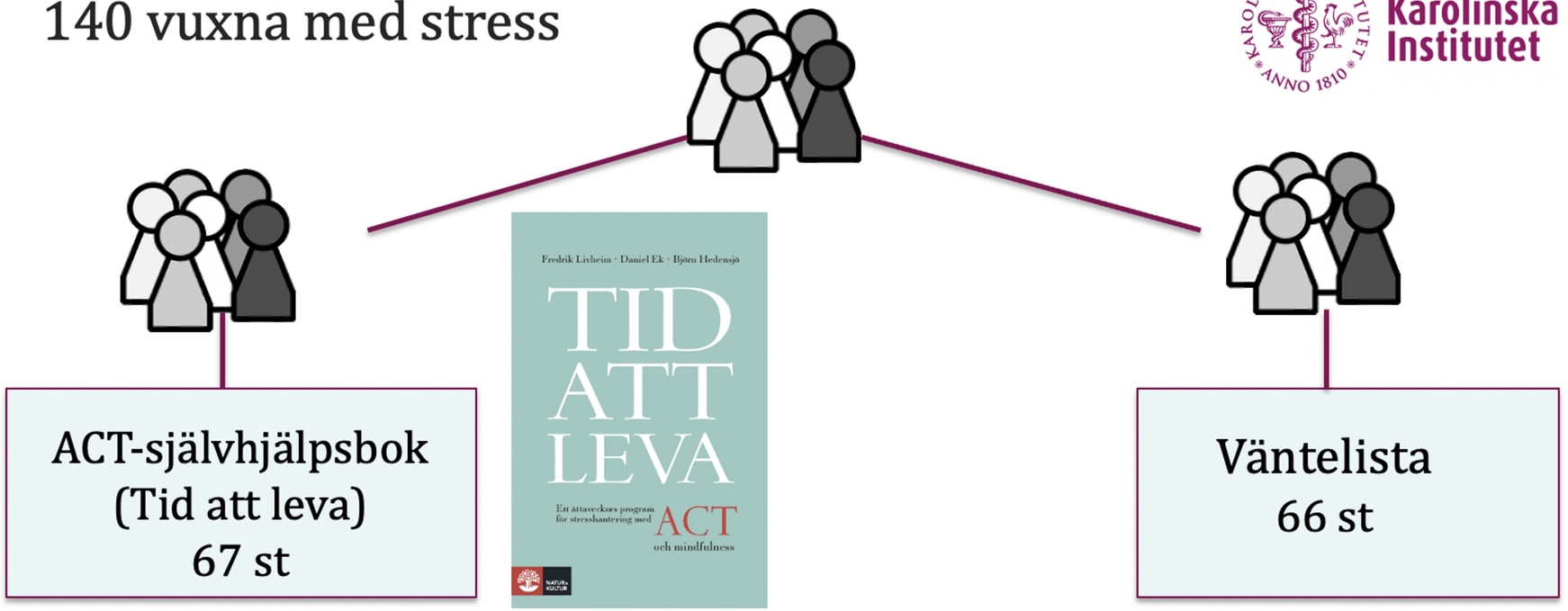
TID ATT LEVA

Av Fredrik Livheim, Daniel Ek, Björn Hedensjö

Konkret självhjälpsbok med samma innehåll som i denna kurs.

HETT TIPS!
Använd den själv eller som en egen kurs med vänner. Använd schemat du fått för att planera.

140 vuxna med stress



De som läst ”Tid att leva”, hade efteråt;

- ✓ Mindre stress (stora effektstorlekar)
- ✓ Mindre oro, fysisk trötthet och hjärntrötthet (stora effektstorlekar)
- ✓ Mindre depressiva symtom & självmordstankar. Medelstora effektstorlekar

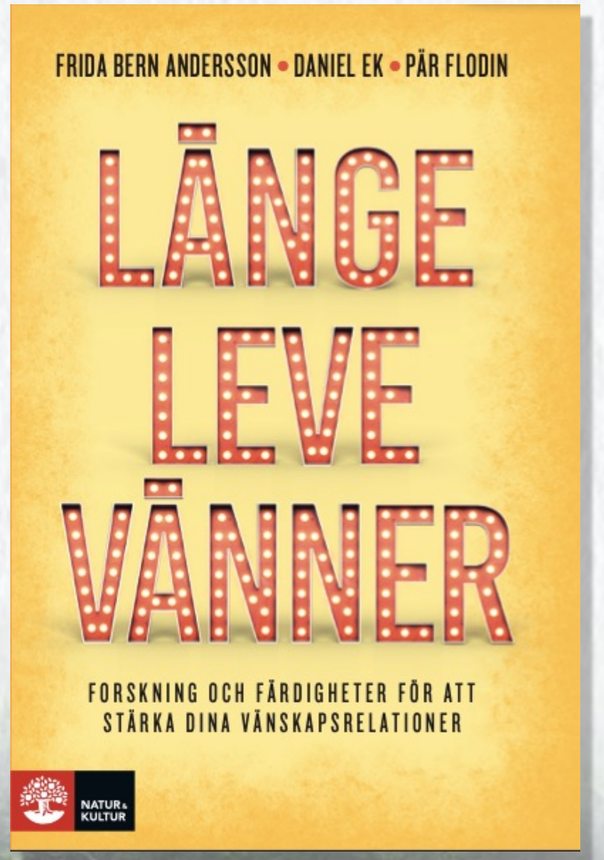
Eklund, Ghaderi, Livheim, et al. 2022, (submitted for publication)

