ACT för arbetslivet och studenter

”ACT – Att hantera stress och främja hälsa”
(Acceptance and Commitment Therapy/Training, ACT)

LIVSKOMPASS 60

Format för behandling/kursen, 1

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

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

Vem ger behandlingen/kursen:
Psykologer, läkare, stresskonsulter, skolkuratorer, skolsjuksköterskor, lärare, coacher, behandlare
(500 gruppledare utbildade 2007-2014).

LIVSKOMPASS

Format för behandling/kursen, 2

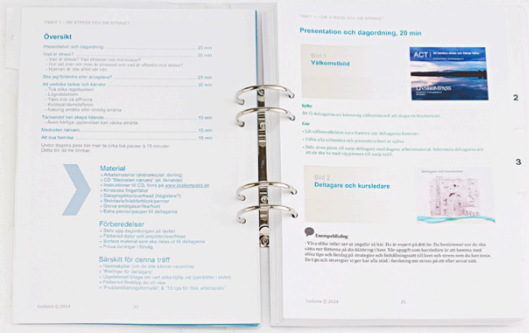
- Kort intervention i grupp (4-30 personer).
- Utgår från standardiserad manual, med färdigt arbetsmaterial och CD-skiva (och appen JAG-HÄR-NU) för vidmakthållande av effekter.
- Formatet anpassat så att deltagarna inte behöver lämna ut sig inför varandra, men är ändå väldigt personligt.
- Deltagarna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

LIVSKOMPASS 62

Så här ser manualen ut

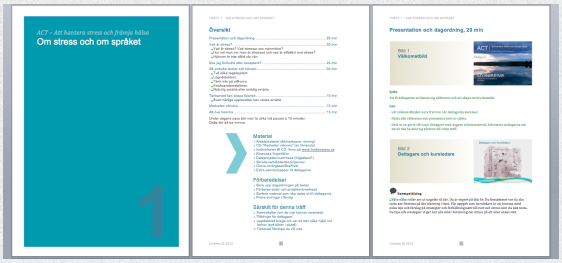
LIVSKOMPASS

Så här ser manualen ut



LIVSKOMPASS 64

Så här ser manualen ut



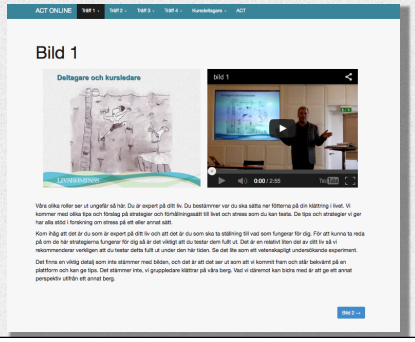
LIVSKOMPASS

Om man missat en träff kan man komplettera

LIVSKOMPASS 66

Om man missat en träff: ACTonline

Man kan antingen se hela kursen på filmer eller sammanfattad i text.



59

Kommande gruppledarutbildningar

Vårterminen 2014

- **Stockholm:** Startat två utbildningar 3 & 4 mars
- **London:** Start 3 april med Bond & Flaxman

Höstterminen 2014

- **Stockholm:** Start av två utbildningar 6 & 7 oktober
- **Köpenhamn:** Start 13 oktober
- **Malmö:** Start 16 oktober

LIVSKOMPASS

Interventionens innehåll

- Ett axplock

LIVSKOMPASS 69

Några viktiga komponenter i kursen:

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

LIVSKOMPASS

Träff 1 – Om stress och om språket

72

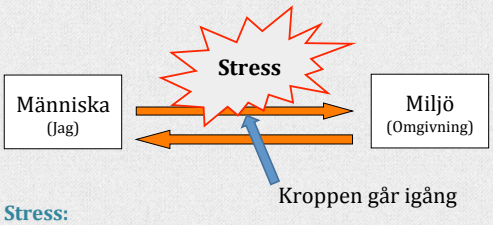
Träff 1 - Översikt

- 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

LIVSKOMPASS 5

Vad är stress?



Stress:

"Det här är för mycket! Jag hinner inte med!"
Jag upplever att omgivningen ställer högre krav på mig än jag klarar av.

LIVSKOMPASS 8

Vad stressar oss människor?

- Saker eller situationer som är **nya**
- Saker eller situationer som är **oförutsägbara**
- Saker eller situationer som vi **inte kan påverka**

(Mason, 1968)

LIVSKOMPASS 10

Problemet med stress är inte stressen!

