

Stress & psykisk ohälsa bland elever & lärare

- Hur ser läget ut? Vad beror det på?
Vad kan vi göra åt det?

Fredrik Livheim

leg. psykolog, Peer Reviewed ACT Trainer, projektledare ACT
FORUM – Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid Centrum för
Psykiatriforskning, Stockholms läns landsting och Karolinska Institutet

STRESSKLUBBEN 

Åhörarkopior finns på
www.livskompass.se
(vi finns i monter A 13:54)



Översikt av passet

1. Psykisk ohälsa och stress hur ser läget ut:
 - a) Globalt?
 - b) I Sverige?
 - c) Bland lärare?
 - d) Bland unga vuxna?
2. Vad beror ökande psykisk ohälsa och stress på?
3. Vad kan vi göra åt detta? Effektiva, enkla insatser som kan användas i stor skala:
 - a) Exempel på hjälp via Internet
 - b) Exempel på gruppinterventioner (som ska översättas till Internet)

LIVSKOMPASS

Översikt av passet

1. Psykisk ohälsa och stress hur ser läget ut:
 - a) Globalt?
 - b) I Sverige?
 - c) Bland lärare?
 - d) Bland unga vuxna?
2. Vad beror ökande psykisk ohälsa och stress på?
3. Vad kan vi göra åt detta? Effektiva, enkla insatser som kan användas i stor skala:
 - a) Exempel på hjälp via Internet
 - b) Exempel på gruppinterventioner (som ska översättas till Internet)

LIVSKOMPASS

Psykisk ohälsa ökat 38% mellan 1990-2010

- Undersökning i 187 länder perioden 1980—2010. Publicerad i medicinska tidskriften "The Lancet" 2013
- Den samlade sjukdomsbördan i världen från mentalsjukdom och missbruk är tyngre än den globala bördan från hiv/aids, tuberkulos, diabetes och trafikolyckor.
- Psykisk sjukdom och missbruk den i särklass tyngsta sjukdomsbördan i världen. Sådana problem utgör nästan en fjärdedel av all sjukdom och allt lidande.
- Psykisk ohälsa ökat 38% mellan 1990-2010. Mer forskning på effektiva insatser behövs.

LIVSKOMPASS

Översikt av passet

1. Psykisk ohälsa och stress hur ser läget ut:
 - a) Globalt?
 - b) I Sverige?
 - c) Bland lärare?
 - d) Bland unga vuxna?
2. Vad beror ökande psykisk ohälsa och stress på?
3. Vad kan vi göra åt detta? Effektiva, enkla insatser som kan användas i stor skala:
 - a) Exempel på hjälp via Internet
 - b) Exempel på gruppinterventioner (som ska översättas till Internet)

LIVSKOMPASS

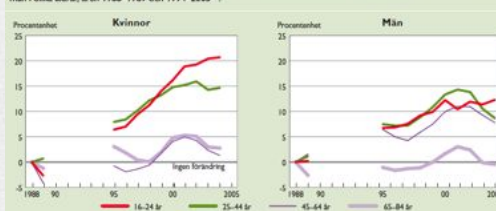
Psykisk ohälsa och stress i Sverige

- Stressrelaterade sjukdomar har av EU fastslagits vara ett av unionens viktigaste hälsoproblem.
- Över 40% av Sveriges befolkning mellan 25-64 år lider av några former av negativa stresssymptom.
- Kostnaden i Sverige för den psykologiska ohälsan uppgår till cirka 70 miljarder kr per år.
- Var tredje kvinna och var fjärde man i arbetslivet känner sig stressad några dagar per vecka eller mer, dvs är spänd, orolig eller okoncentrerad.
- Majoriteten av alla sjukskrivningar som pågår längre än 8 dagar kan relateras till stress eller psykologisk ohälsa.
- OECD bedömer att den psykiska ohälsan är den viktigaste utmaningen svenska företag och samhället står inför, och förespråkar lösningar som exempelvis Stressklubben.

LIVSKOMPASS

Psykisk ohälsa och stress i Sverige

Figur 3. Förändring av andelen med stressymtom i olika åldrar
Förändring (procentenheter) av andelen personer som har stressymtom* i förhållande till nivåerna år 1988. Kvinnor och män i olika åldrar, åren 1988–1989 och 1994–2005**.



