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

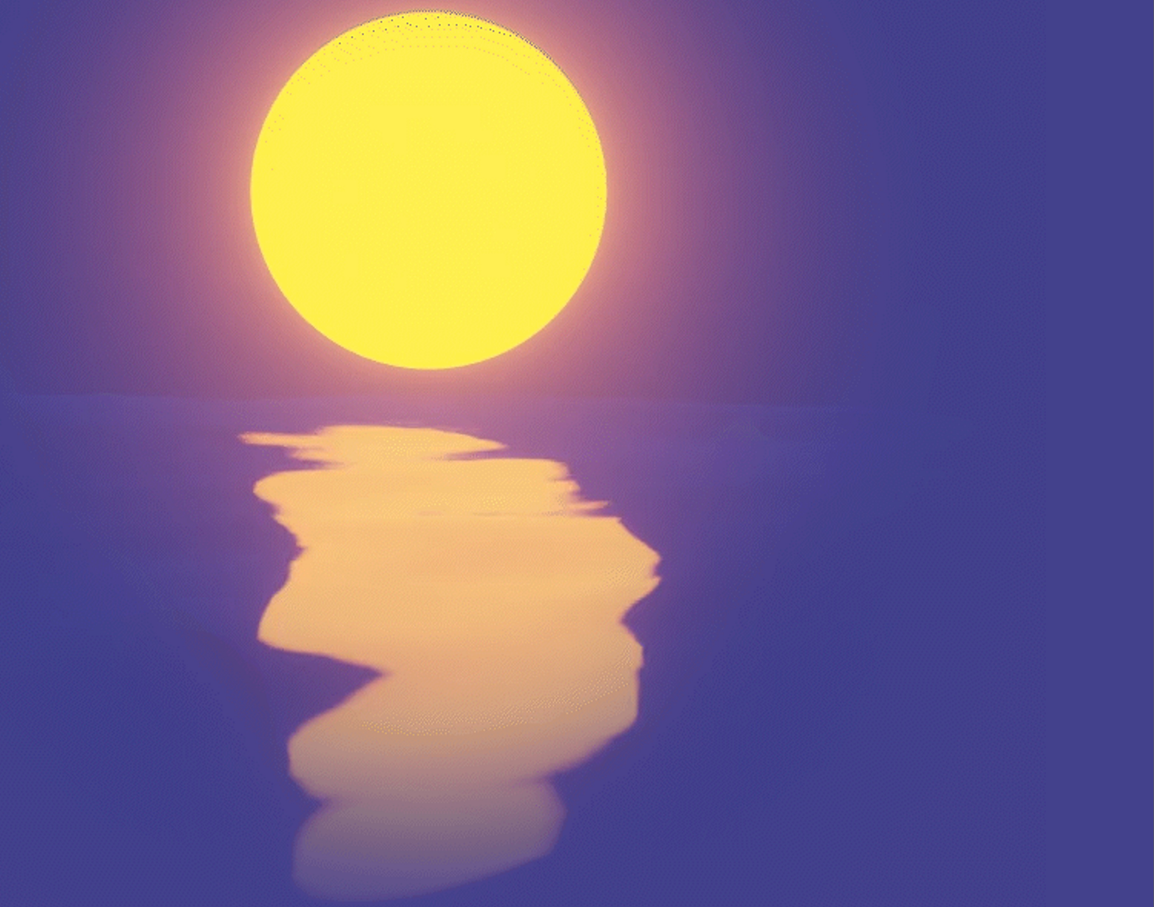
Inre utveckling för global hållbarhet & 29k

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

Inre utveckling för global hållbarhet



Jenny Rickardsson
Leg. psykolog, medicine doktor,
Chefspsykolog www.29k.org
forskare Karolinska Institutet

Fredrik Livheim
Leg. psykolog, medicine doktor,
forsknings- & innehållsstrateg www.29k.org

Översikt påfyllnadsutbildning

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.

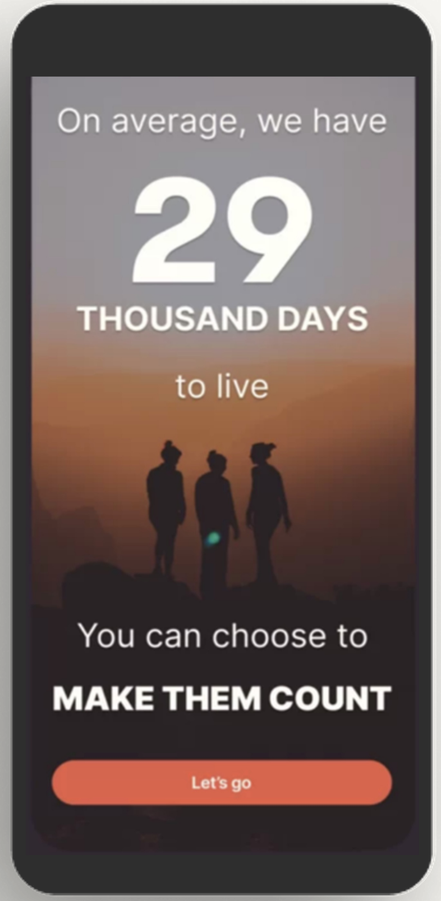
LIVSKOMPASS

Innehåll

- **Vad Inner Development Goals?**
  Och vad är kopplingen till 29K?

- **Överlapp mellan psykologisk flexibilitet och Inner Development Goals**



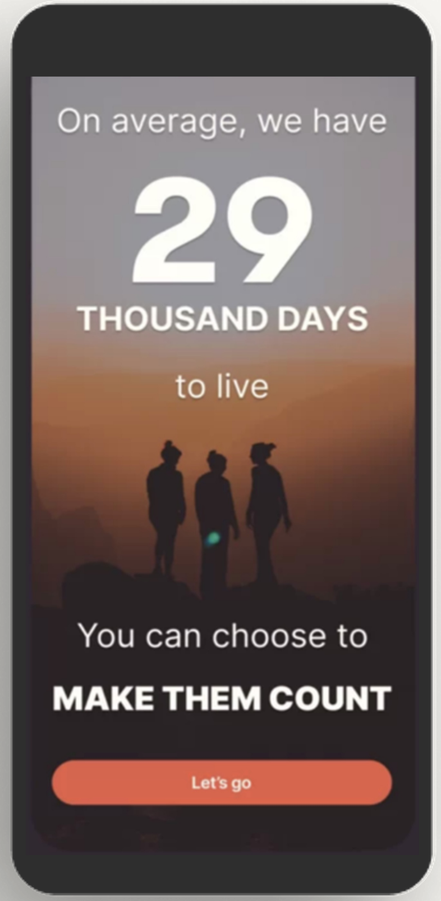


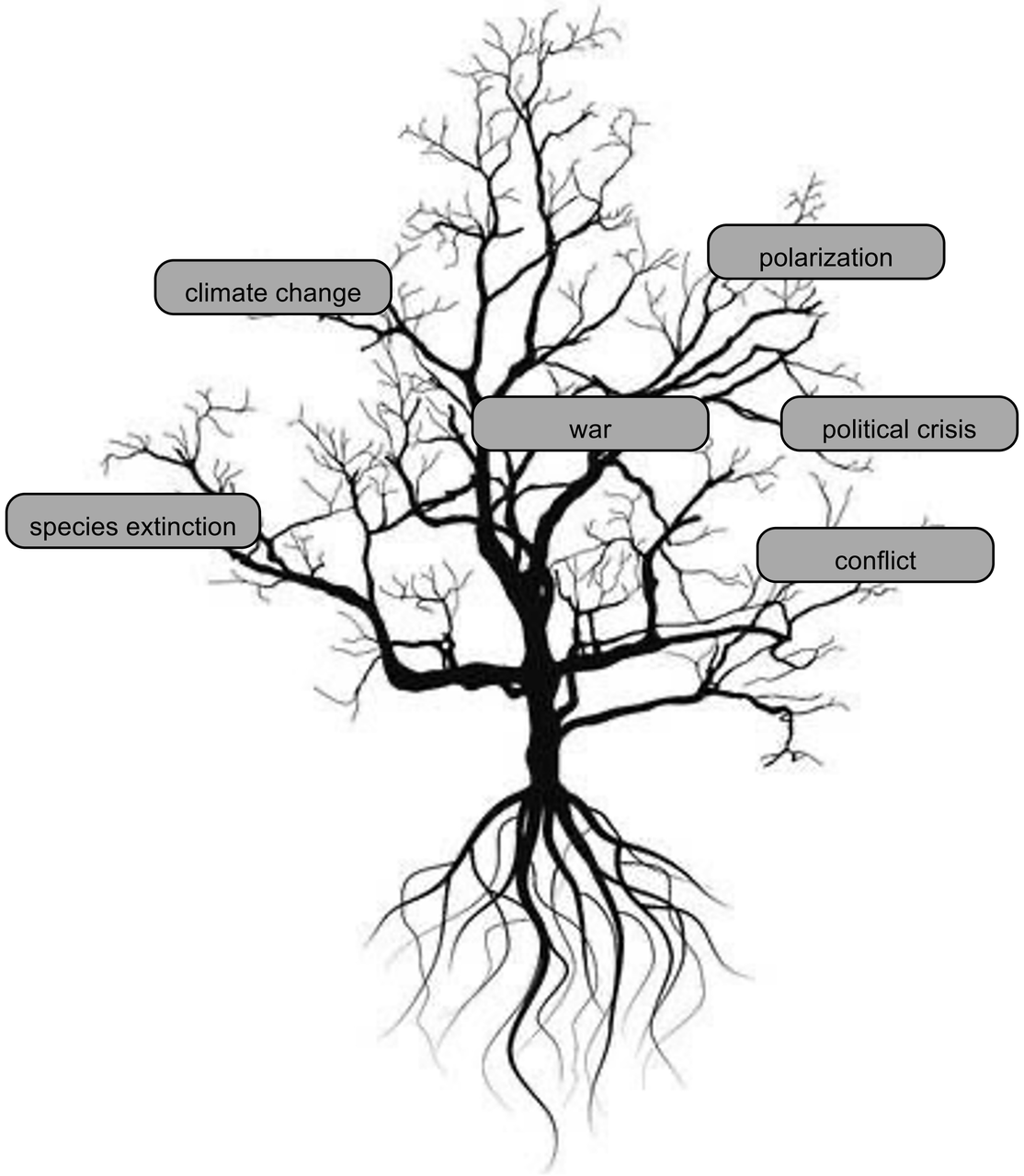
Innehåll

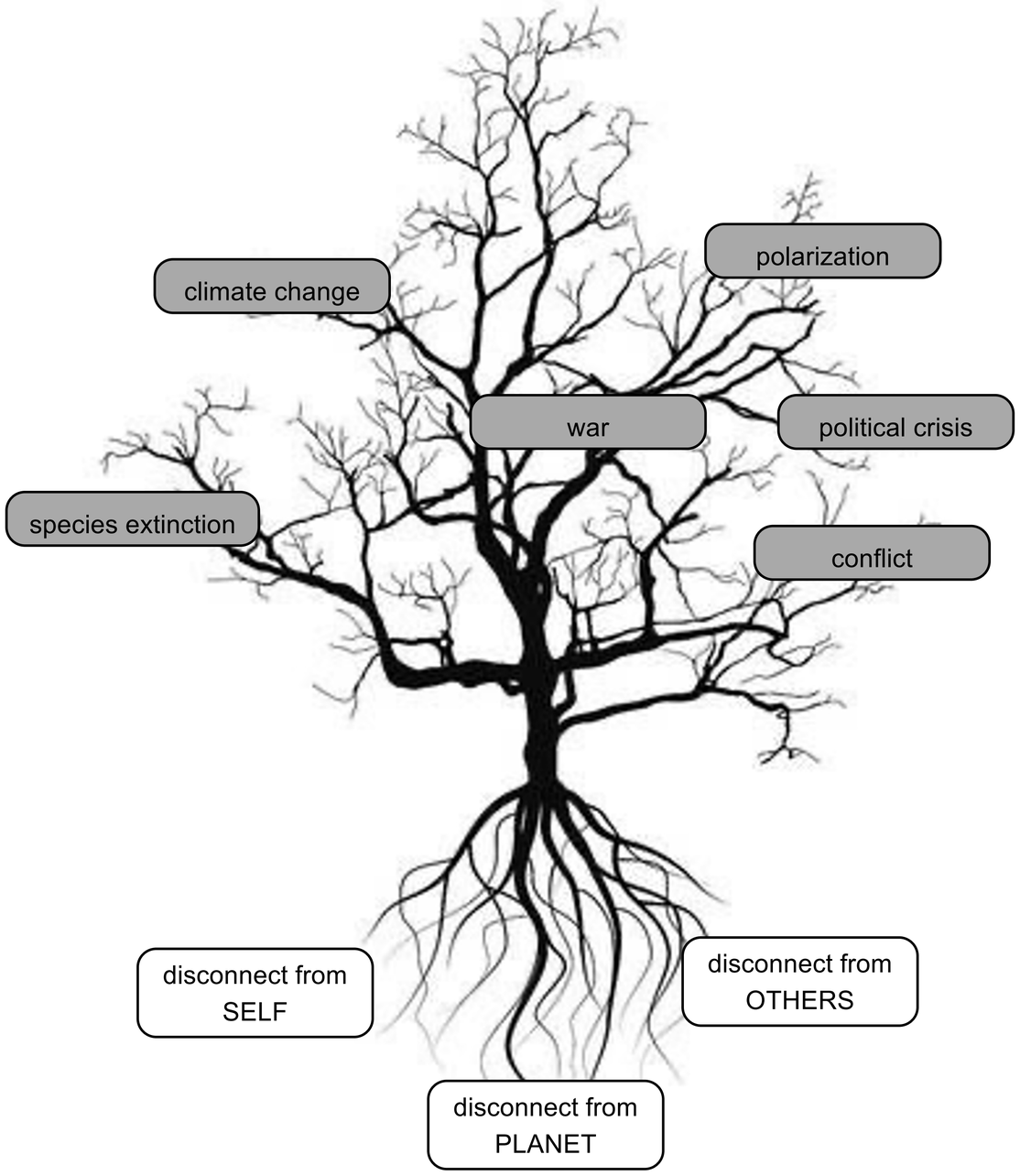
- **Vad Inner Development Goals?**
  Och vad är kopplingen till 29K?

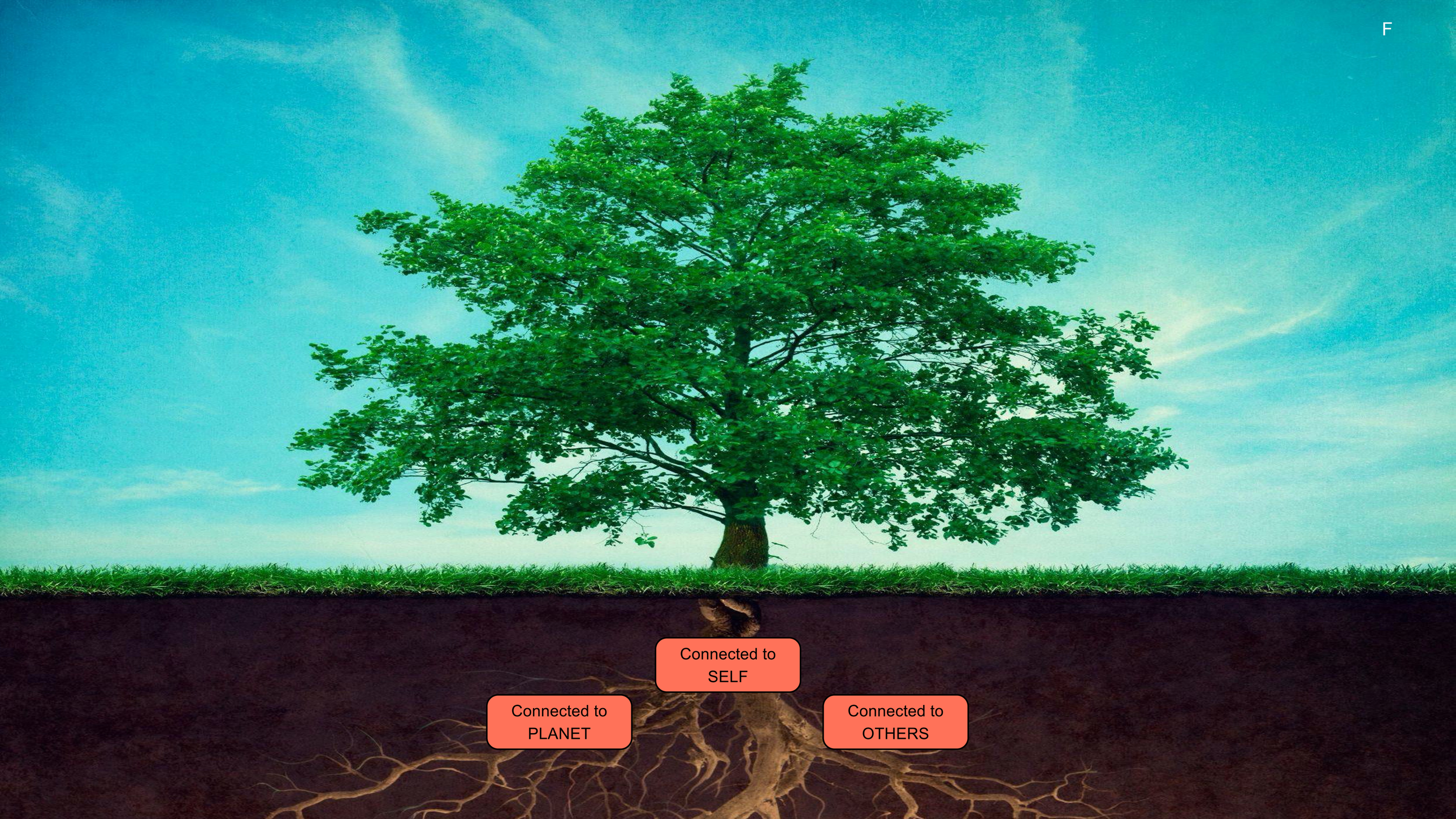
- **Överlapp mellan psykologisk flexibilitet och Inner Development Goals**






climate change
polarization
war
political crisis
species extinction
conflict

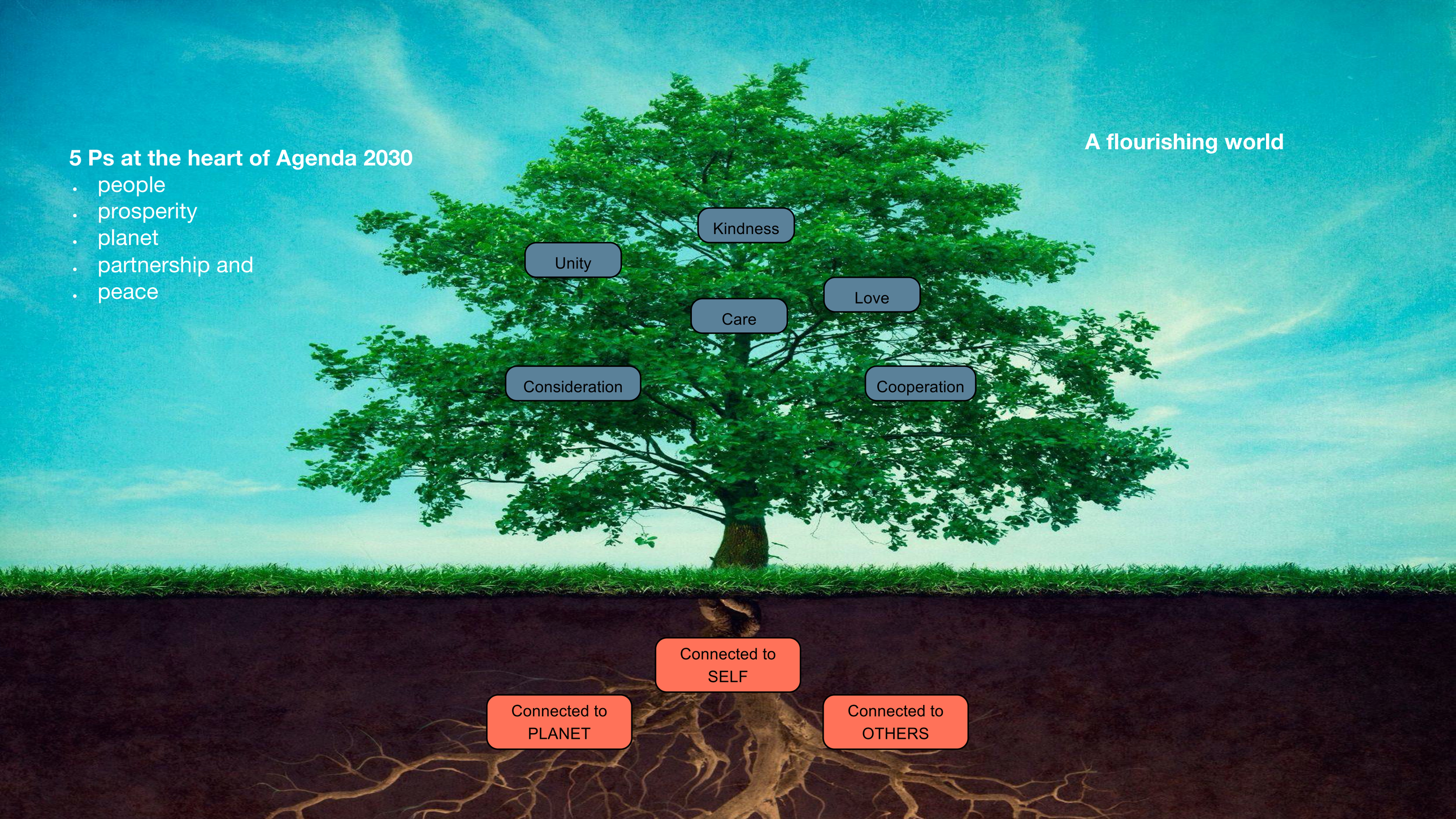

climate change
polarization
war
political crisis
species extinction
conflict
disconnect from SELF
disconnect from OTHERS
disconnect from PLANET


