

ACT

Acceptance and Commitment Therapy/Training

**Att hjälpa unga må bra, agera klokt
och förebygga psykisk ohälsa**

Fredrik Livheim

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

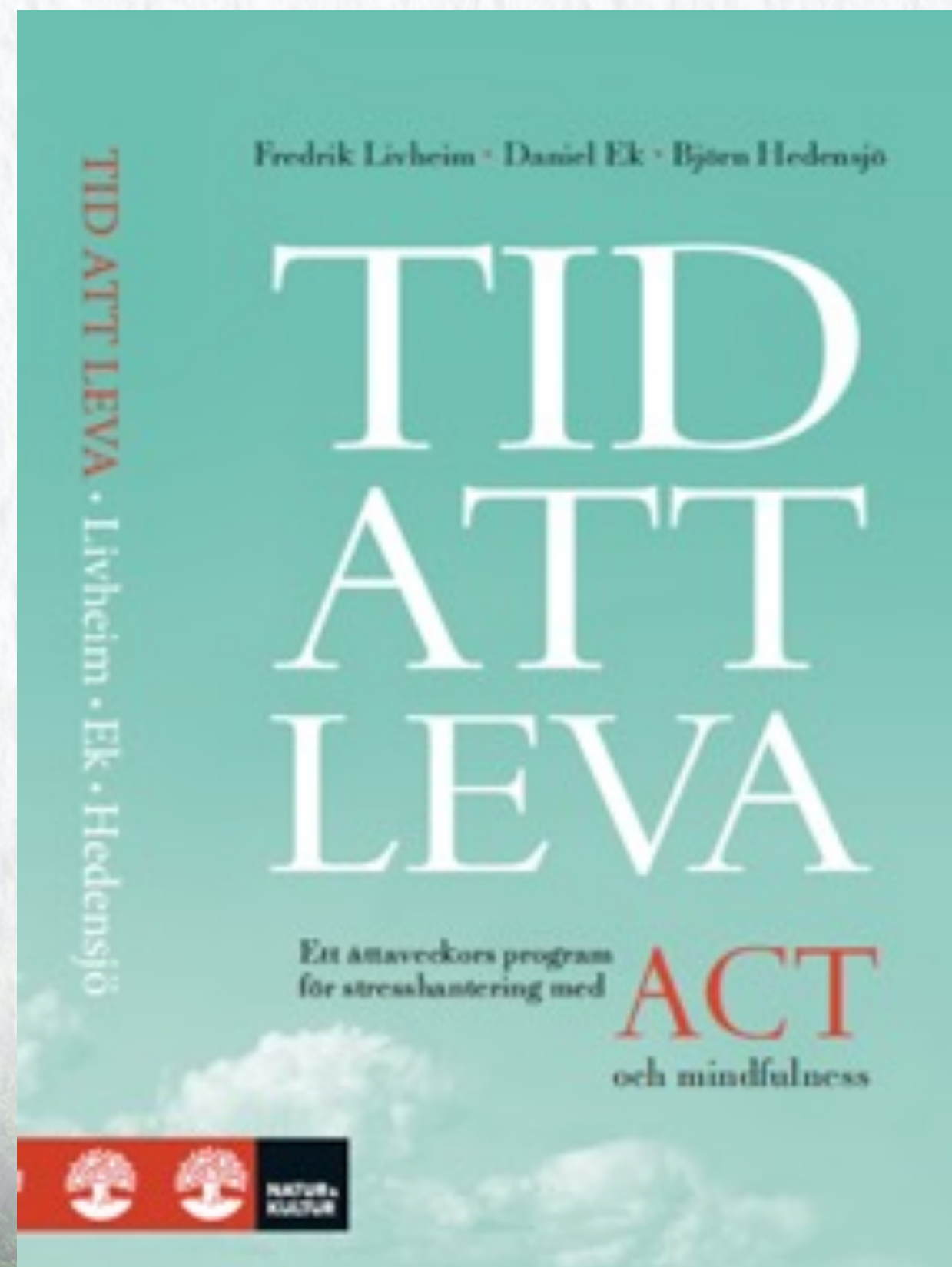


Att hjälpa många samtidigt – tre vägar

Utbildning av ACT
gruppledare



Självhjälp
via böcker



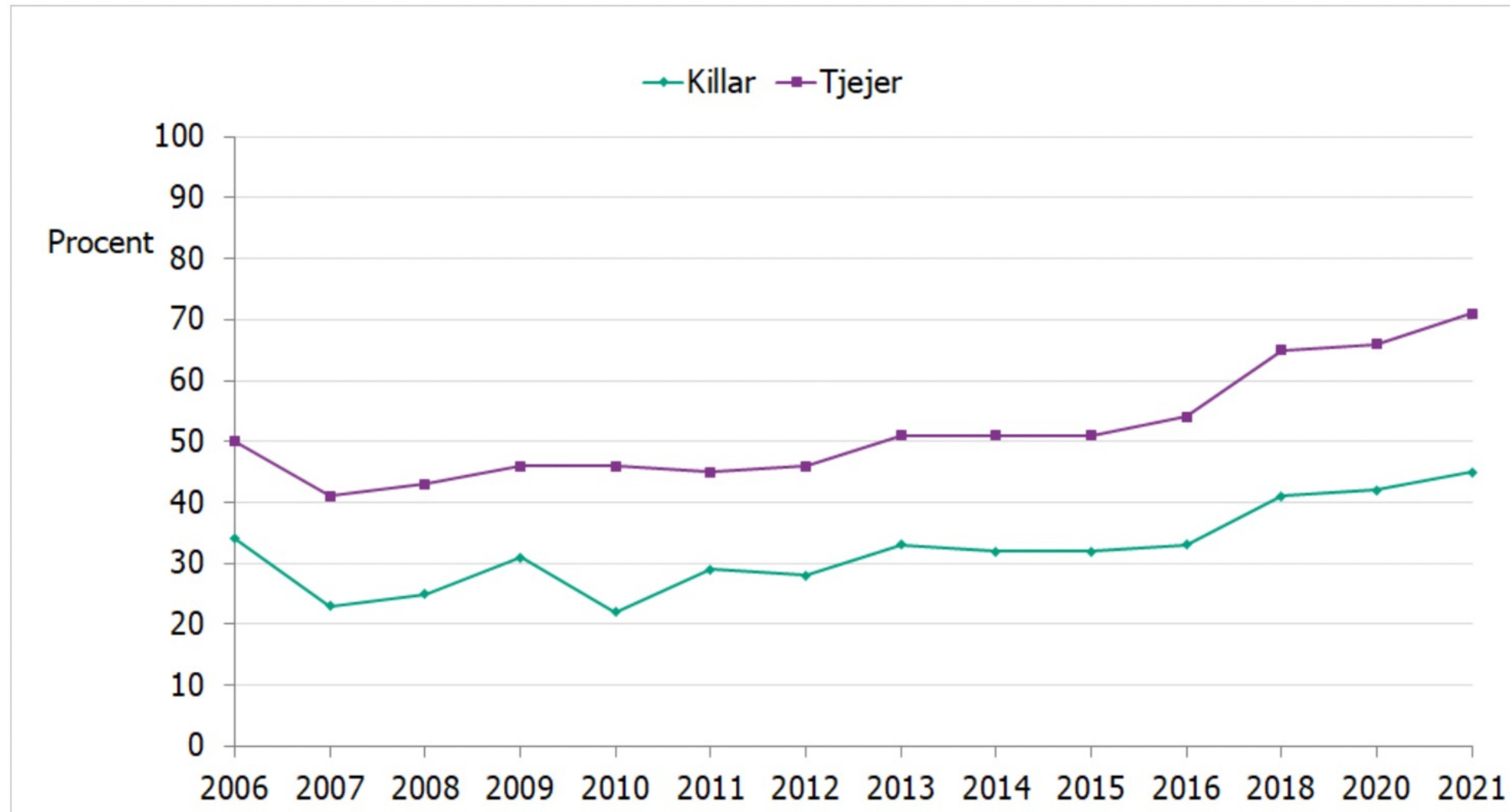
Självhjälp via app via
stiftelsen 29k



Översikt

1. Den ökande psykiska ohälsa hos unga och bidragande orsaker.
2. Vad är ACT? Vad gör att behandling fungerar?
3. Exempel på innehåll i våra ACT – kurser för unga.
4. Vad säger forskning på dessa metoder? Fungerar de?
5. Om man vill veta mer.

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.



Tjejer ökning:
40% (50% till 70%)

Killar ökning:
29% (35% till 45%)

Ökningar gäller tyvärr även:

- Ökad medicinering med SSRI
- Självskada
- Slutenvård

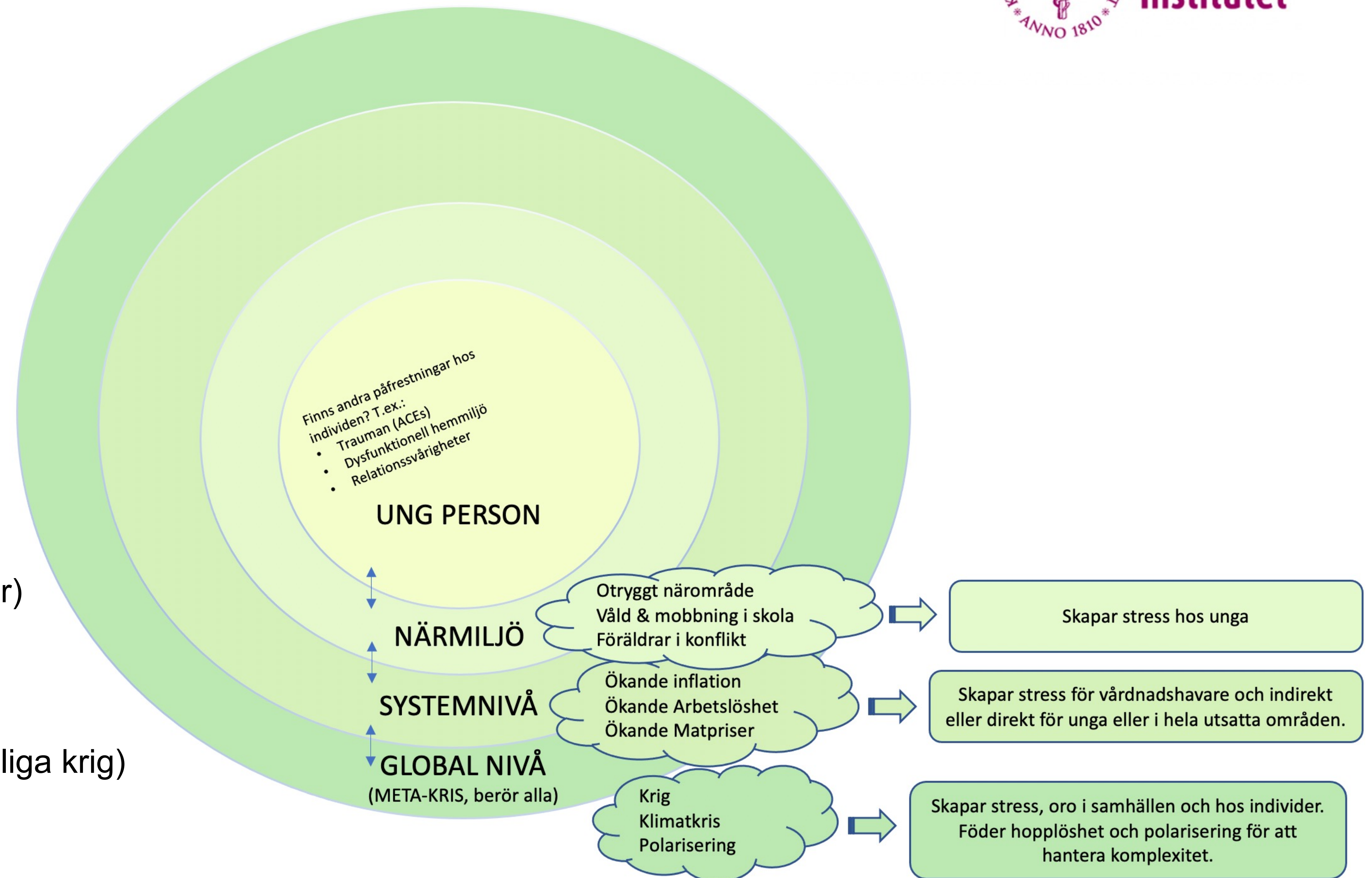


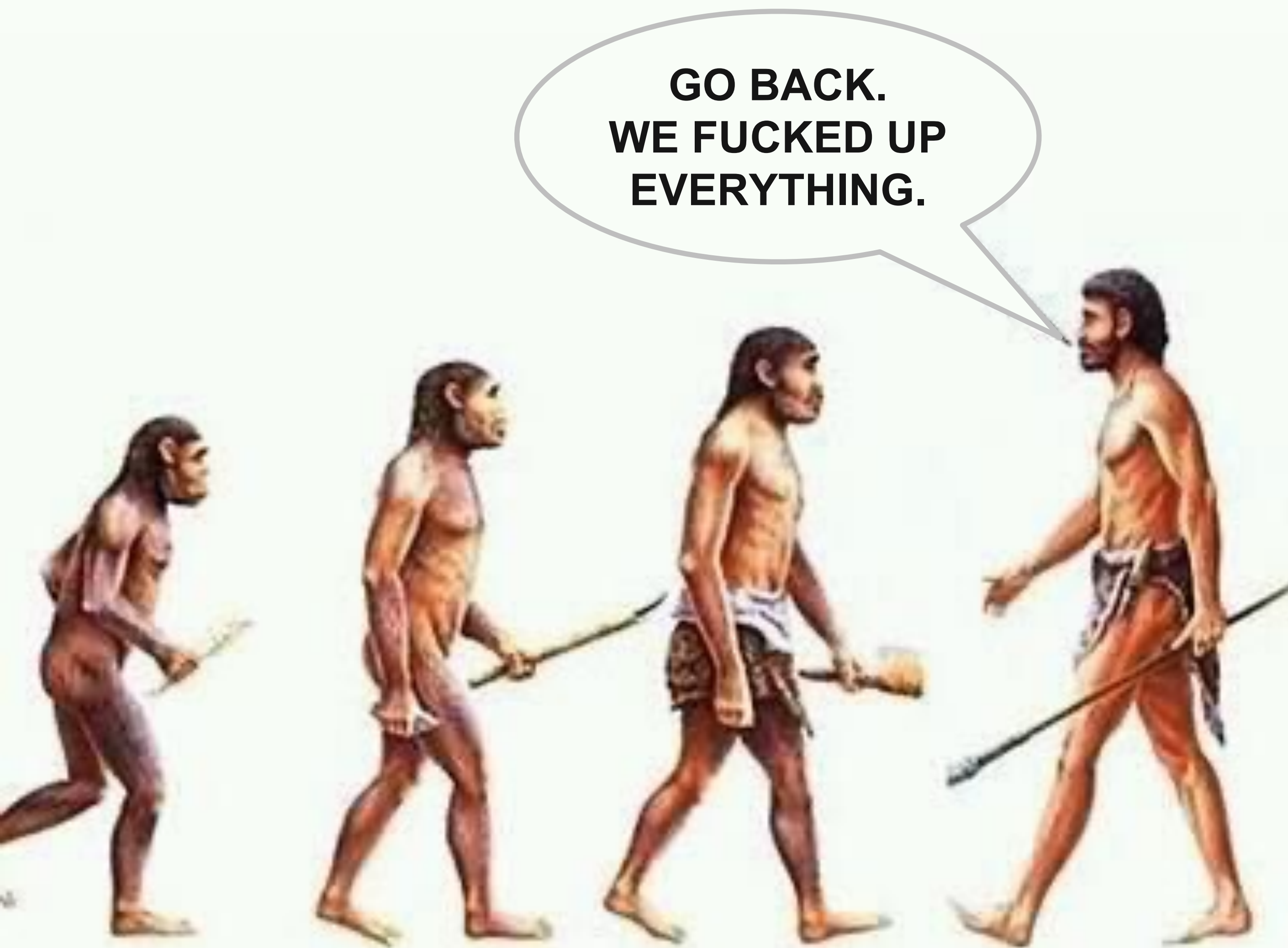
Tänkbara orsaker till psykisk ohälsa bland unga

1. **Hög arbetslöshet** (svårt att "komma in", höga utb.-krav)
2. **"Individualisering"** (för mycket valfrihet & minskad acceptans)
3. **Mer alkohol & droger**
4. **Mindre sömn**
5. **Ökande klyftor** (inkomst & socialt, ginikoefficientent)
6. **Unga tränas inte i utmaningar** (ger upp lätt, se PISA)
7. **Sociala medier & IT-stress** (alltid nåbar, mindre sömn)
8. **Skolan** (Nedåtgående trend skolprestationer, ökad skolstress, betygssystem)
9. **Orealistiska kroppsideal** (särskilt bland tjejer)
10. **Mer tid i huvudet & informationshantering**
11. **Ökande ensamhet bland unga & unga vuxna**
12. **Oro inför framtiden**

Dessutom nya utmaningar

- Pandemi
- Informationskrig
(war on sensemaking)
- Klimatkris
(t.ex. massutrotning av djurarter & naturkatastrofer)
- Existentiella hot
(t.ex. kärnvapen & storskaliga krig)





Vi människor är ett flockdjur

Vi vet att vi behöver bland annat....

- ✓ känna att vi har en plats i flocken
- ✓ känna att vi tillför flocken något
- ✓ en upplevelse av rättvis fördelning av resurser
- ✓ känna att vi är behövda & älskade

Unga och hopp ...

HANSLINDSTRÖM

MEN PAPPA, JAG HAR INGA
PENGAR, INGET JOBB, INGEN
BOSTAD, INGEN FRAMTID,
INGET FRAMTIDSHOPPI

JÄ MEN HERREGUD VIKT
MAN KAN VÄL INTE F
ALLT HÄR I LIVET!

46 %

- unga svenskar känner hopplöshet (Novus 2021)

56%

- Unga globalt säger att "mänskligheten redan är dödsdömd"
(The Lancet 2021)



Sammanfattande förslag på åtgärder

Insatser på **samhällsnivå**

- Skapa trygga samhällen och skolor
- Skapa samhörighet, minska utanförskap och mobbning
- Tidiga interventioner, t.ex. föräldraträning som Komet (ner i åldrar samt prevention)
- Skapa nya lösningar och berättelser (narrativ) som ger reellt hopp

Insatser på **individnivå**

- Hjälp unga att lyckas akademiskt och klara skolan
 - Ge unga breda verktyg för att leva, bra och hantera osäkerhet (t.ex. Social and Emotional Learning program, ACT är ett exempel)
-

Översikt

1. Den ökande psykiska ohälsa hos unga och bidragande orsaker.
- 2. Vad är ACT? Vad gör att behandling fungerar?**
3. Exempel på innehåll i våra ACT – kurser för unga.
4. Vad säger forskning på dessa metoder? Fungerar de?
5. Om man vill veta mer.

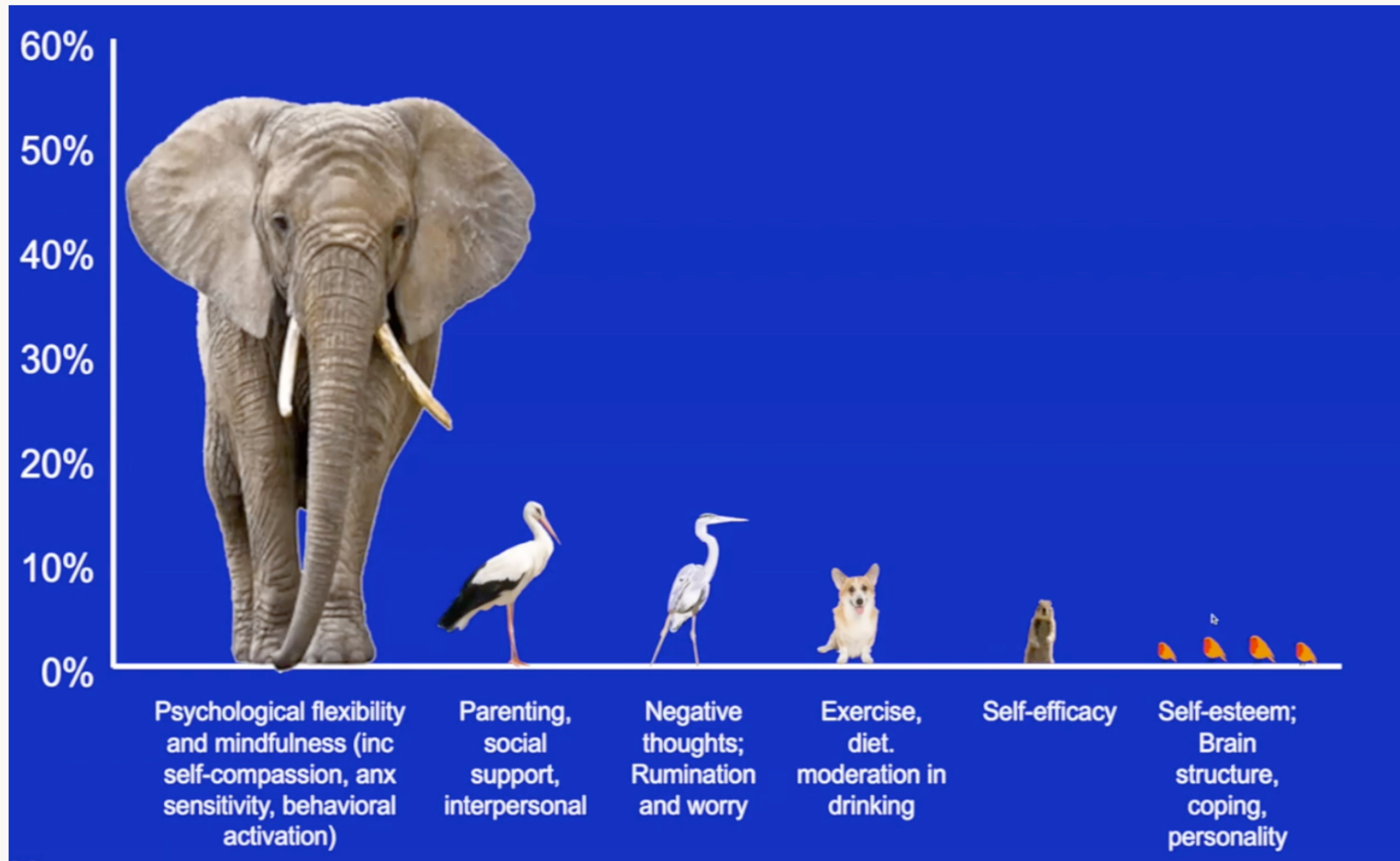
ACT

Acceptance and Commitment Training/Therapy

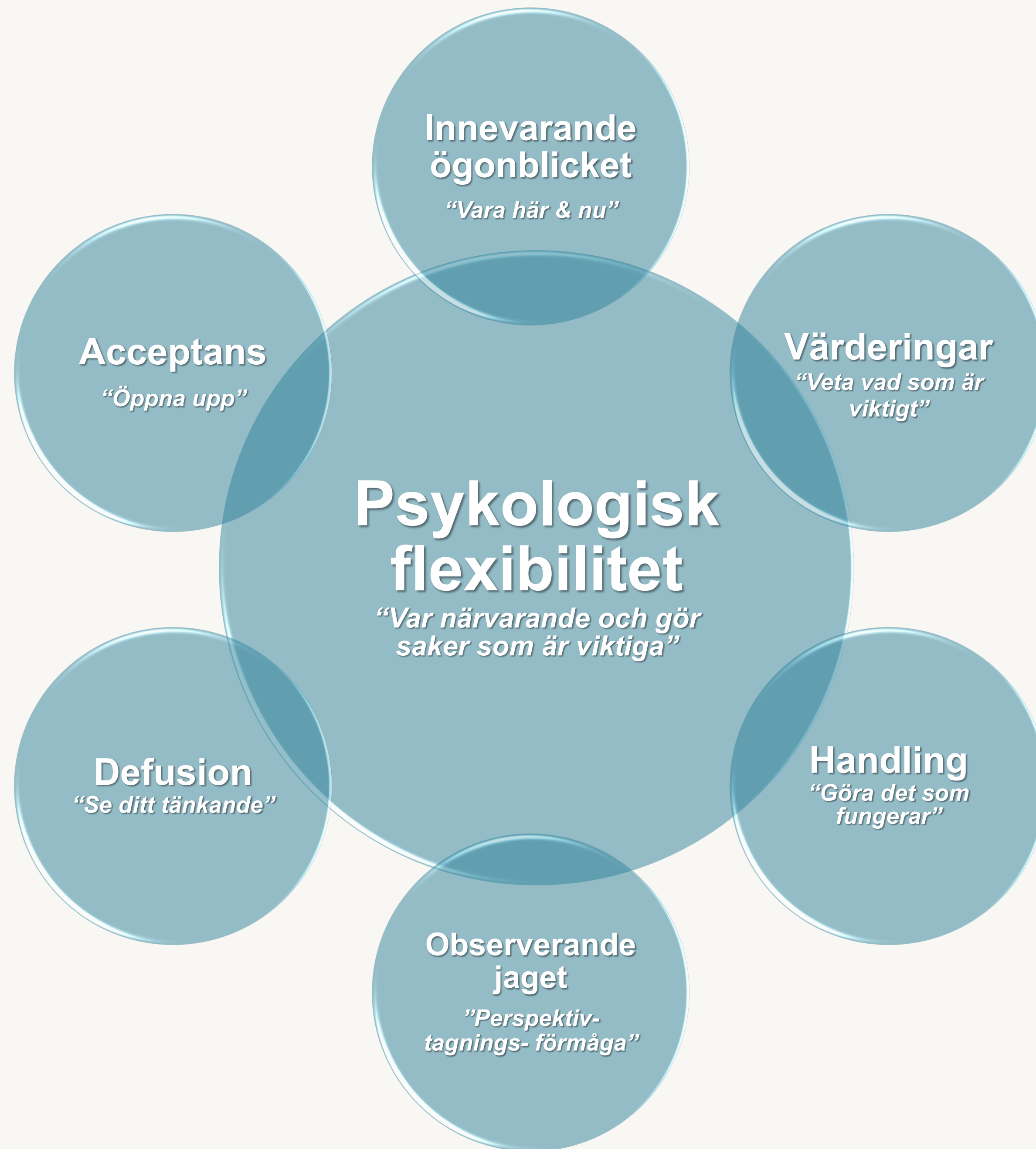
Korta fakta:

- Samskapad, "open-source", skyddad från kommersiella intressen
- En nyare form av Kognitiv Beteende Terapi (KBT).
- + 1 000 vetenskapligt publicerade studier
- ACT fungerar bra för ett brett spektrum av problem, från att öka livskvalitet till svåra psykiska problem
- Fungerar genom att man ökar "psykologisk flexibilitet"

Vad gör att psykologiska behandlingar fungerar? (genomgång av 54 000 studier)



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



Översikt

1. Den ökande psykiska ohälsa hos unga och bidragande orsaker.
2. Vad är ACT? Vad gör att behandling fungerar?
- 3. Exempel på innehåll i våra ACT – kurser för unga.**
4. Vad säger forskning på dessa metoder? Fungerar de?
5. Om man vill veta mer.

