

Träff 1

Att leva livet fullt ut

- även när det känns tungt

Fredrik Livheim

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

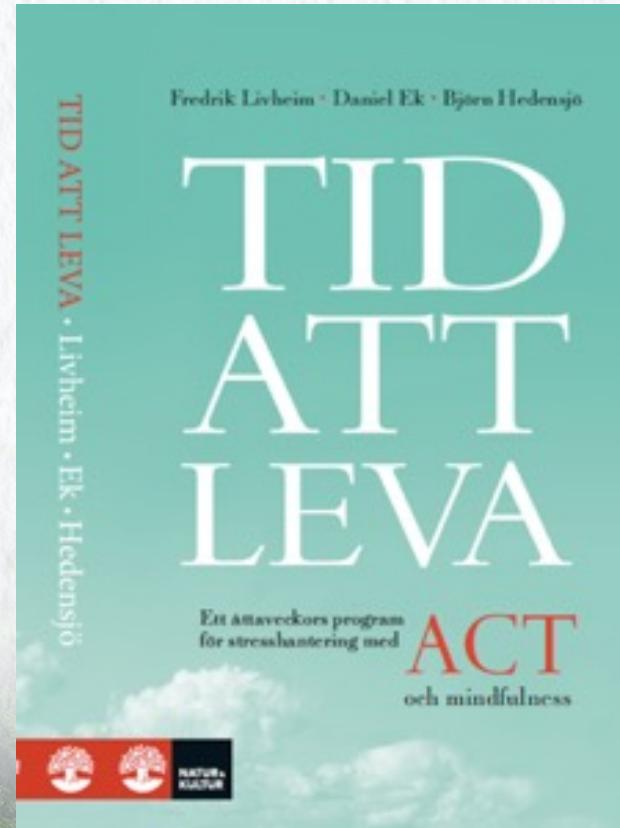


Att hjälpa många samtidigt – tre vägar

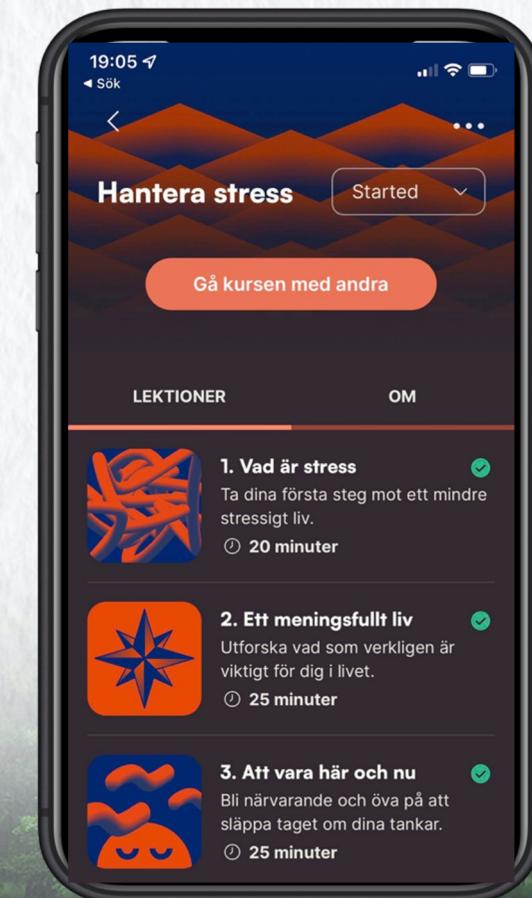
Utbildning av ACT
gruppledare



Självhjälp
via bok



Självhjälp via appar
& internet



ÖVERSIKT

- 1. MIN RESA GENOM LIVET** - Hur har det varit för mig? Vad har hjälpt mig?
- 2. UTMANINGAR VI STÅR INFÖR** - Psykisk ohälsa och existentiella risker
- 3. VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT LEVA LIVET FULLT UT?** (även när det känns tungt) – Övningar & verktyg
- 4. DIGITALA PLATTFORMARNA 29K OCH AWARE** – Hur du kan använda dem själv och med andra
- 5. VART KAN MAN VÄNDA SIG FÖR STÖD, RÅD OCH HJÄLP?** – Resurser & tips

ÖVERSIKT

- 1. MIN RESA GENOM LIVET** - Hur har det varit för mig? Vad har hjälpt mig?
- 2. UTMANINGAR VI STÅR INFÖR** - Psykisk ohälsa och existentiella risker
- 3. VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT LEVA LIVET FULLT UT?** (även när det känns tungt) – Övningar & verktyg
- 4. DIGITALA PLATTFORMARNA 29K OCH AWARE** – Hur du kan använda dem själv och med andra
- 5. VART KAN MAN VÄNDA SIG FÖR STÖD, RÅD OCH HJÄLP?** – Resurser & tips



FREDRIK SOM BARN

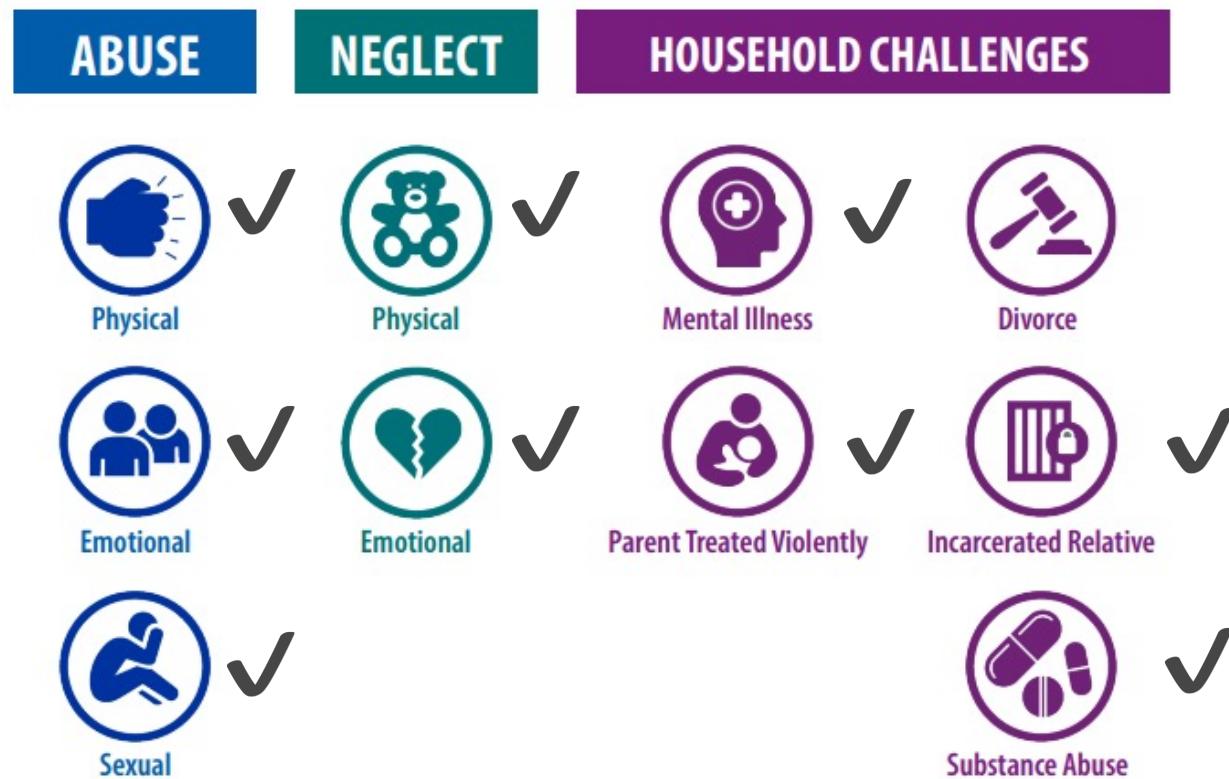
- Barnet som aldrig kunde känna sig trygg hemma
- Barnet som flydde till vänner för att slippa våld (och misslyckades)
- Barnet som inte vågade sova och hade mardrömmar
- Barnet som hade ont i magen och inte kunde sätta ord på vad han upplevde

HUR MINA SYSKON
HANTERADE DET VI
VARIT MED OM



ACE - Svåra händelser i barndomen

Figure 1. What are Adverse Childhood Experiences?



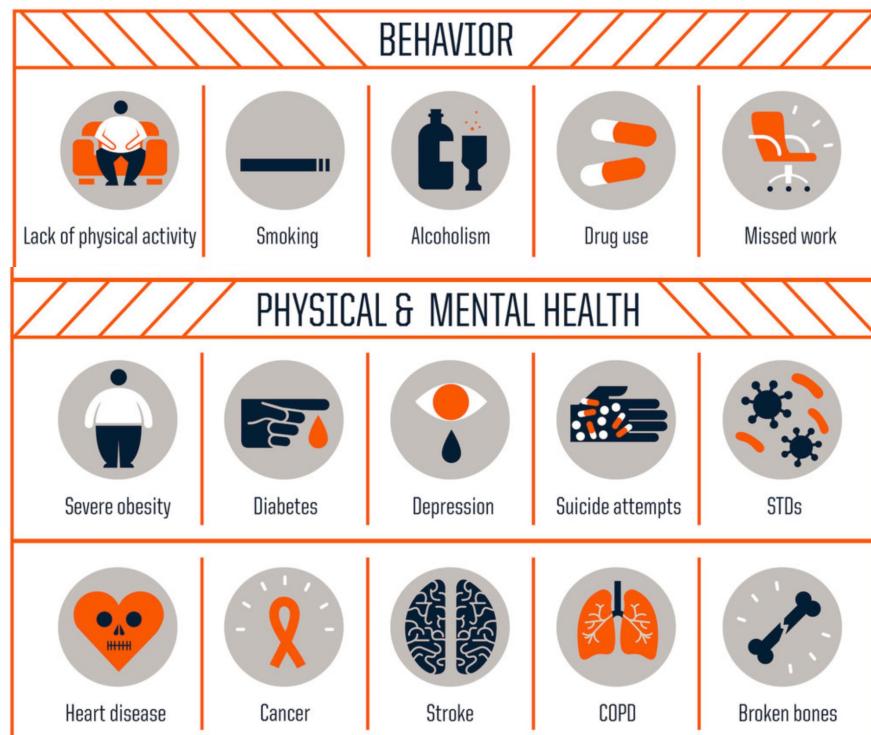
Hur vanligt är detta?

- Cirka 65% av vuxna har upplevt en svår händelse
- Cirka 40% har upplevt två eller mer
- Cirka 12% har upplevt fyra eller mer

As the number of ACEs increases, so does the risk for negative health outcomes



Possible Risk Outcomes:



Fyra eller fler svåra händelser **KAN** innehära...

- risk för 20 år kortare livslängd
- 3 gånger högre risk för hjärt-kärjsjukdomar
- 3 gånger högre risk för lungcancer
- 4 gånger högre risk att missbruка alkohol
- 16 gånger högre risk att ha använt kokain, crack eller heroin
- 20 gånger högre risk att hamna i fängelse någon gång i livet

MEN, det kan gå bra också!

Vad forskning generellt visar är hjälpsamt för barn & unga som gått igenom svåra händelser i barndomen



Positive parental contact, like a parent's involvement in a child's activities.



Providing a warm, stable, predictable environment for the child.



Social support from family and friends for both the child and the parents are important.



A positive, caring relationship with an adult outside of the family (teacher, coach, etc.)



Investment in schooling and time spent at school is important for children.



After school activities and involvement in sport.

Vad som hjälpte mig som barn



Min storebror Jan



Vänner (och deras familjer)



Våra husdjur



Skolan (vänner och lärare)

- Fritidsaktiviteter
- Naturen och havet

Vad som hjälpte mig som ung och ung vuxen



Eleonor och teater



Meditation



Terapi



Naturen

- Relationer
(vänner & kärlek)
- Fortsatt arbeta
med helande

Vad som hjälper mig idag



Mina barn



Min man



Naturen



Arbetet

- Fortsatt arbeta med helande

Att våga lyssna och känna... Du behöver inte ha "svaren" eller "rätta orden"



Vad kan du göra om du tror att en gör jag om jag tror att min kompis mår dåligt?

Det kan kännas svårt, det syns inte alltid utanpå, så fråga gärna rakt ut om du undrar. Det viktigaste är att visa att du bryr dig, till exempel genom att lyssna och erbjuda hjälp

Om du pratar med en person som mår dåligt:

1. Våga fråga hur personen mår.

Välj gärna en tid och plats när ni kan prata ostört. Ibland kan det vara lättare att prata om man gör någonting under tiden, till exempel tar en promenad.

2. Lyssna öppet och utan att döma

Visa att du lyssnar genom att nicka, humma eller söka ögonkontakt. Ställ följdfrågor. Undvik att direkt börja ge råd eller berätta om egna erfarenheter.

3. Förmedla hopp.

Berätta att ni tar er igenom det här tillsammans och att de allra flesta som mår psykiskt dåligt blir bättre. Du kan också erbjuda dig att ta fram information som kan vara till hjälp för personen.

4. Om kompisen mår mycket dåligt, uppmuntra till att söka professionell hjälp.

Ta inte själv rollen som behandlare. Du kan erbjuda dig att hjälpa till att boka en tid eller följa med på besöken.

(fortsättning)



5. Respektera om personen inte vill prata. Säg att du finns där om den ändrar sig.

6. Ha tålmod. Visa att du finns där om hen vill prata eller göra något.

Hör av dig och håll kontakten, även om personen inte är lika social som vanligt.

7. Du kan hjälpa genom att själv vara ärlig med hur du mår

... eller berätta när du går igenom en tuff period. Det bidrar till ett öppet klimat där fler vågar öppna upp sig.

Gör saker med kompisen som hen tycker om

Ofta mår man bättre när man får göra saker man tycker om.

Fråga om ni ska hitta på något och vad personen vill göra. Det kanske är att:

- fika,
- ta en promenad,
- se på film
- spela fotboll eller något annat.

Om kompisen mår mycket dåligt, uppmuntra till att söka professionell hjälp.

Att våga lyssna och känna... Du behöver inte ha "svaren" eller "rätta orden"

Läkning sker oftast i två steg



1. Att smärtan blir sedd... delad... och bekräftad
(validerad, gjord giltig)
2. När smärtan blivit kontaktad och sedd kan
helande och förändringsarbete börja...

RSA



Shorts

ADOPT PROTECTIVE FACTORS TO FACE CHALLENGES

BEHAVIOURAL
CHALLENGES



LIFE
CHALLENGES



RESILIENCE

EDVSK

SUMMERING SÅ HÄR LÅNGT

1. Om du har upplevt svåra händelser...

- a) det går att växa och skapa ett fint liv!
- b) var extra noga att omge dig med skyddsfaktorer (t.ex. vänner, motion, natur, sömn)
- b) det kan vara tufft! Tveka inte att söka stöd och hjälp.

2. Våga fråga hur andra mår

Du behöver inte ha svar eller "rätt ord". Att lyssna är en magisk gåva till den andre

3. Gör saker med andra

För din egen skull och för den andre (särskilt om du tror hen har det tufft)

ÖVERSIKT

- 1. MIN RESA GENOM LIVET** - Hur har det varit för mig? Vad har hjälpt mig?
- 2. UTMANINGAR VI STÅR INFÖR** - Psykisk ohälsa och existentiella risker
- 3. VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT LEVA LIVET FULLT UT?** (även när det känns tungt) – Övningar & verktyg
- 4. DIGITALA PLATTFORMARNA 29K OCH AWARE** – Hur du kan använda dem själv och med andra
- 5. VART KAN MAN VÄNDA SIG FÖR STÖD, RÅD OCH HJÄLP?** – Resurser & tips

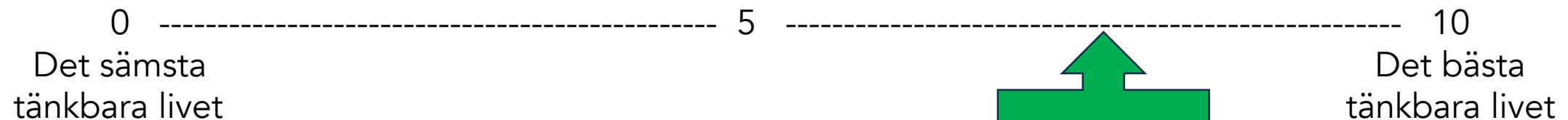
Fråga: Hur nöjda med livet är Sveriges 15-åringar?



Karolinska
Institutet

Frågan lyder:

"Om du tänker på ditt liv i största allmänhet, var tycker du att du står just nu?"



Var gissar ni medel ligger?

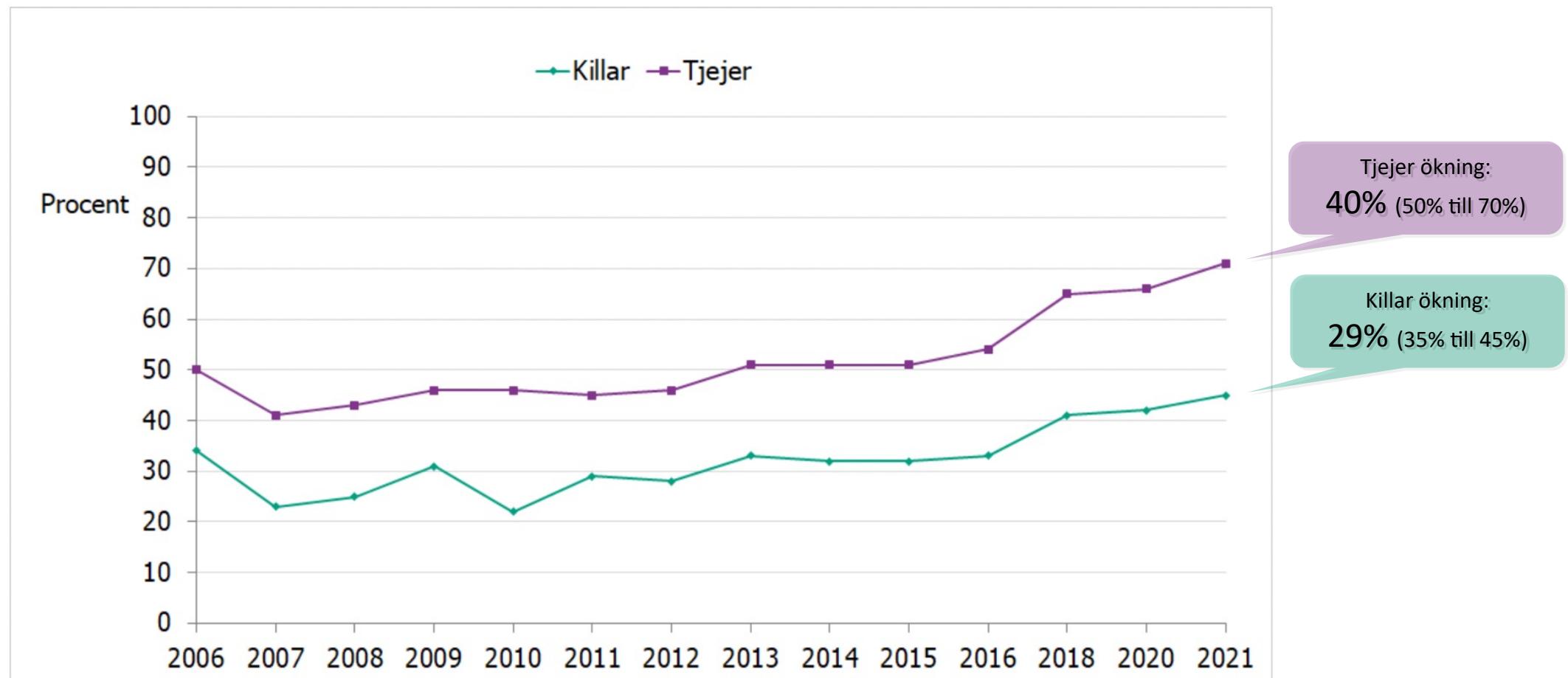
1. 3,7

X. 5,2

2. 7,5

77% av Sveriges 16-29 åringar säger att de mår bra psykiskt

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.



Are we facing a new mental health crisis?



Karolinska
Institutet

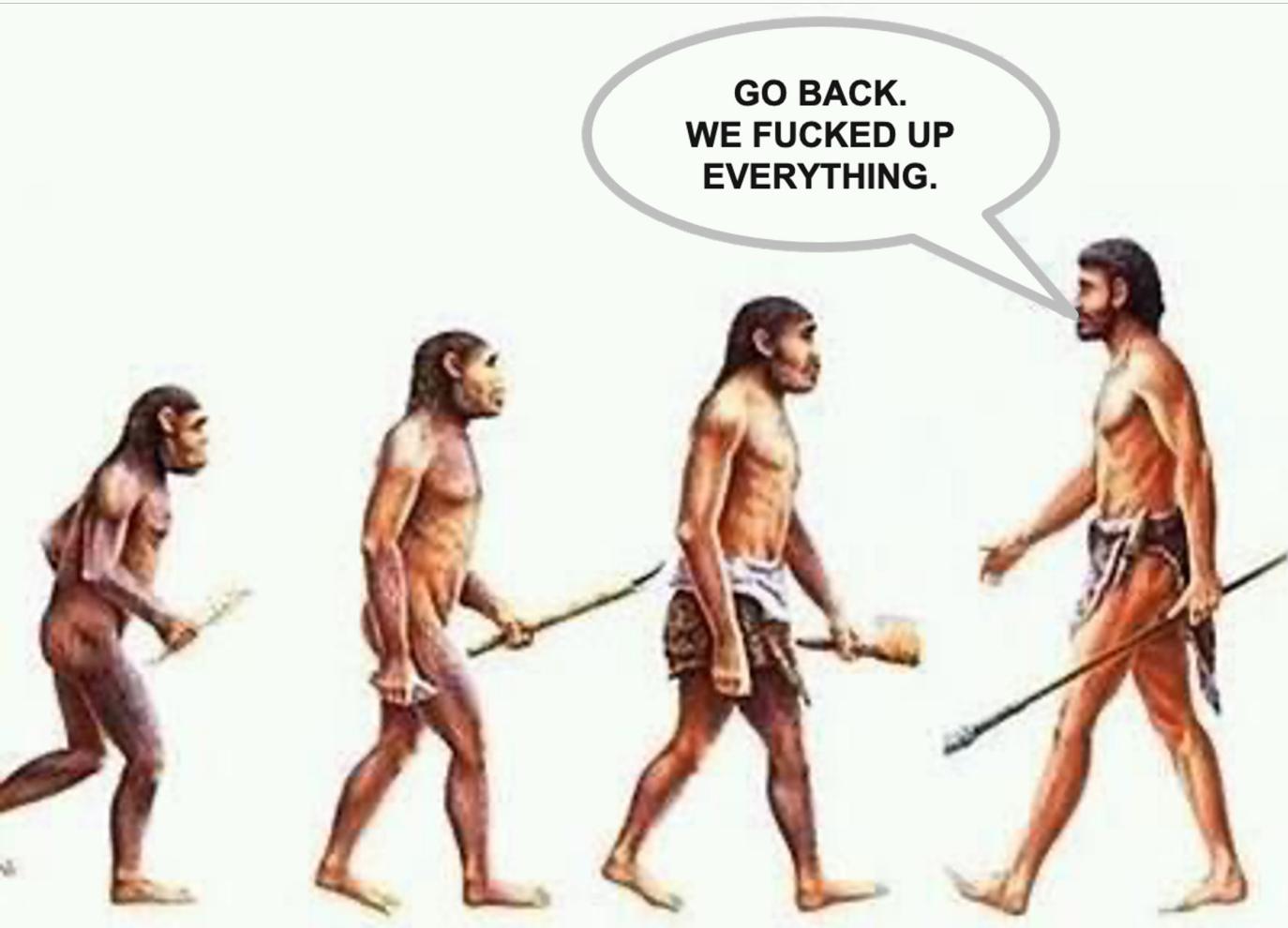
Ökning av antalet
barn (0-17 år) som tog
antidepressiv medicin
2012-2022.
Källa: Socialstyrelsen
Grafik: Jenny Alvén
Foto: Nicklas Thegerström



190% increase in antidepressants youth 0-17 years between 2012 - 2022 in sweden

Tänkbara orsaker till psykisk ohälsa bland unga

1. Ökad arbetslöshet
(svårt att "komma in", höga utb.-krav)
2. "Individualisering"
 - För mycket valfrihet
(sitt eget "varumärke", konkurrens)
 - Minskad acceptans för psykiskt lidande
3. Mer alkohol & droger
4. Mindre sömn
5. Ökande klyftor
(inkomst & socialt, gini-koefficienten)
6. Unga tränas inte i utmaningar
(ger upp lätt, se PISA)
7. Sociala medier & IT-stress
(alltid nåbar, mindre sömn)
8. Skolan.
(Nedåtgående trend i skolprestationer i svenska skolor/Ökad skolstress, betygsystem)
9. Orealistiska kroppsideal
(särskilt bland tjejer)
10. Mer tid i huvudet & informationshantering
11. Oro inför framtiden
(pandemi, krig, hot om kärnvapen & klimatkris)



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

Apropå unga och hopp ...

HANS LINDSTRÖM

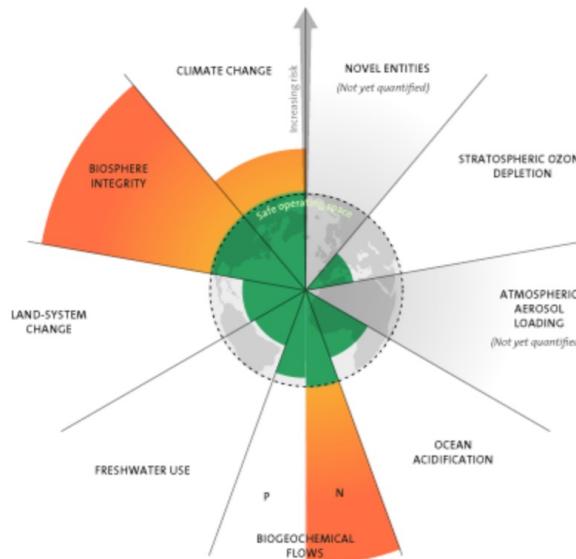


ÖVERSIKT

- 1. MIN RESA GENOM LIVET** - Hur har det varit för mig? Vad har hjälpt mig?
- 2. UTMANINGAR VI STÅR INFÖR** - Psykisk ohälsa och existentiella risker
- 3. VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT LEVA LIVET FULLT UT?** (även när det känns tungt) – Övningar & verktyg
- 4. DIGITALA PLATTFORMARNA 29K OCH AWARE** – Hur du kan använda dem själv och med andra
- 5. VART KAN MAN VÄNDA SIG FÖR STÖD, RÅD OCH HJÄLP?** – Resurser & tips

Planetary boundaries

2009



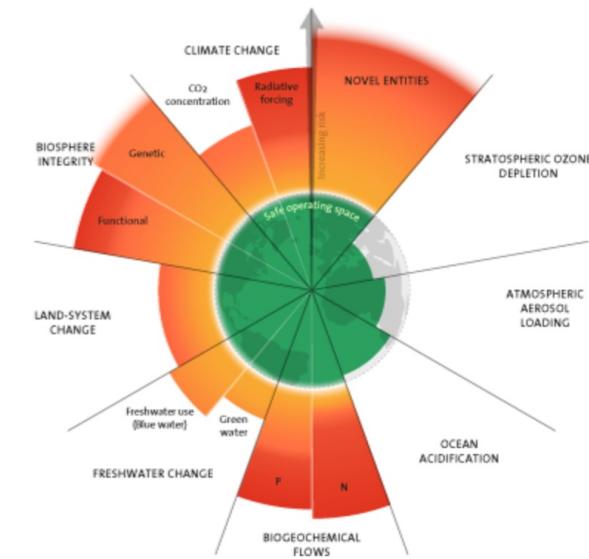
3 boundaries crossed

2015



4 boundaries crossed

2023



6 boundaries crossed

29k

The challenges we face



27 July 2023

Overshoot day globally

3 April 2023

Overshoot day Sweden

- Earth Overshoot Day marks the date when humanity's demand for ecological resources and services in a given year exceeds what the earth can regenerate in that year.
- If we do not change to live within planetary boundaries we go extinct

We are facing new threats

- Pandemics
- Information wars
(fake news, war on sensemaking)
- Climate crises
(e.g. mass extinction & nature disasters)
- Existential threats
(e.g. nuclear weapons, large scale wars and AI)

46 %

- Young Swedes feel hopelessness
(Novus 2021)

56%

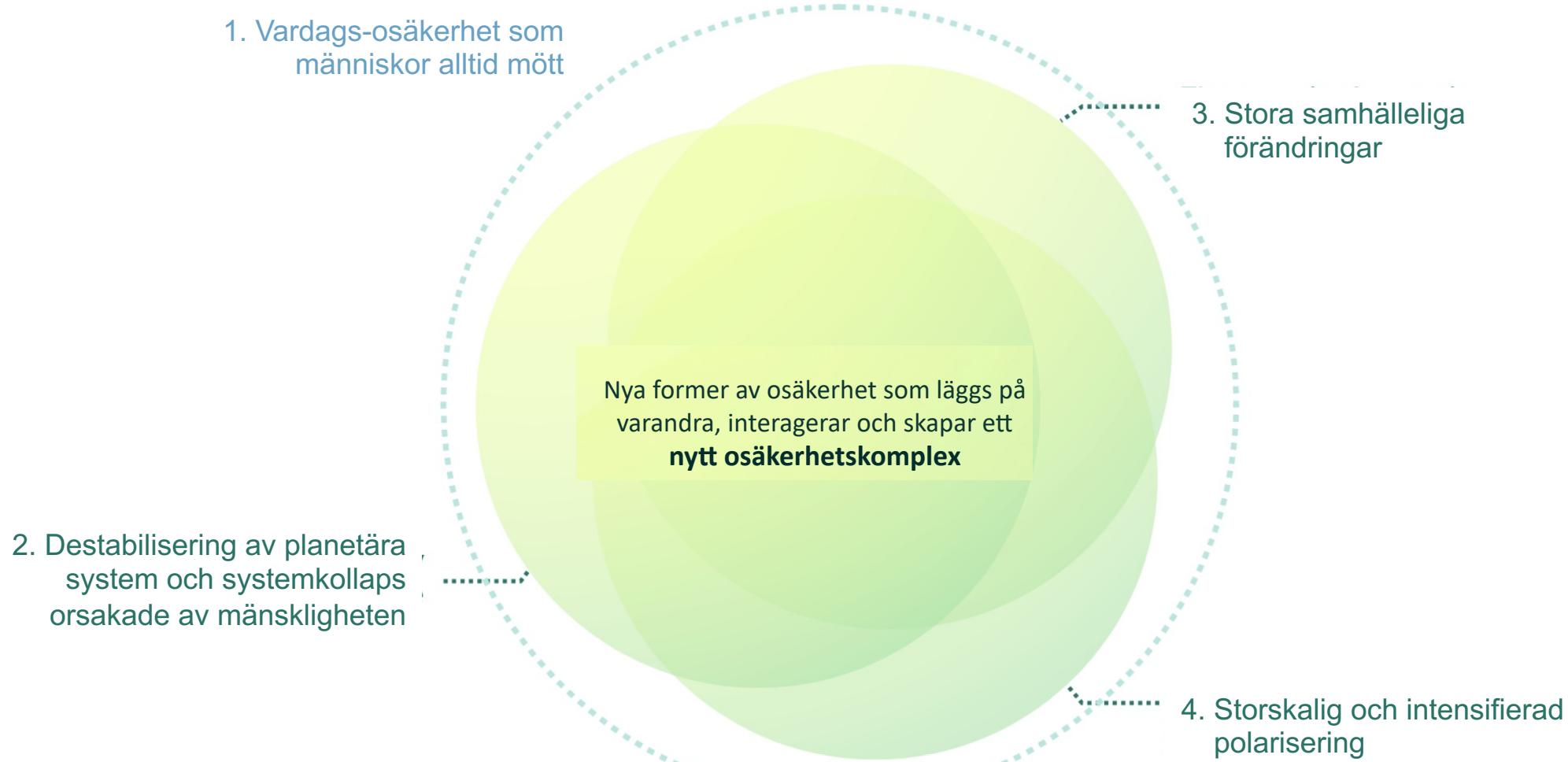
- Youth globally says "**Humanity is doomed**"
(The Lancet 2021)



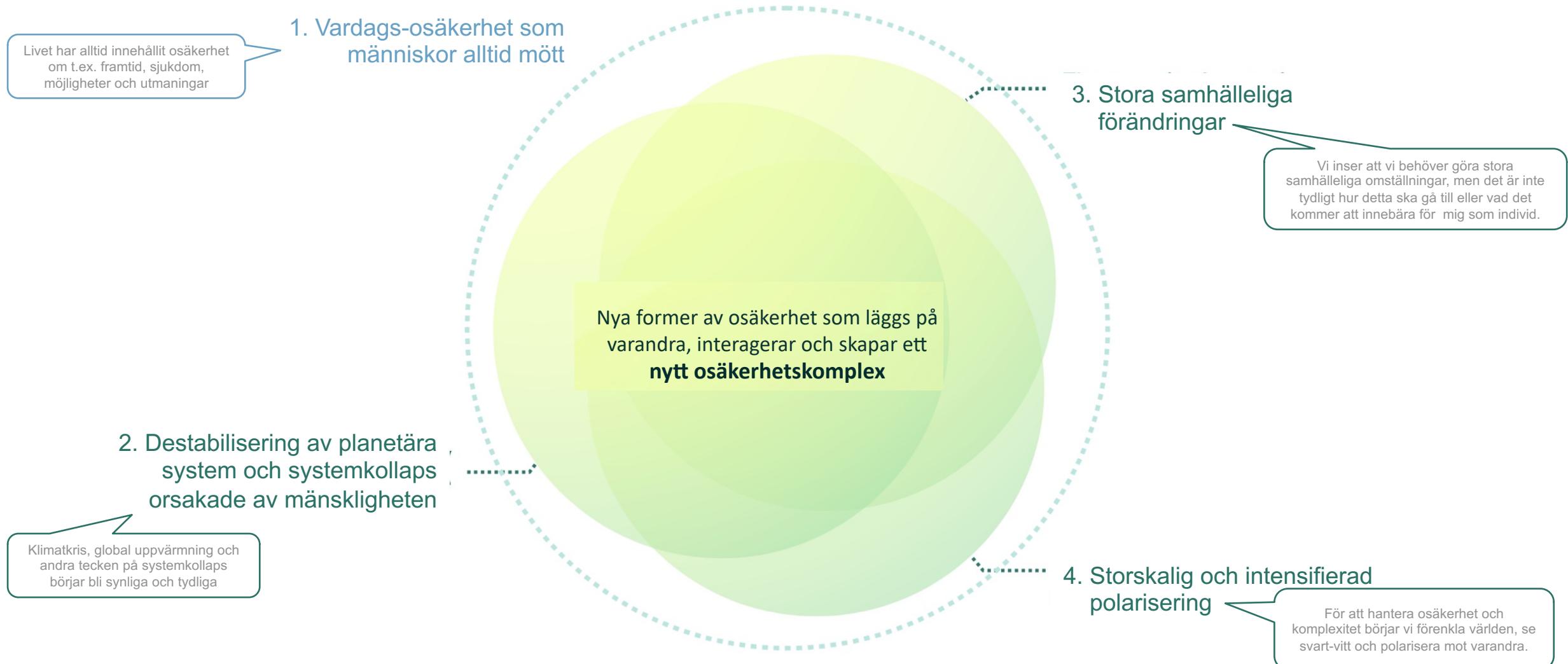
Vad hindrar oss att ställa om?



Ett nytt osäkerhetskomplex



Ett nytt osäkerhetskomplex





I look at the path we're on to the future as having a ditch on either side. We have to hold on to each other in order not to fall into the ditch on the right or left.

On one side lies panic and hysteria,
on the other, paralysis and shutting down.

- Joanna Macy

Direction chronologically →

Coping and changing

Living with the ecological crisis



Process Model of Eco-anxiety and Ecological Grief

Panu Pihkala
Sustainability 2022

Semiconsciousness refers to a complex phase of both knowing and not knowing about the severity of the ecological crisis.

Awakening refers to a realization of the severity of the crisis. Sometimes people try to repress this Awakening and return to Semiconsciousness, but that is not completely possible and causes dissonance.

Shock and trauma may result in various ways from Awakening.

Coping and Changing: For healthy adjustment and necessary transformation, all three dimensions are needed (see also Figure 2).

* Action refers to doing something constructive in relation to the ecological crisis. Example: joining climate demonstrations.

* Grieving refers to encountering explicitly the various loss-related emotions engendered by the ecological crisis.
Example: talking about ecological grief at a safe discussion group.

* Distancing refers to various means of taking distance from the ecological crisis.
Example: staying away from environmental news on Sunday (self-care) or denial of outcome severity for oneself (disavowal/denial).

* Strong Anxiety and/or Depression refers to various possible manifestations of strong and difficult mental states which are significantly impacted by the ecological crisis. These include anxiety states and increased anxiety tendencies, varieties of depressed moods, burnout, longer states of resignation, and "eco-paralysis".

Adjustment and Transformation refers to a long-term process where all three dimensions are engaged with and people find ways to both adapt and change.

When enough Adjustment and Transformation has happened, people enter this phase where there is more awareness and control about the three dimensions. For various dynamics and terms related to these dynamics, such as "acceptance" and "meaning", see section 4.2.4. in the article.

All three dimensions still need engagement with, and they still include scale in them (there are various intensities).

The titles and subtitles of two dimensions have switched places, reflecting changes due to Adjustment and Transformation. While Grieving still continues, major aspects of it have been engaged with, and there is more room for encountering other emotions. Distancing has become more conscious and more balanced, and thus Self-care is the ruling form, although there may still be moments of stronger and more unconscious disavowal.

Potential for depression and stronger anxiety still exists, and it is possible that in the long run, various depressive moods are a major threat as many aspects of the ecological crisis become more difficult in the coming decades.

Resurser kring klimatoro och klimatångest (och andra existentiella hot)

1. Terra-Pi Resurser och nätverk för unga

Bra resurser för unga 12-25 år



Terra-Pi

Start Om Terra-Pi På gång! Kontakt Metodbanken För volontärer Svenska

Ung med klimatångest?
Vi stöttar dig.
Gå med i **KLIMATKRAFT!**

Låt känslorna ta plats!

Alla våra känslor behövs – även de jobbiga. Men vi behöver lära oss att hantera dem och att lyssna på vad de signalerar. I Terra-Pi skapar vi rum för att låta känslorna ta plats och utforskar hur vi kan använda och omvandla dem till en kraft som skapar förändring, både för oss själva och klimatkrisen!

2. Våra barns klimat Våra barns klimat

Massor med bra material om hur tipsa och hjälpa unga tala om hur man mår. Hur unga tänker kring dessa svåra frågor samt vad man kan göra.

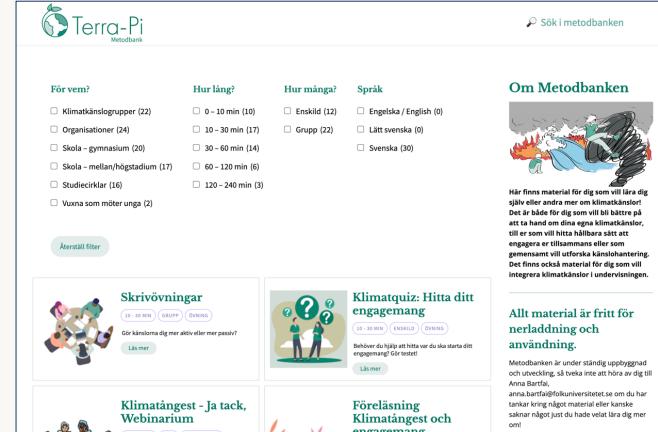


Våra barn har rätt till en politik som tar klimatotåten på allvar. Genom att bli mörga gör vi skillnad!

Våra barns klimat
är vårt ansvar

3. Terra-Pi Metodbank

Bra resurser och övningar för lärare, unga grupperdare med mer med material för unga 12-25 år



Terra-Pi Metodbank

Sök i metodbanken

För vem?

- Klimatkänslogrupper (22)
- Organisationer (24)
- Skola - gymnasium (20)
- Skola - mellan/högstadium (17)
- Studiecirklar (16)
- Vuxna som möter unga (2)

Hur lång?

- 0 - 10 min (10)
- 10 - 30 min (17)
- 30 - 60 min (14)
- 60 - 120 min (6)
- 120 - 240 min (3)

Hur många?

- Enskild (12)
- Grupp (22)

Språk

- Engelska / English (0)
- Lätt svenska (0)
- Svenska (30)

Om Metodbanken

Här finns material för dig som vill lära sig själv eller andra om mer klimatkänster! Det är både för dig som vill bli bättre på att ta hand om dina egna klimatkänslor, om du som vill hitta material för att engagera er medborgarskaps deltagande i gemensamt vill utseforska klimatkänslan. Det finns också material för dig som vill integrera klimatkänslor i undervisningen.

Allt material är fritt för nerladdning och användning.

Metodbanken är under ständig uppbyggnad och utveckling, så tveka inte att höra av dig till Anna Barfält, anna.barfelt@folkuniversitetet.se om du har tankar kring något material eller kanske saknar något just du hude vetet lära dig mer om!

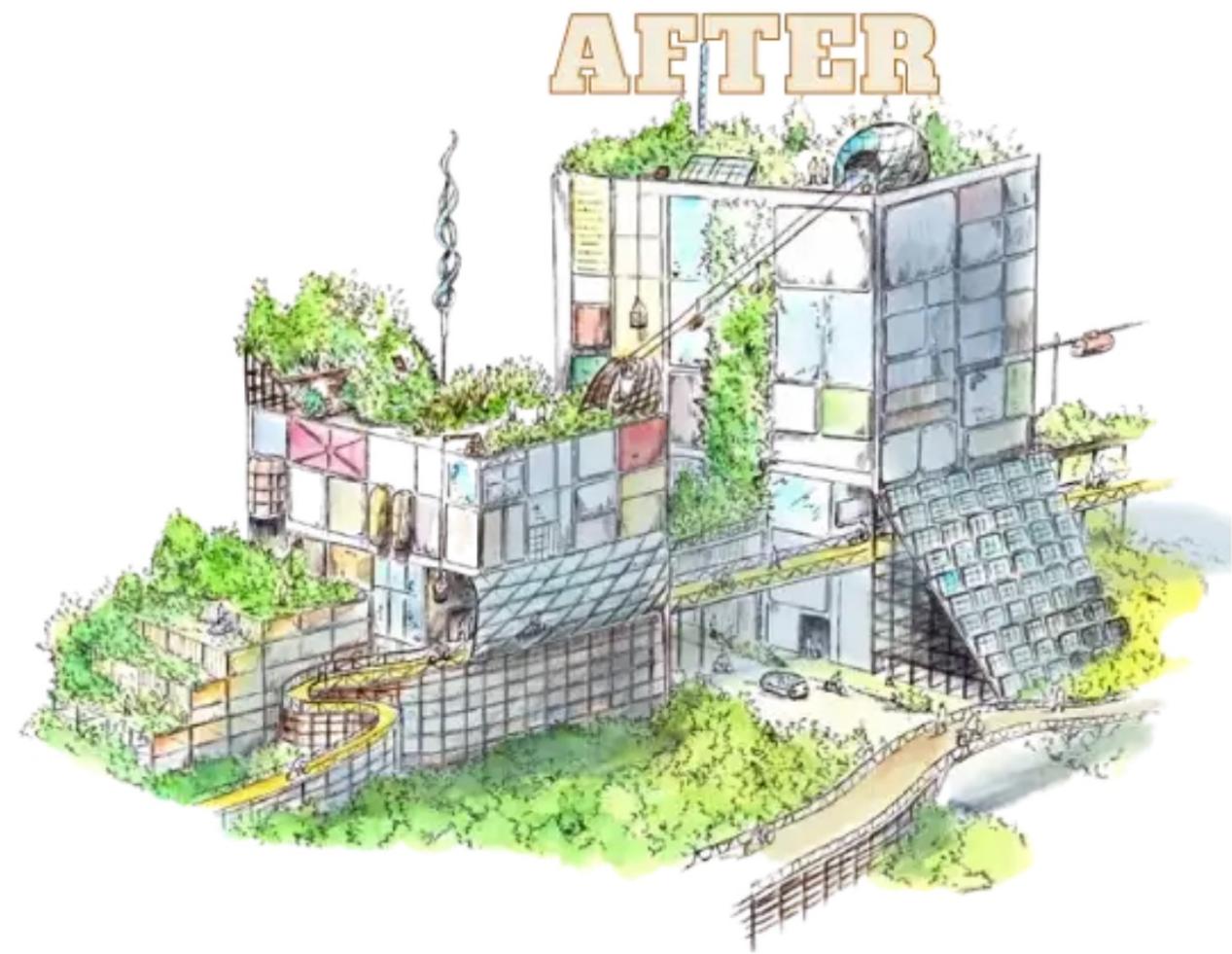
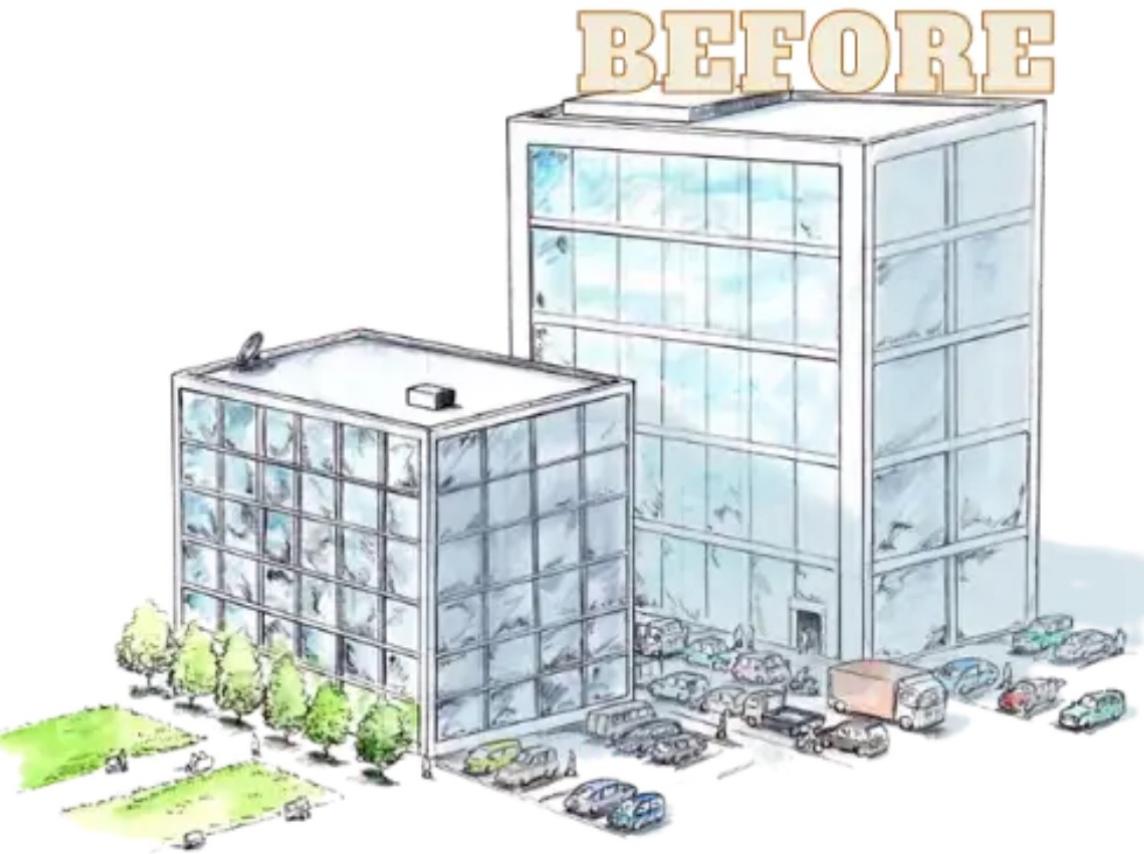
Aktuellt filter

Skrivövningar

Klimatquiz: Hitta ditt engagemang

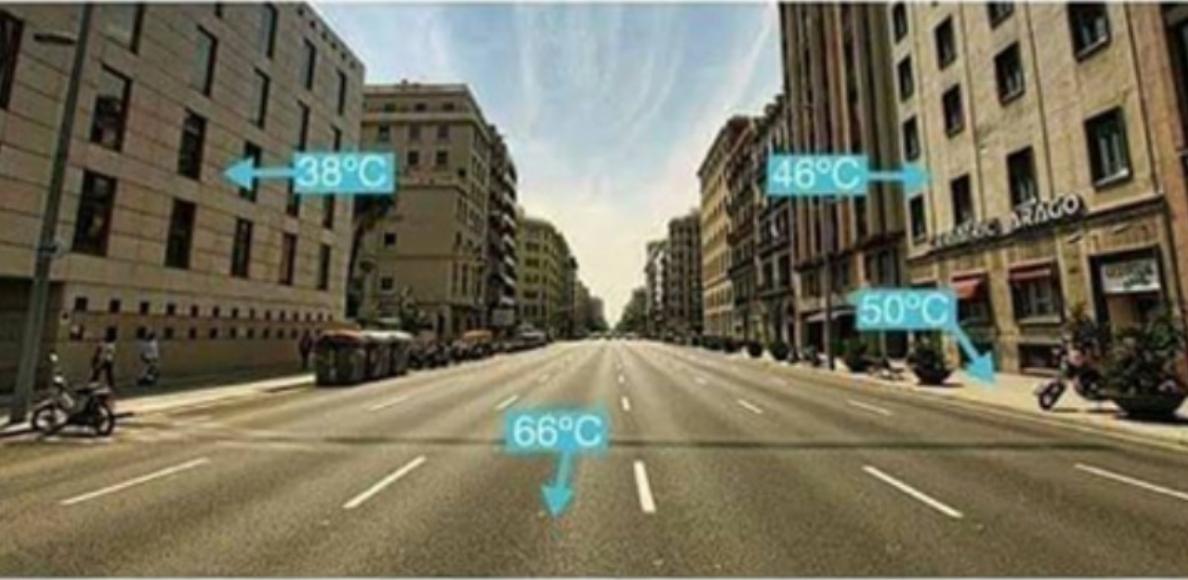
Klimatångest - Ja tack, Webinarium

Föreläsning Klimatångest och engagemang



Original Illustration: Dustin Jacobus

Without Trees...



With Trees!



HUMAN DEVELOPMENT

REPORT 2021/2022
OVERVIEW



**Uncertain Times,
Unsettled Lives:
Shaping our Future
in a
Transforming World**

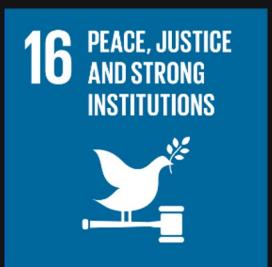
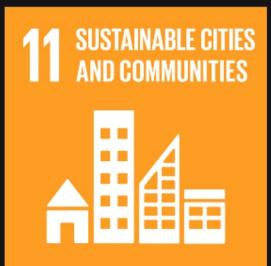
The central message of this year's Report is straightforward: to turn new uncertainties from a threat to an opportunity, we must double down on human development to unleash our creative and cooperative capacities.

To do so we must invest to form the capabilities people will need in the future and enable socioeconomic and planetary conditions for human flourishing.

The direction we head from here is up to us.



THE GLOBAL GOALS



An aerial photograph of a diverse urban landscape. In the foreground, there's a mix of architectural styles, including a large red brick building with white classical columns and a modern building with a blue and white facade. The middle ground shows a dense cluster of buildings, some with distinctive red roofs. In the background, several tall, modern skyscrapers rise against a bright blue sky with scattered white clouds.

INNER DEVELOPMENT GOALS

SUMMIT 2022

Initiating Partners

THE NEW DIVISION

Agents of Sustainability

29k

EKSKĀRET

Academic Partners



Karolinska
Institutet



LUCSUS
CENTRE FOR SUSTAINABILITY STUDIES



RSM Erasmus
UNIVERSITY



Collaborating Partners

Husqvarna Group

Stena

granitor

ERICSSON

Google

PRESENCEING
INSTITUTE

OX2

IKEA

Telia Company

HAUFE-
AKADEMIE

DONGS

Howspace

Worklife
Group

LINDÉNGRUPPEN

Spotify

CLOSE
CHEFSNÄTVERKET

MOTIVATION.SE
Sveriges ledarskapssajt

Mannaz

explайн CONSULTING GMBH

Jung

BERGIIS SOC

BURREN COLLEGE OF ART

cadra

HOUDINI

growloop



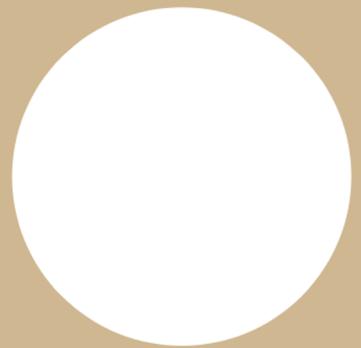
Region Stockholm

the Inner
foundation

INSTITUT FÜR
PRÄKTISCHE
EMERGENZ

Baker
McKenzie.

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



1 Vara

Relationen till sig själv

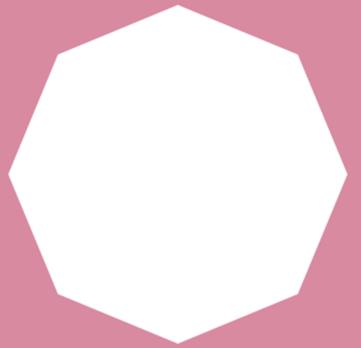
Inre kompass

Integritet och autenticitet

Öppenhet och lärande

Självmedvetenhet

Närvaro



2 Tänka

Kognitiva förmågor

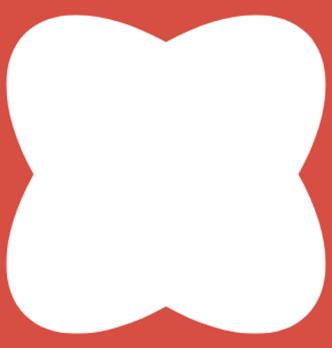
Kritiskt tänkande

Komplexitetsmedvetenhet

Perspektivförmågor

Meningsskapande

Långsiktig orientering och visionerande



3 Relatera

Att bry sig om andra och omvärlden

Uppskattning

Samhörighet

Ödmjukhet

Empati och medkänsla



4 Samarbeta

Sociala förmågor

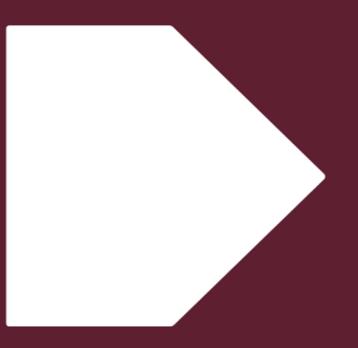
Kommunikationsfärdigheter

Samskapande

Inkluderande hållning och interkulturell kompetens

Tillit

Mobilisering



5 Agera

Att driva förändring

Mod

Kreativitet

Optimism

Uthållighet

ONE QUESTION GLOBAL IMPACT

Shape the understanding of the
transformational skills needed for a
sustainable future, now.

www.surveymonkey.com/r/SWQXX99





CO-CREATE THE NEW GLOBAL STUDY WITH US.

Invitation to Academic Partner Institutions, Individual Researchers, Global and International Networks and Corporates, IDG Partners Organisations and Hubs.

This is a fantastic co-creation effort, you can support the next phase and together we'll reach the following goal towards a sustainable world:

2M
PEOPLE
WORLDWIDE

100K
ONE-QUESTION
RESPONSES

+100
COUNTRIES

+70
LANGUAGES



INNER DEVELOPMENT GOALS

THE IDG SUMMIT 2023

CONNECTING THE DOTS

From inner growth to outer change.

Immerse yourself in a revealing and transformative 2-day journey

11 - 12 October | Stockholm Cirkus Arena, Sweden & Online

ÖVERSIKT

- 1. MIN RESA GENOM LIVET** - Hur har det varit för mig? Vad har hjälpt mig?
- 2. UTMANINGAR VI STÅR INFÖR** - Psykisk ohälsa och existentiella risker
- 3. VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT LEVA LIVET FULLT UT?** (även när det känns tungt) – Övningar & verktyg
- 4. DIGITALA PLATTFORMARNA 29K OCH AWARE** – Hur du kan använda dem själv och med andra
- 5. VART KAN MAN VÄNDA SIG FÖR STÖD, RÅD OCH HJÄLP?** – Resurser & tips

DE FEM DJUREN – EN QI GONG-ÖVNING

Börja med att stå
med fötterna ihop.
Flytta ut vänster fot
så att du står med
axelbredd mellan
fötterna.

Klív tillbaka med
vänster fot så att
fötterna står ihop.

- HJORTEN** luta dig framåt, spana mot bergen långt bort.
- BJÖRNEN** fäll överkroppen, luta framåt,
häng ner med huvudet.
- APAN** händerna mellan benen, skopa upp,
lyft nära kroppen, vid hjärtat, sträck ut händerna,
ge en gåva, släpp ner.
- TRANAN** sträck armarna uppåt, stå på tå.
- ÖRNEN** böj armar, huvud och rygg bakåt, cirkel bakåt,
runt tills framför kroppen i höjd med hjärtat, släpp ner
armarna och stäng vingarna, ta dem till kroppen.

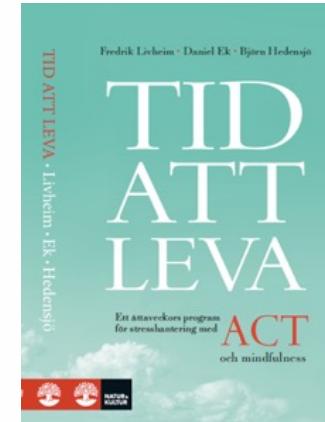


Funkar det vi lär ut? - En snabbtitt på tre studier

1. För unga som slutenvårdas inom SiS
(Statens Institutionsstyrelse)



2. Att bara läsa vår bok "Tid att leva"



3. För 230 gymnasielever i Uppsala

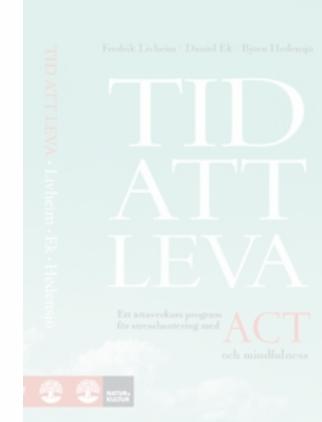


Funkar det vi lär ut? - En snabbtitt på tre studier

1. För unga som slutenvårdas inom SiS
(Statens Institutionsstyrelse)



2. Att bara läsa vår bok "Tid att leva"



3. För 230 gymnasielever i Uppsala



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

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

^bDepartment of Behavioural Sciences and Learning, Linköping University, Sweden

^cDepartment of Psychology, Uppsala University, Uppsala, Sweden

ARTICLE INFO

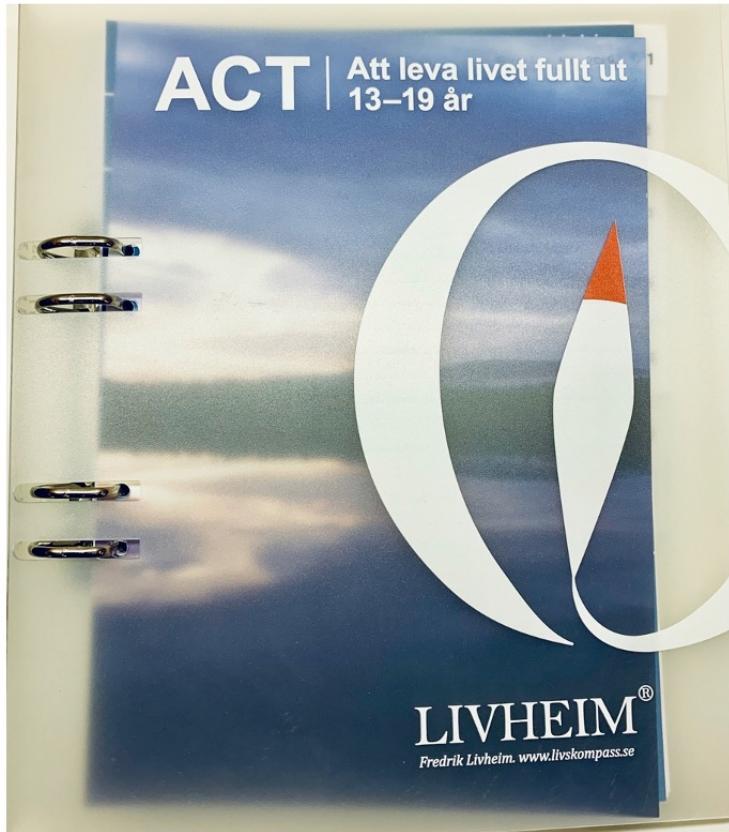
Keywords:

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 * Months² = 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.

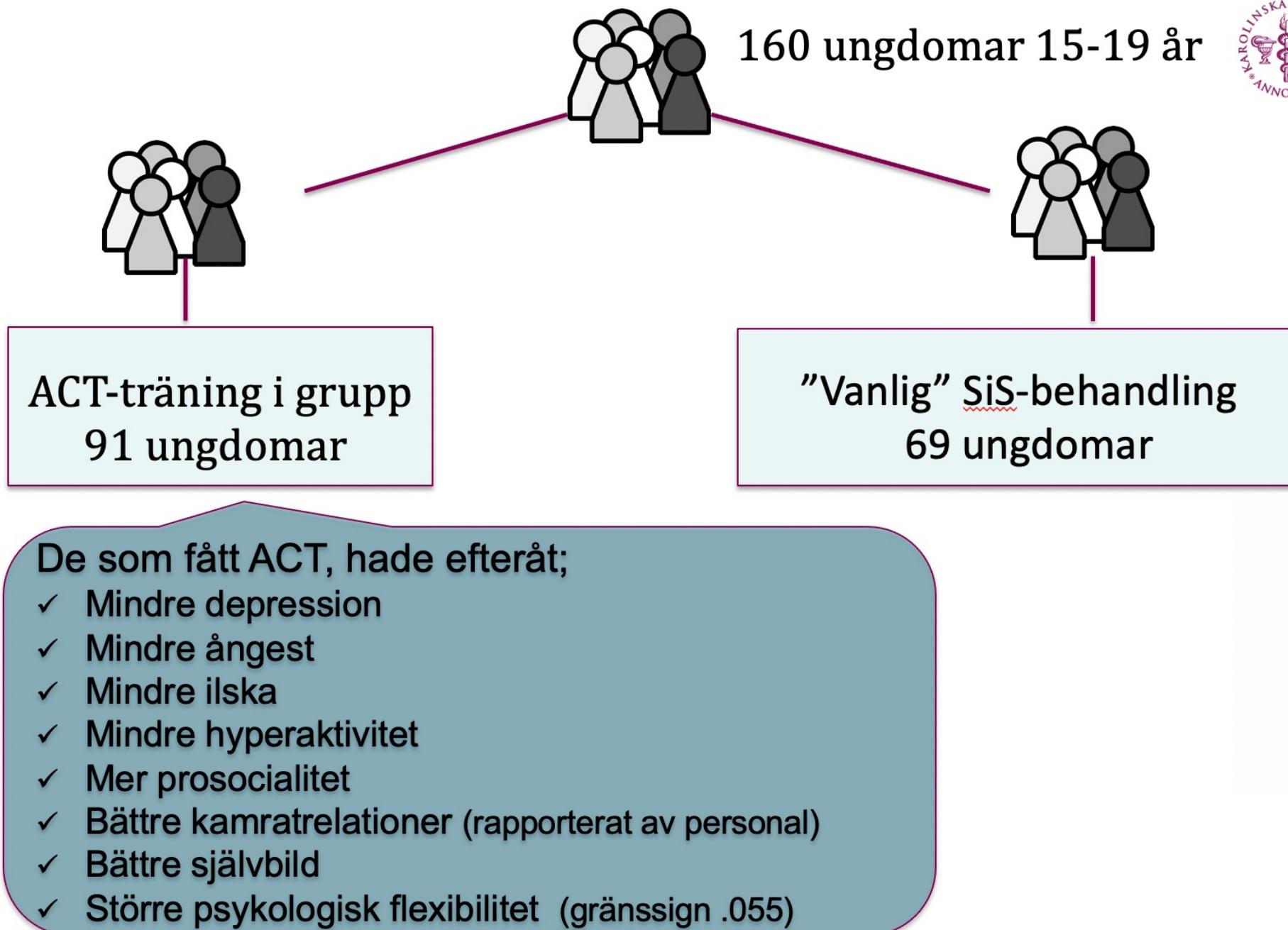
Behandlingen: - ACT Att leva livet fullt ut



- ACT i små grupper för unga som slutenvårdas
- 6 tillfällen à 1-1.5 timmar
- Enkel teori, mycket upplevelsebaserad, t.ex.
- Behandlare:
cirka 50 behandlingsassister
med 8 dagar utbildning i metoden
- Framarbetad av Livheim med kollegor.

SiS ungdomshem Sundbo utanför Fagersta



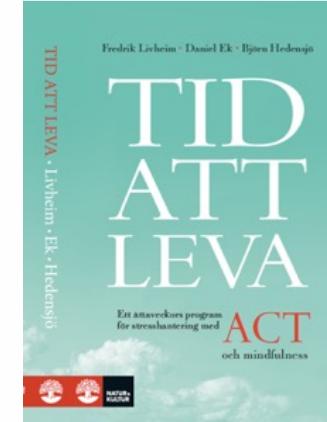


Funkar det vi lär ut? - En snabbtitt på tre studier

1. För unga som slutenvårdas inom SiS
(Statens Institutionsstyrelse)



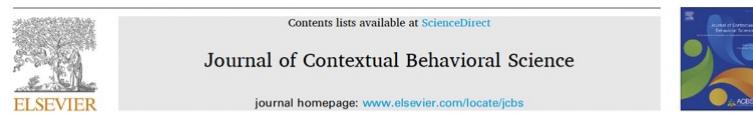
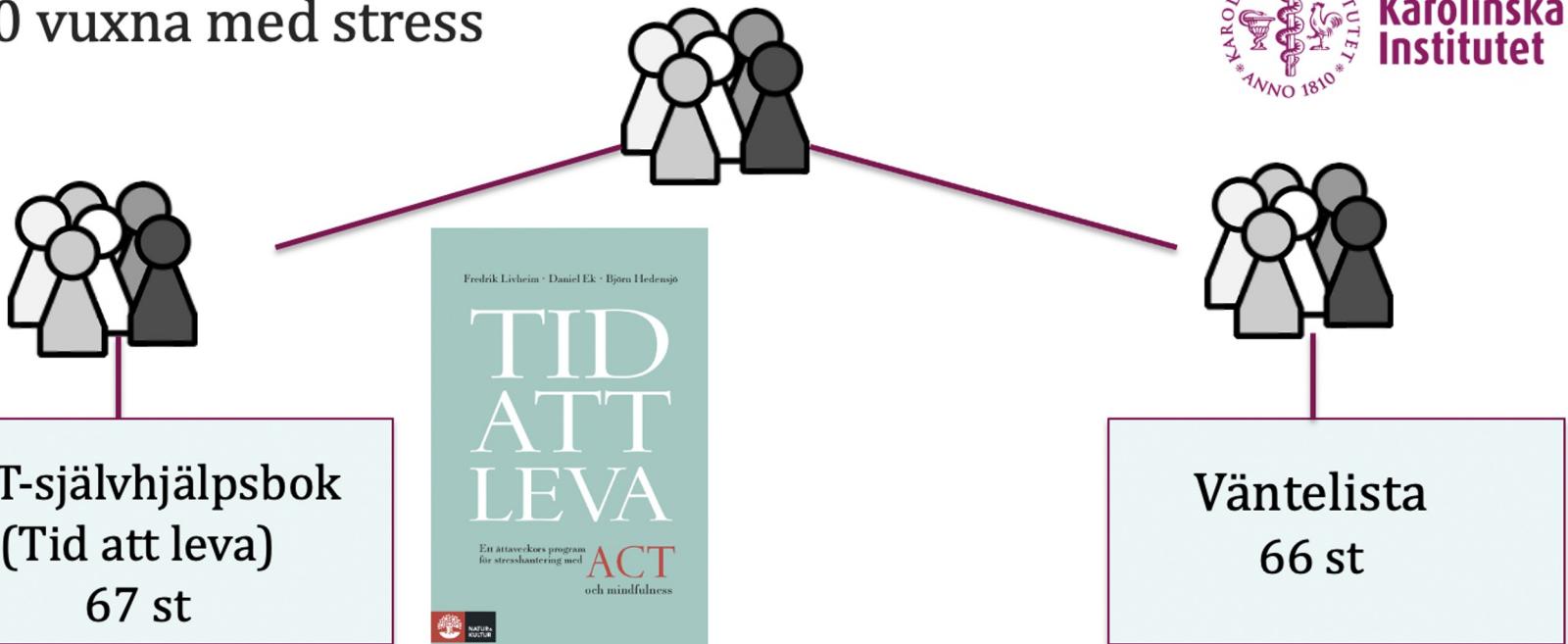
2. Att bara läsa vår bok "Tid att leva"



3. För 230 gymnasielever i Uppsala



140 vuxna med stress



ACT-based self-help for perceived stress and its mental health implications without therapist support: A randomized controlled trial

M. Eklund^a, C. Kiritsis^b, F. Livheim^b, A. Ghaderi^{a,*}

^a Division of Psychology, Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden

^b Centre for Psychiatry Research, Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden

ARTICLE INFO

Keywords:

Acceptance and commitment therapy

Mindfulness

Psychological flexibility

Pure Self-help, Stress

ABSTRACT

Access to interventions that effectively reduce stress is limited and often costly. Lack of time, and stigma might also be significant barriers. This study examined the effectiveness of an Acceptance and Commitment Therapy (ACT)-based self-help book without therapist support for adults with moderate levels of stress, without psychiatric diagnoses. Participants were recruited primarily through the website of the book and posts in various social media channels. Participants ($n = 133$) were randomly assigned to an intervention group ($n = 67$) or a wait-list group ($n = 66$). Both the primary outcome measure (stress) and the secondary outcome measures (e.g., quality of life, worry, depressive symptoms and burnout symptoms) were measured before and after the intervention, and at 6-months follow-up. Compared to the wait-list group, the improvement was significantly larger in the intervention group at the end of intervention for stress ($Cohen's d = 1.00$), worry ($d = 0.69$), and all three subscales of the burnout questionnaire ($d = 0.59$ to 0.73). The corresponding effect on depressive symptoms was medium ($d = 0.51$). We did not find any robust evidence of mediation of outcome through psychological flexibility or mindfulness, but number of pages read, number of mindfulness exercises performed, and perceived helpfulness of the weekly assignments significantly predicted change in stress. At the 6-month follow-up, the gains in the intervention group remained as the results were virtually identical to those at the end of intervention. Our findings provide additional support for the efficacy of an ACT-based pure self-help to reduce stress among adults with moderate level of stress, without psychiatric diagnoses.

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

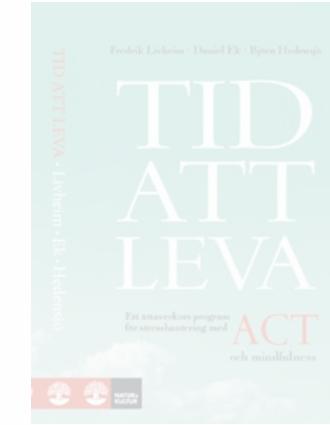
Eklund, Kiristis, Livheim & Ghaderi 2023

Funkar det vi lär ut? - En snabbtitt på tre studier

1. För unga som slutenvårdas inom SiS
(Statens Institutionsstyrelse)

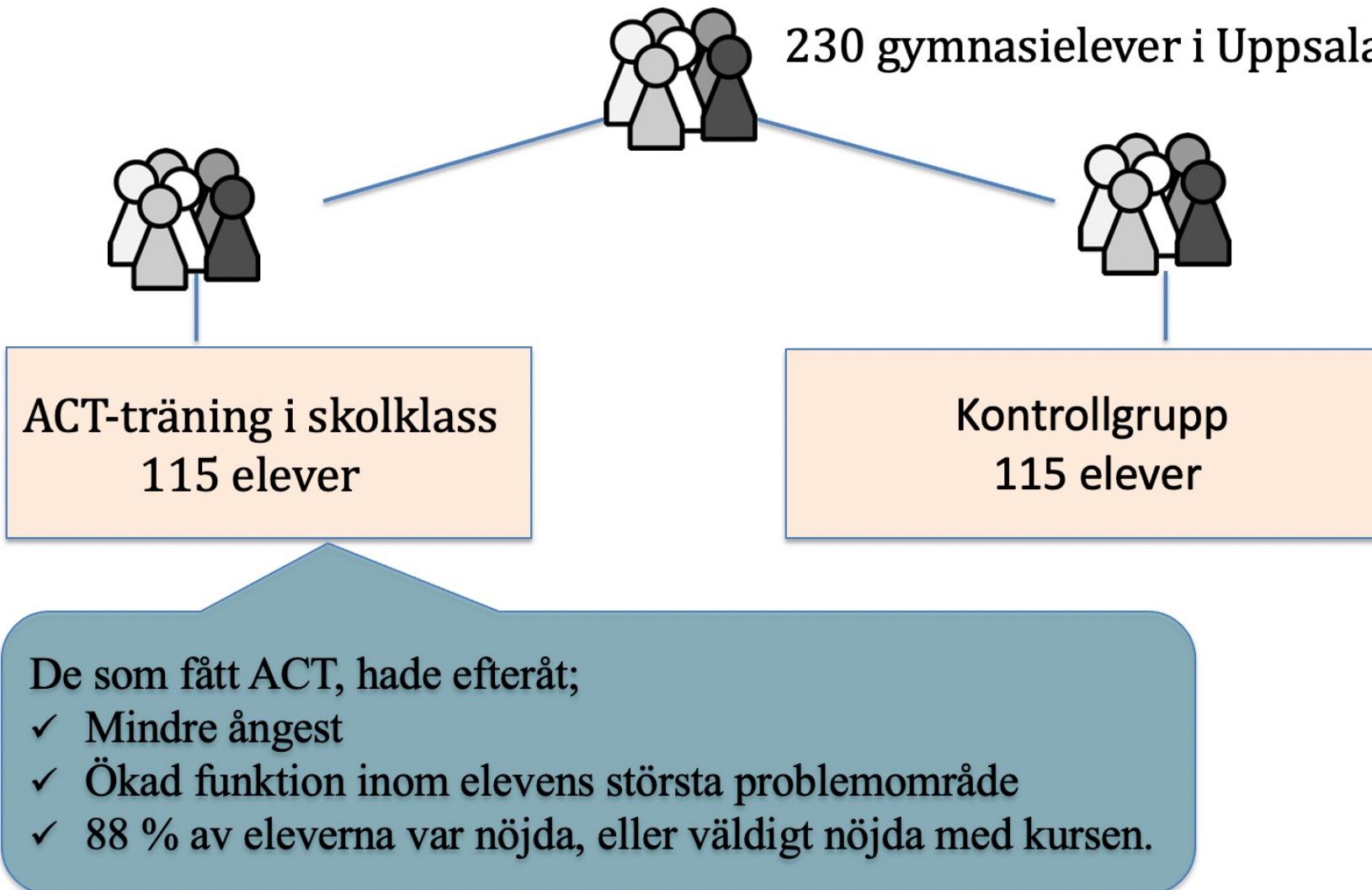


2. Att bara läsa vår bok "Tid att leva"



3. För 230 gymnasielever i Uppsala





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

Kommentarer 2 v. efter interventionen (eftermätning)



- **Kille, 16 år, Behandlingsgrupp**

Bra och extremt intressant kurs. Jag önskar att mer tid av skolan användes till nödvändiga kurser som denna. Det skulle göra skolgången mer spännande och intressant.

- **Tjej, 17 år, Behandlingsgrupp**

Jag diggar CD-skivan stenhårt. Tack för den, den har hjälpt mig oerhört mycket. Förut försökte jag låtsas att jag inte var stressad, nu är jag medveten om perioder när jag faktiskt är väldigt stressad, men vet vad jag ska göra åt det.

- **Kille, 16, Behandlingsgrupp**

Jag öppnade mig till att börja med, gjorde CD:n några dagar, men ack nej. Jag märker inget resultat och tro mig, om jag svarar positivare i denna enkät är det inte tack vare kursen, Konstruktiv kritik? Ge upp, ge oss piller mot stressen.

Kommentarer ett år efter interventionen

- **Kille, 19 år, Behandlingsgrupp**

Jag har ungefär lika mycket saker att göra idag som när kursen startade, dock känner jag mig mindre stressad nu. Jag vet inte om det beror på att jag deltagit i kursen eller ej, jag tror nog mest att det beror på att jag har börjat acceptera saker jag inte kan råda över bättre.

- **Tjej, 17 år, Behandlingsgrupp**

Jag har inte använt skivan, man tar sig inte tiden.

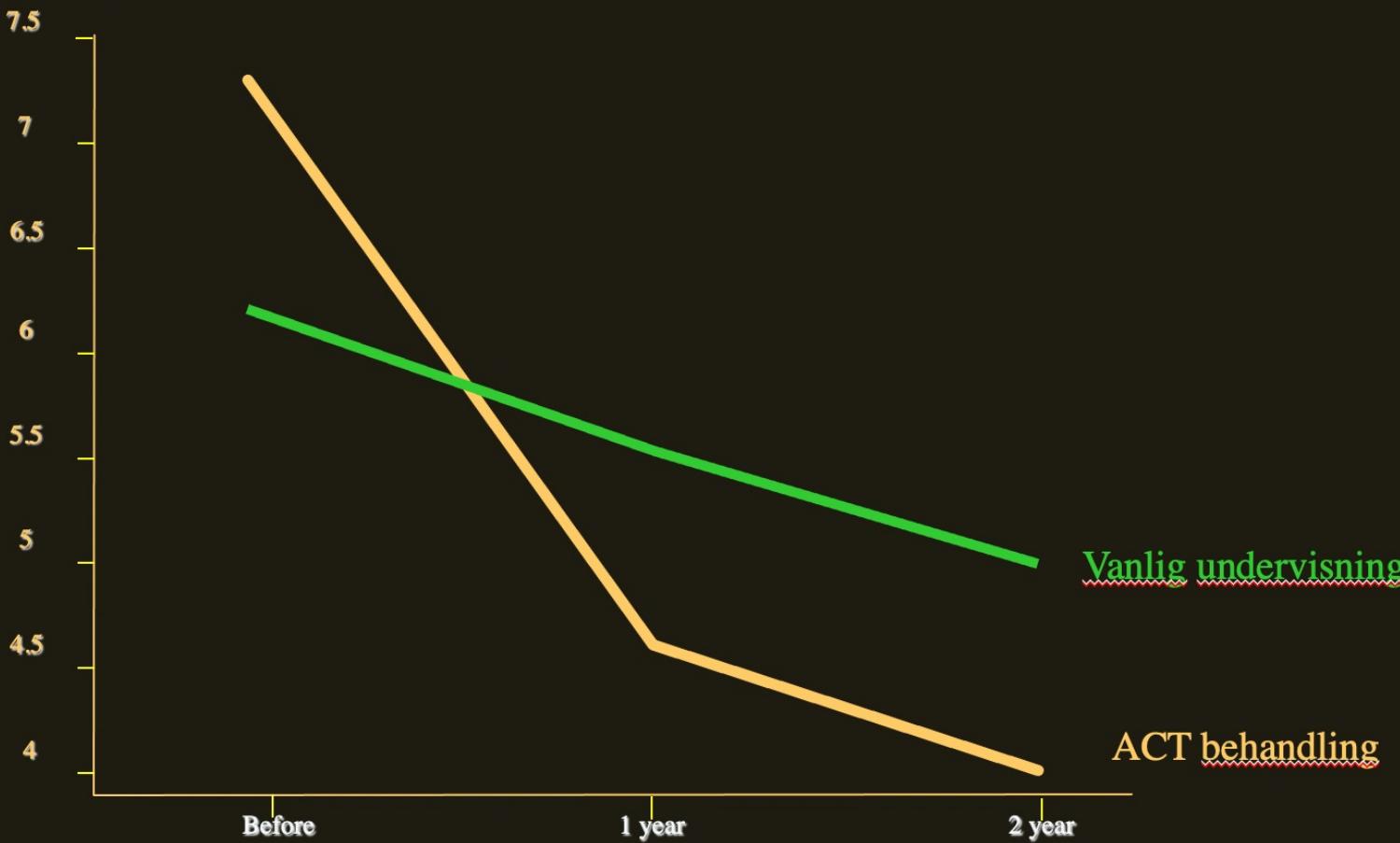
Men kursen har fått mig att förstå att jorden inte går under om nåt tar för mycket tid eller om det är nåt jag inte hinner med. NO STRESS

- **Kille, 18 år, Behandlingsgrupp**

Skivan är väldigt bra! Jag använder den fortfarande. Jag har inte blivit ett dugg bättre på att göra läxor, men tack vare kursen mår jag nu mycket bättre. Jag accepterar att jag inte hinner med allt utan gör det jag hinner. En sak i taget.

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

Ångest & stress



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

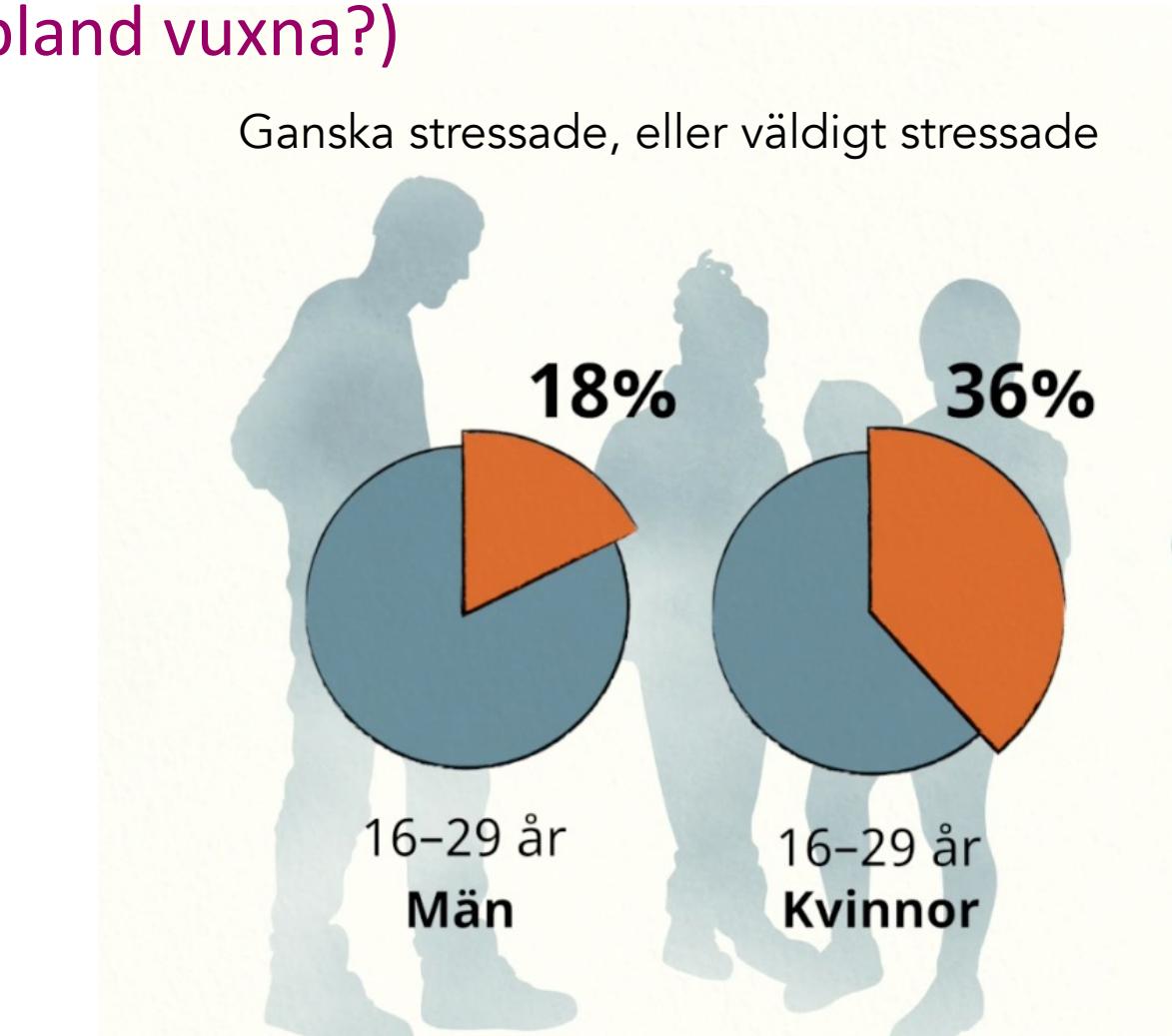
Fråga:

Vad är vanligaste problemet bland unga 16-19 år (och vanligaste orsaken till sjukskrivning bland vuxna?)

Vad gissar du?

1. Social fobi
- X. Stress
2. Generaliserat ångestsyndrom

Ganska stressade, eller väldigt stressade



Gruppformat av "ACT – Att hantera stress och främja hälsa



LIVSKOMPASS

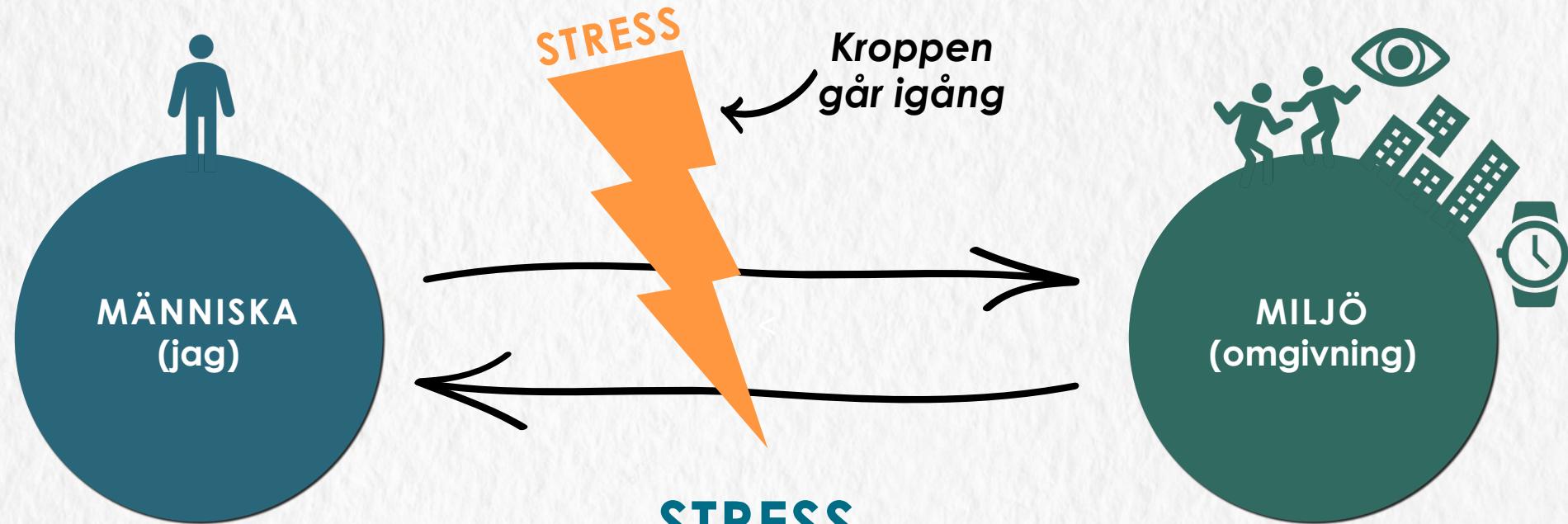
A). Används inom bland annat:

- Gymnasieskolor
- Studenthälsa
- Företagshälsovård

B) 2 300 grupperade utbildade

C) Vi testar lite ur innehållet

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.

GRADEN AV STRESS ÄR EN KOMBINATION AV:

1. Den yttre verkligheten

(springa till bussen jämfört med att bli avskedad)

2. Hur vi tolkar situationen

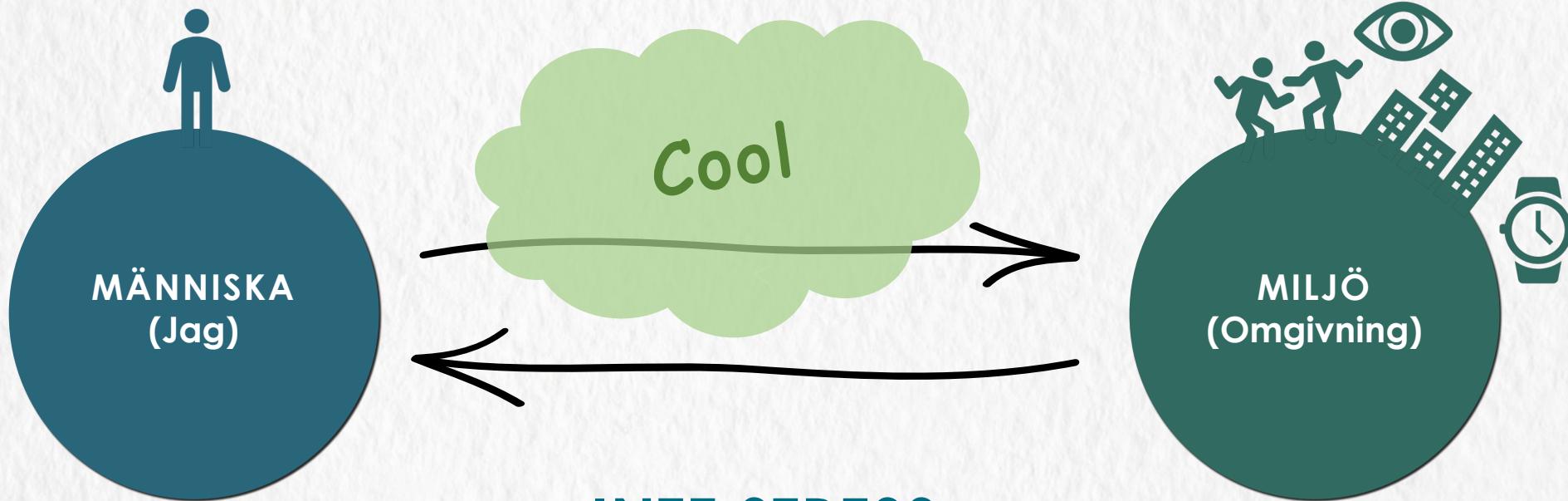
(värsta jag varit med om jämfört med liten bagatell)

3. Vår förmåga att handskas med situationen

(tidigare erfarenheter, resurser, kompetens)



VAD ÄR STRESS?



INTE STRESS

"Det här klarar jag av!"

Jag upplever att jag klarar av de krav
som omgivningen ställer på mig

VAD STRESSAR OSS MÄNNISKOR?

1.

Saker eller
situationer som är
NYA

2.

Saker eller
situationer som är
**OFÖRUTSÄG-
BARA**

3.

Saker eller
situationer som vi
**INTE KAN
PÅVERKA**

(MASON, 1968)

SAKER SOM STRESSAR OSS

ARBETSRELATERAT

- Tidsbrist
- Hög arbetsbelastning
- Komplicerade arbetsuppgifter
- Omorganisering på arbetsplatsen
- Mobbning/utfrysning på arbetsplatsen
- Deadlines
- Ekonomiska bekymmer

PRIVATRELATERAT

- Liten möjlighet att påverka sin situation i kombination med höga krav
- Konflikter i relationer
- Sjukdom – egen eller i familjen
- Familjemedlem som far illa
- Psykiska problem
- Kroppsliga problem
- Många saker inom flera områden i livet

LIVSFÖRÄNDRINGAR

- Nytt arbete
- Få barn
- Flytt
- Separationer
- Dödsfall
- Oförutsägbara händelser



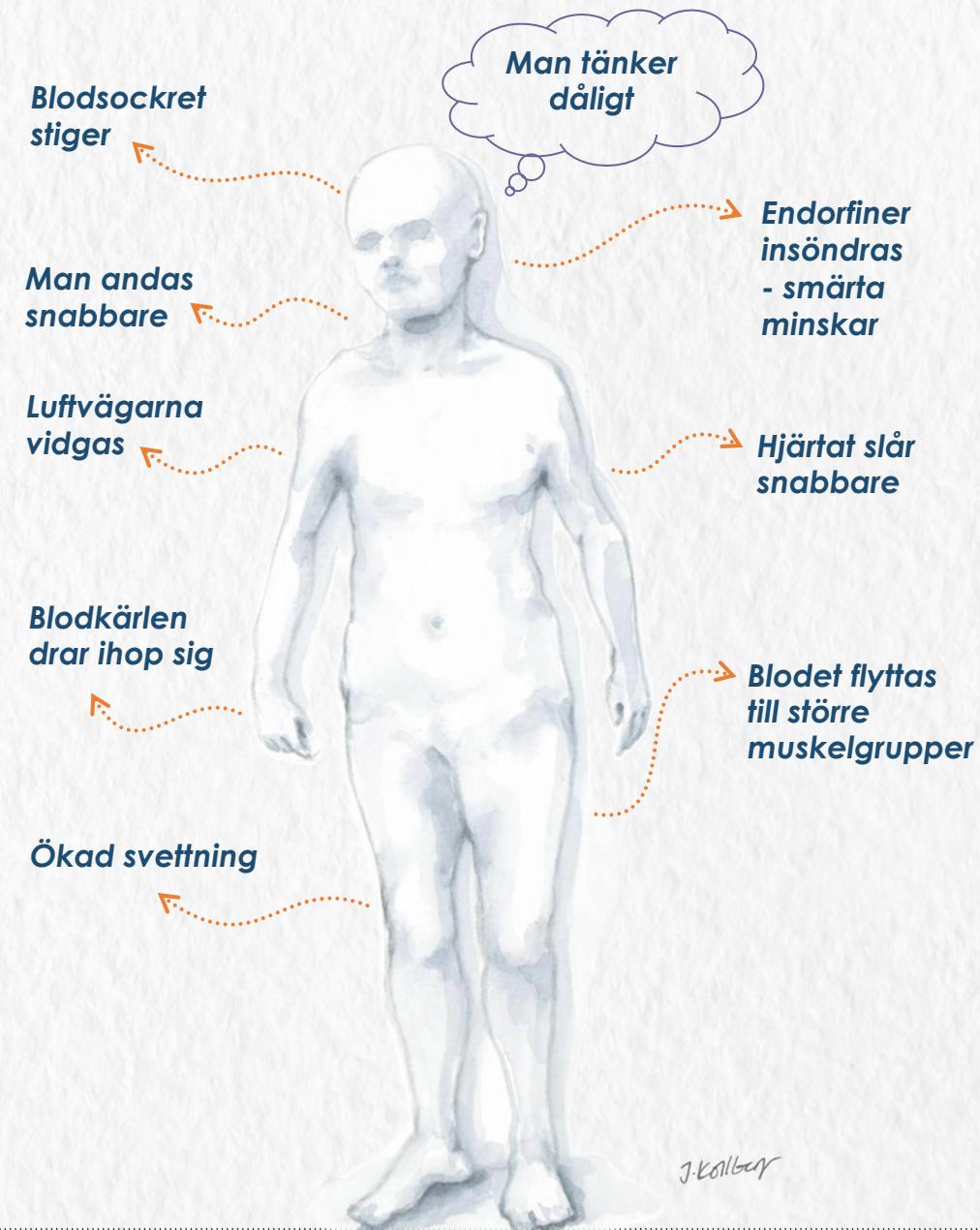


**Hjärnan är utvecklad
för att överleva i en
farlig miljö, inte för att
njuta och vara lugn...**



STRESSREAKTION

- ”Slåss-eller-fly reaktionen” (fight or flight)
- Handlar om effektiv omfördelning av resurser
- Fyller en funktion för överlevnad



FRYSRESPONSEN



Hur stressad är du? – Gör ett stresstest



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

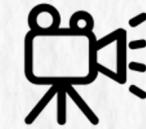




VAD STRESSAR OSS MÄNNISKOR?

EN ÖVNING

HUR TÄNKANDET KAN SÄTTA IGÅNG STRESSREAKTIONEN



Dubbelklicka
på filmen för
att öppna
den i din
webbläsare



Ur filmen "It's Kind of a Funny Story"



VAD HÄNDER VID STRESS?

AKUT STRESS:

Adrenalin

Immunförsvaret stärks

Minskat sömnbehov

Presterar bättre

Sämre perspektivtagande

Ökat fokus

Trubbigare
Känslor

LÅNGVARIG STRESS:

Trötthet

För mycket kortisol

Försämrat minne

Muskler bryts ner

Nedstämdhet

Försämrat
immunförsvar

Minskat sömnbehov

Bukfetma



PROBLEMET MED STRESS ÄR INTE STRESSEN!

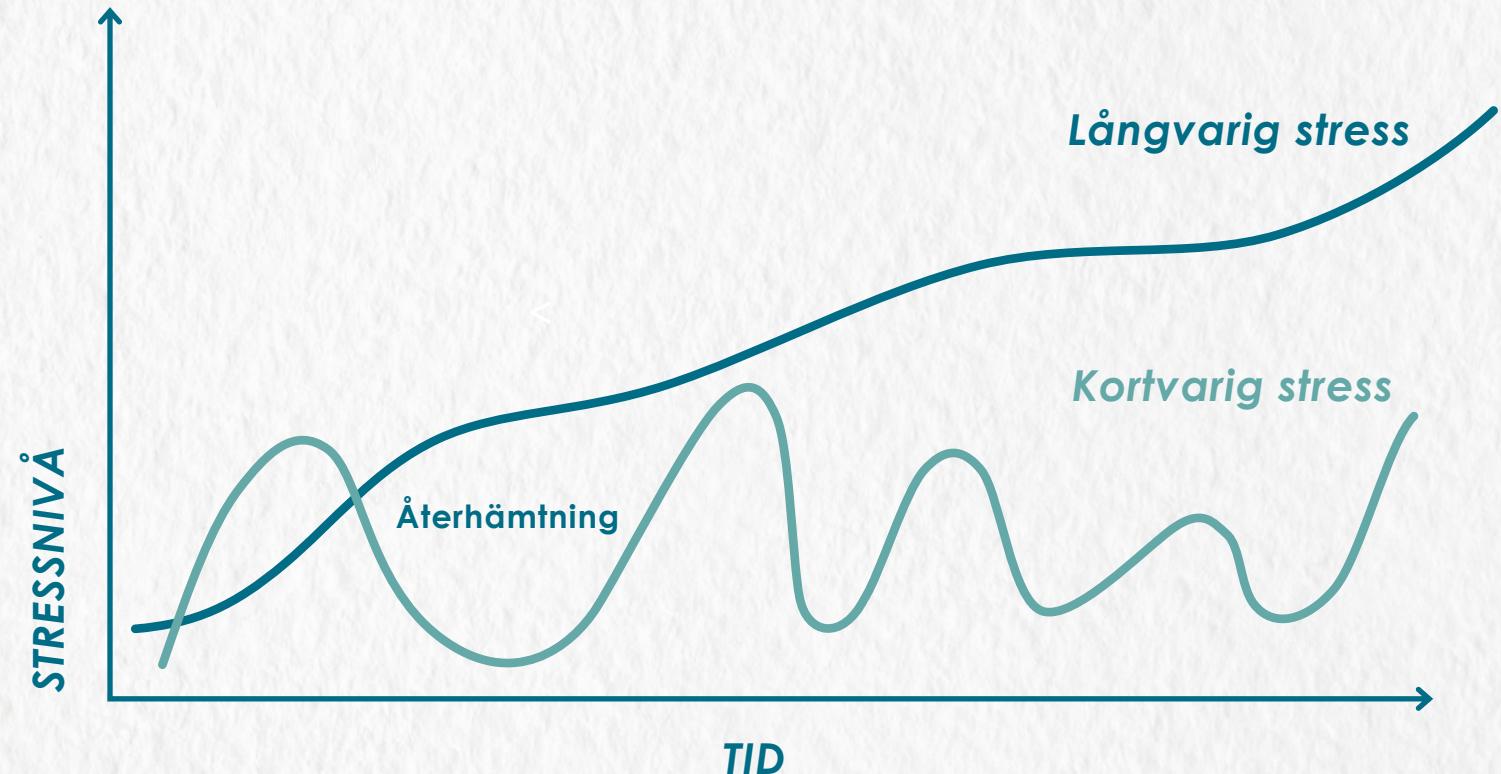
Problemet med stress beror på brist på återhämtning och att gå ner i varv...

Stress är bara farlig om den är långvarig

Tänk att du kör på tvåans växel i 110km/h längre...

SAKER SOM STRESSAR OSS

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





HAR DU VARIT STRESSAD?

VAD HÄNDE I
KROPPEN?

TÄNKANDE?

BETEENDEN?

HUMÖR?

TECKEN PÅ STRESS

KROPPIGEN, FYSISKA TECKEN

- Sömnproblem (ofta första tecken på förhöjd stress)
- Huvudvärk, svettning, frysning
- Ont i magen, illamående, minskad matlust
- Hjärtklappning, svårigheter att andas
- Spända muskler, värk i nacke, axlar, rygg, käkar
- Värk och smärta
- Torr i munnen
- Impotens/ingen sexlust
- Yrsel, overkligetskänslor
- Darrningar (händer, läppar, ögon, tics)
- Dålig kroppskoordination, blir fumlig
- Ökad infektionskänslighet

HUMÖR

- Ångest, oro, nervositet, rädsla
- Skuld, skam
- Känslomässigt utmattad
- Ledsen
- Nedstämdhet (i många andra länder kategoriseras utmattning som en form av depression)
- Irritation, ilska, frustration ("relationsdödare")
- Utmattningskänslor
- Gråtattacker
- Avsaknad av känslor, ointresse, likgiltighet

TÄNKANDE

- Virrig
- Svårt att släppa tankar, på t ex skola/arbete
- Svårt att prioritera
- Koncentrationssvårigheter ("jobbdödare")
- Glömska (minns inte pinkoder, namn eller tappar ord)
- Tänker långsamt, svårigheter att förstå
- Tunnelseende, ser inte möjligheter, missar relevant info
- Förhöjd känslighet för intryck (ljud, dofter, mycket människor)

SAKER MAN GÖR

- Äter mycket mer eller mycket mindre
- Äter för snabbt
- Ökat intag av alkohol, nikotin eller droger
- Går omkring planlöst, rastlöshet
- Gör saker två gånger
- Kontrollerar, blir pedant
- Slutar lyssna
- Grålar, svär
- Effektivisrar saker, gör saker fort, multitasking
- Tendens att dra sig undan

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

SAKER SOM VI BEHÖVER ÖVA OSS PÅ ATT ACCEPTERA:

Att vi kommer att dö



JAN STENMARK

SAKER SOM VI BEHÖVER ÖVA OSS PÅ ATT ACCEPTERA:

- **Att vi kommer att dö**
- **Vår historia, vår barndom**
- **Tankar och osäkerhet kring vår framtid**
- **Kroppen och dess funktioner**
- **Smärta**
- **Sjukdom**
- **Utseende**
- **Känslor, både negativa och positiva**

SAKER SOM VI BEHÖVER ÖVA OSS PÅ ATT ACCEPTERA:

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

TÄNK INTE...

på siffrorna...

1

4

7

OM KONTROLL





**Även härliga upplevelser
kan väcka smärta**

***Vi är den enda arten
som tar livet av oss...***

LYCKA = FRÅNVARO AV SMÄRTA

(den medicinska modellen)



MITT LIV ÄR RIKTIGT TUNGT... Ibland

"Härligt "

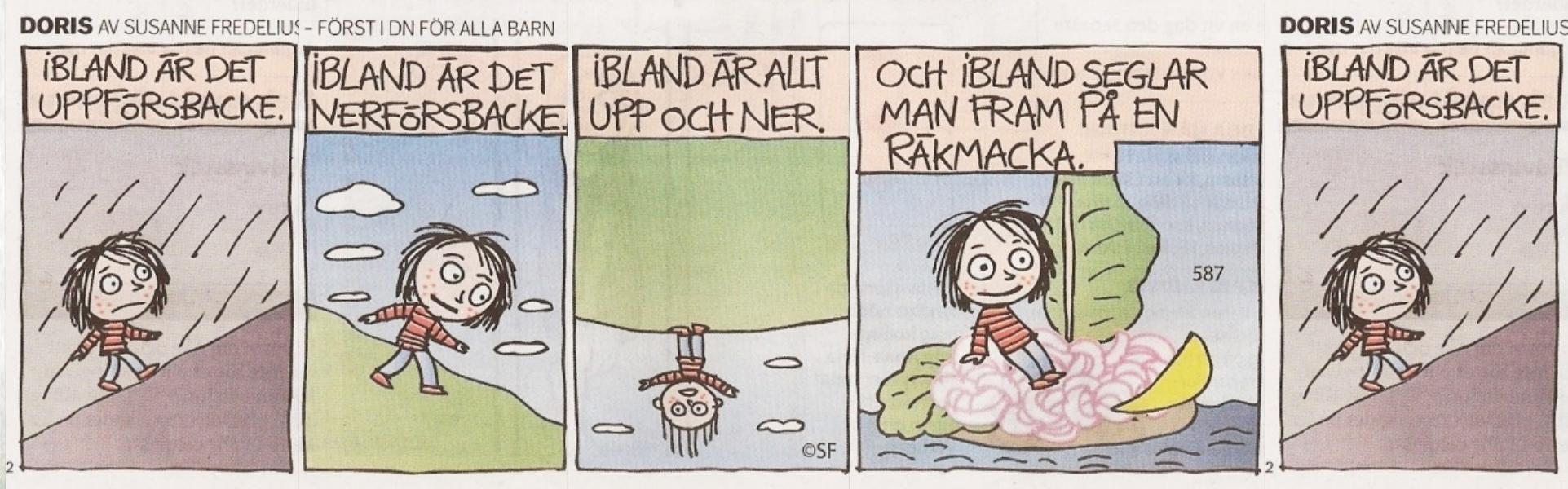


*"Grymt
jobbigt "*



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

OM LIVET



*"Det finns lika mycket liv i ett ögonblick
av sorg som i ett ögonblick av glädje"*

- STEVEN C. HAYES

EN IAKTTAGELSE



"Mitt liv har varit fullt
av tragedier...
...några av dem
har faktiskt inträffat."

Mark Twain

85% av de saker vi oroar
oss för händer inte...
... och när det vi oroar oss för
händer så är det inte lika
jobbigt som vår hjärna
förutspådde.

Ref; "The end of stress";
Don Joseph Gowney

ATT HAMNA I KVICKSAND



KÄNSLOR FYLLER EN VIKTIG FUNKTION

Föreställ dig en effektiv brevbärare med ett rekommenderat paket...

... ditt centrala nervsystems uppgift är att signalera tills du medvetet tagit emot signalen och satt en etikett på den.

KÄNSLOR

"Feel them to heal them"

(känn dom så att dom kan helas)

"Name them to tame them"

(tämj dom genom att sätta ord på dom)

Jag har en tanke om...

(att jag är värdelös)

Jag känner en känsla av...

(hopplöshet)



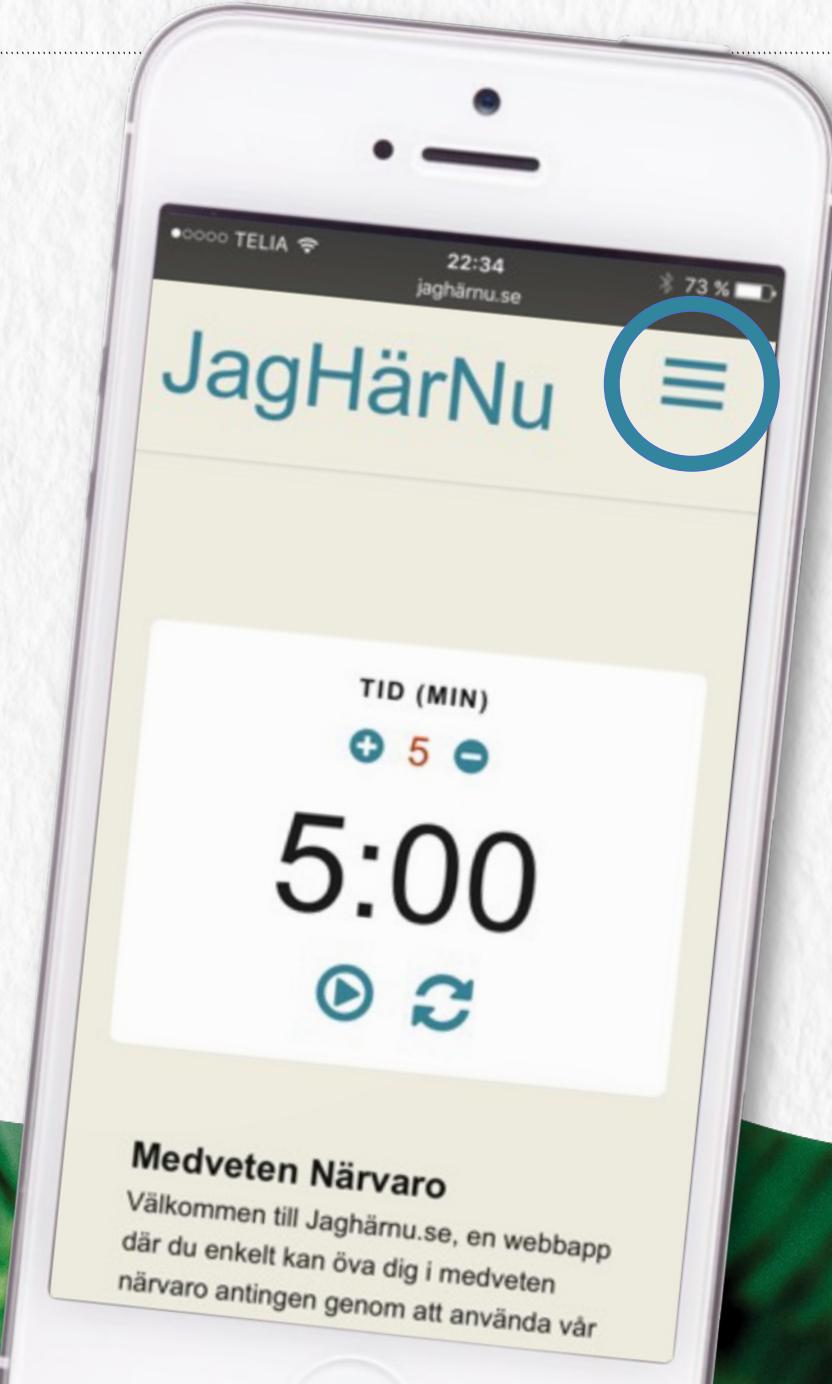
VAD ÄR EFFEKTIVT MOT STRESS?

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

MEDVETEN NÄRVARO = MINSKAT ONÖDIGT LIDANDE

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

<http://jaghärnu.se>
(en gratis
webb-app)



VARFÖR MEDVETEN NÄRVARO ÄR EN SUPERKRAFT



Dubbelklicka
på filmen för
att öppna
den i din
webbläsare



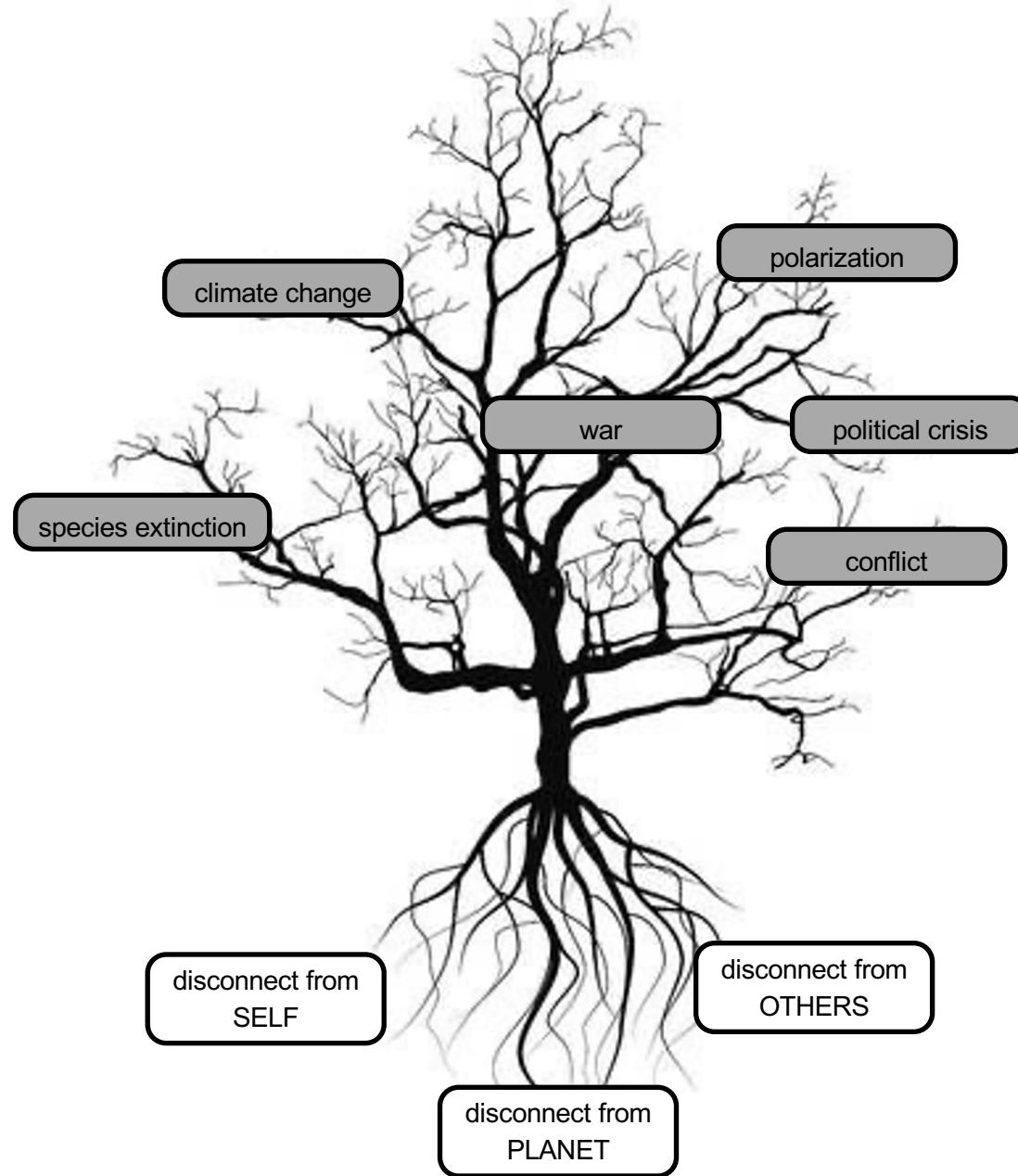


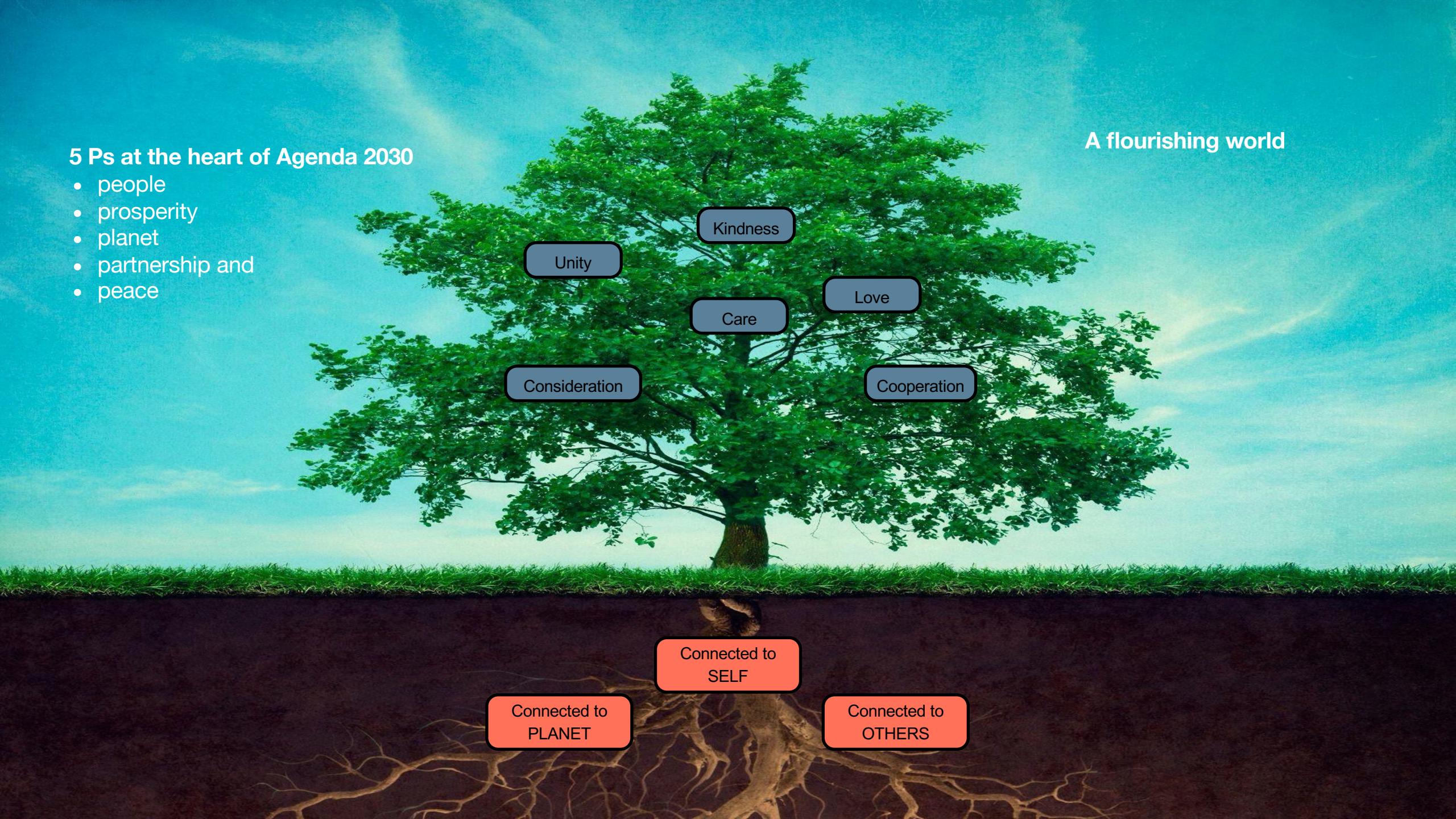
happify

Hur fär du det?

ÖVERSIKT

- 1. MIN RESA GENOM LIVET** - Hur har det varit för mig? Vad har hjälpt mig?
- 2. UTMANINGAR VI STÅR INFÖR** - Psykisk ohälsa och existentiella risker
- 3. VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT LEVA LIVET FULLT UT?** (även när det känns tungt) – Övningar & verktyg
- 4. DIGITALA PLATTFORMARNA 29K OCH AWARE** – Hur du kan använda dem själv och med andra
- 5. VART KAN MAN VÄNDA SIG FÖR STÖD, RÅD OCH HJÄLP?** – Resurser & tips





5 Ps at the heart of Agenda 2030

- people
- prosperity
- planet
- partnership and
- peace

A flourishing world

Unity
Kindness
Care
Love
Consideration
Cooperation

Connected to
PLANET

Connected to
SELF

Connected to
OTHERS



29k

Lite fakta:

- *420 000+ nedladdade appar*
- *4.8 av 5 från 4 200 användare*
- *En forskningsplattform*
- *Kan ta miljontals användare*

Non-profit & open source - users interests come first

Co-created - with scientists & practitioners

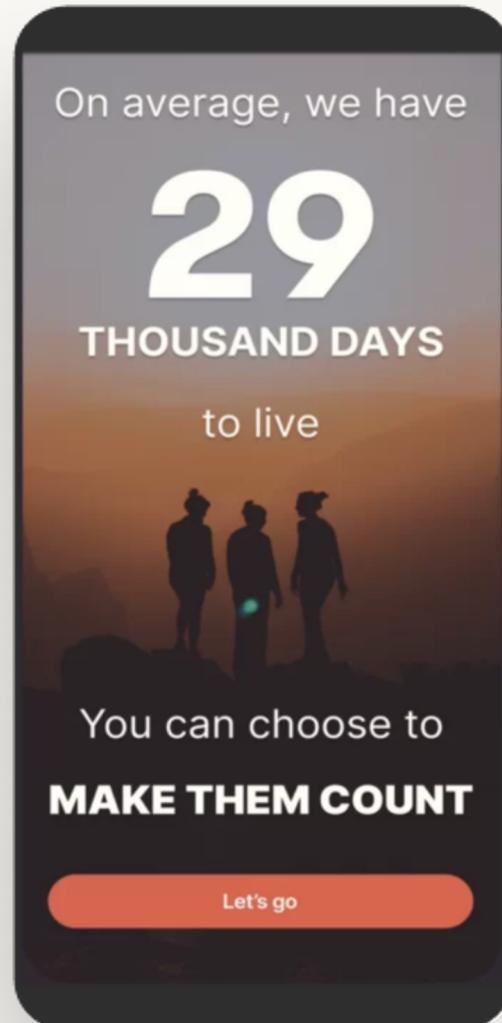
Research based - unique platform for ongoing research

Zero marginal costs - scalability at our core

Human connection - real-time community supports
insights & depth of practice

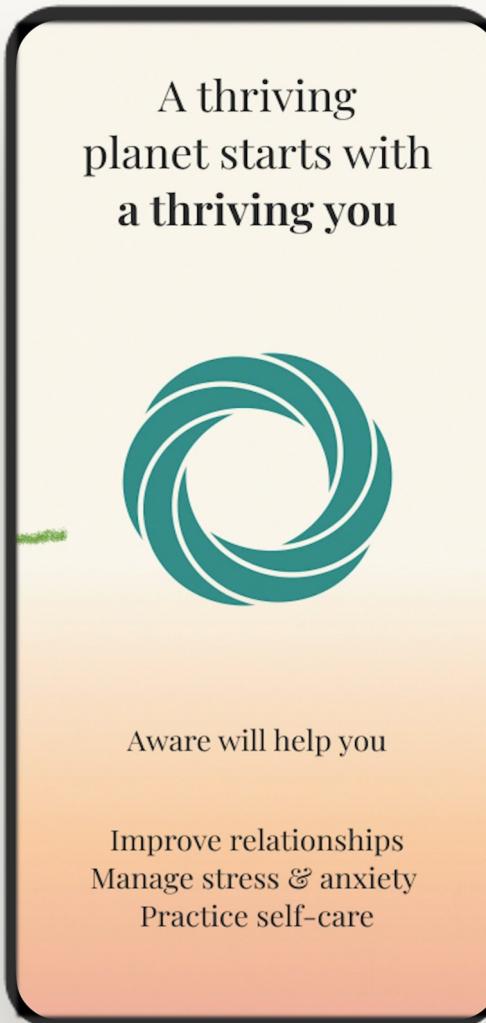
29k

(Moder-appen, 1.0)



Aware

(Nya 2.0 versionen)





Self compassion course

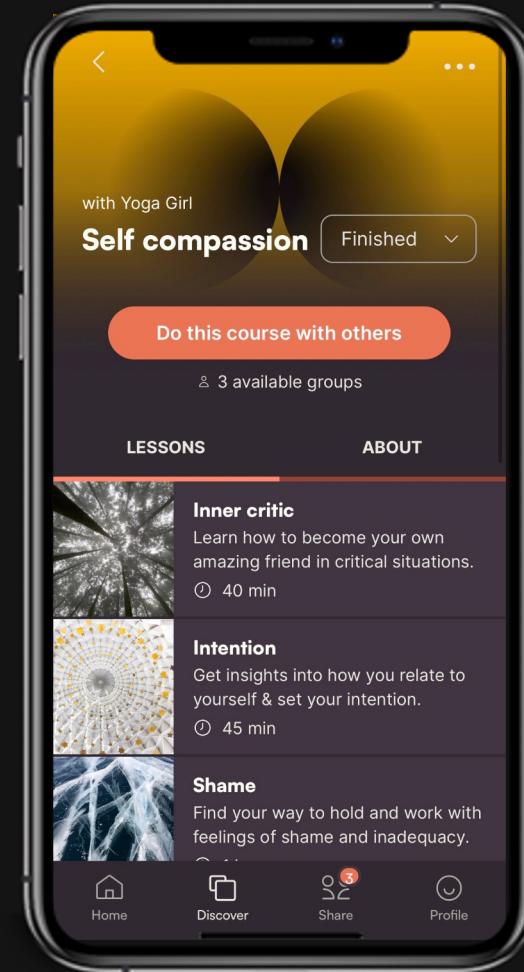
Our 7 lesson course built with:

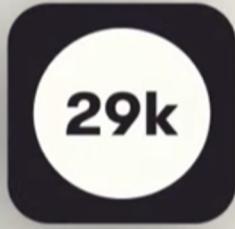


Kristin Neff, PhD
Professor University of
Texas

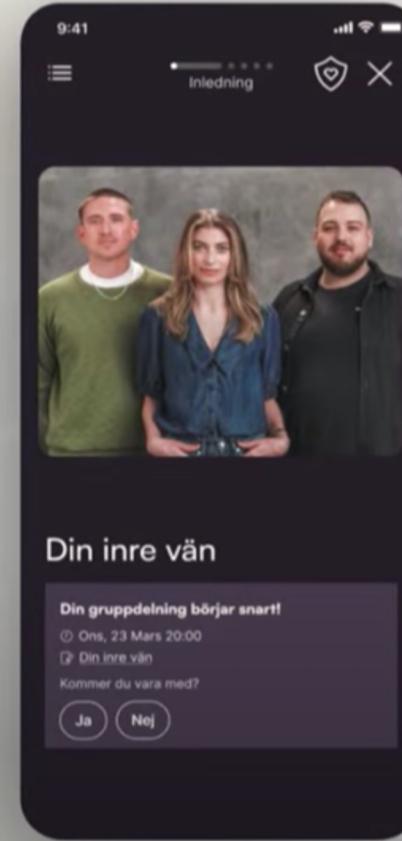


Chris Germer, PhD
Harvard University





**Du är inte ensam.
Berätta och bli hörd.**



SPECIAL PRIZE VERY SHORT FILM



HEALTH FOR ALL
The Film Festival

MIRRORS
DIRECTED BY PAUL JERNDAL
(SWEDEN)

Skärmavbild



Skärmavbild



The image is a collage of five video stills from the TV show 'Mirrors'. The top half features a man with a beard and a woman with long hair. The bottom left shows a woman in a green dress. The bottom right shows a man in a suit. The center is dominated by the title 'MIRRORS' in large white letters against a red background.

MIRRORS

29k

Den inre kritikern

“Jag har svårt att förstå att jag går igenom livet med den här rösten och ändå får bra saker gjorda...” - Rachel Brathen, Yoga Girl



I vardagen förväntar vi oss ofta att vi är perfekta i flera roller samtidigt.
Den fantastiska vännen. Den kärleksfulla partnern. Den duktiga medarbetaren.

I slutändan går det inte ihop och då dömer vi oss själva för att vi inte är bättre eller gör mer.

Det språk vi använder mot oss själva i dessa situationer är ofta kritiskt, dömande och starkt.
Vi använder ord som måste och borde eller tvingas.

Det är den här rösten vi kallar den inre kritikern.



Upptäck din inre kritiker

Till den här övningen behöver du papper och penna.

1. Börja med att hitta en situation där du känner dig otillräcklig och beskriv den så objektivt som möjligt. Exempel:

"Jag känner mig otillräcklig när jag ser mig i spegeln på morgonen."

2. Skriv sedan ned vad din inre kritiker säger. Försök att vara så specifik som möjligt. Exempel:

*"Du kommer för sent. Du är alltid så jävla optimistisk.
Du kommer garanterat göra dem besvikna."*

Din inre vän

Börja med att tänka tillbaka på situationen du skrev om tidigare. Vad skulle du säga till en vän i samma situation?

Tänk dig nu hur du skulle svara en vän i samma situation. Någon som känner till dina svagheter och styrkor, som är kärleksfull och inte dömer.

Någon som alltid är på din sida. Någon som stöttar dig och tror på dig dig helt villkorslöst. Vad skulle dom säga till dig i den här situationen?

"Jag bryr mig mycket om dig och därfor vill jag hjälpa dig att göra en förändring"

"Jag älskar dig och jag vill inte att du ska ha det svårt"

Skriv ner dina svar

make every day count.

29k



Att växa, med andra

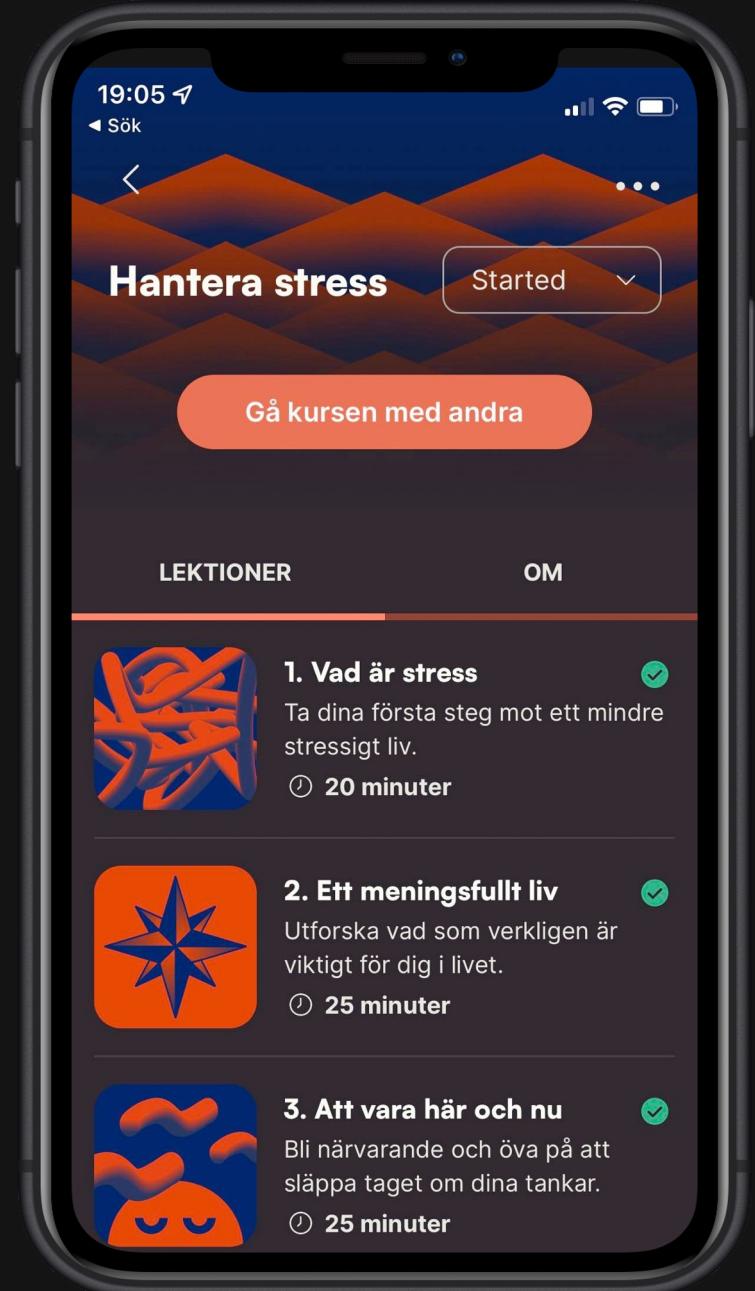
Det här steget handlar om att dela med sig av sin upplevelse och lyssna på andras. Vi har tre regler:

1. **Det som sägs här, stannar här.**
2. **Allt som behövs är att vi lyssnar på varandra.**

Inget fixande, ingen rådgivning eller annan hjälp behövs. Vi är bara här för att utforska våra egna och andras upplevelser.

3. **Allt som händer på insidan är okej**
Ilska, kärlek, smärta, glädje. Vad som än dyker upp, det finns inget rätt eller fel.
Det bara är som det är.

Om du inte vill dela med dig är det bara att säga "pass".



29k.org – "Hantera stress"

- Här finns denna kurs i app-format.
- Du kan göra den i grupp med 5 andra (vänner/kollegor eller främlingar)

TIPS!

Klicka att du är över 20 år för mer kurser och övningar.



29k

2.0 versionen, appen *Aware*

En icke vinst-drivande digital plattform för att stärka psykisk hälsa och välmående för att tillsammans skapa en bättre framtid för alla.

I denna version är det också enklare att göra övningar och kurser tillsammans med andra

Forskningsbaserad

Mänsklig kontakt

Gratis för privata användare

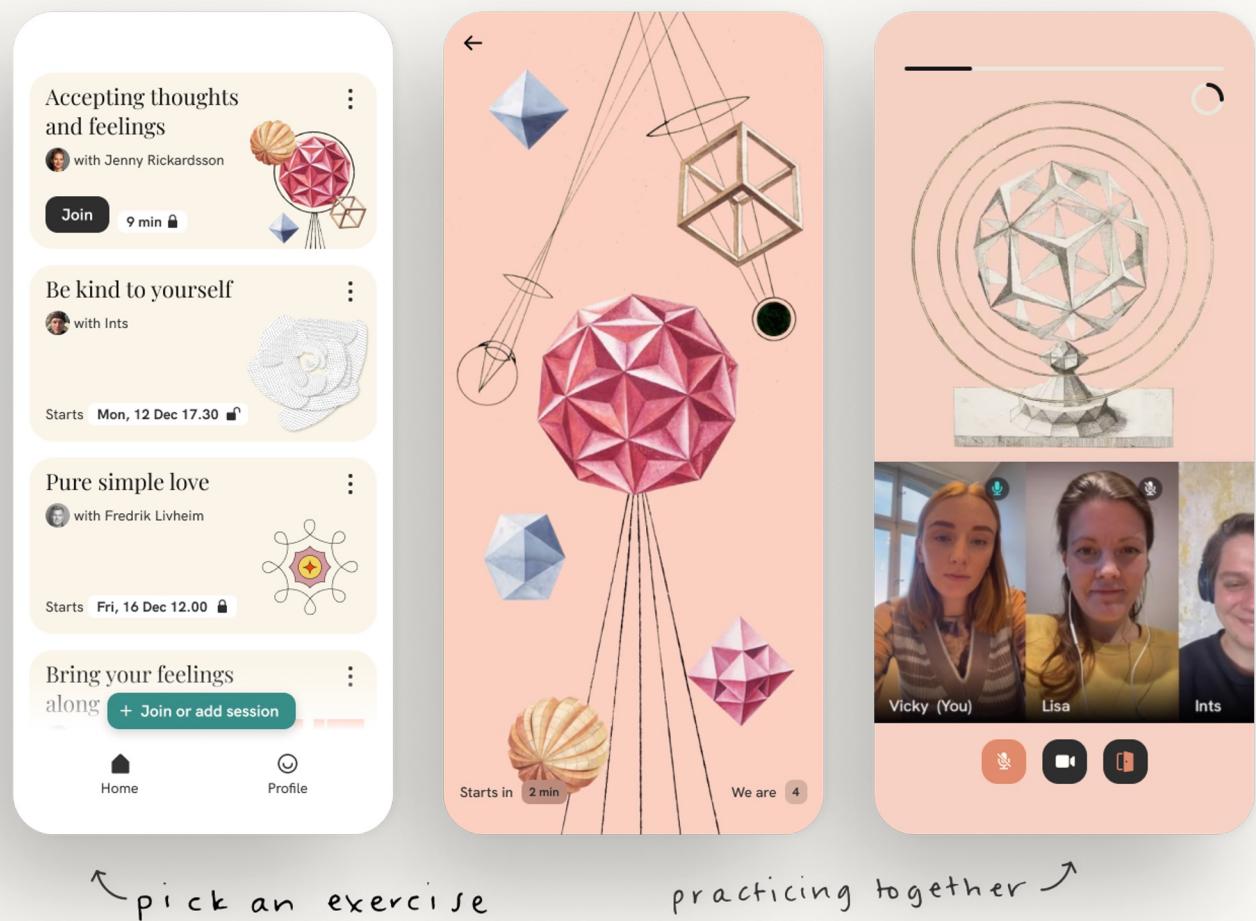
Noll marginalkostnader

Icke vinst-drivande

Open source

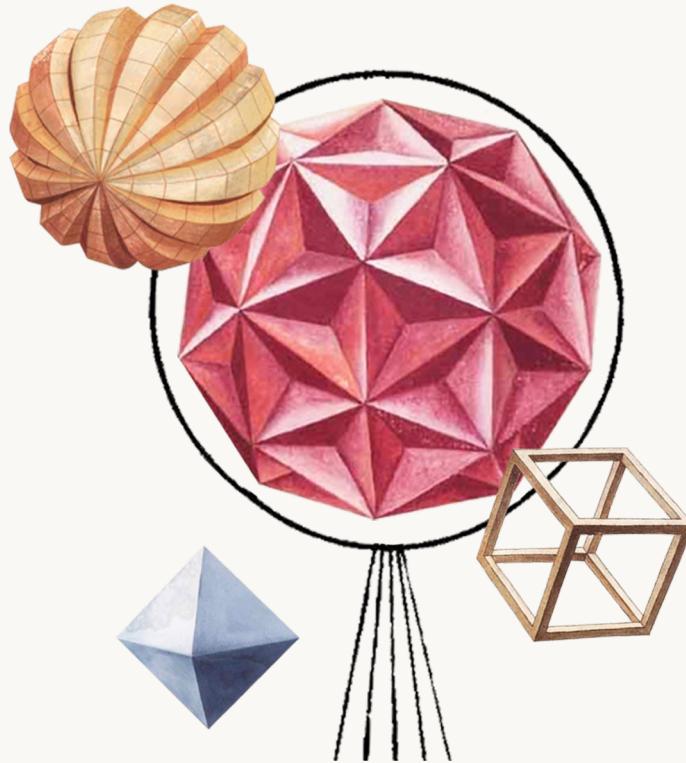
Co-created

Forskningsplattform



29k

Vi kollar in en övning i appen



Att växa, med andra

Det här steget handlar om att dela med sig av sin upplevelse och lyssna på andras. Vi har tre regler:

1. **Det som sägs här, stannar här.**
2. **Allt som behövs är att vi lyssnar på varandra.**

Inget fixande, ingen rådgivning eller annan hjälp behövs. Vi är bara här för att utforska våra egna och andras upplevelser.

3. **Allt som händer på insidan är okej**

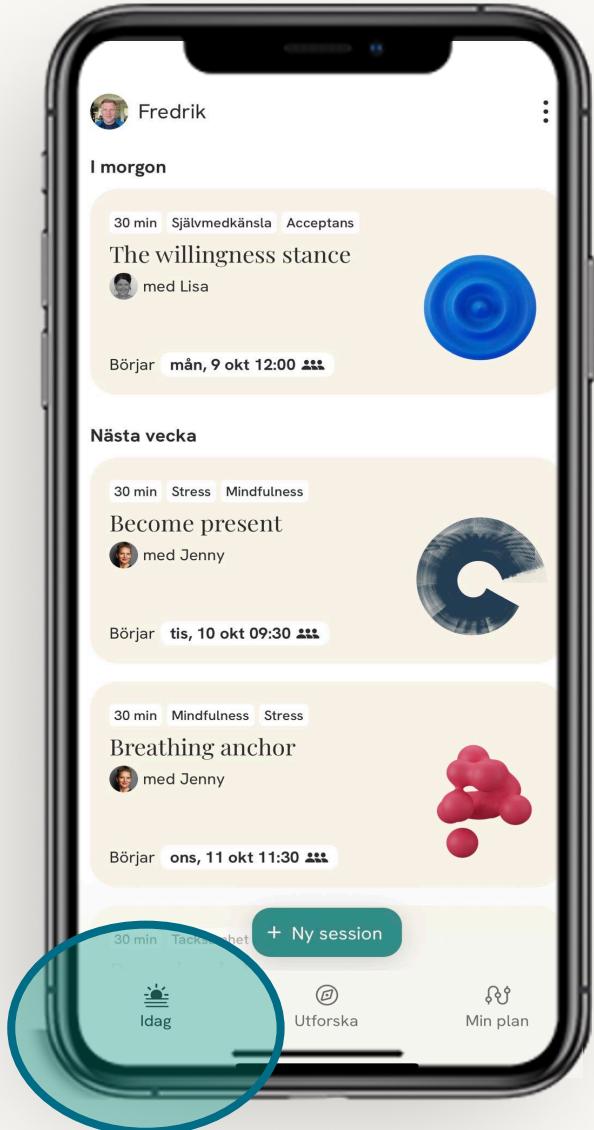
Ilska, kärlek, smärta, glädje. Vad som än dyker upp, det finns inget rätt eller fel. Det bara är som det är.

Om du inte vill dela med dig är det bara att säga "pass".



29k

Du kan gå med i våra öppna sessioner

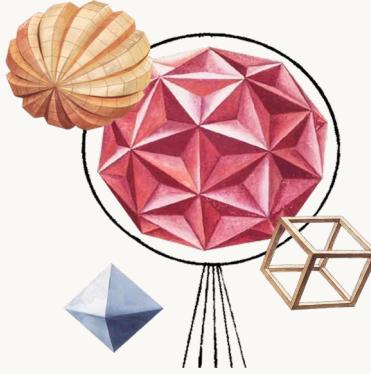


- Gå på "Idag"
- Kolla om det finns en övning du vill testa där du blir vägledd av någon av våra ledare.
- Du väljer själv hur mycket/lite du vill dela med dig.
- Helt gratis.

Du kan såklart göra övningar själv också



- Klicka på "Utforska"
- Scrolla åt sidan för "Samlingar" (= kurser)
- Scrolla neråt för olika övningar
- Gör själv eller bjud in andra.



29k

Att leda sessioner för andra



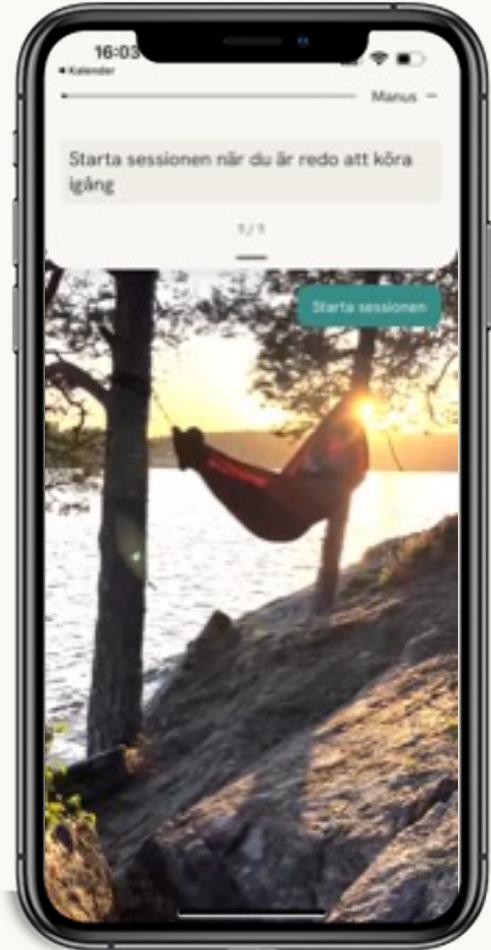
Välj "Vänner"



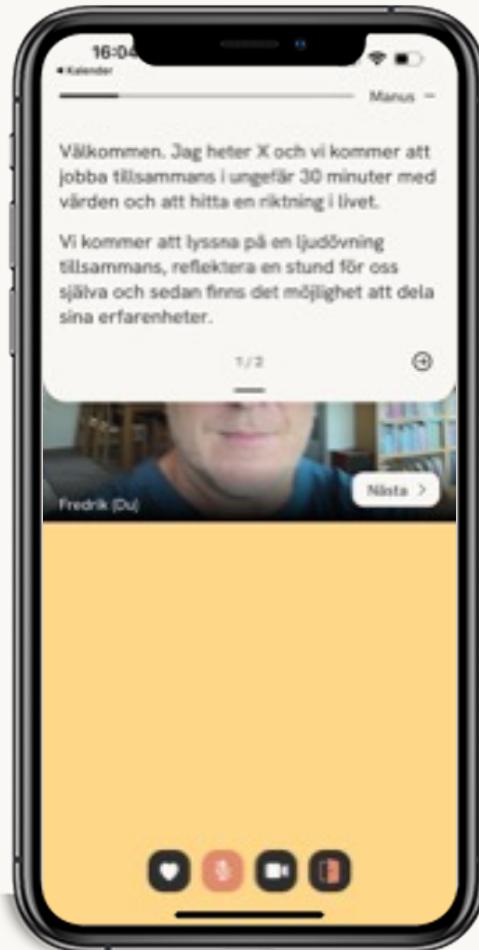
Bestäm tid



Bjud in



Led genom att följa instruktionerna



29k

Emilia om övningen "Tacksamhet"

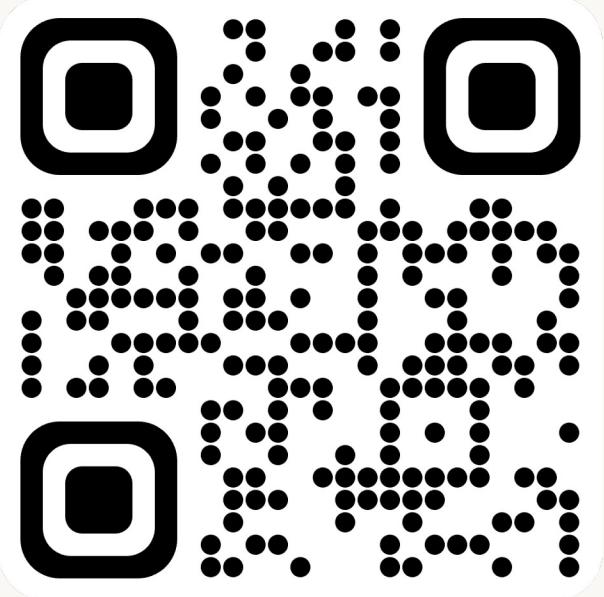


29k

Ladda ner 2.0 versionen, appen *Aware*

Här kan du ladda hem appen.

download

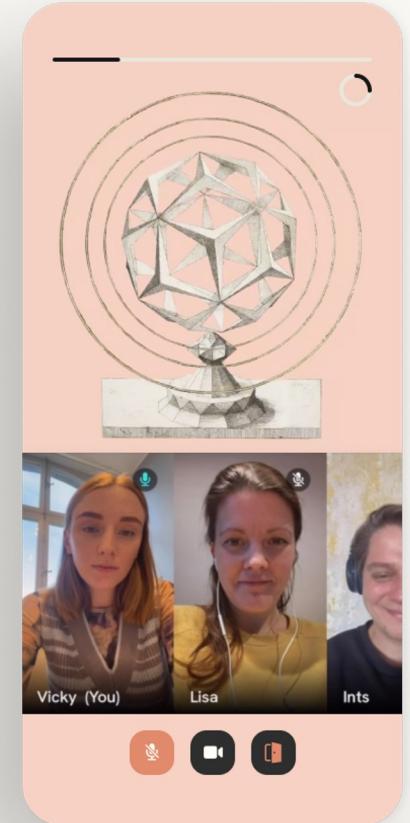


pick an exercise

tune in ↗



practicing together ↗



ÖVERSIKT

- 1. MIN RESA GENOM LIVET** - Hur har det varit för mig? Vad har hjälpt mig?
- 2. UTMANINGAR VI STÅR INFÖR** - Psykisk ohälsa och existentiella risker
- 3. VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT LEVA LIVET FULLT UT?** (även när det känns tungt) – Övningar & verktyg
- 4. DIGITALA PLATTFORMARNA 29K OCH AWARE** – Hur du kan använda dem själv och med andra
- 5. VART KAN MAN VÄNDA SIG FÖR STÖD, RÅD OCH HJÄLP?** – Resurser & tips

Vem kan drabbas av psykisk ohälsa?
(30 sekunder lång)



Vad kan jag göra om jag mår dåligt?
(en minut lång)



Få hjälp av Suicide Zero

SUICIDE ZERO

Stöd oss Fakta & råd Om oss Utbildningar

HÄR KAN DU FÅ HJÄLP

Det finns en mängd hjälppresurser i samhället. Många vill hjälpa dig som mår psykiskt dåligt. Ibland kan det ta ett tag innan någon svarar men håll ut, du kommer att få hjälp!

112 - Akutnummer

Ring 112 om du behöver akut vård eller hjälp. Ladda ner appen [SOS Alarm.](#)

Minds självmordslinje

Behöver du prata med någon? Ring Minds självmordslinje.
Telefon: 90101
Öppet dygnet runt.
Webb: [Självmordslinen](#)

Chatt
Öppet dygnet runt.
Webb: [Minds chatt](#)

Skärmavbild

Aldrig ensam

ALDRIG ENSAM

SPORTENS VÄRLD FÖRELÄSNING ▾ AMBASSADÖRER PARTNERS SHOP
PSYKISK OHÄLSA ▾ OM OSS ▾ VASALOPPET



HJÄLP & STÖD

Det finns mängder av olika organisationer som arbetar med hjälp och stöd. Ibland kan det ta tid innan någon svarar, men kom ihåg att det finns stöd att få och de vill hjälpa till. Du är aldrig ensam.

AKUTNUMMER - 112

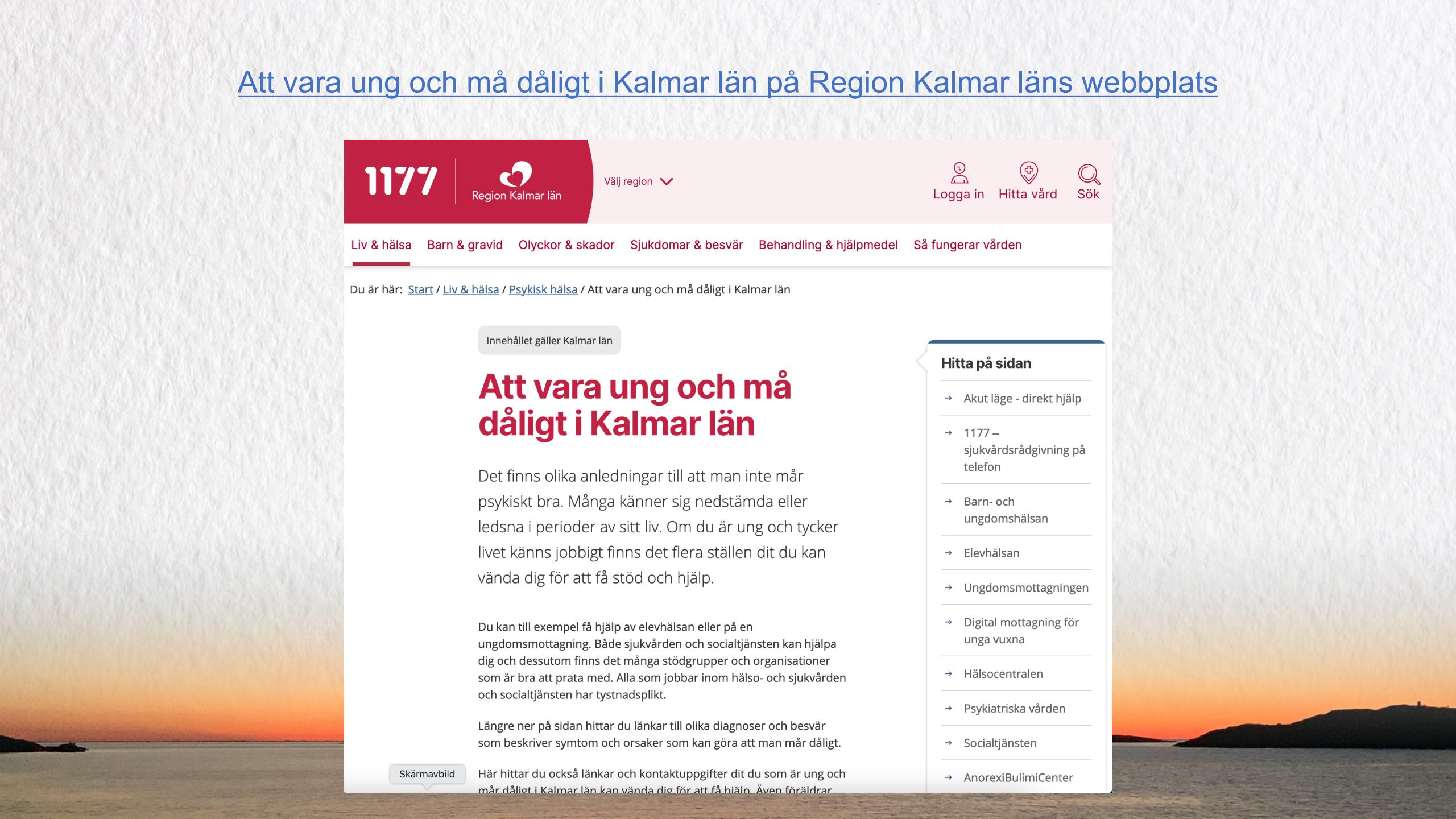
Ring 112 om du behöver akut vård eller hjälp.

VÅRDGUIDEN - 1177

Sjukvårdsrådgivning samt uppgifter om närmsta psykiatiska akutmottagning.
På telefonnummer 1177 får du ett snabbt svar om vart du ska vända dig inom vården

Skärmavbild

Att vara ung och må dåligt i Kalmar län på Region Kalmar läns webbplats



The screenshot shows the homepage of the Region Kalmar Län website. At the top left is the 1177 logo and the text "Region Kalmar län". To the right is a dropdown menu "Välj region" with a downward arrow. Further right are icons for "Logga in" (User icon), "Hitta vård" (Location icon), and "Sök" (Search icon). Below the header is a navigation bar with links: "Liv & hälsa" (highlighted in red), "Barn & gravid", "Olyckor & skador", "Sjukdomar & besvär", "Behandling & hjälpmedel", and "Så fungerar vården". A breadcrumb trail below the navigation bar reads: Du är här: [Start](#) / [Liv & hälsa](#) / [Psykisk hälsa](#) / Att vara ung och må dåligt i Kalmar län. A note "Innehållet gäller Kalmar län" is in a box. The main title "Att vara ung och må dåligt i Kalmar län" is prominently displayed in red. The text below it discusses various reasons why young people might feel bad. It mentions that there are many ways to get help, such as from elevhälsan or ungdomsmottagningen. It also notes that social services and the health department have youth advisory services. The sidebar on the right lists various services: Akutläge, 1177, Barn- och ungdomshälsan, Elevhälsan, Ungdomsmottagningen, Digital mottagning för unga vuxna, Hälsocentralen, Psykiatriska vården, Socialtjänsten, and AnorexiBulimiCenter.

1177 | Region Kalmar län

Välj region ▾

Logga in Hitta vård Sök

Liv & hälsa Barn & gravid Olyckor & skador Sjukdomar & besvär Behandling & hjälpmedel Så fungerar vården

Du är här: [Start](#) / [Liv & hälsa](#) / [Psykisk hälsa](#) / Att vara ung och må dåligt i Kalmar län

Innehållet gäller Kalmar län

Att vara ung och må dåligt i Kalmar län

Det finns olika anledningar till att man inte mår psykiskt bra. Många känner sig nedstämda eller ledsna i perioder av sitt liv. Om du är ung och tycker livet känns jobbigt finns det flera ställen dit du kan vända dig för att få stöd och hjälp.

Du kan till exempel få hjälp av elevhälsan eller på en ungdomsmottagning. Både sjukvården och socialtjänsten kan hjälpa dig och dessutom finns det många stödgrupper och organisationer som är bra att prata med. Alla som jobbar inom hälso- och sjukvården och socialtjänsten har tystnadspakt.

Längre ner på sidan hittar du länkar till olika diagnoser och besvär som beskriver symtom och orsaker som kan göra att man mår dåligt.

Här hittar du också länkar och kontaktuppgifter dit du som är ung och mår dåligt i Kalmar län kan vända dig för att få hjälp. Även föräldrar

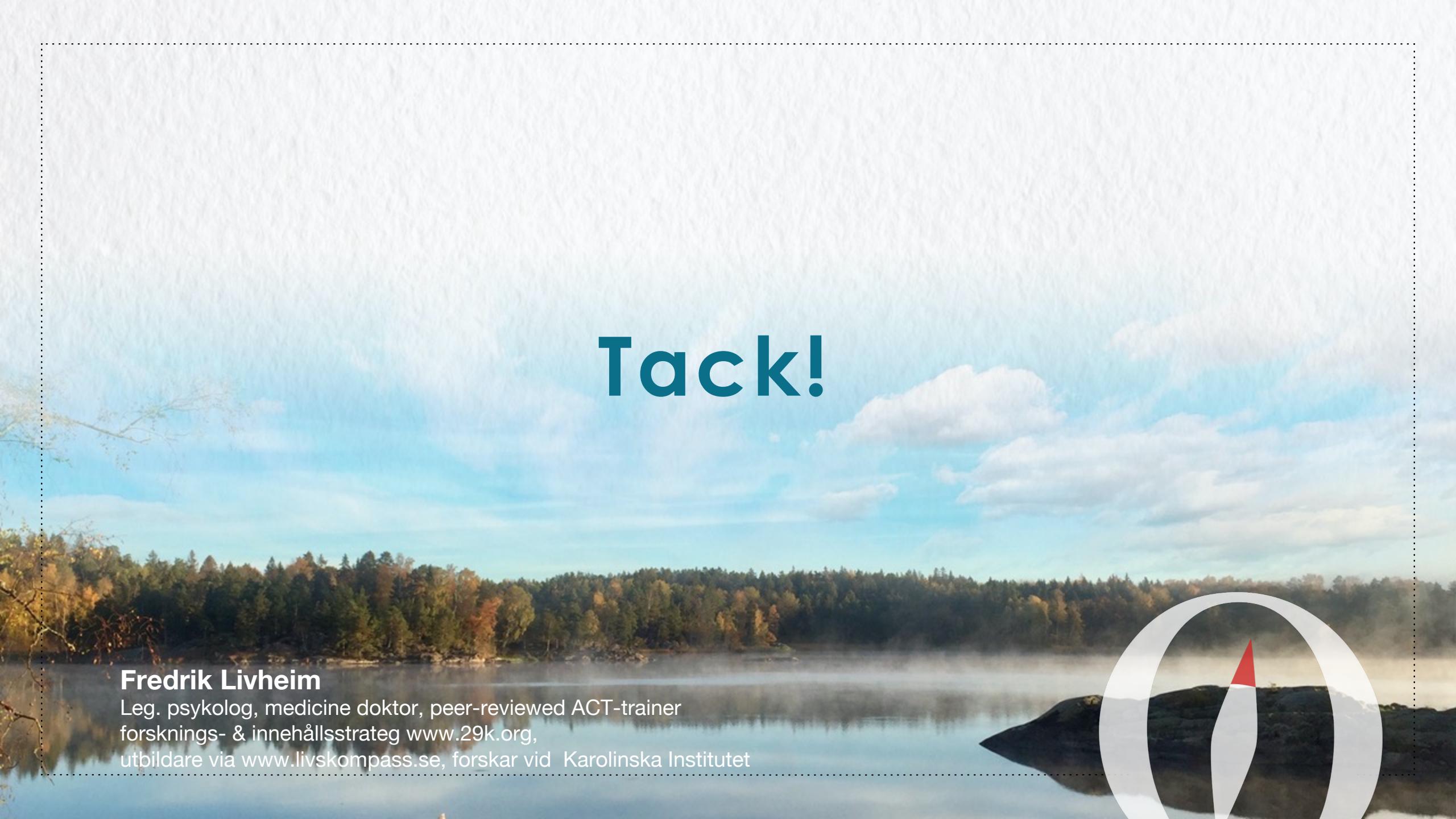
Skärmavbild

Hitta på sidan

- Akutläge - direkt hjälp
- 1177 – sjukvårdsrådgivning på telefon
- Barn- och ungdomshälsan
- Elevhälsan
- Ungdomsmottagningen
- Digital mottagning för unga vuxna
- Hälsocentralen
- Psykiatriska vården
- Socialtjänsten
- AnorexiBulimiCenter

ÖVERSIKT

- 1. MIN RESA GENOM LIVET** - Hur har det varit för mig? Vad har hjälpt mig?
- 2. UTMANINGAR VI STÅR INFÖR** - Psykisk ohälsa och existentiella risker
- 3. VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT LEVA LIVET FULLT UT?** (även när det känns tungt) – Övningar & verktyg
- 4. DIGITALA PLATTFORMARNA 29K OCH AWARE** – Hur du kan använda dem själv och med andra
- 5. VART KAN MAN VÄNDA SIG FÖR STÖD, RÅD OCH HJÄLP?** – Resurser & tips



Tack!

Fredrik Livheim

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