Att tänka stort!

- Hur kan vi psykologer hjälpa många människor samtidigt?

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

Psykolog

- Världens bästa jobb!

ACT – Att hantera stress och främja hälsa

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

Format:
Oftast 4 träffar á 3 timmar, totalt 12 timmar.

Vem ger behandlingen/kursen:
Skolpsykologer, skolkuratorer, behandlare, skolsjuksköterskor, psykologer, läkare.

Översikt

- ✓ Ökar den psykiska ohälsan och stress hos unga?
- ✓ Om den ökar, varför gör den det?
- ✓ Vad är ACT?
- ✓ Hur kan man ensam behandla 3 000 patienter om året?

Översikt

- ✓ Ökar den psykiska ohälsan och stress hos unga?
- ✓ Om den ökar, varför gör den det?
- ✓ Vad är ACT?
- ✓ Hur kan man ensam behandla 3 000 patienter om året?

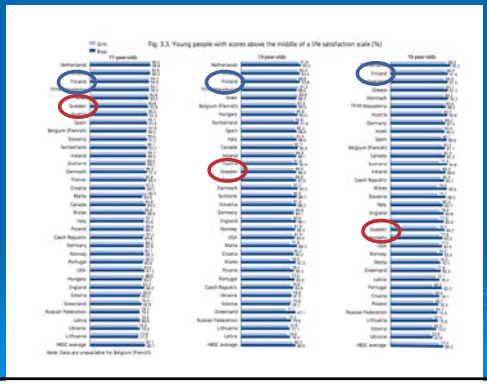
Ökar den psykiska ohälsan och stress hos unga?

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

&

Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Nöjd med livet efter ålder - OECD



Tjejer mer stressade

- 75% tjejer stressade av läxor och prov (45% av killarna)
- 61% tjejer stressade av krav på sig själva (37% av killarna)

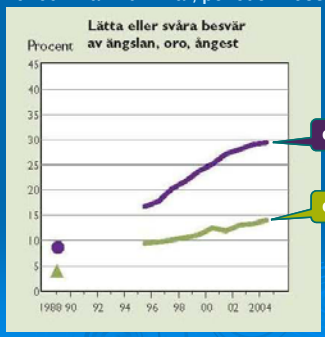
Källa: Statistiska centralbyrån (SCB) 2010

Varför är tjejer mer stressade? - *teorier*

- **Tjejer är "realister".** Svårt komma in på arbetsmarknaden, tjejer konkurrerar ut killar, men betalar högt pris i form av stress och ohälsa. Ska det vara så?
- **Tjejer gör som lärare säger,** killar letar lättaste vägen.
- **Yttre och inre attribution?** "Jag är värdelös"
- **En grupp prestationsprinsessor?** Kompenserar låg global självkänsla med prestationer.
- **Tjejer mer psykologiskt mogna**, bättre på tänka långsiktigt.
- **Krav på många plan**, Smart, Snygg, Sexig & Social

Självrapporterade besvär

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



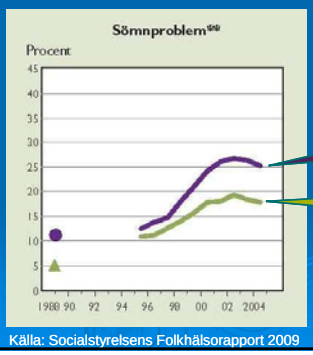
Kvinnor

Män

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*.



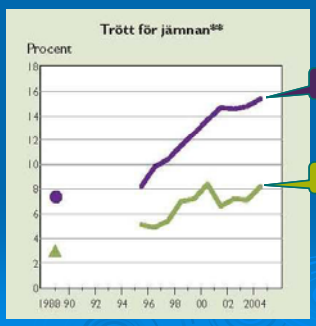
Kvinnor

Män

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*.



