

Att förebygga psykisk ohälsa och stress på gymnasiet, nr. 223

Fredrik Livheim

*leg. psykolog, projektledare ACT
FORUM – Forskningscentrum för
psykosocial hälsa vid Maria Ungdom
och Karolinska Institutet*

EPN/BI Maria Ungdom Box 200 E-141 86 Stockholm E-141 86 Stockholm E-141 86 Stockholm

Min målsättning med passet

- Att du ska få en kort uppdatering om det aktuella läget vad det gäller psykisk ohälsa hos unga vuxna i Sverige
- Att du är orienterad i den här behandlingsforskningen som är gjord
- Att du ska känna till innehållet i "ACT- Att hantera stress och främja hälsa"
- Att du fått kort information om hur man kan bli utbildare.
- En förhoppning om att du får med dig några korn som kan vara värdefulla för dig BÅDE som lärare/behandlare och som privatperson

Hemsidor för mer information om ACT

➤ www.livskompass.se

Här finns information om just formatet "ACT – Att hantera stress och främja hälsa". Det finns bland annat arbetsmaterial och information om kommande utbildningar.

➤ <http://joannedahl.com/>

JoAnne Dahl vid institutionen för psykologi vid Uppsala Universitet. JoAnne är en av dem som jobbat allra längst med ACT i Sverige. På denna sida hittar du mer material om ACT samt information om kommande ACT-utbildningar.

➤ www.contextualpsychology.org

Det här är den internationella ACT-hemsidan. Här finns arbetsmaterial, en internationell diskussionslista med mera, med mera. För att få tillgång till allt på sidan (vilket är mycket) betalar man en valfri donation.

Sammanfattning av presentationen

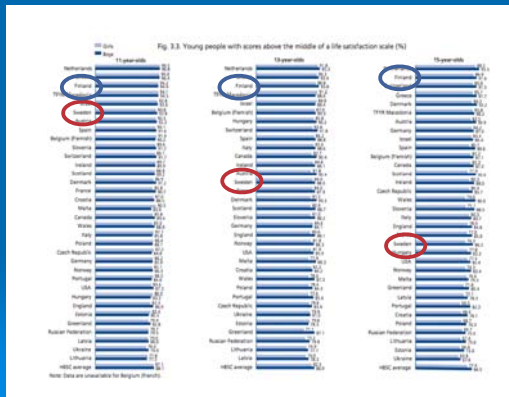
- Varför?
- Fungerar kursen/behandlingen?
- Innehåll i kursen
- Utbildning till gruppledare
- Boktips

Varför denna kurs?

- Ohälsa och stress ökar dramatiskt i vårt samhälle och uppvisas även tidigt i åldrarna (Borgny & Jonsson, 2004)
- Enligt ett internationellt forskningsprojekt (Marklund 1997) uppvisar svenska skolelever högre stress än elever från andra länder
- En av skolans huvuduppgifter är att hjälpa eleven till en harmonisk och allsidig utveckling för att kunna möta de samhällsliga krav som eleven ställs inför

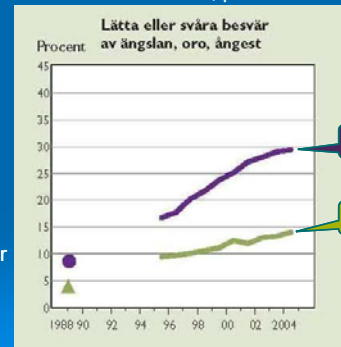
Folkhälsoinstitutet & Folkhälsorapport 2009

Nöjd med livet efter ålder - OECD



Självrapporterade besvär

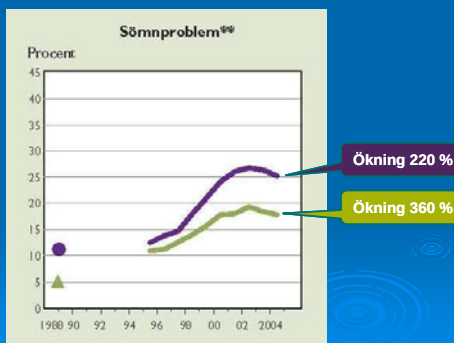
Andel ungdomar (procent) som uppger att de har olika besvär. Kvinnor och män 16–24 år, perioden 1988–2005*.



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Självrapporterade besvär

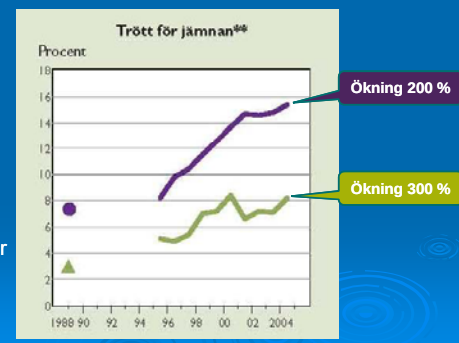
Andel ungdomar (procent) som uppger att de har olika besvär. Kvinnor och män 16–24 år, perioden 1988–2005*.



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Självrapporterade besvär

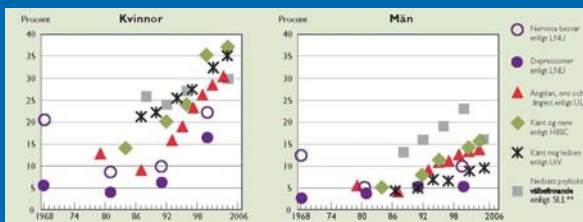
Andel ungdomar (procent) som uppger att de har olika besvär. Kvinnor och män 16–24 år, perioden 1988–2005*.



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Psykisk ohälsa bland ungdomar

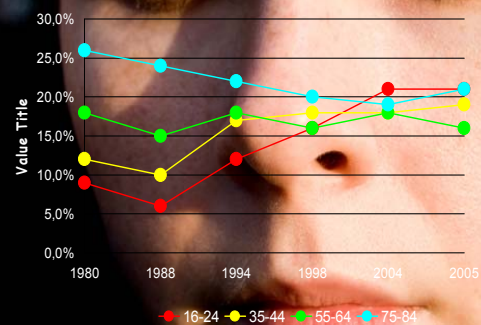
Andel (procent) ungdomar som uppger psykisk ohälsa i olika undersökningar sedan år 1968. Kvinnor och män i olika åldrar*.



* Åldrar i olika undersökningar:
 Ångslan, oro och ångest (16–24 åringar) enligt ULF-undersökningarna, SCL.
 Nervösa besvär och depressioner (16–24 åringar) enligt Lönnsvaldsundersökningen (LNU).
 Klart sig själv (15-åringar) enligt Stockholms hälsoenkät (HBSC).
 Klart sig själv (15-åringar) enligt Unga i Värmland (UV).
 Nya psykiska vårdbesökande (21–24 åringar) enligt Stockholms läns landstings folkhälsoenkät (SLI).
 ** Figuren finns inte värderad för år 2002 för kvinnor från SLI enkät, värderat var detta år extremt högt (51 procent).

Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

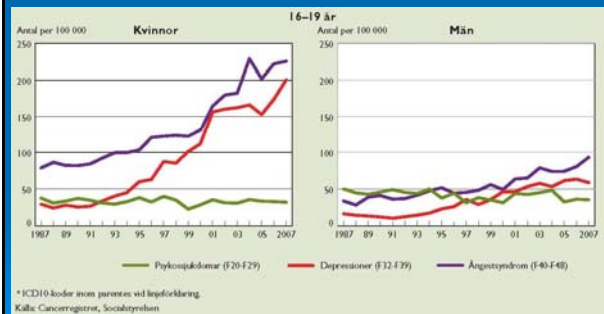
Besvär av ångslan, oro eller ångest (ULF), (HBSC)



Men det är ju "bara"
självrapporering!!!

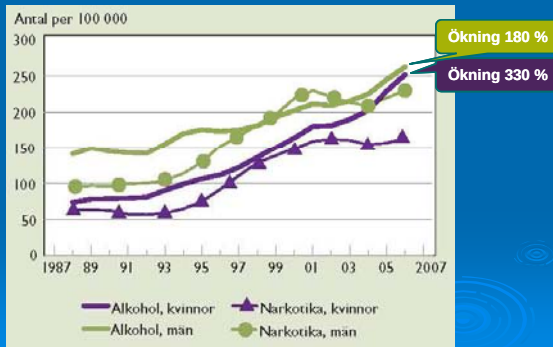
Slutenvård bland unga för olika psykiska sjukdomar

Antal per 100 000 inv. som vårdats på sjukhus för olika psykiska sjukdomar*. Kvinnor och män 16–19 år perioden 1987–2007.



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Sjukhusvårdade med alkohol- och narkotikarelaterade diagnoser



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Självmordsförsök i olika åldrar 1987–2007

Antal personer per 100 000 invånare som vårdats på sjukhus.



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Tack och lov verkar ökningskurvan plana ut
om man ser på statistik mellan 2004–2007

Vad beror ökningarna på?

Vad beror ökningarna på?

Ökande psykiska ohälsan hänger främst ihop med fyra orsaker:

1. Ökad arbetslöshet

2. "Individualisering"

- Fler valmöjligheter
- Minskad acceptans för psykiskt lidande

3. Mer alkohol

4. Mindre sömn

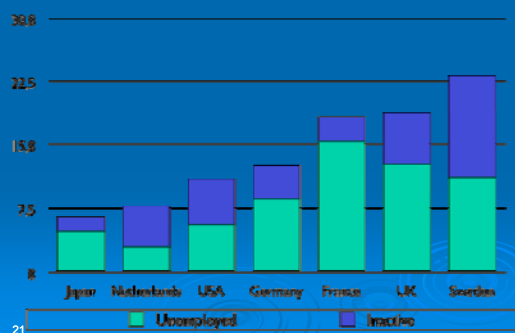
1. Ökad arbetslöshet

- ✓ Arbetsmarknadskriser på 90-talet resulterade i en kraftig ökning av arbetslöshet inom åldersgruppen
- ✓ Etableringsåldern ökat från 21 till 30 år mellan 1990 – 1999. (den ålder då ¼ av en årskull har sysselsättning)
- ✓ Högre utbildningskrav har medfört en senareläggning av inträdet i arbetslivet.
- ✓ Ökning av tillfälliga anställningar
- ✓ Den materiella standarden har försämrats jämfört med äldre generationer
- ✓ Minskade disponibla inkomster hos unga
- ✓ Mindre sambos och mera "mambos"

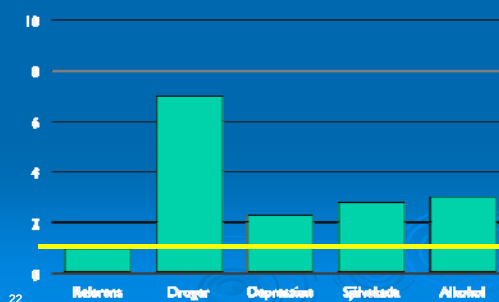
Ungdomar stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder - SOU 2006:77

Arbetslösa + inaktiva 20-24 år

(%), OECD 1997 (Ryan 2001)



Risikökning pga "inaktivitet" i ålder 20-24 år 1990-2002 (Sellström et al)



3. Alkohol och psykisk ohälsa

Analyser visar:

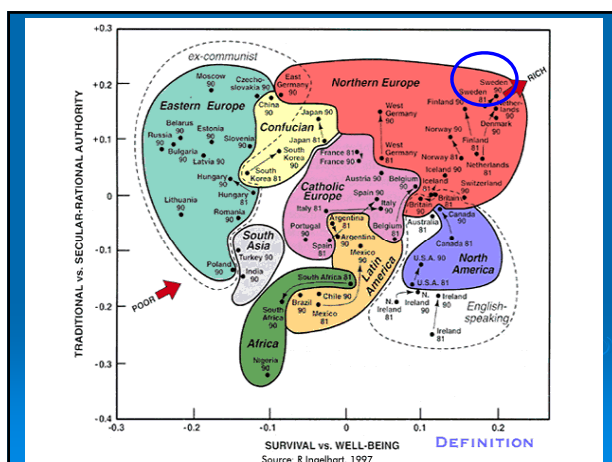
- Alkoholkonsumtion leder till depressiva symptom
- Depressiva symptom leder till ökad alkoholkonsumtion
- Alkohol förekommer före självskada
- Alkohol förekommer vid självskada

Systematiska litteraturoversikter av 1303 studier gjord av Folkhälsoinstitutet (Malmgren, Ljungdahl & Bremberg, 2008).

2. "Individualisering"

- Fler valmöjligheter (vilket också är fantastiskt)
- ✓ Nya möjligheter öppnas, detta gör livet mer oförutsägbart.
" – Man vill ju alltid välja 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



2. "Individualisering"

- Minskad acceptans för psykiskt lidande

- ✓ Missförhållanden (tex. våld, förtryck) som tidigare sågs som "naturliga" accepteras inte. Detta kan leda till att upplevelsen av problem ökar trots att "fenomenet" inte ökar.
- ✓ En utveckling mot en värld av mindre faktiska problem kan således medföra en upplevelse av ökade missförhållanden.
- ✓ Motsvarande kan också gälla inställningen till psykiska problem, dvs. att acceptansen av psykiska problem kan ha minskat.

Ungdomar stress och psykisk ohälsa
Analys och förslag till åtgärder SOU 2006:77

Varför denna kurs?

- Psykiska ohälsan har ökat med 200-300% sedan början av 80-talet.
- Problemet är relativt väl kartlagt, MEN väldigt lite forskning har gjorts kring vad man kan göra åt detta.

Varför denna kurs?



Varför denna kurs?



Ett tankvärt citat...

"I det moderna samhället utgår man från att jagets naturliga tillstånd är lycka och tillfredsställelse, och inte att det handlar om att sträva mot ett mål, eller att lidande kan ha ett syfte. Den här föreställningen har påverkat vad vi förväntar oss av medicinen och har bidragit till att miljontals människor nu åter antidepressiv medicin."

Tanken om att vi kan vara ledsna har glömts bort, vi upplever att lycka är det normala tillståndet, och det sätter en oerhörd press på människor i vårt samhälle. Det här kan vara väldigt plågsamt för många individer."

Wilner, A. N. (2008).

Ett tankvärt 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

Fungerar

"ACT – att hantera stress och främja hälsa?"