Connected to SELF
Connected to PLANET
Connected to OTHERS

5 Ps at the heart of Agenda 2030

- people
- prosperity
- planet
- partnership and
- peace

A flourishing world



THE GLOBAL GOALS



INNER DEVELOPMENT GOALS

Transformational Skills for Sustainable Development

The Idea

When the UN presented the Sustainable Development Goals in 2015, we were given a comprehensive plant or a sustainable world by 2030. The 17 goals cover a wide range of issues that involve people with different needs, values, and convictions.

Due to the complexity of our challenges, it is important to understand how we as individuals and organizations can become more effective in the work towards greater sustainability and wellbeing. This is why we are developing the Inner Development Goals - a framework of the capabilities, qualities, and skills that are needed to successfully reach the Sustainable Development Goals.



https://www.innerdevelopmentgoals.org/

Initiating Partners

THE NEW DIVISION
Agents of Sustainability

29k

EKSKĀRET

Initiating Partners

THE NEW DIVISION
Agents of Sustainability

29k

EKSKĀRET

Academic Partners

Stockholm University

Stockholm School of Economics

Karolinska Institutet

Lund University | LUCSUS Centre for Sustainability Studies

RSM Erasmus University

Learning Planet Institute

Collaborating Partners

Husqvarna Group

Stena

granitor

Ericsson

Google

Presencing Institute

OX2

IKEA

Telia Company

Haufe Akademie

DO INGS

Howspace

Worklife Group

Lindéngruppen

Spotify

Close Chefsnätverket

Motivation.se Sveriges ledarskapssajt

Mannaz

explain Consulting GmbH

Jung

Berghs SOC

Burren College of Art

cadra

Houdini

growloop

Ashoka

Region Stockholm

the inner foundation

Institut für Praktische Emergenz

Baker McKenzie.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

The IDGs film

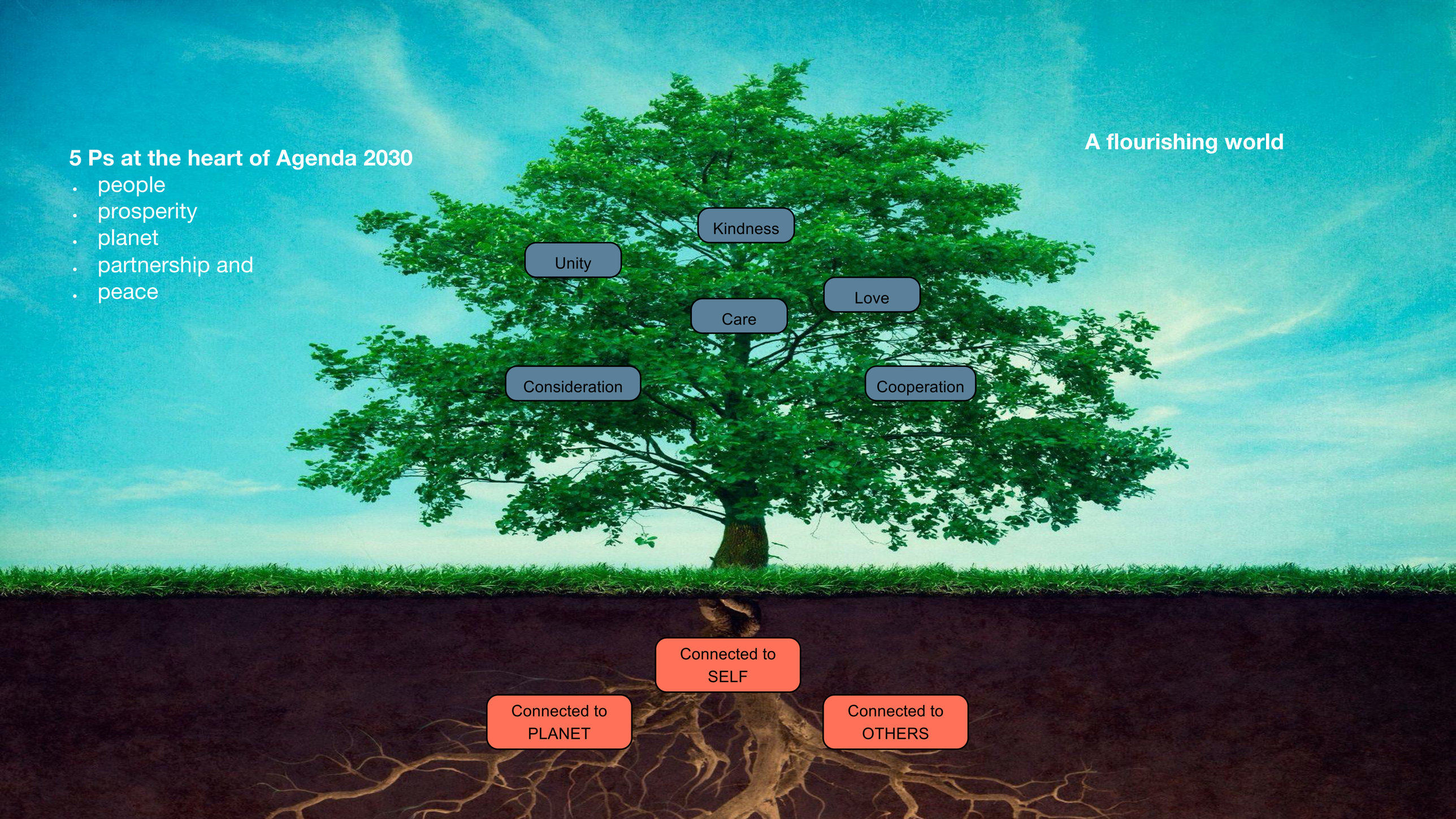
The Inner Development Goals (IDGs) is a not for profit and open source initiative. Meet the founders and hear from the advisory board and co-creating researchers. Learn how the IDGs framework can help accelerate the work towards the UN's Global Goals or SDGs.



5 Ps at the heart of Agenda 2030

- people
- prosperity
- planet
- partnership and
- peace

A flourishing world



KLIMAT

”Hållbarhet handlar om våra relationer”

PUBLICERAD 13 OKTOBER 2022 2



Christine Wamsler är professor i hållbarhetsvetenskap vid Lunds universitets centrum för studier av uthållig

Varför gör varken ledare eller medborgare tillräckligt för att möta klimatkrisen? Ett svar är att en yttre omställning av politik, teknik och beteenden inte räcker. Enligt forskare behöver vi också uppmärksamma krisens inre orsaker.

– Klimatförändringarna beror på en kris i våra relationer till oss själva, varandra och naturen, säger professor Christine Wamsler vid Lunds universitet.

KLIMAT

”Hållbarhet handlar om våra relationer”

PUBLICERAD 13 OKTOBER 2022 2



Christine Wamsler är professor i hållbarhetsvetenskap vid Lunds universitets centrum för studier av uthållig

Varför gör varken ledare eller medborgare tillräckligt för att möta klimatkrisen? Ett svar är att en yttre omställning av politik, teknik och beteenden inte räcker. Enligt forskare behöver vi också uppmärksamma krisens inre orsaker.

– Klimatförändringarna beror på en kris i våra relationer till oss själva, varandra och naturen, säger professor Christine Wamsler vid Lunds universitet.

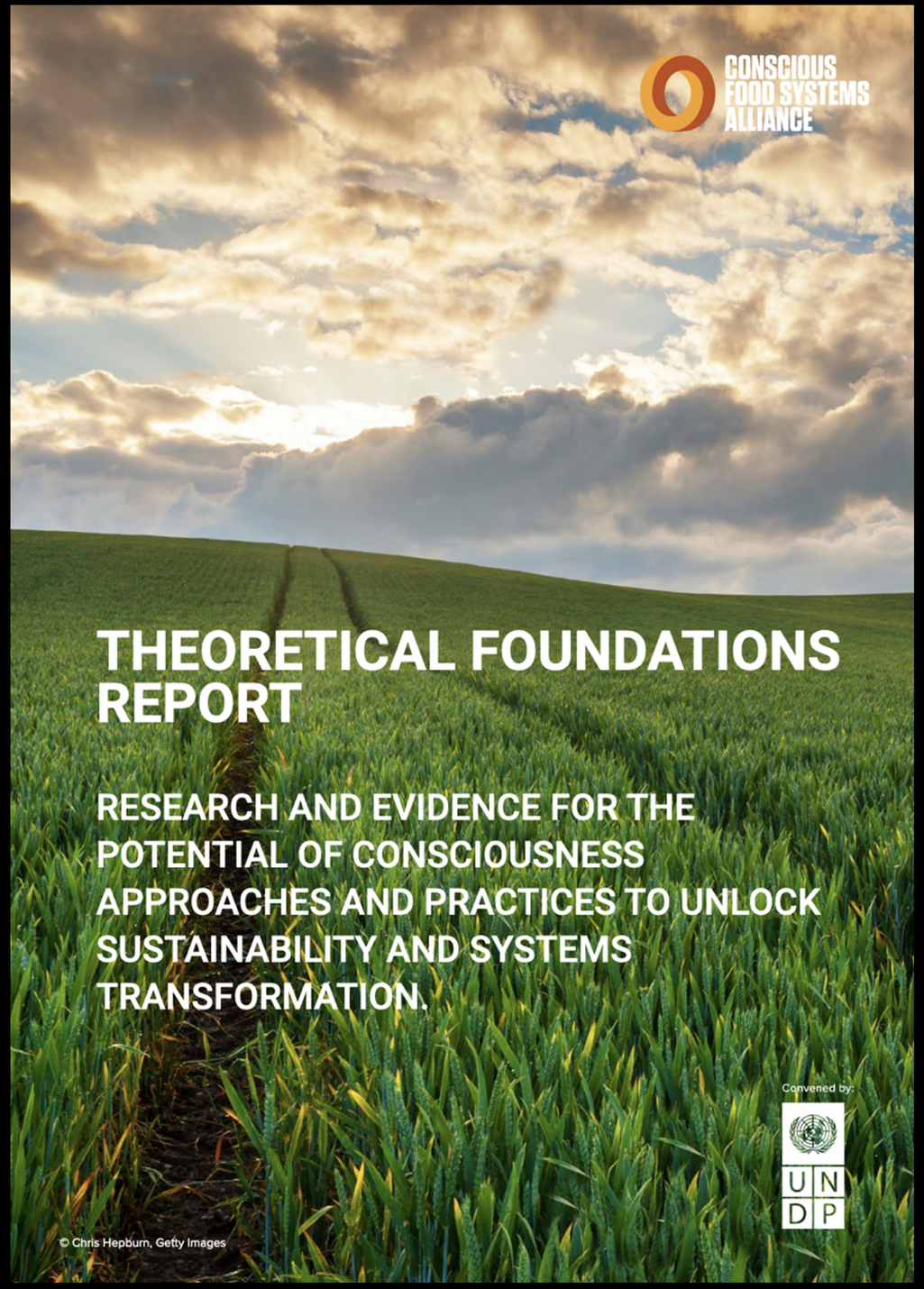
Onda cirklar, människors inre liv & hållbarhet

1. Hållbarhetskriser gör att vi mår dåligt, klimatångest, oro, maktlöshet, skuld, utbrändhet och andra former av psykisk ohälsa ökar i klimatkrisens spår.

2. Flera tankemönster hindrar oss från att agera mot klimatförändringarna. Vår hjärna försöker förenkla informationsbearbetningen. Tänkande kan t.ex leda till att vårt tänkande blir polariserat eller kortsiktigt. För att undvika oro skyller vi kanske på andra eller förnekar klimatkrisen. Och när vår instinktiva flykt- och kamprespons triggas blir vi mindre empatiska, mer extremistiska och mer benägna att tänka i vi-och-dem-termer.

3. Att vi tänker som individer och kollektiv, är också en viktig orsak till klimatkrisen. Enligt Christine Wamsler finns i länder som Sverige en bild av att individualism och självständighet är viktigare än något annat, där naturen ses som ett objekt och en resurs för människor att utnyttja. Som exempel pekar hon på att vår teknikanvändning styrs av BNP, inte av värderingar och förmågor som vänlighet och medkänsla, och att det kan leda till miljöförstöring och exploatering.
– I stället behöver vi känna att vi på djupet hör ihop med och är beroende av allt levande på jorden. Det skulle minska exploateringen som ligger bakom både sociala orättvisor och miljöproblem, och öka omsorgen om människor och natur.

1. Den fjärde aspekten är att dessa tre sätt riskerar att leda till en negativ spiral. Ju sämre vi mår, desto mindre orkar vi engagera oss i att förändra. I värsta fall blir konsekvenserna direkt negativa för planeten.



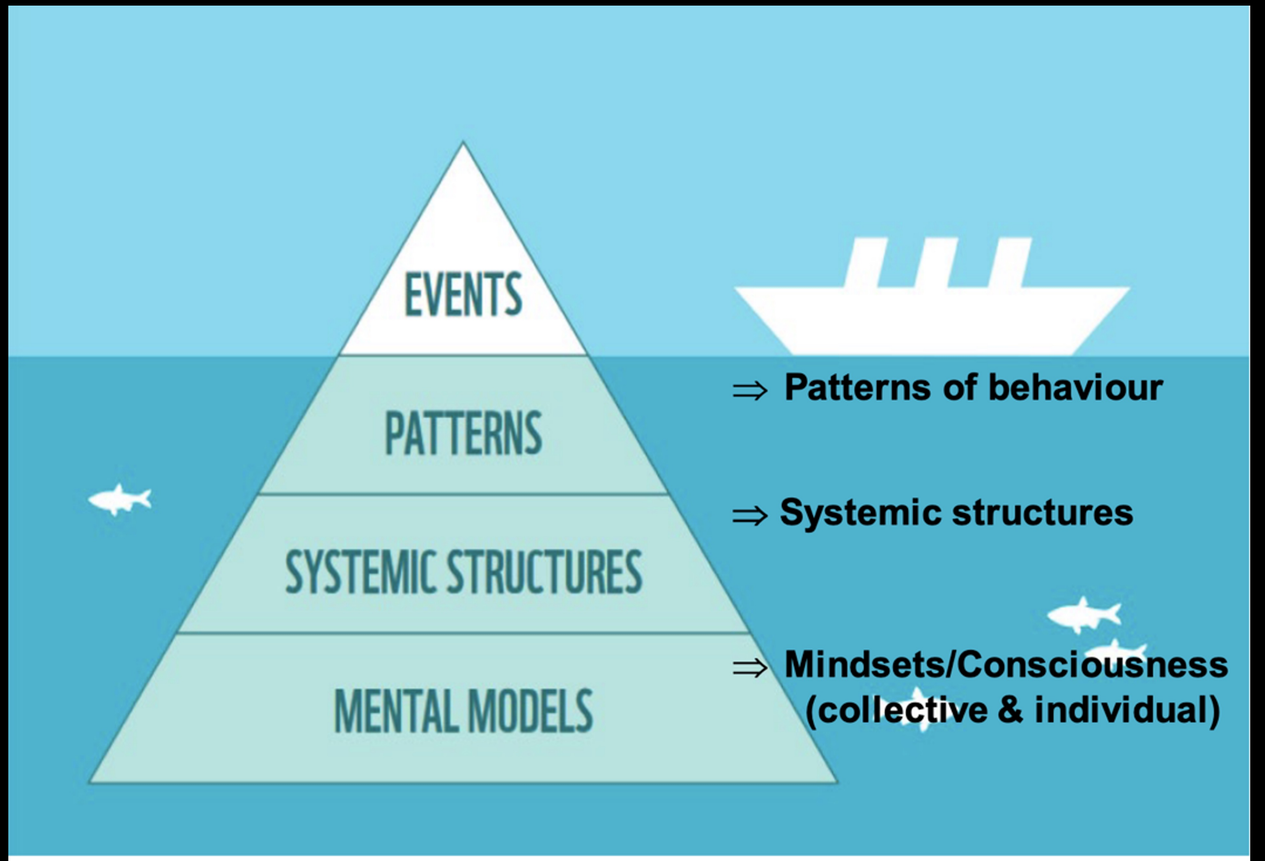


Figure 1: The Iceberg Model, simplified. Source: Adapted from Meadows (1999).

Table 1: Overview of the Inner Development Goals framework that clusters a set of potential transformative qualities and capacities under the headings of being, thinking, relating, collaborating and acting.