- Problem med stress beror på brist på återhämtning och att gå ner i varv.
- Stress är bara farlig om den är långvarig.
- Tänk att du kör 110 km/h på 2:ans växel länge…

LIVSKOMPASS 18

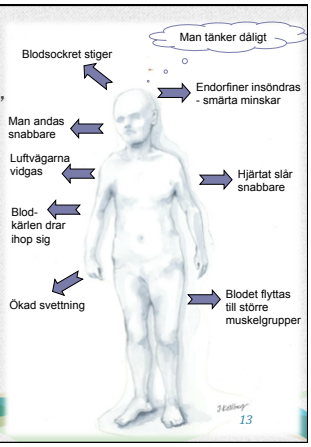
Vad stressar oss människor?

- en övning

LIVSKOMPASS 12

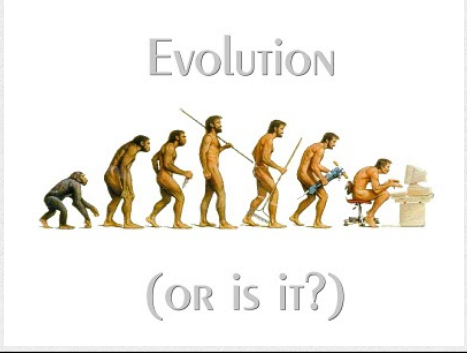
Stressreaktionen

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

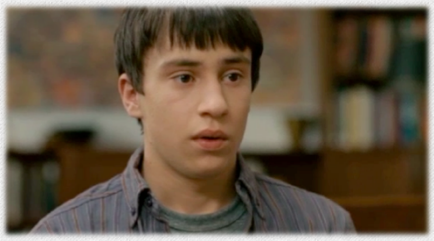


LIVSKOMPASS 13

Evolutionen i nytt perspektiv
- Vi ställs inför nya typer av hot



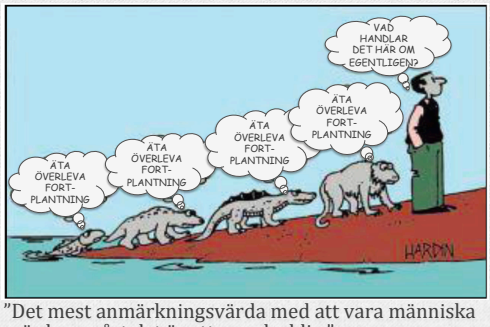
Hur tänkandet kan dra igång stressreaktionen – film



Ur filmen “It’s Kind of a Funny Story”

LIVSKOMPASS 80

Hjärnan är inte alltid vår vän



”Det mest anmärkningsvärda med att vara människa är hur svårt det är att vara lycklig.”

- Steven C. Hayes 81

Ett tänkvärt citat …

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

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

- Fredrik Livheim

LIVSKOMPASS 82

Vårt tänkande skapar lidande

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

64

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,** bl a närvaro och förhållningssätt

LIVSKOMPASS 86

Vad kan jag förändra?

Vad behöver jag acceptera?

LIVSKOMPASS

Två sätt att angripa stress

1. **Förändra: Ta bort det som skapar stress**

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

2. **Acceptans: Förändra sitt förhållningssätt till stress**

   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."

LIVSKOMPASS 88

Vad är effektivt mot stress?

1. **Förändra,** eller ta bort saker som stressar oss

Saker vi kan och bör förändra

- Arbetsförhållanden
- Översikt över mitt liv
- Relationer

Har du förslag på saker du kan förändra?

Anteckna en sak för att problemlösa kring senare!

LIVSKOMPASS 89

1. **Förändra,** eller ta bort saker som stressar oss

Yttre problem

Om du har ett problem i världen utanför dig, utanför din kropp…

- Vad kan du göra för att lösa problemet?
- Principer för effektiv problemlösning…

LIVSKOMPASS 90

Guide för effektiv problemlösning

1. Vilket är mitt problem?

2. Hur kan jag lösa problemet? – Hjärnstorma?

3. Analysera – Fördelar & nackdelar med de olika förslagen?

4. Välj lösning som verkar bäst & planera hur jag ska göra

   När börjar jag?: När utvärderar jag?:

5. Utvärdera hur det gick

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,** bl a närvaro och förhållningssätt

LIVSKOMPASS 92

Saker som vi behöver öva oss på att acceptera:

- Att vi kommer att dö

LIVSKOMPASS x

Saker som vi behöver öva oss på att acceptera:

- Att vi kommer att dö
- Vår historia, vår barndom
- Tankar och osäkerhet kring vår framtid
- Kroppen och dess funktioner
- Smärta
- Sjukdom
- Utseende
- Känslor, både negativa och positiva

LIVSKOMPASS 37

Saker som vi behöver öva oss på att acceptera:

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

LIVSKOMPASS 38

S:T Franciskus bön

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

Och visdomen att se skillnaden

- Reinhold Niebuhr, 1943

LIVSKOMPASS

Skillnaden mellan yttre och inre problem

- **Yttre problem**
  "Om det är något du inte gillar så fundera på hur du ska bli av med det och gör dig av med det."
- **Inre problem**
  "Om du inte är villig att ha tankarna och känslorna så är du fast med dem."

Varför blir det så?

LIVSKOMPASS 43

Skillnaden mellan yttre och inre problem

- **Yttre problem**
  "Om det är något du inte gillar så fundera på hur du ska bli av med det och gör dig av med det."
- **Inre problem**
  "Om du inte är villig att ha tankarna och känslorna så är du fast med dem."

Varför blir det så?

LIVSKOMPASS 45

Tänk inte….

… på siffrorna

1

4

7

LIVSKOMPASS 46

Om kontroll

LIVSKOMPASS X

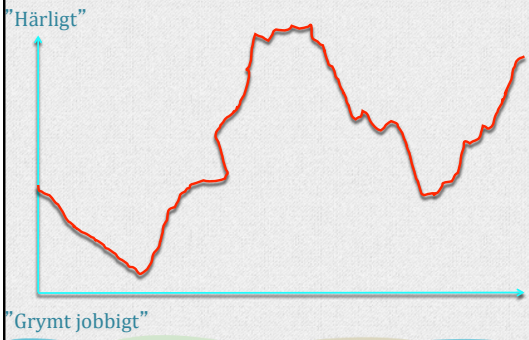
Vad behöver jag acceptera? Och hur kan jag göra det?

LIVSKOMPASS 55

Lycka = frånvaro av smärta
(den medicinska modellen)

LIVSKOMPASS 56

Mitt liv är riktigt tungt… (ibland)



LIVSKOMPASS 57

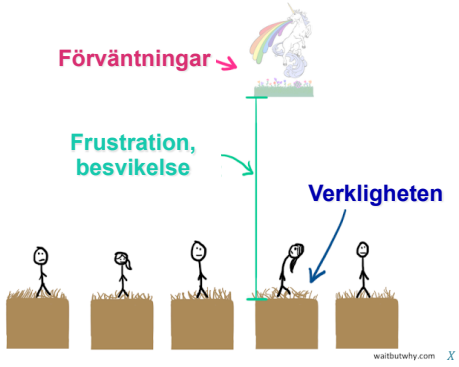
Om livet

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

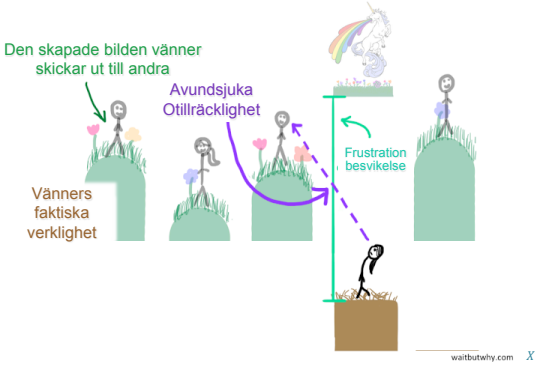
Steven C. Hayes

LIVSKOMPASS 58

Lycka = Verkligheten – Förväntningar



Lycka = Verkligheten – Förväntningar



Lycka = Verkligheten – Förväntningar

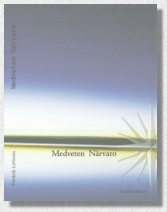
Vad är effektivt mot stress?

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,** bl a närvaro och förhållningssätt

LIVSKOMPASS 60

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

- Medveten närvaro och träning är två exempel



CD skiva med sex övningar, pris 149 kr

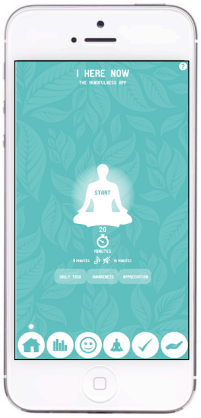
www.livskompass.se

LIVSKOMPASS 61

JAG-HÄR-NU

I-HERE-NOW

www.iherenow.com



Varför lära sig medveten närvaro?