Sammanfattning av forskningen som är gjord:

Sammanfattning av forskningen som är gjord på just detta gruppformat av ACT:

- Professor Frank Bond utvecklar "ACT at work" i London 1999. Två randomiserade kontrollerade studier (Bond & Bunce 2000; Bond & Bunce 2003).
- En svensk randomiserad kontrollerad studie på 230 gymnasieungdomar i Uppsala 2004 (Livheim, 2004) med oberoende uppföljning två år senare (Jacobsson & Wellin, 2006).
- En svensk pilotstudie på 38 ungdomar, fungerar den för ungdomar med uttalade problem? Och efter bara har 16 tim. utb? För- eftermätning (Stavenow, 2007).
- En svensk randomiserad kontrollerad studie på 22 lärare i Lund (Altbo & Nordin 2007)
- En svensk randomiserad kontrollerad studie på 106 stressade socialsekreterare i Stockholm. (Michanek & Brinkborg 2009)

Sammanfattning av gymnasiestudien i Uppsala 2004 & 2006

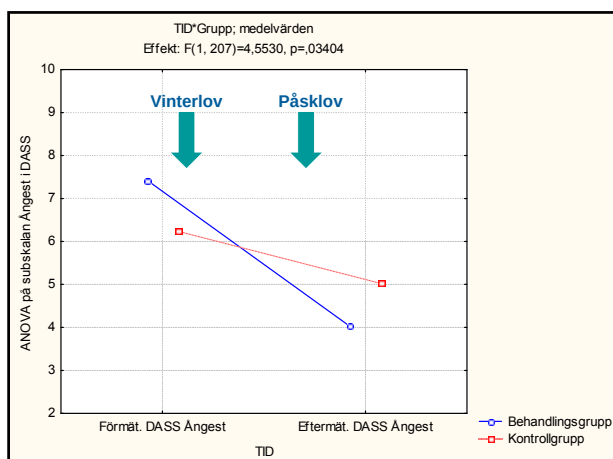
- 230 elever på två olika gymnasieskolor randomiserades till antingen ACT eller kontrollgrupp
- 115 elever fick en kurs på 9 timar (3 tim x 3)
- Målet med behandlingen var att öka elevernas förmåga att hantera stress samt förebygga ohälsa

Upplägg (design)

- Fyrisskolan randomisering utifrån 11 klasser, Lundellska utifrån 7 klasser.
- Förmätning i både behandling och kontroll (mätningarna tog 20 minuter)
- Behandling:
Tre träffar á tre timmar i grupp
 - Mellan träff 1 och 2 gick en vecka och mellan träff 2 och 3 gick 3 veckor samma för båda skolorna
- Eftermätning i både behandling och kontroll (20 minuter)
- Uppföljning efter ett år
- Uppföljning efter ett år

Fungerade kursen?

- Resultat vid eftermätning:
Signifikant minskning av ångest nivå samt funktion inom elevens största problemområde
- 88% av eleverna var nöjda, eller väldigt nöjda med kursen



Kommentarer eftermätning

➤ Kille 17 år Lundellska, Behandlingsgrupp

Jag diggar CD-skivan stenhårt. Tack för den, den har hjälpt mig oerhört mycket. Den här kursen har i och med övningarna gett mig mer insikt om mig själv, mina värderingar. Nästan som att se mig själv från en annan aspekt. Jag har förstått innebörden av att vara deprimerad och hamna i den onda cirkeln och hur man kommer ur den. Rent obehag och orent obehag: att förstå det har gett mig större självkontroll.

➤ 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

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.

Kvarstår effekter efter 1 år?

➤ Resultat ett år senare:

Signifikanta minskningar av stress och minskad generell psykisk ohälsa i ACT grupperna jämfört med kontrollgrupper, trendresultat på psykologisk flexibilitet

Kommentarer ett år senare

➤ 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!

Kvarstår effekter efter 2 år?

➤ Resultat två år senare:

Signifikanta minskningar av stress och ångest. Signifikanta förbättringar av kognitiv processande, generell psykisk hälsa och psykologisk flexibilitet.

➤ Slutsats: det behövs utvärderade effektiva preventiva insatser av den här typen för att minska akut stress och förebygga psykisk och fysisk ohälsa.

ACT - To prevent stress and promote health Psychological Treatment of Youth under Stressful Conditions - A pilot evaluation of the impact of ACT in an adolescent group 2007

SAMMANFATTNING AV EMMA STAVENOWS PSYKOLOGEXAMENSUPPSATS

En kort sammanfattning.

När Emma har gjort analyserna har hon delat in deltagarna i tre grupper;

1. Kliniska grupper, 11 unga vuxna
2. Skolgrupper, 27 unga vuxna
3. Båda grupper tillsammans, 38 unga vuxna

ACT - To prevent stress and promote health *Psychological Treatment of Youth under Stressful Conditions* - A pilot evaluation of the impact of ACT in an adolescent group 2007

- Sammanfattningsvis, tolkar vi resultaten som att de;
- Replikerar min preventionsstudie 2004 & 2006 om att kursen fungerar i skolklasser.
 - Ger stöd för att kursen fungerar i kliniska populationer (som behandling för) unga vuxna. Kanske till och med bättre i kliniska populationer
 - Ger stöd för att kursen fungerar när den ges av terapeuter/behandlare utan kunskap i ACT men som fått denna väldigt begränsade utbildning i metoden (16 timmar på plats samt inläsning på två böcker).
 - Studien motiverar till att gå vidare och göra en större RCT.

ACT vid stress

- en randomiserad kontrollerad studie
av en gruppintervention för socialsekreterare.
Brinkborg & Michanek 2009

106 socionomer i Stockholms stad. Good news!

Lottas till vår ACT-kurs (n=70), tot. 12 tim i grupp eller väntelista (n=36).

De som fått kursen hade efteråt statistiskt säkerställt:

- Mindre stress, effektstorlek
- Mindre utbrändhet, effektstorlek
- (signifikans på alla delskalor i MBI, dvs cynism, emotionell utmattning & professionell effektivitet)
- Bättre generell psykisk hälsa

Hur nöjda deltagarna var fick de ge betyg på en skala 1-5. 5 är bäst:

- Vad ger du HELA kursen (material, utb mm) för betyg: Medel 4,5
- Skulle du rekommendera kursen till socionomkollegor? & Är kursen bra för socionomer?: Medel 4,63

Coolt är oxå att dessa kursen hållits av gruppleadare som jag utbildat och som endast fått 16 timmar utbildning i metoden.
Vad det gäller effektstorlekarna är de riktigt höga med tanke på att detta är en icke-klinisk population (= golveffekter).

Framtida utvecklingslinjer

- Utbildning våren 2010
- Utbildar 6 nya instruktörer
- Interventioner för "tyngre problematik". Testas just nu på BUP & Maria ungdom, via Karolinska Institutet
- Folkhälsoinstitutet replikerar studien på gymnasiet
- Kursen kommer eventuellt att testas i Holland?
- Iphone variant testas våren 2010
- Internetversioner? (tidig upptäckt och tidiga insatser)

Vad är ACT?