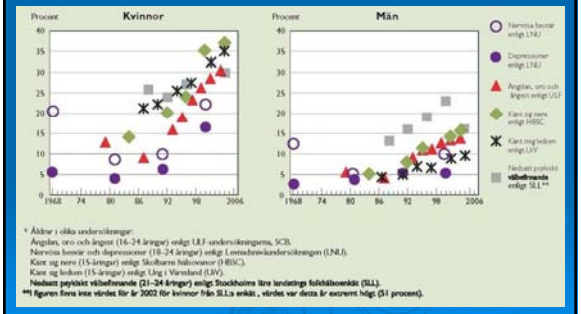
Kvinnor

Män

Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

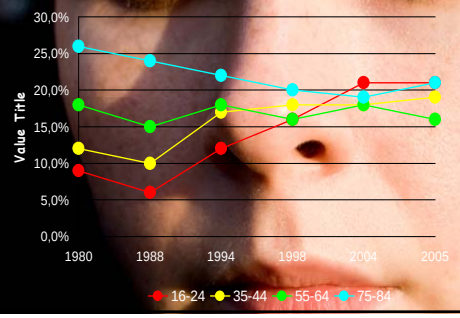
Psykisk ohälsa bland ungdomar

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



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

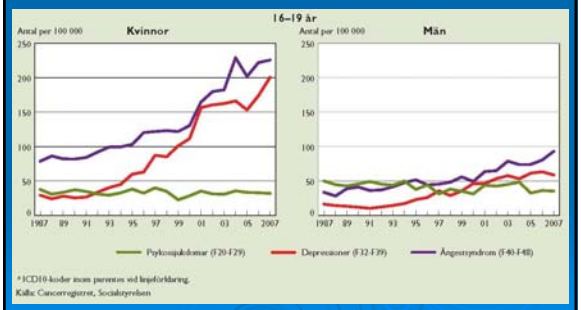
Besvär av ängslan, oro eller ångest (ULF och HBSC)



Men det är ju ”bara” självrapportering!!!

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.



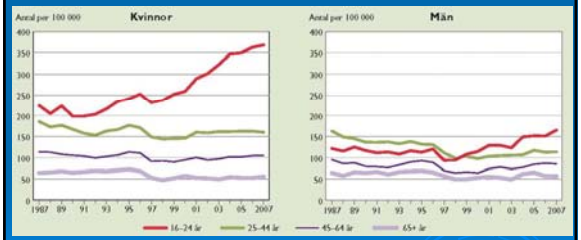
Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

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

FORUM

Översikt

Karolinska Institutet

- ✓ Ökar den psykiska ohälsan och stress hos unga?
- ✓ Om psykisk ohälsa ökar, varför gör den det?
- ✓ Vad är ACT?
- ✓ Hur kan man ensam behandla 3 000 patienter om året?

Varför denna kurs?

SvD

Ung, frisk, deppig – en svensk gåta

ORONDE. Svenska ungdomar skattar sin egen psykiska hälsa lägre än många jämnåriga européer. Idagsidan ska försöka ta reda på varför. För det är "helt sjukt" om svenska barn och ungdomar mår allt sämre psykiskt i vårt barnvänliga land. Vi börjar med att fråga fyra ungdomar i Hagsätra om hur de ser på livet.

De allra flesta mår utmärkt, men svenska barn och ungdomar skattar sin psykiska hälsa lägst av alla skolungdomar i Norden och lägre än många länder i övriga Europa också. Detta visar

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

Vad beror ökningarna på?

Tänkbara orsaker till ökande psykiska ohälsa:

1. **Ökad arbetslöshet** — Svårt för oss att påverka, men vi kan jobba med hur man kan hantera detta. (vi gör en studie)
2. **"Individualisering"** — ACT handlar till stor del om hur man kan förhålla sig till detta. Detta hänger ihop med alkohol och sömn också.
   - *För mycket valfrihet*
   - *Minskad acceptans för psykiskt lidande*
3. **Mer alkohol**
4. **Mindre sömn** — Sannolikt relaterat till stress och livsstil, detta kan vi arbeta med.
5. **IT-stress** — Spelar evolutionen oss ett spratt? Sociala jämförelser stressar oss.
6. **Orealistiska kroppsideal** — Spelar evolutionen oss ett spratt? Jämförelser stressar oss. (deiactic framing)

Kan vi psykologer jobba med. Inom ACT adresseras upplevelsebaserat undvikande. Samt adresseras i specialanpassad manual.