Being *Relationship to Self*	**Thinking** *Cognitive Skills*	**Relating** *Caring for others and the world*	**Collaborating** *Social Skills*	**Acting** *Driving Change*
Inner compass	Critical thinking	Appreciation	Communication skills	Courage
Integrity and Authenticity	Complexity awareness	Connectedness	Co-creation skills	Creativity
Openness and Learning mindset	Perspective skills	Humility	Inclusive mindset and intercultural competence	Optimism
Self-awareness	Sense-making	Empathy and compassion	Trust	Perseverance
Presence	Long-term orientation and visioning		Mobilization skills	

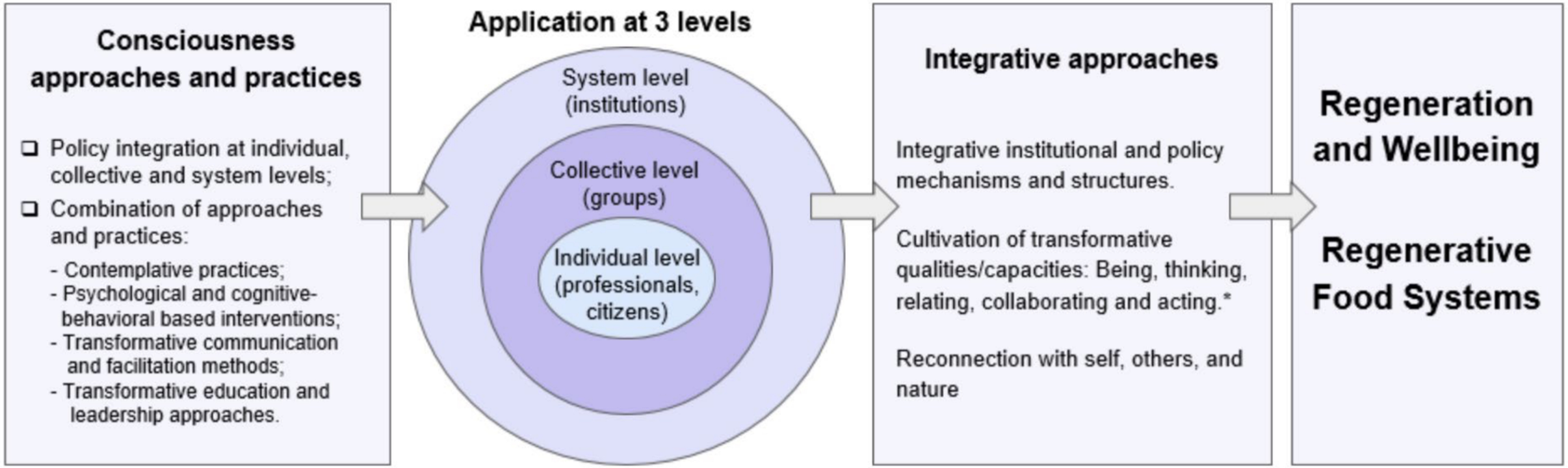


Figure 4: The CoFSA Model of Transformation. This linear model simplifies the process of change for ease of communication. In practice, transformation is a complex and emergent process. The CoFSA Model is based on Wamsler et al. (2021) and IDG Initiative (2021) (see Section B).

The question we asked…

What capabilities, qualities or skills do you believe are essential to develop, individually and collectively, in order to get us significantly closer to fulfilling the Global Goals?

Please list up to 7 key items and add, if you want, a brief comment on why you feel these skills (or qualities) are essential.

1

BEING — Relationship to Self

- **Inner compass**
- **Integrity and Authenticity**
- **Openness and Learning Mindset**
- **Self-awareness**
- **Presence**

2

THINKING — Cognitive Skills

- **Critical thinking**
- **Complexity awareness**
- **Perspective skills**
- **Sense-making**
- **Long-term orientation and Visioning**

3

RELATING — Caring for Others and the World

- **Appreciation**
- **Connectedness**
- **Humility**
- **Empathy and Compassion**

4

COLLABORATING — Social Skills

- **Communication skills**
- **Co-creation skills**
- **Inclusive mindset and intercultural competence**
- **Trust**
- **Mobilization skills**

5

ACTING — Driving Change

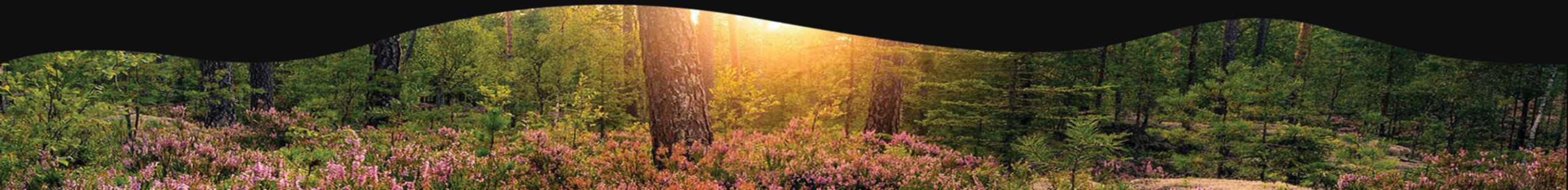
- **Courage**
- **Creativity**
- **Optimism**
- **Perseverance**

Om vi vet vilka förmågor vi behöver träna…

1. Hur kan vi skala upp den träningen?

2. Hur kan vi demokratisera tillgången och göra tillgängligt för alla?

3. Hur kan vi mäta effekterna av sådan träning?



Här kan du ladda hem 29k och göra ett IDG-test



- Scanna QR-koden nedanför
- Ladda hem 29k, skapa ett konto (ca 20 sekunder)
- Gör IDG-testet och se var du ligger på de 23 centrala psykologiska förmågorna. Testet är på engelska.
- Du kan också kolla runt på vad som finns i 29k.

How can we train the IDG skills?

1. Select the skills you want to practice

Being
Relationship to Self +

Thinking
Cognitive Skills +

Relating
Caring for Others and the World +

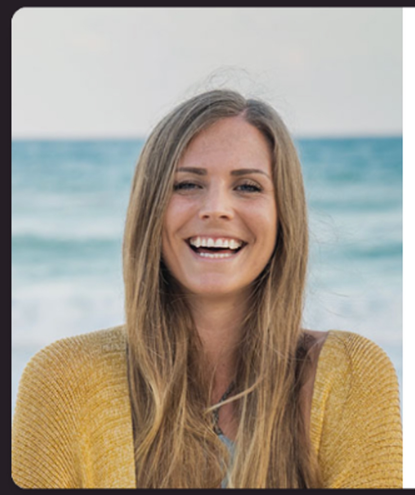
Collaborating
Social Skills +

Acting
Driving change +

2. Find the most relevant content for you

Skills are further developed when sharing your learnings with a group.

Practice with a group



Self compassion

This course helps build your self compassion so you can enjoy life without being ruled by fear and self doubt. You will learn how to identify when you are overly critical of yourself, understand why you do it and how it affects you.

Info | Open



Purposeful Leadership

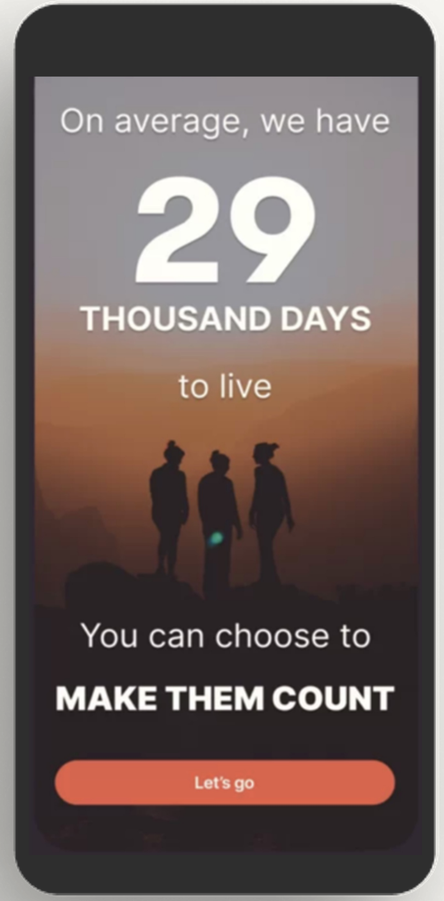
A course tested by Paralympic coaches and space station personnel, designed to help you grow in your ability to lead in all areas of your life thanks to engaging exercises and daily quests.

Innehåll

- Vad Inner Development Goals?
  Och vad är kopplingen till 29K?

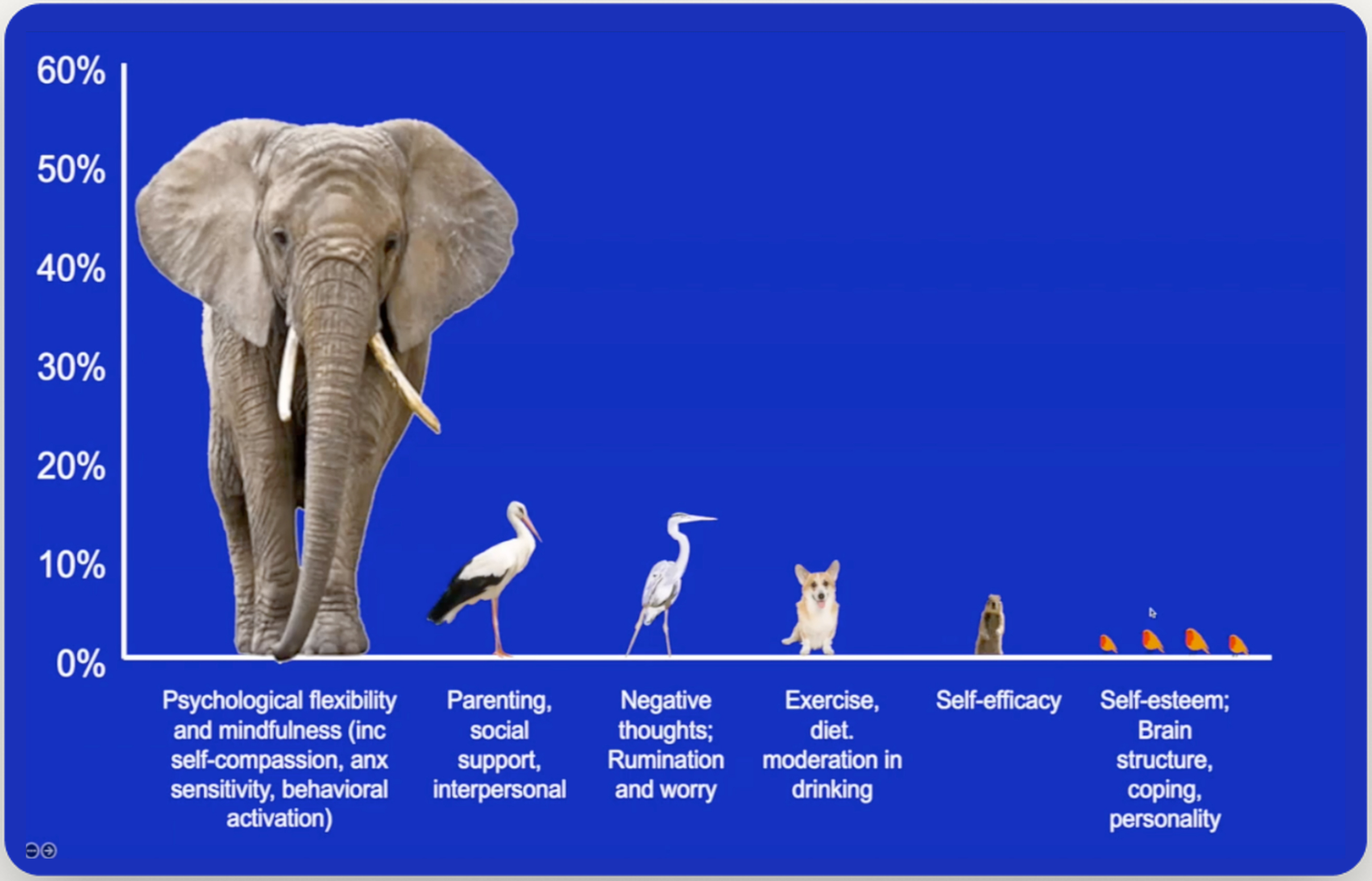
- **Överlapp mellan psykologisk flexibilitet och Inner Development Goals**





29k What are the psychological processes that makes interventions work?

A deep dive into 54.633 scientific studies...



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)



1

BEING — Relationship to Self

- **Inner compass**
- **Integrity and Authenticity**
- **Openness and Learning Mindset**
- **Self-awareness**
- **Presence**

2

THINKING — Cognitive Skills

- **Critical thinking**
- **Complexity awareness**
- **Perspective skills**
- **Sense-making**
- **Long-term orientation and Visioning**

3

RELATING — Caring for Others and the World

- **Appreciation**
- **Connectedness**
- **Humility**
- **Empathy and Compassion**

4

COLLABORATING — Social Skills

- **Communication skills**
- **Co-creation skills**
- **Inclusive mindset and intercultural competence**
- **Trust**
- **Mobilization skills**

5

ACTING — Driving Change

- **Courage**
- **Creativity**
- **Optimism**
- **Perseverance**

29k

Being - Relationship to Self

- Inner compass
- Integrity and Authenticity
- Openness and Learning mindset
- Self-awareness
- Presence