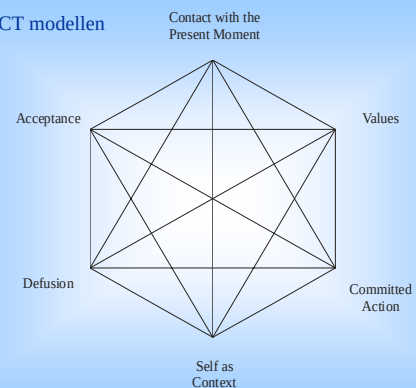
(ACT = Acceptance and Commitment Therapy/Training)

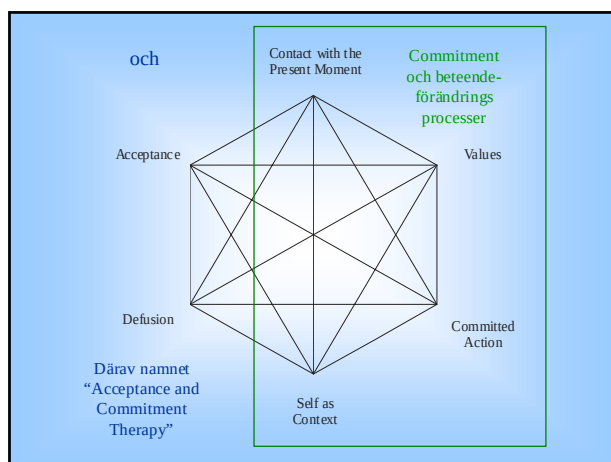
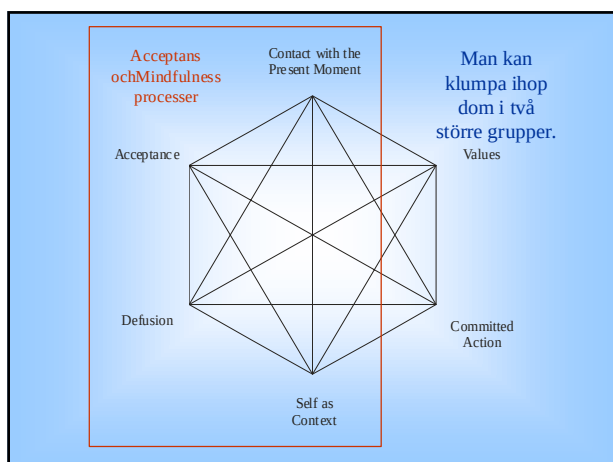
Tredje vågens KBT

Vad skiljer "vanlig KBT" och ACT?

- Fokus på att leva ett "bra & funktionellt liv" (fokus på funktion, ej symtom)
- Kontextualism (hur fungerar saker i sitt sammanhang vad vill jag?)
- Pragmatism (vad funkar? delvis vanligt inom KBT också)
- Existentialism (normaliserande och utforskande av människans livsvillkor)
- Mindfulness/medveten närvaro (baserat på metoder som har stöd i forskning)

ACT modellen



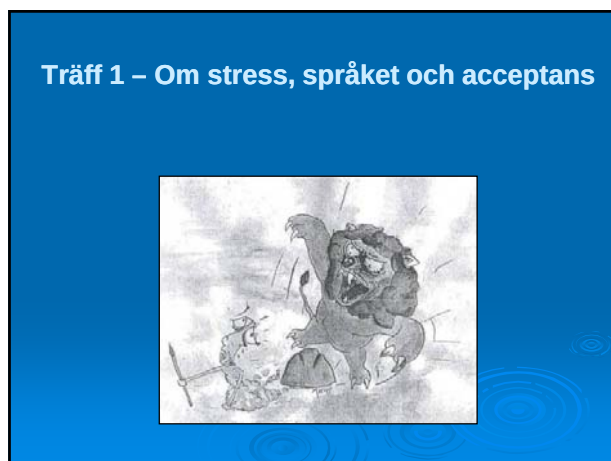


Innehåll i kursen
- ett axplock

Om vi ska sammanfatta kursen till tre ord så blir det följande,

Acceptera	Accept
Välj	Choose
Gör	Take action

ACT



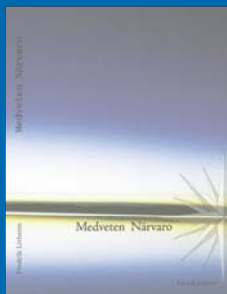


Deltagare och kursledare

Veckans tanke

"Livet är inte ett problem som ska lösas utan en verklighet som ska upplevas"

- Søren Kierkegaard (levde 1813-1855)



CD skiva med 6 övningar

www.livskompass.se

Priset är 149kr inkl. moms och frakt per skiva

Träff 1

- Presentation och dagordning
- Vad är stress?
- Ska jag förändra eller acceptera?

Paus

- Att undvika tankar och känslor
- Tänkandet kan skapa lidande
- Medveten närvaro
- Öva hemma

5

Hjärnan är inte alltid vår vän

13

Hjärnan är en:

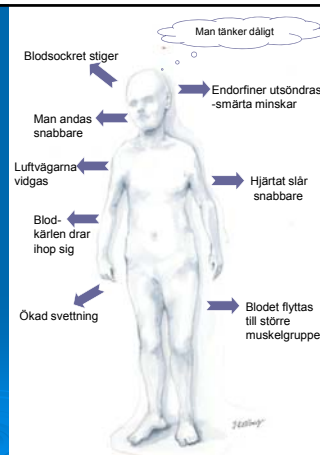
"Bli inte uppäten eller dödad maskin" utvecklad i en farofylld miljö



14

Stressreaktionen

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



Vad händer vid stress?

Akut stress, direkt;

- Adrenalin pumpas ut
- Immunförsvaret förstärks

Långvarig stress;

- Bukfetma
- Kortisol utsöndras
- Man får sämre immunförsvaret

15

Långvarig stress och bristen på återhämtning

16

Har du varit stressad?

- Vad händer i kroppen?
- Tänkande?
- Humör?
- Beteenden? (saker man gör)

17

Tecken på stress

Kroppen, fysiska tecken:

- Sömnpå problem
- Huvudvärk
- Ont i magen
- Hjärtklappning
- Spänningar i kroppen
- Värk och smärta
- Torr i munnen
- Impotens/ingen sexlust
- Yrsel, överklighetskänslor
- Darrig, fumlighet

18

Tecken på stress

Humör:

- Ängest, oro
- Skuld, skam
- Känslomässigt utmattad
- Ledsen
- Irritation, arg
- Utmattningskänslor
- Gråtattacker
- Avsaknad av känslor

19

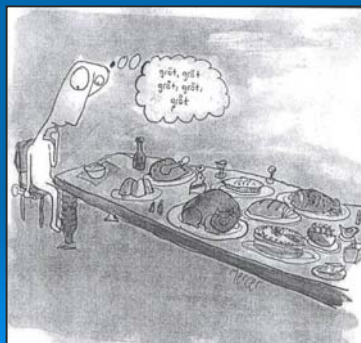
Tecken på stress

Tänkande:

- Virrig
- "Tar med skolan hem"
- Svårt att prioritera
- Koncentrationssvårigheter
- Glömska
- "Tunnelseende"
- Ser inte möjligheter

20

När vi är stressade har vi en tendens att se ganska smalt och se mindre alternativ. Livet är ett stort smörgåsbord, men ibland ser vi bara en liten skål med gröt



21

Tecken på stress

Saker man gör:

- Äter mycket mer eller mycket mindre
- Äter för snabbt
- Dövar sig med alkohol eller droger
- Går omkring planlöst
- Gör saker två gånger
- Kontrollerar, blir pedant
- Slutar lyssna
- Grälar, svär
- Effektiviserar saker

22

Två sätt att angripa stress

1. Förändra: Ta bort det som skapar stress

En minnesregel kan vara att de saker som händer utanför vår kropp har vi ofta rätt goda möjligheter att påverka.