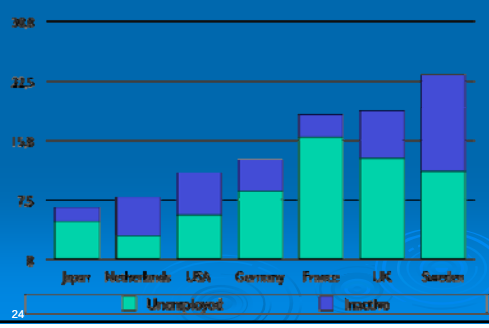
1. Ökad arbetslöshet

- ✓ Arbetsmarknadskriser på 90-talet resulterade i en kraftig ökning av arbetslöshet inom åldersgruppen
- ✓ Etableringsåldernökat från 21 till 30 år mellan 1990 – 1999. (den ålder då ¾ 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)*



3. Alkohol och psykisk ohälsa
Systematiska litteraturöversikter
(1300 artiklar)

- Longitudinella studier
  - Minst ett års uppföljningstid
  - Individerna var 8-19 år vid studiens början
- Analyser
  - Alkohol leder till Depressiva symptom
  - Depressiva symptom leder till Alkohol
  - Alkohol förekommer innan självskada
  - Alkohol förekommer vid självskada

Malmgren, L., Ljungdahl, S. & Bremberg, S (2008). Psykisk ohälsa och alkoholkonsumtion – hur hänger det ihop? En systematisk kunskapsöversikt över sambanden och förslag till metoder för att minska psykisk ohälsa och alkoholkonsumtion bland ungdomar. Statens folkhälsoinstitut. ISSN: 1653-0802.

Orealistiska kroppsideal

- Vi är duktiga på att jämföra och döma
- Bedöma utseende har fyllt en viktig funktion evolutionärt (sjukdomar, reproduktion etc.)
- Tyvärr kan inte hjärnan skilja på en retuscherad affisch och verkligheten
- Baksidan med skönhetsidealen…

Skönhetsidealen skadar allvarligt dig själv och personer i din omgivning

44

Vissa ideal dödar!

45

”Individualisering”

- För mycket valfrihet (delvis också fantastiskt)

” – Vi blir uppfostrade till att vi kan bli vad vi vill och då blir det mycket höga krav.” - Tjej 18 år

- Minskad acceptans för psykiskt lidande

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

”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. *(vi verkar behöva kontraster)*
- ✓ Motsvarande kan också gälla inställningen till psykiska problem, dvs. att acceptansen av psykiska problem kan ha minskat. *(se på psykakuterna)*

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

Varför acceptans?

SvD

Nolltolerans mot ohälsa har sitt pris

FÖRBRYLLANDE. Allt fler svenska barn beskriver att de ofta känner sig nere, har svårt att somna eller har ont i magen. De mår sämre än jämnåriga i många andra länder. Hur kan det vara så här? frågar sig läkarna Frank Lindblad och Carl Lindgren i boken Välfärdslandets gåta. En "feel bad-bok" kallar de den.

Barnläkaren Carl Lindgren och barnpsykiatern Frank Lindblad känner varandra sedan länge.

Normalisering av att livet bitvis gör ont

Lycka = frånvaro av smärta & obehag

(den medicinska modellen)

Mitt liv suger… (ibland)

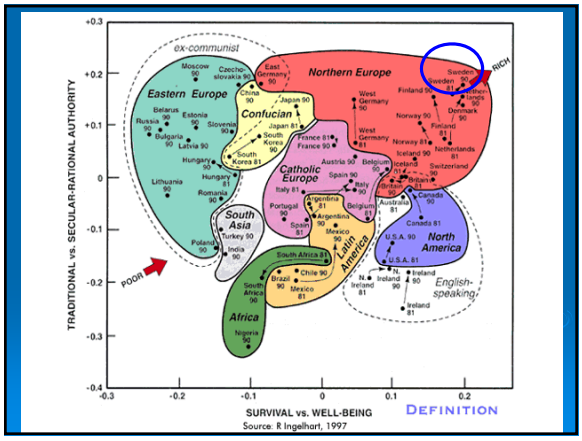
Våra nio grundkänslor

- "bra"/ "positiv" känsla eller "dålig" / "negativ" känsla?

1. Förälskelse
2. Glädje
3. Nyfikenhet
4. Ilska
5. Rädsla
6. Sorg
7. Skuld
8. Chock
9. Äckel

Om livet

x



Men, tänk om jag väljer fel!?!

