

Att tänka stort

– Hur hjälpa många samtidigt?

SvACBS, Stockholm 2015-02-07

Fredrik Livheim
leg. psykolog, Peer Reviewed ACT Trainer, projektledare ACT
CPF – Centrum för Psykiatrforskning,
Stockholms läns landsting och Karolinska Institutet



Karolinska Institutet



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Innehåll

15.45 - 16.45

Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

- Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SIS-BUP)
- Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effectiveness, studenter);
 - Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning (Livheim 2004 & 2006)
 - Studie på 106 socialsekreterare (Brinkborg et al 2011)
 - Studie på högskolan, Australien & Sverige (Livheim et al 2014)
 - Studie på 124 sjuksköterskestudenter (Frögeli et al submitted)
- Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
 - Utbilda utbildare i andra länder
- Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - Bok, "The mindful and Effective Employee" av Flaxman, Bond & Livheim
 - Självhjälp via Internet, www.papilly.com, erbjud konsulttjänster www.good-work.se
 - Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Uppdragsutbildningar mm)
 - Medverka i media (TV & tidningar)

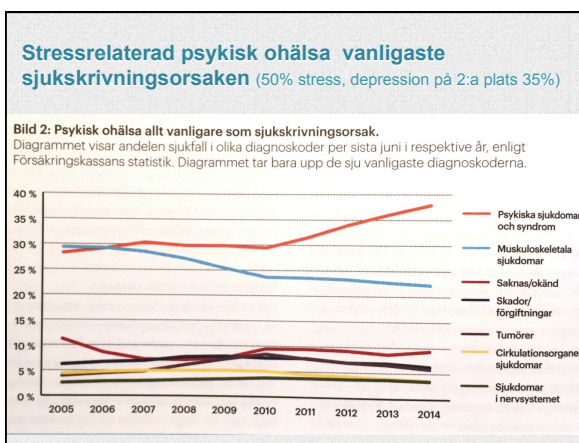
Innehåll

15.45 - 16.45

Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

- Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SIS-BUP)
- Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effectiveness, studenter);
 - Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning (Livheim 2004 & 2006)
 - Studie på 106 socialsekreterare (Brinkborg et al 2011)
 - Studie på högskolan, Australien & Sverige (Livheim et al 2014)
 - Studie på 124 sjuksköterskestudenter (Frögeli et al submitted)
- Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
 - Utbilda utbildare i andra länder
- Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - Bok, "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - Självhjälp via Internet, www.papilly.com, erbjud konsulttjänster www.good-work.se
 - Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Uppdragsutbildningar mm)
 - Medverka i media (TV & tidningar)



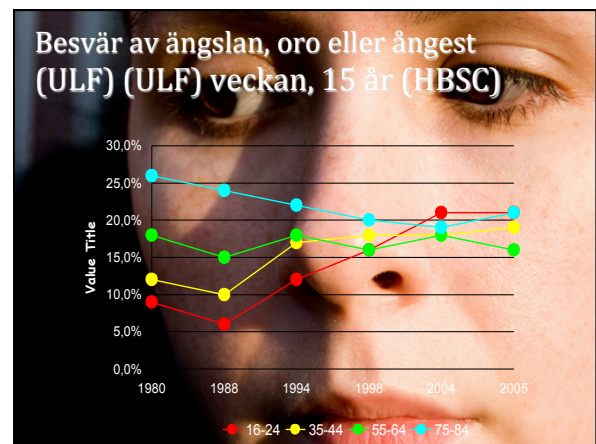
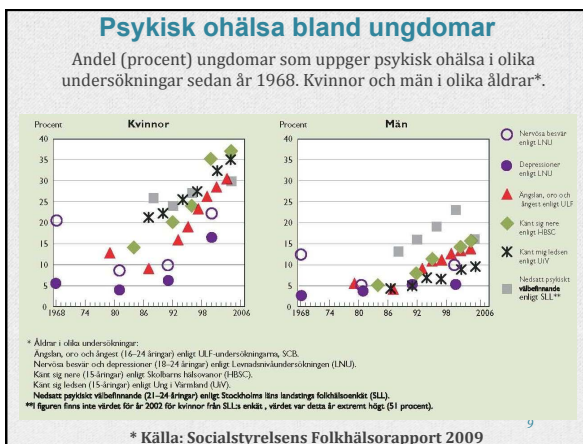
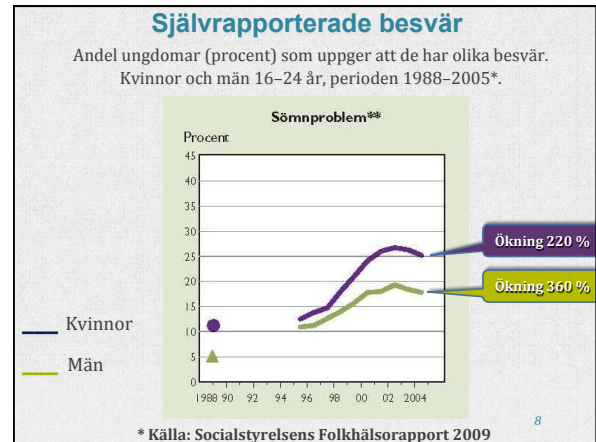
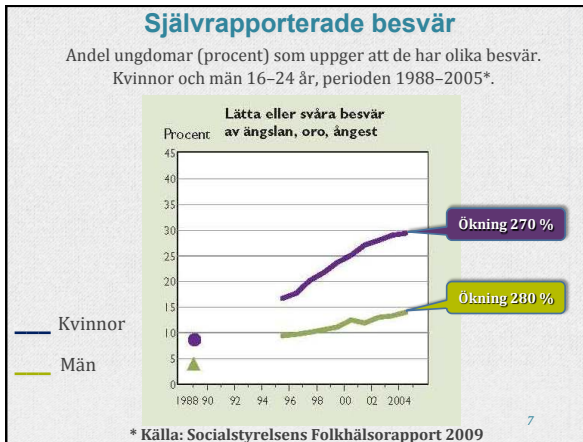

