Tid att leva livet fullt ut

Träff 1

-även när det känns tungt

Psykveckan 20 år, Hjärnkoll i Västerbottens Län,
Föreningarnas Hus, Skellefteå kommun,
Folkuniversitetet Västerbotten.



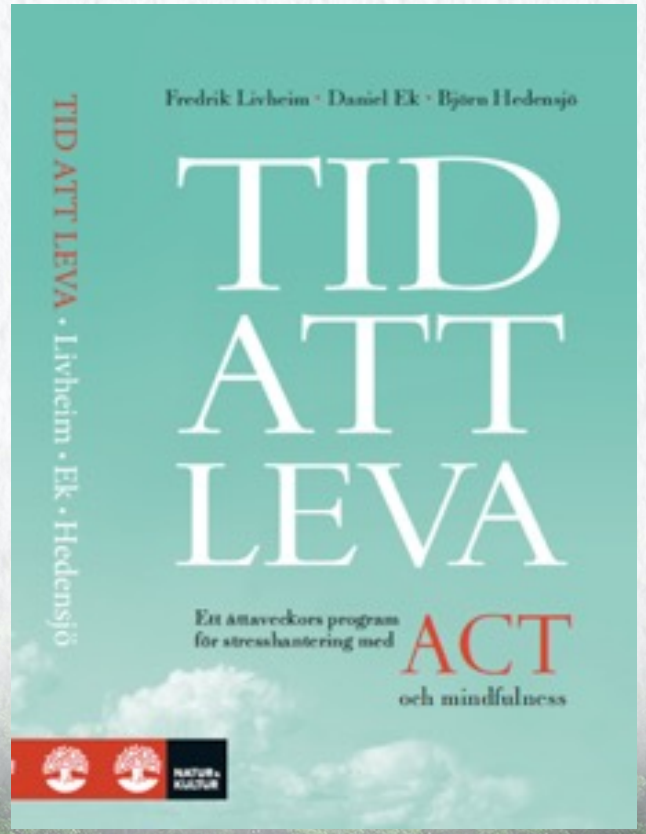
Fredrik Livheim
Leg. psykolog, medicine doktor, peer-reviewed ACT-trainer
forsknings- & innehållsstrateg www.29k.org,
utbildare via www.livskompass.se, forskar vid Karolinska Institutet

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. **VAD KAN DU GÖRA? & 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. **VAD KAN DU GÖRA? & VART KAN MAN VÄNDA SIG FÖR STÖD, RÅD OCH HJÄLP?** – Resurser & tips



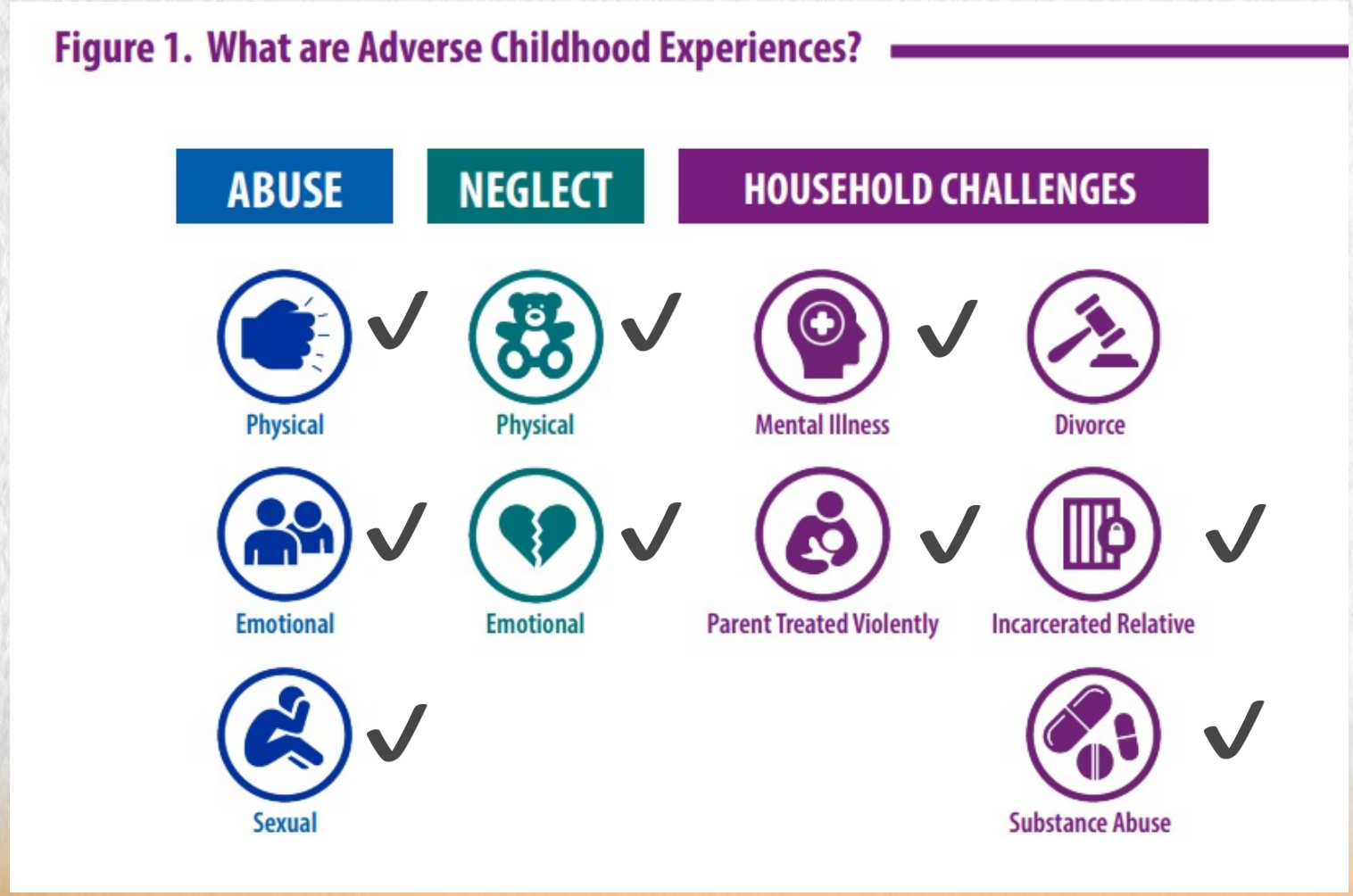
FREDRIK SOM BARN

- 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

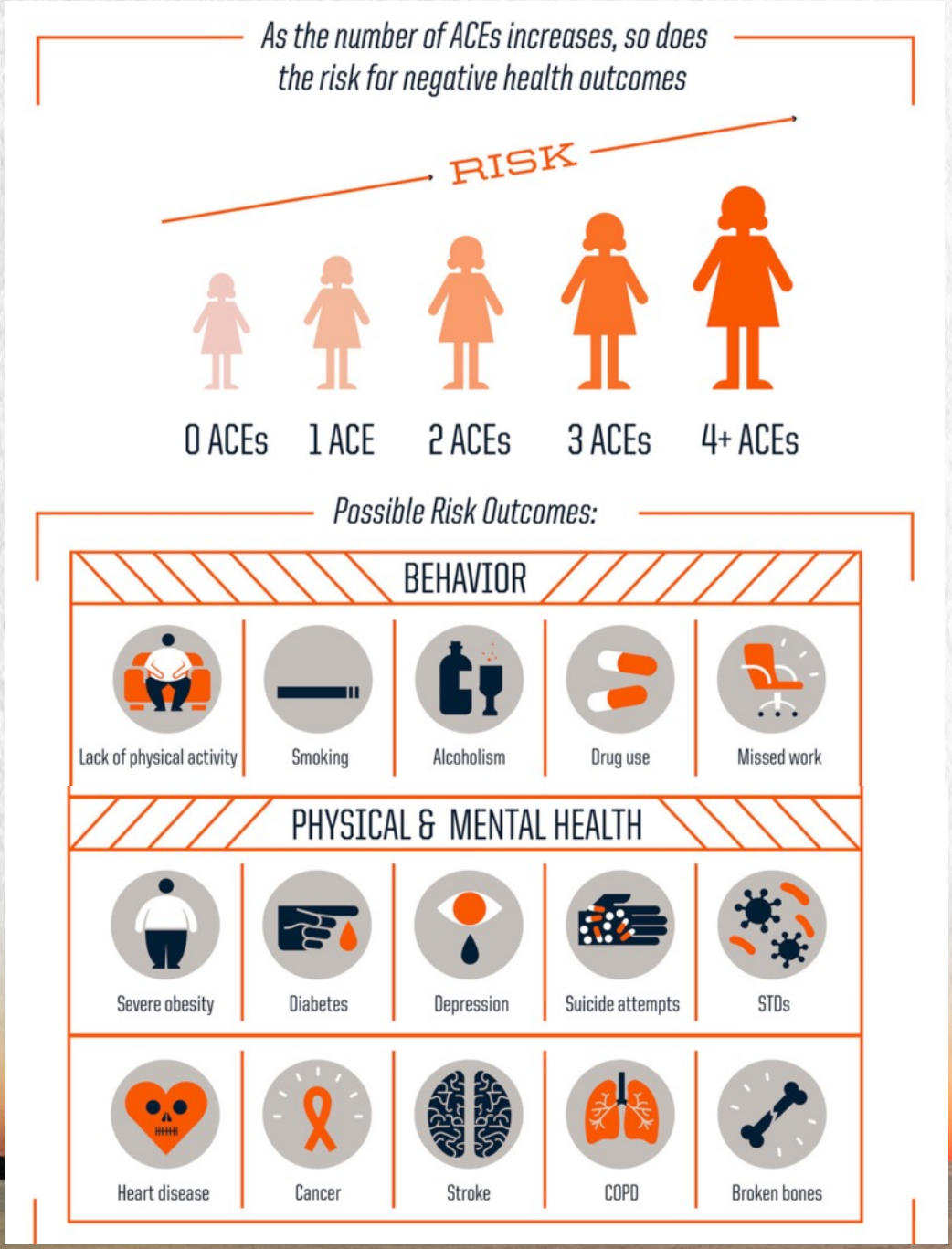


ACE - Svåra händelser i barndomen



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



Fyra eller fler svåra händelser KAN innebära…

- risk för 20 år kortare livslängd
- 3 gånger högre risk för hjärt-kärlsjukdomar
- 3 gånger högre risk för lungcancer
- 4 gånger högre risk att missbruka 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



Våra husdjur

- Fritidsaktiviteter
- Naturen och havet



Vänner (och deras familjer)



Skolan (vänner och lärare)

Vad som hjälpte mig som ung och ung vuxen

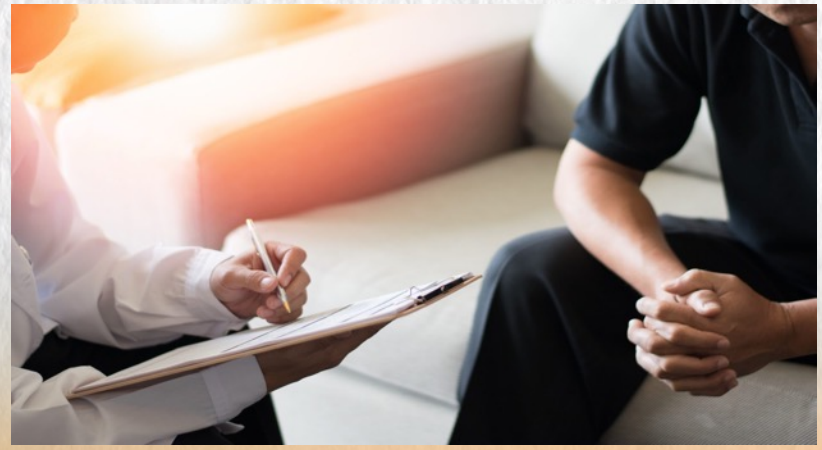


Eleonor och teater



Meditation

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



Terapi



Naturen

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 någon 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 personen 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 tålamod. 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 personen 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 personen 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
Behavioural problems
Conflicts with friends or family
Turning to drugs and alcohol
LIFE CHALLENGES
Covid-19: uncertainty and adaptation
Stress of studies
Anxiety and depression
Physical activity
Emotional support
Social activities
Skill development
Proper nutrition
Adequate sleep
RESILIENCE

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

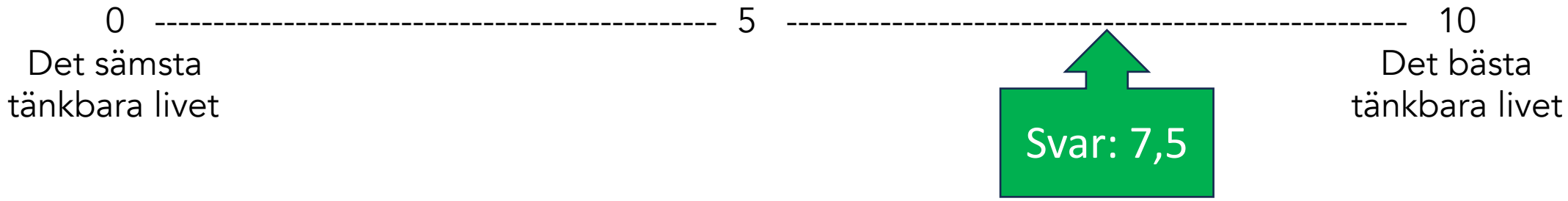
4. **DIGITALA PLATTFORMARNA 29K OCH AWARE** – Hur du kan använda dem själv och med andra

5. **VART KAN MAN VÄNDA SIG FÖR STÖD, RÅD OCH HJÄLP?** – Resurser & tips

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

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

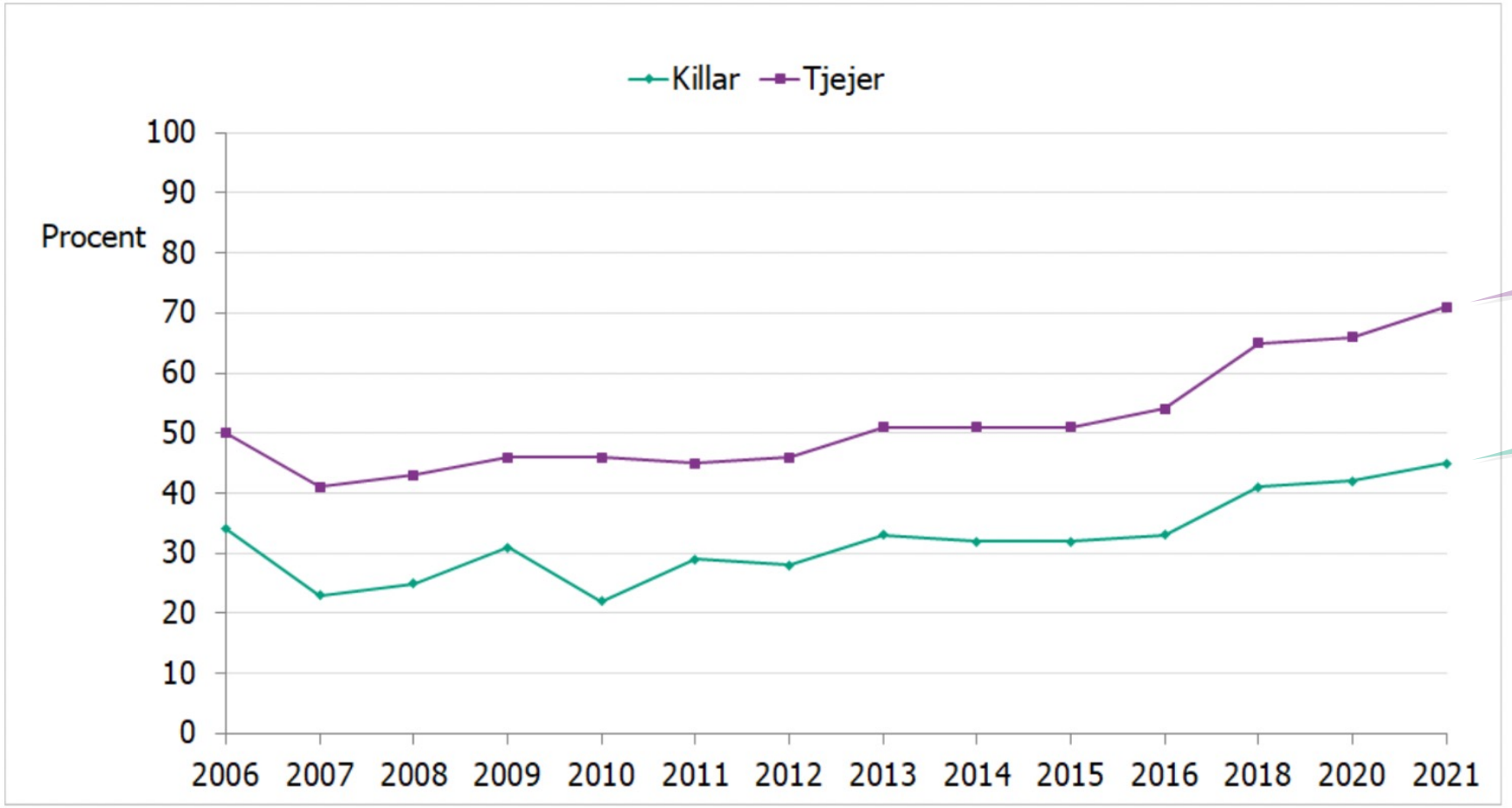
X. 5.2

2. 7,5

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

Folkhälsomyndigheten 2023. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/2022 – Nationella resultat

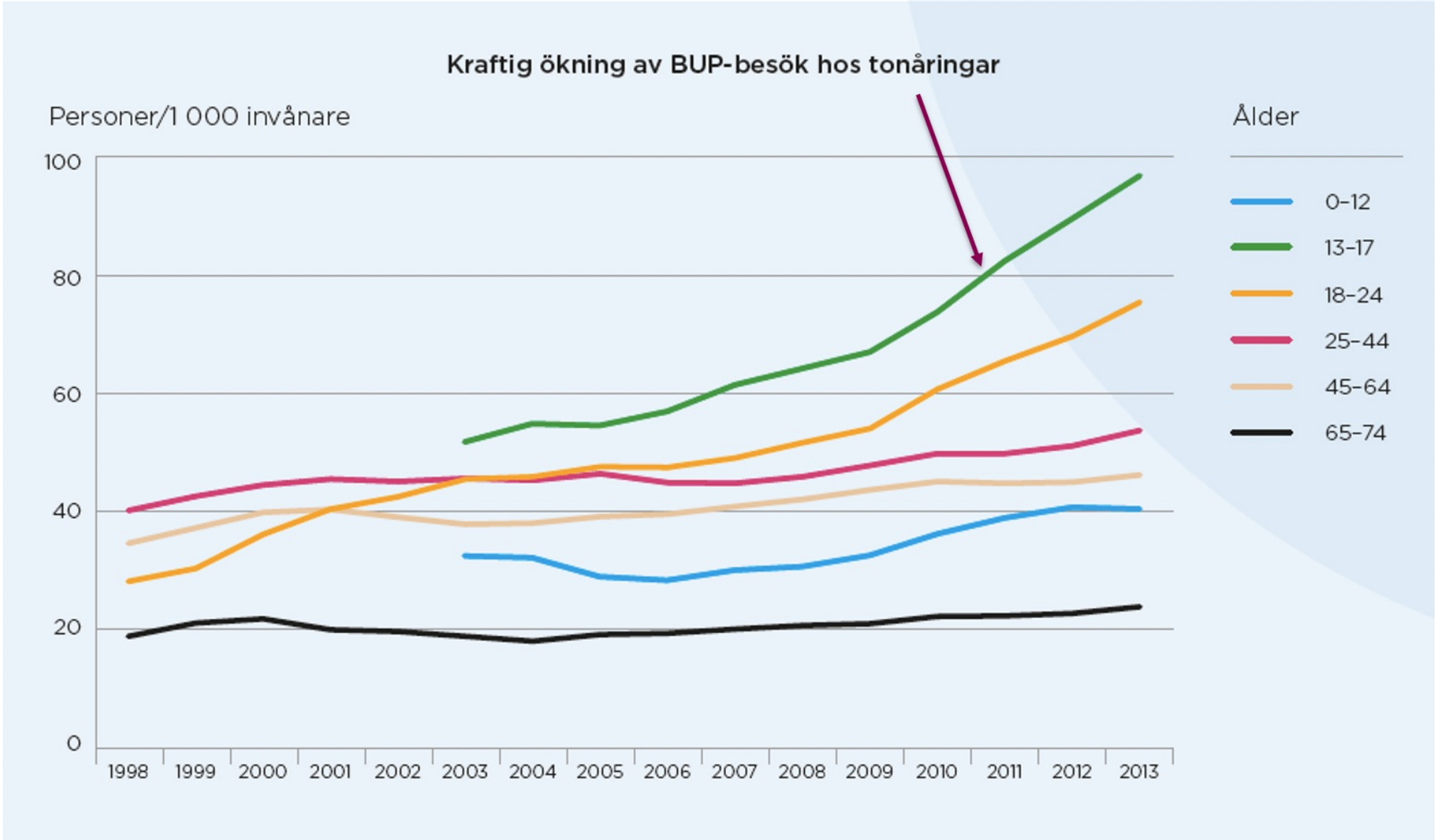
Figur 2. Andel killar och tjejer 16–29 år som uppgett lätta eller svåra besvär (sammanslaget) av ängslan, oro eller ångest 2006–2021. Datakälla: Nationella folkhälsoenkäten.



Tjejer ökning:
40% (50% till 70%)

Killar ökning:
29% (35% till 45%)

Besök till psykiatrin, olika åldrar



Kraftig ökning av självskador

80% ökning senaste året bland 12-åriga flickor

40-50% ökning åldrar13-16 åriga flickor

Totalt 1 300 fall under 2021



LIVSKOMPASS

Are we facing a new mental health crisis?

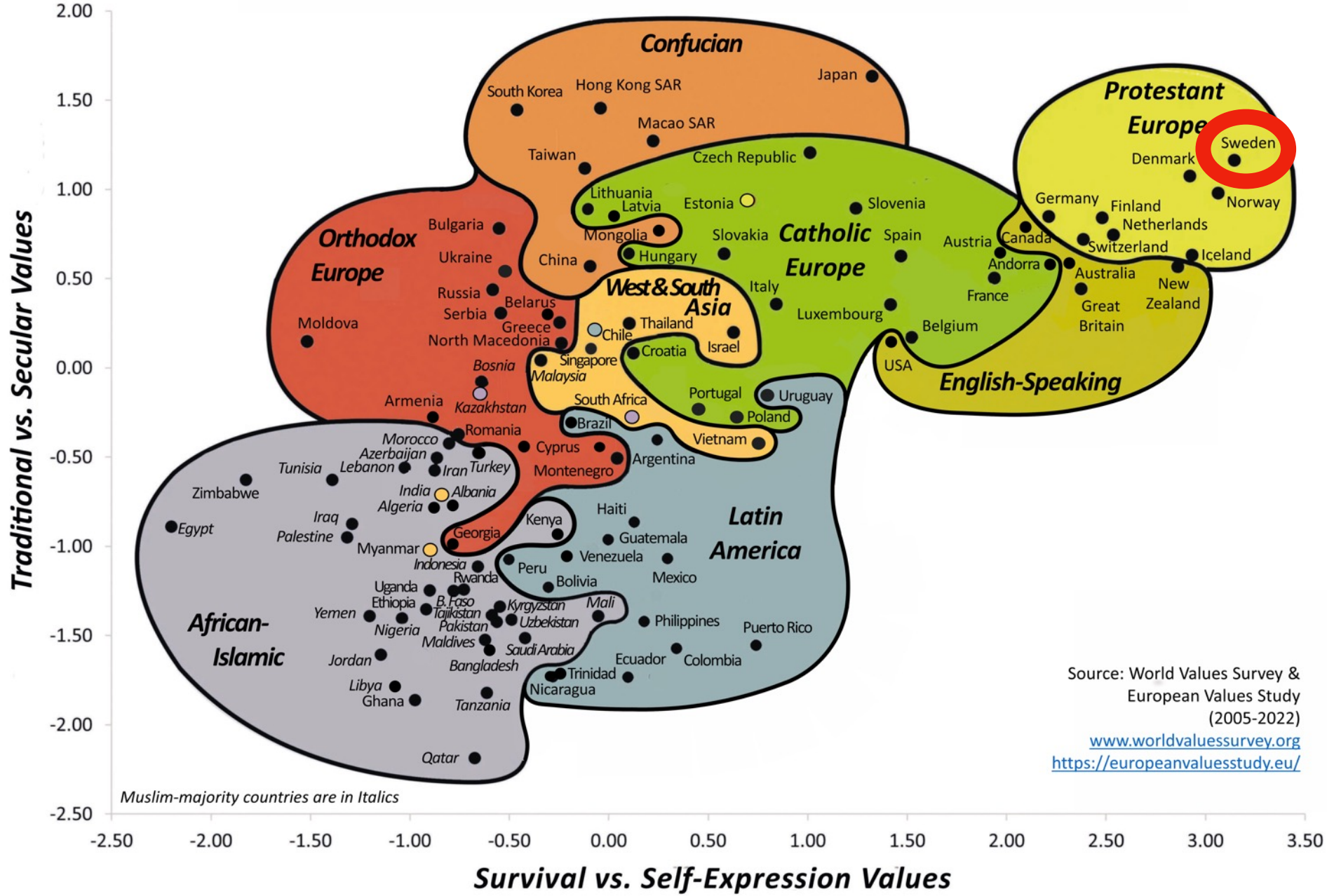


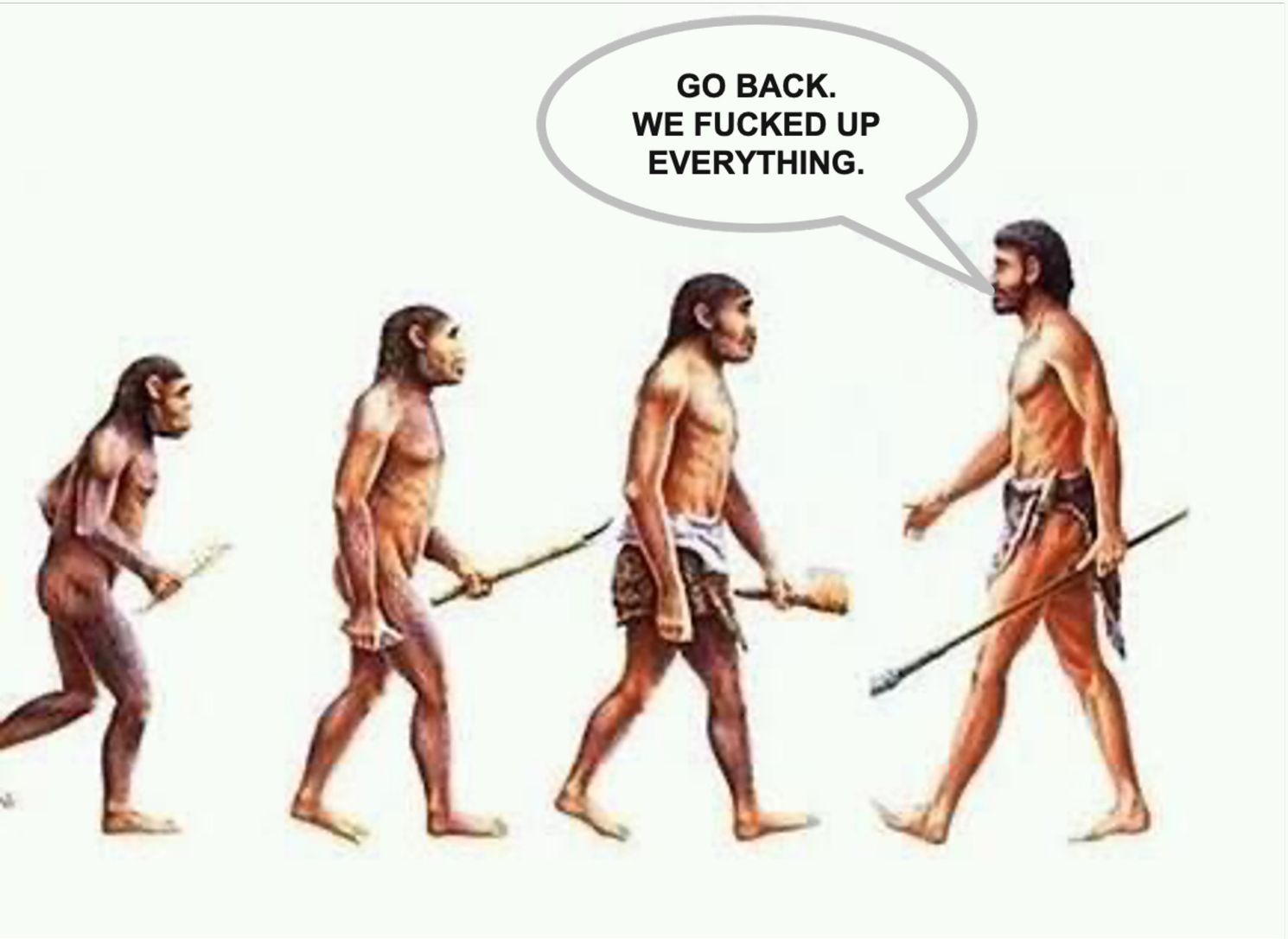
190% increase in antidepressants youth 0-17 years between 2012 - 2022 in sweden

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, ginikoefficienten)
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)

The Inglehart-Welzel World Cultural Map 2022





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 …



Thesis for doctoral degree (Ph.D.)
2019

ACT TREATMENT FOR YOUTH – A Contextual Behavioral Approach



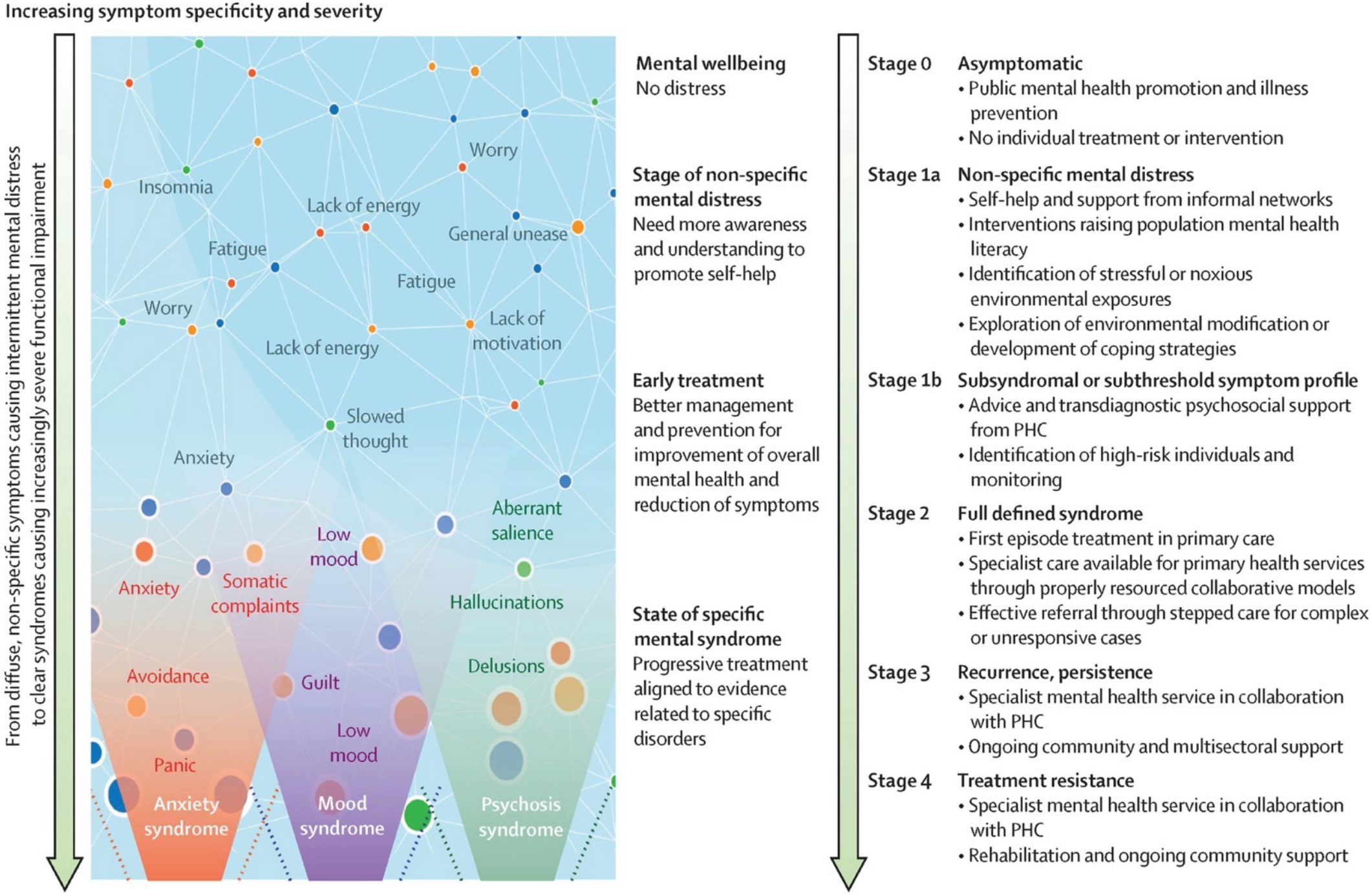
Fredrik Livheim

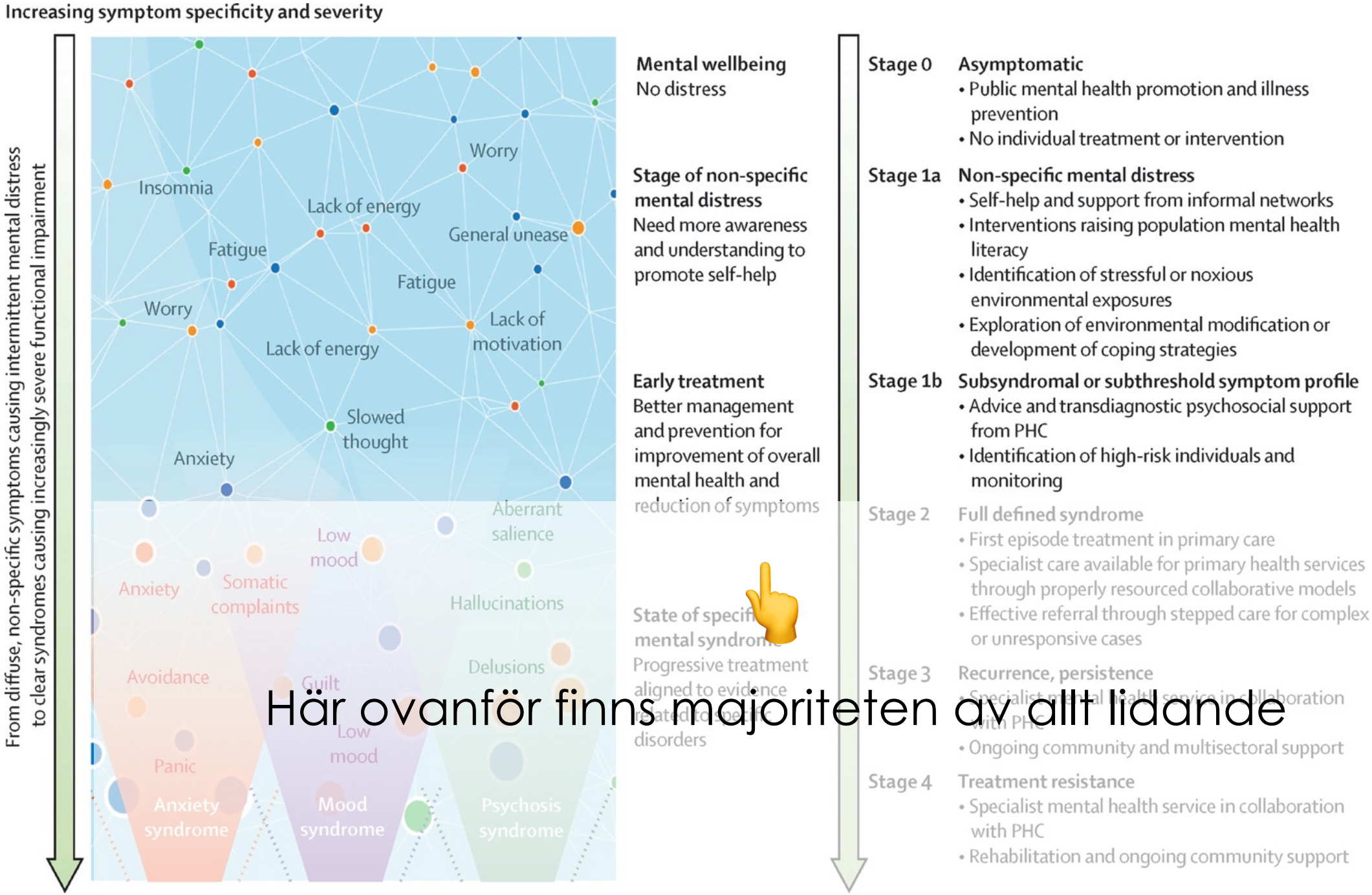
Karolinska Institutet

Karolinska Institutet

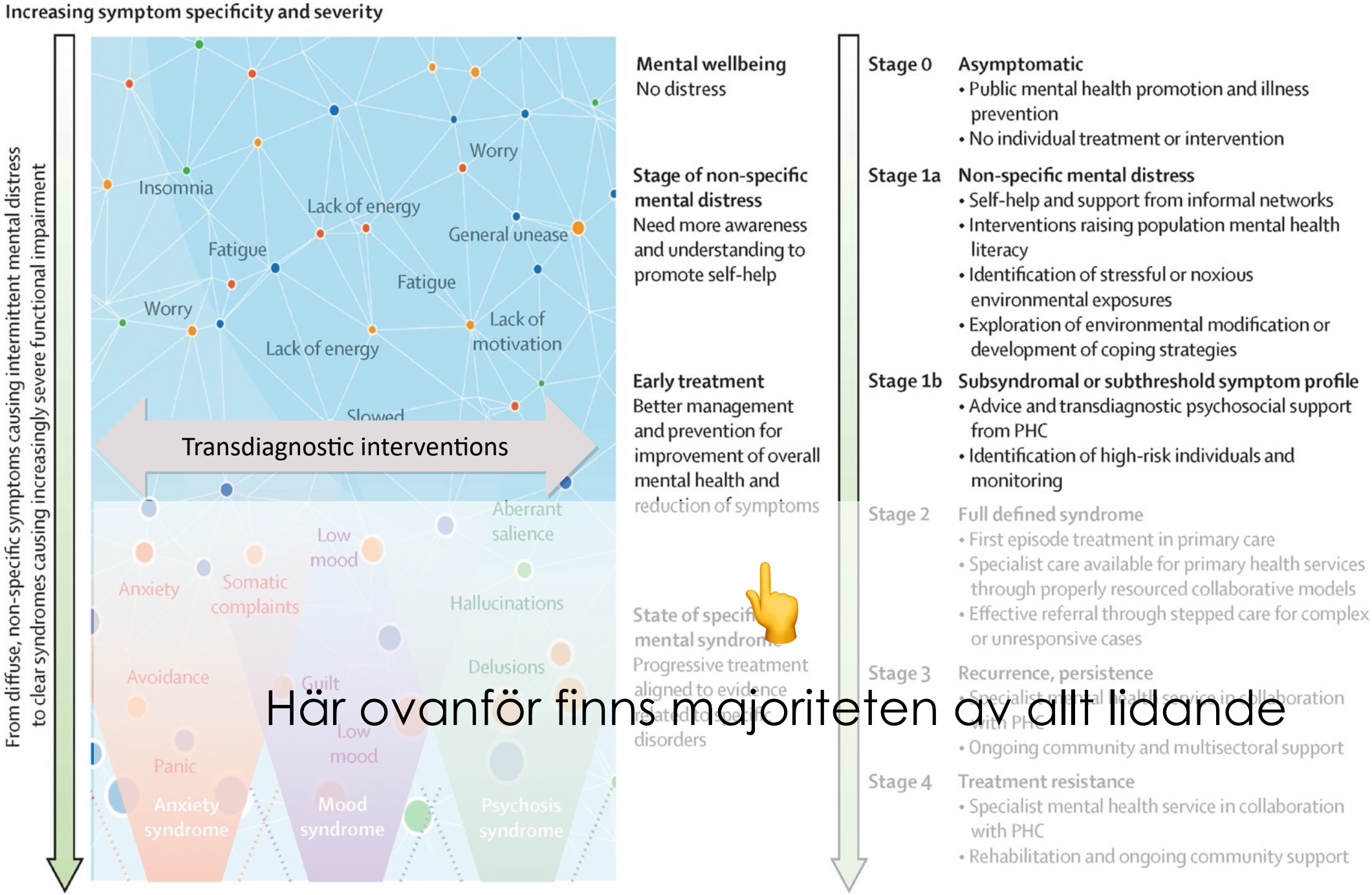
Har tillgång till hjälp ökat? Har det hjälpt?

- 36-50% av personer får inte hjälp för psykiska problem per år
- WHO slog fast 2004 att vi måste täppa till ”behandlingsgapet”
- Man har tittat på data från fyra höginkomstländer 1990-2015 (England, USA, Kanada & Australien, Jorm et al 2017)
- Ja, tillgång till vård har ökat (särskilt antidepressiv medicin).
- Detta har inte hjälpt, problemen har ökat i 3 av 4 länder.
- Varför? Jo, förutom ”behandlingsgapet”, finns ett ”preventionsgap” och ett ”kvalitetsgap”.


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



Här ovanför finns majoriteten av allt lidande



Här ovanför finns majoriteten av allt lidande



Här ovanför finns majoriteten av allt lidande

Hur kan vi hjälpa unga?

- Mer hjälp, även utanför behandlingsmiljöer
- Använde evidensbaserade insatser som funkar
- Skala upp hjälpen genom att träna ”icke-specialister”
- Skala upp genom att använda digitala lösningar
- Involvera unga samt erbjud val av ”stegvis vård”
- Skydda mental hälsa genom lagstiftning
- Investera mer pengar för att göra något åt problemet
- Arbete både på samhällsnivå OCH individnivå!

Exempel på interventioner för unga utan symptom på **SAMHÄLLSNIVÅ** (steg 0)

- Interventioner som minskar fattigdom och socioekonomiska skillnader
- Interventioner som minskar våld i samhället
- Samhällsinterventioner som ökar anställningar och social inkludering
- Interventioner som gör skolor säkra och ej stressiga
- Interventioner som minskar mobbing
- Skatter på alkohol och begräsning av reklam
- Full spridning och tillgång till hjälp
- Tidiga interventioner för att ge stabila och närande miljöer för barn (t.ex föräldraträning)

Exempel på interventioner för unga utan symptom på INDIVIDNIVÅ (steg 0)

- Självmordsprevention i skolor (t.ex YAM)
- Universella program som har bred effekt på mental hälsa. T.ex Good Behavior Game
- Universella SEL-program (social and emotional learning), ACT är ett exempel.
- Använd digitala lösningar & hybridlösningar (digitalt & fysiskt)
- Hjälpa unga att inte misslyckas akademiskt eller ej klara skolan

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

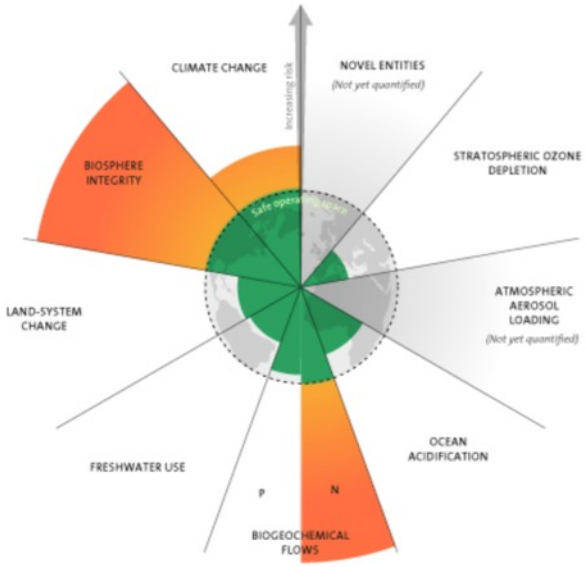
3. **VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT LEVA LIVET FULLT UT?** (även när det känns tungt) – Övningar & verktyg

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

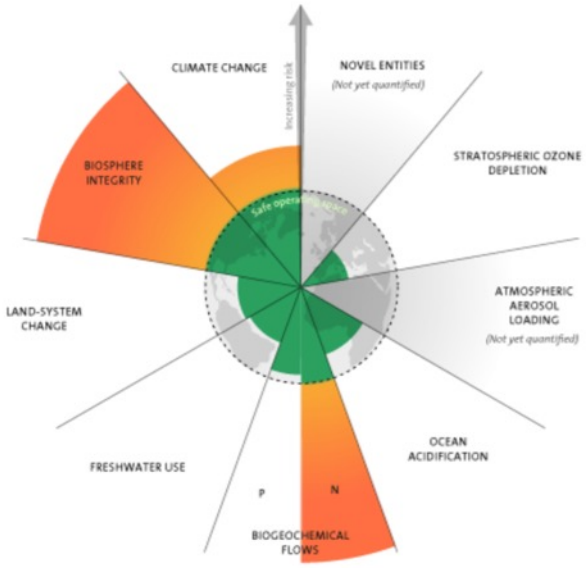


3 boundaries crossed

Azote for Stockholm Resilience Centre, Stockholm University. Based on Richardson et al. 2023, Steffen et al. 2015, and Rockström et al. 2009

Planetary boundaries

2009



3 boundaries crossed

2015



4 boundaries crossed

2023



6 boundaries crossed

Azote for Stockholm Resilience Centre, Stockholm University. Based on Richardson et al. 2023, Steffen et al. 2015, and Rockström et al. 2009

The challenges we face



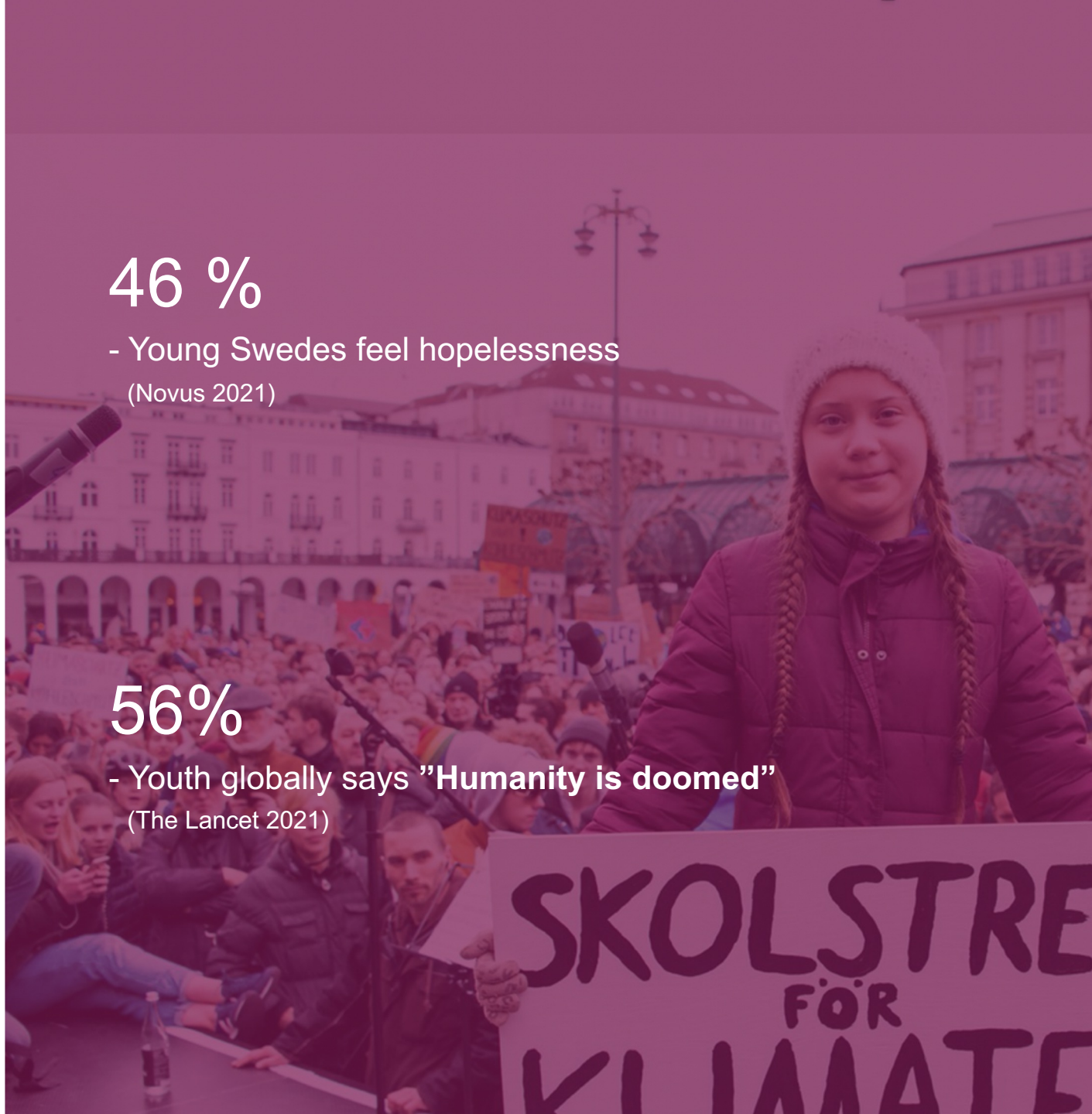
27 July 2023
Overshoot day globally

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

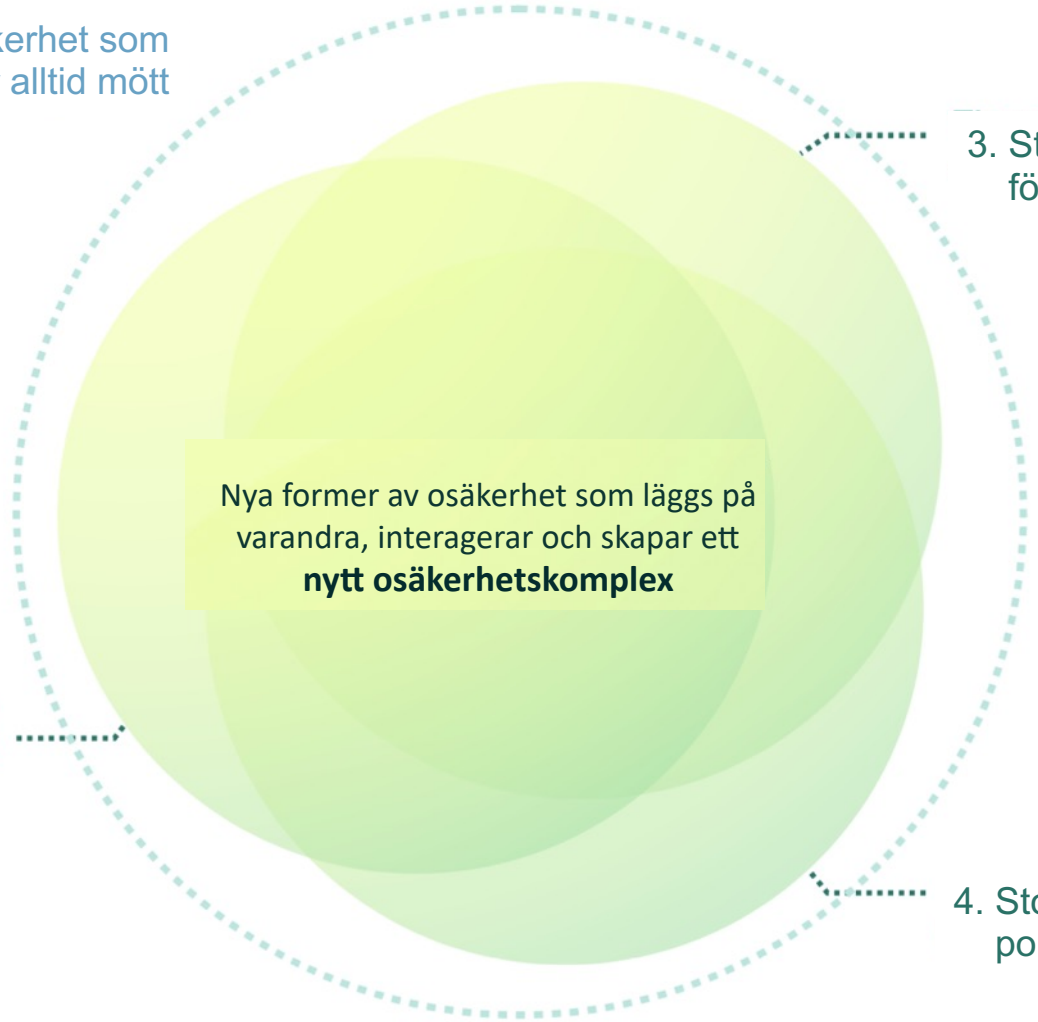
- Pandemics
- Information wars
  (fake news, war on sensemaking)
- Climate crises
  (e.g. mass extinction &
  and nature disasters)
- Existential threats
  (e.g. nuclear weapons,
  large scale wars and AI)



Vad hindrar oss att ställa om?



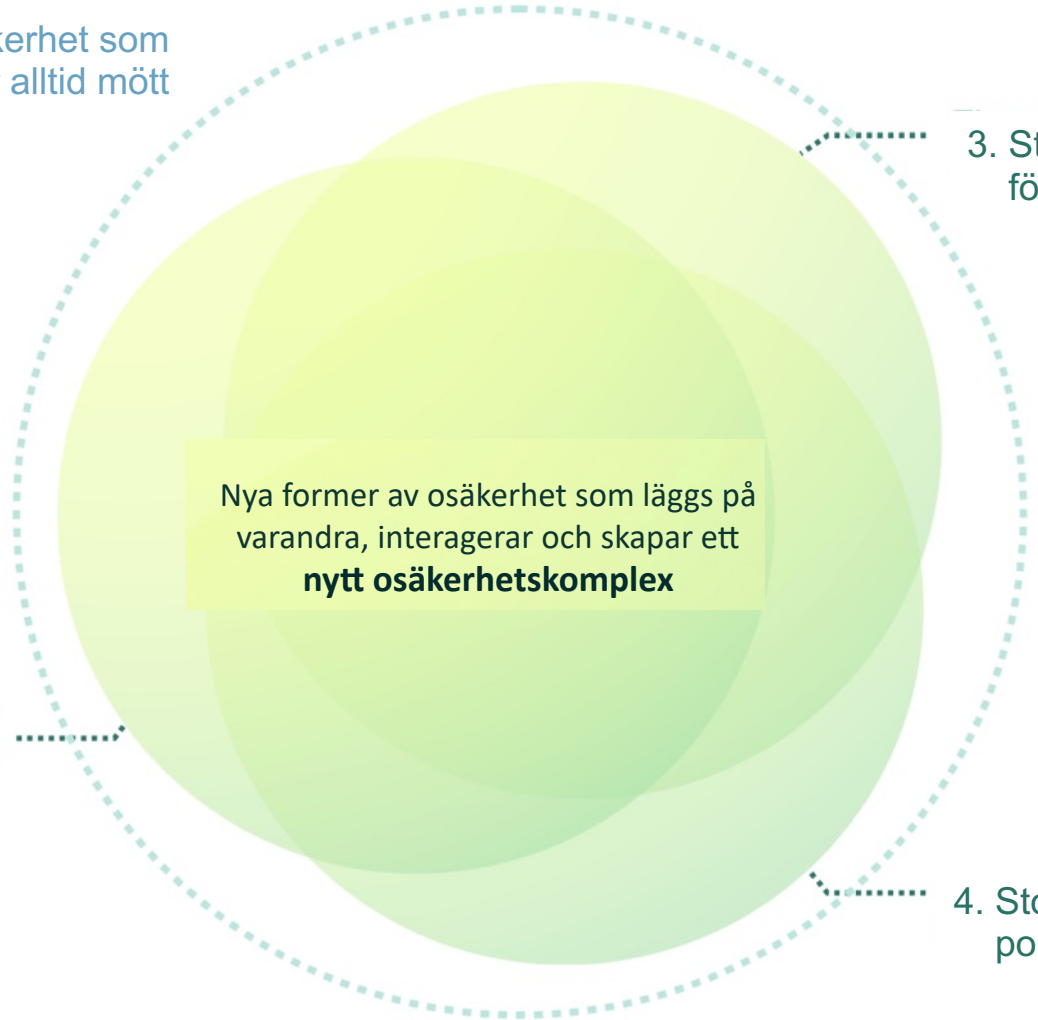
Ett nytt osäkerhetskomplex



Ett nytt osäkerhetskomplex

1. Vardags-osäkerhet som människor alltid mött

Livet har alltid innehållit osäkerhet om t.ex. framtid, sjukdom, möjligheter och utmaningar



2. Destabilisering av planetära system och systemkollaps orsakade av mänskligheten

Klimatkris, global uppvärmning och andra tecken på systemkollaps börjar bli synliga och tydliga

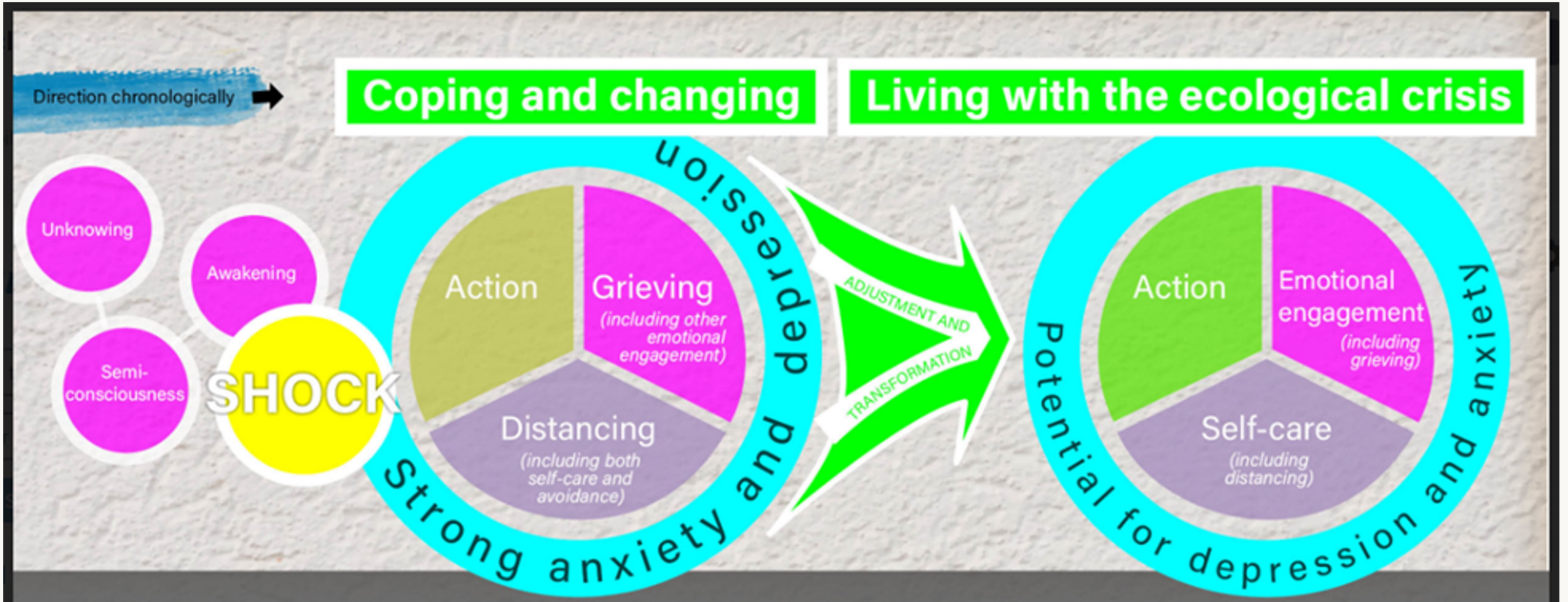
3. Stora samhälleliga förändringar

Vi inser att vi behöver göra stora samhälleliga omställningar, men det är inte tydligt hur detta ska gå till eller vad det kommer att innebära för mig som individ.

4. Storskalig och intensifierad polarisering

För att hantera osäkerhet och komplexitet börjar vi förenkla världen, se svart-vitt och polarisera mot varandra.


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



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.

Graphics: Anne Palm

Process Model of Eco-anxiety and Ecological Grief

Panu Pihkala
Sustainability 2022

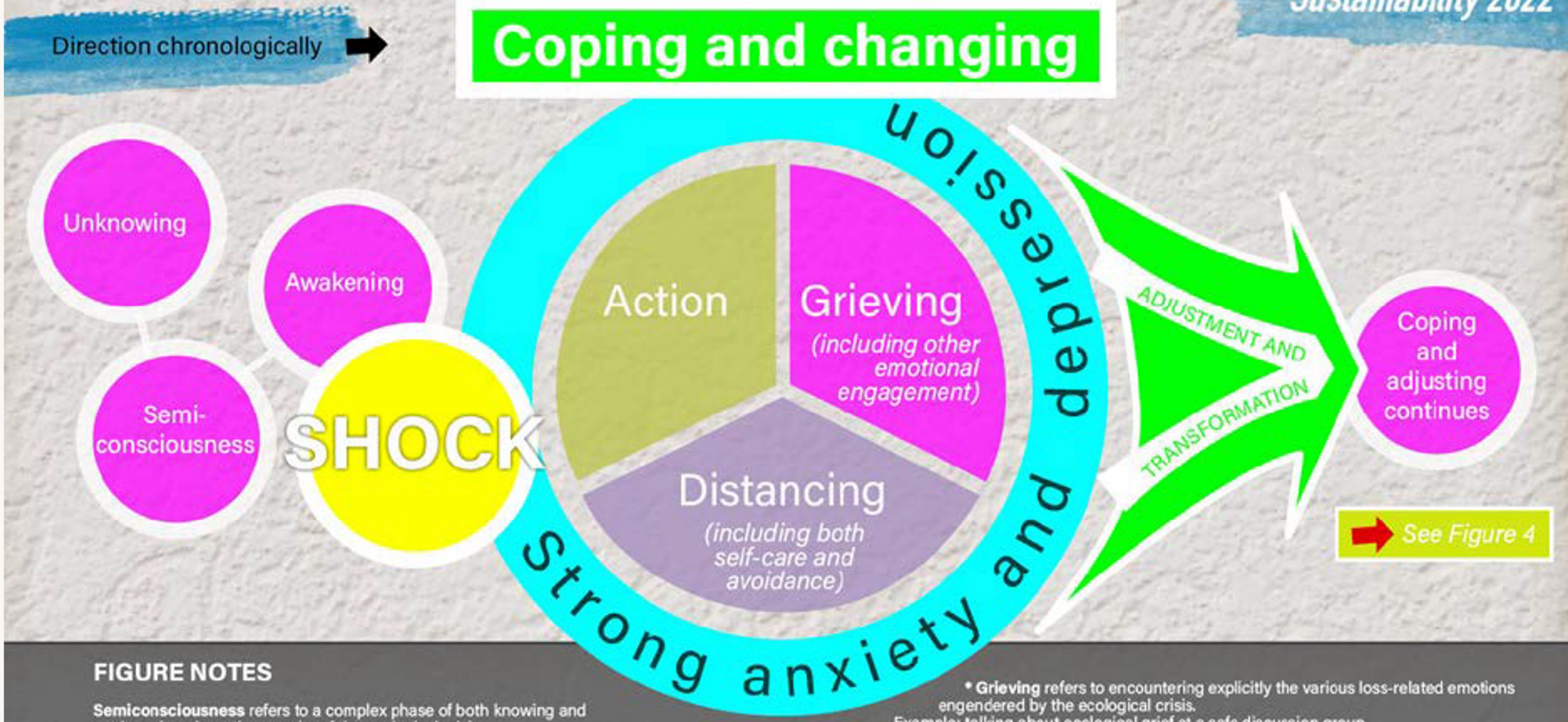


FIGURE NOTES

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 *(see Figure 4)*.

Process Model of Eco-anxiety and Ecological Grief

Panu Pihkala
Sustainability 2022

Living with the ecological crisis



See Figure 3

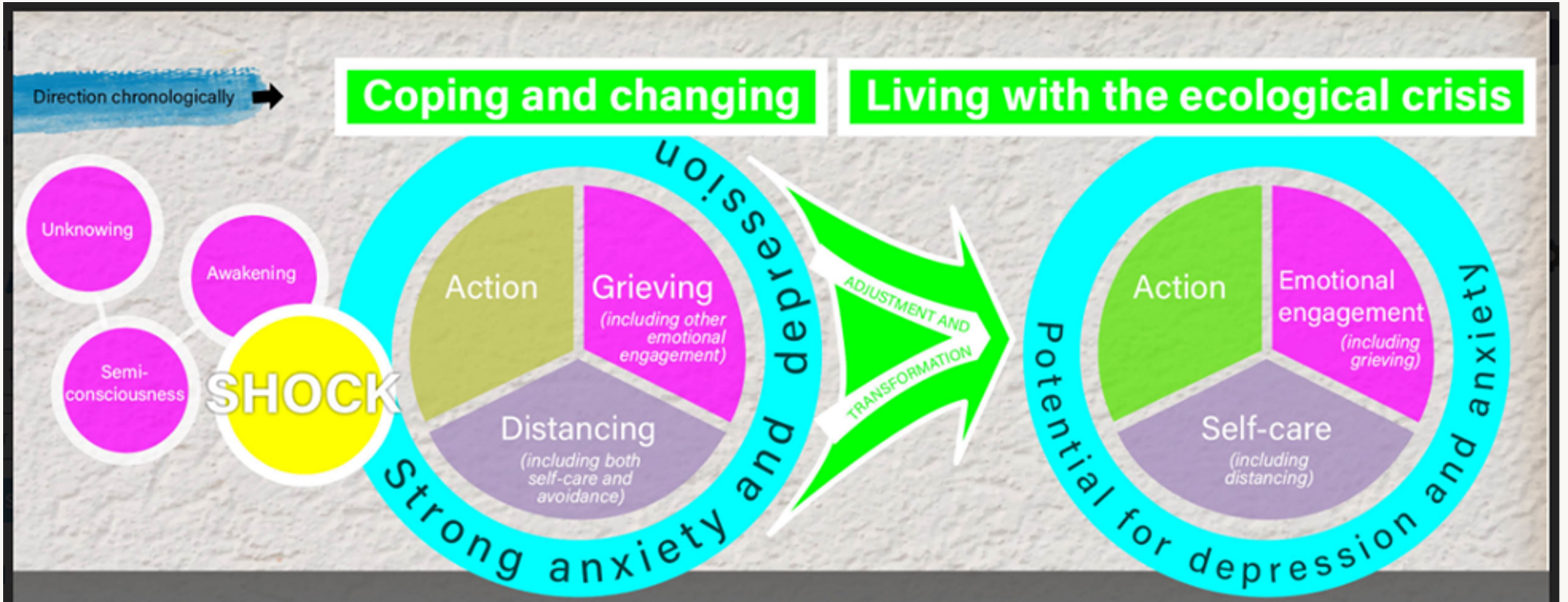
FIGURE NOTES

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): see also Figures 2 and 3.

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.



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.

Graphics: Anne Palm

Resurser kring klimatoro och klimatångest
(och andra existentiella hot)

1. **Terra-Pi** [Resurser och nätverk för unga]
   Bra resurser för unga 12-25 år

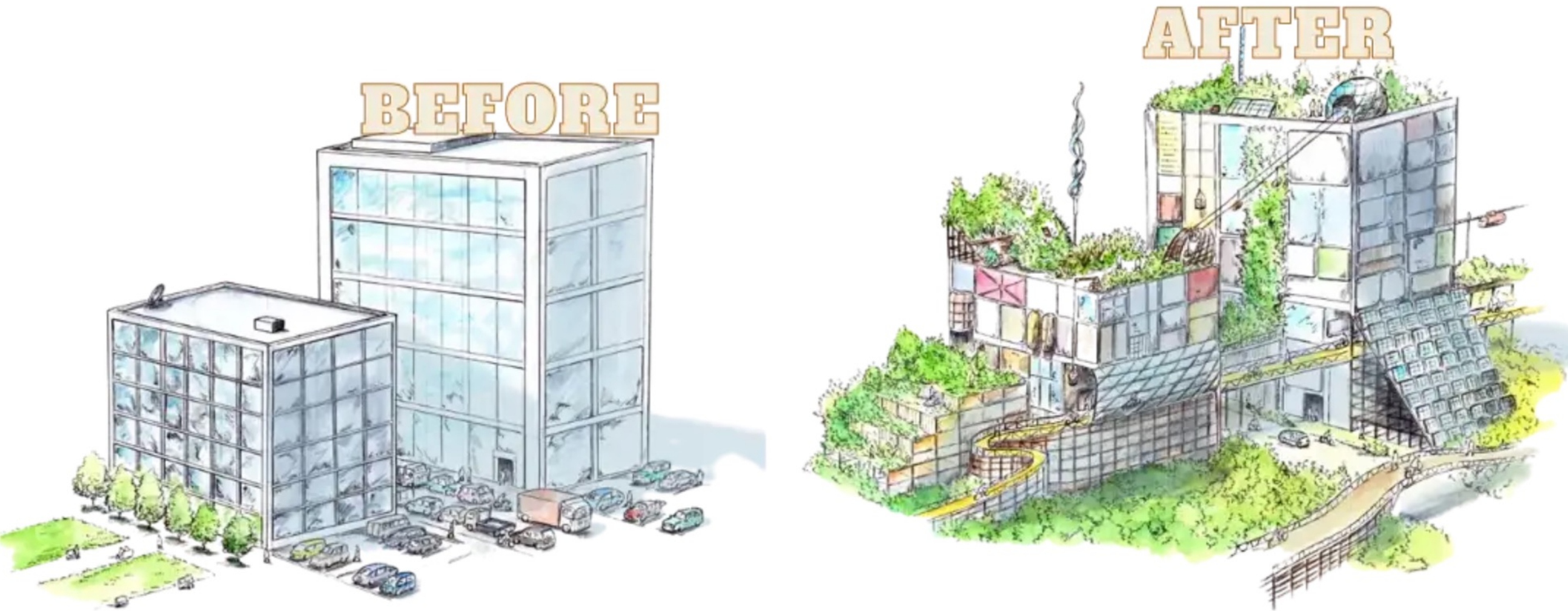
2. **Våra barns klimat** [Våra barns klimat]
   Massor med bra material om hur tipsa och hjälpa unga tala om hur man mår. Hur unga tänker kring dessa svåra frågor samt vad man kan göra.

3. **Terra-Pi** [Metodbank]
   Bra resurser och övningar för lärare, unga gruppledare med mer med material för unga 12-25 år



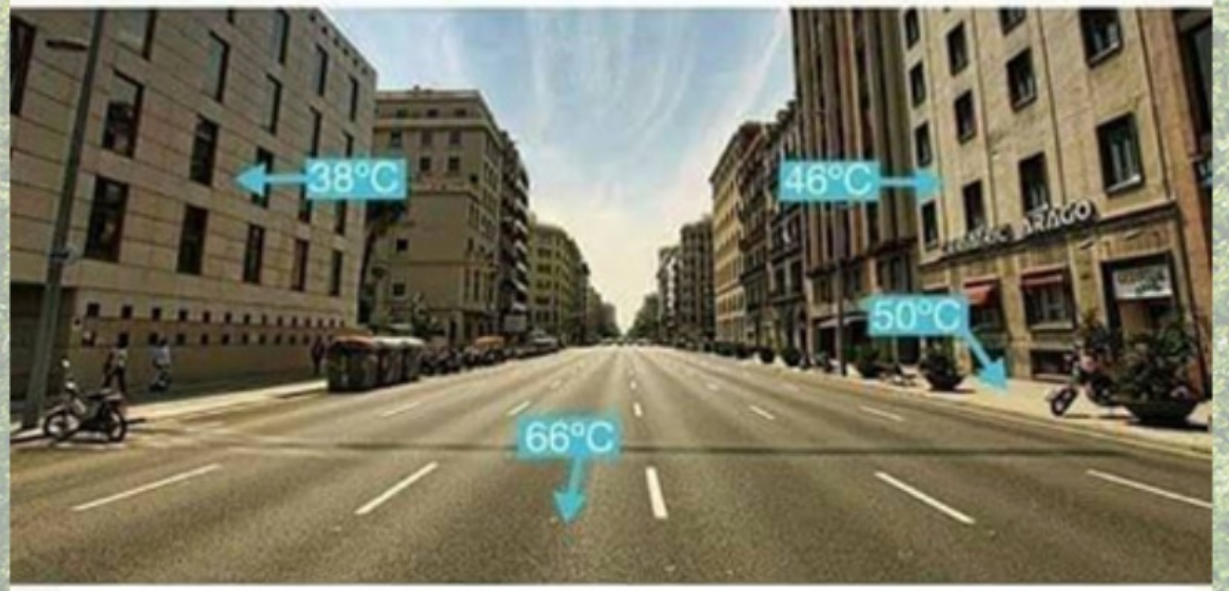






Original Illustration: Dustin Jacobus

Without Trees...



With Trees!



29k



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






































INNER DEVELOPMENT GOALS
SUMMIT 2022

Initiating Partners

THE NEW DIVISION
Agents of Sustainability

29k

EKSKÄRET

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

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


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

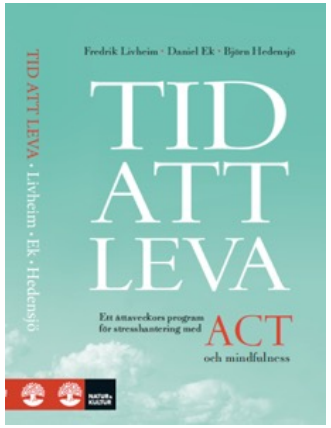
5. **VART KAN MAN VÄNDA SIG FÖR STÖD, RÅD OCH HJÄLP?** – Resurser & tips

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]

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

ARTICLE INFO

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

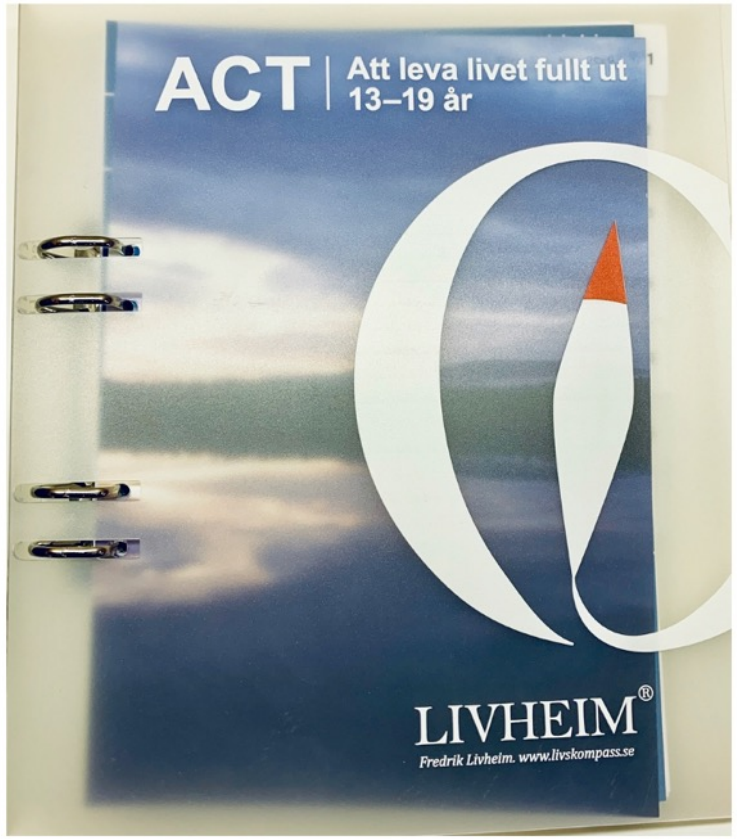
ABSTRACT

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

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

Behandlingen:

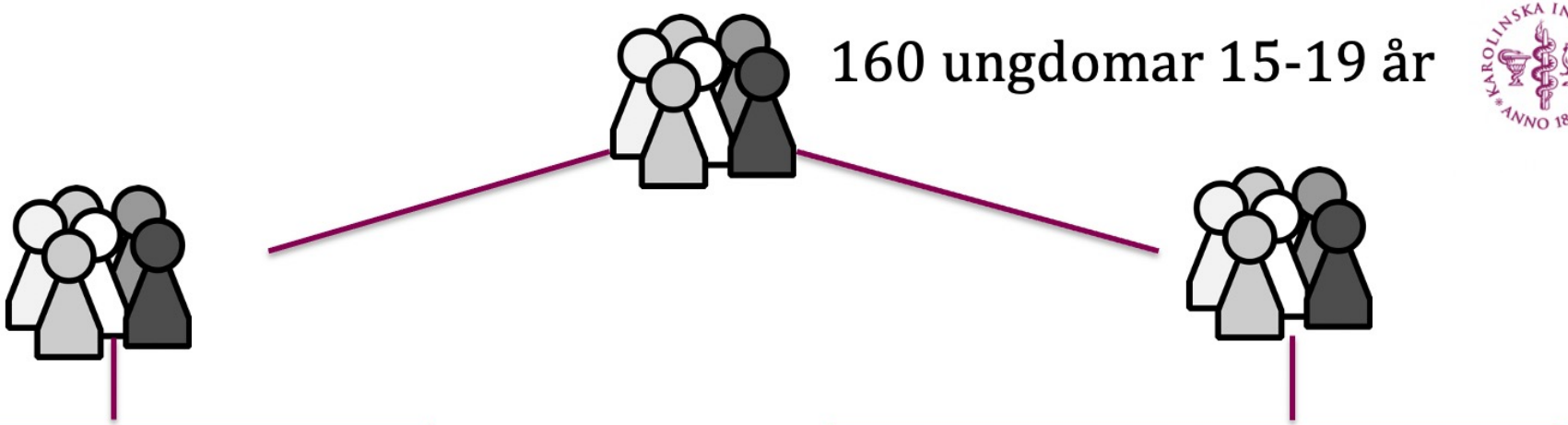
- ACT Att leva livet fullt ut



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

SiS ungdomshem Sundbo utanför Fagersta





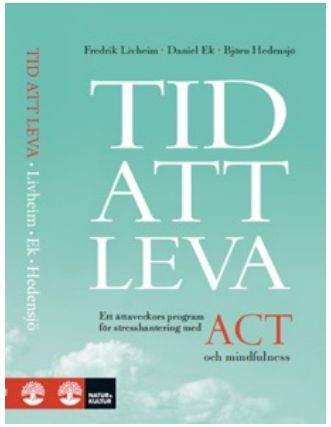
De som fått ACT, hade efteråt;

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

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

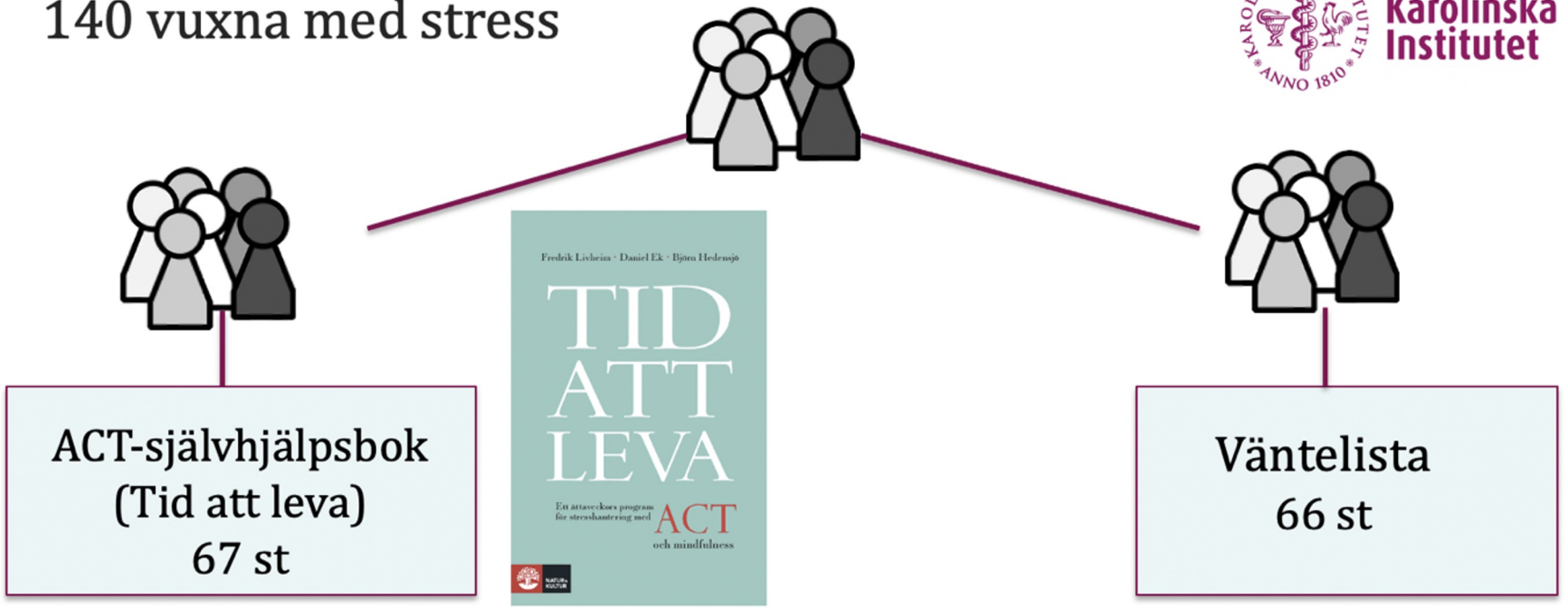
1. För unga som slutenvårdas inom SiS
   (Statens Institutionsstyrelse)

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



3. För 230 gymnasielever i Uppsala

140 vuxna med stress



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Contextual Behavioral Science

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

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

M. Eklund [a], C. Kiritsis [a], 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. Studier på högstadieelever & gymnasielever



ACT för stress & depression för unga



Övergripande syfte denna studie

1. Att testa en transdiagnostisk gruppbehandling för olika grupper av ungdomar och psykologiska problem.

2. Att testa behandlingarna i under verkliga förhållanden när de ges av icke-specialiserade behandlare.

Behandlingen:

- ACT Experiential Adolescent Group



- ACT i grupper i skolor
- 8 tillfällen à 1.5 timmar
- Upplevelsebaserad, t.ex. rollspel & måla
- Behandlare, skolkuratorer, studenter & psykologer. 2-4 dagar utbildning i metoden
- Av Louise Hayes & J. Rowse i Australien

- Samma behandling i Sverige och i Australien

Vetenskapliga frågeställningar

 **Sverige:**

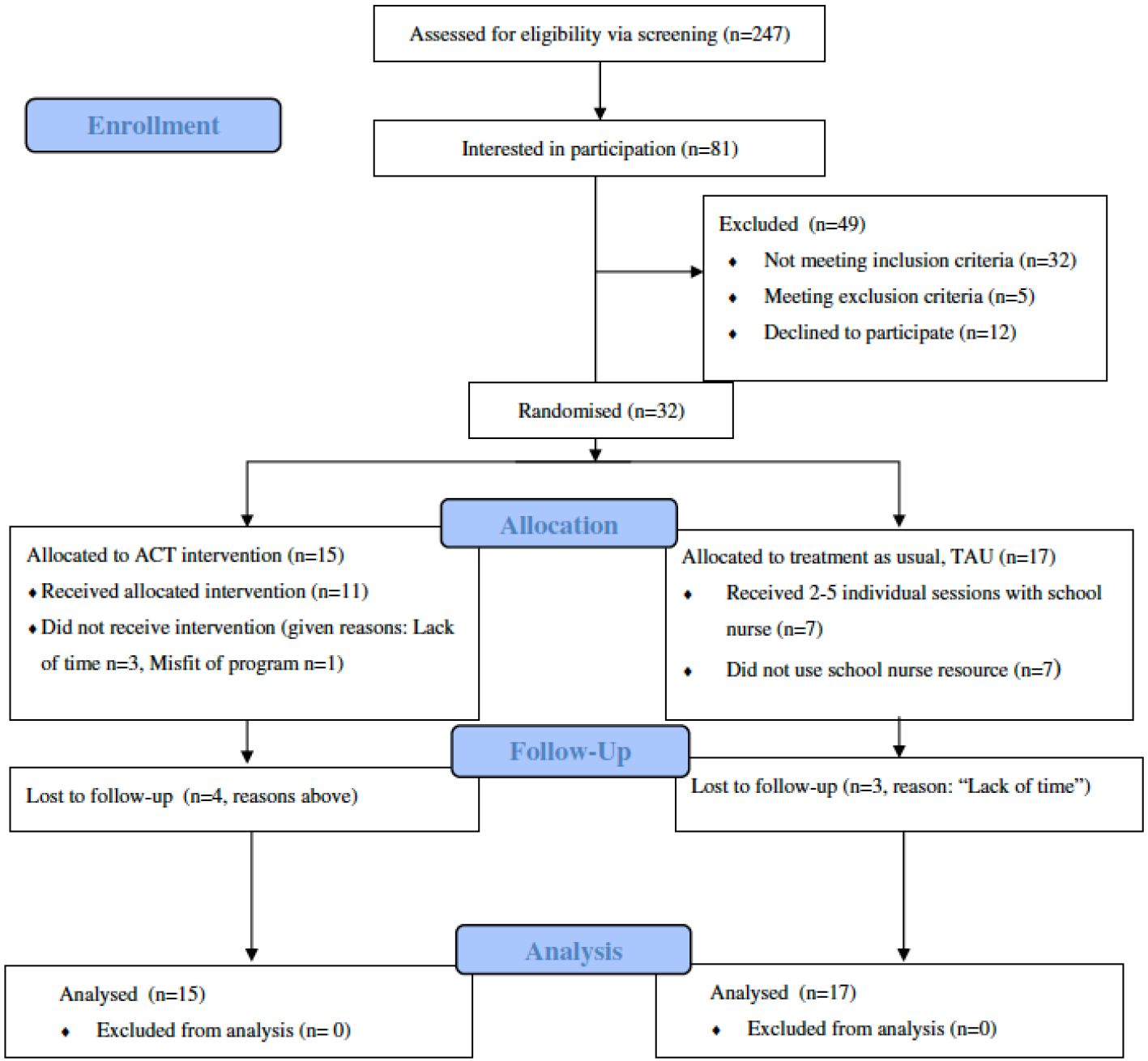
Kommer en ACT-behandling riktad mot stressade ungdomar att ge minskad stress jämfört med att träffa elevhälsan individuellt?

 **Australien:**

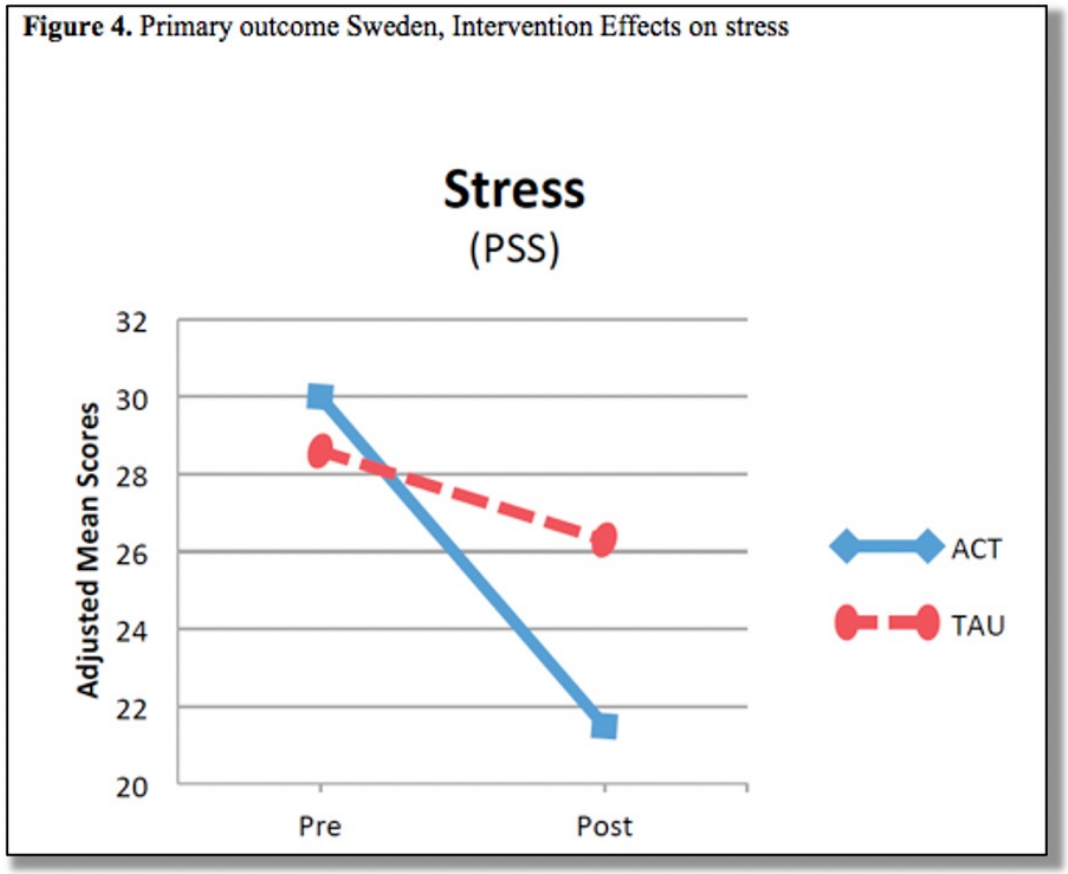
Kommer en ACT-behandling riktad mot nedstämda ungdomar att ge minskade depressions-symptom jämfört med att träffa elevhälsan individuellt?



Sweden


Assessed for eligibility via screening (n=247)
Enrollment
Interested in participation (n=81)
Excluded (n=49)
Not meeting inclusion criteria (n=32)
Meeting exclusion criteria (n=5)
Declined to participate (n=12)
Randomised (n=32)
Allocation
Allocated to ACT intervention (n=15)
Received allocated intervention (n=11)
Did not receive intervention (given reasons: Lack of time n=3, Misfit of program n=1)
Allocated to treatment as usual, TAU (n=17)
Received 2-5 individual sessions with school nurse (n=7)
Did not use school nurse resource (n=7)
Follow-Up
Lost to follow-up (n=4, reasons above)
Lost to follow-up (n=3, reason: "Lack of time")
Analysis
Analysed (n=15)
Excluded from analysis (n= 0)
Analysed (n=17)
Excluded from analysis (n=0)

Resultat stress



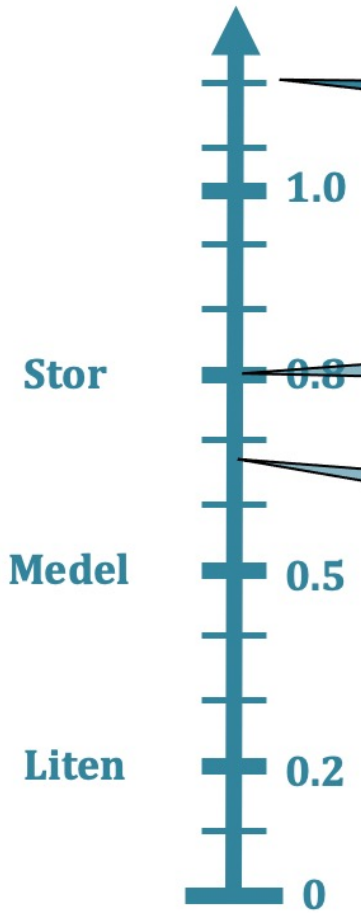
Primary outcome:

Results for the Perceived Stress Scale (PSS) showed:

- *Significant treatment effect* : ***p = 0.009***
- *Effectsize: Large* ***Cohen's d = 1.20***

Intention To Treat (ITT) analysis with Mixed Model Repeated Measures (MMRM)

Effektstorlekar



Minskad stress 1.2
jämfört mot elevhälsan individuellt
(p = 0.009)

Minskad ångest 0.80
jämfört mot elevhälsan individuellt
(p = 0.057)

Ökade mindfulness-färdigheter 0.75
jämfört mot elevhälsan individuellt
(p = 0.067)



Australia

Enrollment

Participants selected from 5 schools (n=66)

Females Randomised (n= 58), Males single group (n=8)

Allocation

Allocated to ACT intervention (n=32 females, 8 males)

- Received allocated intervention (n=35)
- Did not receive intervention:
  Reason unknown n=3, Left school n=2

Allocated to treatment as usual, TAU (n=26 females)

Received allocated intervention (n=20)

- Did not receive intervention (given reasons):
  Reason unknown n=3, Left school n=3,

Analysis

Analysed (n=32)

- Incomplete post data (n= 3)

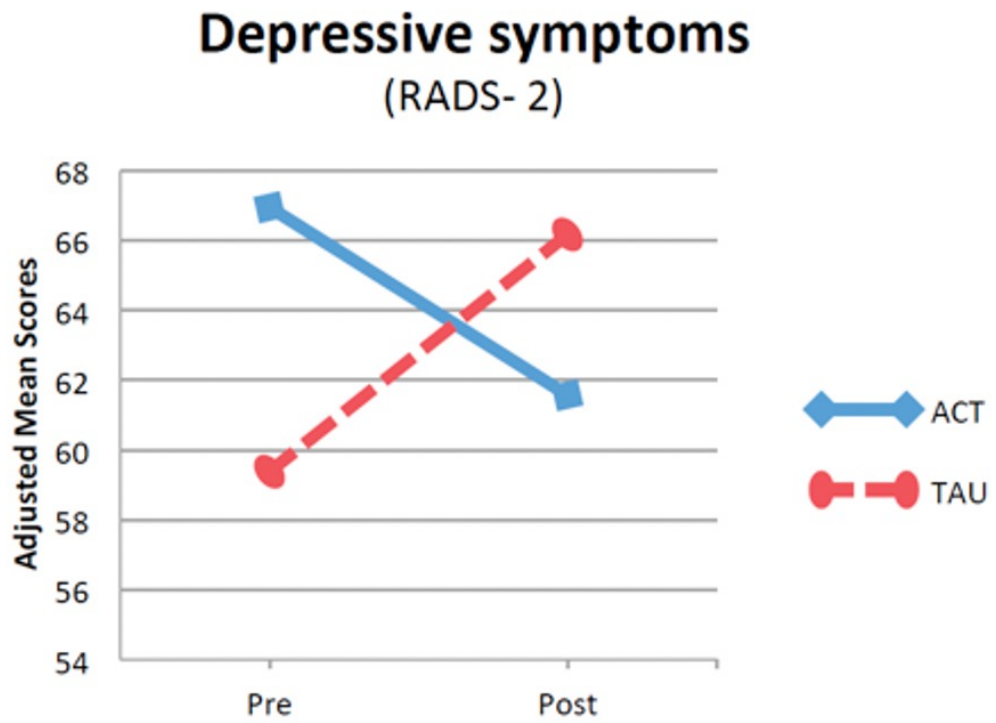
Analysed (n=19)

- Incomplete post data (n=1)



Figure 3. Primary outcome Australia, Intervention Effects on depression

Resultat depression



Primary outcome:

Reynolds Adolescent Depression Scale-2 (RADS-2) showed:

- *Significant treatment effect* : ***p = 0.008***
- *Effectsize: Large* ***Cohen's d = 0.86***

Intention To Treat (ITT) analysis with Mixed Model Repeated Measures (MMRM)

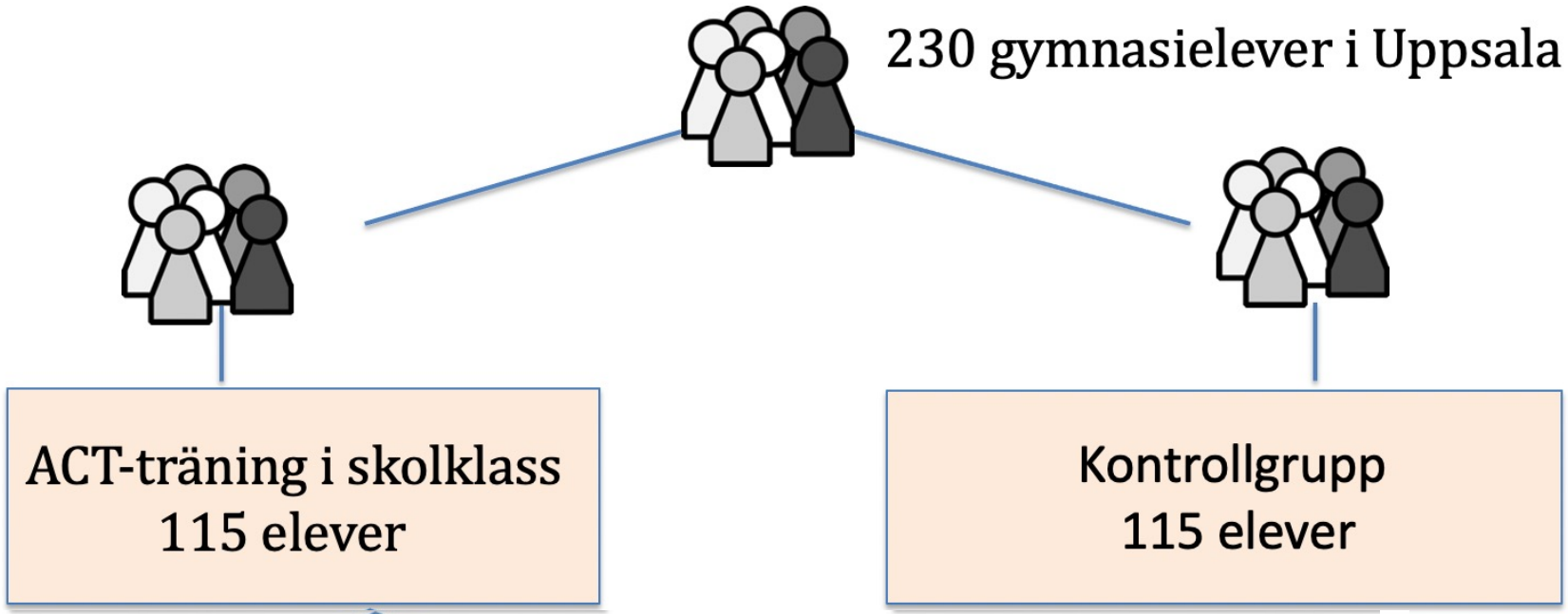



Sammanfattning: ACT-interventionen verkar vara en lovande metod för att minska stress, depressiva symtom (och möjligen ångest) bland ungdomar I skolan och bör testas I större studier, gärna av oberoende forskargrupper.





Stress, ångest och depression är vanliga problem hos ungdomar. Att lära unga metoder för att hantera stress genom skolbaserade ACT-program är en lovande metod.



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).

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 appen 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 mindfulness i appen 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 appen, 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**
  Appen 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)



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

Fråga:

Vad är vanligaste problemet bland unga 16-19 år

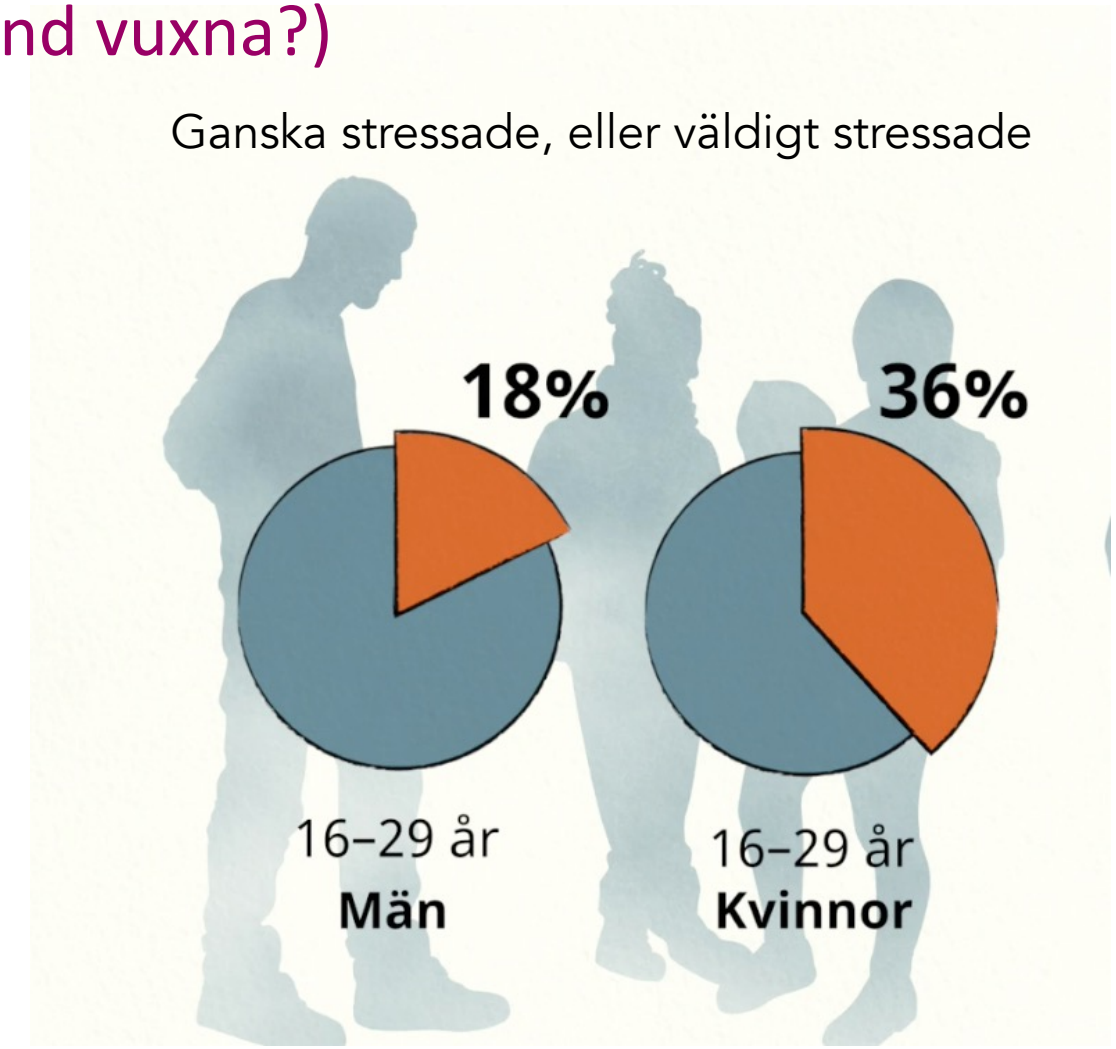
(och vanligaste orsaken till sjukskrivning bland vuxna?)

Vad gissar du?

1. Social fobi

X. Stress

2. Generaliserat ångestsyndrom



Folkhälsomyndigheten 2023. Nationella folkhälsoenkäten

Gruppformat av ”ACT – Att hantera stress och främja hälsa



A). Används inom bland annat:

- Gymnasieskolor, högstadium
- Studenthälsa
- Företagshälsovård

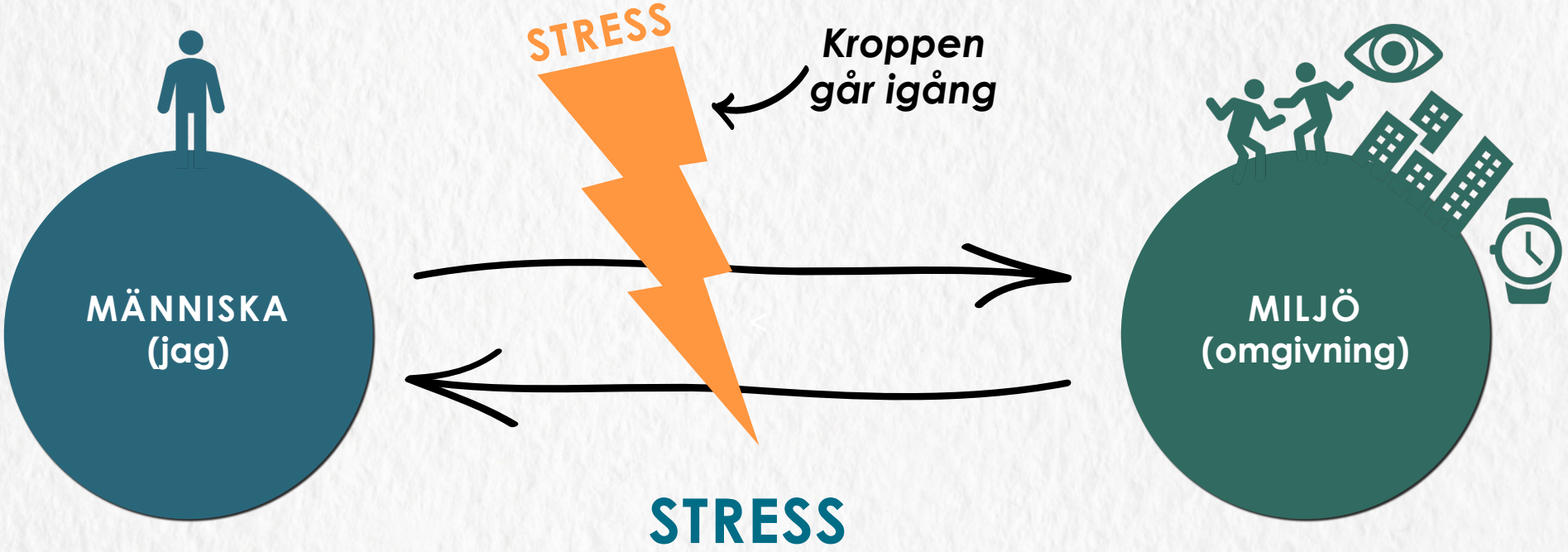
B) 2 300 gruppledare utbildade

C)Vi testar lite ur innehållet

(som är samma som i boken Tid att leva)



VAD ÄR STRESS?



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:

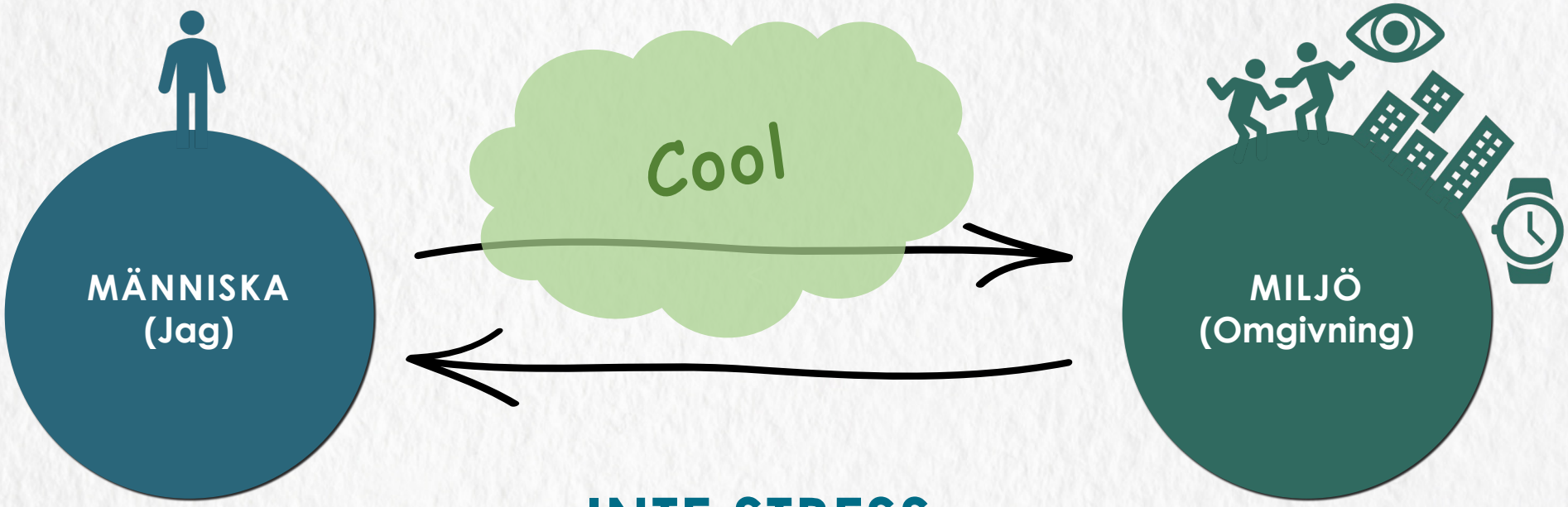
1. **Den yttre verkligheten**
   (springa till bussen jämfört med att bli avskedad)

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

SKOL/ARBETSRELATERAT

Tidsbrist

Hög arbetsbelastning

Komplicerade arbetsuppgifter

Omorganisering på arbetsplatsen

Mobbning/utfrysning på arbetsplatsen

Deadlines

Ekonomiska bekymmer

PÅ DET PRIVATA PLANET

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

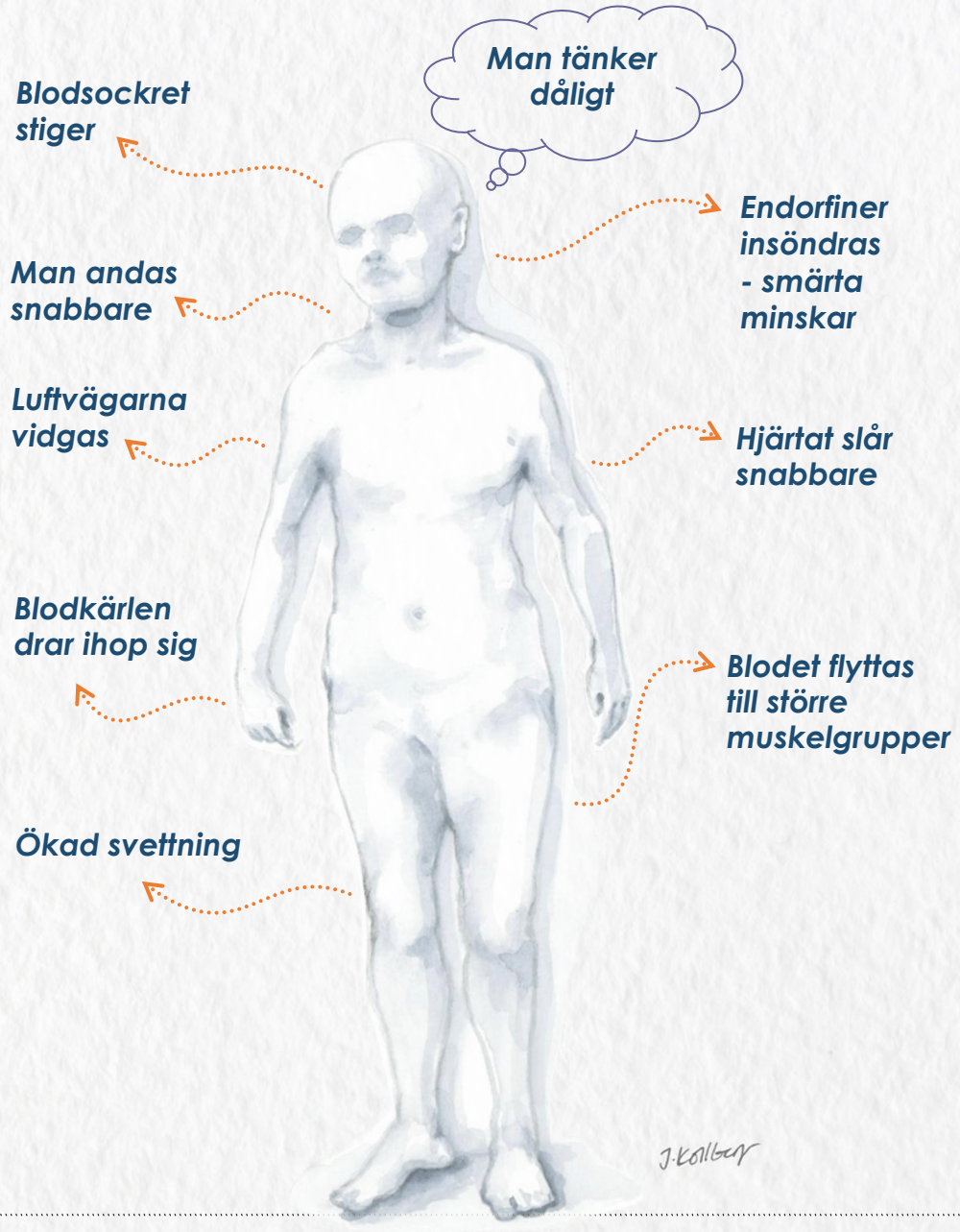
Oförutsägbara händelser




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

Skriv ner i ditt material vilken poäng du fick

Stresstest

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

STARTA TEST

Gratis stresstest i 29k



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 perspektiv-tagande
- 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

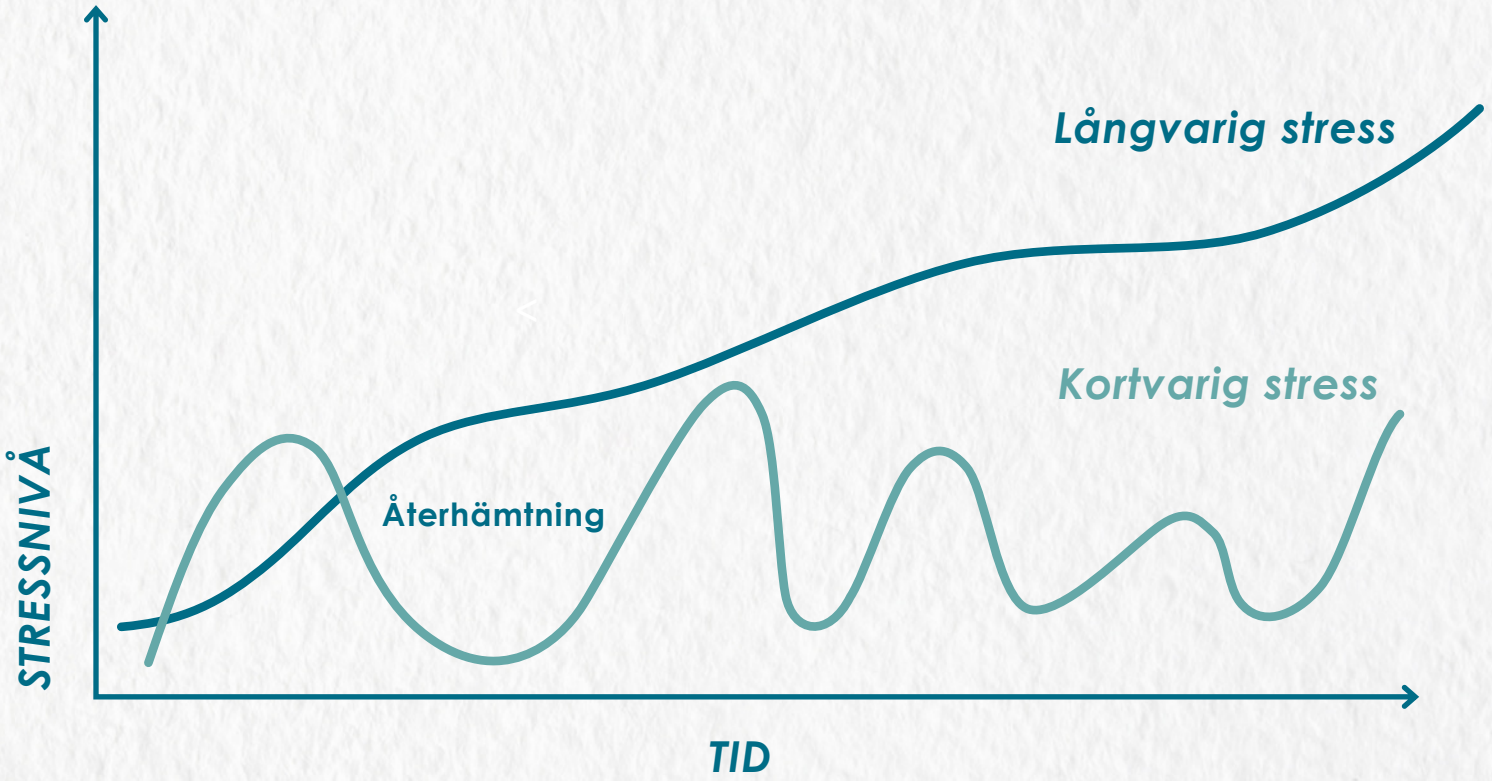
Tänk att du kör på tvåans växel i 110km/h länge…



LIVSKOMPASS

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

KROPPEN, 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, overklighetskänslor
- 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
- Grälar, svär
- Effektiviserar 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 människor
- 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


ROCKY AV MARTIN KELLERMAN FÖRST I DN
DET MÅSTE TILL EN FÖRÄNDRING, SÅ ÄR DET BARA... MAN KAN INTE LEVA SITT LIV I EN BUBBLA OCH ALDRIG GÖRA NÅGOT SOM ÄR OVANT ELLER SKRÄMMANDE, DÅ BLIR MAN EN ZOMBIE TILL SLUT!
JAG MÅSTE BÖRJA SLÄPPA RATTEN LITE! RESA TILL OKÄNDA PLATSER, SLÄPPA FOLK IN PÅ LIVET, BJUDA PÅ MIG SJÄLV, VISA KÄNSLER, VÅGA GÖRA BORT MIG!
JAG SKA SKRIVA EN SJÄLVHJÄLPS-BOK SOM SKA HETA "SLUTA MYSA, BÖRJA KNARKA!"
MITT JÄVLA KONTROLLBEHOV ÄR SÅ UTOM ALL KONTROLL ATT DET KONTROLLERAR MITT LIV...
JAG KÄNNER ETT BEHOV AV ATT TA KONTROLL ÖVER MITT KONTROLLBEHOV!
MEN ATT VILJA KONTROLLERA SITT KONTROLLBEHOV ÄR VÄL OCKSÅ ETT KONTROLLBEHOV?
JO, DET HAR DU FAN RÄTT! JAG MÅSTE FÅ KONTROLL ÖVER MITT BEHOV ATT FÅ KONTROLL ÖVER MITT KONTROLLBEHOV!!!
23/1

Även härliga upplevelser kan väcka smärta

Vi är den enda arten som tar livet av oss…



LYCKA = FRÅNVARO AV SMÄRTA

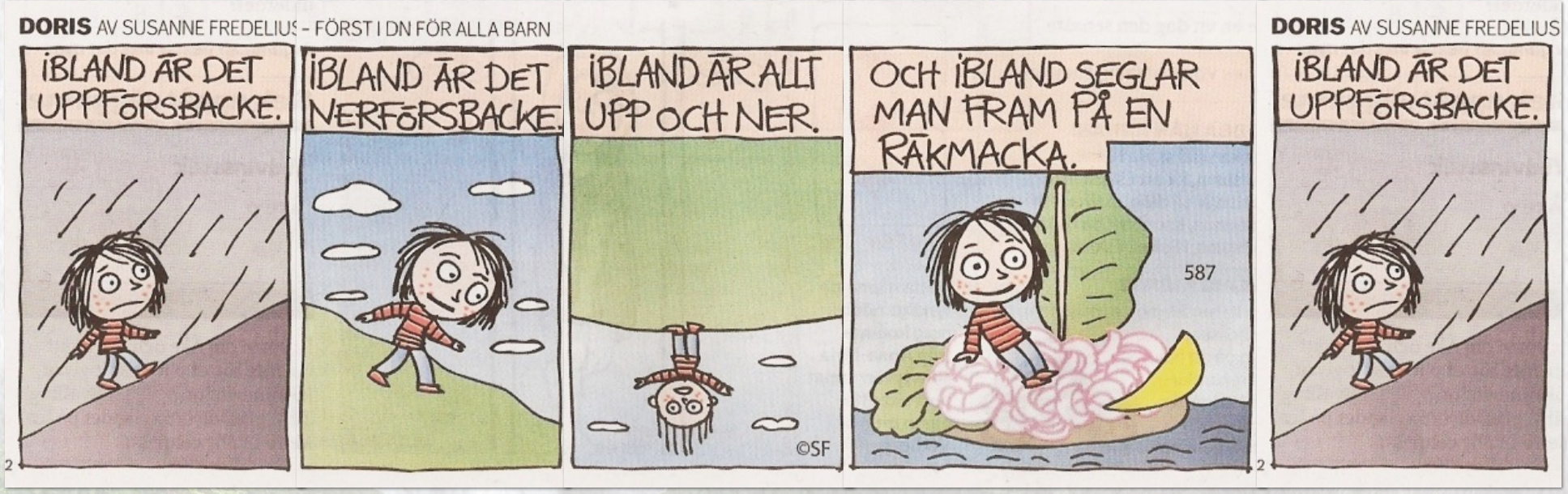
(den medicinska modellen)



MITT LIV ÄR RIKTIGT TUNGT… Ibland



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?

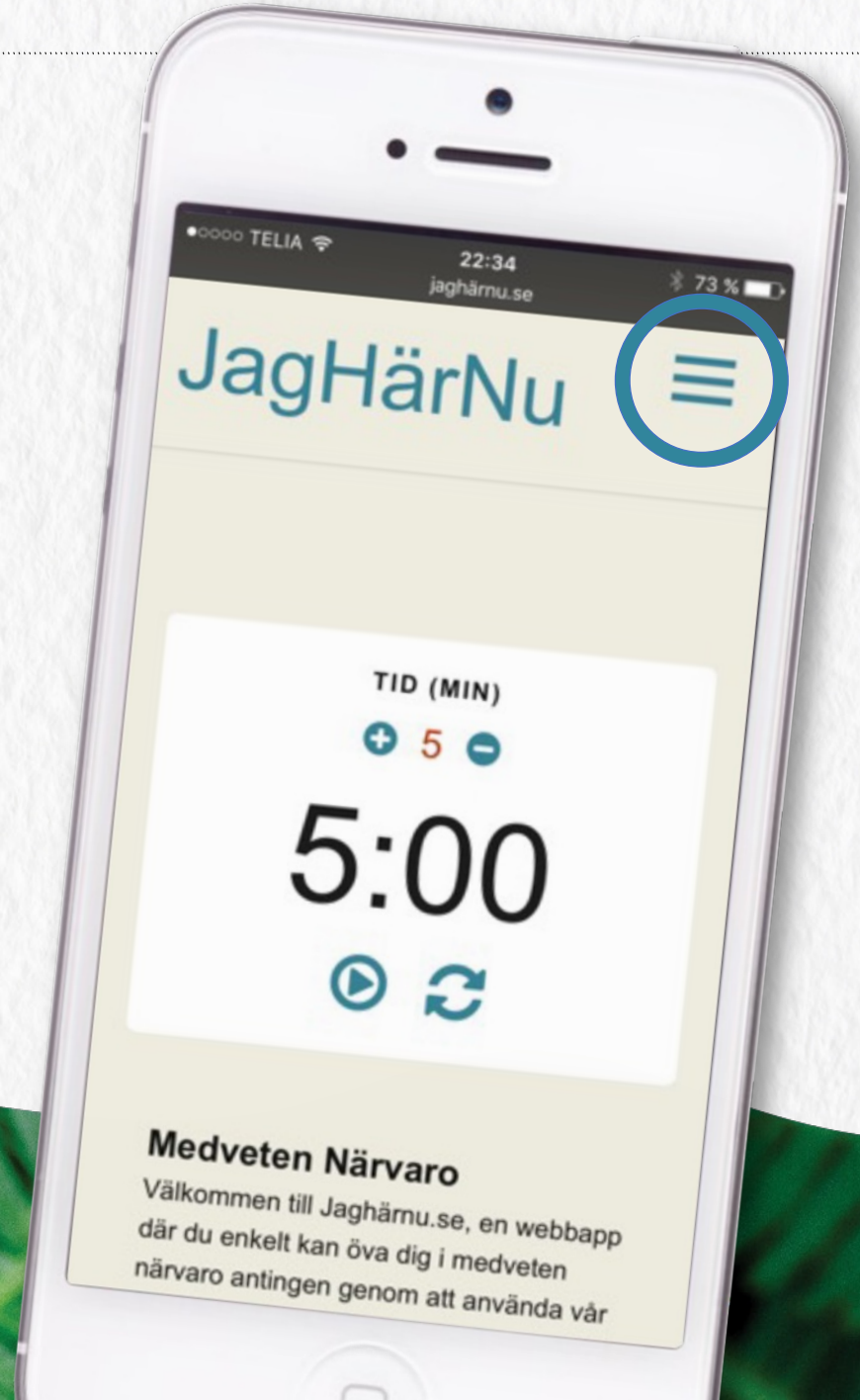
1. **FÖRÄNDRA,** eller ta bort saker som stressar oss
2. **ACCEPTANS,** att förändra sitt förhållningssätt till stress
3. **ÅTERHÄMTNING,** inklusive sömn
4. **MOTION**
5. **MEDVETEN NÄRVARO,** bl a närvaro och förhållningssätt



MEDVETEN NÄRVARO =
MINSKAT ONÖDIGT LIDANDE

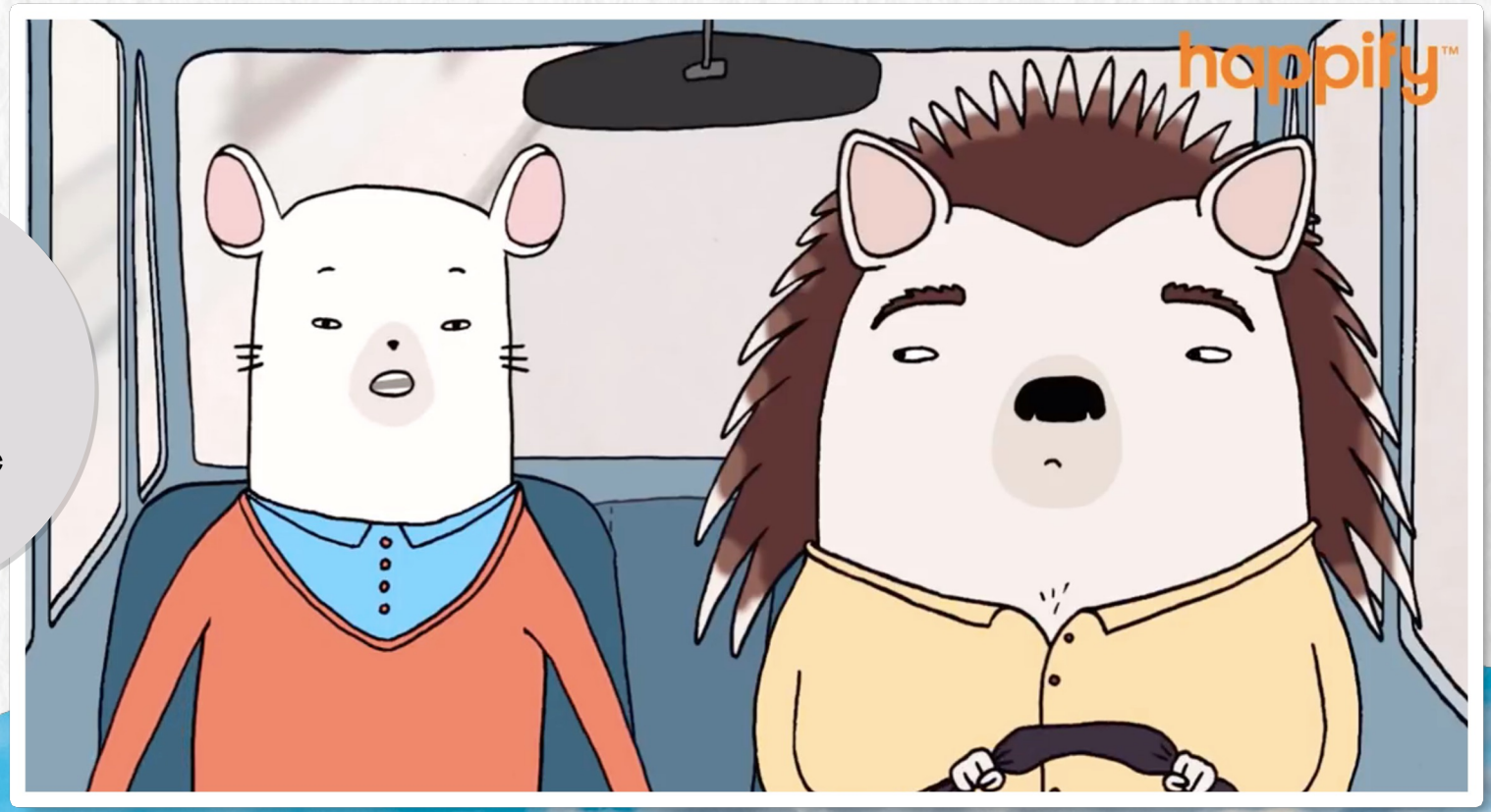
- Gratis att streama eller ladda ned
- Fungerar för alla smartphones

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 får du det?

ÖVERSIKT

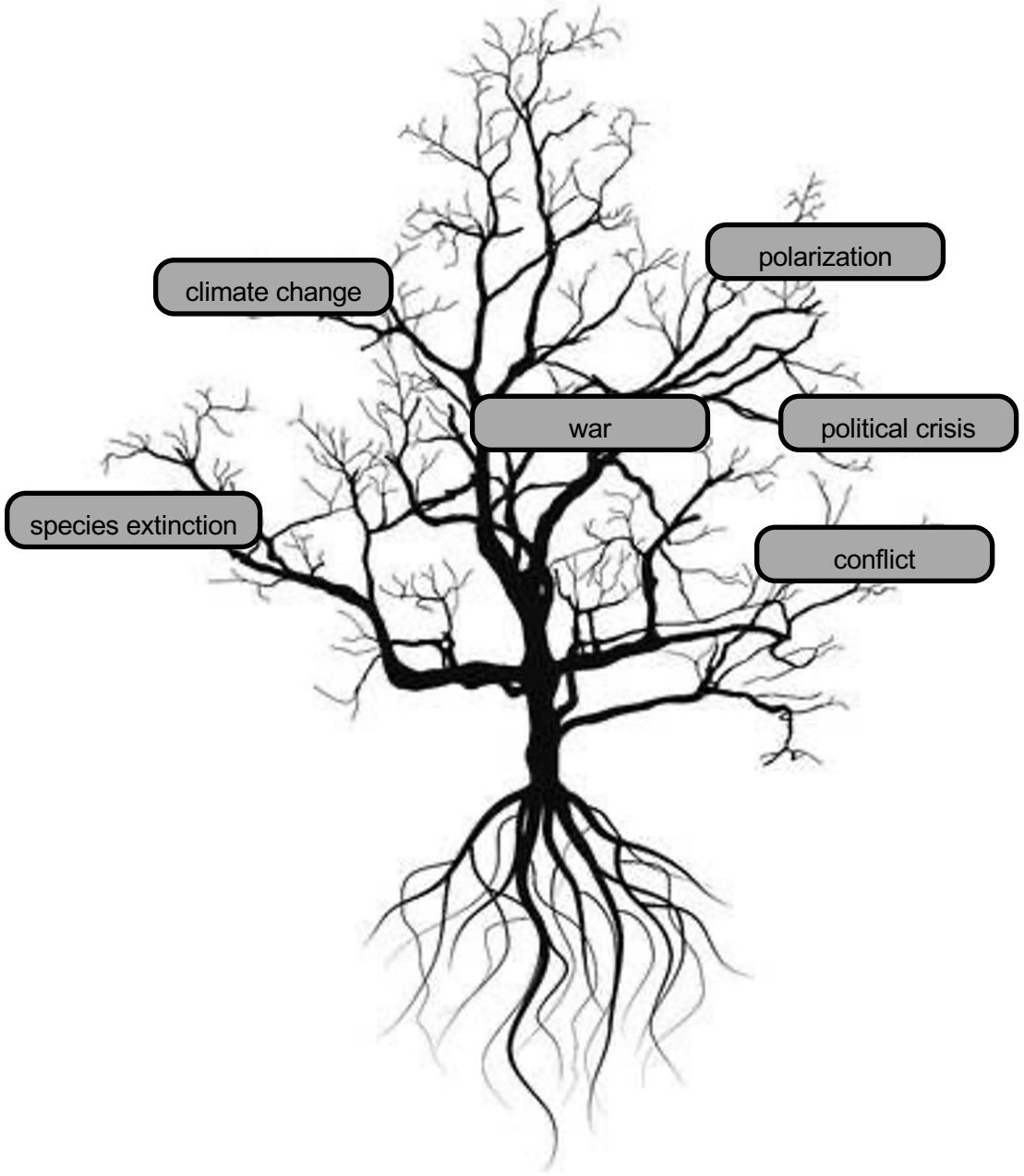
1. **MIN RESA GENOM LIVET** - Hur har det varit för mig? Vad har hjälpt mig?

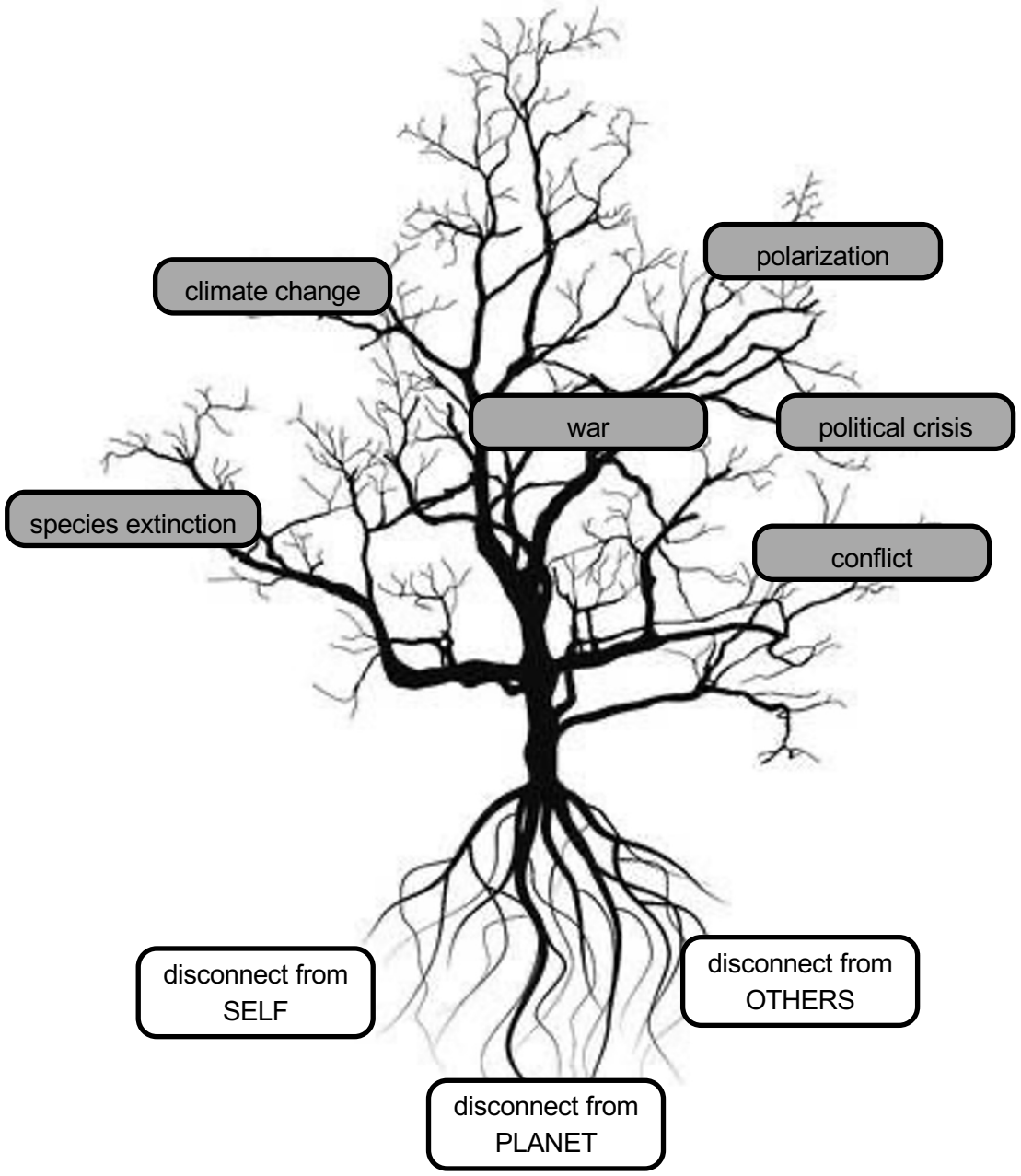
2. **UTMANINGAR VI STÅR INFÖR** - Psykisk ohälsa och existentiella risker

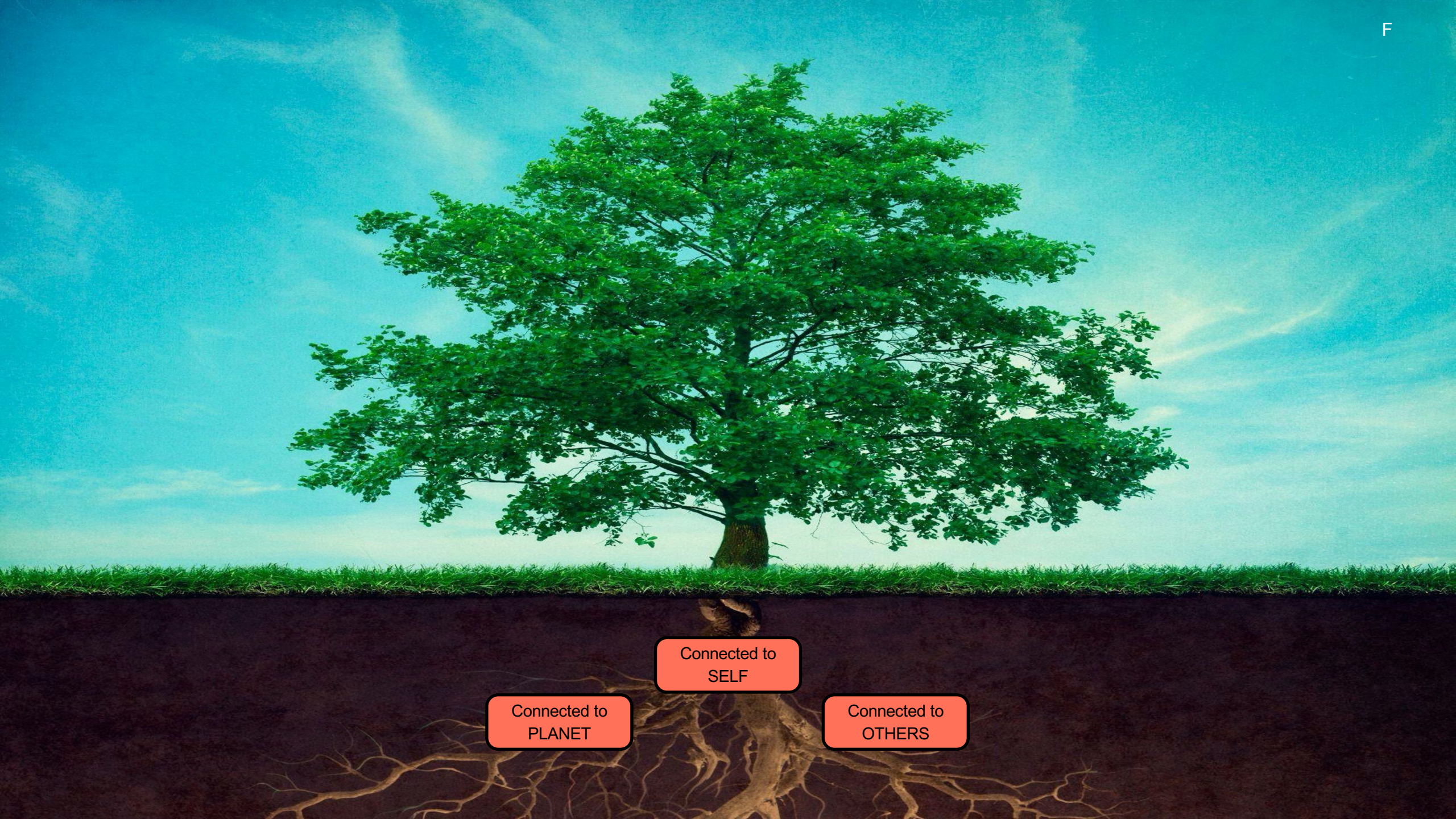
3. **VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT LEVA LIVET FULLT UT?** (även när det känns tungt) – Övningar & verktyg

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


climate change
polarization
war
political crisis
species extinction
conflict

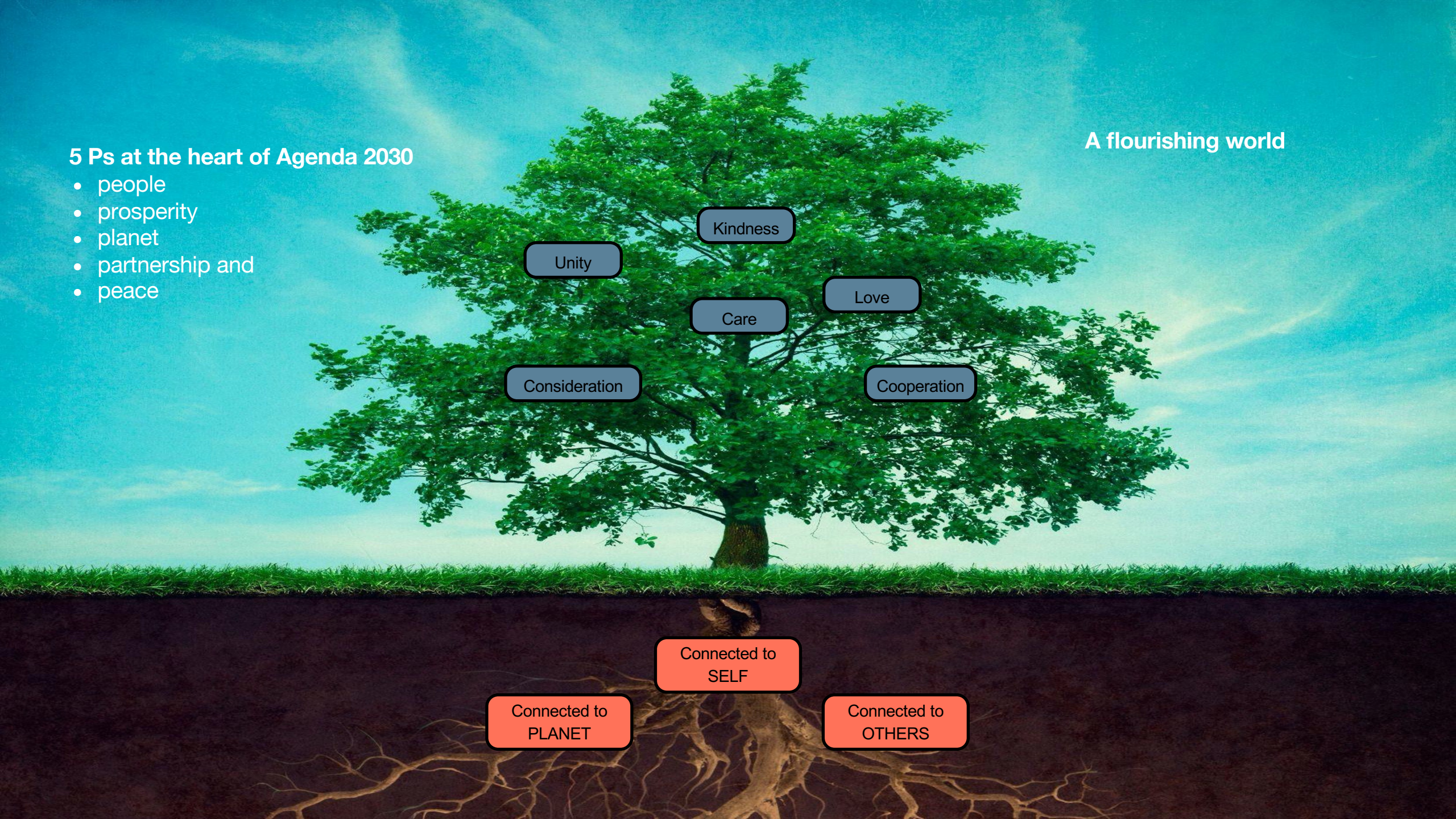

climate change
polarization
war
political crisis
species extinction
conflict
disconnect from SELF
disconnect from OTHERS
disconnect from PLANET


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





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

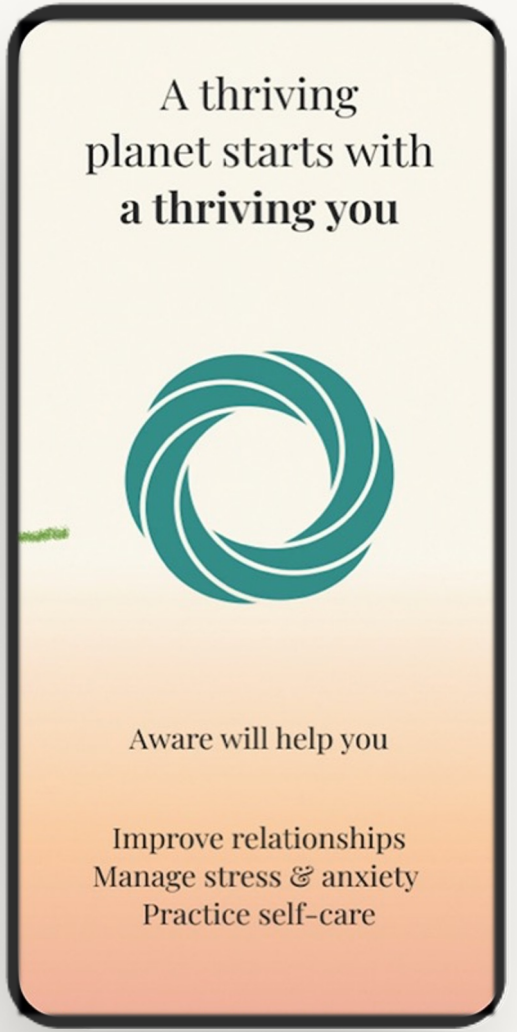
Zero marginal costs - scalability at our core

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

29k
(Moder-appen, 1.0)



Aware
(Nya 2.0 versionen)




19:06
Sök
med Rachel Brathen
Självmedkänsla
Finished
Gå kursen med andra
1 tillgänglig grupp
LEKTIONER
OM
1. Den inre kritikern
Bli din egen bästa vän när livet är svårt.
40 minuter
2. Avsikt
Lär dig mer om hur du förhåller dig till dig själv och vart du är på väg.
45 minuter
3. Skam
Arbeta med känslor av skam och otillräcklighet
45 minuter


4. Kroppen
Utforska kroppen som plats för närvaro och medkänsla.
30 minuter
5. Ta hand om dig själv
Skapa en verktygslåda för att öka din självmedkänsla
35 minuter
6. Tacksamhet
Vad är du tacksam för i ditt liv?
30 minuter
7. Avslutning
Reflektera över din resa och hitta din väg framåt
30 minuter
Hem
Upptäck
Dela
Profil

Self compassion course

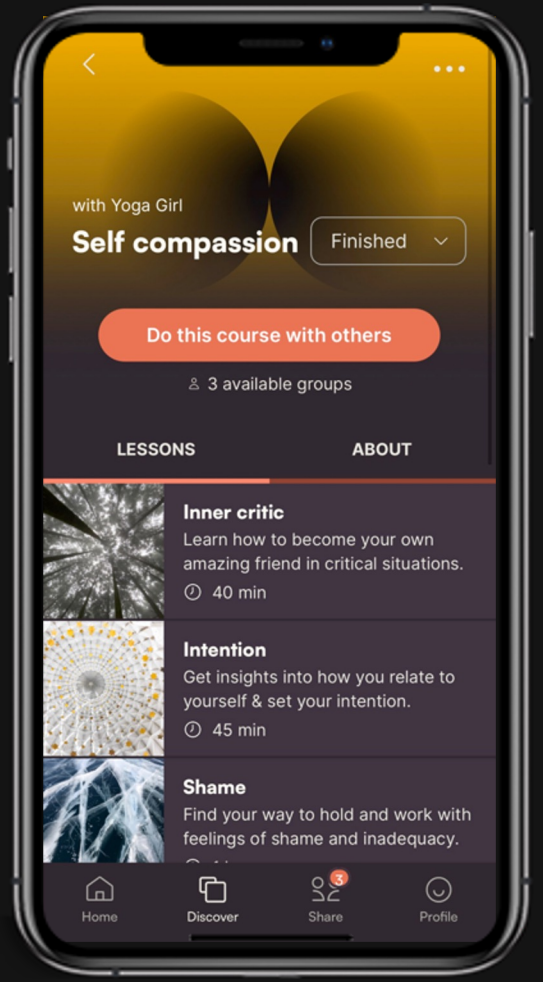
Our 7 lesson course built with:



Kristin Neff, PhD
Professor University of Texas



Chris Germer, PhD
Harvard University

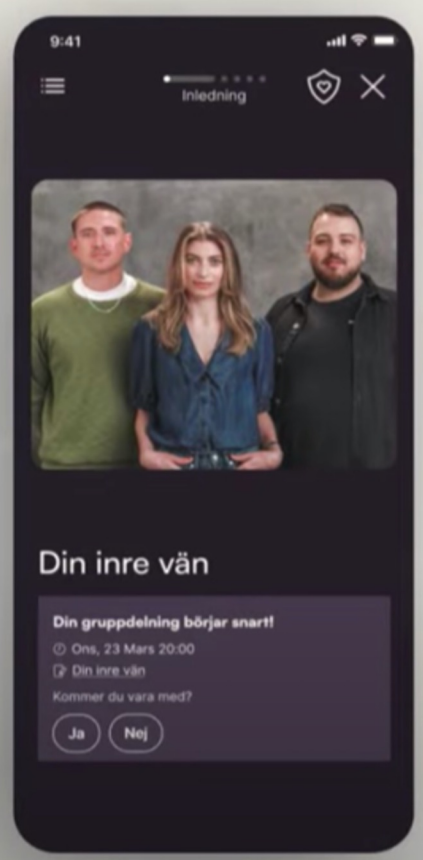


r

29k

29k

Du är inte ensam.
Berätta och bli hörd.



SPECIAL PRIZE
VERY SHORT FILM

World Health Organization



HEALTH FOR ALL
The Film Festival

MIRRORS
DIRECTED BY PAUL JERNDAL
(SWEDEN)

Skärmavbild



Skärmavbild


MIRRORS
29k



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

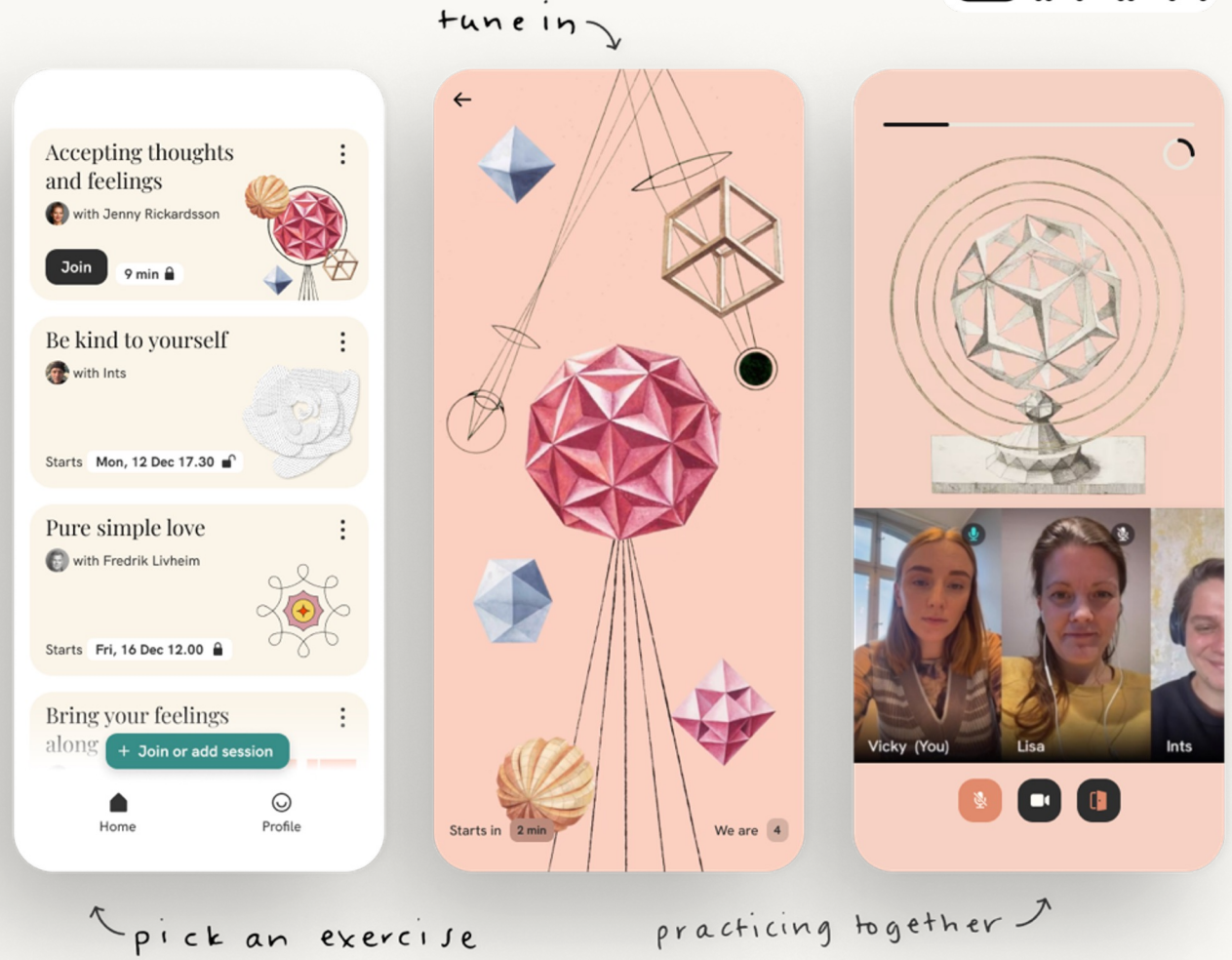
2.0 versionen, appen *Aware*

download

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

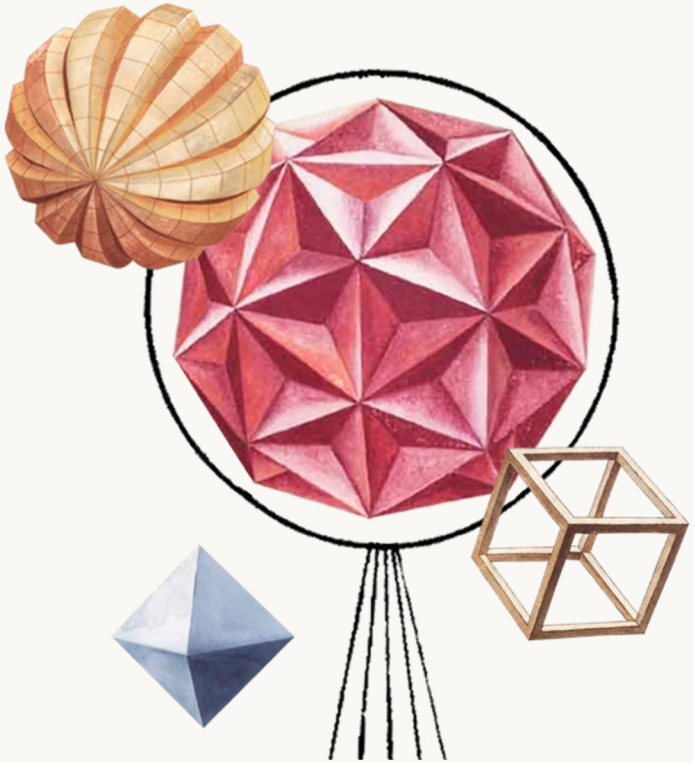
I denna version är det också enklare att göra övningar och kurser tillsammans med andra

- 👨‍🔬 Forskningsbaserad
- 💝 Mänsklig kontakt
- 💰 Gratis för privata användare
- 👌 Noll marginalkostnader
- 😇 Icke vinst-drivande
- 📖 Open source
- 👬 Co-created
- 🔎 Forskningsplattform



Så här ser kurser ut 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.**

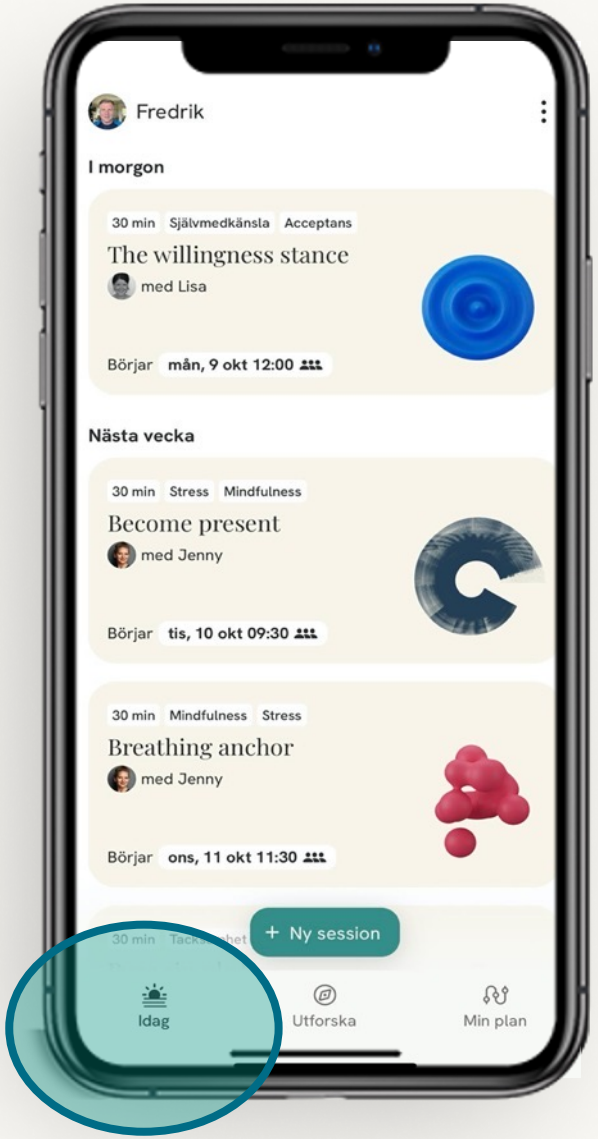
2. **Allt som behövs är att vi lyssnar på varandra.**
   Inget fixande, ingen rådgivning eller annan hjälp behövs. Vi är bara här för att utforska våra egna och andras upplevelser.

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”.

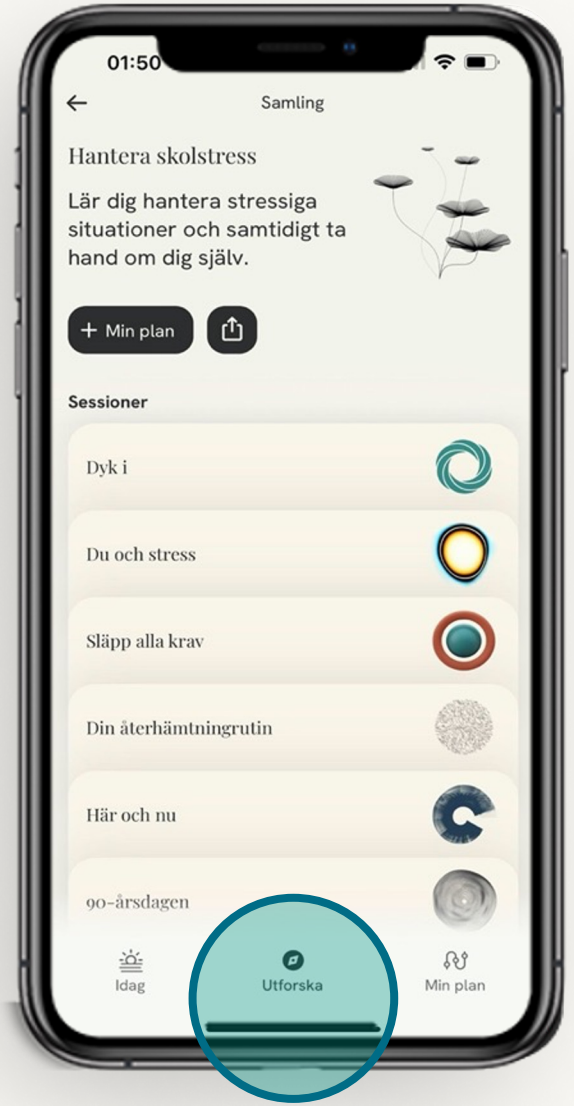
Du kan gå med i våra öppna sessioner





- 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.

Att leda sessioner för andra



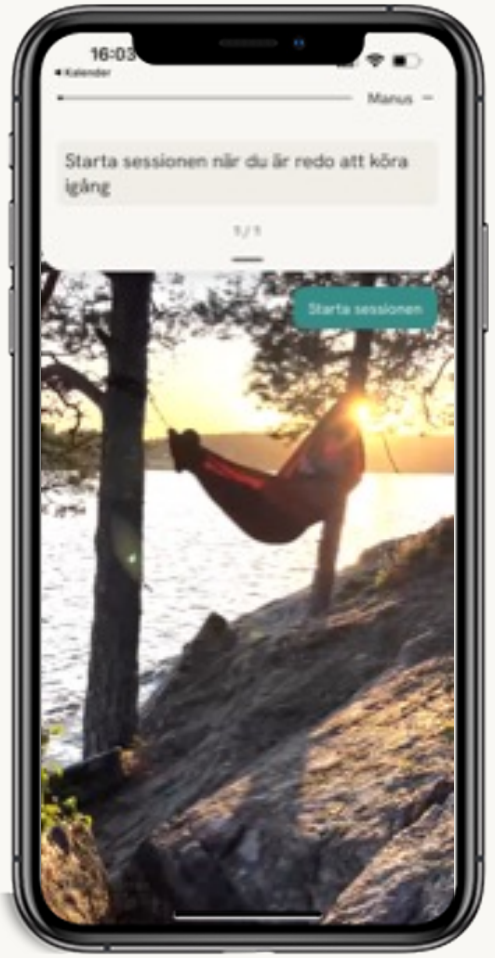
Välj ”Vänner”

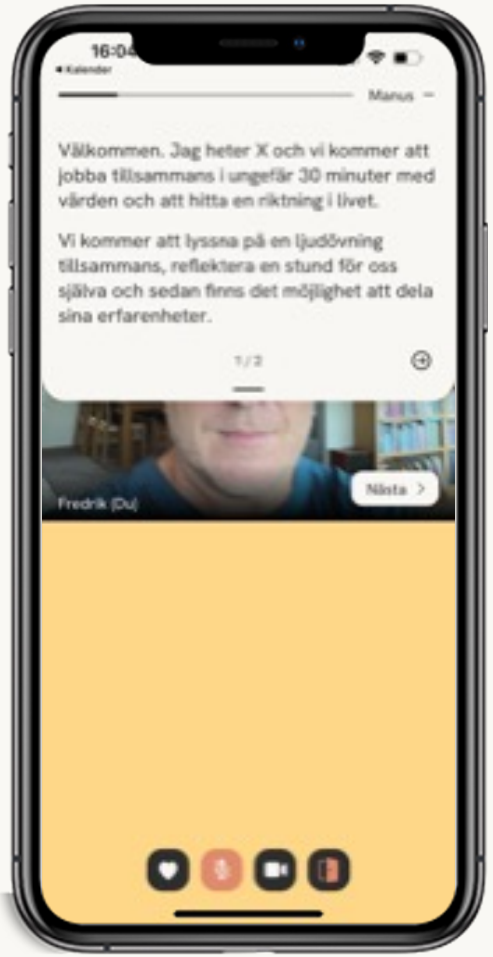


Bestäm tid



Bjud in





Led genom att följa instruktionerna

Emilia om övningen ”Tacksamhet”



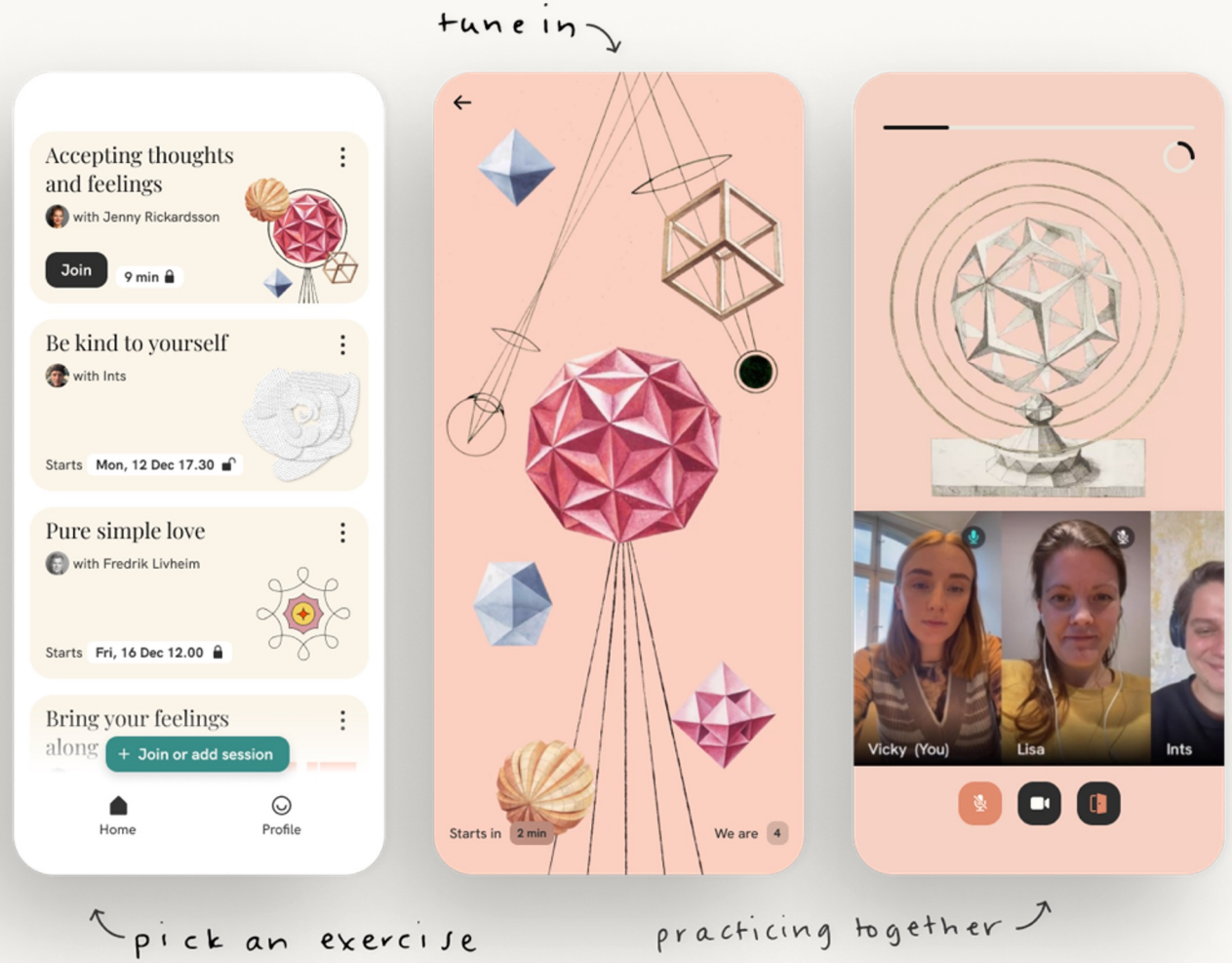


29k

Ladda ner 2.0 versionen, appen *Aware*

Här kan du ladda hem appen.

download



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. **VAD KAN DU GÖRA? &VART KAN MAN VÄNDA SIG FÖR STÖD, RÅD OCH HJÄLP?** – Resurser & tips

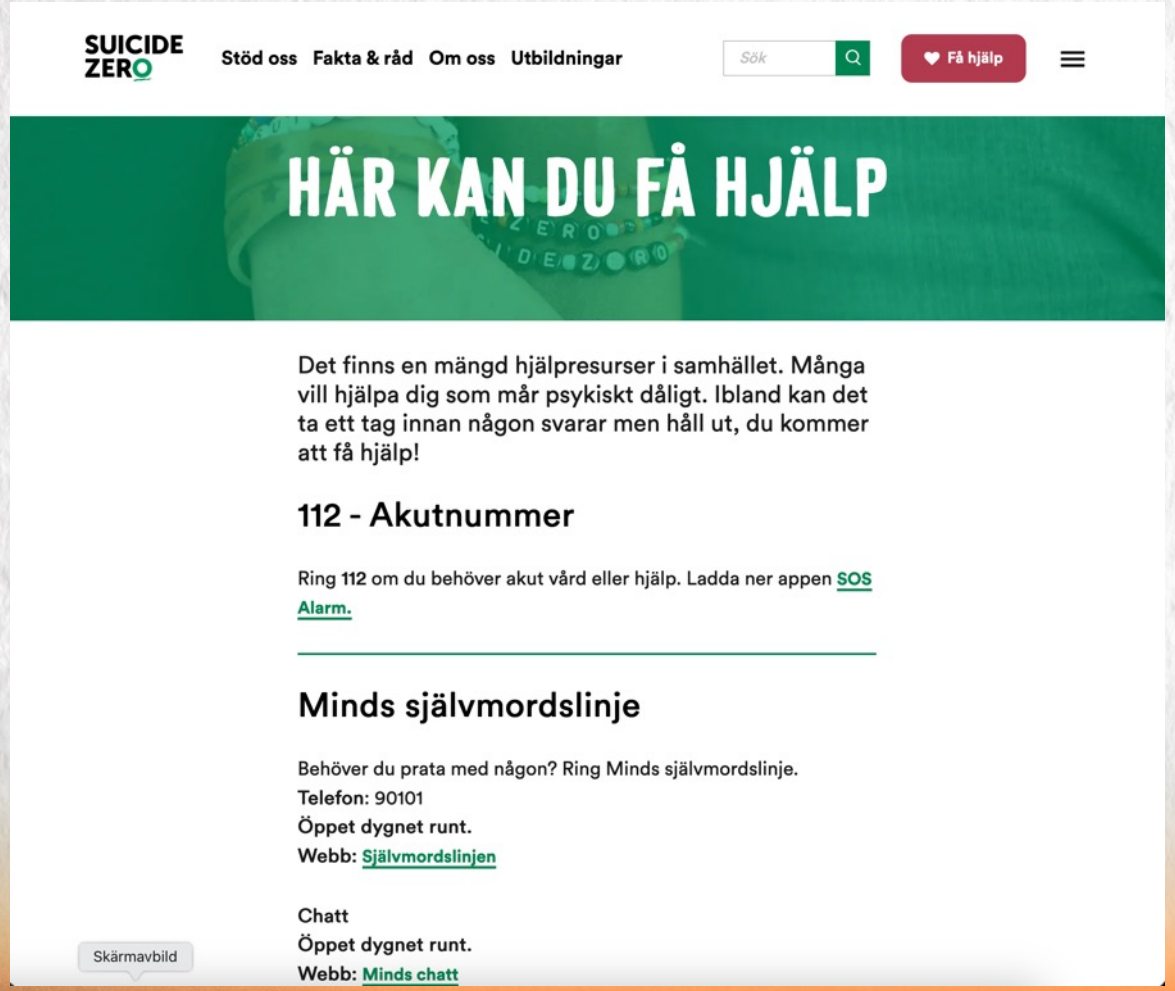
Vem kan drabbas av psykisk ohälsa?
(30 sekunder lång)



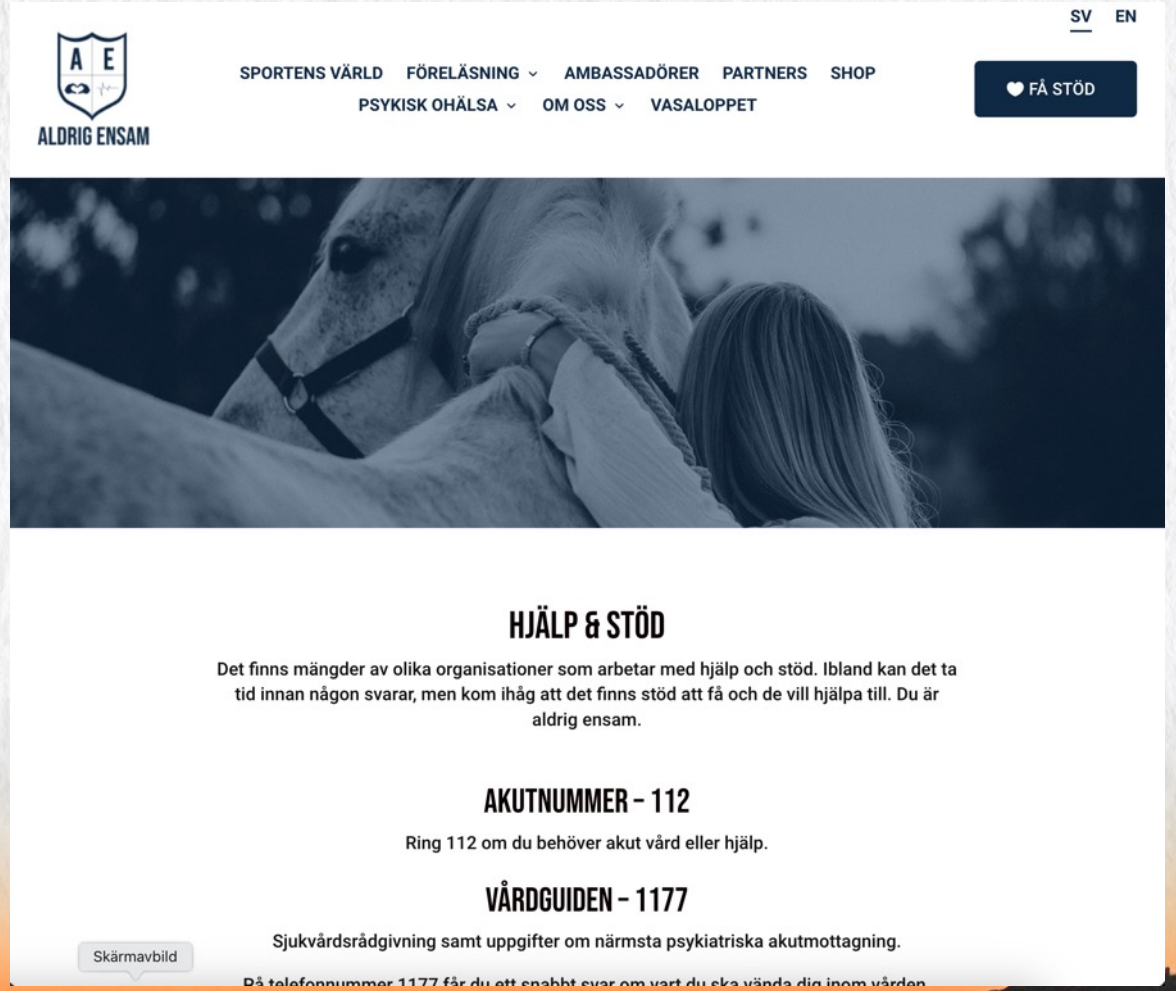
Vad kan jag göra om jag mår dåligt?
(en minut lång)



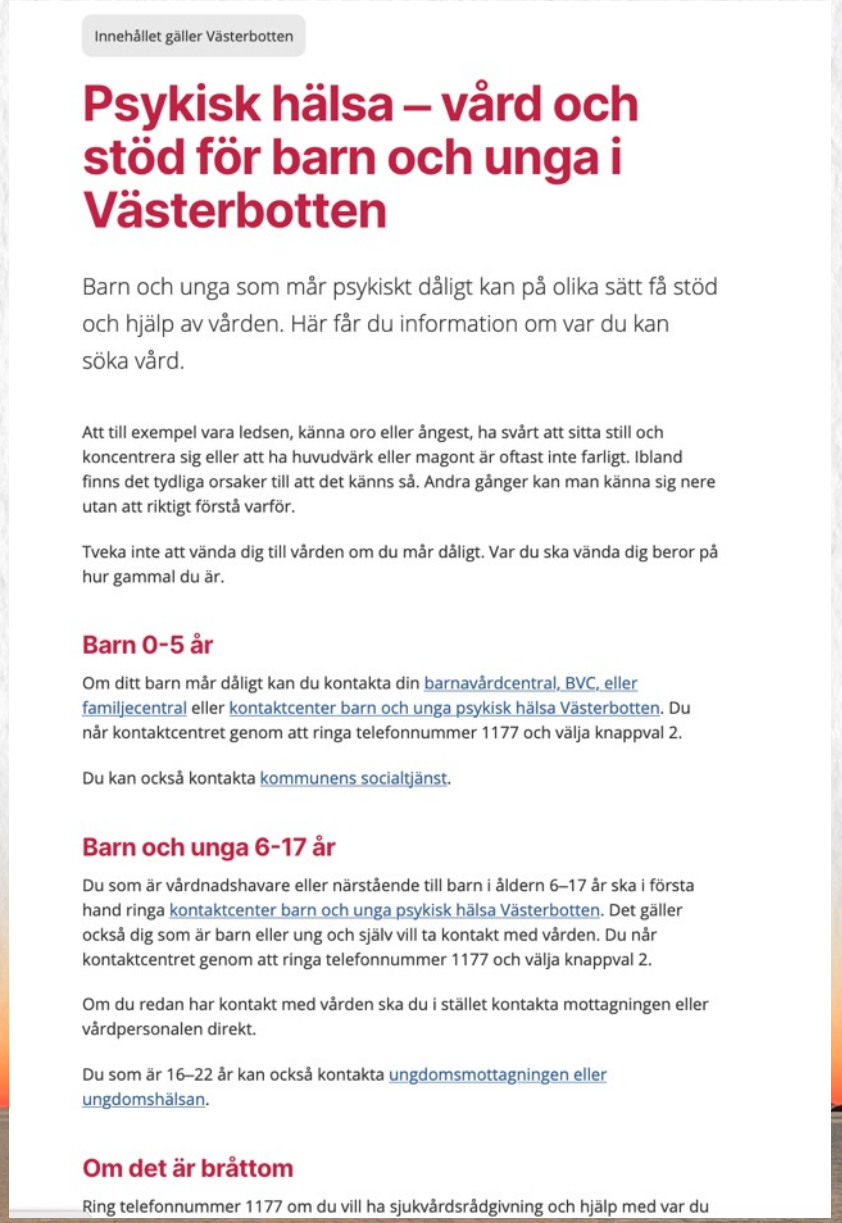
Få hjälp av Suicide Zero



Aldrig ensam



1177 Psykisk hälsa – vård och stöd för barn och unga i Västerbotten



Innehållet gäller Västerbotten

Psykisk hälsa – vård och stöd för barn och unga i Västerbotten

Barn och unga som mår psykiskt dåligt kan på olika sätt få stöd och hjälp av vården. Här får du information om var du kan söka vård.

Att till exempel vara ledsen, känna oro eller ångest, ha svårt att sitta still och koncentrera sig eller att ha huvudvärk eller magont är oftast inte farligt. Ibland finns det tydliga orsaker till att det känns så. Andra gånger kan man känna sig nere utan att riktigt förstå varför.

Tveka inte att vända dig till vården om du mår dåligt. Var du ska vända dig beror på hur gammal du är.

Barn 0-5 år

Om ditt barn mår dåligt kan du kontakta din barnavårdcentral, BVC, eller familjecentral eller kontaktcenter barn och unga psykisk hälsa Västerbotten. Du når kontaktcentret genom att ringa telefonnummer 1177 och välja knappval 2.

Du kan också kontakta kommunens socialtjänst.

Barn och unga 6-17 år

Du som är vårdnadshavare eller närstående till barn i åldern 6–17 år ska i första hand ringa kontaktcenter barn och unga psykisk hälsa Västerbotten. Det gäller också dig som är barn eller ung och själv vill ta kontakt med vården. Du når kontaktcentret genom att ringa telefonnummer 1177 och välja knappval 2.

Om du redan har kontakt med vården ska du i stället kontakta mottagningen eller vårdpersonalen direkt.

Du som är 16–22 år kan också kontakta ungdomsmottagningen eller ungdomshälsan.

Om det är bråttom

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning och hjälp med var du

Tips för dig som vuxen att hjälpa barn (åldrar 6 -13 år)



LIVSKOMPASS

Tips för dig som vuxen att hjälpa barn (åldrar 6 -13 år)

1. **Skapa en kärleksfull miljö:** A) Gör hem/skola till en trygg plats att känna känslor. B) Lyssna och prata för att förstå
2. **Förstå sina känslor & slappna av:** A) Hjälp barnen att identifiera och sätta ord på sina känslor. B) Prova avslappningsövningar
3. **Träna problemlösningsförmåga:** A) Lär dem att bryta ner problem till mindre steg. B) Låt lära sig genom utmaningar
4. **Bygga vänskapsrelationer:** A) Hjälp dem skapa goda relationer. B) Uppmuntra att ha kul tillsammans med andra
5. **Hålla sig aktiv och frisk:** A) Lek, idrotta & dansa. B) Äta bra och sova tillräckligt
6. **Avslappningstekniker:** A) Lär ut/gör enkla avslappningsövningar. B) Gör konkreta saker som hjälper vila hjärnan
7. **Rutiner och Tidsplanering:** A) Skapa rutiner, hantera tid.. B) Hjälp barnet sätta realistiska mål.
8. **Minska skärmtid, ha kul istället:** A) Begränsa stressfaktorer som skärmtid. B) Ta pauser, gör roliga aktiviteter istället

Anpassa tipsen för ditt barn.
Att bygga motståndskraft är en ständigt pågående resa – var där och stötta dem

LIVSKOMPASS

Tips för dig som vuxen att hjälpa tonåringar (åldrar 14-20 år)



Tips för dig som vuxen att hjälpa tonåringar (åldrar 14-20 år)

1. Skapa en trygg och kärleksfull miljö med utrymme för öppna samtal
2. Lär ut, samt var modell, för hur man hanterar känslor och blir medveten om, och kan sätta ord på dem
3. Uppmuntra tonåringar att hitta lösningar och utforska vad hen tycker är viktigt (värderingar)
4. Stötta och hjälp till mot att skapa fina och stöttande vänskapsrelationer
5. Uppmuntra grundläggande behov; motion, sömn, vila och bra mat
6. Hjälp dem med balansera krav och förväntningar för att inte känna sig överväldigade
7. Uppmuntra och stötta i aktiviteter som är svåra och där man också misslyckas (det bygger styrka & tålmodighet)
8. Uppmuntra att använda teknik och media medvetet, med måtta och med pauser och vila.

Vuxna spelar en viktig roll i att guida tonåringar genom utmaningar och främja deras förmåga att hantera dem. Anpassa ditt stöd efter deras individuella behov och skapa en öppen och förstående dialog.

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. **VAD KAN DU GÖRA? & 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