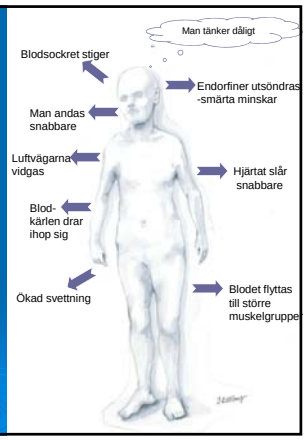
Man vill ju alltid välja det bästa valet när det finns så stor frihet

- Förmågan att hantera alla val i livet verkar inte 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.

Alla dessa val!

Stressreaktionen

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



Hjärnan är en:

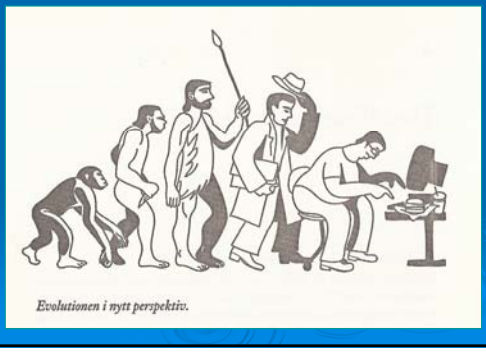
"bli inte dödad maskin"

utvecklad i en farofylld miljö

14

Evolutionen i nytt perspektiv

- Vi ställs inför nya typer av hot

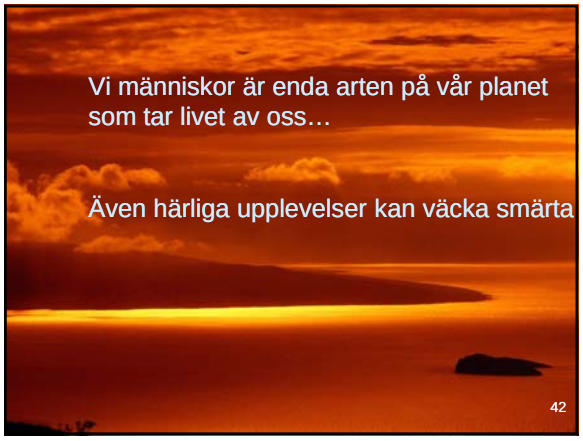


Ett tänkvärt citat…

I vår utveckling frontalkrockar vi med evolutionen, med hjälp av språket (som ger oss tänkandet) kan vi bokstavligen stressa ihjäl oss.

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

- Fredrik Livheim



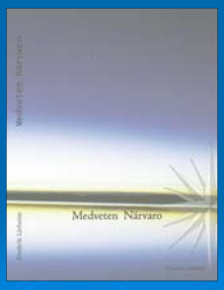
En iakttagelse

"Mitt liv har varit fullt av tragedier…

… de flesta av dem har aldrig inträffat."

- Mark Twain

Hur kan jag hantera tänkandet så att jag inte stressar sönder mig?



CD skiva med 6 övningar **www.livskompass.se**

Vad är medveten närvaro?

(Mindfullness på engelska)

Medveten närvaro innebär att vara uppmärksam på ett speciellt sätt:

avsiktligt,

i nuet

och utan att värdera eller döma.

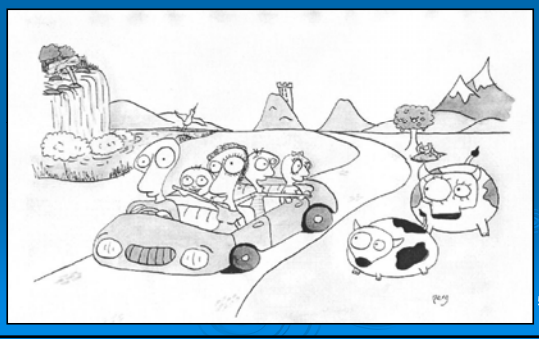
– JON KABAT-ZINN

53

- Är vi framme snart!?!

54

Medveten närvaro



55

Missar jag saker i livet?

Vad är viktigast?
- *Målet eller vägen dit?*

13

Se upp så att du inte går på blåsningen som kan kosta dig livet!

Bara jag… så…

Lösning: Du är framme! Njut, dansa och upplev…

Hoax = lurendrejeri, bluff

53

Filmtajm?

Filmtajm?

