



## Om Fredrik

Psykologen Fredrik Livheim har utvecklat metoden "ACT – Att hantera stress och främja hälsa" och arbetar med att forska på metoden samt utbilda andra professionella för att de i sin tur ska kunna hålla egna grupper. "ACT – Att hantera stress och främja hälsa" bygger på den engelska förlagan "ACT at work" som arbetats fram av professorerna Frank Bond och Steven Hayes och visat sig fungera bra inom arbetslivet.

"ACT – Att hantera stress och främja hälsa" är en gruppbehandling på totalt 12 timmar fördelade på 4 kurstillfällen och handlar om att hjälpa unga vuxna (16-29 år) att hantera stress och psykisk ohälsa.

Fredrik arbetar med forskning och metodutveckling vid Forskningscentrum för ungdomars psykosociala hälsa, Maria Ungdom och Karolinska institutet (FORUM).

De flesta hälsoproblem hos vuxna grundläggs i barn- och ungdomsåren. Om man lyckas fånga upp ungdomar med psykiska svårigheter sparas mänskligt lidande och ekonomiska resurser.

**ACT** (Acceptance and Commitment Therapy) är en så kallad tredje vågens KBT metod som går ut på att man får lära sig acceptera de problem och det lidande som är ofrånkomligt - livet är inte en oavbruten dans på rosor. Fokus bör i stället ligga på att trots upplevda problem, till exempel stress, leva det liv man vill leva.

Fredrik Livheim har lärt ut ACT i gymnasieklasser i Uppsala. Utvärderingar visar att ungdomar som deltagit i de tre kurstillfällena mår bättre och stressar mindre. Nio av tio ungdomar i studien var nöjda eller mycket nöjda med utbildningen. En oberoende uppföljning två år senare av Institutionen för psykologi, Uppsala Universitet visar ännu bättre resultat. Mer information finns på [www.livskompass.se](http://www.livskompass.se)

Fredrik har tidigare jobbat på Precens (Preventionscentrum Stockholm) med att utveckla de olika Kometprogrammen samt utbilda och handleda gruppleddare i **Komet** (Kommunikationsmetod). Gruppleddarna leder i sin tur grupper av föräldrar till tonåringar. Föräldrarna får lära sig sätt att lösa vardagskonflikter och att återfå bra relationer om det har blivit problematiskt hemma.

Komet blev 2007 prisbelönt av Brå, Brottsförebyggande rådet. Brå anser att Komet är ett bra exempel på att samhället genom tidiga insatser kan hindra barn och ungdomar från att senare i livet drabbas av problem som missbruk, kriminalitet och psykisk ohälsa. Även Folkhälsoinstitutet rekommenderar Komet. Du kan läsa mer om Komet på [www.kometprogrammet.se](http://www.kometprogrammet.se)

Fredrik har tidigare arbetat som psykolog vid Centrum för folkhälsa och på BUP Signal som är en specialistmottagning inom Barn och ungdomspsykiatri (BUP) för barn och unga med utagerandeproblematik eller tvångsproblematik.

Innan Fredrik blev psykolog arbetade han som lärare, främst på gymnasie- och högstadienivå. Han arbetade tidvis även med drama tillsammans med elevvården. De senaste somrarna har Fredrik tagit tjänstledigt för att jobba som kolloledare med ungdomar på Barnens Ö.