^a Det, har minst ett av följande bevis: (i) svår värk i nacke eller skuldror; (ii) trötthet för jännan; (iii) lätta eller nedra benvär av ångstan, oro eller ångest.

LIVSKOMPASS

Översikt av passet

1. Psykisk ohälsa och stress hur ser läget ut:
 - a) *Globalt?*
 - b) *I Sverige?*
 - c) ***Bland lärare?***
 - d) *Bland unga vuxna?*
2. Vad beror ökande psykisk ohälsa och stress på?
3. Vad kan vi göra åt detta? Effektiva, enkla insatser som kan användas i stor skala:
 - a) *Exempel på hjälp via Internet*
 - b) *Exempel på gruppinterventioner (som ska överlämnas till Internet)*

LIVSKOMPASS

Stress bland lärare i Sverige

Lärare är mycket utsatta i förhållande till andra yrkesgrupper:

- Lärare har svårast att koppla av och är mest fysiskt uttröttade.
- Det är alltför vanligt med sömnproblem och svårigheter med att hinna med ett socialt liv utanför skolan.
- Lärare har i mycket högre grad än andra yrkesgrupper svårt att sova och koppla bort tankar på jobbet på fritiden.
- Sjuknärvaron, det vill säga att man går till jobbet trots att man är sjuk, är högre för lärare än för andra yrkesgrupper.
- Men det är också fler än snittet som upplever att de har ett meningsfullt jobb.

Källa: SCB, Andel av de sysselsatta enligt arbetsmiljöundersökningen efter arbetsmiljö, yrke och tid, 2011

Stress bland lärare i Sverige

Stressen har ökat överlag på arbetsmarknaden. Nästan hälften av alla yrkesgrupper säger att arbetsbelastningen har ökat de senaste fem åren.

Yrken	Procent
Grundskollärare	84
Förskollärare o fritidspedagoger	77
Gymnasiallärares m.fl.	72
Barnmorskor, sjukvårdskterskor med särskild kompetens	70
Sjukvårdskterskor	69
Hälsö- och sjukvårdsspecialister	58
Sjukgymnaster, tandhygienister	58
Vård- och omsorgspersonal	56
Chefer för särskilda funktioner	54
Dei- och verkställighetschefer	54
Slåders m.fl.	47
Redovisningsekonom, administrativa assistenter m.fl.	46
Elmontörer, tele- och elektronikköpareparatörer m.fl.	44
Företagskonom, marknadsförare, personalhjälpmedel	44
Sägers, inköpare, mälkare m.fl.	43
Lagare- och transportassistenter	43
Övriga	43
Försäljare, detaljhandel, demonstratörer m.fl.	42
Civilingenjörer, arkitekter m.fl.	40
Ingenjörer och tekniker	40
Bokförings- och redovisningsassistenter	37

Kalla: Du och Jobbet, januari 2012

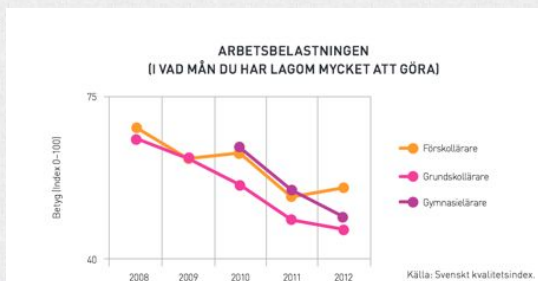
Stress bland lärare i Sverige

- 8 av 10 gymnasielärare hinner inte skapa en undervisning av hög kvalitet eftersom de saknar tid att för- och efterarbeta lektionerna på bästa sätt.
- 90% upplever att arbetsbelastningen ökat de senaste åren
- 84% anser att administration ökat arbetsbelastningen
- 63% procent uppger att hanteringen av åtgärdsprogram ökat arbetsbelastningen
- 69% anser att det finns arbetsuppgifter som skulle kunna tas bort.

Källa: Lärarförbundet 2013. "Perspektiv på läraryrket" 3000 lärare

LIVSKOMPASS

Stress bland lärare i Sverige



LIVSKOMPASS

13

Stress bland lärare i Sverige

Lärarförbundets fem krav för att minska den administrativa bördan och öka tiden för lektionsplanering:

1. Det är överfullt på lärares bord – fler uppgifter måste tas bort
2. Varje ny reform i skolan måste matchas med resurser (tid & pengar)
3. Minska administrationen. Ta bort formella krav på skriftliga omdömen i grundskolan och låt bli att införa nya nationella prov och tidigare betyg
4. Anställ fler speciallärare för särskilt stöd, utredningar & åtgärdsprogram
5. Ge mer resurser till IT-stöd, administration, rastvård med mera
6. **Vårt förslag:** Ge även lärare och elever effektiva verktyg för att hantera den stress som är ofrånkomlig i livet!