"Of course you feel great. These things are loaded with antidepressants."

"Det är klart att du mår toppen. Dom här sakerna är fullproppade med antidepressiva piller."
(105 000 svenskar på SSRI 15-34 år, 2012!!!)

5

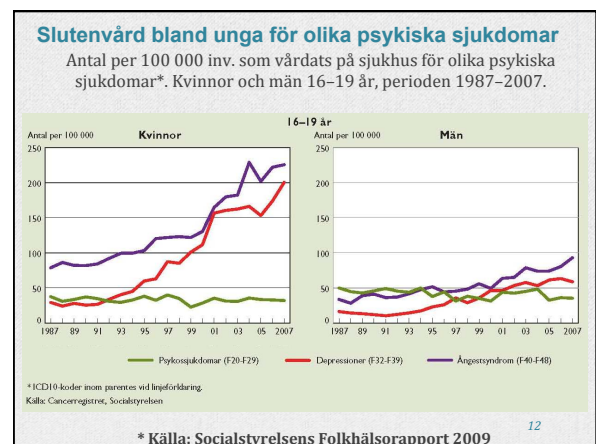
Läget i Sverige

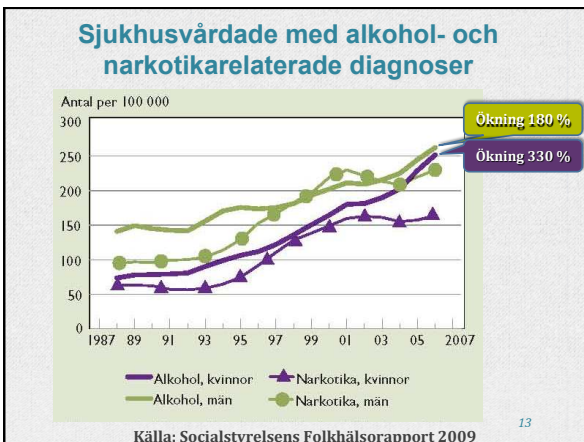
- 808 677 personer i Sverige äter antidepressiva medel
- 24 % av den svenska vuxna befolkningen har sömnbesvär
- 70 miljarder per år kostar den psykologiska ohälsan det svenska samhället
- Majoriteten av alla långtidssjukskrivningar kan relateras till stress
- OECD bedömer att den psykiska ohälsan är den viktigaste utmaningen svenska företaget och samhället står inför, och förespråkar lösningar som exempelvis gruppbehandlingar och självhjälp via internet.