FORUM

Översikt

Karolinska Institutet

- ✓ Ökar den psykiska ohälsan och stress hos unga?
- ✓ Om den ökar, varför gör den det?
- ✓ Vad är ACT?
- ✓ Hur kan man ensam behandla 3 000 patienter om året?

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

Det handlar inte ACT versus KBT

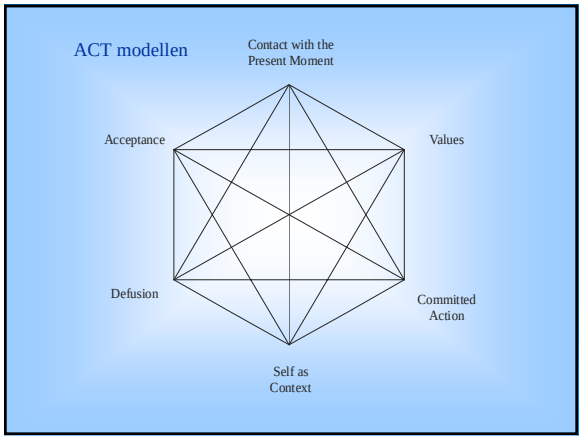
- ACT är en del av KBT
- Det är inte en tävling **mellan** behandlingar, det handlar om att utveckla fungerande och bra behandlingar för att hjälpa människor.

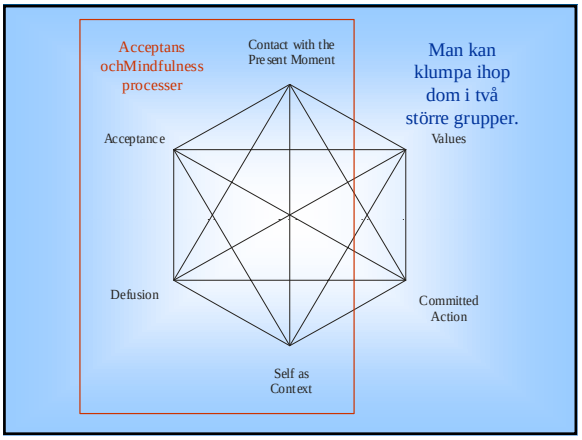
Tredje vågens KBT

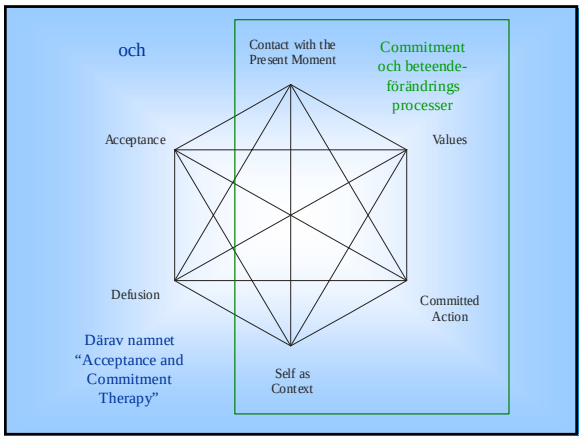
Vad skiljer ”vanlig KBT” och ACT?

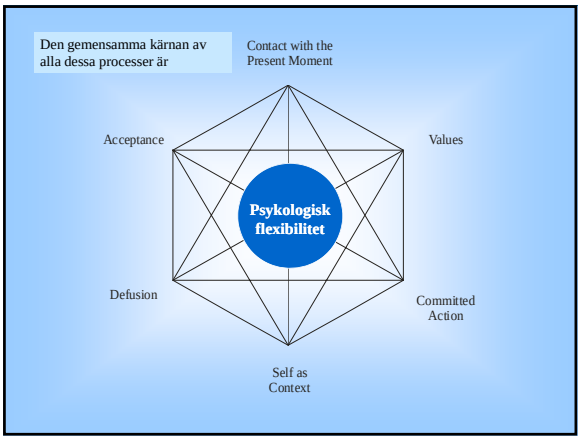
- Fokus på att leva ett ”bra & funktionellt liv”
  (fokus på funktion, ej symtom, tex. Kronisk smärta, psykos)
- Funktionell kontextualism
  (**Som psykologi**: praktiskt sanningskriterium, det som fungerar är sant, empiriskt baserade regler och principer för att predicera och påverka psykologiska händelser (inklusive tankar, känslor och beteenden) att fokusera på påverkbara variabler i sammanhang. **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)