Källa: Lärarförbundet 2013, "Perspektiv på läraryrket"

LIVSKOMPASS

Översikt av passet

1. Psykisk ohälsa och stress hur ser läget ut:
 - a) Globalt?
 - b) I Sverige?
 - c) Bland lärare?
 - d) Bland unga vuxna?
2. Vad beror ökande psykisk ohälsa och stress på?
3. Vad kan vi göra åt detta? Effektiva, enkla insatser som kan användas i stor skala:
 - a) Exempel på hjälp via Internet
 - b) Exempel på gruppinterventioner (som ska översättas till Internet)

LIVSKOMPASS

Bakgrund, psykisk ohälsa

- Ökar verkligen den psykiska ohälsan bland unga vuxna (16-24 år)?
- Om den gör det, vad beror det på?
- Vad säger Folkhälsoinstitutet & Socialstyrelsen?

Källor:

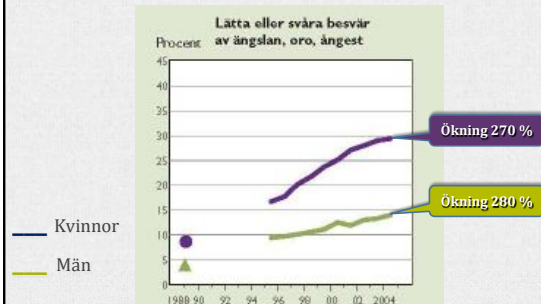
- a) Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder, SOU 2006:77.
- b) Socialstyrelsen (2009). Folkhälsorapport 2009.