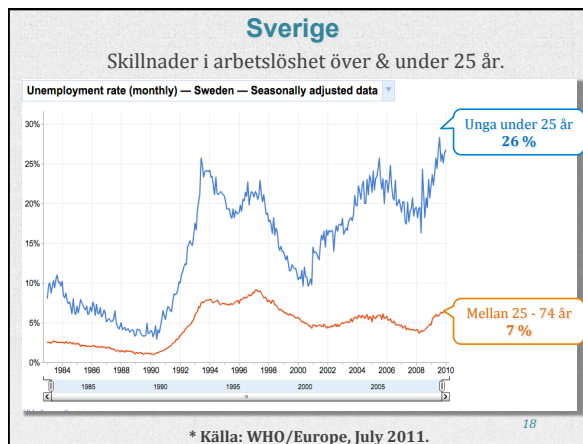
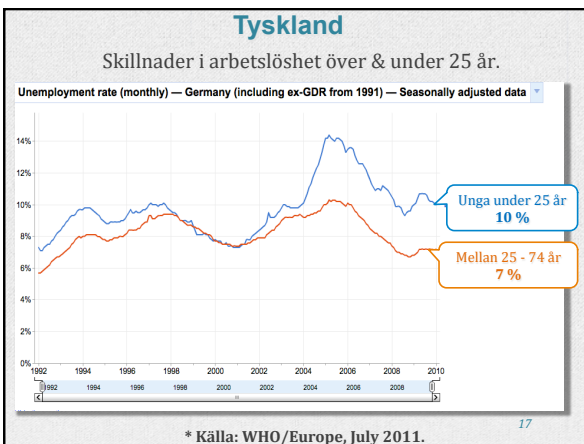
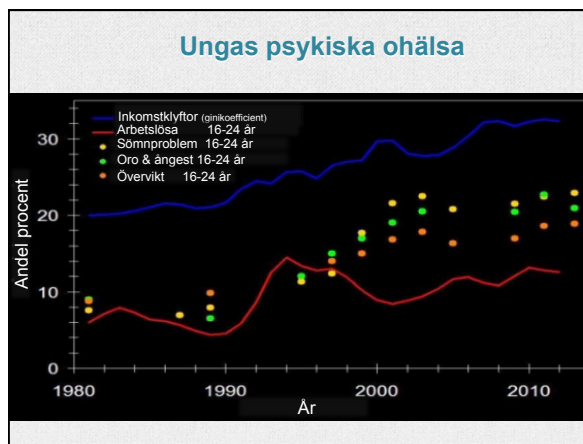
Men det är ju "bara" självrapportering!!!

LIVSKOMPASS





- ### Tänkbara orsaker till ökande psykiska ohälsa:
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. **Ökade klyftor** (inkomst & socialt, ginokoefficienten)
 6. **Unga tränas inte i utmaningar** (ger upp lätt, se PISA)
 7. IT-stress (alltid näbar, mindre sömn)
 8. **Orealistiska kroppsideal** (särskilt bland tjejer)





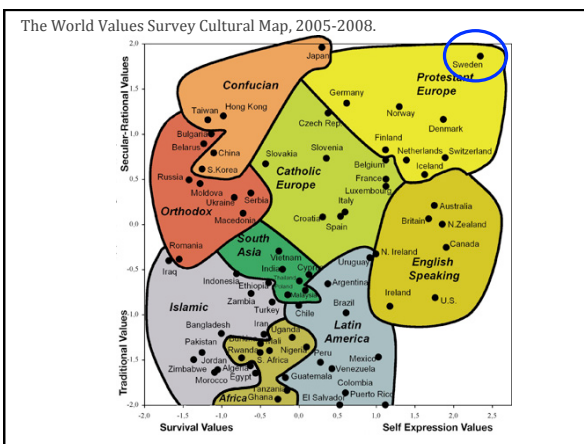
2. "Individualisering"

Fler valmöjligheter (vilket också är fantastiskt).

- Nya möjligheter öppnas, detta gör livet mer oförutsägbart.
 - "Man vill ju alltid göra det bästa valet, när det finns så stor frihet."
 - "Vi blir uppfostrade till att vi kan bli vad vi vill, och då blir det mycket höga krav."
- Förmågan att hantera denna öppna situation tycks inte ha utvecklats i samma takt som de nya möjligheterna har tillkommit.

Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder. SOU 2006:77.

20



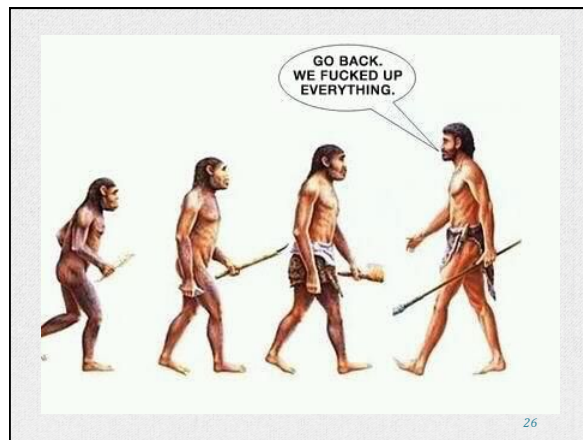
Men, tänk om jag väljer fel!

Man vill ju alltid göra det bästa valet när det finns så stor frihet!

- Förmågan att hantera alla val i livet verkar inte ha utvecklats i samma takt som de nya möjligheterna har tillkommit.
- Motsvarande kan också gälla inställningen till psykiska problem, dvs. att acceptansen av psykiska problem verkar ha minskat.