För de allra flesta
15-105 år



- 4 träffar (som är 3 timmar)
- 2 300 utbildade gruppleddare
- Används t.ex. inom skolor, ungdomsmottagningar, företagshälsovård & primärvård

För unga med utmaningar
13-19 år




- 6 träffar (som är 2 timmar)
- 250 utbildade gruppleddare
- Används t.ex. inom SiS, HVB, skolor, ungdomsmottagningar

Manualerna

– Ny layout, granskade normkritiskt

ACT – Att hantera stress och främja hälsa
Om stress och om språket



TRÄFF 1 – OM STRESS OCH OM SPRÅKET

Översikt

Presentation och dagordning	20 min
Vad är stress?	30 min
↳ Vad är stress? Vad stressar oss människor?	
↳ Hur vet man om man är stressad och vad är effektivt mot stress?	
↳ Hjärnan är inte alltid vår vän	
Ska jag förändra eller acceptera?	25 min
Att undvika tankar och känslor	35 min
↳ Två olika regelsystem	
↳ Lögnedektorn	
↳ Tänk inte på siffrorna	
↳ Kvicksandsmetaforen	
↳ Naturlig smärta eller onödigt smärta	
Tänkanget kan skapa lidande	10 min
↳ Även härliga upplevelser kan väcka smärta	
Medveten närvaro	15 min
Att öva hemma	15 min

Under dagens pass bör man ta cirka två pauser à 15 minuter.
Detta blir då tre timmar.

Material

- ↳ Arbetsmaterial (åhörarkopior, övning)
- ↳ CD "Medveten närvaro" (el. liknande)
- ↳ Instruktioner till CD, finns på www.livskompass.se
- ↳ Kinesiska fingerfällor
- ↳ Dataprojektor/overhead (högtalare?)
- ↳ Skrivtavla/blädderblock/pennor
- ↳ Grova smörgåsar/fika/fruit
- ↳ Extra pennor/papper till deltagarna

Förberedelser

- ↳ Skriv upp dagordningen på tavlan
- ↳ Förbered dator och projektor/overhead
- ↳ Sortera material som ska delas ut till deltagarna
- ↳ Pröva övningar i förväg

Särskilt för denna träff


- ↳ Namnskyftar (om de inte känner varandra)
- ↳ "Riktlinjer för deltagare"
- ↳ Uppdaterad bilaga om var de kan söka hjälp vid behov (ppt-bilder i slutet)
- ↳ Förbered filmklipp du vill visa

Livheim © 2013

TRÄFF 1 – OM STRESS OCH OM SPRÅKET

Presentation och dagordning, 20 min

Bild 1
Välkomstbild




Syfte
Att få deltagarna att känna sig välkomna och att skapa en bra kontakt.

Gör

- Låt välkomstbilden vara framme när deltagarna kommer.
- Hälsa alla välkomna och presentera kort er själva.
- Dela ut en pärm till varje deltagare med dagens arbetsmaterial. Informera deltagarna om att de ska ha med sig pärmen till varje träff.

Bild 2
Deltagare och kursledare



Exempeldialog

↳ Våra olika roller ser ut ungefär så här. Du är expert på ditt liv. Du bestämmer var du ska sätta ner fötterna på din klättring i livet. Vår uppgift som kursledare är att komma med olika tips och förslag på strategier och förhållningssätt till livet och stress som du kan testa. De tips och strategier vi ger har alla stöd i forskning om stress på ett eller annat sätt.

Livheim © 2013

ACT

ATT HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA

Fredrik Livheim.
www.livskompass.se

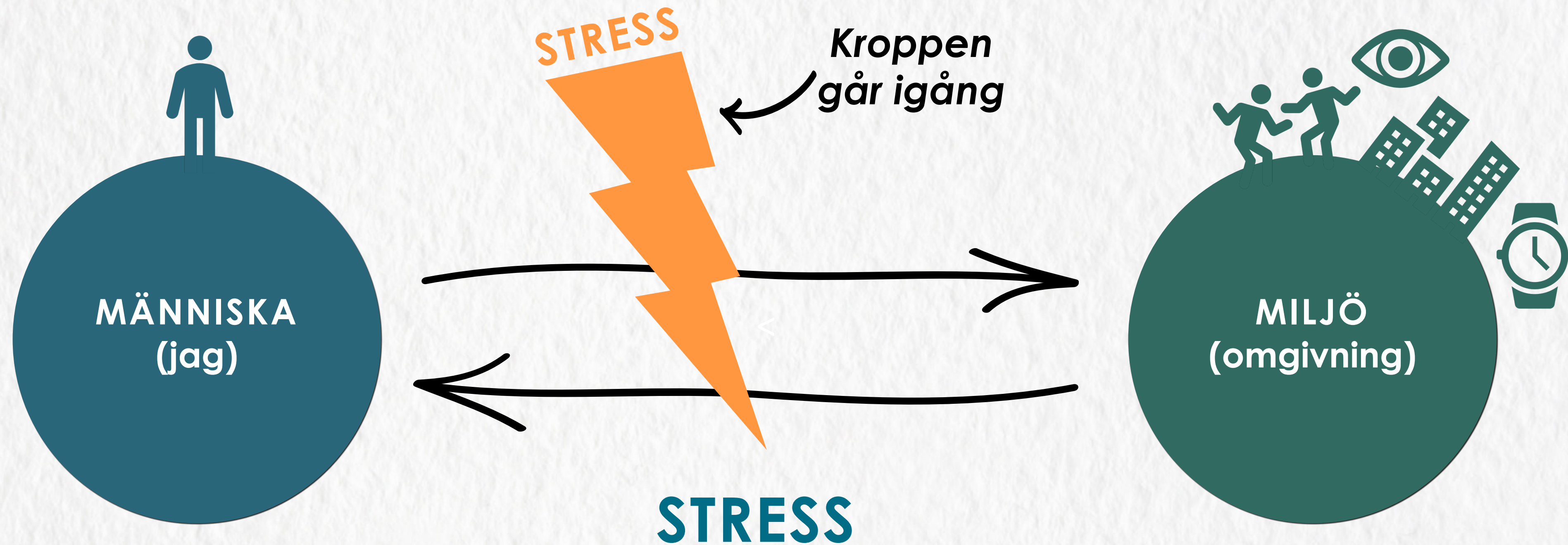
Tröff 1

OM STRESS OCH OM SPRÅKET

Gruppledare 1 & Gruppledare 2
Kursledare



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.*

VAD ÄR EFFEKTIVT MOT STRESS?

1. FÖRÄNDRA
eller ta bort saker
som stressar oss

2. ACCEPTANS
att förändra sitt
förhållningssätt till
stress

3. ÅTERHÄMTNING
inklusive sömn

4. MOTION

**5. MEDVETEN
NÄRVARO**
bl.a. närvaro och
förhållningssätt

MITT LIV ÄR RIKTIGT TUNGT... Ibland

"Härligt"

"Grymt
jobbigt"

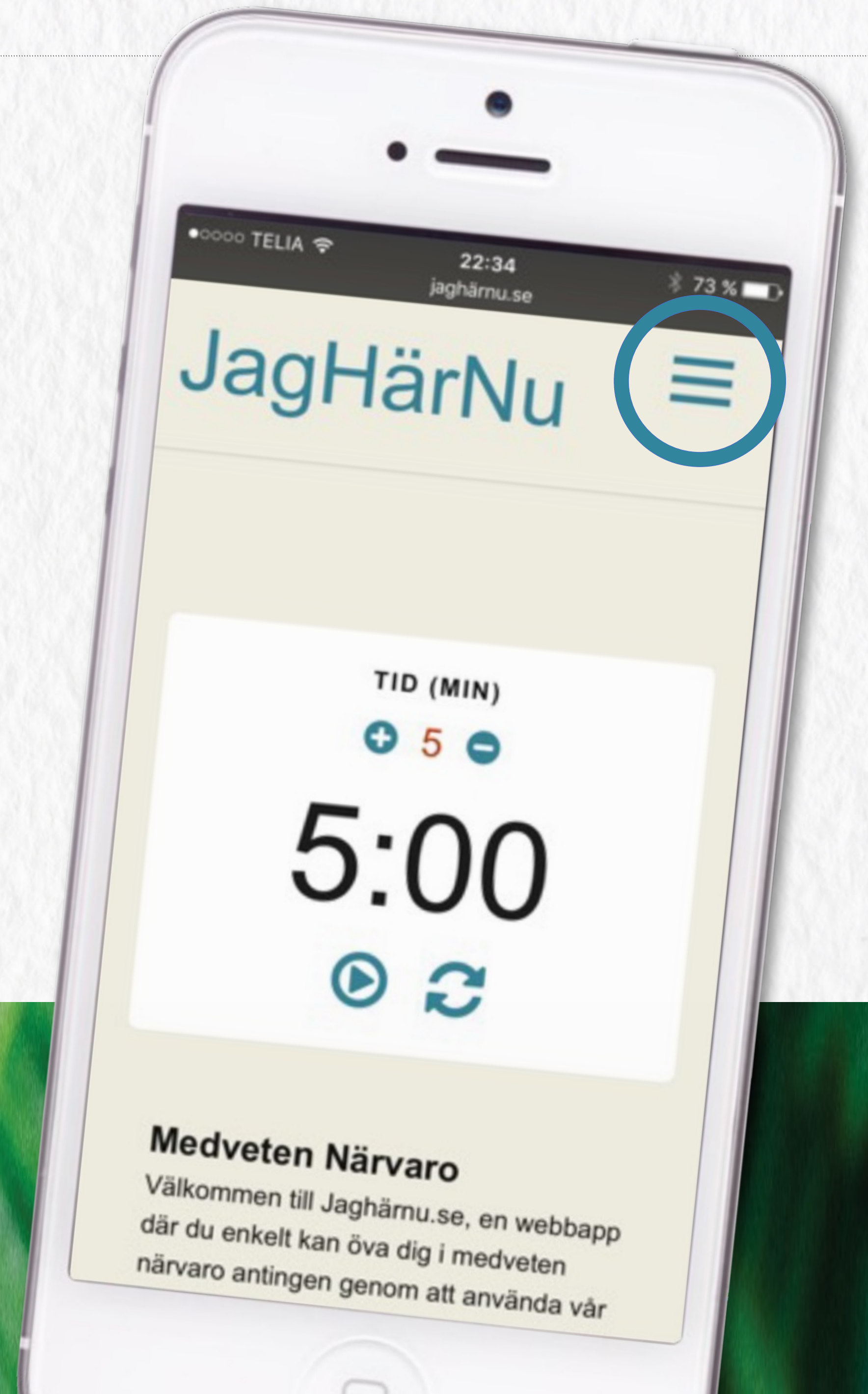


Sedan jämför vi vår egen
"insida" med andras "utsida"

MEDVETEN NÄRVARO WEBB APP

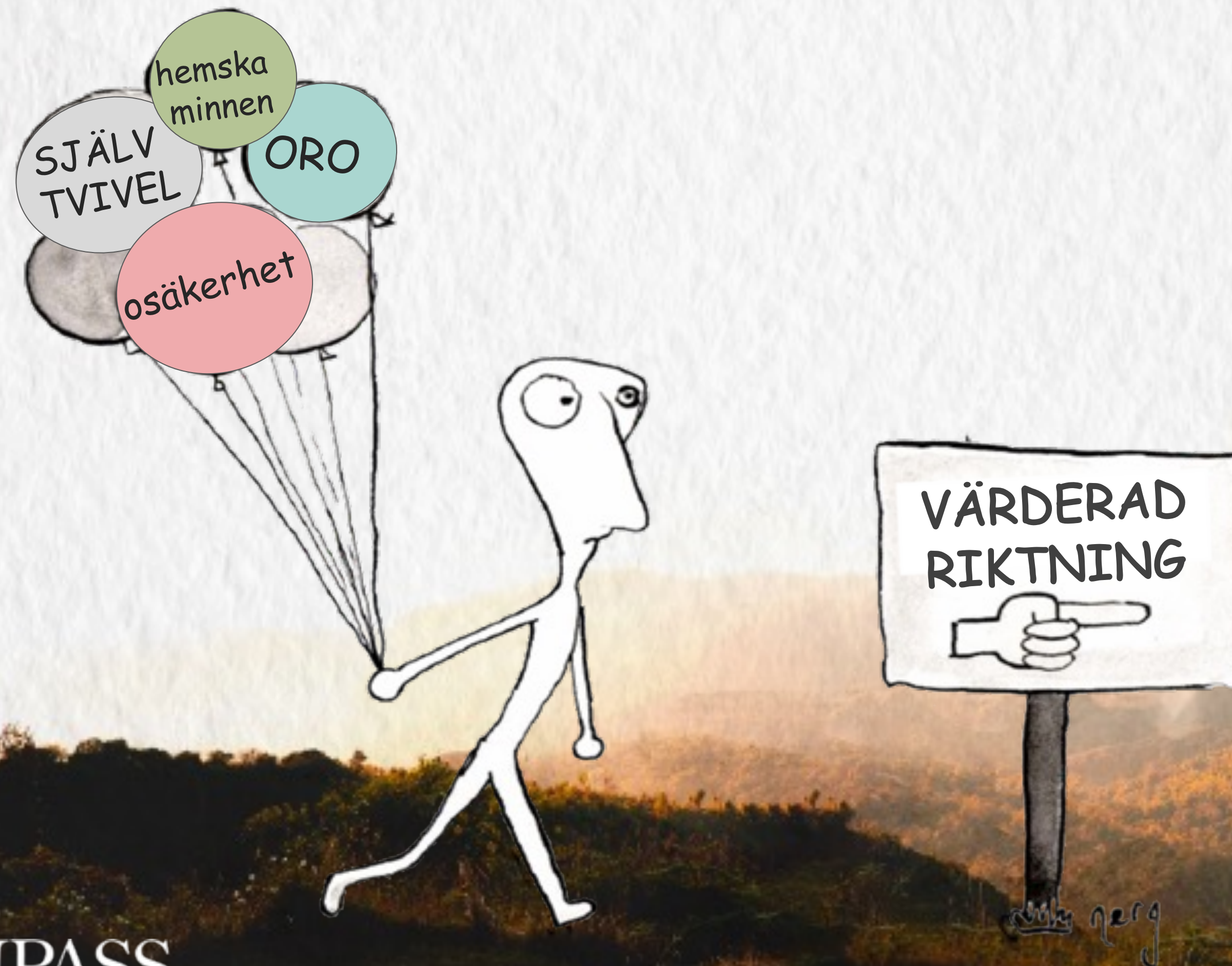
- Gratis att streama eller ladda ned
- Fungerar för alla smartphones