På jobbet | På fritiden | Med käresta

LIVSKOMPASS X

Vad är medveten närvaro?
(Mindfulness på engelska)

Medveten närvaro innebär att vara uppmärksam på ett speciellt sätt:

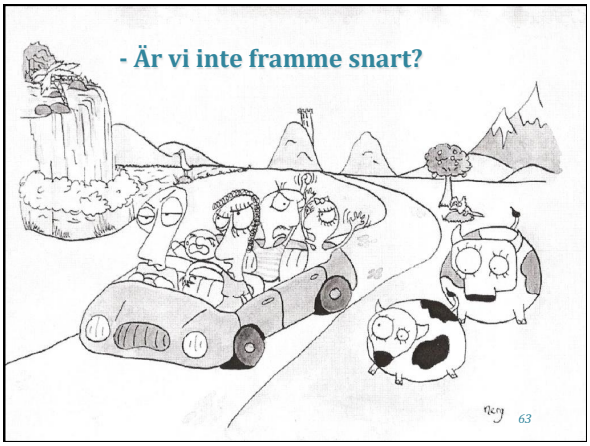
avsiktligt,

i nuet

och utan att värdera eller döma.

– JON KABAT-ZINN

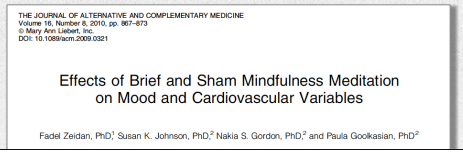
LIVSKOMPASS 62



Tre coola studier – Studie 1

Zeidan et al slumpade 82 studenter till mindfulness meditation eller "fusk meditation" (slappna av).
Total tid 60 minuter, 3 x 20 minuter per vecka.
Resultat, meditation var affektivare gällande att minska :

- Negative mood,
- Depression,
- Fatigue, confusion, and
- Heart rate

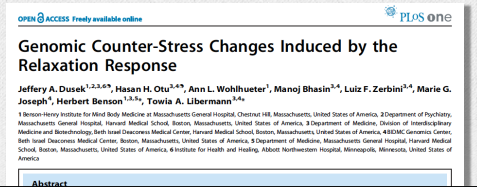

THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE
Volume 16, Number 8, 2010, pp. 867–873
© Mary Ann Liebert, Inc.
DOI: 10.1089/acm.2009.0321

Effects of Brief and Sham Mindfulness Meditation on Mood and Cardiovascular Variables

Fadel Zeidan, PhD,[1] Susan K. Johnson, PhD,[2] Nakia S. Gordon, PhD,[2] and Paula Goolkasian, PhD[2]

Tre coola studier – Studie 2

- Vi använder ungefär 10 000 gener.
- I denna studie slogs antal gener på eller av hos:
  - a) 25% hos de som mediterat länge (2 500st)
  - b) 15 % hos de som mediterat 8 veckor (1 500st)
  - c) 0% hos de som inte mediterade


OPEN ACCESS Freely available online PLoS one

Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response

Jeffery A. Dusek[1,2,3,6*], Hasan H. Otu[3,4*], Ann L. Wohlhueter[1], Manoj Bhasin[3,4], Luiz F. Zerbini[3,4], Marie G. Joseph[4], Herbert Benson[1,5,6], Towia A. Libermann[3,4]

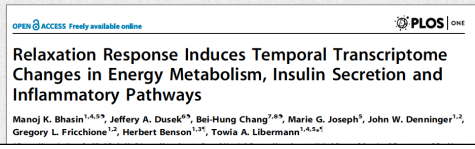
1 Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital, Chestnut Hill, Massachusetts, United States of America, 2 Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, Boston, Massachusetts, United States of America, 3 Department of Medicine, Division of Interdisciplinary Medicine and Biotechnology, Beth Israel Deaconess Medical Center, Harvard Medical School, Boston, Massachusetts, United States of America, 4 BIDMC Genomics Center, Beth Israel Deaconess Medical Center, Boston, Massachusetts, United States of America, 5 Department of Medicine, Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School, Boston, Massachusetts, United States of America, 6 Institute for Health and Healing, Abbott Northwestern Hospital, Minneapolis, Minnesota, United States of America

Abstract

Tre coola studier – Studie 3

De mätte vad som händer efter 15 minuter meditation. Man såg skillnader i epigenetiskt uttryck som är kopplat till:

- Energy metabolism
- Mitochondrial function
- Insulin secretion
- Telomere maintenance, and
- Reduced expression of genes linked to inflammatory response and stress-related pathways.