LIVSKOMPASS

16

Självrapporterade besvär

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

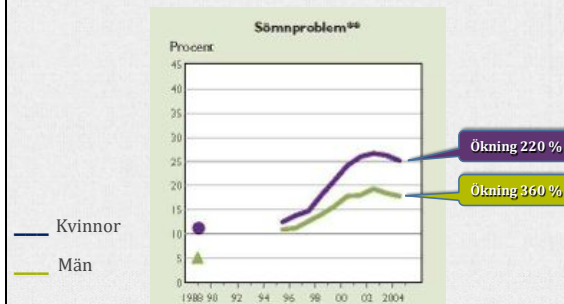


* Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

17

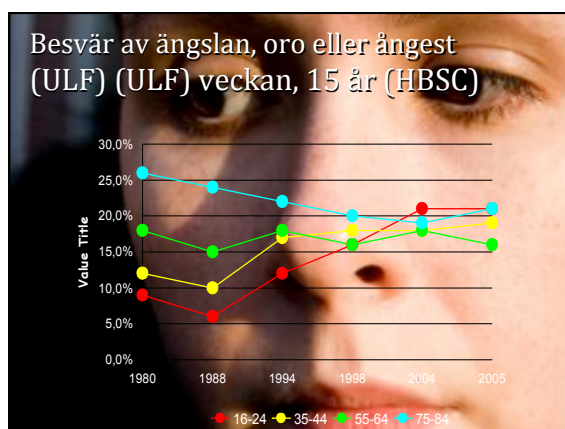
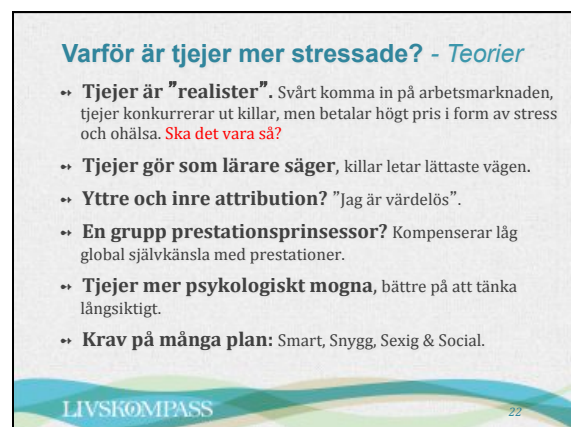
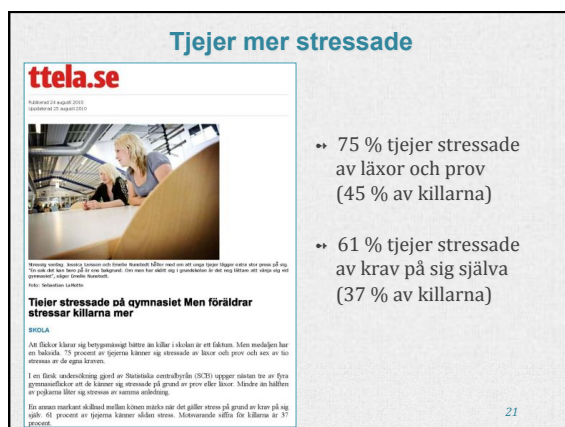
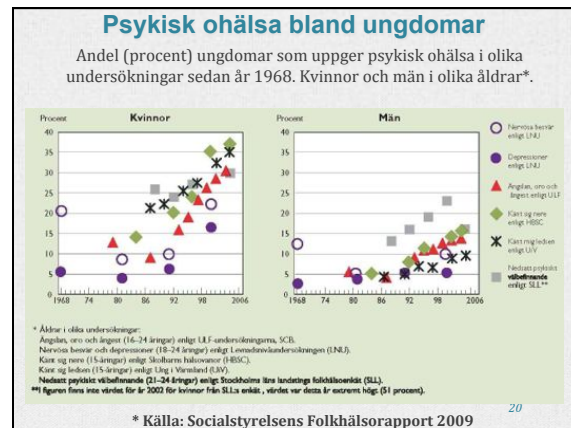
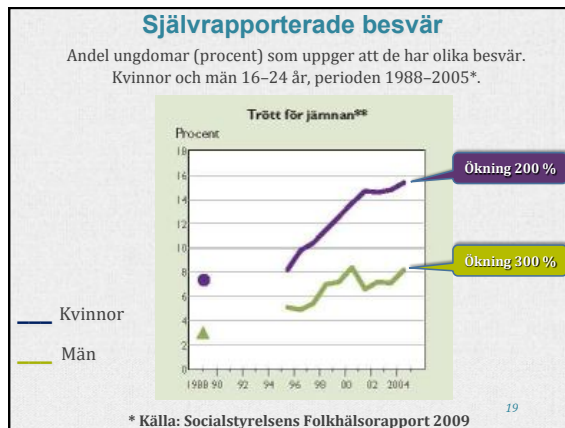
Självrapporterade besvär

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



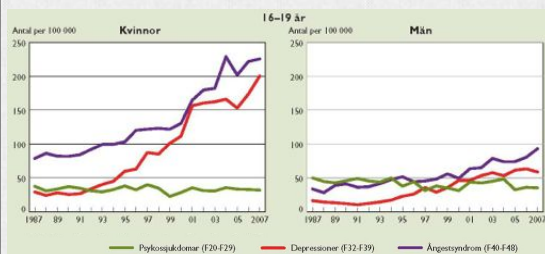
* Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

18



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.

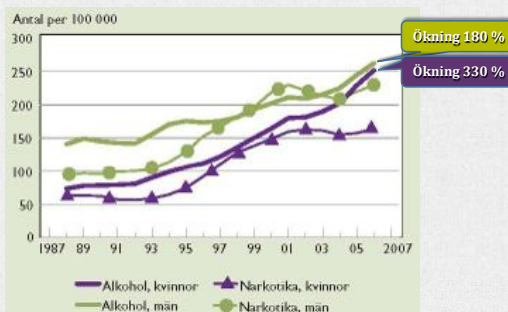


* ICD10-koder inom parentes vid linjeförklaring.
Källa: Cancerregistret, Socialstyrelsen

* Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

25

Sjukhusvårdade med alkohol- och narkotikarelaterade diagnoser



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

26

Självmodersförsök i olika åldrar 1987–2007

Antal personer per 100 000 invånare som vårdats på sjukhus.*



* Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

27



Översikt av passet

1. Psykisk ohälsa och stress hur ser läget ut:
 - a) Globalt?
 - b) I Sverige?
 - c) Bland lärare?
 - d) Bland unga vuxna?
2. Vad beror ökande psykisk ohälsa och stress på?
3. Vad kan vi göra åt detta? Effektiva, enkla insatser som kan användas i stor skala:
 - a) Exempel på hjälp via Internet
 - b) Exempel på gruppinterventioner (som ska översättas till Internet)

LIVSKOMPASS

Vad beror ökningarna på?