De sex nyckelkomponenterna i ACT


ACT modellen
Contact with the Present Moment
Acceptance
Values
Defusion
Committed Action
Self as Context


Acceptans ochMindfulness processer
Contact with the Present Moment
Man kan klumpa ihop dom i två större grupper.
Acceptance
Values
Defusion
Committed Action
Self as Context

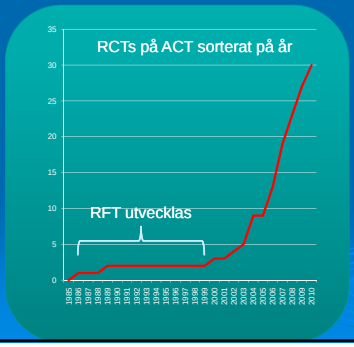

och
Contact with the Present Moment
Commitment och beteende-förändrings processer
Acceptance
Values
Defusion
Committed Action
Därav namnet "Acceptance and Commitment Therapy"
Self as Context


Den gemensamma kärnan av alla dessa processer är
Contact with the Present Moment
Acceptance
Values
Psykologisk flexibilitet
Defusion
Committed Action
Self as Context

Oflexibel uppmärk-samhet på det för-flutna och framtiden
Upplevelse-baserat undvikande
Brist på tydliga värderingar och riktning i livet
Psykologisk inflexibilitet
Kognitiv fusion
Inaktivitet, impulsivitet , fortsatt undvikande
Koncept-ualiserat själv/ Dåligt perspektiv tagande

Innevarande ögonblicket "Vara här & nu"
Acceptans "Öppna upp"
Värderingar "Veta vad som är viktigt"
Psykologisk flexibilitet
"Var närvarande och gör saker som är viktiga"
Defusion "Se ditt tänkande"
Handling "Göra det som fungerar"
Det observerande jaget Perspektiv-tagnings-förmåga

Publicerade randomiserade, kontrollerade studier på ACT



Summering av ACT forskning, 26 RCTs

	RCTs	Mediation		RCTs	Mediation
Depression	2	2	OCD1	1	
Stress	3	3	Epilepsi	1	1
Psykos	2	1	Diabetes	1	1
Ångest	1	1	Övervikt	1	1
Smärta	3	1	Stigma	2	1
Burnout	1	1	Inlärning	2	1
Trichot.	1		Cancer	2	1
Missbruk	1		Rökning	1	1
			BPD1	1	

- 69% visar *lyckad* mediation eller moderation; 92% rapporterar kohrenta process skillnader; endast 2 är "tysta".

Upplevelsebaserat undvikande som kärnprocess

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

Spaning om psykologisk forskning i framtiden

- ✓ Kommer att ställas krav på evidens av behandlingar
- ✓ Psykologisk behandling kommer visa sig vara effektivare än medicin i många fall.
- ✓ Redovisa ALLA studier (Rebuxotine, BMJ. Published online October 13, 2010 The Whole Truth? Meta-Analysis of Reboxetine Trials Calls Into Question Veracity of All Industry-Sponsored Research.
- ✓ I studier undersöka **VAD** som funkar i en behandling (medierande faktorer), inte bara om "paketet " funkar
- ✓ Avgränsade symptom (DSM) vs. gemensamma faktorer som skapar problem, samt är effektiva
- ✓ Fokus på funktion istället för symtom (t.ex. psykos) att leva ett "bra & funktionellt liv". Kräver nytänkande kring utfallsmått.

En sammanfattning av ACT

ACT är egentligen en förkortning för Acceptance and Commitment Therapy, men kan även användas som minnesregel för vad som är central 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 katastroftankar och jobbiga känslor hänga med på färden.

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

Acceptera	*Accept*
Välj	*Choose*
Gör	*Take action*

ACT

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

30

FORUM

Karolinska Institutet

ACT – Att hantera stress och främja hälsa

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

Format:
Oftast 4 träffar á 3 timmar, totalt 12 timmar.

Vem ger behandlingen/kursen:
Skolpsykologer, skolkuratorer, behandlare, skolsjuksköterskor, psykologer, läkare.

FORUM

Karolinska Institutet

Forksning på detta ACT format

Summering
6 studier klara, åtminstone 6 pågår just nu.