2. Acceptans: Förändra sitt förhållningssätt till stress

Livet kommer alltid att innehålla stress. Därför är det värdefullt att öva upp vår förmåga att klara av krav och stress som vi ställs inför i våra liv. En minnesregel kan vara att 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".

23

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, bland annat närvaro & förhållningssätt

24

Vad är effektivt mot stress?

1. Förändra, eller ta bort saker som stressar oss

Saker vi kan och bör förändra

- Arbetsbörda
- Översikt över mitt liv
- Relationer

Har du förslag på saker du kan förändra?

25

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**,
bland annat närvaro & förhållningssätt

31

Saker som vi i allmänhet 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 - negativa och positiva

32

- Andra människor
- Att vi måste välja och agera
- Kriser
- Vardagen
- Trötthet
- Sexuell läggning
- Acceptera att det ibland är svårt acceptera

33

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"

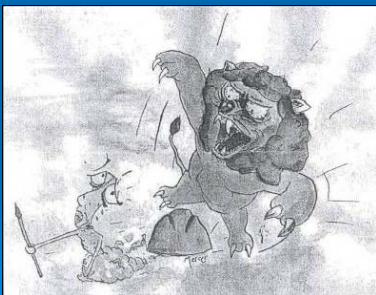
➤ Inre problem:

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

35

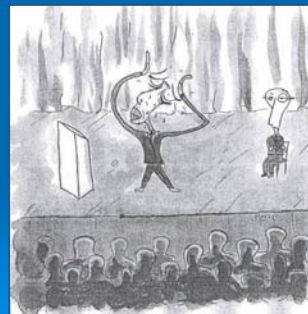
Hjärnan är en:

"Bli inte uppäten eller dödad maskin"
utvecklad i en farofylld miljö



36

Ibland är vår
"bli-inte-uppäten-eller-dödad-maskin"
till så mycket nytta



37

Inre problem:

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

Varför blir det så?

38

Världens bästa lögn-detektor...



Inre problem:

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

Varför blir det så?

40

Tänk inte...

... på siffrorna:

**1
4
7**

41

Även härliga upplevelser kan väcka smärta



42



En del är för dumma för att ha ångest. Det är smart.

Naturlig smärta eller onödig smärta?

Naturlig smärta, naturligt obehag:

- Kommer vi att ha när vi lever livet.
- Varierar i styrka.
- Det är naturligt att livet bitvis gör ont.

43

Naturlig smärta eller onödig smärta?

Onödig smärta, onödigt obehag:

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

44

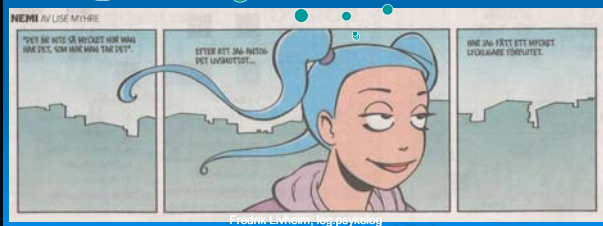
Du ska vara med i "Idol"!

Apropå naturlig smärta och onödig smärta...

"Det är inte så mycket hur man har det, som hur man tar det"

Efter att jag antog det livsmottot...

har jag fått ett mycket lyckligare förflutet.

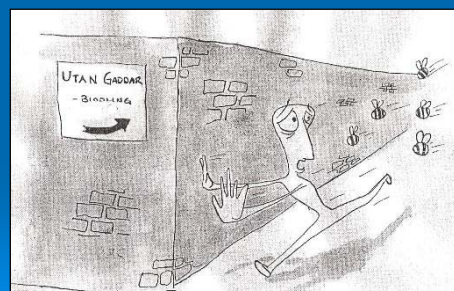


S:T Franciskus bön

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

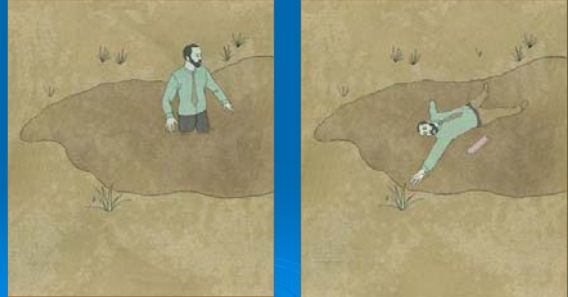
Och visdomen att se skillnaden

Jobbiga tankar och känslor är som getingar utan gadd. Dom verkar läskiga, men måste vi verkligen springa från dom?



Acceptans och villighet som ett alternativ

Att hamna i kvicksand...



Den kinesiska fingerfällan...



Varför är det så svårt att acceptera?

- Yttre problem kan oftast kontrolleras, så då försöker vi med samma strategi på inre "problem".
- Kontroll fungerar ibland på kort sikt
- **Lycka = frånvaro av smärta**
(den medicinska modellen)

Lycka = frånvaro av smärta (den medicinska modellen)



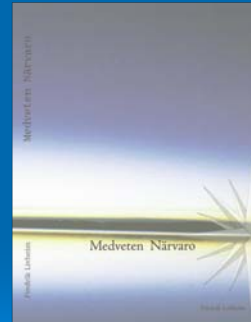
Men andra har det mycket bättre än mig!

...eller har dom verkligen det?

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**,
bland annat närvaro & förhållningssätt

Varför medveten närvaro?



CD skiva med 6 övningar, pris 149 kr
www.livskompass.se

Vad är medveten närvaro?

(Mindfulness på engelska)

Medveten närvaro innebär att vara uppmärksam på ett speciellt sätt:

avsiktligt,

i nuet

och utan att värdera eller döma.

— JON KABAT-ZINN 53

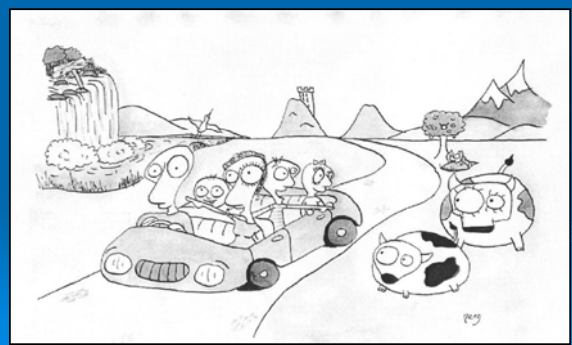
Bonden och hästen...