finns på adressen:
<http://jaghärnu.se>

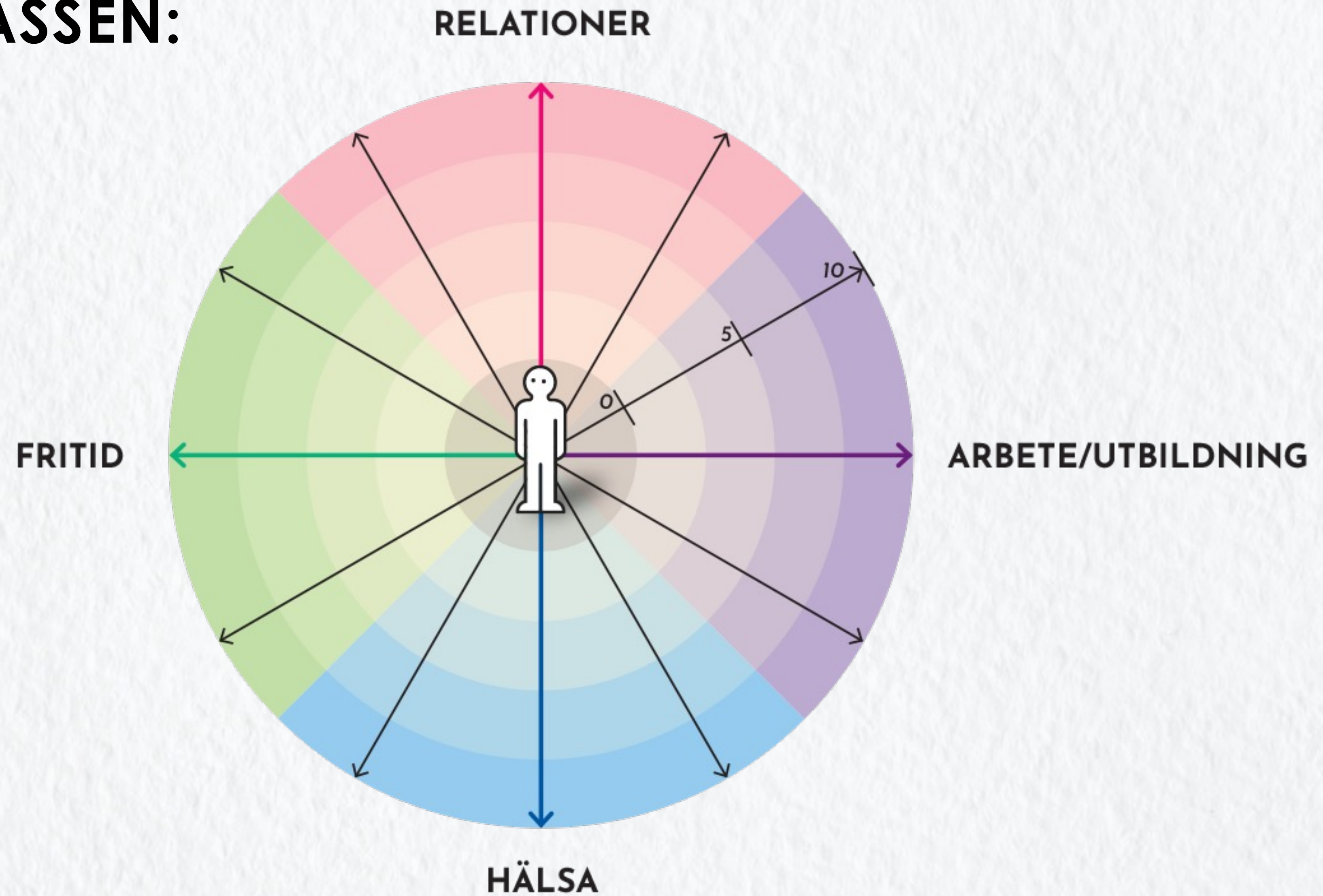


DE COOLA, VIKTIGA SAKERNA SOM VERKLIGEN SPELAR ROLL I LIVET

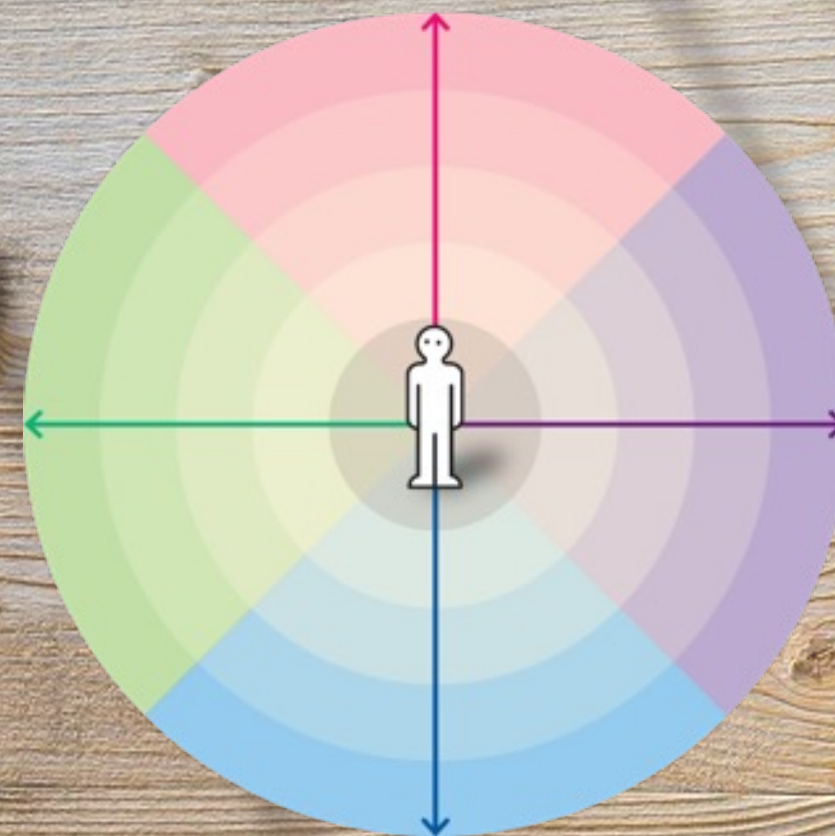
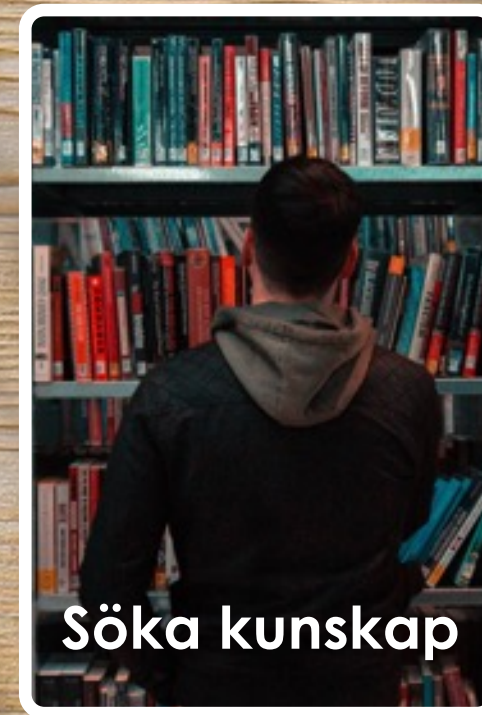
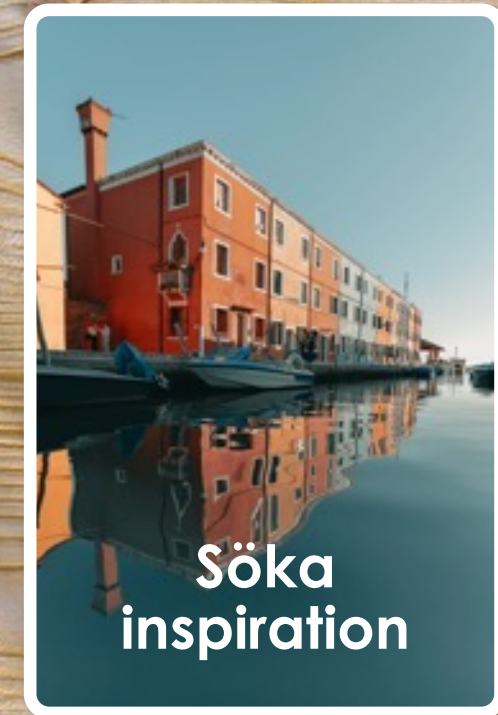
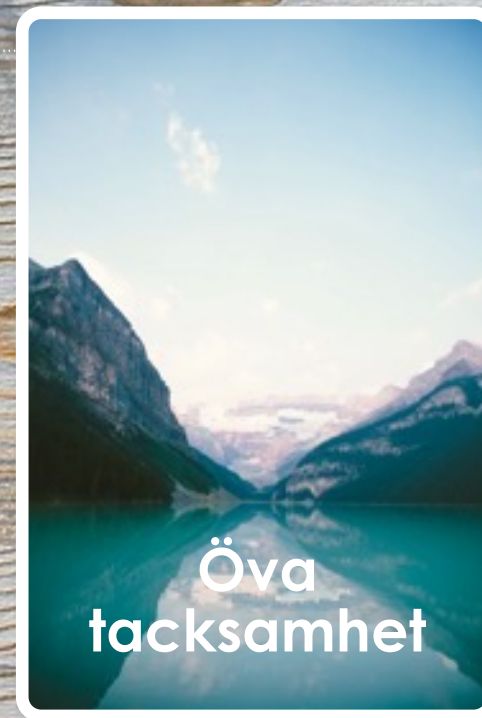
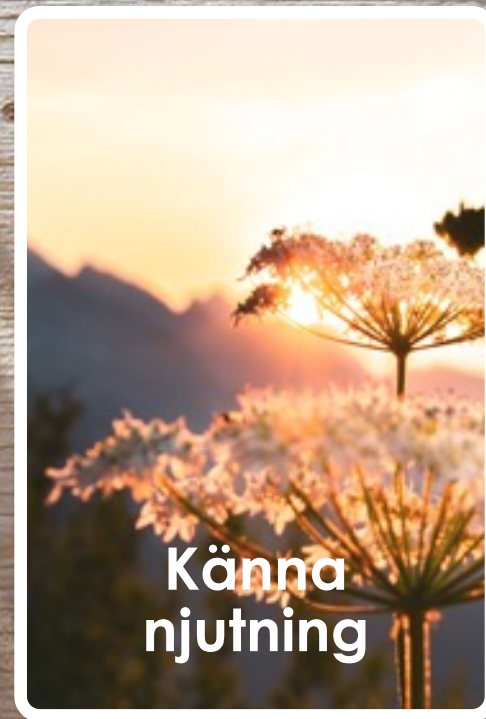
Träff 2



LIVSKOMPASSEN:



***En livsriktning är som en fyr
långt bort. Den vägleder dig
genom stormen.***



RELATIONER

ARBETE & UTBILDNING

HÄLSA

FRITID

Träff 4

ATT TA HAND OM SINA RELATIONER

- Jag-budskap
- Säga nej (& ja)
- Medkänsla med dig själv & andra

VILKA VERKTYG TAR DU MED DIG?



Lycka till!

Skapa dig det liv du vill leva

Översikt

1. Den ökande psykiska ohälsa hos unga och bidragande orsaker.
2. Vad är ACT? Vad gör att behandling fungerar?
3. Exempel på innehåll i våra ACT – kurser för unga.
- 4. Vad säger forskning på dessa metoder? Fungerar de?**
5. Om man vill veta mer.

