

ACT-behandling av psykisk ohälsa & missbruk

(Acceptance and Commitment Therapy/Training, ACT)

Fredrik Livheim

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



LIVSKOMPASS



”Det är klart att du mår toppen. Dom här sakerna är fullproppade med antidepressiva piller.”

(över en miljon svenskar på SSRI)

Bakgrund, psykisk ohälsa ökat mellan 1980-2010

- Undersökning i 187 länder perioden 1980—2010. Publicerad i medicinska tidskriften "The Lancet" 2013
- Den samlade sjukdomsbördan i världen från mentalsjukdom och missbruk är tyngre än den globala bördan från hiv/aids, tuberkulos, diabetes och trafikolyckor.
- Psykisk sjukdom och missbruk den i särklass tyngsta sjukdomsbördan i världen.
- Psykisk ohälsa ökat 38% mellan 1990-2010. Mer forskning på effektiva insatser behövs.

LIVSKOMPASS

Ett tänkvärt citat ...

I vår utveckling frontalkrockar vi med evolutionen, med hjälp av språket kan vi bokstavligen stressa ihjäl oss.

Vi måste hitta fungerande strategier för att förhålla oss till hur vi "språkar" med oss själva.

- Fredrik Livheim

LIVSKOMPASS

Att hjälpa många samtidigt – tre vägar

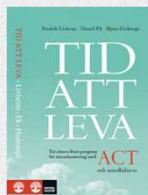
Utbildning av ACT gruppleddare



Gratis självhjälp via appar & internet



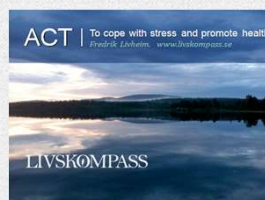
Självhjälp via bok



LIVSKOMPASS

Att hjälpa många samtidigt (gruppbehandling & kort utbildning)

Utbildning av ACT gruppleddare i "ordinarie manualen" (15-99 år)



Manual anpassad för yngre och missbruk (13-19 år)

ACT- att leva livet fullt ut

Extremt sammanfattat; handlar om att jobba med:

1. Vad vill jag i livet? (på riktigt)
2. Vad hindrar mig? (hur kan jag förhålla mig till det?)

En bieffekt av att leva livet som man vill leva det är att självskattade psykiska problem oftast minskar (Biglan et al. 2008).



LIVSKOMPASS

(14.40 – 15.20)

- LIVSKOMPASS

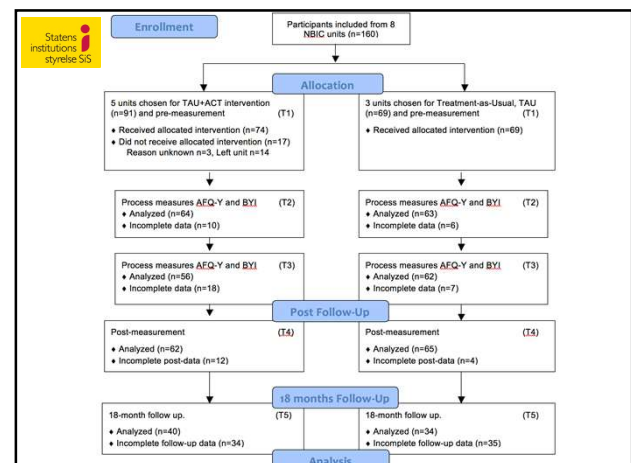
(14.40 – 15.20)

- LIVSKOMPASS

ACT | Att leva livet fullt ut
13-19 år

LIVHEIM®
Förl & Lärare www.livheim.se

- 1



Vad är det här för behandling och för projekt? (kort sammanfattning av projektet)

1. Många ungdomar som kommer till SiS lider av psykisk ohälsa och komorbid drogproblematik.
2. För att se om vi kan hjälpa ungdomar hantera psykisk ohälsa och leva livet mer i linje med hur de skulle vilja att livet ska se ut, har vi utvecklat en ACT-behandling
3. Denna har vi testat inom SiS åren 2010–2017.
4. Totalt 12 SiS-institutioner är inblandade,
 - a) 160 ungdomar har inkluderats i huvudstudien
 - b) 91 ungdomar har fått ACT-intervention och 69 ungdomar mer traditionell behandling



Stor ACT-studie inom SiS & BUP (gruppbehandling & kort utbildning)

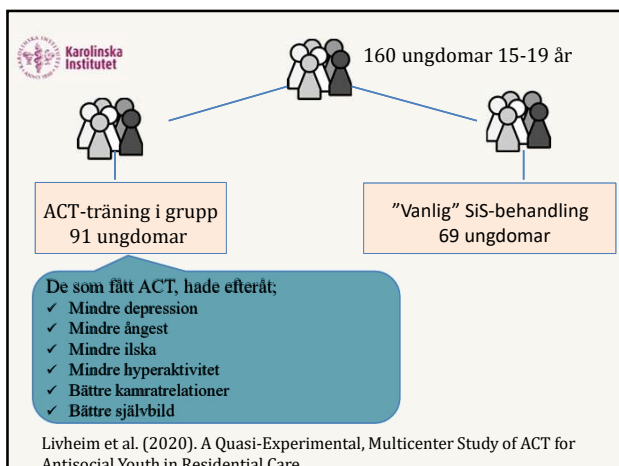
Manual anpassad för yngre och missbruk (13-19 år)

ACT- att leva livet fullt ut

Extremt sammanfattat; handlar om att jobba med:

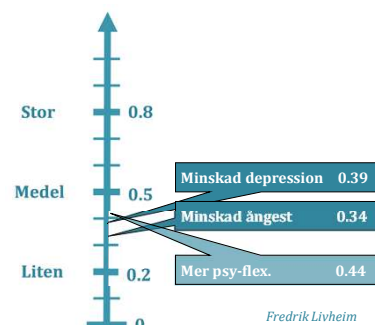
1. Vad vill jag i livet? (på riktigt!)
2. Vad hindrar mig? (hur kan jag förhålla mig till det?)

En bieffekt av att leva livet som man vill leva det är att självskattade psykiska problem oftast minskar (Biglan et al. 2006).



Effektstorlekar vid 18 månader (T5)

Notera, 54% bortfall, men effekterna når statistisk signifikans



Vad tycker ungdomarna?

- ✓ Sammantaget är ungdomarna nöjda med behandlingen (baserat på 10 utvärderingar)
- ✓ På den övergripande frågan om ungdomarna "tycker att de lärt sig mycket nyttigt?" ger ungdomarna behandlingen 3.8 i snitt i betyg (skalan går från 1-5 där 5 är bäst)
- ✓ Ungdomarna är väldigt nöjda med gruppleddarna som får 4.8 av 5 i betyg



Vad tycker ungdomarna?

- ✓ Ungdomar på LSU-avdelning hade velat ha behandlingen individuellt eller max 2 & 2.
- ✓ Ett uppmuntrande avslutande citat kommer från en 19-årig tjej på behandlingsavdelning "Tänker mycket på det jag lärt mig. Tack ACT!"
- ✓ Det är relativt vanligt:
 - ungdomarna ber om mer ACT när de fått sina 12 timmar
 - ungdomar rekommenderar andra ungdomar att gå
- ✓ Vid flera tillfällen har ungdomar "tjatat till sig" att få slutföra ACT-behandlingen utanför institutionen om de inte var klara



Vad tycker gruppledarna?

- ✓ Sammantaget är gruppledarna nöjda med den utbildning och behandlingens effekter för ungdomar
- ✓ På den direkta frågan "Vad tror du om denna metods potential att vara till nytta för ungdomar inom SiS?" ger gruppledarna ACT-behandlingen betyget 4.5 i snitt.

Några viktiga komponenter i behandlingen - TV-nyheterna sammanfattar



Exempel från SiS slutenvård av ungdomar (gruppbehandling & kort utbildning)

10 NYHETER

Ungdomar lär sig ta makten över sitt liv

Nya behandlingsmetoder ska hjälpa unga med allvariga problem

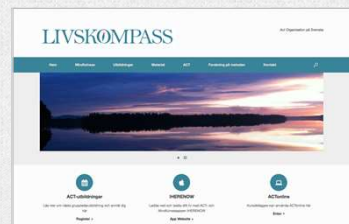


LIVSKOMPASS

Vad som händer här framöver

1. SiS skriver in ACT i sina nationella riktlinjer och bygger upp egen kompetens att utbilda gruppledare.
2. Utbildningar i "SiS/BUP-manualen" utanför SiS hålls via Livskompass. Nästa utbildning ges januari 2020

www.livskompass.se



ACT gruppbehandling för ungdomar & vuxna inom skolan och som prevention/behandling inom arbetslivet

LIVSKOMPASS

Format för behandling/kursen, 1

Vad:

Utvecklar korta KBT/ACT-behandlingar för psykisk ohälsa, stress och risk-/missbruk av droger.

Format:

Totalt 12 timmar (4 träffar à 3 h, el. 7 träffar à 2 h).

Vem ger behandlingen/kursen:

Psykologer, läkare, stresskonsulter, skolkuratorer, skolsjuksköterskor, lärare, coacher, behandlare (1900 gruppledare utbildade 2008-2020)

LIVSKOMPASS



Format för behandling/kursen

- Kort intervention i grupp (4-30 personer).
- Utgår från standardiserad manual, med färdigt arbetsmaterial och CD-skiva eller app för vidmakthållande av effekter.
- Formatet anpassat så att deltagarna inte behöver lämna ut sig inför varandra, men är ändå väldigt personligt.
- Deltagarna övar hemma mellan träffar för att öka effekter av programmet. Deltagarna får direkt återkoppling på ansträngningar i form av att öva hemma.

LIVSKOMPASS

Några viktiga komponenter i kursen:

1. **Skilja på:** Vad kan jag förändra? Vad acceptera?
2. Lära sig att hantera den stress som är ofrånkomlig i våra liv
3. Normalisering av att livet bitvis gör ont.
4. Undersöka hur man vill att livet ska se ut.
5. Hur man kan hantera hinder så att man kan skapa sig det liv man vill leva.

LIVSKOMPASS

Så här ser manualen ut



LIVSKOMPASS

Så här ser manualen ut



LIVSKOMPASS

Om man missat en träff kan man komplettera



LIVSKOMPASS

JAG-HÄR-NU

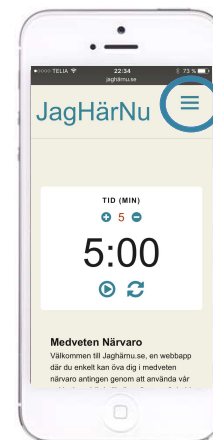
I-HERE-NOW

www.iherenow.net



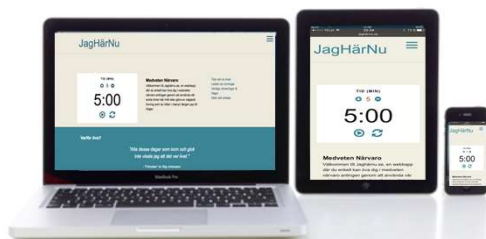
JagHärNu.se

- ↔ Gratis att streama eller ladda ned
- ↔ Fliken "Medveten närvaro i menyn är "skivan" som används till ACT-kurserna
- ↔ Fungerar för alla smartphones
- ↔ Vi uppdatera övningar löpande
- ↔ Stöd gärna vårt arbete



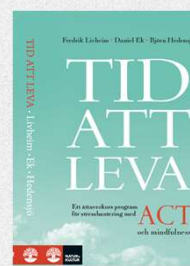
JagHärNu.se

- ↔ Fungerar i alla format



TID ATT LEVA

Konkret självhjälps bok med samma innehåll som i vår kurs samt stressprogrammet i www.papilly.com



TID ATT LEVA

av: Fredrik Livheim
Daniel Ek
Björn Hedensjö

**Självhjälpsbok för klienter
(och professionella för egen del)**

Använd den själv eller som en egen kurs med några vänner.

LIVSKOMPASS

45

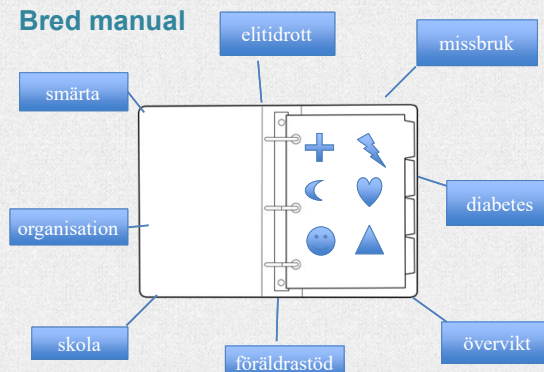
Användningsområden för behandling/kurs

Vi har utbildat behandlare som håller kursen inom bland annat:

- ↔ Barn & ungdomspsykiatri samt Vuxenpsykiatri
- ↔ Vårdcentraler & hälsocentraler
- ↔ Ungdomsmottagningar
- ↔ Studenthälsovård
- ↔ Företagshälsovård
- ↔ Större företag
- ↔ Beroendevård och smärtmottagningar

LIVSKOMPASS

Bred manual



Fungerar denna intervention?

LIVSKOMPASS

Tio publicerade randomiserade effektstudier

Bond, F. W., & Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 156-163.

Flaxman, P. E., & Bond, F. W. (2010). A randomized worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behavior Research and Therapy*, 48, 816-820.

Paul E. Flaxman, P. E. & Bond, F. W. (2010). Worksite Stress Management Training: Moderated Effects and Clinical Significance. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2010, Vol. 15, No. 4, 347-358.

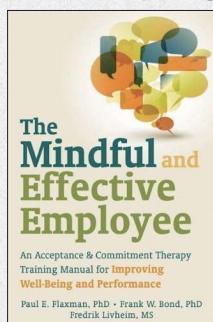
Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., & Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: a randomized controlled trial. [Randomized Controlled Trial]. *Behav Res Ther*, 49(6-7), 389-398.

Lloyd, J., Bond, F.W., & Flaxman, P.E. (2013). Identifying the psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural intervention for emotional burnout. *Work & Stress*, 27, 181-199.

Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeldt, A., Rowse, J., Turner, S., Hayes, S. C. & Tengström, A. (2015). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes. *Journal of Child and Family Studies*. 24(4), 1016-1030

Frögéli, E., Djordjevic, A., Rudman, A., Livheim, F. & Gustavsson P. (2015). A randomized controlled pilot trial of acceptance and commitment training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses. *Anxiety Stress Coping*. PMID: 25759942

The Mindful and Effective Employee An Acceptance and Commitment Therapy Training Manual for Improving Well-Being and Performance



Av: Paul Flaxman, Frank Bond & Fredrik Livheim

Förlag: New Harbinger

Planering för detta pass

(14.40 – 15.20)

1. Hur vi jobbar med ACT, exempel från en studie
2. Vad är ACT?
3. Varför ACT vid missbruk?
4. Funkar ACT vid missbruk eller må dåligt?
5. Funkar ACT för behandlare?
6. Exempel ur innehållet, både SiS-BUP och "ordinarie"
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Vad är ACT?

Vad är skillnaden mellan ACT och "vanlig" terapi, till exempel KBT?

LIVSKOMPASS

Forskningsutbyte i USA & hos Steven Hayes



Och nu fick jag bjuda tillbaka



ACT i ett nötskal...

ACT handlar om:

1. Vad är viktigt i mitt liv?
2. Vad hindrar mig? Sätt att hantera detta smart...

LIVSKÖMPASS

Det handlar inte om ACT versus KBT

- ACT är en del av KBT.
- Det är inte en tävling mellan behandlingar; det handlar om att utveckla fungerande och bra behandlingar för att hjälpa människor.
- Stark teoretisk bas. Man har knäckt gåtan som Skinner aldrig lyckades lösa, det vill säga: "Hur fungerar inlärningspsykologi på det mänskliga språket och tänkandet?".
- ACT är den kliniska tillämpningen av Relational Frame Theory (bok: *Relational Frame Theory. Teori och tillämpning* av Niklas Törneke).

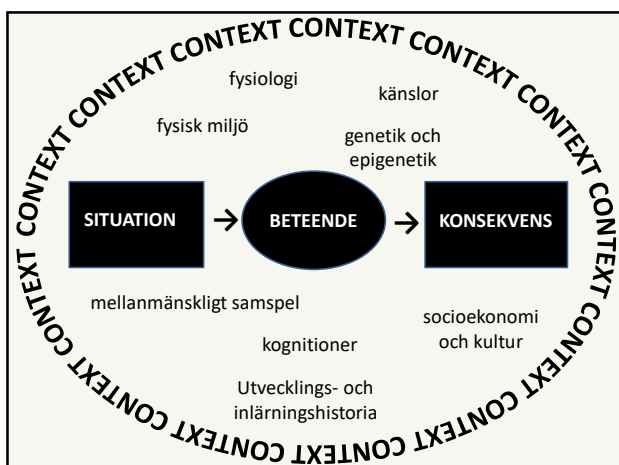
LIVSKÖMPASS

Kontextuell KBT (Tredje vågens KBT)

Vad skiljer "vanlig KBT" och ACT?

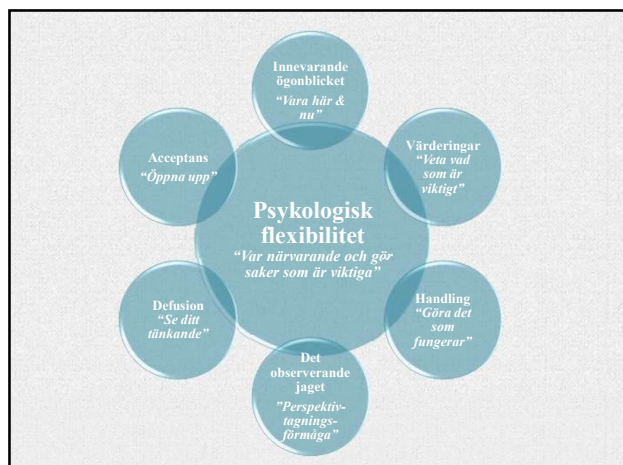
- **Fokus på att leva ett "bra & funktionellt liv"**
(Fokus på funktion, ej symtom, t ex. kronisk smärta, psykos.)
- **Funktionell kontekstualism**
(Som psykologi: praktiskt sanningskriterium, det som fungerar är sant, empiriskt baserade regler och principer för att predicera och påverka psykologiska händelser (inklusive tankar, känslor och beteenden) att fokusera på påverkbara variabler i sammanhang. Som terapi: fokus på hur klienten vill leva sitt liv.)
- **Existentiella inslag och acceptans**
(Normaliserande och utforskande av människans livsvillkor.)
- **Mindfulness/medveten närvaro**
(Baserat på metoder som har stöd i forskning.)

LIVSKÖMPASS



De sex nyckelkomponenterna i ACT

LIVSKÖMPASS



En sammanfattning av ACT

ACT är egentligen en förkortning för Acceptance and Commitment Therapy, men kan även användas som minnesregel för vad som är centralt inom ACT:

• Accept (Acceptera)

Acceptera saker som är ofrånkomliga i livet, till exempel känslor som ångest och sorg, att vi bitvis kommer att vara sjuka, separationer, kriser och annat som ingår i livet.

Öppna upp och acceptera även det härliga som livet erbjuder.

• Choose (Välj)

Vad tycker du är riktigt viktigt i livet?

Om du fritt får välja och allt är möjligt, vad vill du sträva mot i ditt liv?

• Take action (Agera)

Gör! Ta konkreta steg mot det du tycker är viktigt i livet. Låt dina katastroftänkar och jobbiga känslor hänga med på färden.

Planering för detta pass

(14.40 – 15.20)

1. Hur vi jobbar med ACT, exempel från en studie
2. Vad är ACT?
3. Varför ACT vid missbruk?
4. Funkar ACT vid missbruk eller må dåligt?
5. Funkar ACT för behandlare?
6. Exempel ur innehållet, både SiS-BUP och "ordinarie"
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

3. Varför ACT vid missbruk?

Några förslag:

- Många som missbrukar mår dåligt (dubbeldiagnoser, komorbiditet, hamnar lätt "mellan stolarna")
- Droger som en form av "experiential avoidance"
- "Självmedicinering" för
 - sin historia
 - det man "ställt till med"
- Fokus på funktionellt liv "ej må bra" (symtomreduktion)
- Bra för behandlaren

LIVSKOMPASS

Våra ACT gruppformat vid missbruk

Inom vård med kopplat till beroende, använts vid bl.a

- Metadonsektionen i Stockholm
- Statens institutionsstyrelse SiS
- Ett flertal HVB-verksamheter
- Maria Ungdom
- Beroendecentrum Linköping & Norrköping
- Maria Ungdom,
- BUP

LIVSKOMPASS

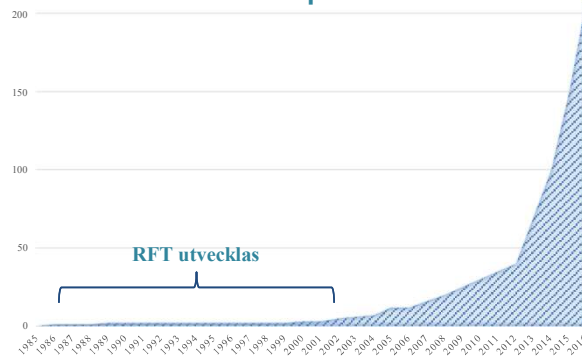
Planering för detta pass

(14.40 – 15.20)

1. Hur vi jobbar med ACT, exempel från en studie
2. Vad är ACT?
3. Varför ACT vid missbruk?
4. Funkar ACT vid missbruk eller må dåligt?
5. Funkar ACT för behandlare?
6. Exempel ur innehållet, både SIS-BUP och "ordinarie"
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKÖMPASS

400 publicerade randomiserade, kontrollerade studier på ACT oktober 2020



Upplevelsebaserat undvikande som kärnprocess



Översikter: Biglan, Hayes & Pistorello, 2008; Chawla & Ostafin, 2007; Hayes et al., 2006.

Översikt ACT i stort och vid missbruk

Journal Pre-proof

The Empirical Status of Acceptance and Commitment Therapy: A Review of Meta-Analyses

Andrew T. Gloster, Noemi Walder, Michael Levin, Michael Twohig, Maria Karekla

Abstract

The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) has been evaluated in many randomized controlled trials investigating a broad range of target conditions. This paper reviews the meta-analytic evidence on ACT. The 20 included meta-analyses reported 100 controlled effect sizes across $n = 12,477$ participants. Controlled effect sizes were grouped by target conditions and comparison group. Results showed that ACT is efficacious for all conditions examined, including anxiety, depression, substance use, pain, and transdiagnostic groups. Results also showed that ACT was generally superior to inactive controls (e.g. waitlist, placebo), treatment as usual, and most active intervention conditions (excluding CBT). Weaknesses and areas for future development are discussed.

Översikt ACT vid missbruk



Review

An initial meta-analysis of Acceptance and Commitment Therapy for treating substance use disorders

Eric B. Lee*, Woolee An, Michael E. Levin, Michael P. Twohig
Utah State University, United States

ARTICLE INFO

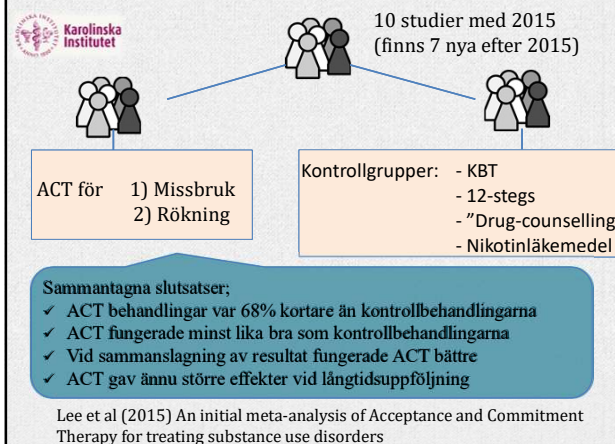
Article history:
Received 7 April 2015
Received in revised form 27 July 2015
Accepted 1 August 2015
Available online xxx

Keywords:
Acceptance and Commitment Therapy
Mindfulness
Substance use disorder
Smoking cessation
Opioid dependence

ABSTRACT

Background: In the past decade, multiple studies have examined the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for substance use disorders relative to other active treatments. The current meta-analysis examined the aggregate effect size when comparing ACT to other treatments (e.g., CBT, pharmacotherapy, 12-step, treatment as usual) specifically on substance use outcomes.
Method: A total of 10 randomized controlled trials were identified through systematic searches.
Results: A significant small to medium effect size was found favoring ACT relative to active treatment comparisons following treatment. Effect sizes were comparable across studies for smoking cessation ($k=5$) and for other drug use disorders ($k=5$).
Conclusions: Based on these findings, ACT appears to be a promising intervention for substance use disorders. Limitations and future directions are discussed.

© 2015 Elsevier Ireland Ltd. All rights reserved.



ACT vid svårt missbruk

Hayes et al., Behavior Therapy, 2004

- 124 patienter med multipelt drogmissbruk inom de 30 senaste dagarna medan de står på metadon
- Tre betingelser (RCT)
 - ACT + methadone maintenance
 - ITSF + methadone maintenance
 - Methadone maintenance

Hayes et al (2004). A preliminary trial of Twelve-Step Facilitation and ACT with polysubstance-abusing methadone-maintained opiate addicts. Behavior Therapy, 35(4), 667-688.

LIVSKOMPASS

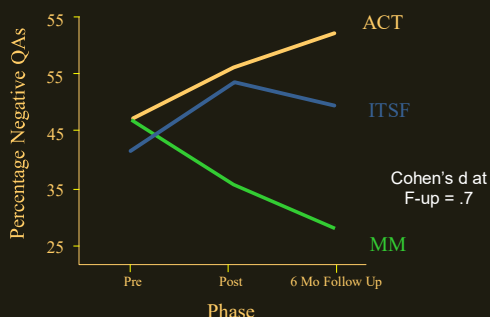
Behandlingar

Hayes et al., Behavior Therapy, 2004

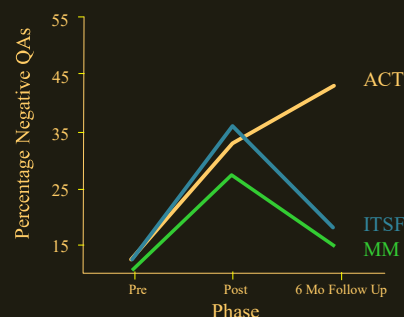
- ACT and ITSF Plus Methadone
 - 16 veckor
 - 3 sessioner per vecka (en i grupp, två individuella)
 - Methadon och månadsvis "drogterapi"
 - 6 månaders uppföljning
- Methadone Alone
 - Methadon och månadsvis "drogterapi"

LIVSKOMPASS

Objektivt mätt negativa Opiat-test



Subjektivt mätt negativ droganvändning

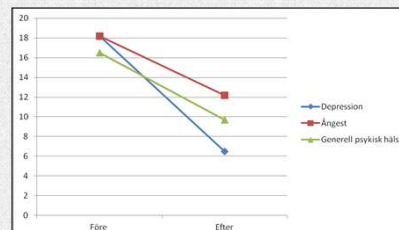


ACT-grupp för opiatmissbrukare på Metadonsektionen i Stockholm (av Jenny Knutsson och Emma Stavenow)

- För- efter mätning med GHQ-12, MADRS-S och BAI.
- Patienterna uppskattade verkligen metoden och var så aktiva.
- 8 tillfällen à 3 timmar med två pauser per tillfälle.
- Extra:
 - a) en del om hjärnan och hur den reagerar vid droger,
 - b) hur humör och mående förändras vid beroende,
 - c) en del från Återfallsprevention, t ex ambivalenskort och stoppkort.
- Åtta patienter påbörjade och sju fullföljde. Närvaron var också ovanligt bra.

ACT-grupp för opiatmissbrukare på Metadonsektionen i Stockholm (av Jenny Knutsson och Emma Stavenow)

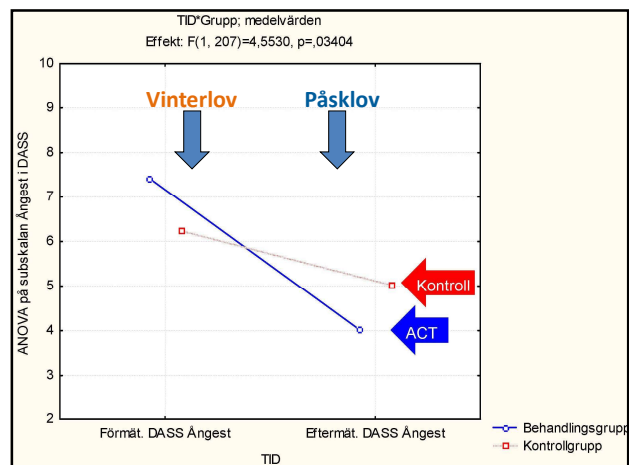
Gruppens generella mående före och efter ACT-interventionen. Höga värden indikerar sämre mående.



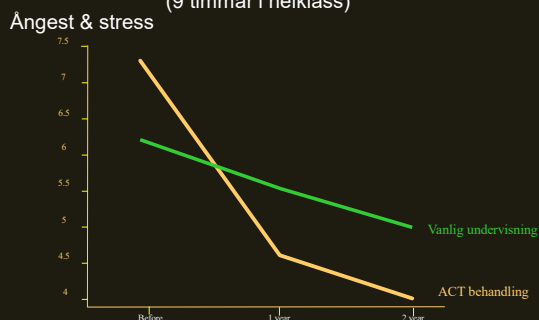
På gruppnivå har depressionsnivån minskat från lätt till ingen depression. Ångestnivån har minskat från måttlig till lindrig ångest. Den generella psykiska hälsan har förbättrats.

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

- Studie på 230 gymnasieelever i Uppsala.
- 115 elever får ACT, 115 i kontrollgrupp.
- Resultat vid eftermätning:
 - Signifikant minskning av ångest nivå.
 - Dessutom ökad funktion inom elevens största problemområde.
- 88 % av eleverna var nöjda, eller väldigt nöjda med kursen.



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



Kommentarer 1 år efter ACT-interventionen

- **Kille, 19 år Fyrisskolan, 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 Fyrisskolan, 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 Lundellska, 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.

Karolinska Institutet

Studie på stressade & deprimerade ungdomar i Sverige & Australien - Livheim et al 2015

Look Inside Get Access

Journal of Child and Family Studies
February 2014

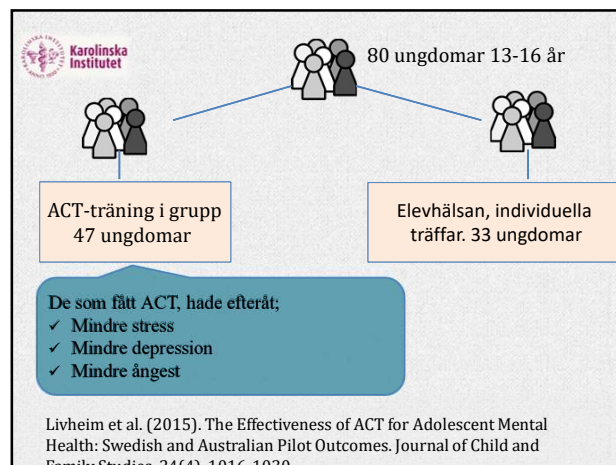
The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes

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

4 Shares

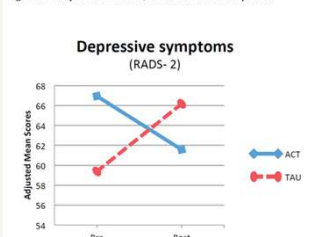
Within this Article

LIVSKOMPASS



Results Australia:

Figure 3. Primary outcome Australia, Intervention Effects on depression



Primary outcome:

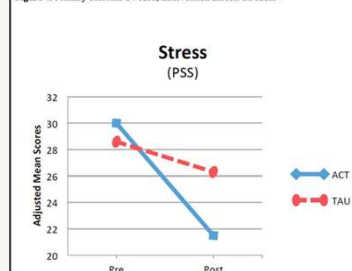
Reynolds Adolescent Depression Scale-2 (RADS-2) showed:

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

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

Results Sweden:

Figure 4. Primary outcome Sweden, Intervention Effects on stress



Primary outcome:

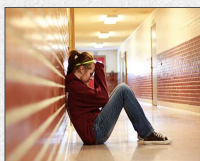
Results for the Perceived Stress Scale (PSS) showed:

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

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

ACT as an Early Intervention Group Program for Adolescents – Summary

Conclusions: Taken together, the ACT-intervention seems to be a promising intervention for reducing stress and depressive symptoms among young adolescents in school and should be tested in full-sized studies.



Depression, anxiety and stress are common problems among adolescents. Teaching young people coping strategies in school-based intervention programs is one promising approach.

Planering för detta pass

(14.40 – 15.20)

1. Hur vi jobbar med ACT, exempel från en studie
2. Vad är ACT?
3. Varför ACT vid missbruk?
4. Funkar ACT vid missbruk eller må dåligt?
5. Funkar ACT för behandlare?
6. Exempel ur innehållet, både SiS-BUP och "ordinarie"
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Att träna empati



Att träna empati



Att träna empati



En intressant iakttagelse...

Är det inte märkligt att vi utbildar människor i yrken som t.ex. läkare, och psykologer som potentiellt kan vara riktigt skadliga för den EGNA hälsan...

... se bara självmordsstatistik, utmattningssyndrom, missbruk mm...

UTAN att ge några som helst verktyg för hur de ska hantera det de upplever!

- Marie Åsberg professor i psykiatri

LIVSKOMPASS

Att känna en annans smärta kan göra ont & vara frustrerande!

- Har vi en idealiserad bild av vad vi ska känna och tänka?

Jag känner din otroliga smärta! Jag kan bära den! Det är ingen fara! Jag är en kompetent behandlare jag kommer att hjälpa dig!



Hon borde träffa en kompetent behandlare! Inte mig!!!

Herregud kan hon inte sluta gråta!!!!?

Vad ska JAG kunna göra här?

Jag står inte ut med alla känslor!!! Och jag kan inte göra något för att hjälpa!

Aj, hon har RIKTIGT ont!

Typiskt invandrare! Hon kommer aldrig fixa det här!

Jag BORDE inte känna och tänka såhär! Jag är en vidrig behandlare. (alt. Hon hopplös klient)

Undvikande av inre upplevelse

- Tankar, känslor, kroppsliga förmimmelser

Normalt vill vi snabbt lindra en annan människas lidande. Det är naturligt att vilja undvika smärta (egen & andras)

Axplock av kortsiktiga strategier för att UNDVIKA:

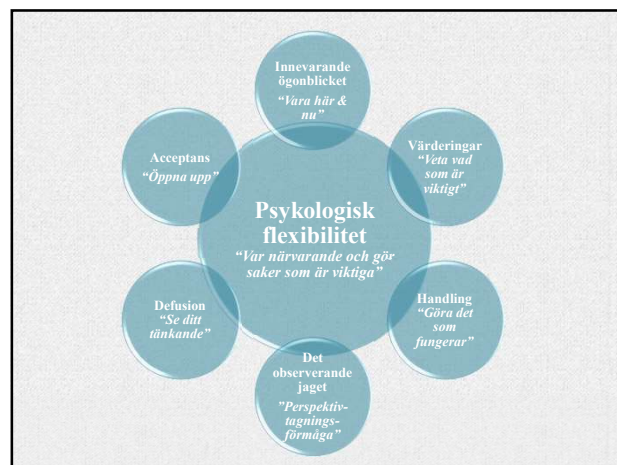
- ↪ Ge snabba lösningar/problemlösa
- ↪ Stänga av/inte känna, social anhedonia
- ↪ Föreläsa, undervisa, försäkra (det kommer att gå bra)
- ↪ Lättvindigt skriva ut medicin
- ↪ Avsluta behandling remittera/skicka vidare
- ✓ Detta behöver inte vara dåligt i sig
- ✓ MEN i ett visst läge kanske KÄNNA KÄNSLAN och ACCEPTERA och visa EMPATI hade varit mer effektivt?

Psykologisk flexibilitet

(ur ett behandlarperspektiv)...

... är att vara helt i kontakt med det innestående ögonblicket, som en medveten, mänsklig varelse, och baserat på vad situationen erbjuder, antingen förändra, eller sträva vidare med beteenden i linje med gemensamt uppsatta behandlingsmål.

LIVSKOMPASS



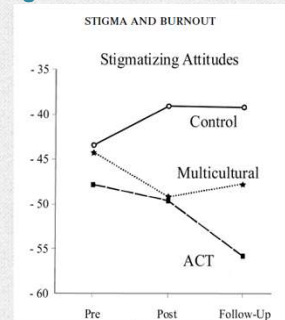
Experimentell studie (RCT) för att öka psykologisk flexibilitet hos drogbehandlare

• 93 behandlare slumpas till en dags workshop om:

1. ACT, träning i psykologisk flexibilitet och stigmatisering (av klienter och sig själva)
2. Multikulturell träning (info om native-americans)
3. Information om meta-amfetamin

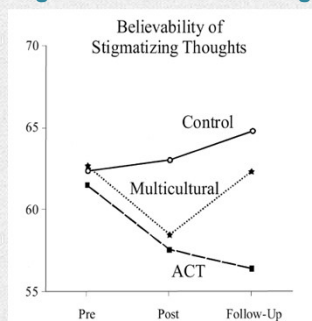
Hayes et al (2004) The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. Behavior Therapy, 35, 821-835.

Experimentell studie (RCT) för att öka psykologisk flexibilitet hos drogbehandlare



Hayes et al (2004) The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. Behavior Therapy, 35, 821-835.

Experimentell studie (RCT) för att öka psykologisk flexibilitet hos drogbehandlare



✓ ACT gav även effekter på minskade symtom för utmattningssyndrom

Karolinska Institutet

Studie på 106 stressade socionomer - Brinkborg et al 2011

Behaviour Research and Therapy xxx (2011) 1–10

Contents lists available at ScienceDirect

Behaviour Research and Therapy

Journal homepage: www.elsevier.com/locate/brat

Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial

Hillevi Brinkborg^a, Josefín Michanek^a, Hugo Hesser^b, Gunilla Berglund^{a,*}

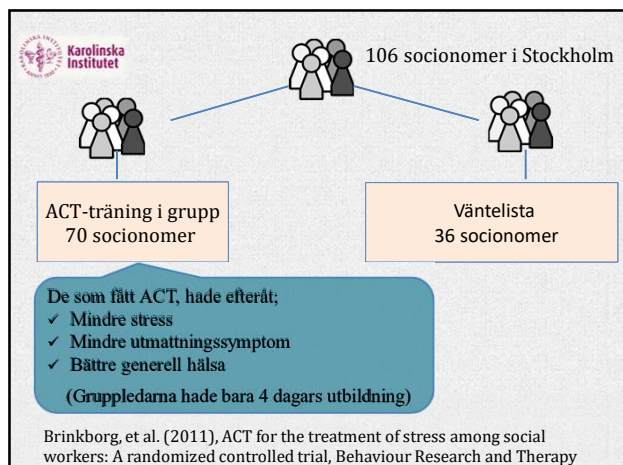
^a Department of Psychology, Stockholm University, SE-106 91 Stockholm, Sweden

^b Department of Behavioural Sciences and Learning, Wenner-Gren Institute, Swedish Institute for Disability Research, Linköping University, Sweden

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Chronic stress increases the risk of health problems and absenteeism, with negative consequences for individuals, organizations and society. The aim of the present study was to examine the effect of a brief



Karolinska Institutet

En studie på 124 sjuksköterskestudenter på KI

Anxiety, Stress & Coping: An International Journal

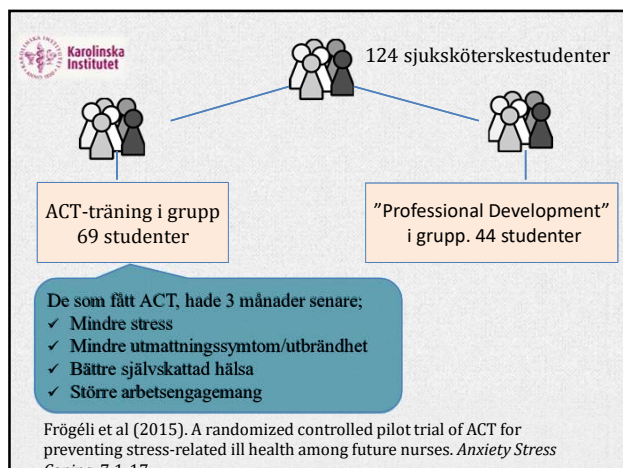
Välj språk
Translator disclaimer

CrossMark
click for updates

A randomized controlled pilot trial of acceptance and commitment training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses

DOI: 10.1080/10615806.2015.1025765
 Elin Frögéli^a, Aleksandar Djordjevic^a, Ann Rudman^a, Fredrik Livheim^a & Petter Gustavsson^a
 Publishing models and article dates explained

View full text
 Download full text
 Full access



Frögéli et al (2015). A randomized controlled pilot trial of ACT for preventing stress-related ill health among future nurses. *Anxiety Stress Coping*. 7:1-17.

Slutsats:

- ➔ Denna ACT-intervention visade sig vara verksam för att förebygga utvecklingen av stress bland sjuksköterskestudenter.
- ➔ Implementering av denna intervention i större skala skulle kunna förväntas gagna den framtida sjuksköterskeprofessionen.

LIVSKOMPASS

ACT

Att hantera stress och främja hälsa
Träff 1 – Om stress och om språket
Fredrik Livheim. www.livskompass.se

LIVSKOMPASS

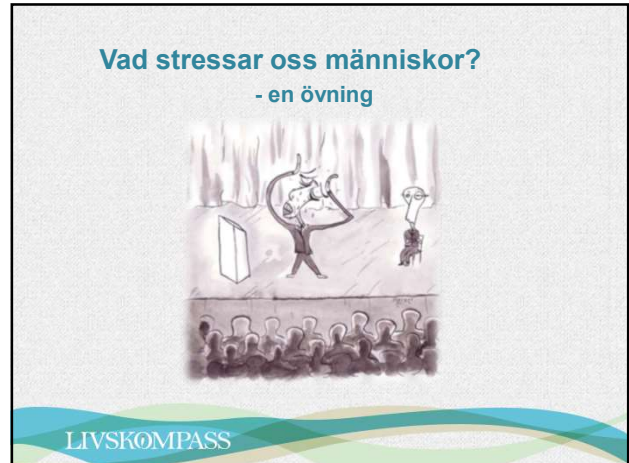
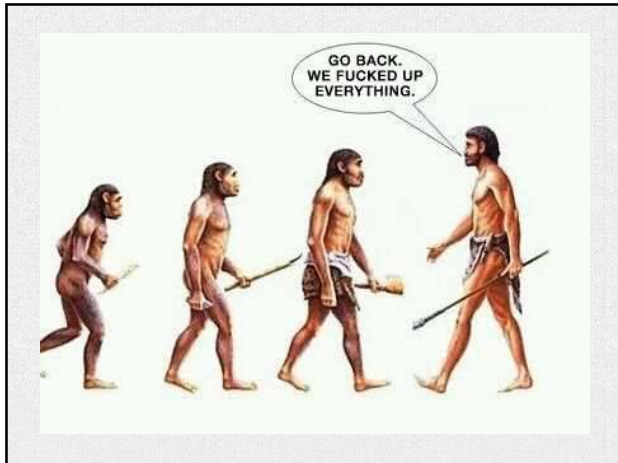
Apropå arbetslöshet under 25 år ...

HANS LINDSTRÖM

MEN PAPPA, JAG HAR INGA PENGAR, INGET HUS, INGEN BOSTAD, INGEN FRAMTID, INGET FRAMTIDSHOPE!

JÄ MEN HERREGUUD VEKTOR. MAN KAN VÄL INTE FÅ ALLT HÄR I LIVET!

www.doodler.se



Stressreaktionen

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

Samhällets utveckling ställer nya krav

Bonden blev utsliten

Industriarbetaren blev uttråkad

Informationsarbetaren blir orolig

Evolutionen i nytt perspektiv

- Vi ställs inför nya typer av hot

Hur tänkandet kan dra igång stressreaktionen – film

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

LIVSKOMPASS

Vad kan jag förändra?

Vad behöver jag acceptera?

LIVSKÖMPASS

S:T Franciskus bön

Gud giv mig styrka att acceptera det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan förändra.

Och visdomen att se skillnaden

- Reinhold Niebuhr, 1943

LIVSKÖMPASS

Skillnaden mellan yttre och inre problem

Yttre problem

"Om det är något du inte gillar så fundera på hur du ska bli av med det och gör dig av med det."

Inre problem

"Om du inte är villig att ha tankarna och känslorna så är du fast med dem."

Varför blir det så?

LIVSKÖMPASS

Tänk inte....

... på siffrorna

1

4

7

LIVSKÖMPASS

Om kontroll



LIVSKÖMPASS

Vi människor är enda arten på vår planet som tar livet av oss...

Även härliga upplevelser kan väcka smärta

Naturlig smärta eller onödig smärta?

Naturlig smärta, naturligt obehag

- ↔ Kommer vi att ha under våra liv.
- ↔ Varierar i styrka.
- ↔ Är naturligt eftersom livet bitvis gör ont.

LIVSKÖMPASS

Naturlig smärta eller onödig smärta?

Onödig smärta, onödigt obehag

- ↔ Kommer när vi inte vill känna den naturliga smärtan, vi får då "onödig smärta".
- ↔ Genom att agera klokt på "naturlig smärta" kan vi undvika att skapa mer smärta för oss själva, t ex inte bli så stressad för att man är stressad.
- ↔ Kom ihåg exemplet med den brutna armen. Armen är bruten (naturlig smärta) och hur jag reagerar på detta kan skapa mer (onödig) smärta.

LIVSKÖMPASS

Två sätt att angripa stress/lidande

1. Förändra: Ta bort det som skapar stress/lidande

De saker som händer utanför vår kropp har vi ofta rätt goda möjligheter att påverka.

2. Acceptans: Förändra förhållningssätt till stress/lidande

De saker som händer inuti vår kropp är oftast rätt svåra att påverka. Däremot kan vi påverka hur vi förhåller oss till det som stressar oss.

"Det handlar inte alltid om hur man har det, utan hur man tar det."

LIVSKÖMPASS

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**, bli närvaro och förhållningssätt

LIVSKÖMPASS

Saker som vi behöver öva oss på att acceptera:

- ↔ Att vi kommer att dö



LIVSKÖMPASS

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

LIVSKÖMPASS

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

LIVSKÖMPASS

Lycka = frånvaro av smärta (den medicinska modellen)

Svenska läkare:
BOTA DIN
ORO OCH
ÅNGEST
ny metod i höst

LIVSKÖMPASS

Mitt liv är riktigt tungt ... (ibland)

"Härligt"



"Grymt jobbigt"

LIVSKÖMPASS



Om livet



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

Steven C. Hayes

LIVSKÖMPASS

De coola, viktiga sakerna som verkligen spelar roll i livet - Din Livskompass

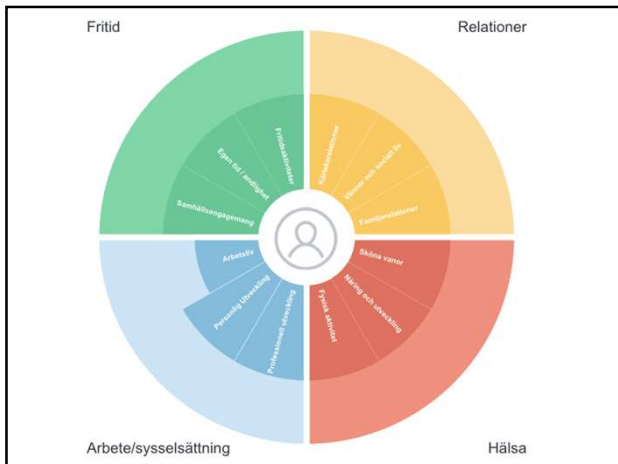


Mål och mening i vår färd...

BERGLINS TISDAG



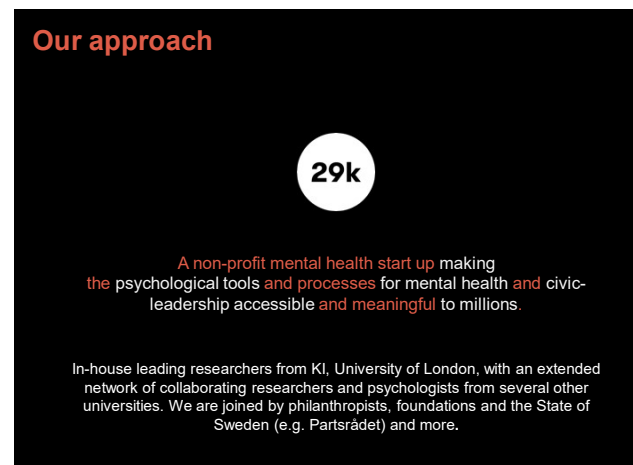
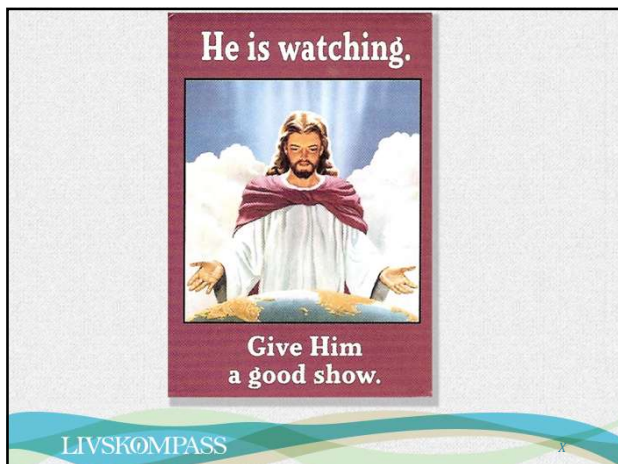
LIVSKÖMPASS

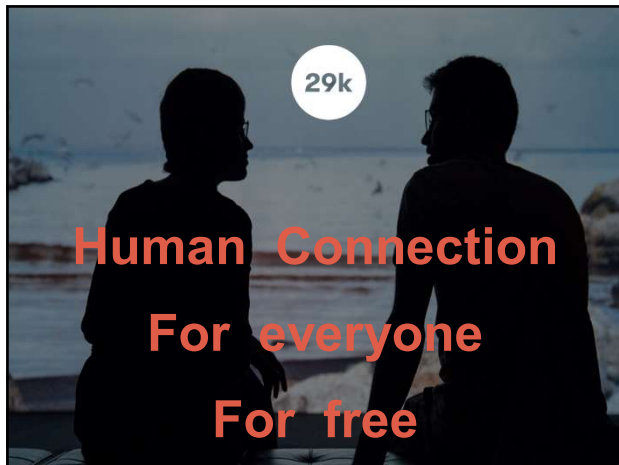


**Grattis på
90-års dagen!**

A cluster of colorful balloons (blue, red, yellow, green, purple) against a blue sky with clouds. The balloons are arranged in a bouquet-like shape, with some overlapping. The background is a bright blue sky with soft white clouds. The text 'Grattis på 90-års dagen!' is written in a bold, dark blue font in the upper left corner.







Soft launch Feb 2020

- Self compassion with Kristin Neff & Chris Germer
- Launched with Rachel Brathen
- +45 000 downloads
- 156 countries
- 5.0 average from 1400 users
- Click here for [trailer \(60 sec\)](#)



make everyday count. 29k

Takes the user by the hand

- Conversational interface
- Can tailor content
- Easy to switch to library view



make everyday count. 29k

Track for pandemic

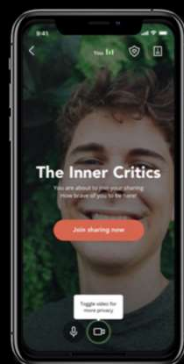
Based on questionnaire with 120 people.



make everyday count. 29k

Example of course

3 module course with video-sharing



make everyday count. 29k

An example of video-sharing



We will build a version ages 15-20 years



Click picture or use link in comment field to start video

29k

A non-profit mental health start up making
the psychological tools and processes for mental health and civic-leadership
accessible and meaningful to millions.

Planering för detta pass

(14.40 – 15.20)

1. Hur vi jobbar med ACT, exempel från en studie
2. Vad är ACT?
3. Varför ACT vid missbruk?
4. Funkar ACT vid missbruk eller må dåligt?
5. Funkar ACT för behandlare?
6. Exempel ur innehållet, både SiS-BUP och "ordinarie"
7. Tips om man vill veta mer

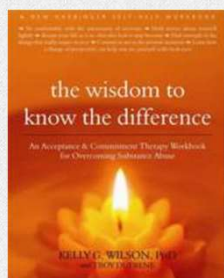
LIVSKÖMPASS

Resurser för att jobba vidare från ett ACT-perspektiv

LIVSKÖMPASS

The Wisdom to Know the Difference

- An ACT Workbook for Overcoming Substance Abuse



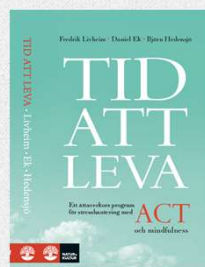
av: Wilson & Dufrene

Självhjälpsbok för klienter
(och professionella för egen del)
Används själv eller som en egen
kurs med några vänner.

LIVSKÖMPASS

TID ATT LEVA

Konkret självhjälps bok med samma innehåll som i
vår kurs samt stressprogrammet i www.29k.org



TID ATT LEVA

av: Fredrik Livheim
Daniel Ek
Björn Hedensjö

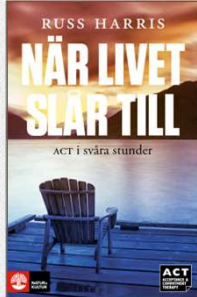
Självhjälpsbok för klienter
(och professionella för egen del)
Använd den själv eller som en egen
kurs med några vänner.

LIVSKÖMPASS

45



När livet slår till
ACT i svåra stunder

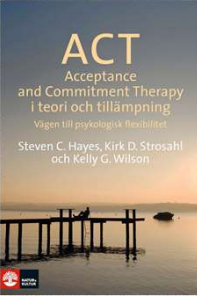


När livet slår till
ACT i svåra stunder
av: Russ Harris
Förlag: Natur och Kultur

Självhjälpsbok för klienter
(och professionella för egen del)
Använd den själv eller som en egen kurs med några vänner. Använd schemat du fått för att planera.

LIVSKOMPASS

ACT i teori och tillämpning
- Vägen till psykologisk flexibilitet



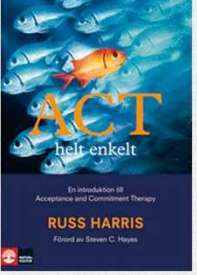
Andra upplagan av:
Hayes, Strosahl & Wilson

Förlag: New York: Guilford Press.

Denna är för behandlare

LIVSKOMPASS

ACT helt enkelt
- En introduktion till ACT

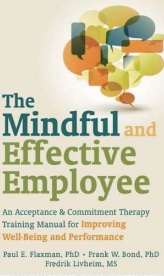


av: Russ Harris
Förlag: Natur och Kultur

Denna är för behandlare

LIVSKOMPASS

The Mindful and Effective Employee:
- An Acceptance and Commitment Therapy Training Manual for Improving Well-Being and Performance



Om detta format av ACT

Av: Paul Flaxman,
Frank Bond &
Fredrik Livheim

Förlag: New Harbinger

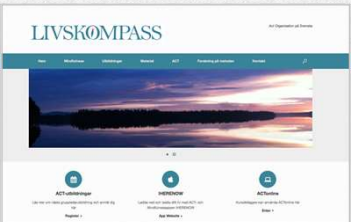
Denna är för behandlare

LIVSKOMPASS

Kommande utbildning i manualen 13-19 år

Utbildningar i "SiS/BUP-manualen" utanför SiS hålls via Livskompass. Nästa utbildning ges start januari 2020

www.livskompass.se



LIVSKOMPASS

Gruppleddarutbildningar i "ACT- Att hantera stress och främja hälsa"

- ✓ Ges varje termin i Stockholm, är 4 heldagar
- ✓ Nästa ges våren 2021
- ✓ Kan ges på valfri ort om mer än 15 deltagare

www.livskompass.se



ACT – gruppleddarutbildningen

Dag 1 på utbildningen:

Utbildarna går igenom vad ACT är och vad det finns för forskningsstöd.

Utbildarna modellerar hur träff 1 kan ges.

Övning: Gruppleddarna ger sin egen Träff 1 under de kommande två veckorna

Dag 2 på utbildningen:

Utbildarna modellerar hur träff 1 kan ges.

Övning: Gruppleddarna ger sin egen Träff 2 under de kommande två veckorna.

...OSV

LIVSKOMPASS

Lyckades vi?

(14.40 – 15.20)

1. Hur vi jobbar med ACT, exempel från en studie
2. Vad är ACT?
3. Varför ACT vid missbruk?
4. Funkar ACT vid missbruk eller må dåligt?
5. Funkar ACT för behandlare?
6. Exempel ur innehåll, både SiS-BUP och "ordinarie"
7. Tips om man vill veta mer

LIVSKOMPASS

Två värmande kommentarer

Irakisk man 43 år

" - Jag har brottats med svåra minnen från kriget och lider av Posttraumatisk stress. Jag har både gått hos psykologer och fått medicin av läkare, men inget har hjälpt mig. Men den här kursen har verkligen hjälpt mig och nu har jag fått verktyg för att klara mig i livet."

Tjej 15 år som fått kursen via BUP (Barn & ungdomspsykiatri)

" - Sprid detta över hela Sverige, skolor, arbetsplatser, dagis. Så blir världen bättre Kramar och lyckönskningar. "



Tack!

Fredrik Livheim
leg. psykolog, PhD
Telefon: 070 – 694 03 64
E-post: livheim@gmail.com

www.29k.org
www.livskompass.se



LIVSKOMPASS