Being - Relationship to Self

Integrity and Authenticity

Openness and Learning mindset

Self-awareness

Presence



Inner compass

Being - Relationship to Self

Openness and Learning mindset

Self-awareness

Presence



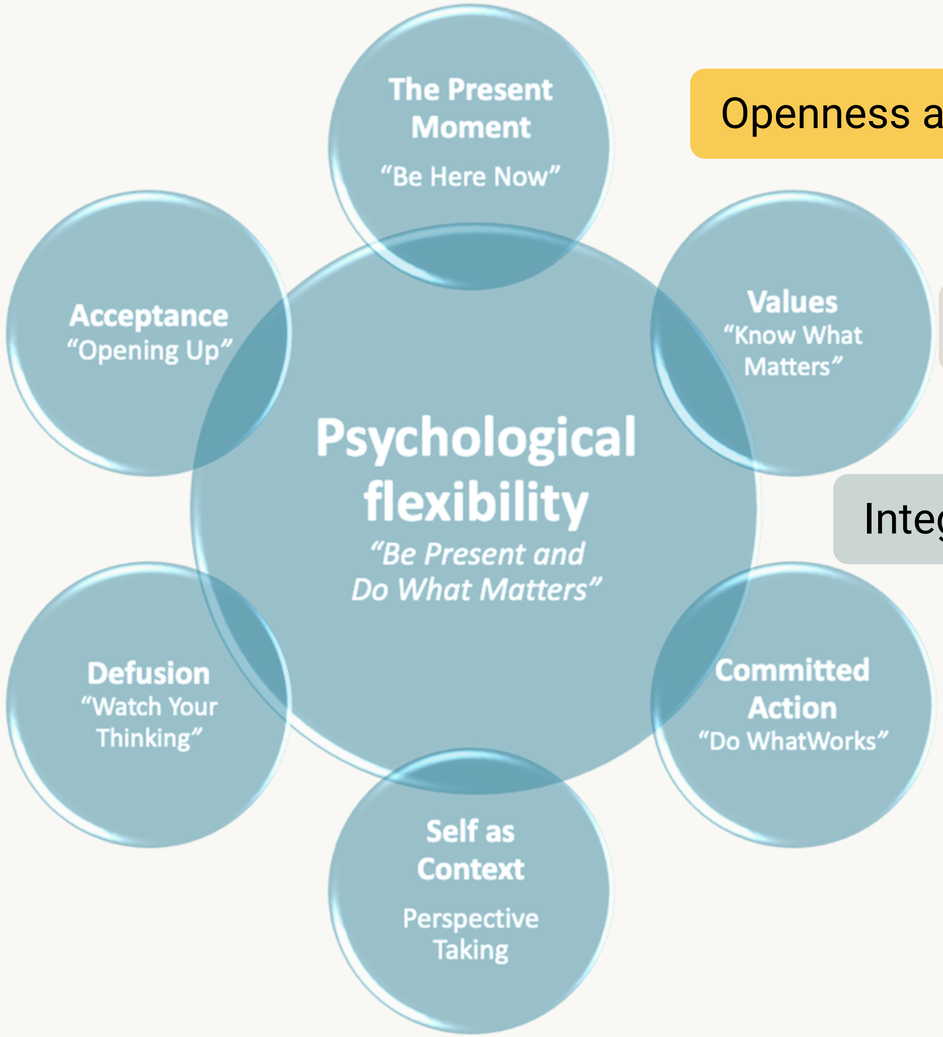
Inner compass

Integrity and Authenticity

Being - Relationship to Self

Self-awareness

Presence



Openness and Learning mindset

Inner compass

Integrity and Authenticity

Being - Relationship to Self

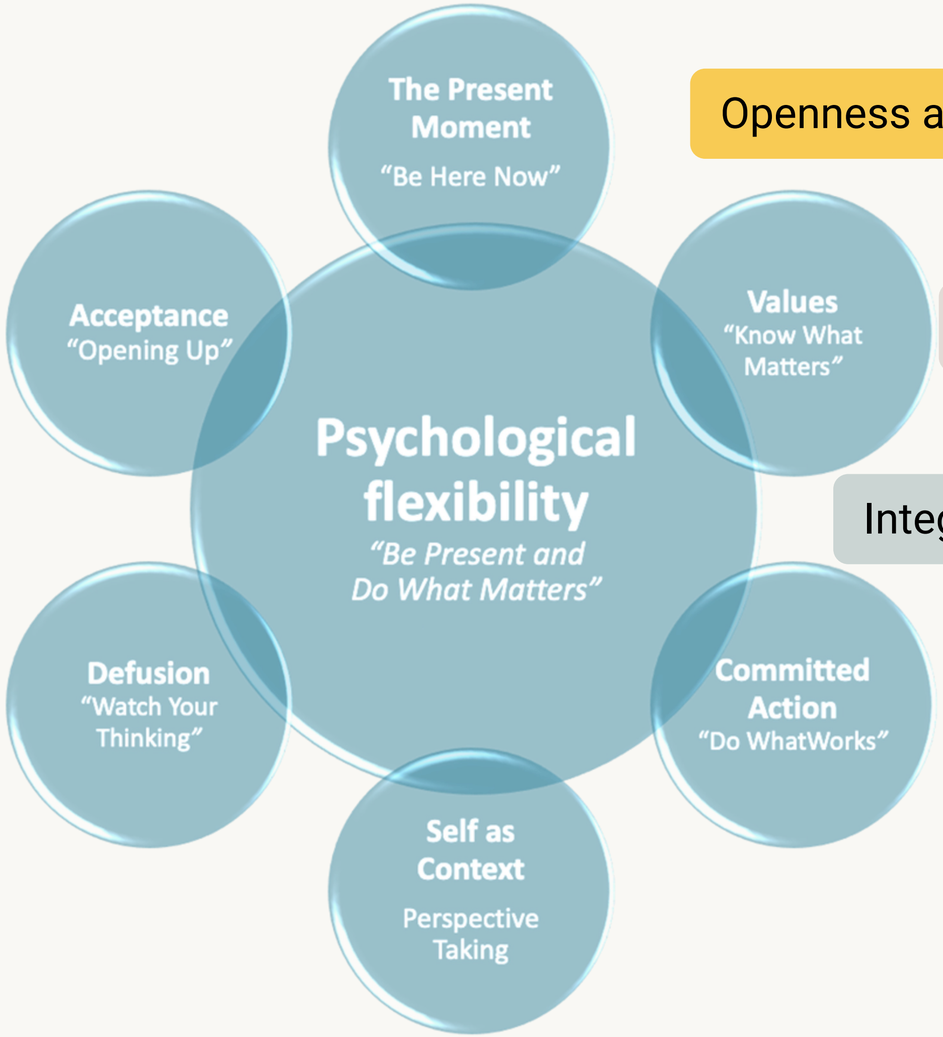
Openness and Learning mindset

Self-awareness

Inner compass

Integrity and Authenticity

Presence



Being - Relationship to Self

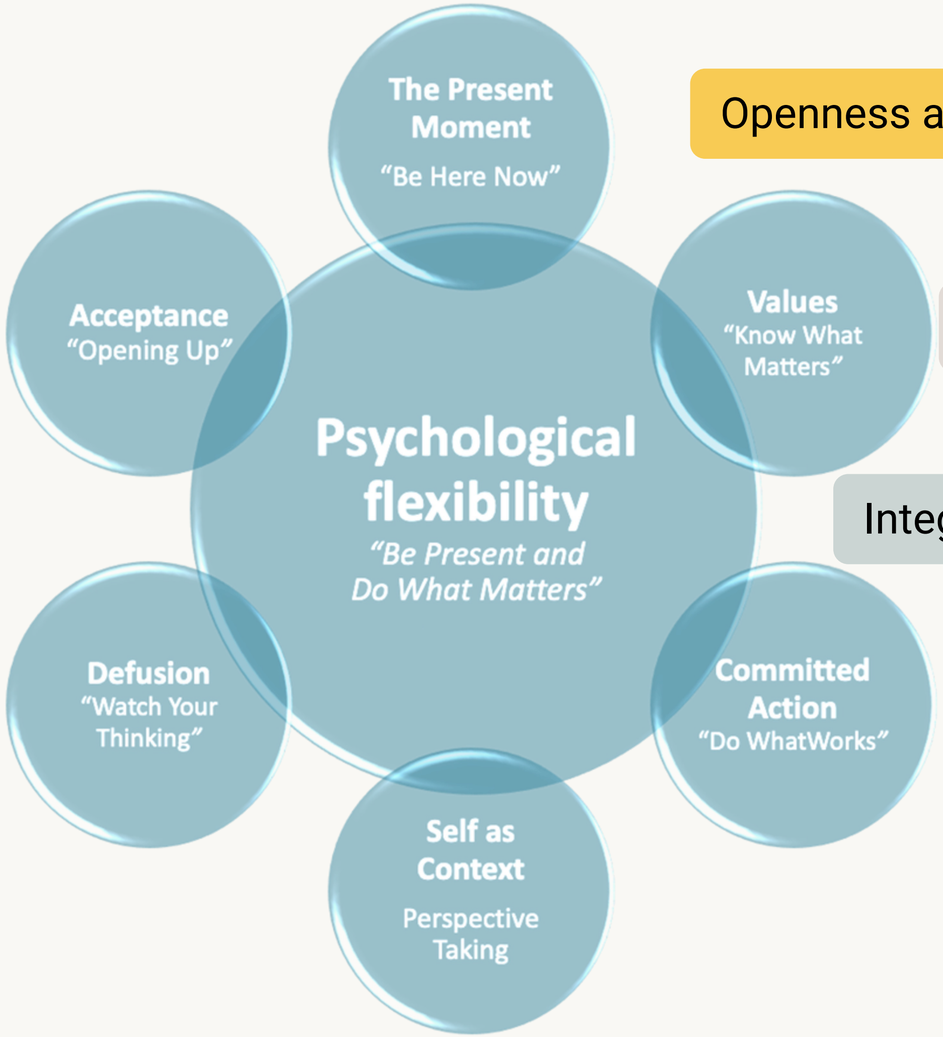
Openness and Learning mindset

Self-awareness

Inner compass

Integrity and Authenticity

Presence



Being - Relationship to Self

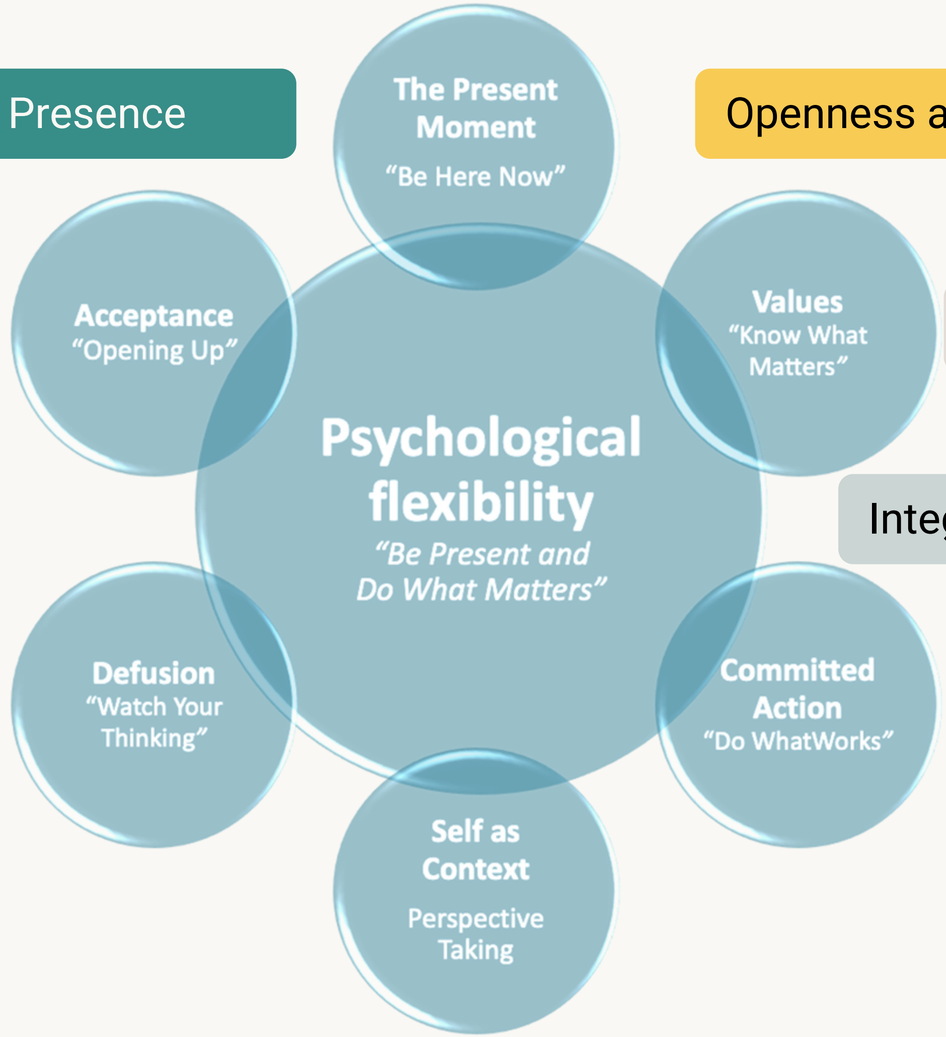
Presence

Openness and Learning mindset

Self-awareness

Inner compass

Integrity and Authenticity



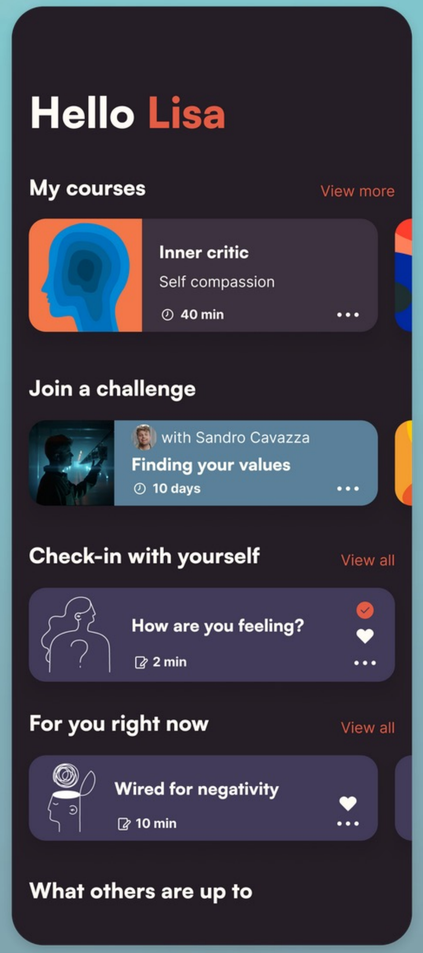
Download 29k for free

Your Mental Health and Inner Development App to practice self-care, manage stress, anxiety, improve relationships, get peer support and so much more!

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

SCAN ME

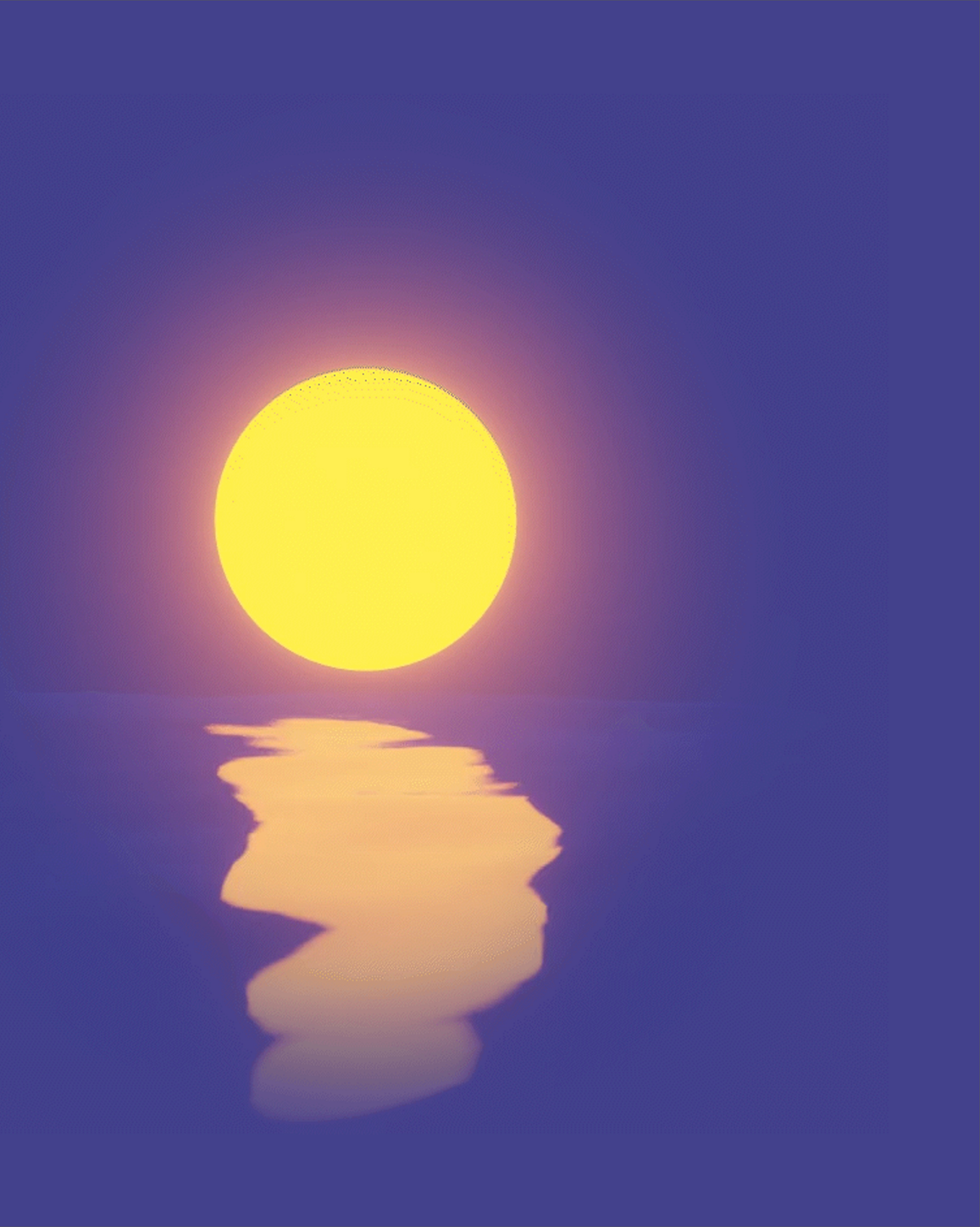


29k

Livskompass booster

Introduktion till 29k

November 2022



Agenda

- **Intro**
- **29k**
- **Hantera stress**



29k

Intro – bakgrund

Statens institutions styrelse SiS

PSYKOLOGIFABRIKEN

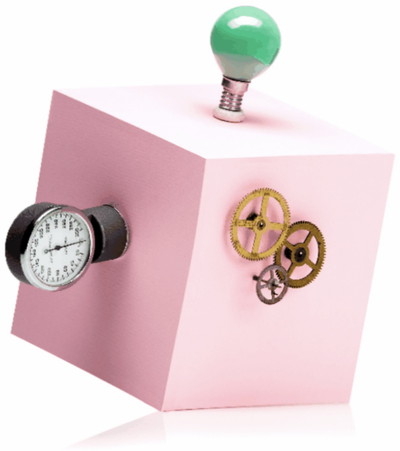
Karolinska Institutet

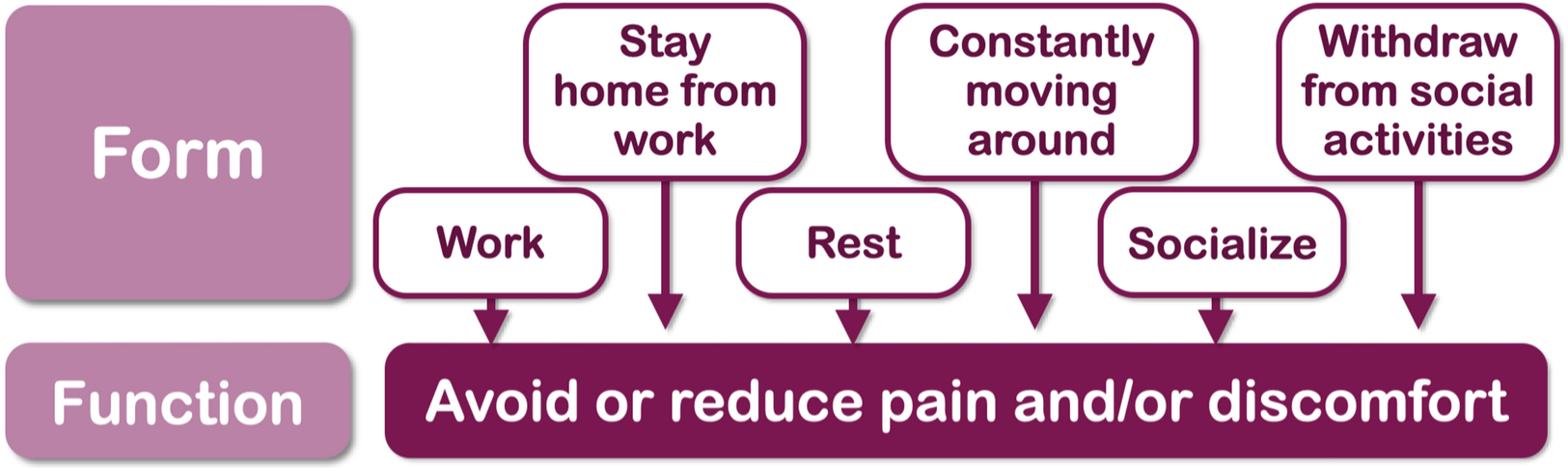
Make friends with your pain monster

Internet-delivered acceptance- and value-based exposure for chronic pain – model and treatment

Jenny Rickardsson, PhD student
Department of Clinical Neuroscience, Karolinska institutet

Supervisor: Rikard Wicksell, PhD, associate professor
Co-supervisors:
Erik Andersson, PhD
Linda Holmström, PhD
Mats Lekander, PhD, professor
Vendela Zetterqvist, PhD

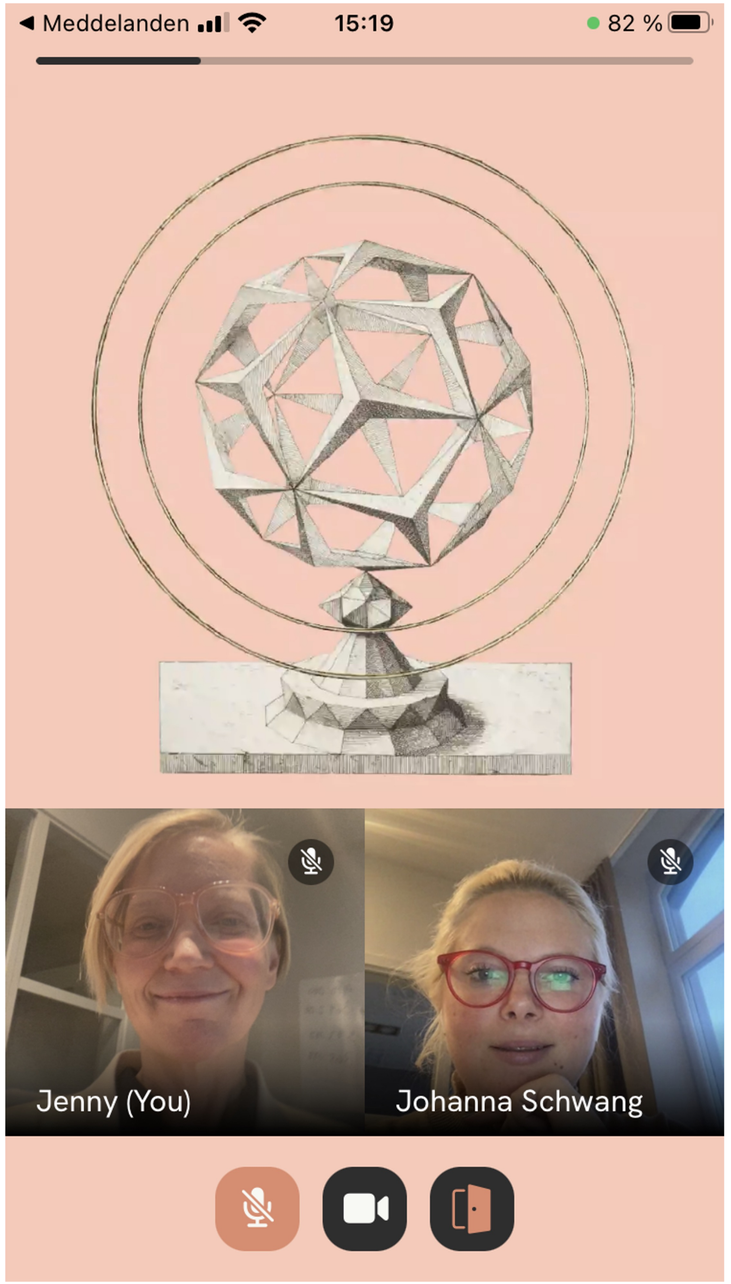




29k

Intro – Jenny





29k

Digitala interventioner

Vad är dina farhågor och förhoppningar om digitala interventioner?

- Grupper och break-out rooms i par.
- 4 min.

29k

Digitala interventioner

Digitala interventioner som iKBT är generellt lika effektiva som face-to-face.

- med behandlarstöd (vanligen ca 15 min/vecka)

Utan behandlarstöd:

- fortfarande goda effekter
- mycket lägre följsamhet

Problemområden:

- följsamhet
- ett fåtal patienter står för merparten av effekten (liksom inom face-to-face-behandlingsforskning)
- oklara resultat av prediktiva analyser (så vi vet inte vem det kommer att funka för)

Digitala interventioner

Appar

- Enorm marknad för självhjälpsappar, ökar varje vecka
- Försvinnande få som har vetenskaplig grund
- Mycket oklara effekter

29k Digitala interventioner

Exempel review från smärtområdet:

279 smärtappar

Enbart 40% inkluderade mer än en sorts intervention (info, mätning, mindfulness)

8% hade en kliniker som medverkat i utvecklingen

Ingen hade teoretisk rational

1 var vetenskapligt utvärderad

Review > Clin J Pain. 2015 Jun;31(6):557-63. doi: 10.1097/AJP.0000000000000171.

"There's a Pain App for That": Review of Patient-targeted Smartphone Applications for Pain Management

Chitra Lalloo [1], Lindsay A Jibb, Jordan Rivera, Arnav Agarwal, Jennifer N Stinson

Digitala interventioner

Forskningsbaserade interventioner når inte marknaden – marknaden producerar älskvärda men ineffektiva appar

NPJ Digit Med. 2020 Feb 13;3:20. doi: 10.1038/s41746-020-0228-4. eCollection 2020.