OPEN ACCESS Freely available online PLOS | ONE

Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways

Manoj K. Bhasin[1,4,5*], Jeffery A. Dusek[6*], Bei-Hung Chang[7,8*], Marie G. Joseph[9], John W. Denninger[1,2], Gregory L. Fricchione[1,2], Herbert Benson[1,3*], Towia A. Libermann[1,4,5,*]

De coola, viktiga sakerna som verkligen spelar roll i livet

- Din Livskompass

LIVSKOMPASS 9

Mål och mening i vår färd…

LIVSKOMPASS 10

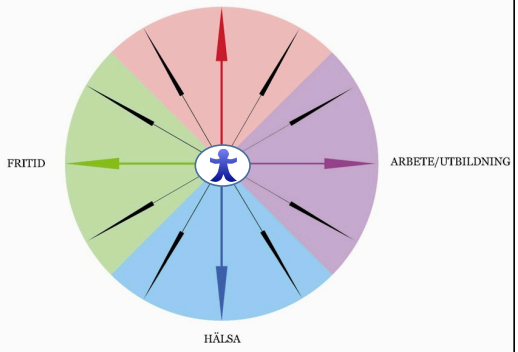
Veckans tanke

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

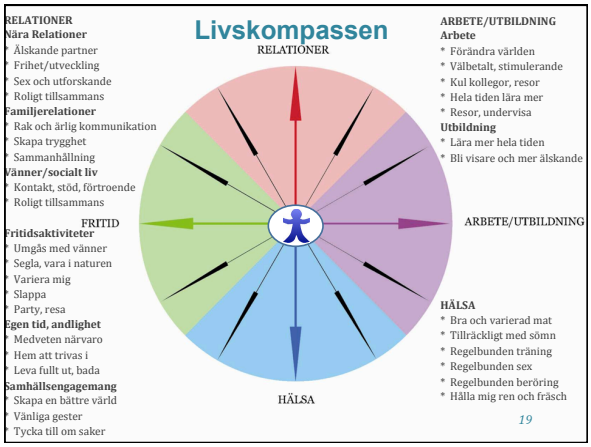
- Alice i Underlandet, Lewis Carroll, 1865

LIVSKOMPASS 11

Livskompassen



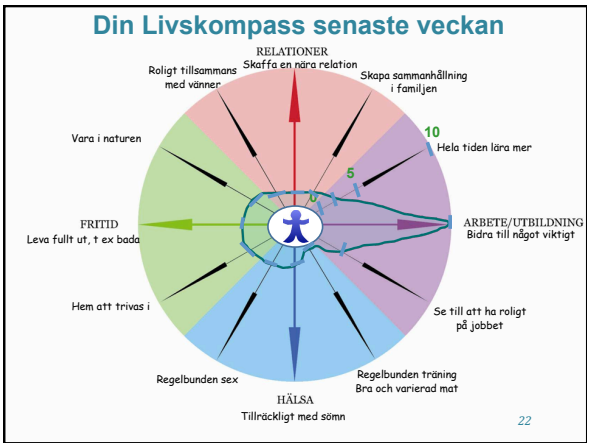
12

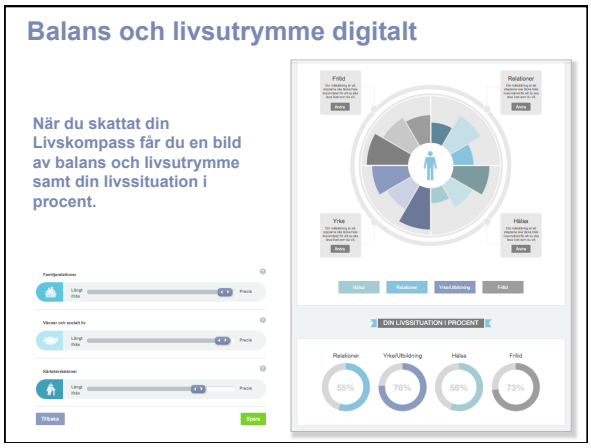


En sjuksköterska avslöjar de 5 saker folk ångrar på sin dödsbädd:

1. Jag önskar att jag hade haft mod att leva mitt eget liv och inte det liv andra förväntade sig av mig.
2. Jag önskar att jag inte hade jobbat så hårt.
3. Jag önskar att jag hade vågat uttrycka mina känslor.
4. Jag önskar att jag hade hållit kontakten med mina vänner.
5. Jag önskar att jag hade tillåtit mig att vara lyckligare.