Klara:

- RCT på 230 gymnasielever 2004 & 2006 (Livheim, Jacobsson & Wellin)
- RCT, ACT för stressade lärare 2007 (Altbo & Nordin)
- ACT för ungdomar på Maria Ungdom och BUP 2008 (Stavenow)
- RCT för 106 socialsekreterare 2009 (Michanek & Brinkborg).
- RCT för 32 screenade högstadielelever (Högfeldt &Magnusdottir)
- RCT för 24 screenade gymnasieelever (Biörklund & Wall)

FORUM

Karolinska Institutet

Forksning på detta ACT format

Summering
6 studier klara, åtminstone 6 pågår just nu.

Pågående:

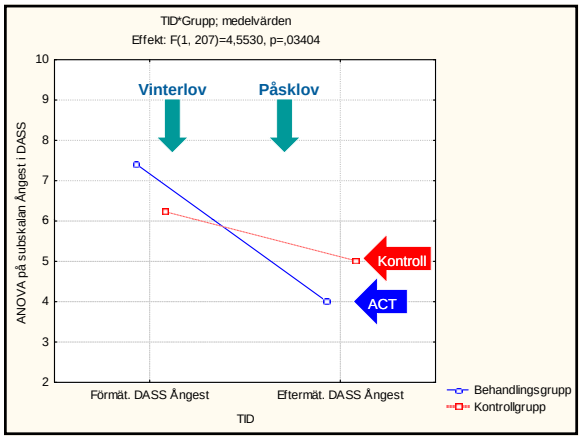
1. Folkhälsoinstitutet replikerar skolstudien från 2004 &2006
2. Testas inom arbetsförmedlingen för unga
3. Testas inom näringslivet för vuxna
4. Testas för lärare i samarbete med lärarförbundet
5. Testas på Maria Ungdom (något reviderad version)
6. Testas inom Statens Institutionsstyrelse (något reviderad version)
7. Planeras: Jämföra ACT-gruppbeh. mot SSRI på vårdcentraler för diffus psykisk ohälsa, stress, ångest eller depression.

FORUM Maria Ungdom Box 500 S:t Görans sjukhus 112 81 Stockholm – forumforskning.se

1. Randomiserad, kontrollerad studie på 230 gymnasieelever, (2004 & 2006)

Randomiserad, kontrollerad studie på 230 gymnasieelever, (2004 & 2006)

- Resultat vid eftermätning:
  Signifikant minskning av:
  - ångest nivå
  - samt ökad 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.
- **Kille 16 år Fyrisskolan, Behandlingsgrupp**
  Jag öppnade mig till att börja med, gjorde CDn 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

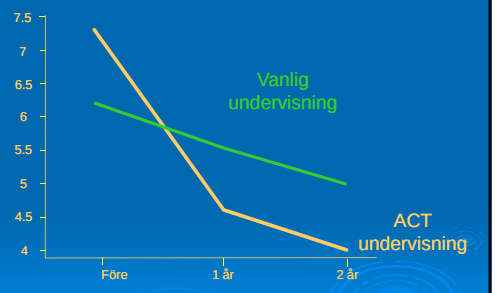
Kommentarer ett år senare

- **Kille 19 år 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.

Kvarstår effekter efter 2 år?

- Resultat två år senare:
  Signifikanta minskningar av stress och ångest. Signifikanta förbättringar av kognitivt 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.

Ångest och stress



Även statistiskt säkerställda effekter på psykologisk flexibilitet generell hälsa och kognitivt processande

Fungerar detta gruppformat för vuxna i Sverige?

2009, Brinkborg & Michanek

- Studie på 106 stressade socialsekreterare i Stockholm. Gruppledarna får 16 timmar utbildning i metoden.
- 70 personer i ACT, 36 i kontrollgrupp
- ACT gruppen hade statistiskt säkerställt:
  - Mindre stress
  - Mindre utmattningssymtom
  - Bättre generell hälsa
- Ger stöd för att ge kursen som personalvård OCH för att underlätta implementering. Innan man ger kursen till klienter eller elever.