ACTsmart – development and feasibility of digital Acceptance and Commitment Therapy for adults with chronic pain

Charlotte Gentili [1 2], Vendela Zetterqvist [1 2 3], Jenny Rickardsson [1 2], Linda Holmström [1 2 4], Laura E Simons [5], Rikard K Wicksell [1 2]

Affiliations + expand

PMID: 32128450 PMCID: PMC7018849 DOI: 10.1038/s41746-020-0228-4

Free PMC article

JOURNAL OF MEDICAL INTERNET RESEARCH Baumel et al

Original Paper

Objective User Engagement With Mental Health Apps: Systematic Search and Panel-Based Usage Analysis

Amit Baumel[1], PhD; Frederick Muench[2], PhD; Stav Edan[1]; John M Kane[3], MD

[1]Department of Community Mental Health, University of Haifa, Haifa, Israel

[2]The Partnership for Drug-Free Kids, New York, NY, United States

[3]Psychiatry Research, The Zucker Hillside Hospital, Northwell Health, Glen Oaks, NY, United States

Agenda

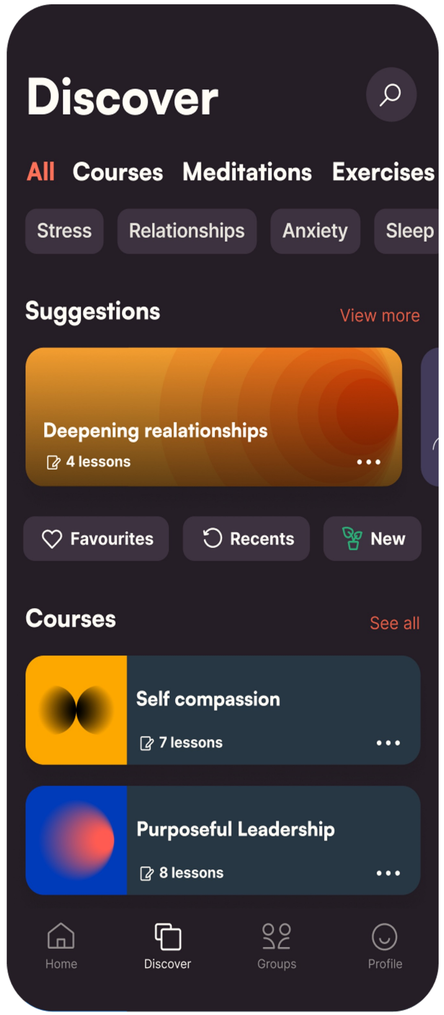
- Intro
- **29k**
- Hantera stress

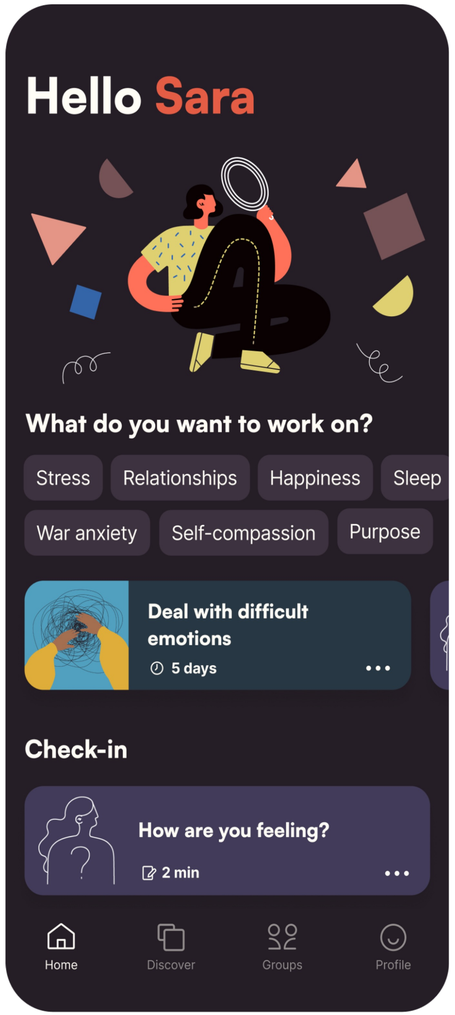


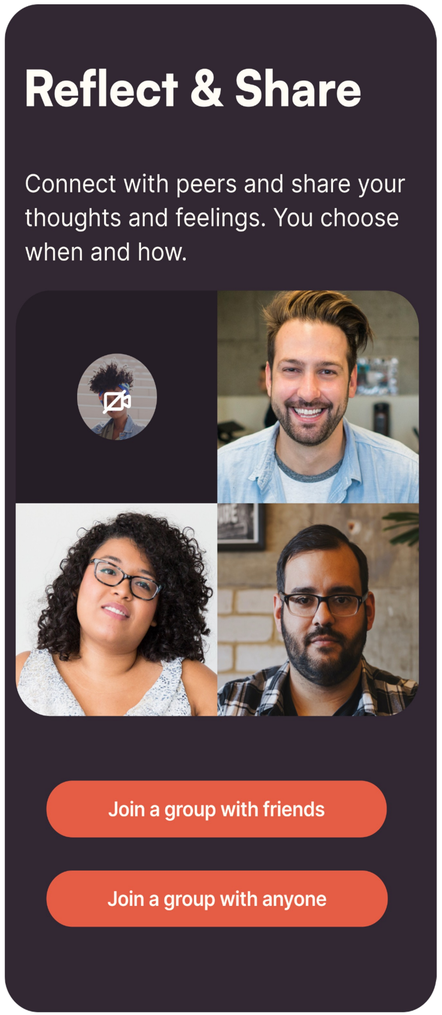
29k

29k: En icke-vinstdrivande app för att stärka psykisk hälsa och välmående, samt inre utveckling. Målet är att skapa en bättre framtid för alla.

Non-profit - användarnas bästa i fokus
Co-created - med kliniker och forskare
Forskningsbaserad - unik plattform för att samla forskningsdata
Noll marginalkostnader - skalbarhet är vårt hjärta
Mänsklig kontakt - kontakt med andra i realtid för stöd och fördjupad inlärning







Så funkar det

*29k erbjuder världens bästa verktyg för psykisk hälsa, och möjlighet att träna med andra ...**

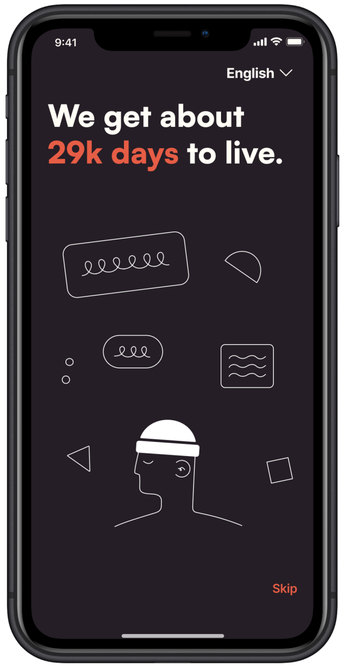
- **Utvecklat av psykologer**. Appen innehåller gratis interventioner i olika format och kombinerar det med stöd från andra.
- Utan begränsningar erbjuder vi tillgång till allt från psykologiska verktyg som kan vara hjälpsamma i stunden till längre kurser som löper över flera veckor. Innehållet är alltid evidensbaserat, varierat, och uppmuntrar till reflektion och engagemang
- **Användare får och ger stöd** till varandra i små grupper via chat, publika reflektioner i text eller video, och/eller live-videosamtal. Grupper kan skapas med främlingar eller med vänner.

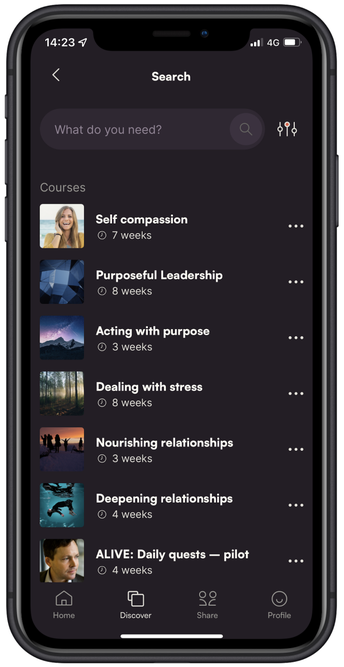


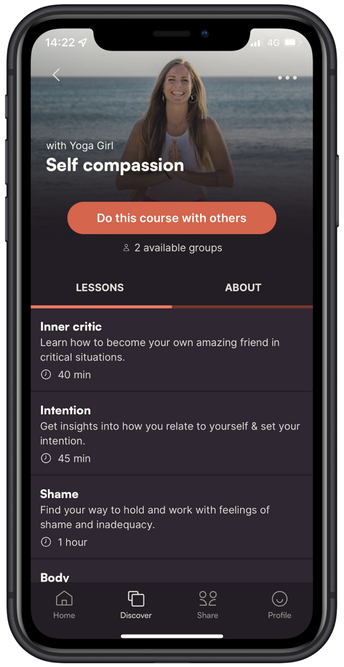
* In collaboration with world leading researchers such as Frank Bond, Stephen Hayes, Kristin Neff and Chris Germer