LIVSKOMPASS 21





Veckans tanke

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

- Søren Kierkegaard (1813-1855)

LIVSKOMPASS 69

Hur kan man hantera hinder?

LIVSKOMPASS 28

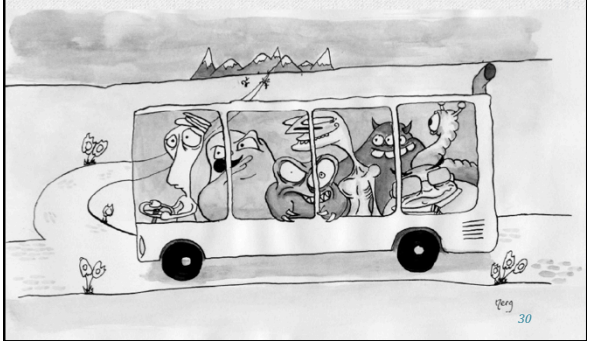
”No arms, no legs ... *no worries*”

LIVSKOMPASS x

Relationer
- Hur känns det att vara kär?

LIVSKOMPASS 29

Livet är som en buss med läskiga passagerare ...



30

Relationer

Olika sätt att hantera hinder:

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

LIVSKOMPASS 31

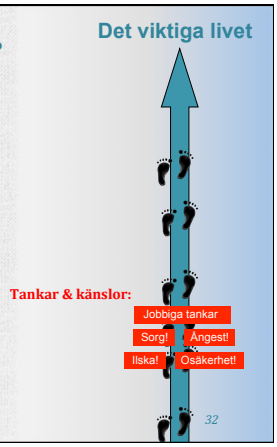
Vad har jag kontroll över?

Jag har <u>FULL kontroll</u> över vad jag <u>gör</u>

- Det vill säga vilka steg jag tar med mina fötter.

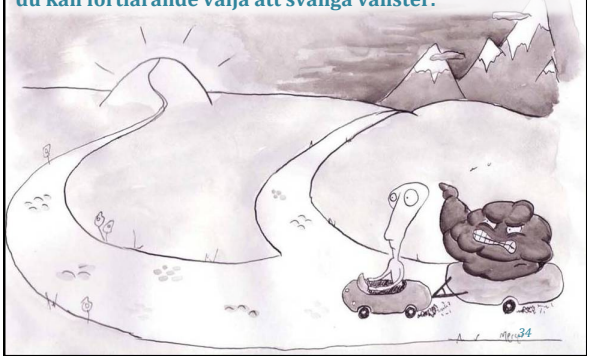
Jag har <u>INTE full kontroll</u> över vad livet ger mig

- Men jag kan öka chanserna att få vad jag vill ha beroende på vilka steg jag tar med mina fötter.



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 de här jobbiga tankarna bara med på färden. 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

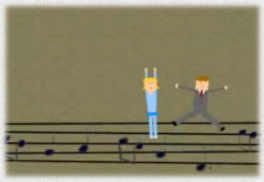
Att gå mot det jag tycker är viktigt

ACT | Att hantera stress och främja hälsa

Träff 3 – Att leva det liv jag vill leva

Fredrik Livheim. www.livskompass.se

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

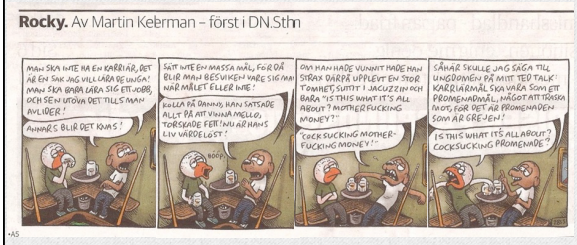


- Bara jag … xxx så … xxx
- Lösning: Du är framme! Njut, dansa och upplev …

  Bracket = bransch (t ex sälja försäkringar)
  Hoax = lurendrejeri, bluff

LIVSKOMPASS 14

Rocky om målet eller vägen



LIVSKOMPASS X

Livsriktningar är som ett hus …
Vad vill du ha för hus?

- Det finns inga livsriktningar (engelskans *values*) som är rätt eller fel.
- Det handlar inte om att "hitta vad man vill egentligen, innerst inne", det handlar om att helt fritt välja vad man vill sträva mot. Lite som välja hur man vill att ens eget "livsriktningshus" ska se ut.
- Man kan alltid ändra sig och välja ett helt nytt "livsriktningshus", eller bygga om det, eller bygga till det utifrån vad man vill just nu i livet.