LIVSKOMPASS

Varför dessa interventioner?

SvD



Christa Lohmström och Alex Holmström går i lära på Högskolelinjen i Umeå. Tjejerna har en bra relation och stöttar på varandra. Högskolelinjen är en av de största ungdomsorganisationerna i landet, som ska hjälpa unga att hitta sin egen väg i livet.

Ung, frisk, deppig – en svensk gåta

Polisen vill veta om unga, friska, deppiga ungdomar. De vill veta om de är friska eller om de är deppiga. De vill veta om de är friska eller om de är deppiga. De vill veta om de är friska eller om de är deppiga.

OROANDE. Svenska ungdomar skattar sin egen psykiska hälsa lägre än många jämsåriga europeer. Idagtidens unga försöker ta reda på varför. För det är "helt sjukt" om svenska barn och ungdomar mår allt sämre psykiskt i vårt barndomsland. Vi behöver mer att fråga fyra ungdomar i Högskolelinjen om hur de ser på livet.

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

31

Vad beror ökningarna på?

LIVSKOMPASS

32

Tänkbara orsaker till ökande psykiska ohälsa:

- Ökad arbetslöshet**
 - Svårt för oss att påverka, men vi kan jobba med hur man kan hantera detta. (En studie klar)
- "Individualisering"**
 - För mycket valfrihet
 - Minskad acceptans för psykiskt lidande
 - ACT handlar till stor del om hur man kan förhålla sig till detta. Detta hänger ihop med alkohol och sömn också.
- Mer alkohol**
 - Kan vi psykologer jobba med. Inom ACT adresseras upplevelsebaserat undvikande. Det adresseras även i specialanpassad manual.
- Mindre sömn**
 - Sannolikt relaterat till stress och livsstil, detta kan vi arbeta med.
- IT-stress**
 - Spelar evolutionen oss ett spratt? Sociala jämförelser stressar oss.
- Orealistiska kroppsideal**
 - Spelar evolutionen oss ett spratt? Jämförelser stressar oss. (deictic framing)

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 ¾ av en årskull har sysselsättning)
- Högre utbildningskrav har medfört en senareläggning av inträdet i arbetslivet.
- Ökning av antalet 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.

34

Nyhet

OECD varnar Sverige för arbetslöshet

Svensk ekonomi fick starkt lovord när den ekonomiska samarbetsorganisationen OECD presenterade sin ekonomiska rapport om Sverige den 20 januari. Samtidigt varnade den för den höga arbetslösheten och risken för en tuffad arbetsmarknad.

27.01.2011 | Text: Gunhild Wallin

Vårt drabbades Sverige av den ekonomiska krisen, men mindre än många andra. Och även om arbetslösheten ökade ser man nu att den återhämtar sig.

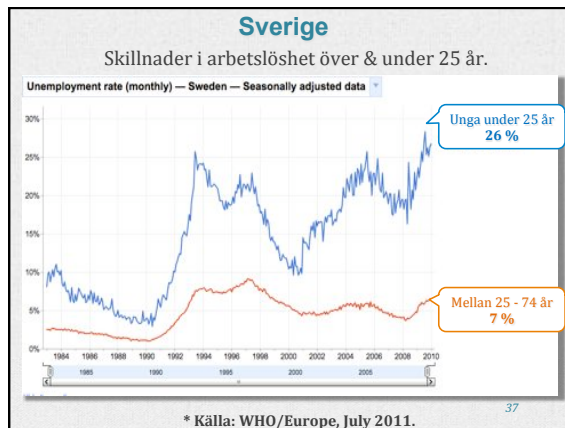
- Den här rapporten visar att det är möjligt att hantera våra situationer om du är förberedd, har gjort reformerna och lärt av tidigare erfarenheter, sade generaldirektören José Ángel Gurría som presenterade OECD:s rapport om Sveriges ekonomi.

En av förklaringarna som ges är att Sverige gjorde många nödvändiga reformer efter krisen i slutet av 90-talet och därför klarade sig relativt bra denna gång. Men som vi ser i den öppna ekonomin är man alltid på väg att inte följa i guldåldern. Särskilt bör Sverige vara uppmärksam på de höga arbetslöshetsnivåerna och medvetna om att många riskerar att följa i USA:s fotspår, inte minst de unga.

Källa: OECD Economic Surveys: SWEDEN.
Klippt ur: Arbetsliv i Norden, 2011 01 27.

35





3. Alkohol och psykisk ohälsa Systematiska litteratursökningar

- ↔ Longitudinella
 - Minst ett års uppföljningstid.
 - Individerna var 8-19 år vid studiens början.
- ↔ Analyser
 - Alkohol > Depressiva symptom.
 - Depressiva symptom > Alkohol.
 - Alkohol före självskada.
 - Alkohol vid självskada.

LIVSKOMPASS

39

Orealistiska kroppsideal

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

LIVSKOMPASS

40



2. "Individualisering"

Fler valmöjligheter (vilket också är fantastiskt).

• Nya möjligheter öppnas, detta gör livet mer oförutsägbart.

"Man vill ju alltid göra det bästa valet, när det finns så stor frihet."

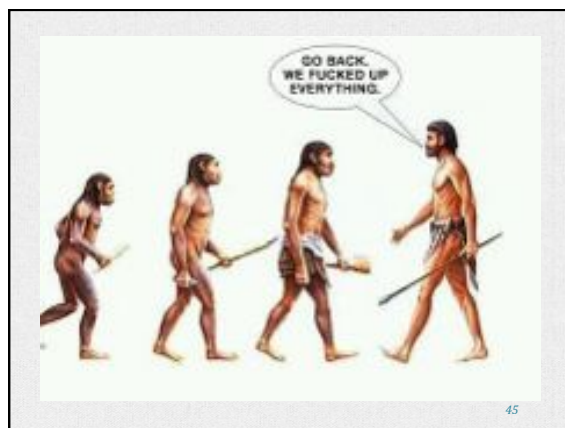
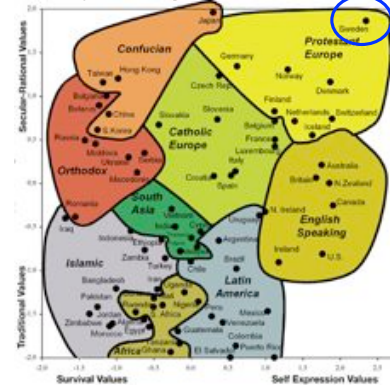
"Vi blir uppfostrade till att vi kan bli vad vi vill, och då blir det mycket höga krav."

• Förmågan att hantera denna öppna situation tycks inte ha utvecklats i samma takt som de nya möjligheterna har tillkommit.

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

43

The World Values Survey Cultural Map, 2005-2008.



45

Men, tänk om jag väljer fel!

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



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

LIVSKOMPASS

Alla dessa val!

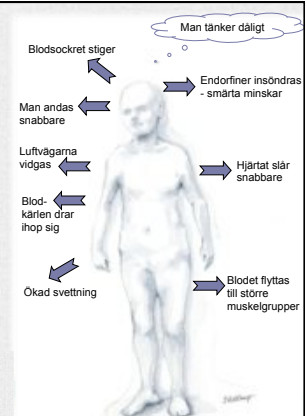


LIVSKOMPASS

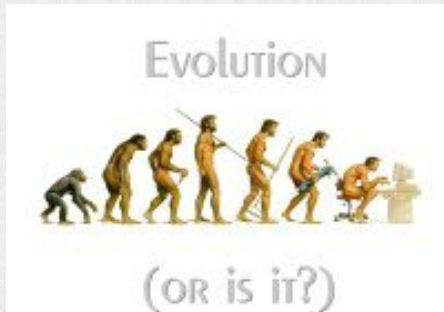
18

Stressreaktionen

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



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



Hur tänkandet kan dra igång stressreaktionen – film, exempel på "komprimerad framtid"



Ur filmen "It's Kind of a Funny Story"

LIVSKOMPASS

50

Vi människor är enda arten på vår planet som tar livet av oss...

Även härliga upplevelser kan väcka smärta

2. "Individualisering"

Minskad acceptans för psykiskt lidande

- Missförhållanden (t ex våld, förtryck), som tidigare sågs som "naturliga", accepteras inte längre. Detta kan leda till att upplevelsen av att 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 - Analyser och förslag till åtgärder. SOU 2006:77.

52

Varför interventioner som www.stressklubben och ACT-grupper?

- 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.

LIVSKOMPASS

53

Varför dessa interventioner?

SvD



Öppet Lutherska och Årns fröjande glä i lutan på Hagströmslutan i södra Stockholm. Två unga tjejer i lutherska och Årns fröjande glä i lutan på Hagströmslutan i södra Stockholm. Två unga tjejer i lutherska och Årns fröjande glä i lutan på Hagströmslutan i södra Stockholm.

Ung, frisk, deppig – en svensk gåta

Publicerad: 13 mars 2009, kl. 16.16. Senast ändrad: 15 mars 2009, kl. 16.16

ORDANDE. Svenska ungdomar sluttar sin egen psykiska hälsa lägre än tidigare jämförbara europeer. Idagstiden ska försöka ta reda på varför. För det är "helt sjukt" om svenska barn och ungdomar mår allt sämre psykiskt i vårt barndomsland. Vi börjar med att fråga fyra ungdomar i Hagströmslutan om hur de ser på livet.

De allra flesta mår bra, men svenska barn och ungdomar sluttar sin psykiska hälsa lägre än tidigare jämförbara europeer i Norden och lägre än många länder i övriga Europa också. Detta visar

54

Varför dessa interventioner?

SvD



Nolltolerans mot ohälsa har sitt pris

Publicerad: 18 mars 2009, 17:45. Senast ändrad: 19 mars 2009, 17:57

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 Världens lästa gåta. En "frel bad bok" kallar de den.

Barnläkaren Carl Lindgren och barnpsykiatern Frank Lindblad kimer varandra sedan länge. De effektiviserar de 400 läkarna och har 1000 barn och ungdomar under dess. Frank som

55

VÄL
FÄRDS
LANDETS
GÅTA

Varför mår barnen
inte lika bra
som de har det?

Frank Lindblad - Carl Lind

56



"Det är klart att du mår toppen. Dom här sakerna är fullproppade med antidepressiva piller."

(105 000 svenskar på SSRI 15-34 år, 2012!!!)

57

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

58

En iakttagelse

"Mitt liv har varit fullt av tragedier ...

... några av dem har faktiskt inträffat."

- Mark Twain

LIVSKOMPASS

59

Översikt av passet

1. Psykisk ohälsa och stress hur ser läget ut:
 - a) Globalt?
 - b) I Sverige?
 - c) Bland lärare?
 - d) Bland unga vuxna?
2. Vad beror ökande psykisk ohälsa och stress på?
3. Vad kan vi göra åt detta? Effektiva, enkla insatser som kan användas i stor skala:
 - a) Exempel på hjälp via Internet
 - b) Exempel på gruppinterventioner (som ska översättas till Internet)

LIVSKOMPASS

Självhjälp via Internet utifrån vad vi vet fungerar

www.stressklubben.se



Vad gör vi idag?



Vad ska www.stressklubben.se göra?



Internetanvändning i Sverige

- 80% av 30-55 åringarna använder internet dagligen. Yngre åldersgrupper ännu oftare
- 11.8 timmar i veckan lägger man i hemmet på internet och ytterligare 1.5 timme mobilt.
- 67% av de som använder internet letar efter hälsoinformation
- Över 50% av Sveriges befolkning är med i Facebook.
- 55% av kvinnorna och 45% av männen i åldern 35-45 år läser bloggar.



Vad vet vi om behandling via Internet?

1. Internetbaserad behandling är en form av självhjälp som ofta innehåller varierad grad av behandlarstöd. Övningar och information ges oftast via text, eller korta filmsnuttar och omfattar ofta 8-10 sessioner som ges veckovis.
2. Internetbehandling med begränsat behandlarstöd är fullt jämförbar med traditionell psykoterapi där man regelbundet träffar en behandlare (9)
3. Om man slår ihop alla studier som är gjorda på behandling utan någon form av behandlarstöd så ser man att även utan behandlarstöd så får man statistiskt säkerställda förbättringar bland deltagarna (något mindre effekter än med stöd) (7).
4. Vissa behandlingar utan stöd ger riktigt bra resultat. Bättre resultat om man har attraktiva program, personlig, avancerad automatiserad återkoppling (sms, e-post mm)



Fördelar med hjälp via Internet

1. Internetbehandling är ej begränsad till en geografisk plats.
2. Deltagaren kan själv välja när och var deltagaren genomför behandlingen och slipper resor eller ta ledigt från arbete eller skola.
3. Man ökar tillgängligheten till evidensbaserad kunskap.
4. Det är inga väntetider till Internetbehandling.
5. Tidiga insatser har potential att hindra utveckling av svårare psykiatrisk problematik och kan spara enorma mängder mänskligt lidande och i förlängningen även kostnader för samhället.