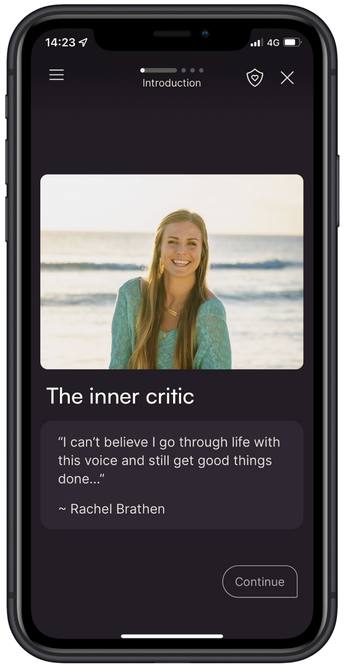


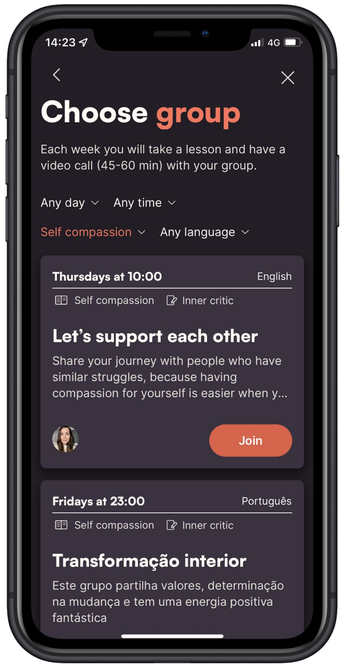
29k user journey - courses

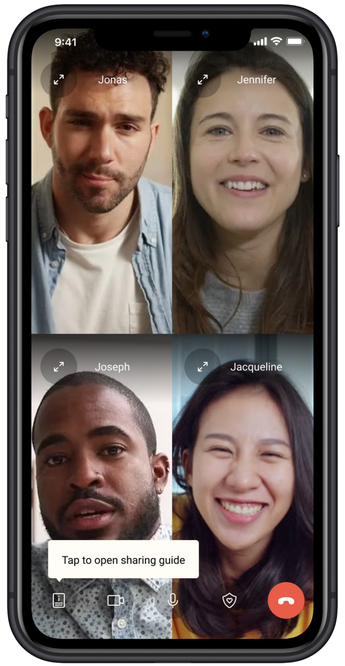


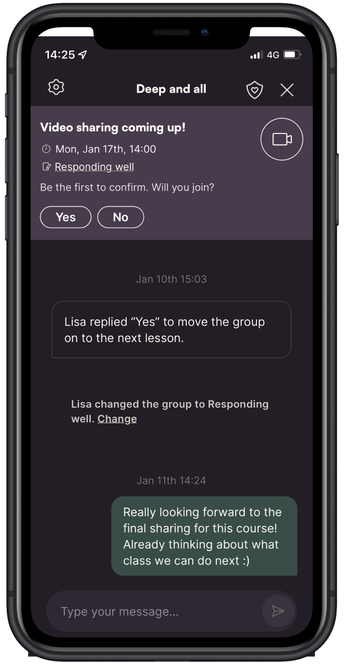










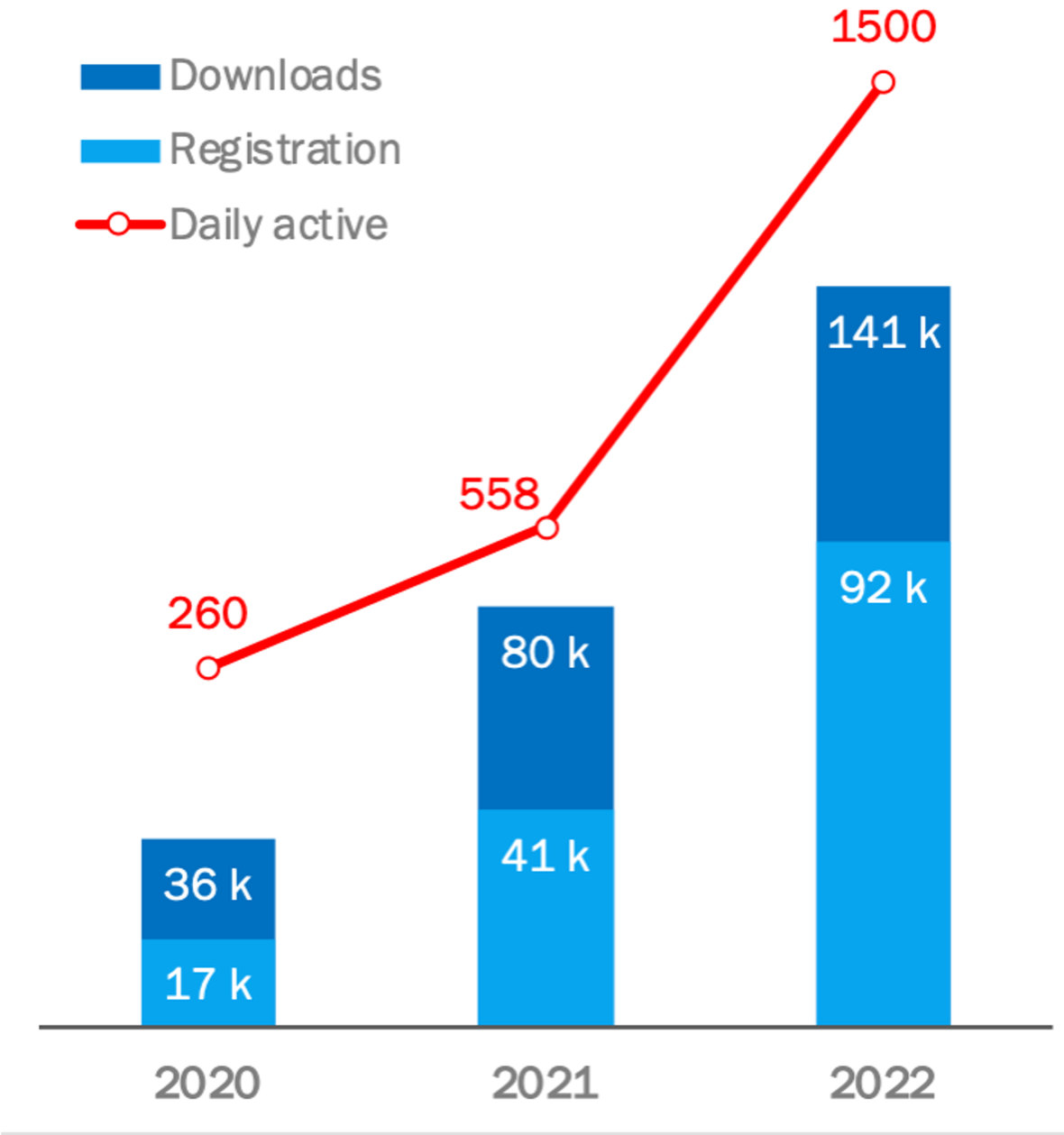


29k

278k Downloads

8k Meaningfully Impacted Lives

5k Active Weekly Users



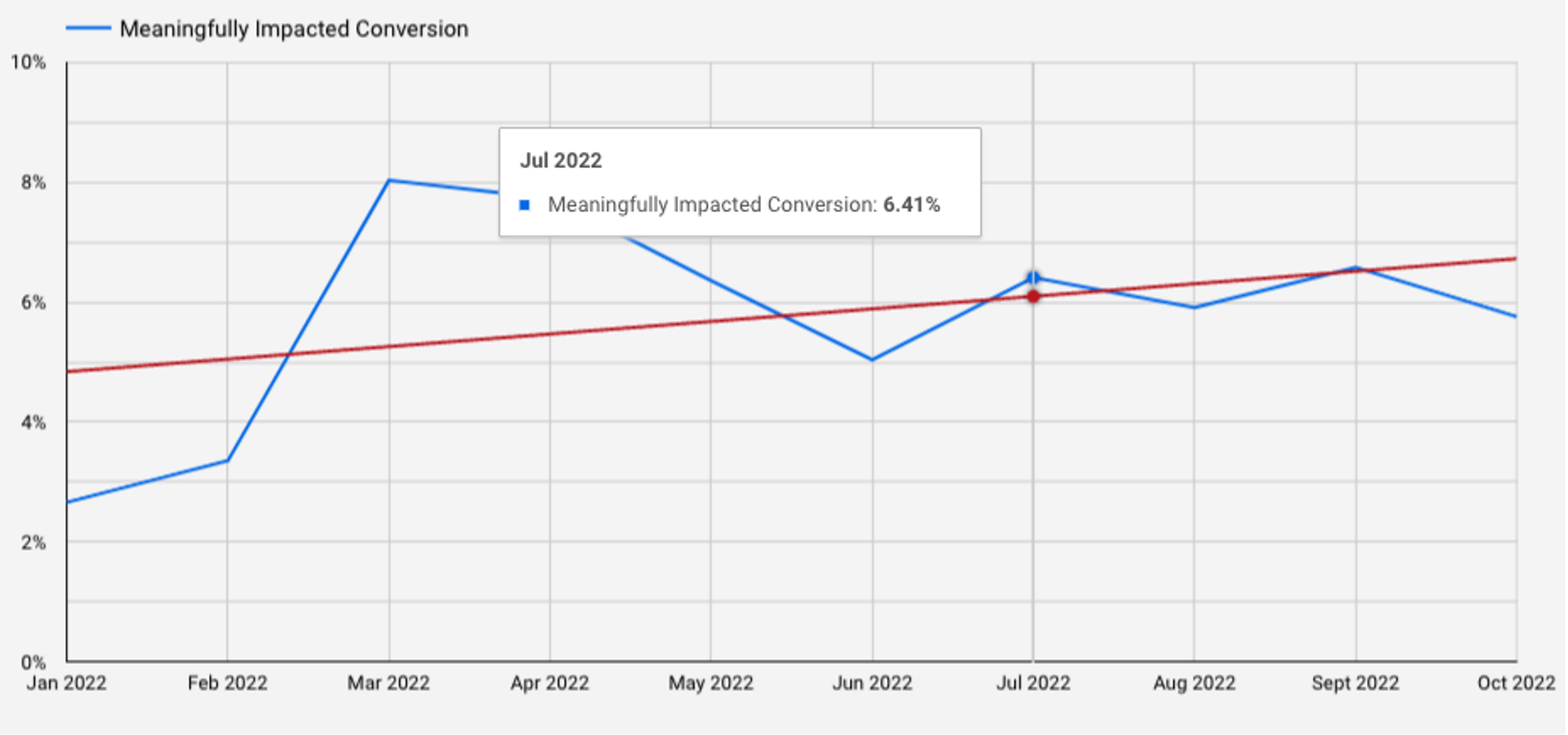
4x Downloads

5.5x Registrations

3x Daily Active Users in 2022

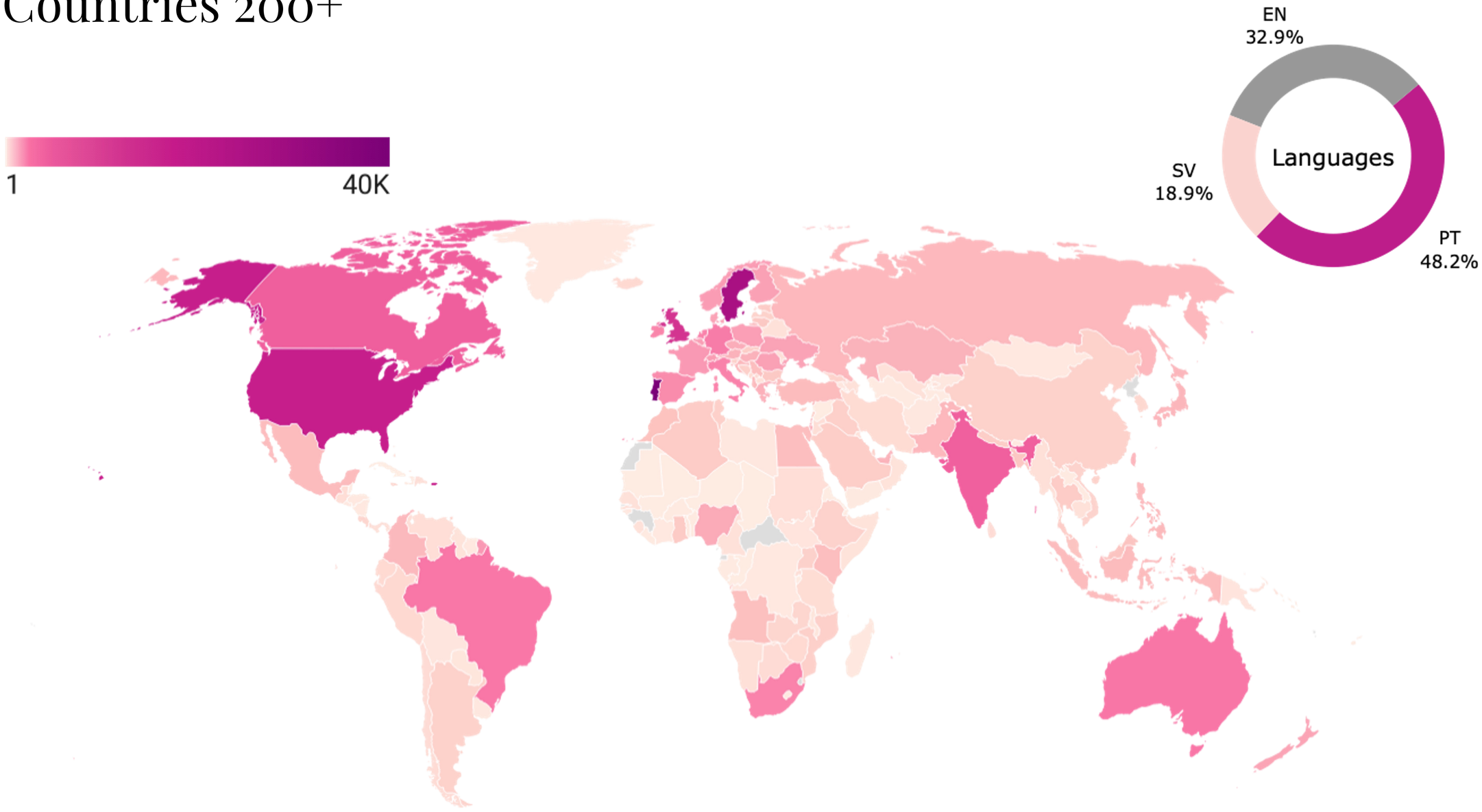
From 45% to 70% Registration Conversion

29k Meaningfully impacted conversion from ~3% to ~6%



29k

Countries 200+

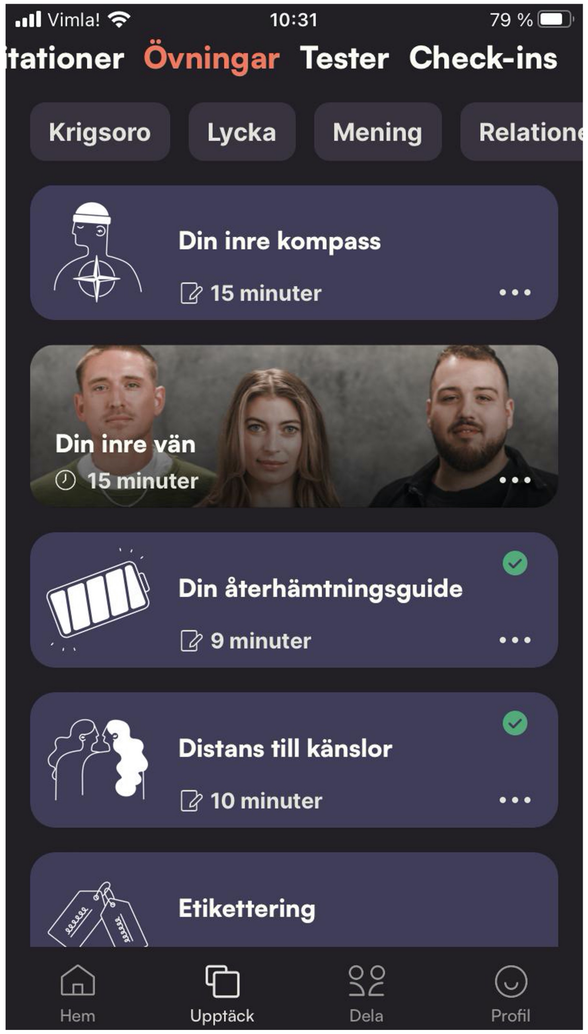


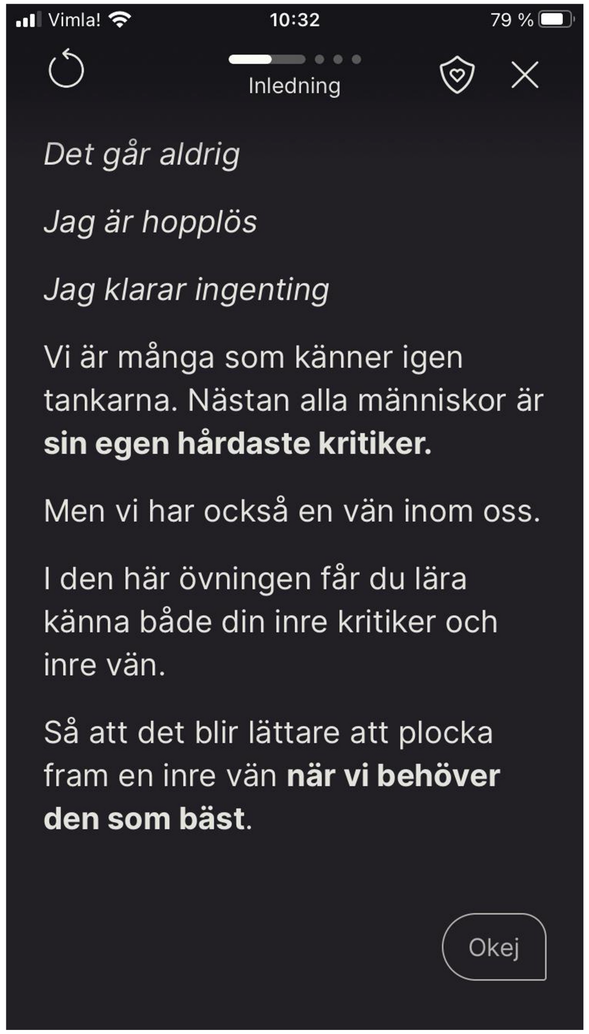
Din inre kritiker – samarbete med tre svenska kändisar



* Press CC for English subtitles.

Din inre kritiker – samarbete med tre svenska kändisar





Agenda

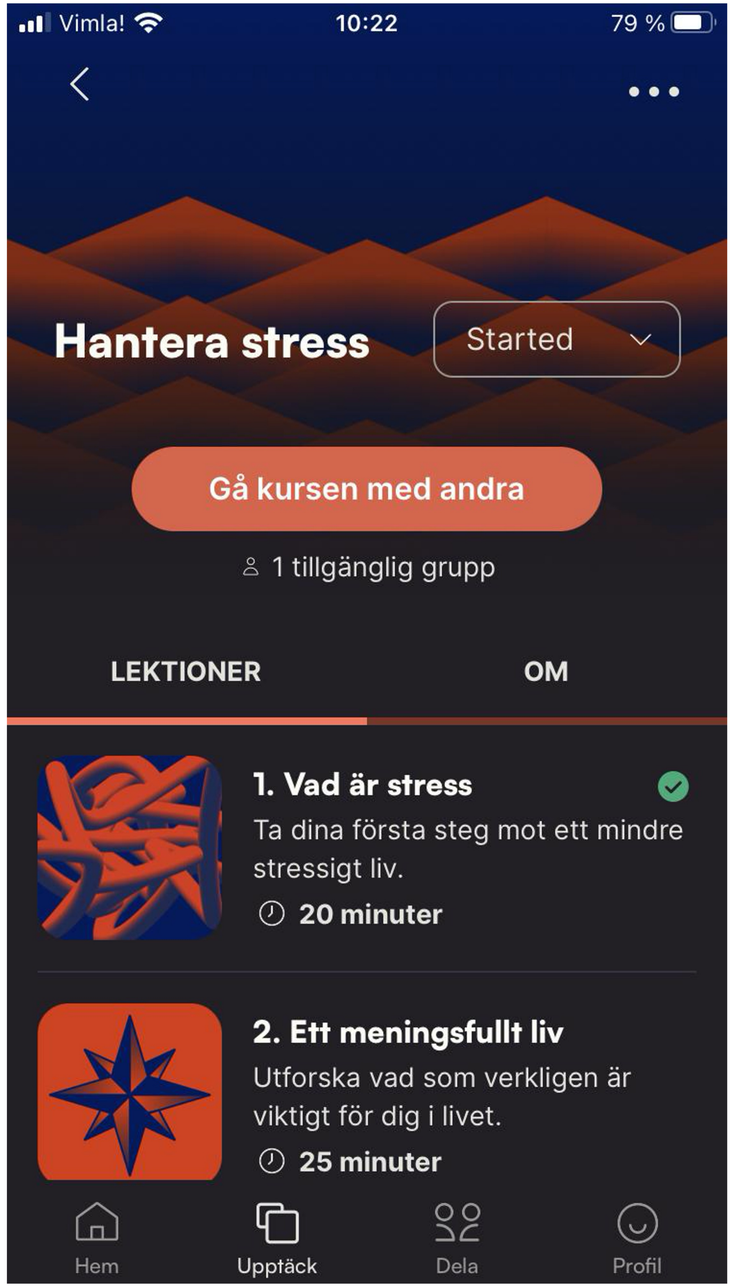
- Intro
- 29k
- **Hantera stress**



29k

Hantera stress

Rikta kameran för att ta dig direkt till stresskursen i appen



Research & Content:
Peer-review and endorsement



Giorgio Grossi, expert and researcher in stress

Beteendevetare, leg. psykoterapeut och docent i medicinsk psykologi

I would say that the 29k “Hantera stress”:

- Is very accurate
- Covers all important aspects to treat stress
- Those 8 sessions can help people deal w. stress
- I am absolutely OK with you citing me on this and use this in comms.

29k

Hantera stress

Så kan du använda den digitala kursen:

- Som återfallsprevention
- För klienter som inte vill gå i grupp
- För egen del☺
- Från och med nån gång nästa år: hålla i live-sessioner i grupp i appen

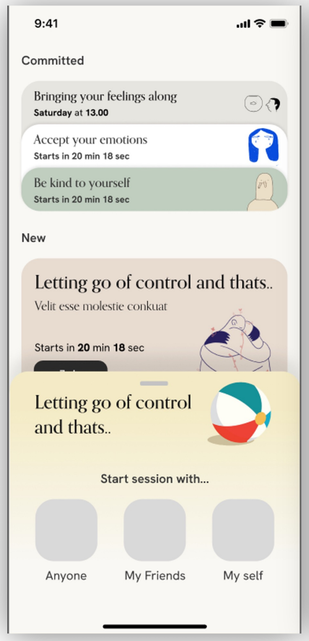


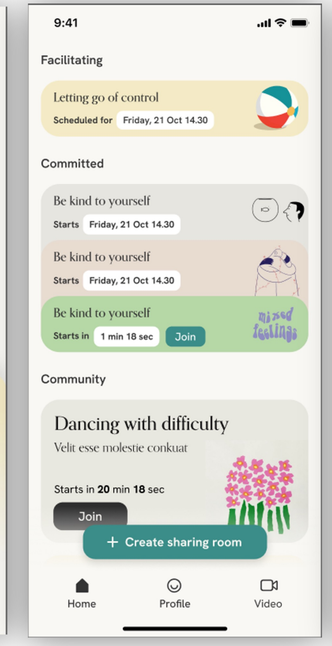


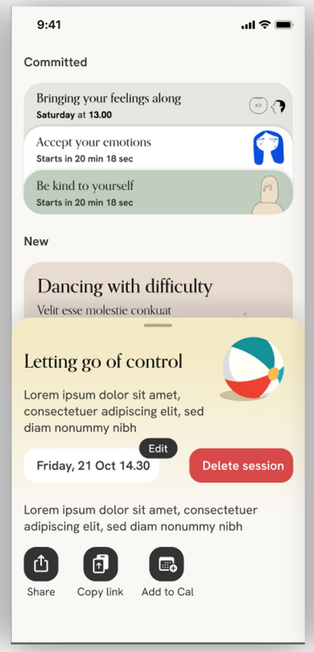
29k

Sneak peak tech rebuild 2.0

- New design*
- New core experience
- More effective tech platform
- Better security
- Improved scalability
- Broader & deeper impact

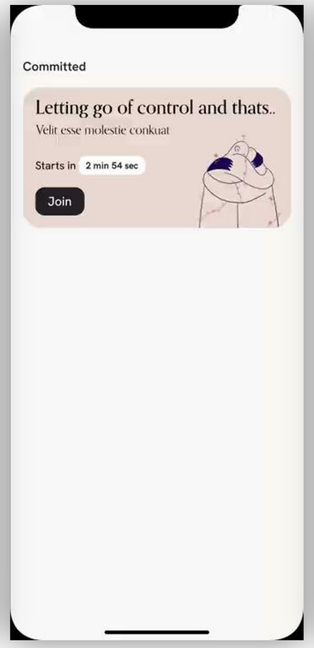


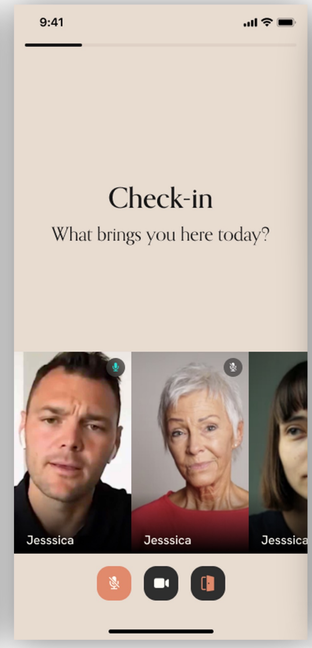


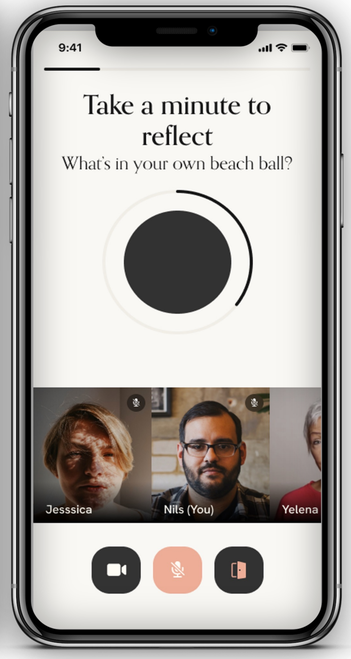












Hi! Try it out above.

* What you see here are iterations and our new design is a work in progress

29k

Sessions

One exercise - 3 ways to share that the user is free to choose from



FACILITATED

- live and open for anyone
- facilitated by expert or volunteer



PEER TO PEER

- private session
- facilitated by host
- in-app or in-person



ON YOUR OWN

- text, audio or video shared asynchronously

Evidence based exercises

Human connection -anyone -

Human connection - friends -

Human connection - async -

Evidence based exercises

Human connection -anyone -

Human connection - friends -

Human connection - async -

29k

Partners & Funding



Co-CEO*
Maria Modigh



Co-CEO*
Elise Lilliehöök
(maternity leave)



Content Strategist*
Fredrik Livheim, PhD



Working Board Member
Erik Fernholm

Operations



Finance, People &
Operations Lead
Johanna Schwang

Psychology & Research



Chief Psychologist*
Jenny Rickardsson, PhD

Technology



CTO*
Jakob Öhman



Full Stack
Developer
Emil Rondahl



Front End Developer
& Designer
Kajsa Unge



Full Stack
Developer
Jonas Mendes

Marketing & Comms



Digital Marketing Lead
Victoria Gladkiy

Product & Design



UI Lead
Ints Ivanovskis



UX Designer
Lisa Lööf

29k Core Team

* Executive Leadership

29k

Practice transformational skills for sustainable development

Hosted daily live sessions #BETA

30 min

Join a trained facilitator who takes you through evidence based exercises, meditations, reflections and sharings on inner development.

Join and practice when and where it suits you!

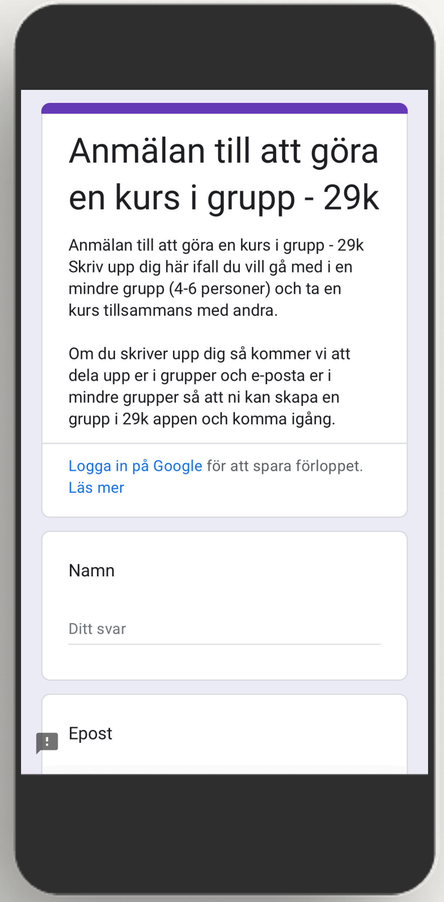
Available in a few weeks...

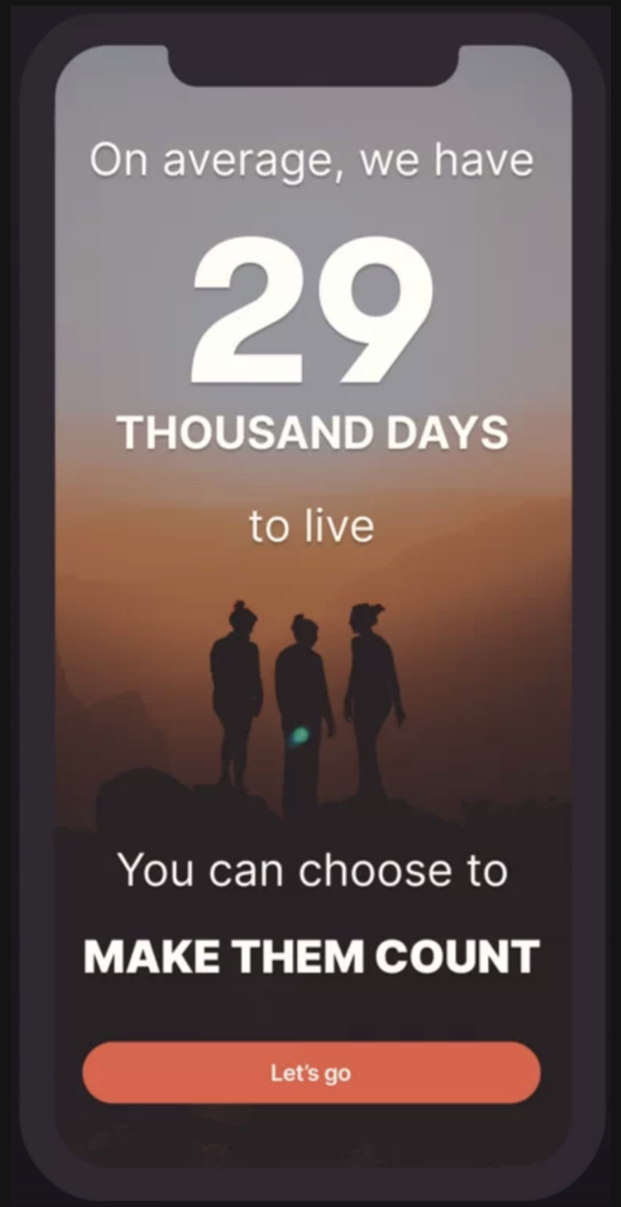
Sign up to be one of the first who gets to try this new app experience.

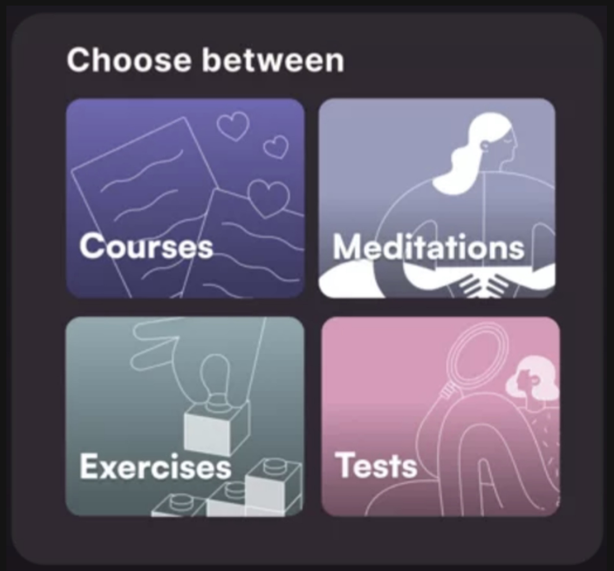
Gå med i en grupp – Google formulär

- Ta kursen “Hantera stress” eller “Självmedkänsla” tillsammans med andra gruppledare. Lite som en "studiecirkel"
- Gå med i en mindre grupp (4-6 personer)
- Välj ditt försthandsval så kommer du få e-post om vilka som ingår i din grupp.
- Skapa en grupp, bestäm tid och kör.
-

Håll kameran mot QR koden
eller använd länk som skickas ut









29k, korta fakta:

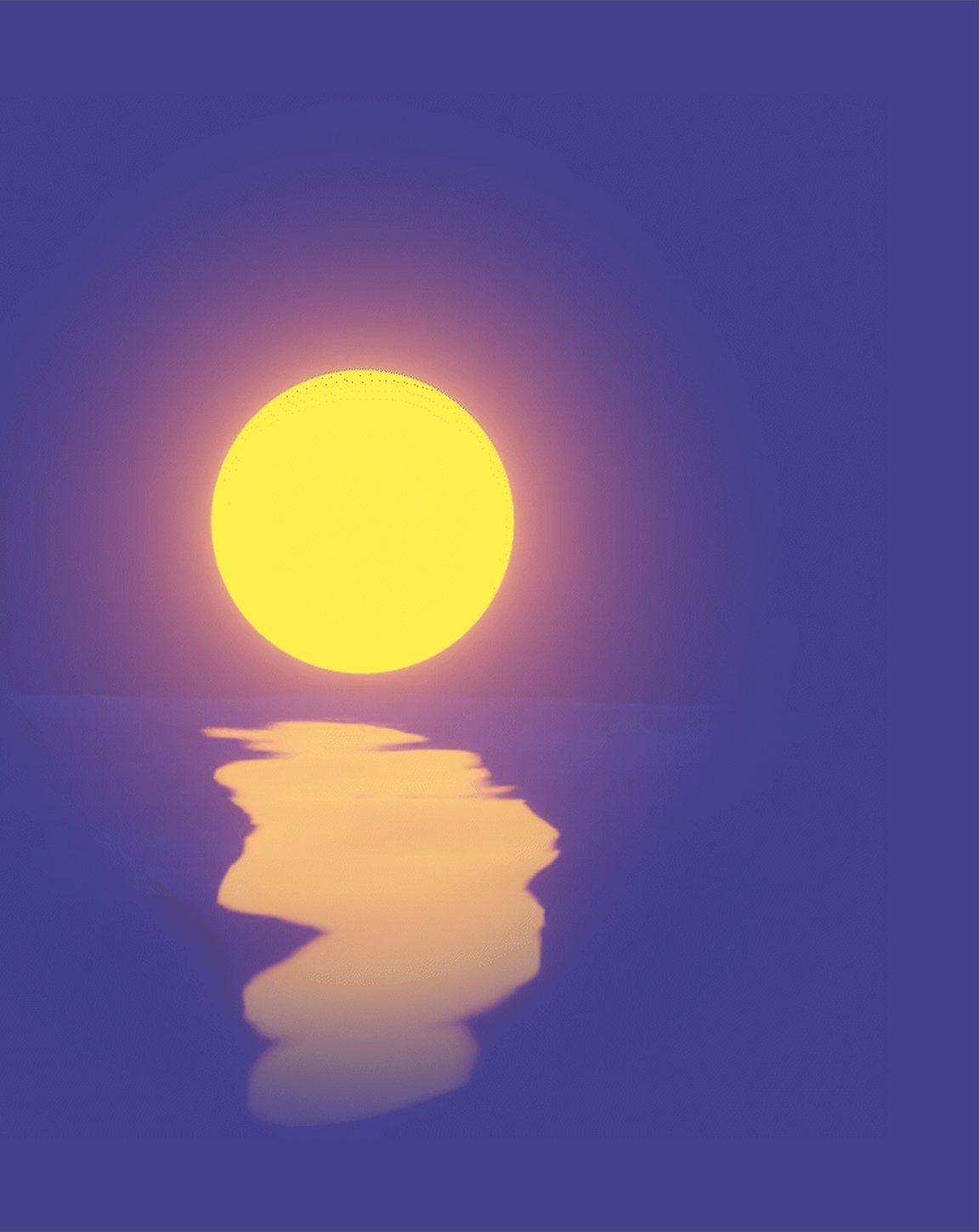
- Ideell, icke-vinstdrivande stiftelse
- Open-source & samakapad
- >260 000 nedladdade appar
- 4.8 av 5 från 3400 användare
- En forskningsplattform
- Rik på mänsklig kontakt
- Kan ta miljontals användare



Jenny Rickardsson
Chief psychologist 29k Foundation
jenny@29k.org
www.29k.org

Tack!

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

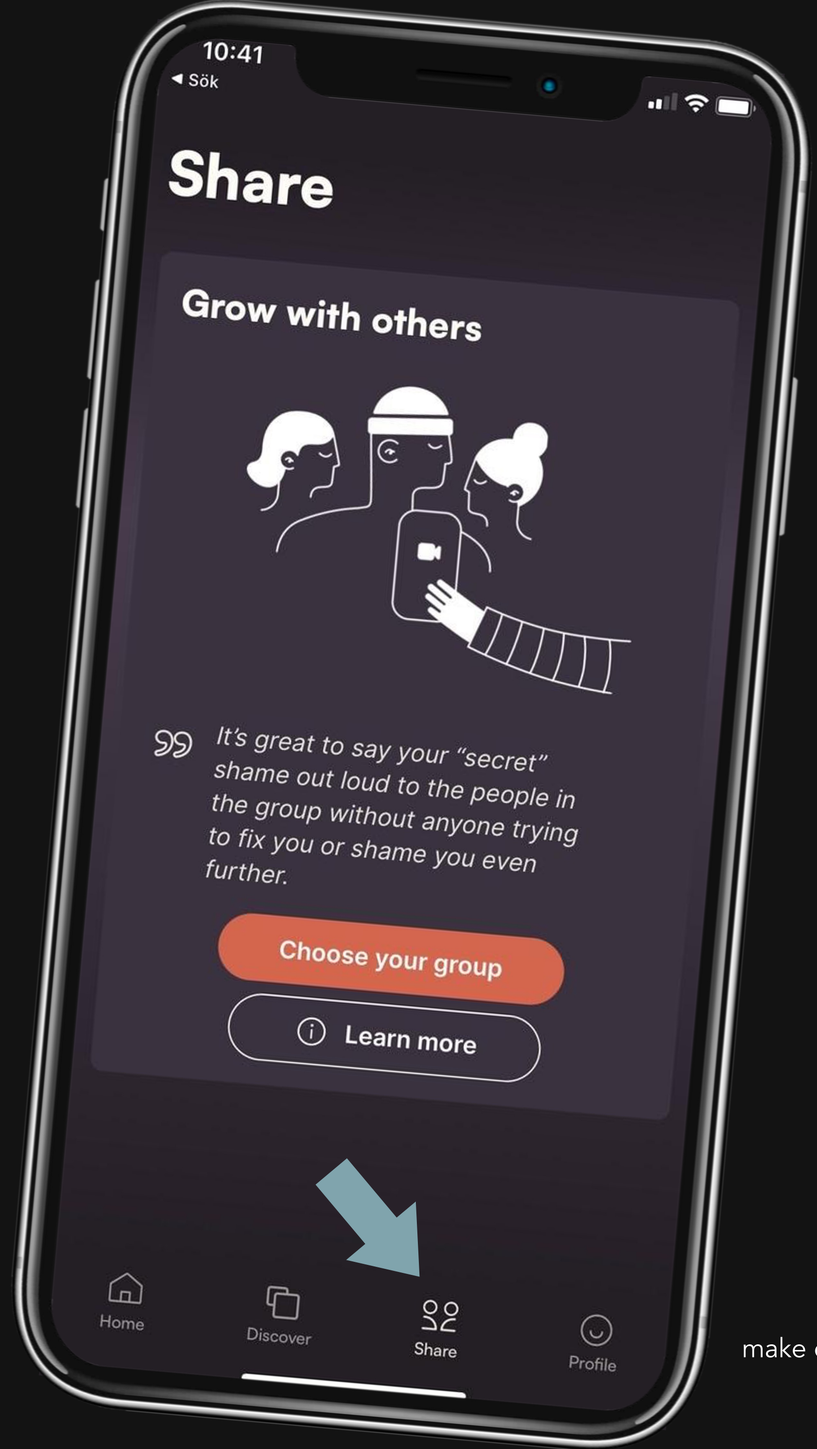


Join / Create groups

HOW TO

Join or create groups

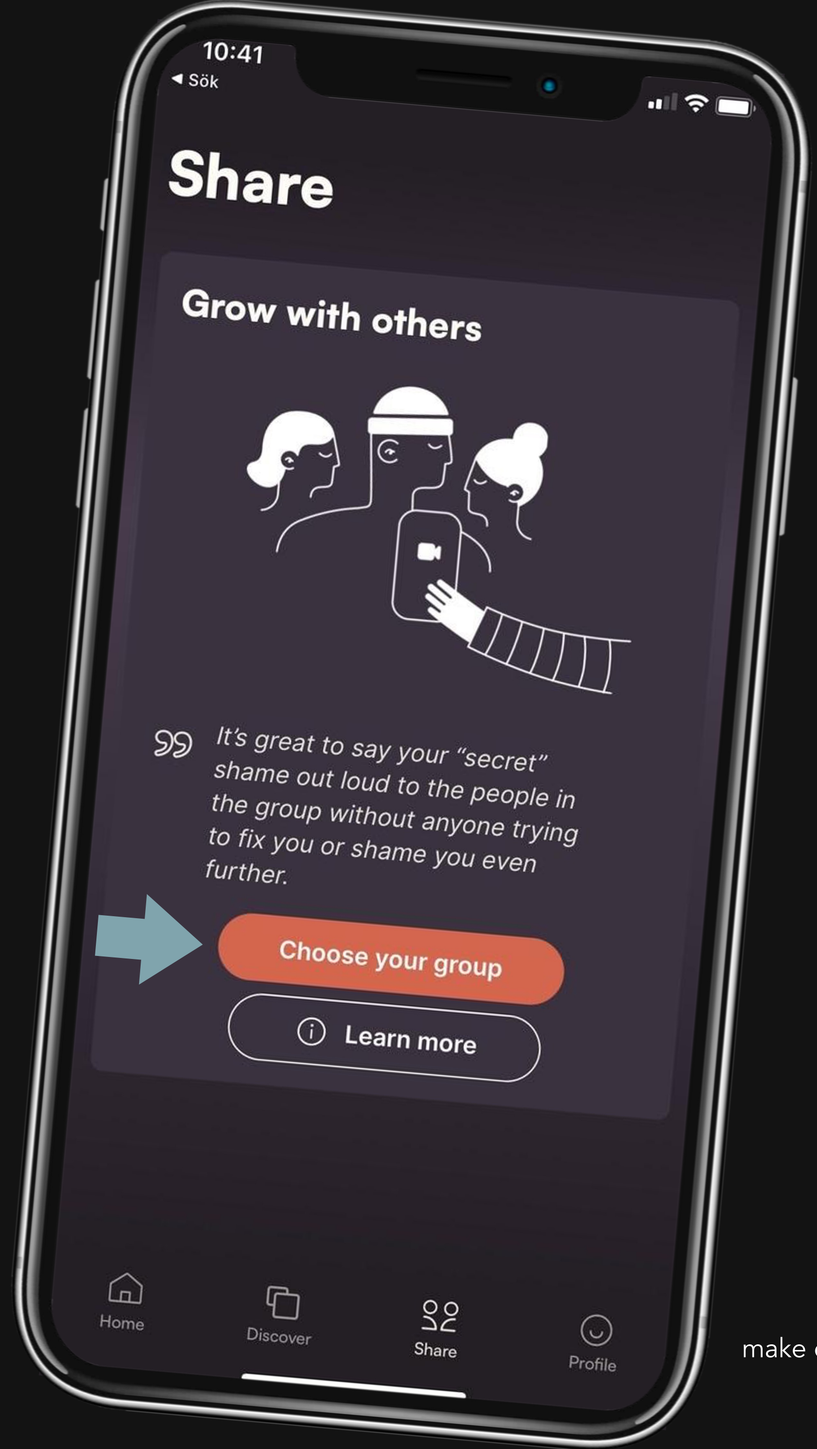
1. Go to Share



HOW TO

Join or create groups

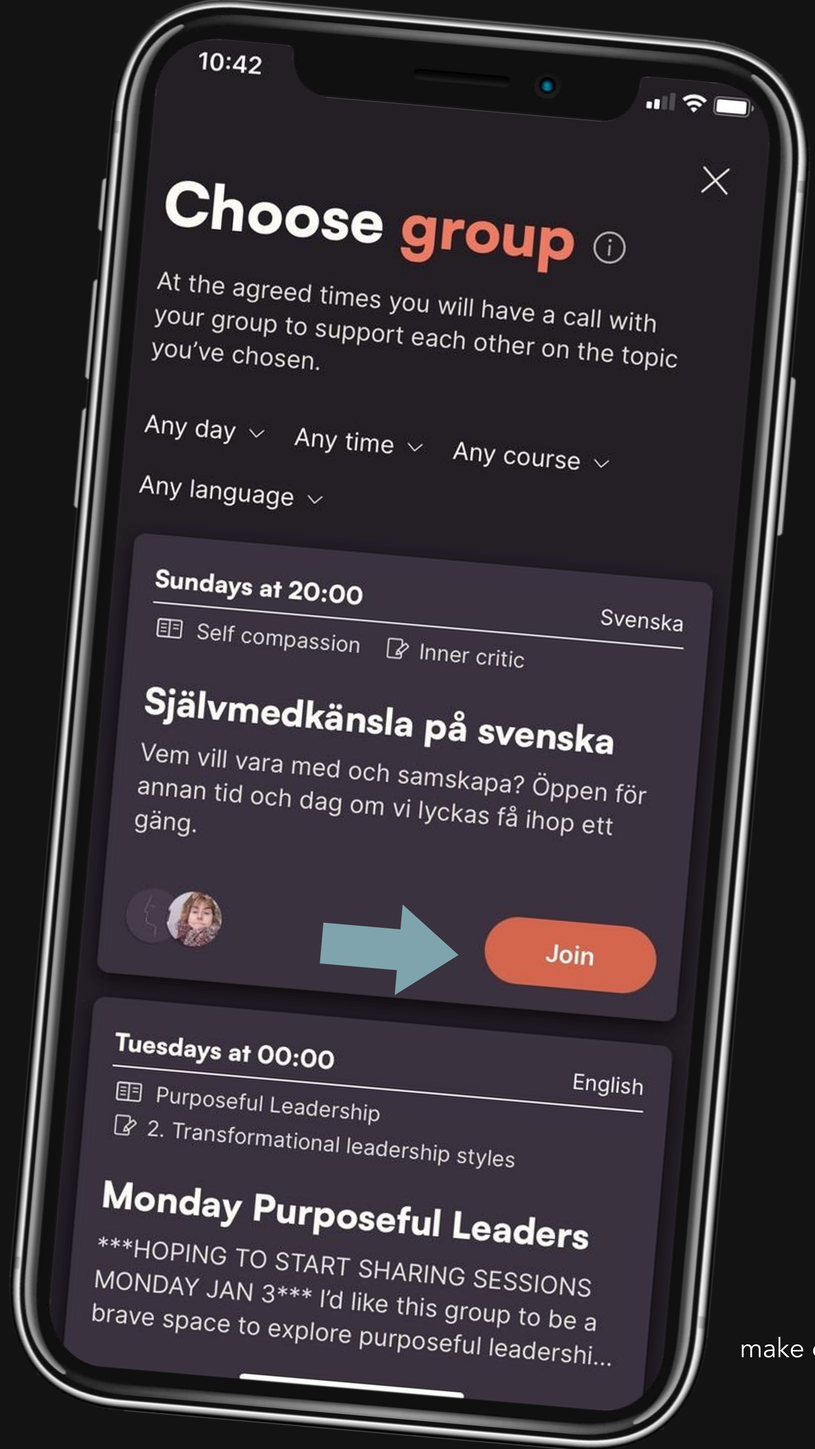
1. Go to Share
2. Choose your group



HOW TO

Join or create groups

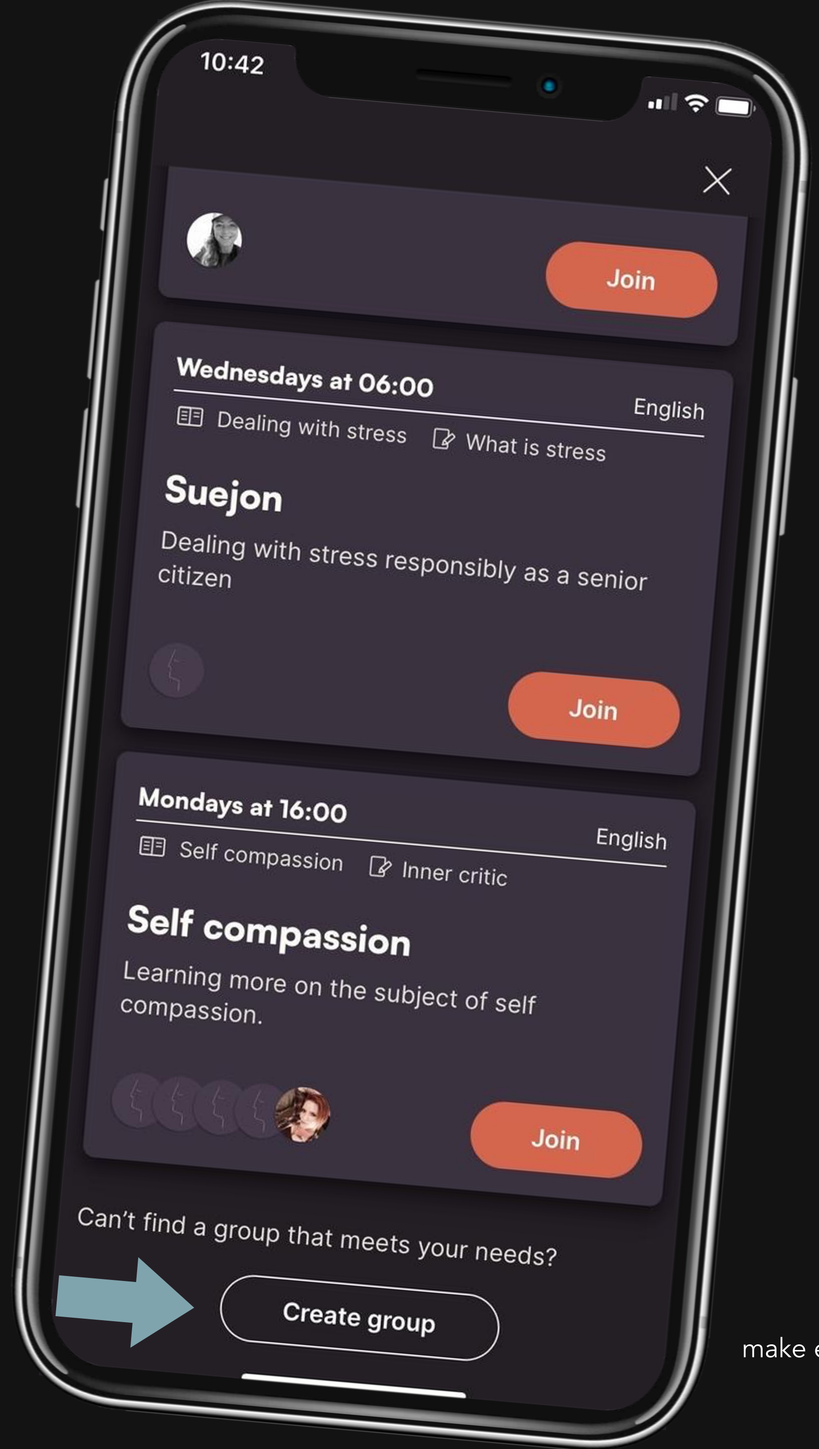
1. Go to Share
2. Choose your group
3. Join an existing group…



HOW TO

Join or create groups

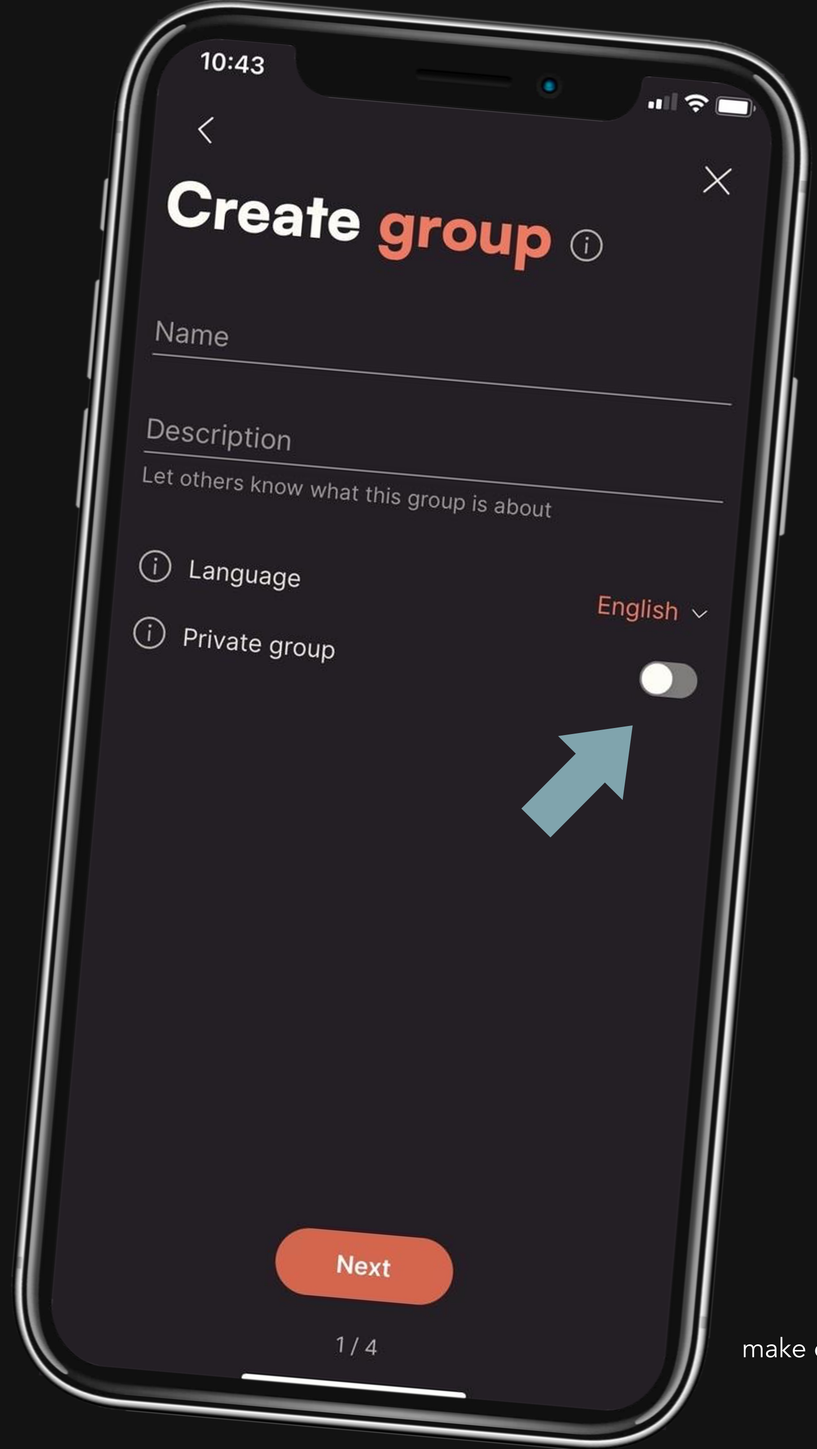
1. Go to Share
2. Choose your group
3. Join an existing group…
4. …or create a new one



HOW TO

Join or create groups

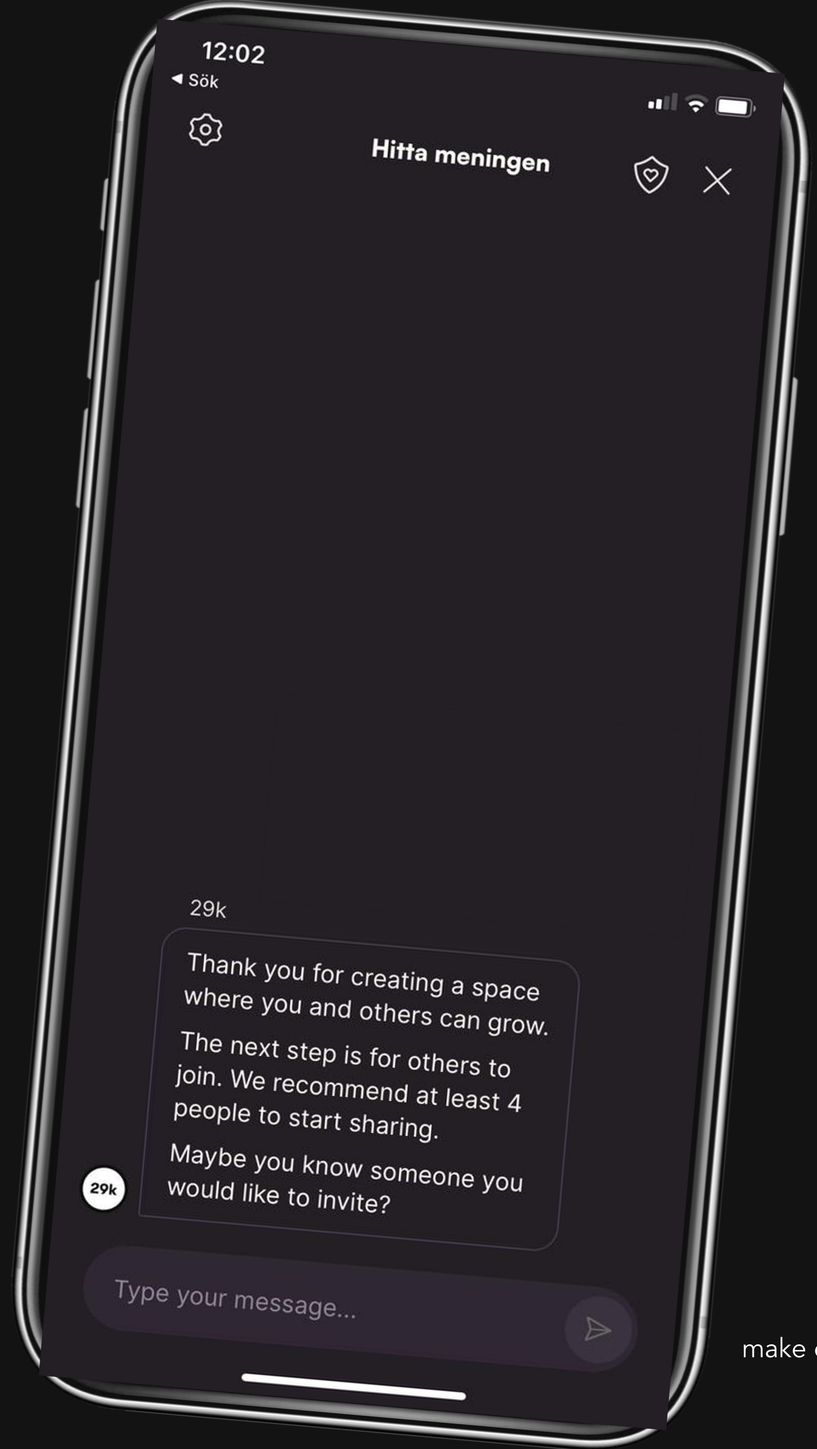
1. Go to Share
2. Choose your group
3. Join an existing group…
4. …or create a new one
5. Note that you can decide if you want the group to be private or public.



HOW TO

Join or create groups

1. Go to Share
2. Choose your group
3. Join an existing group…
4. …or create a new one
5. Note that you can decide if you want the group to be private or public.
6. A few more steps and you've created your group

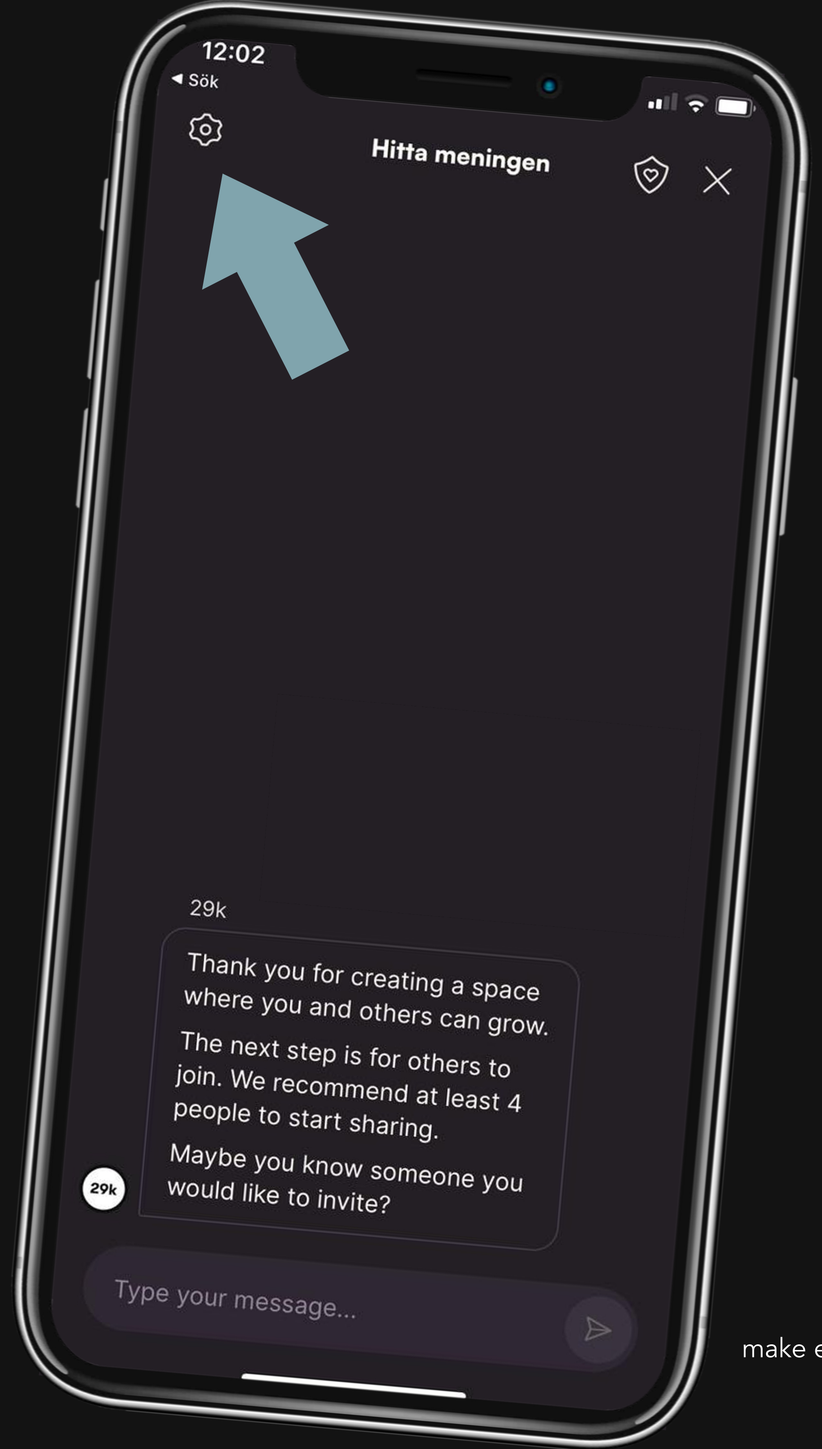


Invite to groups

HOW TO

Invite users

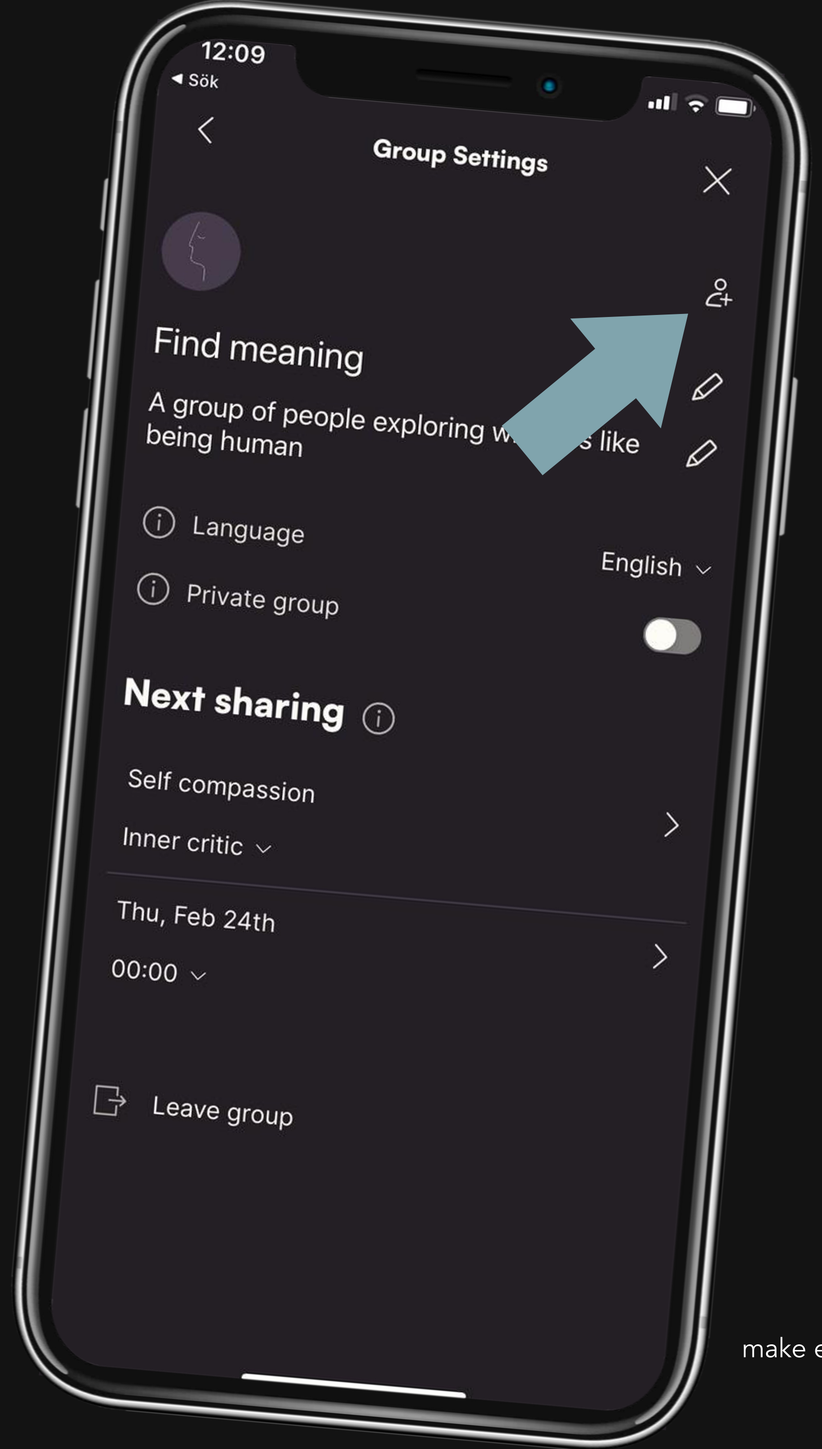
1. Go to Group settings



HOW TO

Invite users

1. Go to Group settings
2. Tap Invite icon



HOW TO

Invite users

1. Go to Group settings
2. Tap Invite icon
3. Share link with those you want to invite