- Är vi framme snart!?! -



Medveten närvaro

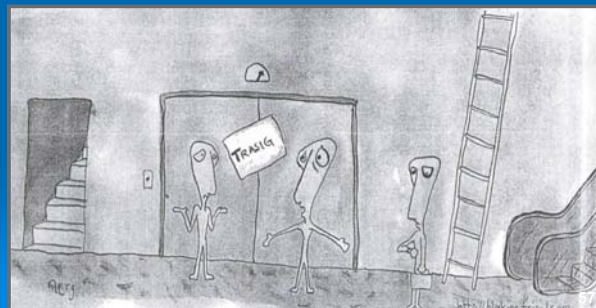


Regelbunden övning har enligt forskning flera bra effekter, bland annat;

- Minskar stress
- Kan förebygga depression eller återfall i depression
- Sänker nivåer av ångest- och stressnivåer, förbättrar generell psykisk hälsa och tänkande och ger större psykologisk flexibilitet.
- Ökar kroppens immunförsvar och förmåga att självläka
- Förbättrar sömnen
- Man klarar smärta bättre
- Man blir smartare
- Genom att öva medveten närvaro får vi ett sundare perspektiv till våra tankar och känslor. Vi lär oss se dem, känna dem OCH själva välja hur vi vill agera på dem. På så sätt blir vi friare att skapa det liv som vi själva väljer, det liv vi önskar leva

” - Vad ska vi göra nu då?”

När vi inte är här och nu i ögonblicket (medvetet närvarande) så missar vi ofta att upptäcka saker som fungerar.



Att öva hemma till nästa träff

Lägg ner tid de här månaderna att testa nya vanor och utvärdera efteråt vilka resultat du upplever i ditt liv. Uppgifterna kommer ibland kännas givande och roliga och ibland jobbiga eller tråkiga.

1. Medveten närvaro

a) Gör någon av de två övningarna; "1. Att vila i dig själv, 33 minuter" eller "2. Fullt närvarande, 14 minuter" på din CD. Gör 4 gånger i veckan tills vi träffas igen

b) Välj någon sak du gör varje dag, när du gör denna sak tills vi träffas igen, öva på att vara extremt närvarande.

2. Acceptans

Vad händer när du kämpar? Vad händer när du accepterar?

3. Förändring

Finns det något du vill förändra? Arbetsbörda? Översikt? Relationer?

4. Motion

Gör minst 30 minuter rask promenad 2 gånger i veckan.

1b. Medveten närvaro, vardagssyssla

Vilken vardagssyssla?

Förslag:

- ✓ I duschen
- ✓ Knyter skorna
- ✓ Cyklar till/från skola/jobb
- ✓ Vid diskning
- ✓ Vid tandborstning
- ✓ När jag motionerar
- ✓ När jag pratar med någon
- ✓ När jag äter frukost
- ✓ När jag tvättar händerna
- ✓ När jag lägger mig

3. Förändring

- Finns det något jag vill förändra?

- Arbetsbörda? Översikt? Relationer?

Vad?	Ungefär när?	Genomfört?
		☐ Ja ☐ Nej ☐ Delvis
		☐ Ja ☐ Nej ☐ Delvis
		☐ Ja ☐ Nej ☐ Delvis
		☐ Ja ☐ Nej ☐ Delvis
		☐ Ja ☐ Nej ☐ Delvis

Lycka till!

ACT – Att hantera stress och främja hälsa, Träff 2
Fredrik Livheim
www.livskompass.se



Ditt namn & kollegans namn
kursledare

1

Hur mycket har du övat?

1. Medveten närvaro	Max 8 + 5 poäng
a) Övning 1 eller 2 minst 4 gånger i veckan Max 8 poäng (4 per vecka)	
b) Välj någon vardagssak och öva på att vara extremt närvarande. Max 5 poäng (gjorde minst 5 dagar/vecka, 4p om 4 dagar/v och så vidare)	
2. Acceptans	Max 4 poäng
Vad händer när du kämpar? Vad händer när du accepterar? Max 4 poäng (2 acceptans i veckan)	
3. Förändring	Max 4 poäng
Finns det något du vill förändra? Arbetsbörda? Översikt? Relationer? Max 4 poäng (bedöm själv vilken poäng du ger dig, 4 = stora förändringar)	
4. Motion	Max 4 poäng
Gärna minst 30 minuter rask promenad 2 gånger i veckan. Max 4 poäng (2 gånger motion i veckan)	
Totalt max 25 p	

4

[illegible]

Träff 2 - Översikt

- Repetition av träff 1
- Genomgång av övningar hemma
- Livskompassen

Paus

- Hinder
- Språk, tankar, känslor och regler som hinder
- Öva hemma

7

De coola, viktiga sakerna som verkligen spelar roll i livet

– *Din livskompass*



A cartoon illustration on a blue background. A stick figure is walking to the right, holding a bunch of balloons. The balloons are labeled with negative emotions: 'ANGST' (fear), 'SADRA' (sadness), 'SINNE' (anger), 'TRIVSEL' (boredom), and 'SÖMNI' (sleepiness). To the right of the figure is a signpost with a sign that reads 'VÄRDERAD RIKTLINJ.' (Valued Direction) with an arrow pointing right. The signpost is on a small mound of earth.

8

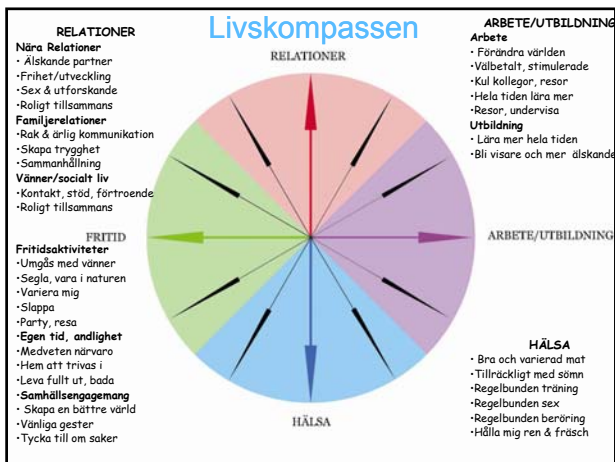
Mål och mening på vår färd...

Veckans tanke

”Om du inte vet vart du ska, spelar det ingen roll vilken väg du tar.”

- Alice i underlandet, Lewis Carroll, 1865

10



16

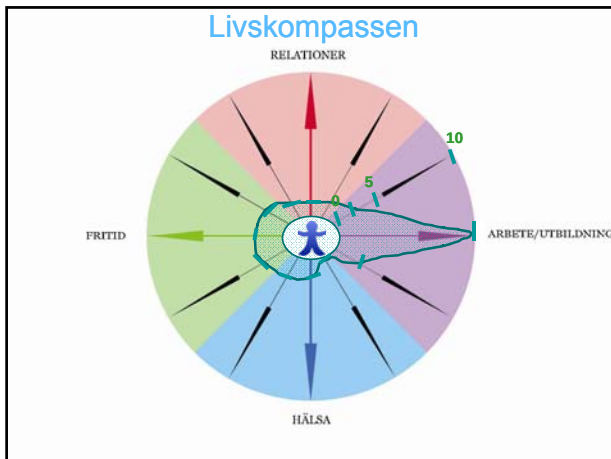
Bryta ner värderingar till handling

Mål, handlingar och hinder formulär			
Livsriktning (från Livs kompassen)	Mål	Handlingar	Hinder
Vänner Ha många nära vänner	Skaffa två nya vänner	Ringa till Lina idag och fråga om hon vill ta en fika. Fråga Oskar på kursen om vi ska plugga ihop på torsdag	*Jag kommer att vara för nervös *Dom vill inte vara med mig. *Det verkar som att jag är desperat. *Jag är trött på att vara med.
2.			
3.			