LIVSKÖMPASS





Innehåll 15.45 - 16.45

Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

1. Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SIS-BUP)
2. Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effectiveness, studenter);

a) Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning	(Livheim 2004 & 2006)
b) Studie på 106 socialsekreterare	(Brinkborg et al 2011)
c) Studie på högskolan, Australien & Sverige	(Livheim et al. 2014)
d) Studie på 124 sjuksköterskestudenter	(Frögeil et al submitted)
3. Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - a) Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - b) Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
 - c) Utbilda utbildare i andra länder
4. Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - a) Bok: "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - b) Självhjälp via Internet: www.papilly.com, erbjud konsulttjänster www.good-work.se
 - c) Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Uppdragsutbildningar mm)
 - d) Medverka i media (TV & tidningar)

Att hjälpa många samtidigt
(gruppbehandling & kort utbildning)

Utbildning av ACT gruppleddare i "ordinarie manualen"

Manual anpassad för yngre och missbruk (13-18 år)

ACT-att leva livet fullt ut

Extremt sammanfattat; handlar om att jobba med:

1. Vad vill jag i livet? (och 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 (Björn et al. 2008).

LIVSKÖMPASS

Format för behandling/kursen,

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. 6 träffar à 2 h).

Vem ger behandlingen/kursen:
Lärare, Fältarbetare, Psykologer, Läkare, Stresskonsulter, Skolkuratorer, Skolsjuksköterskor, Stödcentrum för brottsoffer, Ungdomsmottagningar (650 gruppleddare utbildade i Sverige, England & USA 2015)

Innehåll 15.45 - 16.45

Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

1. Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SIS-BUP)
2. Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effectiveness, studenter);

a) Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning	(Livheim 2004 & 2006)
b) Studie på 106 socialsekreterare	(Brinkborg et al 2011)
c) Studie på högskolan, Australien & Sverige	(Livheim et al. 2014)
d) Studie på 124 sjuksköterskestudenter	(Frögeil et al submitted)
3. Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - a) Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - b) Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
 - c) Utbilda utbildare i andra länder
4. Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - a) Bok: "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - b) Självhjälp via Internet: www.papilly.com, erbjud konsulttjänster www.good-work.se
 - c) Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Uppdragsutbildningar mm)
 - d) Medverka i media (TV & tidningar)

Dagens frågesport!

1. Vad är RCT en förkortning av?
(Svar: Randomized Controlled Trial)
2. Är det enkelt att svänga ihop en RCT?
(Svar: Neeeeej! Galet mycket jobb!)
3. Vad kostar det att göra en RCT?
(Svar: Ca 3 miljoner enligt Socialstyrelsen)
4. Är RCT:s viktiga för en metods fortlevnad?
(Svar: Japp, superviktigt. Ännu mer framöver!)

LIVSKÖMPASS

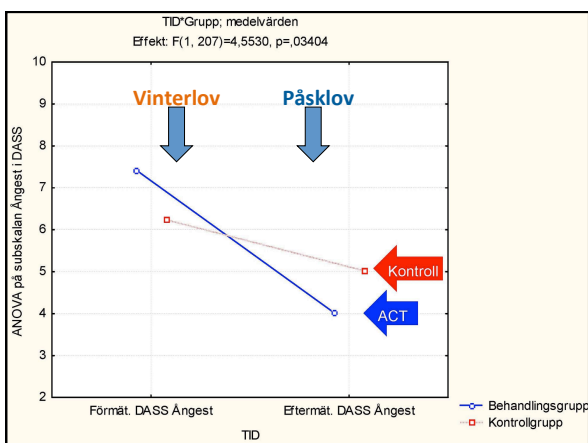
31

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.

LIVSKÖMPASS

32



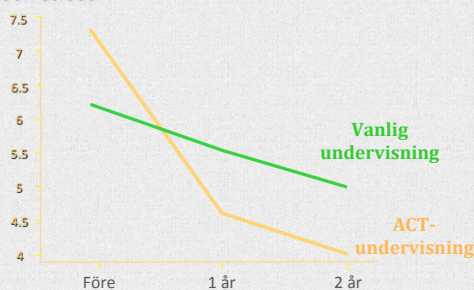
Kommentarer 2 v. efter interventionen (eftermätning)

- ↔ **Kille, 16 år Lundellska, 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 Lundellska, Behandlingsgrupp**
Jag diggar CD-skivan stenhårt. Tack för den, den har hjälpt mig oerhört mycket. Förut försökte jag låtsas att jag inte var stressad, nu är jag medveten om perioder när jag faktiskt är väldigt stressad, men vet vad jag ska göra åt det.
- ↔ **Kille, 16 år Fyrissskolan, Behandlingsgrupp**
Jag öppnade mig till att börja med, gjorde CD:n några dagar, men ack nej. Jag märker inget resultat och tro mig, om jag svarar positivare i denna enkät är det inte tack vare kursen, Konstruktiv kritik? Ge upp, ge oss piller mot stressen.

34

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

Ångest och stress



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

35

Kommentarer 1 år efter ACT-interventionen

- ↔ **Kille, 19 år Fyrissskolan, 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 Fyrissskolan, 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.