Översikt

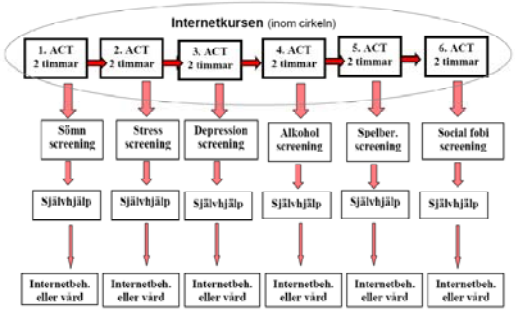
- ✓ Ökar den psykiska ohälsan och stress hos unga?
- ✓ Om den ökar, varför gör den det?
- ✓ Vad är ACT?
- ✓ Hur kan man ensam behandla 3 000 patienter om året?

Hur kan man ensam behandla 3 000 patienter om året?

- förslag?

- Skriv en bok
- Utveckla internetbehandling
  (kommer ge ett exempel)
- Utveckla ”appar” till smartphones
  (kommer ge ett exempel)
- Utbilda andra som också behandlar
  (kommer ge ett exempel)

Utveckla internetbehandling



Testar ACT via Iphone

Utveckla ”appar” till smartphones

Utbilda andra som också behandlar

Hur kan man ensam behandla 3 000 patienter om året?

Klona sig själv?

Eller utbilda andra…

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.

Eller utbilda andra

Utbildningen riktar sig främst 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

Men 3 000 klienter om året!?!

- man kan hjälpas åt, ett exempel

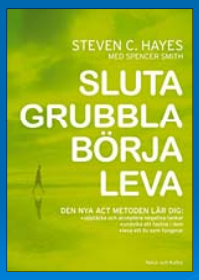
- Cirka 200 gruppledare utbildade i *"ACT att hantera stress och främja hälsa"* sedan hösten 2007, ny utbildning våren 2011
- Utbildat 6 nya instruktörer som kan utbilda gruppledare
- 200 gruppledare som ger två grupper per år ger 200 grupper á 15 per grupp = 3 000 klienter

Boktips

45

Sluta grubbla börja leva

- Konkret självhjälpsbok som fungerar för olika typer av problematik



Sluta grubbla börja leva

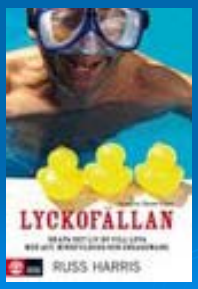
av: Steven Hayes

Förlag: Natur och Kultur

(självhjälp)
Ett hett tips:
Gör den själv eller som en egen kurs med några vänner. Använd schemat du fått för att planera.

46

Lyckofällan
- Skapa det liv du vill leva



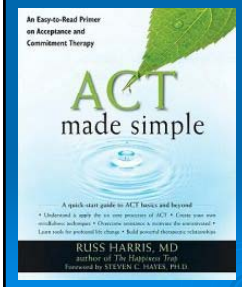
Lyckofällan

av: Russ Harris

Förlag: Natur och Kultur

(självhjälp)
Samma budskap som i den här kursen:
Gör den själv eller som en egen kurs med några vänner. Använd schemat du fått för att planera.

ACT made simple
- A quick start guide to ACT, basics and beyond

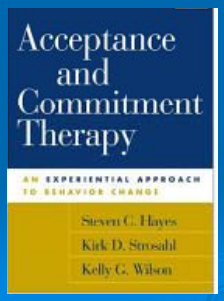


av: Russ Harris

Förlag: Natur och Kultur

Denna är för behandlare

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



av: Hayes, Strosahl & Wilson

Förlag:New York: Guilford Press.

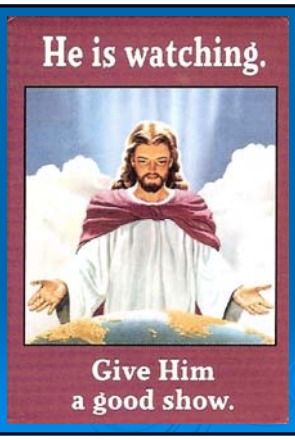
Denna är för behandlare

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 & ungdomspsykiatrin)**
  Sprid detta över hela Sverige, skolor, arbetsplatser, dagis. Så blir världen 😀 bättre Kramar och lyckönskningar.

.



FORUM
Karolinska Institutet

Tack!

Fredrik Livheim
leg. psykolog, doktorand, projektledare ACT

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