LIVSKOMPASS 16

Livsriktningar är som ett hus …
Vad väljer du för hus?

Vad är skillnaden mellan Livsriktning & Mål?

- En livsriktning (engelskans *value*) är som en fyr, något man kan sträva mot, och något som aldrig blir klart.
- Ett mål är något man kan uppnå och till exempel bocka av på en lista.
- Nu ska vi köra lite frågesport.

Livsriktning	Mål
Gå västerut	✓ Åka till London
Vara en kärleksfull partner	✓ Gifta sig
Ta hand om naturen	✓ Få hela kvarteret att sopsortera
Vara en god vän	✓ Ha sju vänner
Ta väl hand om mig själv	✓ Resa bort på jullovet
Utmana mig själv att växa	✓ Hoppa fallskärm

LIVSKOMPASS 18

En sund balans mellan livsriktningar och mål

Två grupper som bestiger ett berg …

LIVSKOMPASS X

Det smarta med livsriktningar och handlingar

Jag har FULL kontroll över vad jag gör
- Det vill säga vilka steg jag tar med mina fötter. Det är smart att lägga vår energi på att förändra det vi har kontroll över.

Jag har INTE full kontroll över vad livet ger mig
- Men jag kan öka chanserna att få vad jag vill ha beroende på vilka steg jag tar med mina fötter.

LIVSKOMPASS 19

Mina livsriktningar

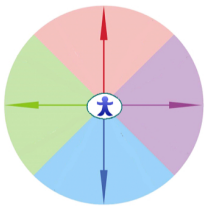
LIVSKOMPASS 20

RELATIONER

Livsriktning Steg jag vill ta

ARBETE/UTBILDNING

Livsriktning Steg jag vill ta



FRITID

Livsriktning Steg jag vill ta

HÄLSA

Livsriktning Steg jag vill ta

21

Välja kort för livsriktningar

1. Välj vilket av de fyra områdena på din Livskompass som du vill börja med.
2. Välj två kort som du gillar per område. Lägg ut på din Livskompass. Det går också bra att använda ett kort man gillar för fler områden än ett.
3. Ta ett tomt livsriktningskort och skriv något på detta själv. Placera ett självskrivet kort på vart och ett av de fyra områdena i din Livskompass.
4. När du är klar finns det totalt 3 kort vid vart och ett av de fyra områdena på din Livskompass.

LIVSKOMPASS 22

Att berätta om sina livsriktningar

Du som berättar

1. Välj ett kort som du gillar.
2. Berätta för den som lyssnar:
   a) ”Detta är viktigt för mig för att …”
   b) Ge ett konkret exempel på hur detta kommit till uttryck i ditt liv i det förflutna.
   c) Ge ett exempel på hur du konkret vill att detta ska komma till uttryck i ditt liv i framtiden.
3. Upprepa med ett kort per område. Fortsätt med ytterligare kort per område om du hinner.

Du som lyssnar

1. Ha ögonkontakt.
2. Var närvarande, lyssna med vidöppna öron/ögon.
3. Om den som berättar är abstrakt, be om konkreta exempel.
4. Inga övriga frågor eller kommentarer.
5. Tacka den som berättar när han/hon är klar med ett kort.

LIVSKOMPASS 23

Kort	Exempel på hur detta kommit till uttryck	Exempel hur jag vill uttrycka framöver
Arbete/utbildning 1. 2. 3.		
Hälsa 1. 2. 3.		
Fritid 1. 2. 3.		
Relationer 1. 2. 3.		

Att berätta om sina livsriktningar

Du som berättar

1. Välj ett kort som du gillar.
2. Berätta för den som lyssnar:
   a) ”Detta är viktigt för mig för att …”
   b) Ge ett konkret exempel på hur detta kommit till uttryck i ditt liv i det förflutna.
   c) Ge ett exempel på hur du konkret vill att detta ska komma till uttryck i ditt liv i framtiden.
3. Upprepa med ett kort per område. Fortsätt med ytterligare kort per område om du hinner.

Du som lyssnar

1. Ha ögonkontakt.
2. Var närvarande, lyssna med vidöppna öron/ögon.
3. Om den som berättar är abstrakt, be om konkreta exempel.
4. Inga övriga frågor eller kommentarer.
5. Tacka den som berättar när han/hon är klar med ett kort.