36

Innehåll 15.45 - 16.45

Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

1. Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SiS-BUP)
2. Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effektivitet, studenter);
 - a) Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning (Livheim 2004 & 2006)
 - b) Studie på 106 socialsekreterare (Brinkborg et al 2011)
 - c) Studie på högskolan, Australien & Sverige (Livheim et al 2014)
 - d) Studie på 124 sjuksköterskestudenter (Frögel et al submitted)
3. Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - a) Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - b) Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
 - c) Utbilda utbildare i andra länder
4. Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - a) Bok: "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - b) Självhjälp via Internet; www.papilly.com, erbjud konsulttjänster www.good-work.se
 - c) Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Uppdragsutbildningar mm)
 - d) Medverka i media (TV & tidningar)

1.Brinkborg, H., et al., Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial, Behaviour Research and Therapy (2011), doi:10.1016/j.brat.2011.03.009



90

1.Brinkborg, H., et al., Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial, Behaviour Research and Therapy (2011), doi:10.1016/j.brat.2011.03.009

- Studie på 106 stressade socialsekreterare i Stockholm.
- 70 personer i ACT, 36 i kontrollgrupp.
- ACT-gruppen hade statistiskt säkerställt:
 - Mindre stress (PSS, Cohens D: 0.72)
 - Mindre utmattningssymtom (MBI, Cohens D: 0.50) (cynism, emotionell utmattning & professionell effektivitet)
 - Bättre generell hälsa (GHQ-12, Cohens D: 0.38)
- Ger stöd för att interventionen fungerar när den ges efter endast 4 dagars utbildning i metoden.

39

Innehåll 15.45 - 16.45

Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

1. Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SiS-BUP)
2. Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effektivitet, studenter);
 - a) Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning (Livheim 2004 & 2006)
 - b) Studie på 106 socialsekreterare (Brinkborg et al 2011)
 - c) Studie på högskolan, Australien & Sverige (Livheim et al 2014)
 - d) Studie på 124 sjuksköterskestudenter (Frögel et al submitted)
3. Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - a) Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - b) Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
 - c) Utbilda utbildare i andra länder
4. Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - a) Bok: "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - b) Självhjälp via Internet; www.papilly.com, erbjud konsulttjänster www.good-work.se
 - c) Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Uppdragsutbildningar mm)
 - d) Medverka i media (TV & tidningar)

ACT för ungdomar dömda till slutenvård,

- SiS, Statens institutionsstyrelse.
- 161 ungdomar följs under 1.5 år på 12 institutioner.



Ny metod Hjälper ungdomar Rapport 19.46

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

ACT as an Early Intervention Group Program for Adolescent Depression and Stress Symptoms: Two Randomised, Controlled Pilot Trials in Two Countries

Journal of Child and Family Studies
February 2014

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

Frederik Livheim, Louise Hayes, Ala Ghaderi, Thora Magnusdottir, Anna Högberg, Julie Roseve, Simone Turner, Steven C. Hayes, Anders Tingström

LIVSKOMPASS 43

Results Australia:

Figure 3. Primary outcome Australia, Intervention Effects on depression

Group	Pre	Post
ACT	~67	~62
TAU	~60	~65

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

Group	Pre	Post
ACT	~30	~22
TAU	~28	~26

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)

Results Sweden:

Group	Pre	Post
ACT	~59	~62
TAU	~59	~55

Process measure MAAS:
- Marginally Significant effect : **p = 0.067**
- Effectsize: Medium **Cohen's d = 0.75**

(this is really cool since we did not do any mindfulness!)

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.

47

Innehåll

15.45 - 16.45

Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

- Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SiS-BUP)
- Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effectiveness, studenter);
 - a) Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning (Livheim 2004 & 2006)
 - b) Studie på 106 socialsekreterare (Brinkborg et al 2011)
 - c) Studie på högskolan, Australien & Sverige (Livheim et al 2014)
 - d) Studie på 124 sjuksköterskestudenter (Frøgeil et al submitted)
- Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - a) Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - b) Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
 - c) Utbilda utbildare i andra länder
- Spred kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - a) Bok: "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - b) Självhjälp via Internet: www.papilly.com, erbjud konsulttjänster www.good-work.se
 - c) Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Utbildningsutbildningar mm)
 - d) Medverka i media (TV & tidningar)

Djordjevic, Frögéli et al. (submitted). *Mind the gap: ACT for preventing stress-related ill-health among future nurses. A randomized controlled trial.*

- ↔ Studie på 113 sjuksköterskestudenter på KI.
- ↔ Slumpas till:
 - ACT i grupp, 6 träffar à 2 timmar.
 - KI-kurs, 3 träffar à 2 timmar (Treatment as Usual).

LIVSKOMPASS

Djordjevic, Frögéli et al. (submitted). *Mind the gap: ACT for preventing stress-related ill-health among future nurses. A randomized controlled trial.*

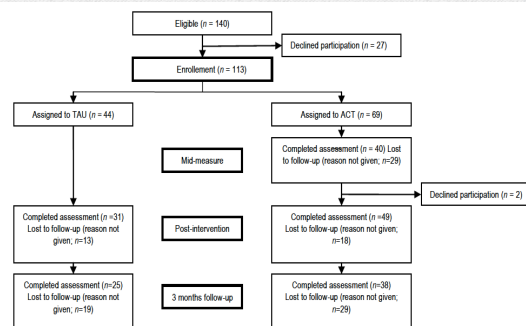


Figure 1. Description of the study design and flow of subjects.

Djordjevic, Frögéli et al. (submitted). *Mind the gap: ACT for preventing stress-related ill-health among future nurses. A randomized controlled trial.*

Resultat efteråt (signifikanta förbättringar i ACT vs. TAU):

- ↔ Mindre stress
 - ↔ Mindre utbrändhet
 - ↔ Bättre arbetsengagemang
 - ↔ Bättre självskattad hälsa
 - ↔ Större psykologisk flexibilitet
 - ↔ Mer medveten närvaro
- jämfört med kontrollgruppen.

51

Djordjevic, Frögéli et al. (submitted). *Mind the gap: ACT for preventing stress-related ill-health among future nurses. A randomized controlled trial.*

Resultat tre månader efteråt

(signifikanta förbättringar i ACT vs. TAU):

- ↔ Mindre stress
- ↔ Mindre utbrändhet
- ↔ Bättre arbetsengagemang
- ↔ Mer medveten närvaro
- ↔ Dos-responsanalyser visade att högre grad av deltagande resulterade i större effekter.
- ↔ Processanalyser visade att förbättringar i uppfattad stress, utbrändhet och självskattad hälsa var relaterade till grundläggande ACT-processer.

52

Djordjevic, Frögéli et al. (submitted). *Mind the gap: ACT for preventing stress-related ill-health among future nurses. A randomized controlled trial.*

Slutsats:

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

LIVSKOMPASS

Innehåll


15.45 - 16.45

Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

1. Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SiS-BUP)
2. Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effectiveness, studenter);
 - a) Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning (Livheim 2004 & 2006)
 - b) Studie på 106 socialsekreterare (Brinkborg et al 2011)
 - c) Studie på högstadiet, Australien & Sverige (Livheim et al 2014)
 - d) Studie på 124 sjuksköterskestudenter (Frögéli et al submitted)
3. Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - a) Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - b) Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
 - c) Utbilda utbildare i andra länder
4. Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - a) Bok: "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - b) Självhjälp via Internet: www.papilly.com, erbjud konsulttjänster www.good-work.se
 - c) Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Utbildningsmyndigheter mm)
 - d) Medverka i media (TV & tidningar)

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



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



LIVSKOMPASS

Så här ser manualen ut



LIVSKOMPASS

Så här ser manualen ut



LIVSKOMPASS

Om man missat en träff kan man komplettera

ACT Online!
Välkommen till Livskompass online kurs i ACT. Här kan du repetera materialet steg för steg i lugn och ro.



Traff 1
Om stress och hälsa



Traff 2
Livskompass



Traff 3
Anpassning från utbildning



Traff 4
Att gå vidare, beredning, kommunikation, repetition

Din resa börjar här

Välkommen till Livskompass ACT online! Om du vill repetera det i gilla ämnen på bilderna eller missat en träff är det här du vill se. Vill du repetera hela kursen, så är det här som innehåller informationen här nedanför!



www.livskompass.se/ACTonline/
Man kan antingen se hela kursen på filmer eller sammanfattad i text.



LIVSKOMPASS

JAG-HÄR-NU

I-HERE-NOW

www.iherenow.net



ACT – gruppleddarutbildningen

Utbildningen riktar sig till behandlare som vill hålla ACT-grupper för 15 – 103 åringar.

Exempel på gruppleddare som gått (650 stycken):

- ↔ Psykologer
- ↔ Skolkuratorer & skolsköterskor
- ↔ Läkare
- ↔ Lärare
- ↔ Socionomer
- ↔ Beteendevetare



ACT – gruppleddarutbildningen

Innan första utbildningsdagen ska man:

- ↔ Ha läst "ACT helt enkelt" (Russ Harris)
- ↔ Ha läst "Sluta grubbla börja leva" (Hayes & Smith)
- ↔ Svarat på instuderingsfrågor på böckerna
- ↔ Samlat ihop en egen grupp man själv håller
- ↔ Önskvärt om man leder 2 & 2



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.

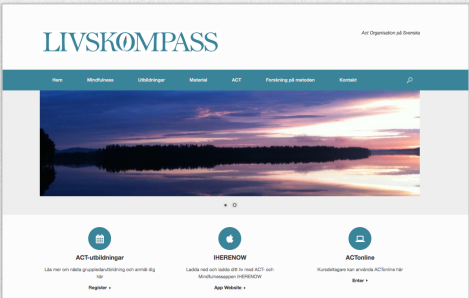
Övning: Gruppleddarna ger sin egen Träff 2 under de kommande två veckorna.

...OSV



Nästa utbildning ges mars 2015

www.livskompass.se



Innehåll

15.45 - 16.45

Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

1. Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SiS-BUP)
2. Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effectiveness, studenter);
 - a) Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning (Livheim 2004 & 2006)
 - b) Studie på 106 socialsekreterare (Brinkborg et al 2011)
 - c) Studie på högstadiet, Australien & Sverige (Livheim et al 2014)
 - d) Studie på 124 sjuksköterskestudenter (Frøgeil et al submitted)
3. Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - a) Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - b) Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
 - c) Utbilda utbildare i andra länder
4. Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - a) Bok: "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - b) Självhjälp via Internet: www.papilly.com, erbjud konsulttjänster www.good-work.se
 - c) Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Utbildningsutbildningar mm)
 - d) Medverka i media (TV & tidningar)



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).

ACT- att leva livet fullt ut

Slutseminarium
Symbiose

Träff 1: Vad tycker jag är viktigt i livet?
Träff 2: Vad tycker jag är viktigt i livet?
Träff 3: Vad hindrar mig? Vad kan jag göra åt det?
Träff 4: Vad hindrar mig? Vad kan jag göra åt det?
Träff 5: Att vara schysst mot mig själv.
Träff 6: Hur kan jag leva det liv jag vill?
 Hur hantera svårigheter på vägen?

Första "officiella" utbildning november 2015

www.livskompass.se

Innehåll

15.45 - 16.45

Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

1. Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SIS-BUP)
2. Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effectiveness, studenter);
 - a) Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning (Livheim 2004 & 2006)
 - b) Studie på 106 socialsekreterare (Brinkborg et al 2011)
 - c) Studie på hogstadiet, Australien & Sverige (Livheim et al 2014)
 - d) Studie på 124 sjuksköterskestudenter (Frögeli et al submitted)
3. Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - a) Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - b) Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
 - c) Utbilda utbildare i andra länder
4. Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - a) Bok: "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - b) Självhjälp via Internet: www.papilly.com, erbjud konsulttjänster www.good-work.se
 - c) Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Uppdragsutbildningar mm)
 - d) Medverka i media (TV & tidningar)

Forskningsutbyte i USA & hos Steven Hayes

Vår ACT-utbildning på gång i;

- ✓ USA (igång)
- ✓ England (igång)
- ✓ Danmark (igång)
- ✓ Finland (igång)

LIVSKOMPASS

Innehåll

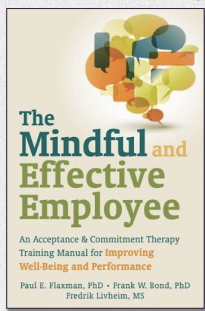
15.45 - 16.45

Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

1. Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SiS-BUP)
2. Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effectiveness, studenter);
 - a) Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning (Livheim 2004 & 2006)
 - b) Studie på 106 socialsekreterare (Brinkborg et al 2011)
 - c) Studie på högskolan, Australien & Sverige (Livheim et al 2014)
 - d) Studie på 124 sjuksköterskestudenter (Frögéli et al submitted)
3. Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - a) Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - b) Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
 - c) Utbilda utbildare i andra länder
4. Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - a) Bok: "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - b) Självhjälp via Internet, www.papilly.com, erbjud konsulttjänster www.good-work.se
 - c) Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Uppdragsutbildningar mm)
 - d) Medverka i media (TV & tidningar)

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

Innehåll

15.45 - 16.45

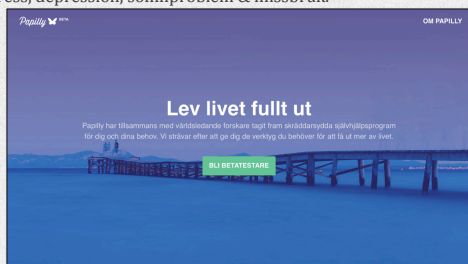
Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

1. Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SiS-BUP)
2. Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effectiveness, studenter);
 - a) Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning (Livheim 2004 & 2006)
 - b) Studie på 106 socialsekreterare (Brinkborg et al 2011)
 - c) Studie på högskolan, Australien & Sverige (Livheim et al 2014)
 - d) Studie på 124 sjuksköterskestudenter (Frögéli et al submitted)
3. Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - a) Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - b) Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
4. Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - a) Bok: "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - b) Självhjälp via Internet: www.papilly.com,
 - c) Erbjuder konsulttjänster www.good-work.se
 - d) Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Uppdragsutbildningar mm)
 - e) Medverka i media (TV & tidningar)

Självhjälp via Internet www.papilly.com

Det här är en internetportal under uppbyggnad. Den kommer att ha självhjälpsprogram för de flesta typer av psykologiska problem, t.ex. stress, depression, sömnproblem & missbruk.



Vad gör vi idag?



Vad vi ska bygga

1. Attraktiv sida att landa i 
2. Hur vill jag att mitt liv ska se ut? 
3. Screening för problem 
4. Självhjälpstips om problem 
5. Strukturerade självhjälp-program om problem 

Endast tillsammans kan vi bygga det här

Användare
Användarna styr hur tjänsten utvecklas utifrån vad de använder och hur.

Forskare & experter
Experter inom respektive områden sammankallas och utgår från det effektivaste som finns just nu. Samt gör studier på hur tjänsterna fungerar.

Webb utvecklare & designers
ISPY™

Forskare & experter




Vad vi redan byggt - Om stress

Du kan gå med och testa redan nu, **medlemskap är gratis, www.stressklubben.se**

1. Lätt att registrera sig (anonymt)
2. Massor information om stress



www.papilly.com



Innehåll 15.45 - 16.45






Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

1. Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SIS-BUP)
2. Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effectiveness, studenter);
 - a) Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning (Livheim 2004 & 2006)
 - b) Studie på 106 socialsekreterare (Brinkborg et al 2011)
 - c) Studie på hogstadiet, Australien & Sverige (Livheim et al 2014)
 - d) Studie på 124 sjuksköterskestudenter (Frögel et al submitted)
3. Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - a) Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - b) Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
4. Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - a) Bok: "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - b) Självhjälpa via Internet: www.papilly.com,
 - c) Erbjuder konsulttjänster www.good-work.se
 - d) Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Uppdragsutbildningar mm)
 - e) Medverka i media (TV & tidningar)

GOOD WORK

ALLA MEDARBETARE I GoodWork är legitimerade psykologer och har stor erfarenhet i att leda grupper mot välmående och förbättrade prestationer. Kontakta oss gärna för information om hur vi kan hjälpa din organisation!

 FREDRIK LINDHOLM Legitimerad psykolog fredrik.lindholm@goodwork.se +46 70-727 12 90	 MICA HÄNNINGSBORG Legitimerad psykolog mica.hanningsborg@goodwork.se +46 70-471 84 19	 DANIEL EK Legitimerad psykolog daniel.ek@goodwork.se +46 72-320 10 09	 HENRIK WESTIN Legitimerad psykolog henrik.westin@goodwork.se +46 72-894 14 15	 JONATAN ROTSHACK Legitimerad psykolog jonatan.rotschack@goodwork.se +46 72-722 07 85
---	--	--	--	---

Innehåll

15.45 - 16.45

Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

1. Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SIS-BUP)
2. Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effectiveness, studenter);
 - a) Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning (Livheim 2004 & 2006)
 - b) Studie på 106 socialsekreterare (Brinkborg et al 2011)
 - c) Studie på högskolan, Australien & Sverige (Livheim et al 2014)
 - d) Studie på 124 sjuksköterskestudenter (Frögeli et al submitted)
3. Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - a) Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - b) Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
4. Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - a) Bok: "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - b) Självhjälp via Internet; www.papilly.com,
 - c) Erbjuder konsulttjänster www.good-work.se
 - d) Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Uppdragsutbildningar mm)
 - e) Medverka i media (TV & tidningar)

Psykologen: All stress är inte dålig – Nyhetsmorgon

(TV4 sändes 2015 02 05)



FREDRIK LIVHEIM
leg psykolog

Innehåll – Lyckades vi beröra allt?

15.45 - 16.45

Bakgrund: Psykisk ohälsa unga vuxna – hur ser läget ut? – varför?

Hur jag jobbar med att "hjälpa många", centrala komponenter:

1. Utveckla behandlingsmetoder, skapa manualer ("ordinarie" & SIS-BUP)
2. Forska, ger behandlingarna effekter? (RCTs, effectiveness, studenter);
 - a) Studie på 230 gymnasieelever med 2-års uppföljning (Livheim 2004 & 2006)
 - b) Studie på 106 socialsekreterare (Brinkborg et al 2011)
 - c) Studie på högskolan, Australien & Sverige (Livheim et al 2014)
 - d) Studie på 124 sjuksköterskestudenter (Frögeli et al submitted)
3. Om effekter, utbilda med kvalitet. Lätt att komma igång "paketera"
 - a) Utbildning i "ACT – att hantera stress och främja hälsa"
 - b) Utbildning i "ACT – att leva livet fullt ut"
 - c) Utbilda utbildare i andra länder
4. Sprid kunskapen (ACT i detta fall) på olika sätt och i olika arenor
 - a) Bok: "The mindful and Effective Employee" Flaxman, av Bond & Livheim
 - b) Självhjälp via Internet; www.papilly.com, erbjud konsulttjänster www.good-work.se
 - c) Medverka på konferenser och utbildningar (Universitet, Uppdragsutbildningar mm)
 - d) Medverka i media (TV & tidningar)

Tack!

Fredrik Livheim
leg. psykolog, projektledare ACT
Telefon: 070 - 737 52 90
E-post: livheim@gmail.com

www.livskompass.se
www.good-work.se
www.papilly.com



**Karolinska
Institutet**

LIVSKOMPASS