BLI VÄN MED DIN STRESS

Av Petra Kahn Nord

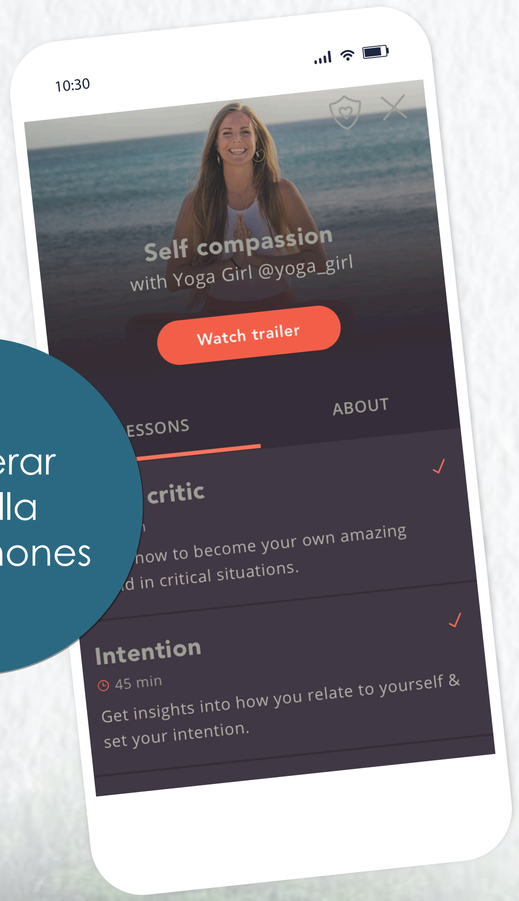
Förlag: Harper Collins Nordic

ACT i svåra stunder.



LÄNGE LEVE VÄNNER – Forskning och färdigheter för att stärka dina vänskapsrelationer

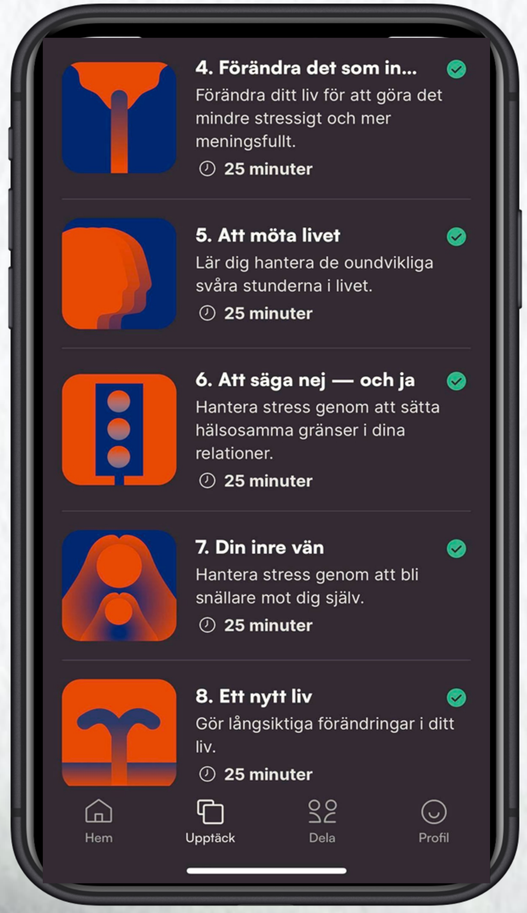
Av Frida Bern Andersson, Daniel Ek & Pär Flodin
Förlag: Natur och Kultur.



Fungerar på alla smartphones

29k.org – *olika program*

- Drivs av icke-vinstdrivande stiftelse
- Fungerar för alla smartphones
- Olika program, self-compassion, värderingar, vänskap, stress, ACT
- Har många meditationer
- På engelska, svenska, portugisiska

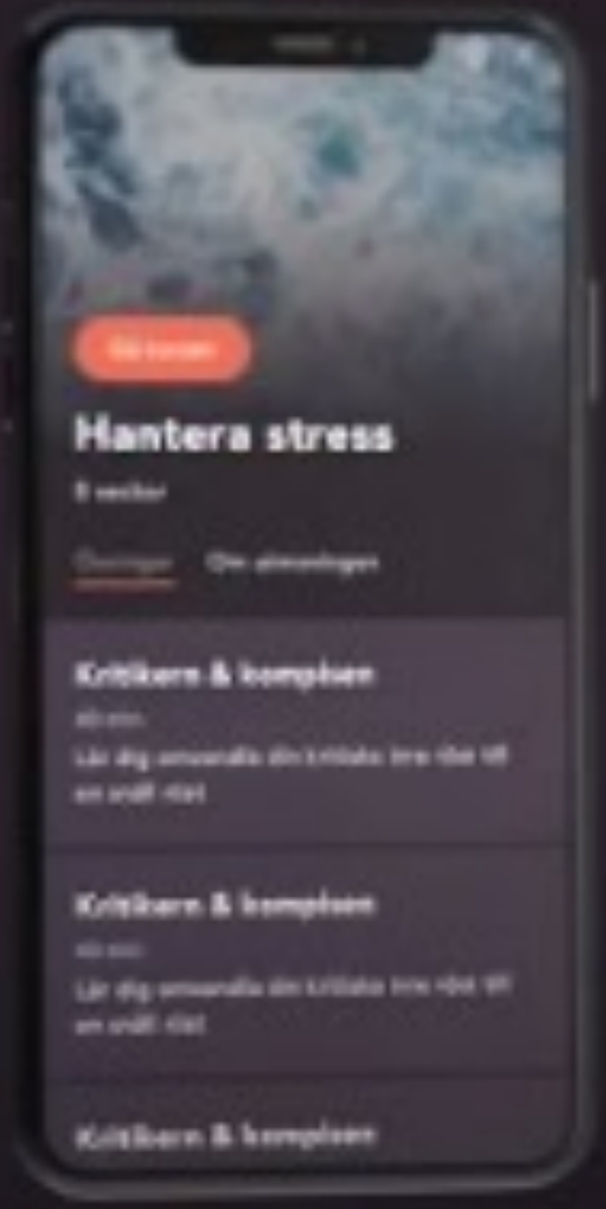


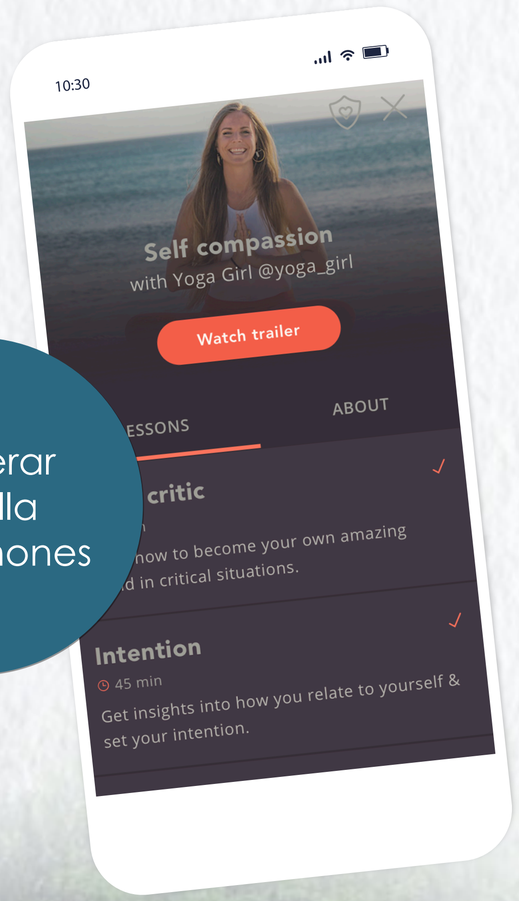
29k.org – *”Hantera stress”*

Drivs av icke-vinstdrivande stiftelse

- Här finns denna kurs i app-format.
- Du kan göra den i grupp med 5 andra (vänner/kollegor eller främlingar)
- Rikta kameran mot koden för att komma direkt till kursen

LIVSKOMPASS


Hantera stress
Kritikern & komplexen
Kritikern & komplexen
Kritikern & komplexen



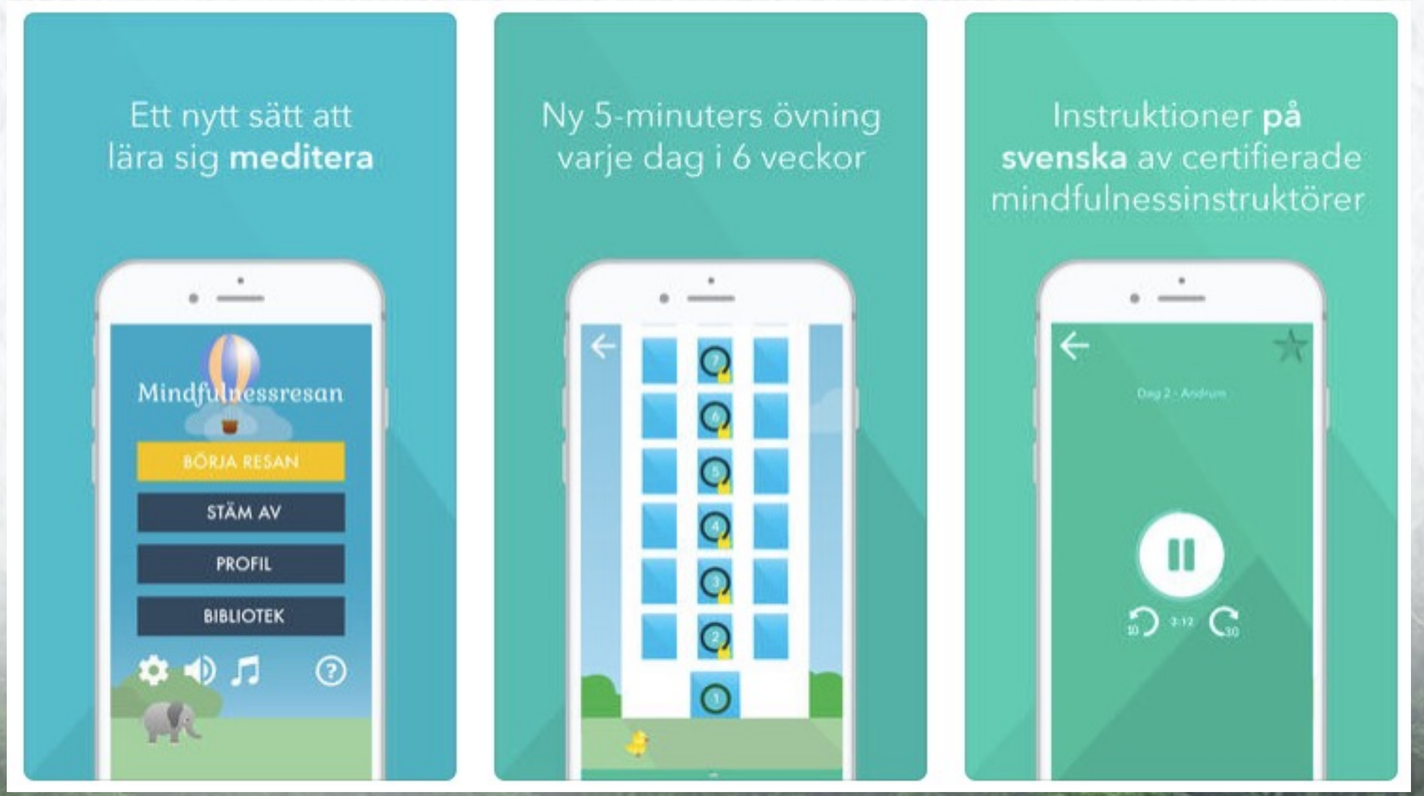
Fungerar på alla smartphones

29k.org – *olika program*

- Drivs av icke-vinstdrivande stiftelse
- Fungerar för alla smartphones
- Olika program, self-compassion, värderingar, vänskap, stress, ACT
- På engelska, svenska, portugisiska

MINDFULNESSRESAN

- Som ett spel från 80-talet
- Olika nivåer att erövra



Översikt påfyllnadsutbildning

Uppdateringar & erfarenhetsutbyte
Fredrik & Daniel 10-12

- En övning för att landa
- Nyheter från forskningsfronten runt ACT
- Nytt i vår manual “ACT – att hantera stress och främja hälsa” från 2018 tills idag
- Ny grafisk formgivning av Powerpoints & rekryteringsmaterial
- Påbyggnadsutbildning i “ACT att leva livet för 13-19 år”
- Erfarenhetsutbyte, utmaningar och vad som funkar bra

LIVSKOMPASS

ACT

ATT HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA

ACT är en kurs baserad på senaste forskningen kring stress och välmående. Du får lära dig konkreta och evidensbaserade verktyg för att hantera livets stress och att leva ditt liv i mer samklang med dina livsvärden.

Kursen ges vid fyra tillfällen, varje kurstillfälle är tre timmar (totalt 12 timmar). Träffarna är oftast varannan vecka. Gruppens storlek är begränsad till max 25 personer. Innehållet är en blandning av teori och upplevelsebaserade moment.

4x

VAD SÄGER FORSKNINGEN?

Denna modell är en svensk omarbetning av ”ACT at work” som fått goda resultat efter forskning i England och Sverige. De som genomgått kursen har sänkt arbetsrelaterad stress och ökat sin generella psykiska hälsa.(Bond & Bunce 2000; Bond & Bunce 2003).

Tillsammans den med andra jobbar du med livsfrågor inom alla delar av livet och får lära dig verktyg för att skapa ett liv i bättre balans. Kursen baserar sig på en form av KBT kallad Acceptance and commitment training.

FÖLJANDE ÄR FRÅGOR KOMMER VI ATT ARBETA KRING:

Vad tycker jag är viktigt och vad ska mitt liv stå för?

Vad vill jag ska finnas med i mitt liv inom livets olika områden.

Hur kan vi förhålla oss till den stress som är ofrånkomlig i vårt dagliga liv?

Vad bör vi acceptera och vad kan vi förändra?

Vad är stress och vad händer i kroppen när vi är stressade?

Hur kan vi förhindra depression eller utmattningsdepression?

Vid varje kurstillfälle kommer du bli uppmanad att börja använda de strategier du lärt dig I ditt dagliga liv för att konkret ta steg i riktning mot det liv du vill leva.

VAD KOSTAR DET?

KURSTILLFÄLLEN:

KURSPLATS:

ANMÄLAN:

KURSLEDARE:

Forskning från både Sverige, England och Australien visar att detta är en effektiv metod för att minska bland annat stress, ångest och nedstämdhet, öka livskvalitét och välmående och öka arbetsengagemang för både vuxna och ungdomar.

ACT

LIVSKOMPASS

(Livheim, F. et. Al. 2015, Frögéli, E. et al 2015. Brinkborg, H., et al 2011.)

Vill du ta del av forskningen, besök www.livskompass.se

ACT

ATT HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA

ACT är en kurs baserad på senaste forskningen kring stress och välmående. Du får lära dig konkreta och evidensbaserade verktyg för att hantera livets stress och att leva ditt liv i mer samklang med dina livsvärden.

Kursen ges vid fyra tillfällen, varje kurstillfälle är tre timmar (totalt 12 timmar). Träffarna är oftast varannan vecka. Gruppens storlek är begränsad till max 25 personer. Innehållet är en blandning av teori och upplevelsebaserade moment.

4x

VAD SÄGER FORSKNINGEN?

Denna modell är en svensk omarbetning av ”ACT at work” som fått goda resultat efter forskning i England och Sverige. De som genomgått kursen har sänkt arbetsrelaterad stress och ökat sin generella psykiska hälsa.(Bond & Bunce 2000; Bond & Bunce 2003).

Tillsammans den med andra jobbar du med livsfrågor inom alla delar av livet och får lära dig verktyg för att skapa ett liv i bättre balans. Kursen baserar sig på en form av KBT kallad Acceptance and commitment training.

FÖLJANDE ÄR FRÅGOR KOMMER VI ATT ARBETA KRING:

Vad tycker jag är viktigt och vad ska mitt liv stå för?

Vad vill jag ska finnas med i mitt liv inom livets olika områden.

Hur kan vi förhålla oss till den stress som är ofrånkomlig i vårt dagliga liv?

Vad bör vi acceptera och vad kan vi förändra?

Vad är stress och vad händer i kroppen när vi är stressade?

Hur kan vi förhindra depression eller utmattningsdepression?

Vid varje kurstillfälle kommer du bli uppmanad att börja använda de strategier du lärt dig I ditt dagliga liv för att konkret ta steg i riktning mot det liv du vill leva.

VAD KOSTAR DET?

KURSTILLFÄLLEN:

KURSPLATS:

ANMÄLAN:

KURSLEDARE:

Forskning från både Sverige, England och Australien visar att detta är en effektiv metod för att minska bland annat stress, ångest och nedstämdhet, öka livskvalitét och välmående och öka arbetsengagemang för både vuxna och ungdomar.

ACT

LIVSKOMPASS

(Livheim, F. et. Al. 2015, Frögéli, E. et al 2015. Brinkborg, H., et al 2011.)

Vill du ta del av forskningen, besök www.livskompass.se

ACT

ATT HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA

ACT är en kurs baserad på senaste forskningen kring stress och välmående. Du får lära dig konkreta och evidensbaserade verktyg för att hantera livets stress och att leva ditt liv i mer samklang med dina livsvärden.

Kursen ges vid fyra tillfällen, varje kurstillfälle är tre timmar (totalt 12 timmar). Träffarna är oftast varannan vecka. Gruppens storlek är begränsad till max 25 personer. Innehållet är en blandning av teori och upplevelsebaserade moment.

4x

VAD SÄGER FORSKNINGEN?

Denna modell är en svensk omarbetning av ”ACT at work” som fått goda resultat efter forskning i England och Sverige. De som genomgått kursen har sänkt arbetsrelaterad stress och ökat sin generella psykiska hälsa.(Bond & Bunce 2000; Bond & Bunce 2003).

Tillsammans den med andra jobbar du med livsfrågor inom alla delar av livet och får lära dig verktyg för att skapa ett liv i bättre balans. Kursen baserar sig på en form av KBT kallad Acceptance and commitment training.

FÖLJANDE ÄR FRÅGOR KOMMER VI ATT ARBETA KRING:

Vad tycker jag är viktigt och vad ska mitt liv stå för?

Vad vill jag ska finnas med i mitt liv inom livets olika områden.

Hur kan vi förhålla oss till den stress som är ofrånkomlig i vårt dagliga liv?

Vad bör vi acceptera och vad kan vi förändra?

Vad är stress och vad händer i kroppen när vi är stressade?

Hur kan vi förhindra depression eller utmattningsdepression?

Vid varje kurstillfälle kommer du bli uppmanad att börja använda de strategier du lärt dig I ditt dagliga liv för att konkret ta steg i riktning mot det liv du vill leva.

VAD KOSTAR DET?

KURSTILLFÄLLEN:

KURSPLATS:

ANMÄLAN:

KURSLEDARE:

Forskning från både Sverige, England och Australien visar att detta är en effektiv metod för att minska bland annat stress, ångest och nedstämdhet, öka livskvalitét och välmående och öka arbetsengagemang för både vuxna och ungdomar.

ACT

LIVSKOMPASS

(Livheim, F. et. Al. 2015, Frögéli, E. et al 2015. Brinkborg, H., et al 2011.)

Vill du ta del av forskningen, besök www.livskompass.se

ACT

ATT HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA

ACT är en kurs baserad på senaste forskningen kring stress och välmående. Du får lära dig konkreta och evidensbaserade verktyg för att hantera livets stress och att leva ditt liv i mer samklang med dina livsvärden.

Kursen ges vid fyra tillfällen, varje kurstillfälle är tre timmar (totalt 12 timmar). Träffarna är oftast varannan vecka. Gruppens storlek är begränsad till max 25 personer. Innehållet är en blandning av teori och upplevelsebaserade moment.

4x

VAD SÄGER FORSKNINGEN?

Denna modell är en svensk omarbetning av ”ACT at work” som fått goda resultat efter forskning i England och Sverige. De som genomgått kursen har sänkt arbetsrelaterad stress och ökat sin generella psykiska hälsa.(Bond & Bunce 2000; Bond & Bunce 2003).

Tillsammans den med andra jobbar du med livsfrågor inom alla delar av livet och får lära dig verktyg för att skapa ett liv i bättre balans. Kursen baserar sig på en form av KBT kallad Acceptance and commitment training.

FÖLJANDE ÄR FRÅGOR KOMMER VI ATT ARBETA KRING:

Vad tycker jag är viktigt och vad ska mitt liv stå för?

Vad vill jag ska finnas med i mitt liv inom livets olika områden.

Hur kan vi förhålla oss till den stress som är ofrånkomlig i vårt dagliga liv?

Vad bör vi acceptera och vad kan vi förändra?

Vad är stress och vad händer i kroppen när vi är stressade?

Hur kan vi förhindra depression eller utmattningsdepression?

Vid varje kurstillfälle kommer du bli uppmanad att börja använda de strategier du lärt dig I ditt dagliga liv för att konkret ta steg i riktning mot det liv du vill leva.

VAD KOSTAR DET?

KURSTILLFÄLLEN:

KURSPLATS:

ANMÄLAN:

KURSLEDARE:

Forskning från både Sverige, England och Australien visar att detta är en effektiv metod för att minska bland annat stress, ångest och nedstämdhet, öka livskvalitét och välmående och öka arbetsengagemang för både vuxna och ungdomar.

ACT

LIVSKOMPASS

(Livheim, F. et. Al. 2015, Frögéli, E. et al 2015. Brinkborg, H., et al 2011.)

Vill du ta del av forskningen, besök www.livskompass.se

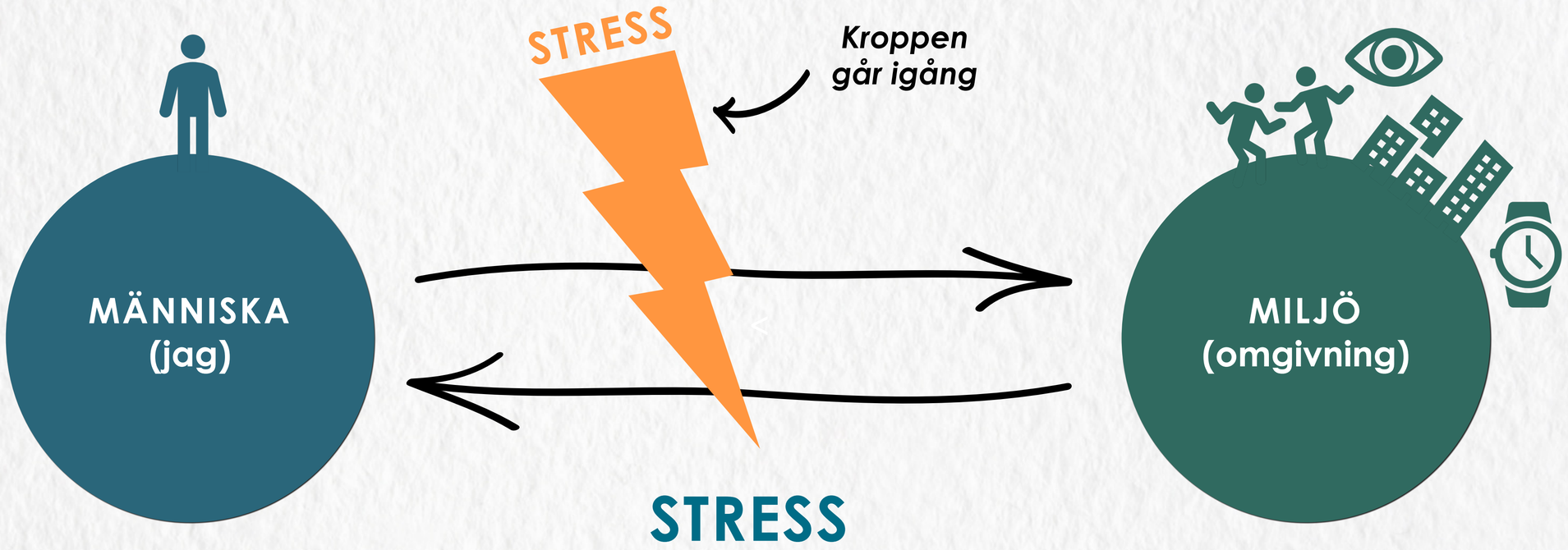
VECKANS TANKE

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

- ALICE I UNDERLANDET, LEWIS CARROLL, 1865

Vad är viktigast?
Målet eller vägen dit?

VAD ÄR STRESS?



**”Det här är för mycket!
Jag hinner inte med!”**

Jag upplever att omgivningen ställer för höga krav på mig än jag klarar av.

Översikt påfyllnadsutbildning

Uppdateringar & erfarenhetsutbyte
Fredrik & Daniel 10-12

- En övning för att landa
- Nyheter från forskningsfronten runt ACT
- Nytt i vår manual "ACT – att hantera stress och främja hälsa" från 2018 tills idag
- Ny grafisk formgivning av Powerpoints & rekryteringsmaterial
- Påbyggnadsutbildning i "ACT att leva livet för 13-19 år"
- Erfarenhetsutbyte, utmaningar och vad som funkar bra

LIVSKOMPASS

ACT att leva livet fullt ut – 13-19 åringar
Start 4e April 2023

- 13-19 åringar. Kortare format, 6 träffar á 2h
- Normalfungerande ungdomar men även, SiS, BUP, HVB-hem
- Färre teoretiska moment
- Anpassad efter böckerna *”Write your own DNA”* och *”Your life your way”* Louise Hayes
- Förkunskapskrav att man gått ACT att hantera stress o främja hälsa eller Tobias Lundgrens 10-dagars utbildning i ACT.
- Under våren kommer vi revidera denna manual och eventuellt korta ned till 60 min per träff och förenkla

Översikt påfyllnadsutbildning

Uppdateringar & erfarenhetsutbyte
Fredrik & Daniel 10-12

- En övning för att landa
- Nyheter från forskningsfronten runt ACT
- Nytt i vår manual "ACT – att hantera stress och främja hälsa" från 2018 tills idag
- Ny grafisk formgivning av Powerpoints & rekryteringsmaterial
- Påbyggnadsutbildning i "ACT att leva livet för 13-19 år"
- Erfarenhetsutbyte, utmaningar och vad som funkar bra

LIVSKOMPASS

Erfarenhetsutbyte

20 min + 20 min redovisning

Grupp 1 – Skola

Grupp 2 – Vård/omsorg

Grupp 3 – Företag, Egen firma,

Grupp 4 - Övriga

En person är sekreterare & antecknar

Diskutera i 20 min

↓

Sekreterare redovisar i 5 min inför hela gruppen

↓

Skicka sammanfattning till Daniel

LIVSKOMPASS

Tre frågor

1) Vad har fungerat särskilt bra?
   (vissa övningar, delar, teman, tekniker, tillvägagångssätt?)

2) Vad har varit återkommande utmaningar och hur har ni löst dem?

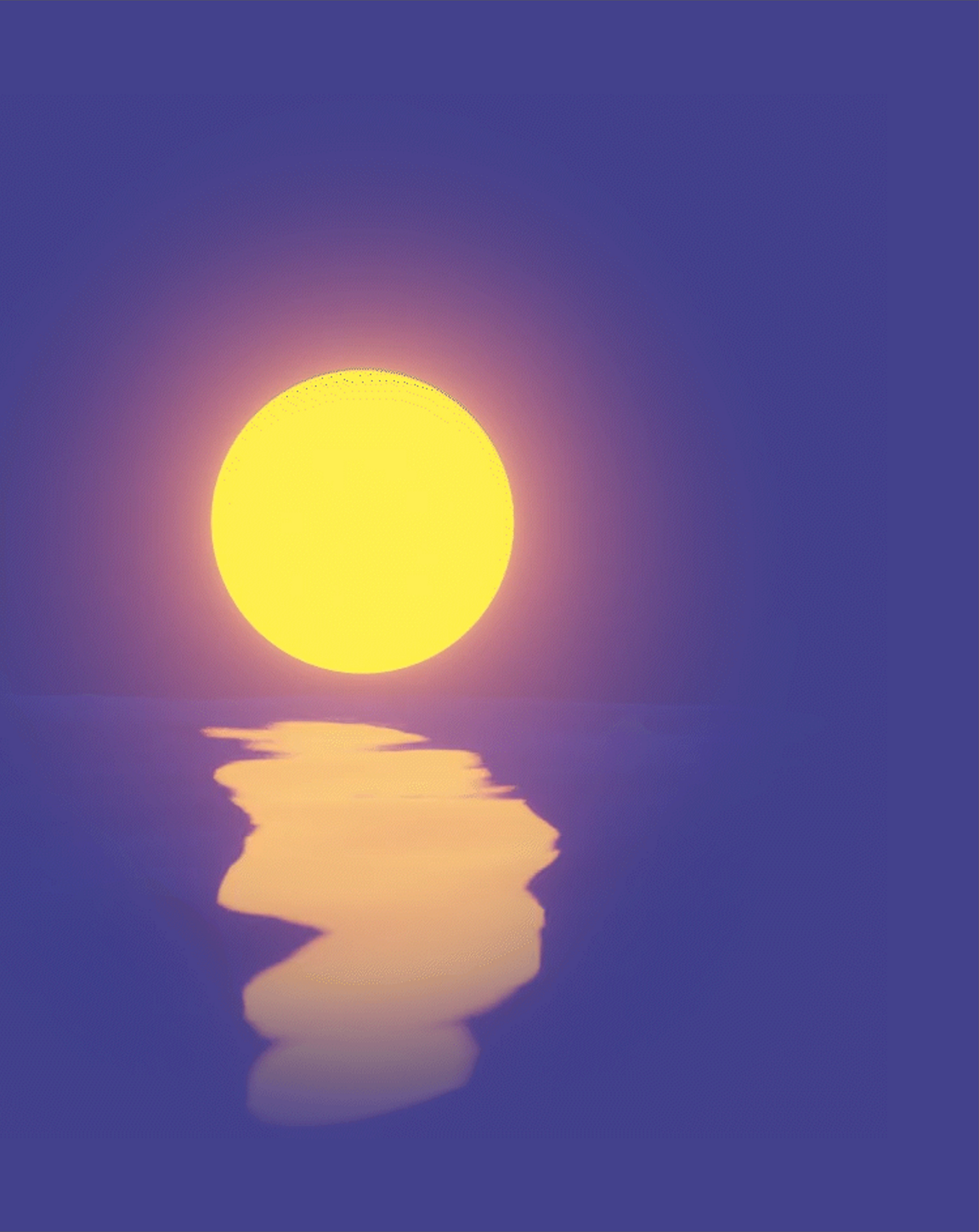
3) Vad är lyckade anpassningar ni gjort?

Översikt påfyllnadsutbildning

Uppdateringar & erfarenhetsutbyte
Fredrik & Daniel 10-12

- En övning för att landa
- Nyheter från forskningsfronten runt ACT
- Nytt i vår manual "ACT – att hantera stress och främja hälsa" från 2018 tills idag
- Ny grafisk formgivning av Powerpoints & rekryteringsmaterial
- Påbyggnadsutbildning i "ACT att leva livet för 13-19 år"
- Erfarenhetsutbyte, utmaningar och vad som funkar bra

LIVSKOMPASS

Tack!

Fredrik Livheim
Leg. psykolog, medicine doktor,
forsknings- & innehållsstrateg www.29k.org
Mobil: +4670 694 03 64
Epost: fredrik@29k.org , livheim@gmail.com