Fredrik Livheim, leg. psykolog



18



Hur har ditt liv sett ut den senaste veckan?

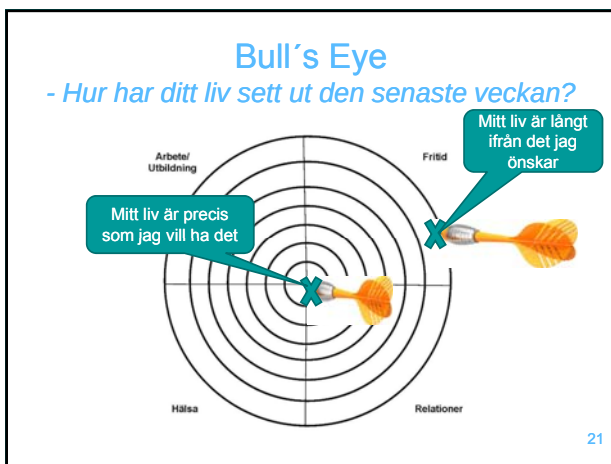
Väg in både:

Kvantitet
(hur mycket?)

&

Kvalitet
(hur vitalt/starkt/livskraftigt?)

20



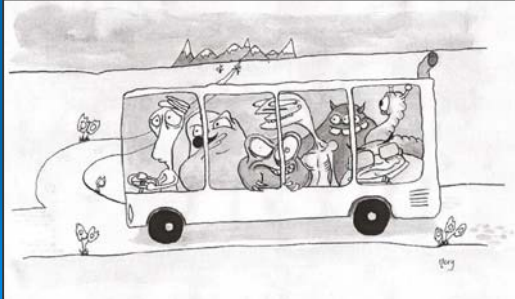
Vad hindrar mig?

Relationer	
Fritid	
Arbete/ Utbildning	
Hälsa	

23



Livet är som en buss med läskiga passagerare...



Relationer

Olika sätt att hantera hinder:

1. Kompromissa med tankarna
2. Övertala tankarna
3. Acceptera tankarna
4. Acceptera tankarna OCH handla



Det verkar som att dina jobbiga tankar står i vägen och hindrar dig att gå i den riktning som du tycker är viktig.



Men egentligen så hänger dom här jobbiga tankarna bara med på färdan. De dyker upp, säger "- Sväng höger!!!", men du kan fortfarande välja att svänga vänster.



Ta dina jobbiga tankar och känslor i ett stadigt grepp och ta steg i riktning mot det du tycker är viktigt.



Det finns bara två saker vi "måste" göra:

1. Vi måste välja.
2. Vi måste dö.

När vi använder ordet "måste" är det lätt att tro att vi "måste". Det är olyckligt eftersom att det ger en illusion av att vi inte har något val, vi har inte kontroll...

Det är oftast mer sant att säga att vi väljer...

Jag väljer att gå till jobbet för att jag vill ha pengar och stimulans, jag pluggar för att jag väljer att studera vidare, jag går och sover för att jag vill vara utvilad...

Vilka "måsten" brukar du lura dig själv med? Vi får se upp så att vi inte skapar stora "skogar" av måsten...

40

Att gå mot det jag tycker är viktigt



41

Lycka till!

52

Träff 3 – Hinder och flexibilitet



Veckans tanke

"Även den som inte vågar leva dör någon gång"

- Thomas DiLeva



Vad är viktigast?
- Målet eller vägen dit?



Ett föremål du aldrig tidigare sett!

” –Månen ser rätt mörk ut ikväll”



Vi har lätt för att skapa relationer

Hur är en. . .

(banan)

1. Banan
2. Bil
3. Känguru
4. Förman
5. Präst
6. Fotboll
7. Hatt
8. Dator
9. TV

(bättre än)

1. Lik
2. Olik
3. Bättre än
4. Annorlunda än
5. Sämre än
6. Far till
7. Orsak till
8. Partner till
9. Motsats till

(en bok?)

1. Kvinna?
2. Krig?
3. Stol?
4. Ljus?
5. Blomma?
6. Bok?
7. Hål?
8. Barn?
9. Toalett?

Skillnader mellan

- Faktiska egenskaper:
- Relaterande/värdeomdömen (om de faktiska egenskaperna)

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| - Pennan är av trä | - Pennan är ful |
| - Dörren är fyrkantig | - Dörren är dålig |
| - Kollega pratar | - Kollega är dum i huvudet |
| - Jag väger 79 kilo | - Jag är fet |
| - Jag har blont hår | - Blont hår är äckligt |

Olika sätt att "relatera" på

(värdeomdömen om de faktiska egenskaperna)

Kan till exempel vara:

- | | | |
|-------------|---|------------|
| ➤ Bra | – | Dålig |
| ➤ Trevlig | – | Obehaglig |
| ➤ Uthärdlig | – | Outhärdlig |
| ➤ Cool | – | Töntig |
| ➤ Sträng | – | Mesig |
| ➤ Bättre än | – | Sämre än |
| ➤ Trygg | – | Otrygg |
| ➤ Smart | – | Dum |

... och så vidare

Språket skapar lidande

På vilket sätt är:

Du	sämre än	Måns Zelmerlöw/ Petra Mede
Du	bättre än	Måns eller Petra
Din lön	lägre än	"alla andras"
Du	upphov till	svält

Språket skapar lidande

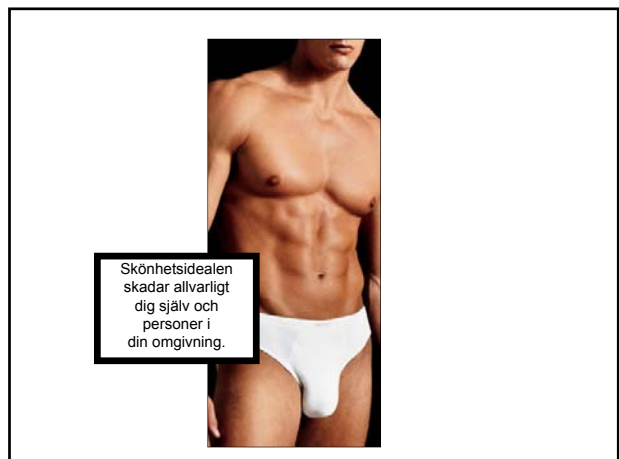


Språket skapar lidande

Paradoxen, det jobbiga är:

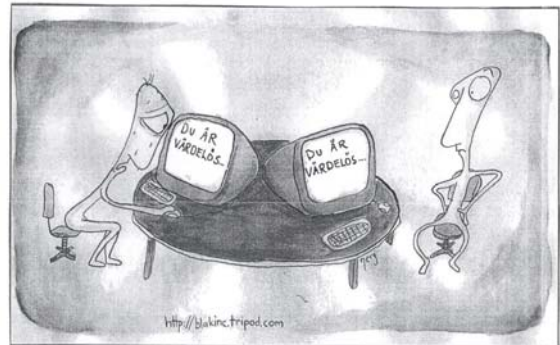
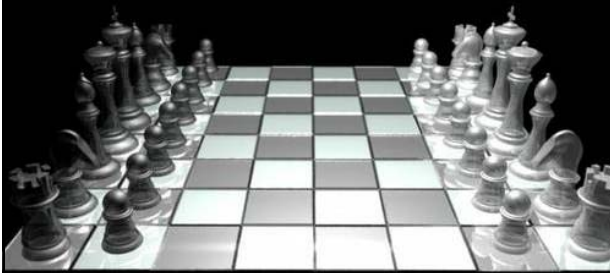
Språket gör det möjligt att planera, resonera och medvetenhet om sig själv, men också:

- Jag kan tänka mig att min verklighet är sämre än jag tror någon annans verklighet är
- Medvetenhet om smärtsamma händelser
- Jämförelse med ett ideal
- Vilja, önska, åtrå och längtan
- Medvetenhet om döden
- Man kan tänka sig framtida smärta

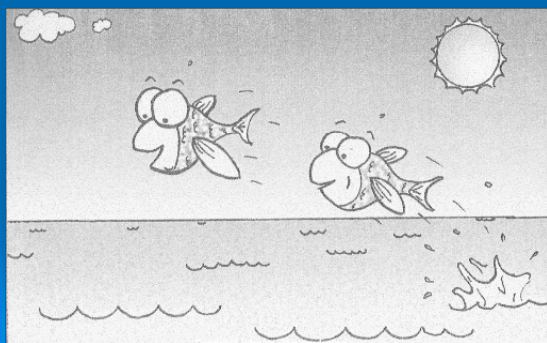


Jag är dum!

Livet är som ett schackbräde



"- Se... Det är det där jag pratar om"



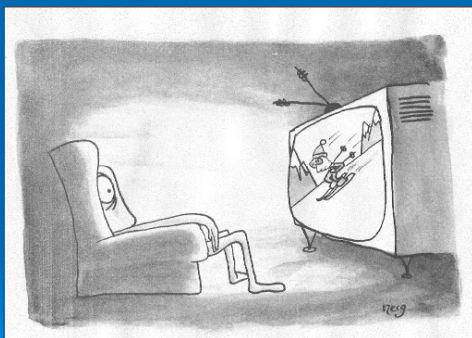
Slå av autopiloten...

Om man ibland tar den svåra vägen kommer man lite längre än om man alltid tar den lätta. Det är lätt att göra som man alltid har gjort. Det är välbekant och tryggt och det har ju funkat förut. Eller har det?

Leta efter invanda mönster och ifrågasätt dom och prova på att göra tvärtemot. Det kan handla om att ta konflikt mer/mindre, lyssna mer/mindre eller vara mer generös. Eller mindre.

-Jonas & Musses religion Trosats 2

Inte vitalitet



(vitalitet = starkt, livskraftigt)

Vitalitet



(vitalitet = starkt, livskraftigt)

Träff 4 – Medkänsla samt gå vidare



Lycka till!!!

Skapa dig det liv du vill leva!



Om vi ska sammanfatta kursen till tre ord så blir det följande,

Acceptera

Välj

Gör

Accept

Choose

Take action

ACT

Om man vill bli utbildare?

Att bli kursledare

(Översikt VT 2010)

- Ges av FORUM (Forskningscentrum för ungdomars psykosociala hälsa, Maria Ungdom och Karolinska institutet).
- Består av 4 undervisningstillfällen á 6 timmar (totalt 24 timmar)
- Man håller en egen grupp parallellt.
- Man förväntas hålla grupp två och två.
- Man rekryterar själv sin grupp.
- Man behöver skriftligt godkännande av sin närmsta chef/arbetsledare för att få gå.

Att bli kursledare

(Översikt VT 2010)

- Instuderingsfrågor på "Sluta grubbla, börja leva"
- Instuderingsfrågor på "Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change"
- Filma valfri gruppträff och kolla med kollega

Att bli kursledare

(Översikt VT 2010)

Utbildningen riktar sig till personer som vill hålla grupper för unga vuxna och vuxna. Målgrupper är bland annat:

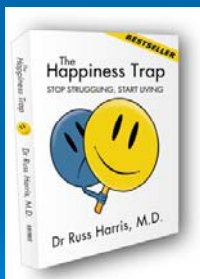
- Psykologer
- Skolkuratorer på gymnasienivå.
- Skolsköterskor på gymnasienivå.
- Lärare på gymnasienivå
- Läkare
- Socionomer

Anmälan &

information: www.livskompass.se

Boktips

Lyckofällan?



(En självhjälpbok)

av: Russ Harris

Förlag: Natur och Kultur

Pris: ?

Sluta grubbla börja leva

- Konkret självhjälpbok som fungerar för olika problematik



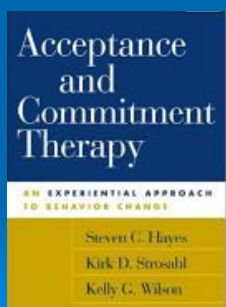
Sluta grubbla börja leva

av: Steven Hayes

Förlag: Natur och Kultur

Pris: från 250 kr

Acceptance and Commitment Therapy: - An experiential approach to behavior change.



av: Hayes, Strosahl & Wilson

Förlag: New York: Guilford Press.

KBT & ACT för behandlare

- Läs dessa fyra böcker som start om du vill lära dig ACT (plus en ny om KBT & ACT när den kommer ut) – Steven Hayes



Guilford

Springer-Verlag

New Harbinger

Fler boktips

Att leva ett liv, inte vinna ett krig -om acceptans



Att leva ett liv, inte vinna ett krig
om acceptans

av: Käver, Anna

Förlag: Natur och Kultur

Pris: 133 kr

Vem är det som bestämmer i ditt liv? -om medveten närvaro



Vem är det som bestämmer i ditt liv?
om medveten närvaro

Författare: Nilssonne, Åsa

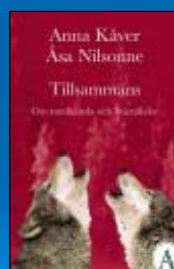
Förlag Natur och kultur

Ca 120 sidor

Pris: 128 kronor

Tillsammans

-om medkänsla och bekräftelse



Författare: Käver, Anna & Nilssonne, Åsa

Förlag Natur och kultur

Ca 120 sidor

Pris: 145 kronor

Boktips om Meditation/Mindfulness

- "Mandelträdet i din trädgård" av Thich Nhât Hanh
- "The places that scares you" av Pema Chödrön
- "Vart du än går är du där" av Jon Kabat-Zinn
- "Full Catastrophe living" av Jon Kabat-Zinn
- "Minska din stress med meditation" av Andries J Kroese

FORUM
Forskningscentrum för personlig hälsa



Tack!

Handwritten signature of Fredrik Livheim

Fredrik Livheim
leg. psykolog, projektledare ACT

FORUM – Forskningscentrum
psykosocial hälsa vid Maria Ungdom
och Karolinska Institutet
Mobil: 070 737 52 90
Epost: livheim@gmail.com

FORUM vid Maria i Stockholm Box 600 614 Östra skolorna 119 81 Stockholm - forum@forum.se