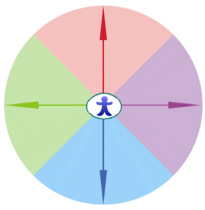
LIVSKOMPASS 25

RELATIONER

Livsriktning Steg jag vill ta

ARBETE/UTBILDNING

Livsriktning Steg jag vill ta



FRITID

Livsriktning Steg jag vill ta

HÄLSA

Livsriktning Steg jag vill ta

26

Min livsriktning tills nästa träff

LIVSKOMPASS 27

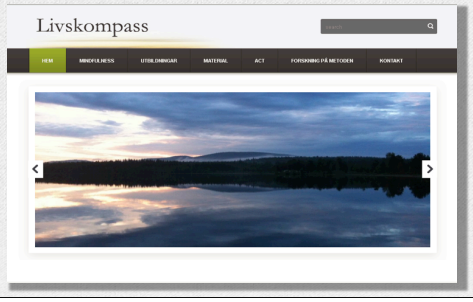
Lycka till !!!

Material, utbildningar och annat som kan vara av intresse

LIVSKOMPASS 160

www.livskompass.se

Här finns gratis material som livskompasser, artiklar om ACT, utbildningar med med mera

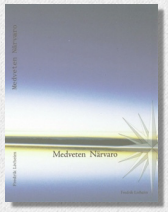


www.livskompass.se

Här kan man beställa ACT- samtalskort för hjälpa klienter identifiera vad som är viktigt i livet

www.livskompass.se

Här kan man beställa skivan ”Medveten Närvaro



CD skiva med sex övningar, pris 149 kr

LIVSKOMPASS

61

ACT- att hantera stress och främja hälsa

– Finns färdig behandlingsmanual & digital ACTonline för de som missat en träff

Kommande gruppledarutbildningar

Vårterminen 2014

- **Stockholm:** Start av två utbildningar 3 & 4 mars
- **London:** Start 3 april med Bond & Flaxman

Höstterminen 2014

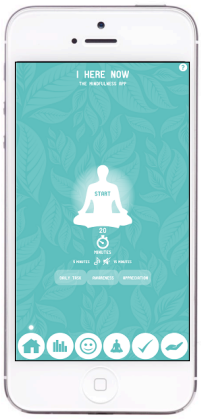
- **Stockholm:** Start av två utbildningar 6 & 7 oktober
- **Köpenhamn:** Start 13 oktober
- **Malmö:** Start 16 oktober

LIVSKOMPASS

JAG-HÄR-NU

I-HERE-NOW

www.iherenow.com



Självhjälp via Internet utifrån vad vi vet fungerar

www.stressklubben.se

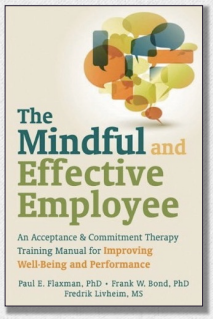
PROSOCIAL

http://vimeo.com/67418343

LIVSKOMPASS

The Mindful and Effective Employee

An Acceptance and Commitment Therapy Training Manual for Improving Well-Being and Performance



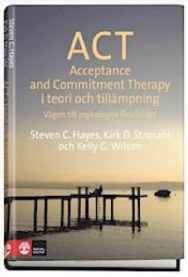
Av: Paul Flaxman, Frank Bond & Fredrik Livheim

Förlag: New Harbinger

87

ACT i teori och tillämpning:

- Vägen till psykologisk flexibilitet



”ACT-bibeln”, har precis kommer på svenska!

Andra upplagan av:
Hayes, Strosahl & Wilson

Förlag:New York: Guilford Press.

Denna är för behandlare

LIVSKOMPASS

Planering för de två passen – *Lyckades vi?*

9:15-10:30

- Vad är ACT?
- Forskningsstöd för ACT? För det här formatet?
- ACT för svåra tillstånd – Ungdomar på institution, SiS
- Varför ACT mot arbetsliv och skola?
- Innehåll i våra ACT-interventioner, smakprov

10:30-11:00 FÖRMIDDAGSKAFFE

11:00-12:30

- Innehåll i våra ACT-interventioner, fortsättning, bl.a:
  - Livskompassen
  - Bussmetaforen
  - 90-års kalas
  - ACT-samtalskort

LIVSKOMPASS

171

Tack!

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

www.livskompass.se
www.actorganisation.com

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa