ACT | Att leva livet fullt ut

Påbyggnadsutbildning våren 2027

2027

Våren

Plats

Ersta konferens
Erstagatan 1K
Stockholm

Anmälan

Via formulär på
www.livskompass.se
senast 2 april 2027

Pris

Inklusive behandlings-manual (exkl. moms)

Tre utbildningsdagar
12 500 SEK

Frågor

Daniel Ek
daniel.p.ek@gmail.com
072-320 10 09

Jonas Samsioe
samsioe.jonas@gmail.com

Fredrik Livheim
livheim@gmail.com
070-694 03 64

Översikt

Fredrik Livheim anordnar under våren 2027 gruppledarutbildning i ”ACT - Att leva livet fullt ut”.

Utbildningens upplägg

Tre utbildningsdagar à sex timmar (totalt 18 timmar) från maj till juni samt att man själv håller en grupp. Den gruppen håller man parallellt med utbildningen.

Vad är ”ACT – Att leva livet fullt ut”?

”ACT - Att leva livet fullt ut” är särskilt framtagen för ungdomar i åldrarna 13-19 år. Den är anpassad för att kunna fungera för både normalfungerande ungdomar och ungdomar som vårdas inom t.ex. barn- och ungdomspsykiatrin (BUP) eller i statens institutionsstyrelses (SiS) regi. Jämfört med manualen ”ACT – att hantera stress och främja hälsa”, som används för unga vuxna och vuxna, är denna manual:

- anpassad så att den innehåller mindre teoretiska moment
- innehåller mer upplevelsebaserade övningar
- är uppdelad på 6 träffar à 2 timmar (ca 90 min. + rast)

”ACT - Att leva livet fullt ut” har omarbetats utifrån en översättning av manualen ”Write your own DNA” (av psykologerna Meredith Rayner, Louise Hayes och Joseph Ciarochi).



Utbildningens upplägg

Tre utbildningsdagar som är jämnt fördelade under maj-juni. Upplägget är detsamma varje träff. Vid varje utbildningspass går man kursen själv 10.00 - 17.00. Därefter håller man sin egen kurs på sin egen arbetsplats och på så vis ”kopierar” det man lärt sig för att snabbt komma igång att hålla egna kurser. Vid varje utbildningstillfälle går vi igenom två träffar i manualen. Det finns tid för frågor insprängt i utbildningsdagarna.

För att gå utbildningen krävs att du tidigare har gått vår utbildning ”ACT-att hantera stress och främja hälsa” eller Tobias Lundgrens 10-dagars fördjupningsutbildning i ACT.

Tider och datum för gruppledarutbildning och egna grupper

Vecka 18: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 1
Tisdag 2027-05-04, 10.00–17.00
(Vecka 19: Gruppledare håller egen grupp, träff 1 och 2, à 2 timmar (ca 90 min. + rast))

Vecka 20: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 2
Tisdag 2027-05-18, 10.00–17.00
(Vecka 21: Gruppledare håller egen grupp, träff 3 och 4, à 2 timmar (ca 90 min. + rast))

Vecka 22: UTBILDNINGSTILLFÄLLE 3
Tisdag 2027-06-01, 10.00–17.00
(Vecka 23: Gruppledare håller egen grupp, träff 5 och 6, à 2 timmar (ca 90 min. + rast))

Som gruppledare får man själv bestämma vilken veckodag och tid man håller den egna gruppen. Varje utbildningspass omfattar två timmar. Veckorna för när man ska hålla den egna gruppen är bestämda på förhand. Anledningen är att alla ska vara i samma fas vid utbildnings- och handledningstillfällena.

Praktisk information som är bra att känna till

› Man bör helst anmäla sig två och två eftersom vi starkt rekommenderar att man leder grupper med en kollega.

› Det är önskvärt om den sökande har en avslutad högskoleutbildning mot ett människoinriktat yrke, till exempel psykolog, socionom, ”steg-1-terapeut”, personalvetare, lärare eller liknande.

› Man rekryterar själv sin grupp och den ska man starta samma vecka som utbildningen startar.

› De gruppledare som kan presentera en plan för hur de ska fortsätta hålla grupper efter utbildningens slut kommer att prioriteras. Att anmäla sig tidigt ökar också möjligheten att få en plats.

› Vår erfarenhet är att när man går utbildningen så bör man vara beredd på att det kommer att behövas en hel del tid till inläsning av manual, förberedelse och övning inför att hålla egen grupp, utöver att läsa in sig på kurslitteraturen.

För att bli godkänd som gruppledare

› Bör du ha läst kurslitteraturen och svarat på instuderingsfrågorna senast till den första utbildningsdagen. Man beställer och bekostar böckerna på egen hand.

› Närvaro krävs på samtliga utbildningspass (tre dagar). Blir man sjuk eller får förhinder kan man komplettera nästa år.

› Observera att varje deltagare lämnar in egna svar på frågorna, det är inte godkänt att lämna in gemensamma svar.

› Kurslitteratur:

- ”Tid att leva” av Fredrik Livheim, Daniel Ek och Björn Hedensjö (2017).
- ”ACT helt enkelt” av Russ Harris (2020).
- ”The Thriving Adolescent” av Louise Hayes & Joseph Ciarrochi (2015).

Vad som är önskvärt, men inget krav

Att man skaffar sig personlig erfarenhet av mindfulness i stil med MBCT/SR eller Fredrik Livheims övningar på www.jaghärnu.se . Ett annat tips är att man läser in sig på de korta böckerna ”Att leva ett liv, inte vinna ett krig: om acceptans” av Anna Kåver och ”Tillsammans om medkänsla och bekräftelse” av Anna Kåver och Åsa Nilsonne.

Kostnaden

Priset för utbildning, manual och Powerpoints är 12.500:- (tre utbildningsdagar).

Priserna är exklusive moms (25 %). Man köper och beställer de tre böckerna som är kurslitteratur själv.

Vetenskapligt stöd för metoden

› Stor svensk studie testar “ACT – att leva livet fullt ut” för unga som slutenvårdas inom SiS. Studien omfattar 160 ungdomar som slutenvårdas inom SiS (Statens Institutionsstyrelse). 91 ungdomar fick ACT i grupp som tillägg till till den sedvanliga behandlingen och 61 ungdomar fick sedvanlig behandling (ofta ART, DBT eller individuell KBT). Ungdomarna genomgick mätningar vid 5 tillfällen, innan behandling, 2 gånger under behandling, efter behandling samt 1.5 år efter behandling. Resultaten visar att de som fått tillägget av ACT (jämfört med de som fått sedvanlig behandling) efteråt hade:
– Mindre depressiva symptom
– Mindre ångest
– Mindre ilska

– Mindre hyperaktivitet
– Mer prosocialitet
– Bättre kamratrelationer (rapporterat av personal)
– Bättre självbild

Vi ser även att vid långtidsuppföljning 1.5 år efter behandling har ungdomarna som fått ACT mindre depressiva symptom, ångest och större psykologisk flexibilitet. Vi ser även att ökad psykologisk flexibilitet förklarar (mederar) minskad ångest hos ungdomarna som fått ACT.

Om du vill ladda hem (gratis) Fredrik Livheims doktorsavhandling där denna studie ingår hittar du den här:
ACT treatment for youth: a contextual behavioral approach

› **ACT – att leva livet fullt ut har testats i grupp för ungdomar i både Sverige och Australien**. Den australienska studien visar på positiva och signifikanta effekter till fördel av ACT-gruppen gentemot kontrollgrupp för depressiva symptom samt minskad psykologisk inflexibilitet (dvs. ökad psykologisk flexibilitet). Den svenska studien visar på signifikanta effekter för ACT-gruppen gällande stress samt marginellt signifikanta effekter för minskad ångest och ökad mindfulness. Studien kan läsas här: http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10826-014-9912-9

› **Manualen har prövats på gymnasieungdomar i en randomiserad kontrollerad studie** i form av en examensuppsats, se länken: http://www.livskompass.se/wp-content/uploads/2012/11/uppsats_ebba_hakan_final1005111.pdf

› **Manualen har även prövats i en pilotstudie på BUP och SiS** med slutsatserna att behandlarna anser att interventionen kan fungera för ungdomar till en poäng av 4,7 på en skala 1-5

› **En artikel om interventionen i DN kan läsas här:**
"Ungdomar lär sig ta makten över sitt liv"

Vad som gör denna utbildning speciell

Några faktorer som är värda att lyfta fram är bland annat:

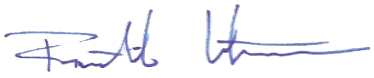
› Efter utbildningsdagarna kommer du att vara redo att fortsätta arbeta med denna intervention på egen hand.

› Efter att du har gått utbildningen blir du en del av vårt nätverk för utbildade gruppledare. Vi utvecklar hela tiden material och uppdaterar kontinuerligt hemsidan www.livskompass.se med ny forskning, verktyg, aktuella kurser och annat som kan vara bra för dig som gruppledare. Ungefär en gång per termin skickar vi ut ett nyhetsbrev där vi sammanfattar nyheter och material som är bra för dig att känna till.

Kursledare & anordnare

Fredrik Livheim är ansvarig kursledare. Fredrik är legitimerad psykolog och medicine doktor vid Karolinska Institutet. Fredrik är en internationellt erkänd "Peer Reviewed ACT Trainer" och har utbildat drygt 2600 gruppledare i Sverige och andra länder i ACT. Utbildningen ges av Livheim AB.

Jonas Samsioe håller utbildningen tillsammans med Daniel Ek. Både Jonas och Daniel är legitimerade psykologer och arbetar med utbildning av ACT i gruppformat.





Fredrik Livheim, kursansvarig

Plats

Ersta konferens & hotell, Erstagatan 1K
http://www.erstadiakoni.se/sv/konferenshotell/konferens



Norrbysalen på Ersta konferens

Med Stockholms lokaltrafik (www.sl.se)

Det är lätt att ta sig hit med kommunala färdmedel. Det går bussar från Centralstationen och Slussen som stannar på hållplats Ersta Sjukhus. Det är även en vacker promenad att gå från t-bana Slussen. Detta tar cirka 13 minuter (1 km).

Parkering

Det finns parkeringsplatser på innegården och i garage, som går att hyra och som bokas i förväg. Alternativ parkering är gatuparkering på exempelvis Erstagatan och Folkungagatan eller på ytparkeringen London-viadukten.