ACT för stress & depression för unga



» Look Inside



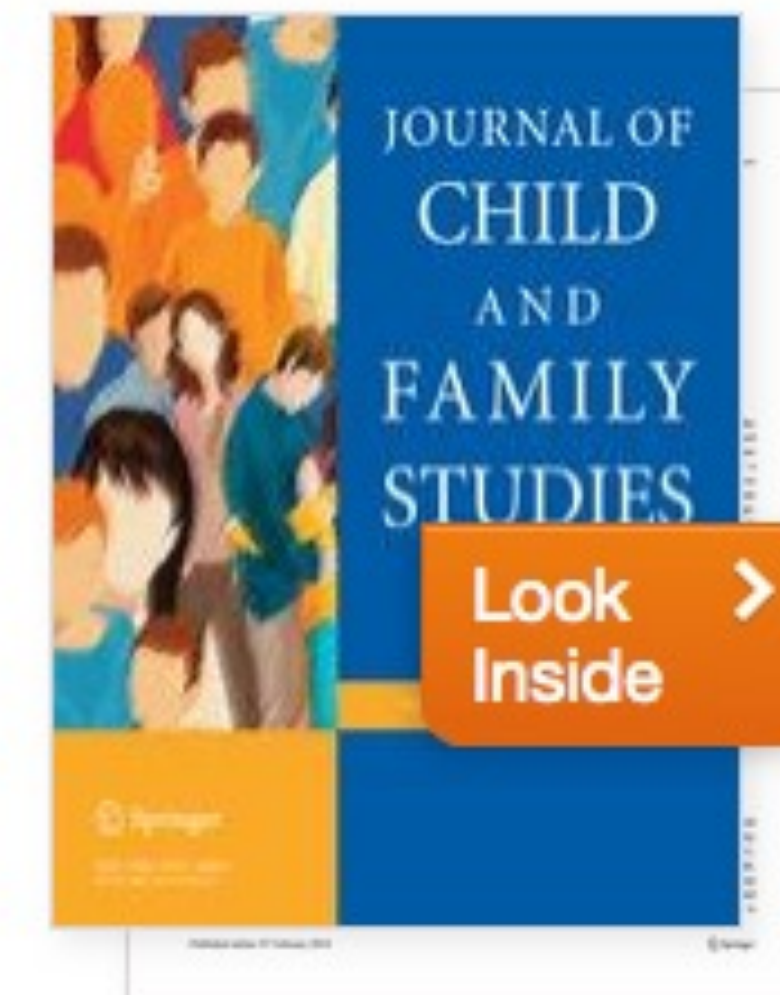
» Get Access

Journal of Child and Family Studies
February 2014

The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes

Fredrik Livheim, Louise Hayes, Ata Ghaderi, Thora Magnusdottir, Anna Högfeldt, Julie Rowse, Simone Turner, Steven C. Hayes, Anders Tengström

4 Shares



Within this Article

Behandlingen: - *ACT i gruppformat för tonåringar*



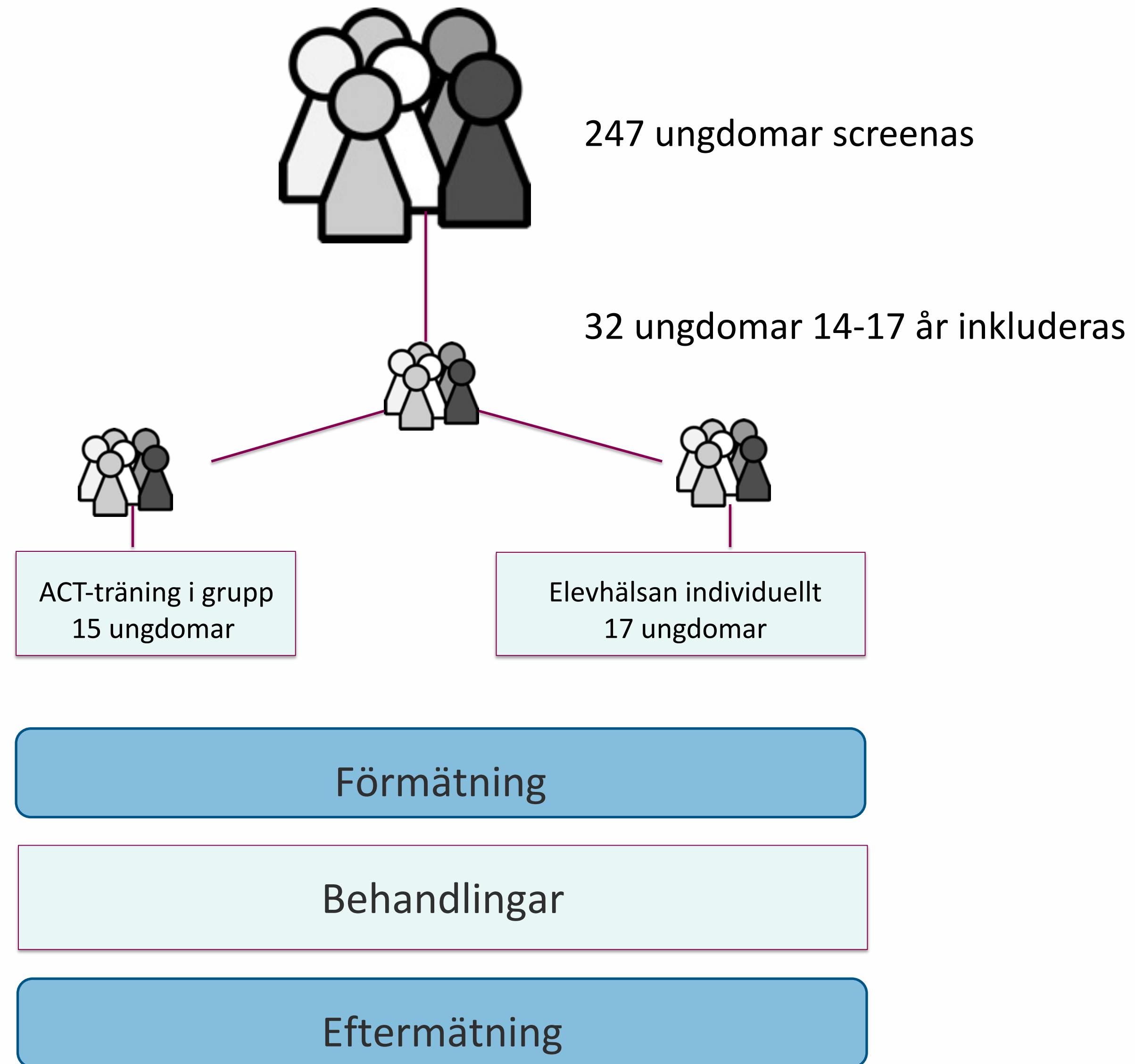
- ACT i grupper i skolor, 8 tillfällen à 1.5 timmar
- Upplevelsebaserad, mycket rollspel
- Behandlare: skolkuratorer & psykologer. 2-4 dagar utbildning
- Testades för stress i Sverige, depression i Australien

Samma behandling i Sverige



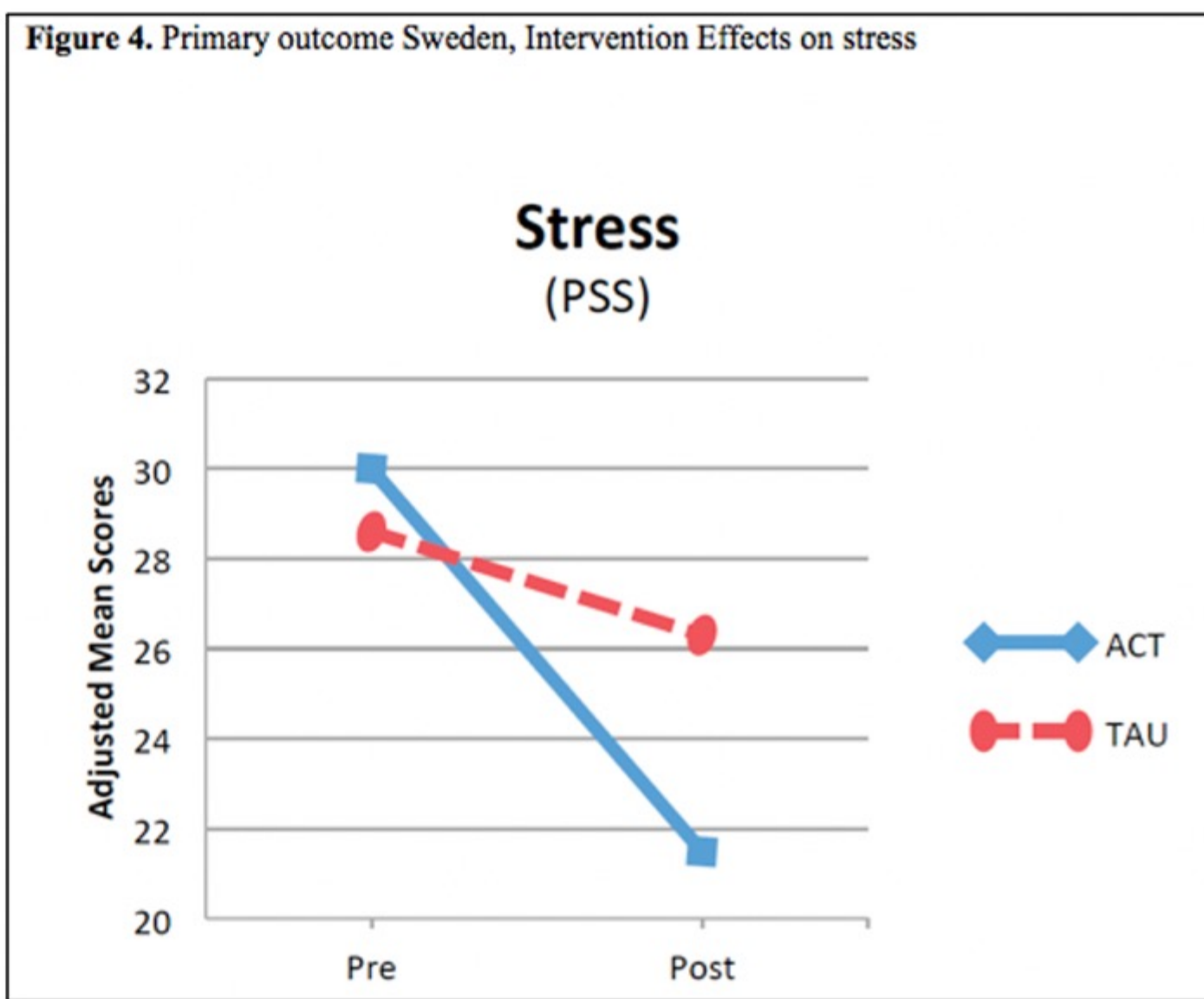
och i Australien







Resultat stress



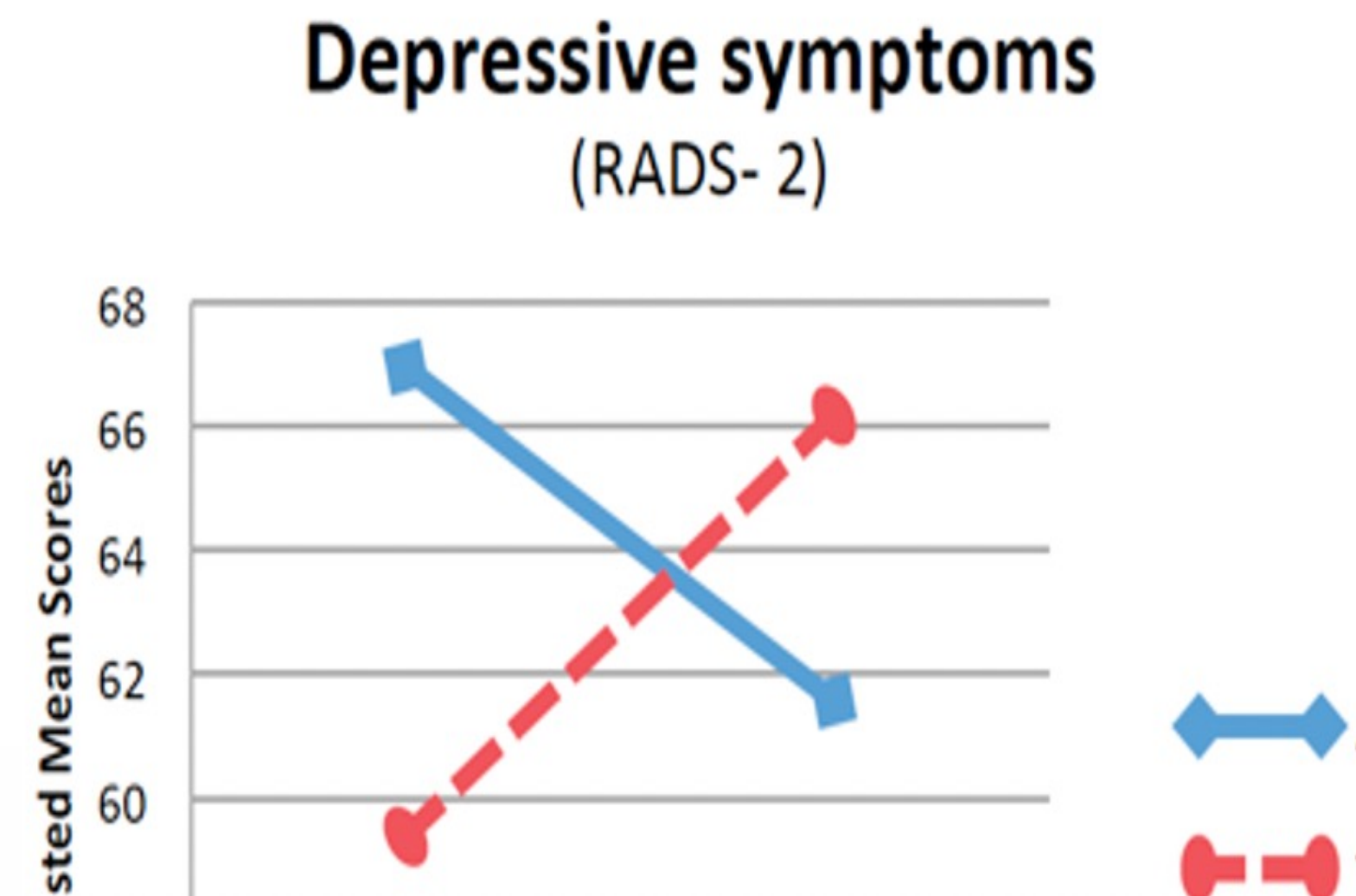
Primärt utfallsmått:

Minskad stress med stora effektstorlekar (*Cohen's d = 1,2*)



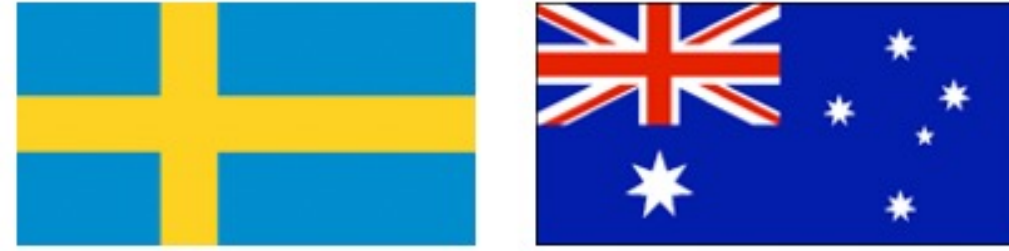
Resultat depression

Figure 3. Primary outcome Australia, Intervention Effects on depression



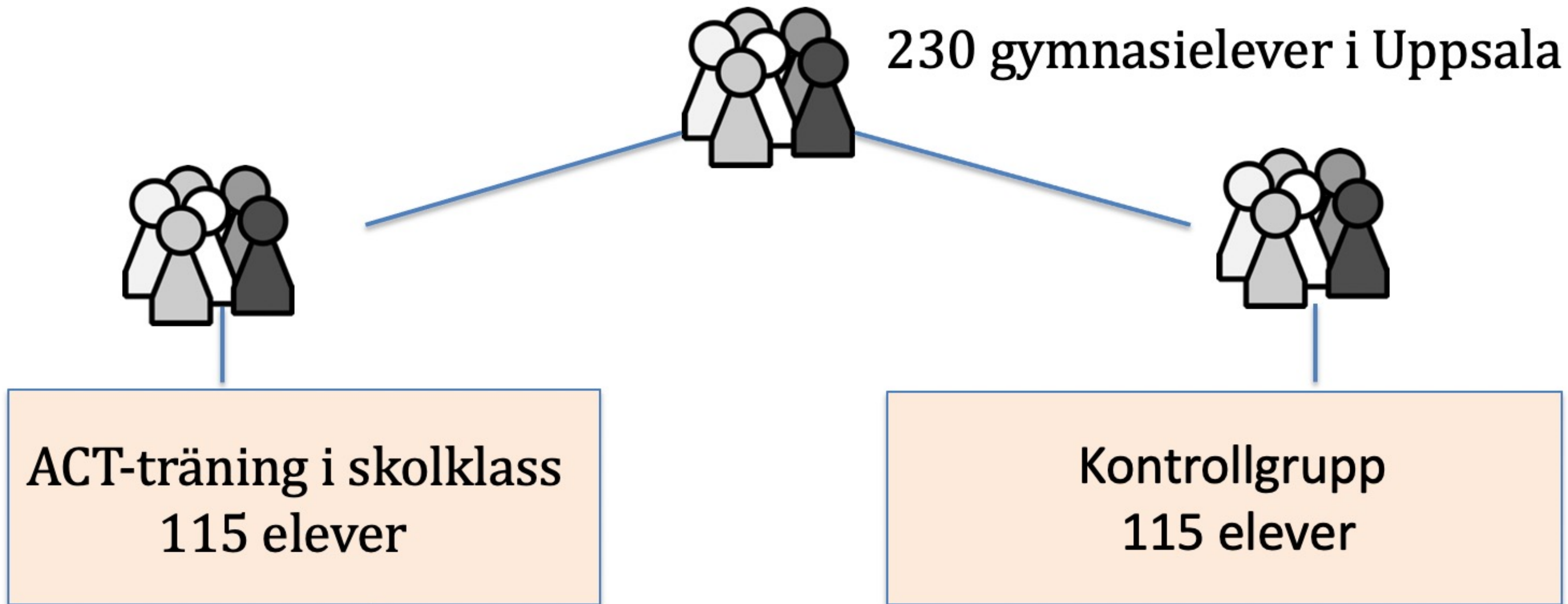
Primärt utfallsmått:

Minskad depression med stora effektstorlekar (*Cohen's d = 0,86*)



Sammanfattning: ACT-interventionen verkar vara en lovande metod för att minska stress, depressiva symtom (och möjligen ångest)





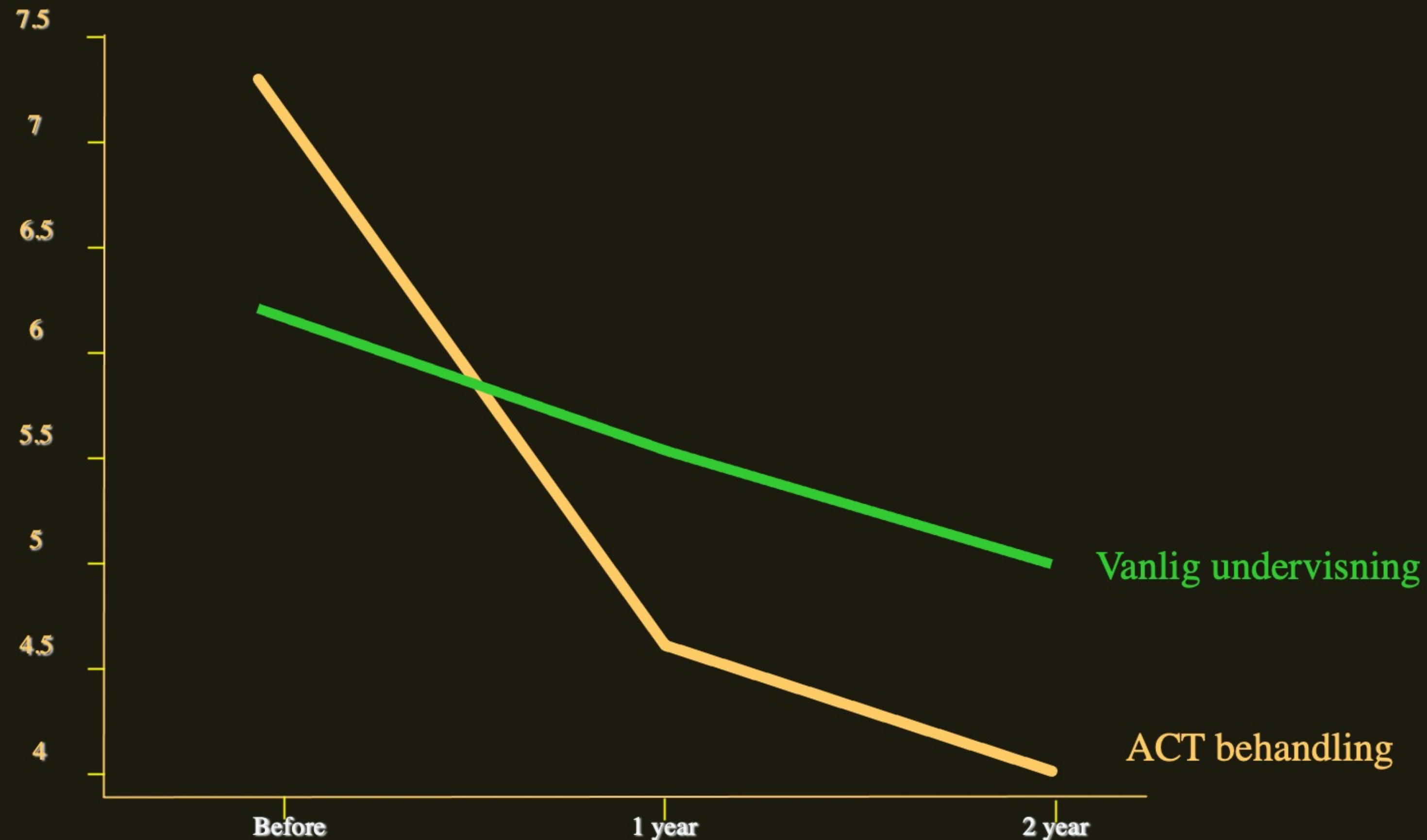
De som fått ACT, hade efteråt;

- ✓ Mindre ångest
- ✓ Ökad funktion inom elevens största problemområde
- ✓ 88 % av eleverna var nöjda, eller väldigt nöjda med kursen.

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

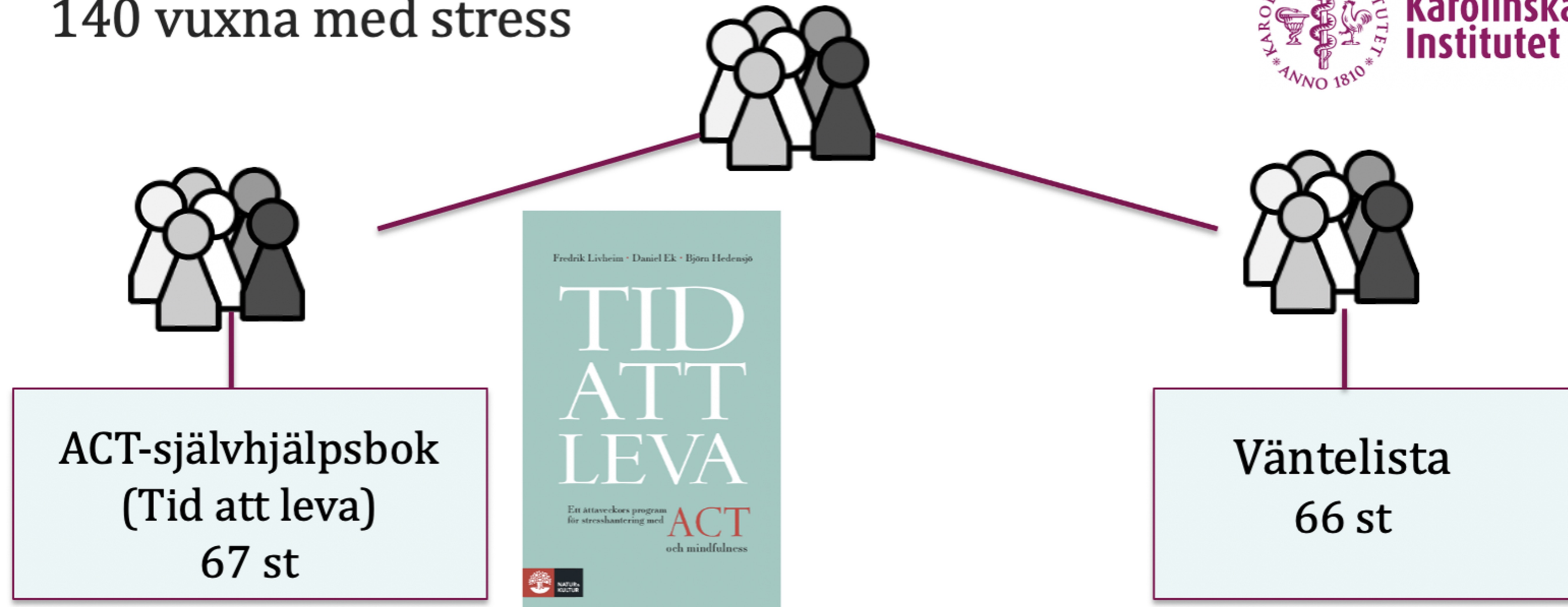
Resultat två år efter ACT behandling (9 timmar i helklass)

Ångest & stress



Även statistiskt säkerställda effekter på psykologisk flexibilitet, generell hälsa och kognitivt processande.

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

ACT för unga som slutenvårdas inom SiS



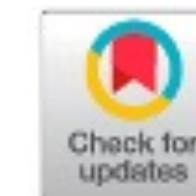
Contents lists available at [ScienceDirect](#)

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

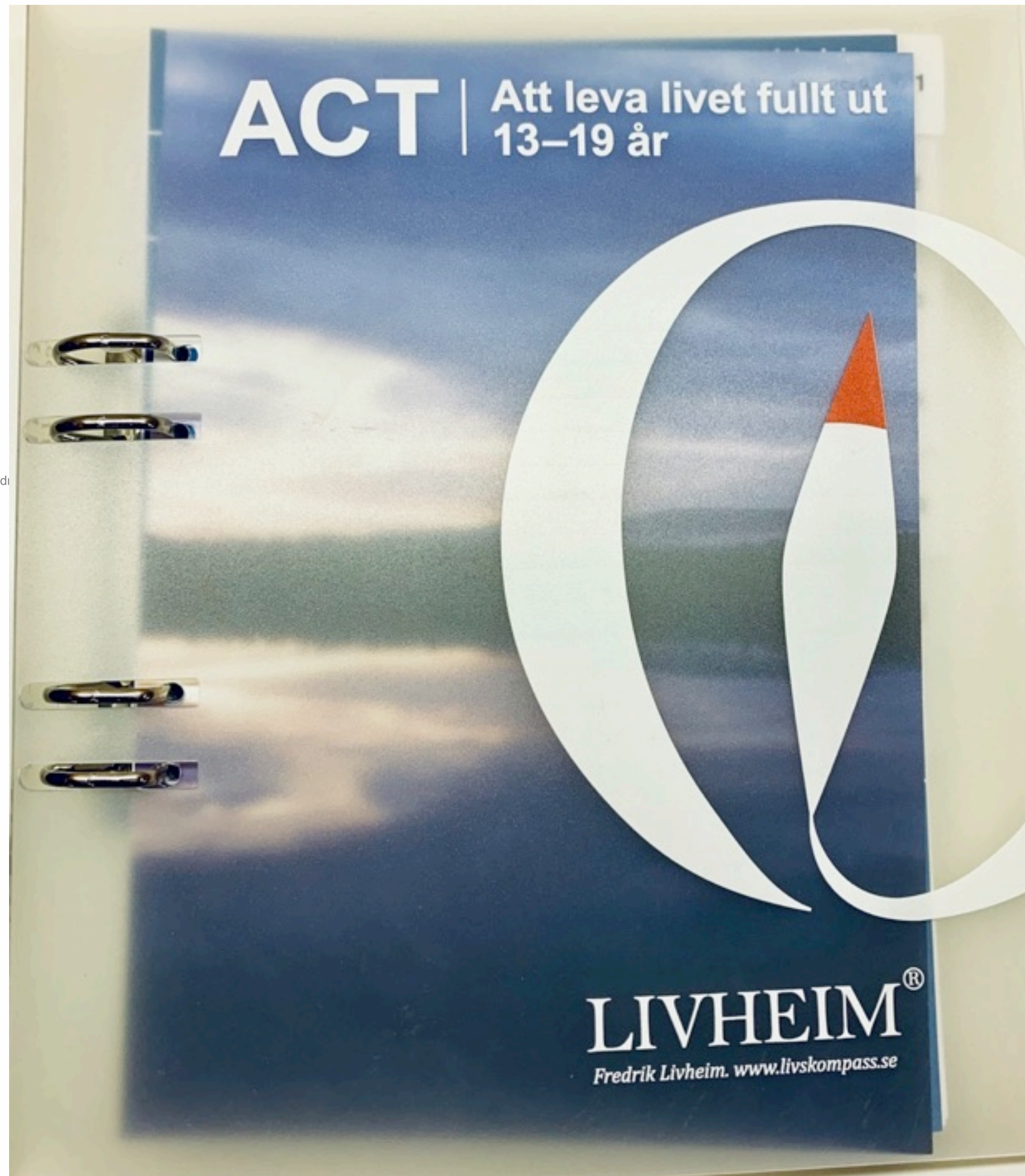
^a Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden Norra Stationsgatan 69, floor 7, 113 64, Stockholm, Sweden

^b Department of Behavioural Sciences and Learning, Linköping University, Sweden

^c Department of Psychology, Uppsala University, Uppsala, Sweden

SiS ungdomshem Sundbo utanför Fagersta

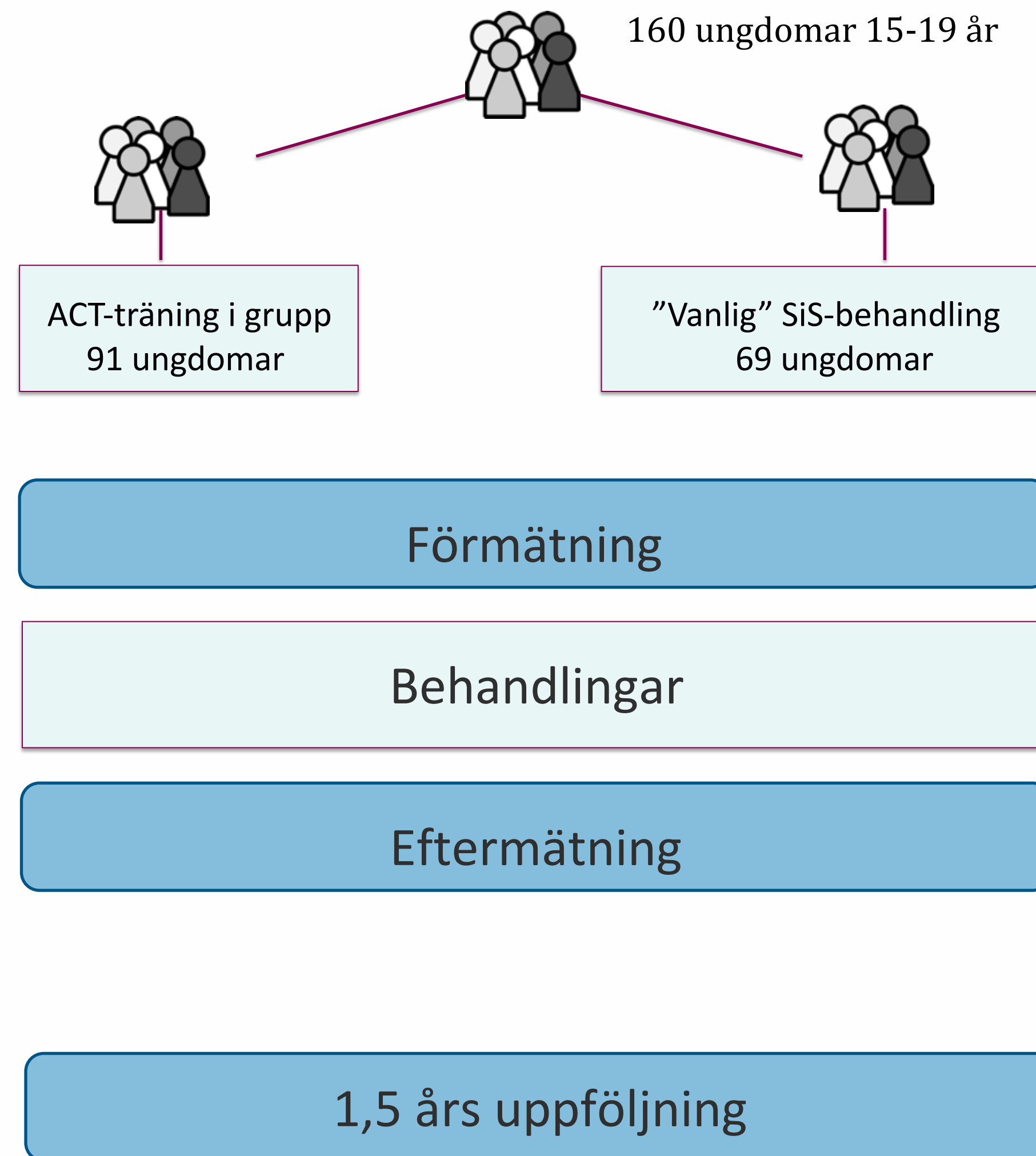




Behandlingen:

- *ACT Att leva livet fullt ut*

- ACT i små grupper
- 6 tillfällen à 1-1.5 timmar
- Enkel teori, mycket upplevelsebaserat
- Behandlare:
 - cirka 50 behandlingsassistenter
 - 8 dagar utbildning



Vad tycker ungdomarna och behandlarna?

- ✓ Ungdomarna är väldigt nöjda med ACT-behandlingen.
- ✓ Ungdomar har ofta bett om att få mer ACT-behandling, eller avsluta påbörjad behandling på annan ort.
- ✓ Gruppledarna som hållit grupperna är nöjda.
- ✓ *"ACT-behandlingen har stor potential att vara till nytta för ungdomar inom SiS"*



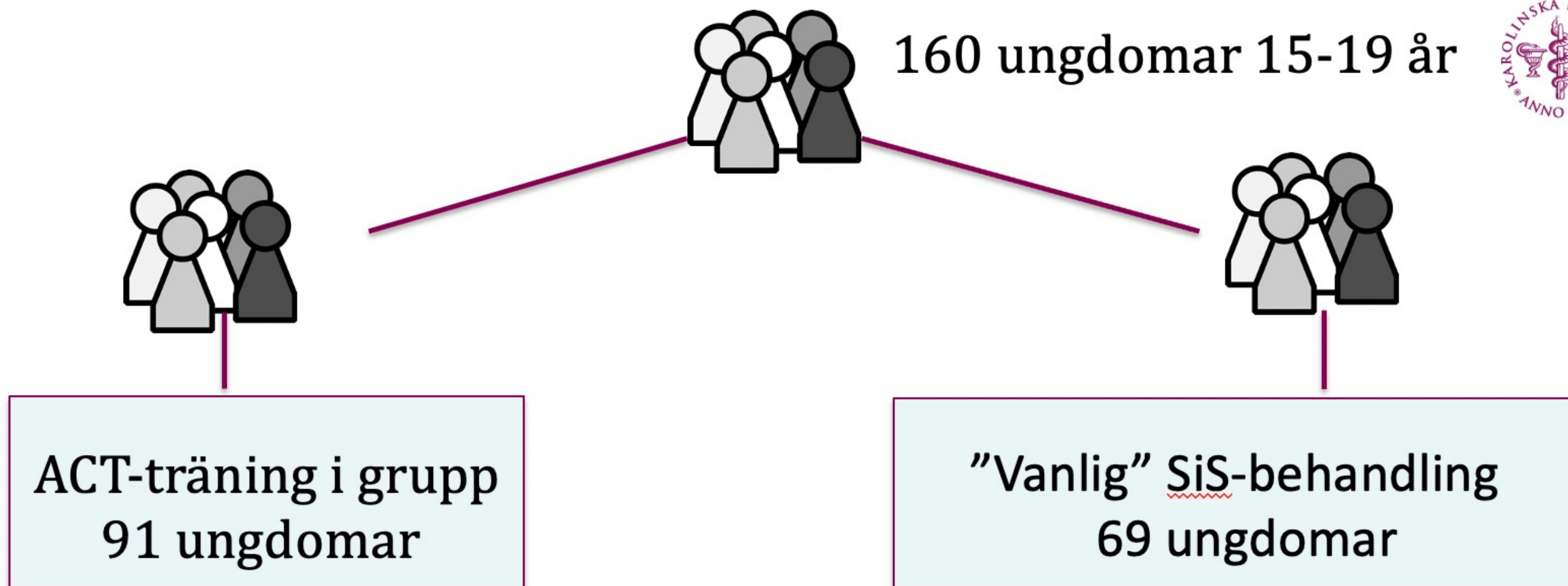
ACT i grupp är användbart och möjligt att genomföra för ungdomar som slutenvårdas



Karolinska
Institutet

En ungdom som fått ACT berättar själv ([länk till inslaget här](#))





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)

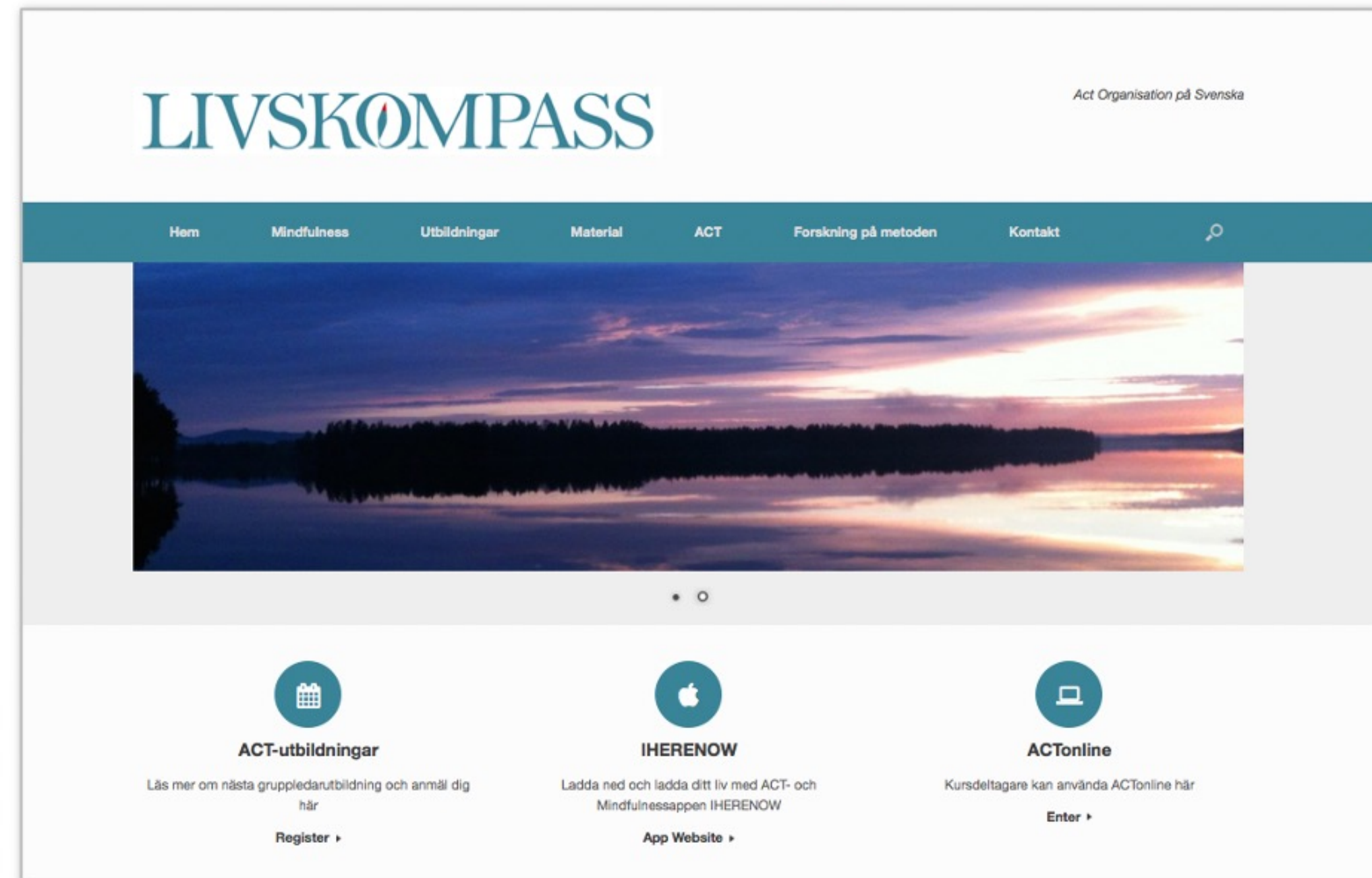
Långtidsuppföljning 1,5 år efteråt;

- ✓ Mindre depression
 - ✓ Mindre ångest
 - ✓ Större psykologisk flexibilitet
- (54% svarade)

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.

www.livskompass.se



Översikt

1. Den ökande psykiska ohälsa hos unga och bidragande orsaker.
2. Vad är ACT? Vad gör att behandling fungerar?
3. Exempel på innehåll i våra ACT – kurser för unga.
4. Vad säger forskning på dessa metoder? Fungerar de?
- 5. Om man vill veta mer.**

Självhjälpsboken "Tid att leva"

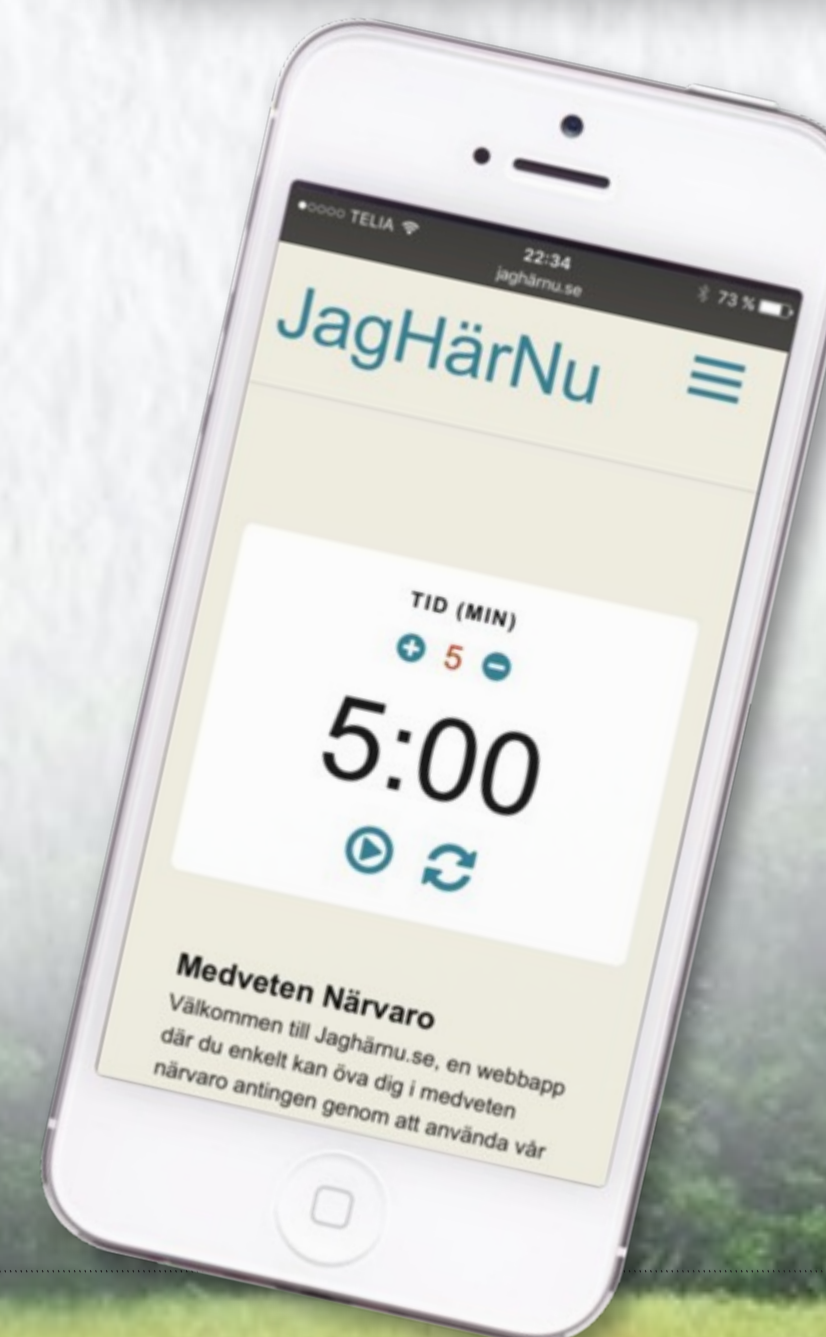
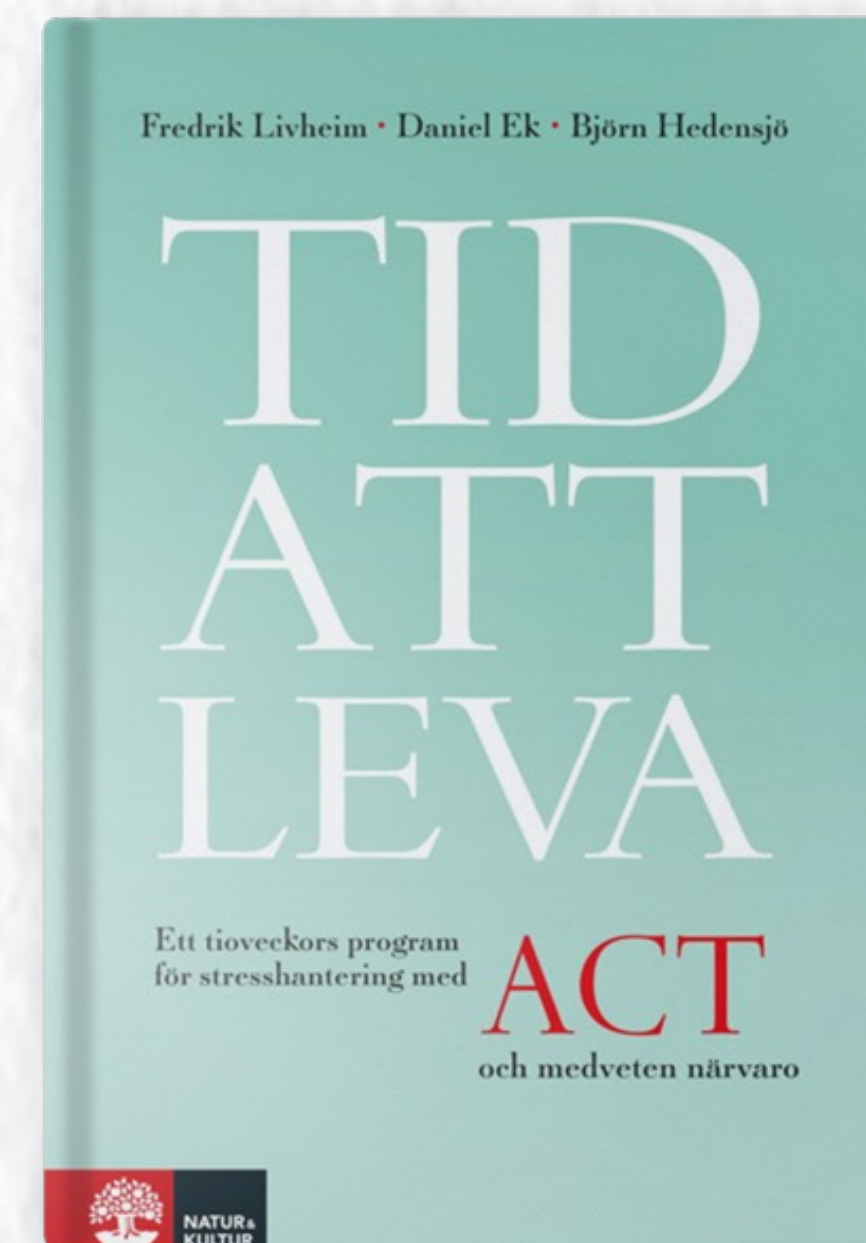
Om du vill ha hjälp hantera stress och använda ACT i ditt eget liv.

(Det finns också många andra bra självhjälpsböcker för ACT, t.ex. för långvarig smärta, sorg, utmattningssyndrom m.m.)

Gratis webb-app www.jaghärnu.se

Här finns massor med vägleda övningar i medveten närvaro med "ACT-vinkel" med fokus på bl.a. acceptans och värderingar.

Gratis och helt utan reklam.



www.livskompass.se

Här finns bland annat...

Utbildningar för att bli gruppleddare i:

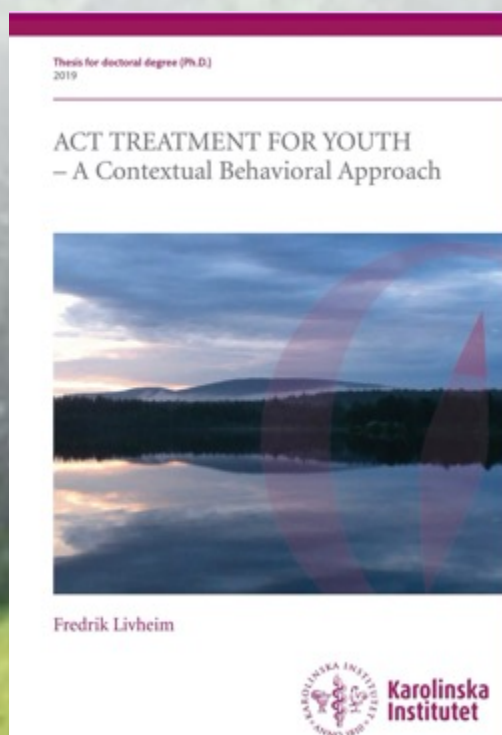
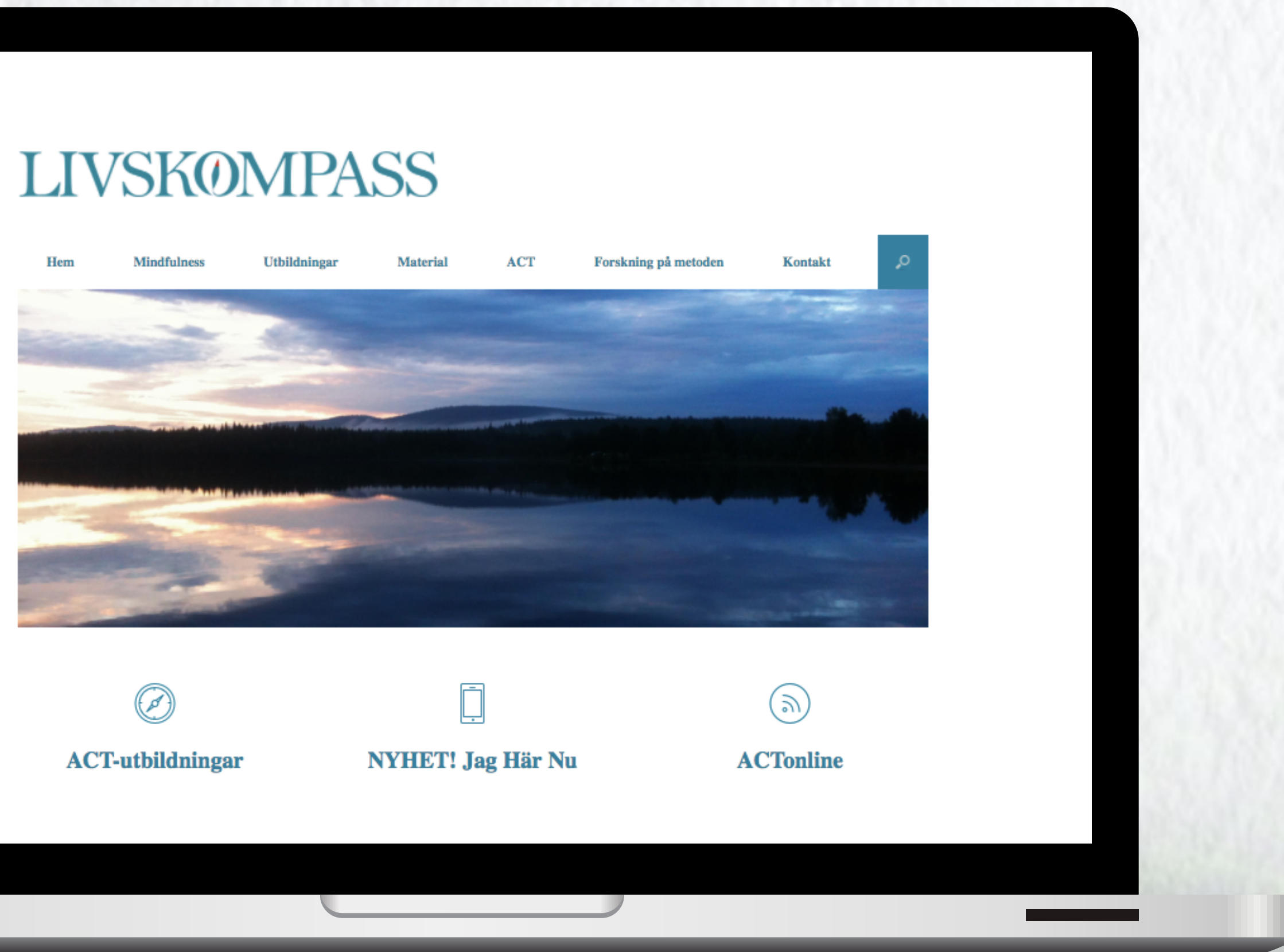
- ACT – Att hantera stress och främja hälsa (15-105 år)
- ACT – Att leva livet fullt ut (13-19 år)

Användbart material, gratis att ladda hem, t.ex.:

- Livskompasser, problemlösningssformulär, tidningsartiklar, poddar och beskrivningar ACT

Forskning på metoden, sammanfattad & fulltexter:

- Här har vi sammanfattat all forskning vi gjort på dessa gruppformat samt böcker.
- Här finns även Fredriks doktorsavhandling om ACT för unga att ladda hem.



Tack!



Fredrik Livheim
www.livskompass.se
livheim@gmail.com
+4670 694 03 64