Det finns bra program inom vården

(som skulle behöva nå fler och vara lite roligare)



Vad vi ska bygga

1. Attraktiv sida att landa i

2. Hur vill jag att mitt liv ska se ut?

3. Screening för problem

4. Självlärande program om problem

5. Strukturerade självhjälp-program om problem



2. Livskompassen

3. Screening för problem

Stress Sömn Relationer Vikt Ekonomi Depression

Stress Sömn Relationer Vikt Ekonomi Depression

Stress Sömn Relationer Vikt Ekonomi Depression

Stress Sömn Relationer Vikt Ekonomi Depression

Stress Sömn Relationer Vikt Ekonomi Depression



Endast tillsammans kan vi bygga det här

Användare

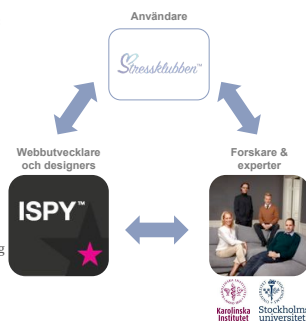
Användarna styr hur tjänsten utvecklas utifrån vad de använder och hur.

Forskare & experter

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

Webbutvecklare & designers

De främsta webb- och spelutvecklarna gör tjänsten så att den håller väldigt hög klass samt är rolig att jobba med.



Vad vi redan byggt - Om stress

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

1. Lätt att registrera sig (anonymt)

2. Massor information om stress



Vad vi redan byggt - Om stress

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

3. Guide som hjälper dig igång

4. Stresstest

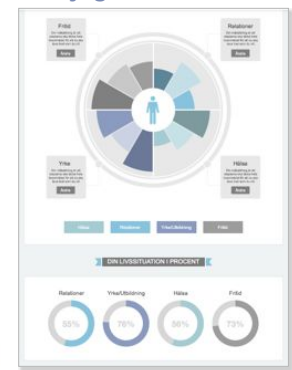
5. Statistik över daglig stress



Vad vi redan byggt - Vad jag vill i livet

6. Livskompassen är ett verktyg för att identifiera vad du tycker är viktigt i livet.

7. När du skattat din Livskompass får du en bild av balans och livsutrymme samt din livssituation i procent.



Vad vi redan byggt

8. Diskussionsforum för att diskutera aktuella ämnen med andra.



9. Webtjänsten fungerar över flera plattformar



Välkommen som medlem så bygger vi det här ihop!

www.stressklubben.se

STRESSKLUBBEN

HJÄLPER DIG TILL ETT LJUSARE LIV



Översikt av passet

1. Psykisk ohälsa och stress hur ser läget ut:
 - a) Globalt?
 - b) I Sverige?
 - c) Bland lärare?
 - d) Bland unga vuxna?
2. Vad beror ökande psykisk ohälsa och stress på?
3. Vad kan vi göra åt detta? Effektiva, enkla insatser som kan användas i stor skala:
 - a) Exempel på hjälp via Internet
 - b) Exempel på gruppinterventioner (som ska översättas till Internet)

LIVSKOMPASS

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



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

76

Format för behandling/kursen, 1

Vad:

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

Format:

Totalt 12 timmar (4 träffar à 3 h, el. 6 träffar à 2 h).

Vem ger behandlingen/kursen:

Psykologer, läkare, stresskonsulter, skolkuratorer, skolsjuksköterskor, lärare, coacher, behandlare (450 gruppleddare utbildade 2007-2013).



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

77

Format för behandling/kursen, 2

- Kort intervention i grupp (4-30 personer).
- Utgår från standardiserad manual, med färdigt arbetsmaterial och CD-skiva 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



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

78

Fungerar denna intervention?

LIVSKOMPASS

79

Publicerade randomiserade effektstudier i

Bond, F. W., & Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 156-163.

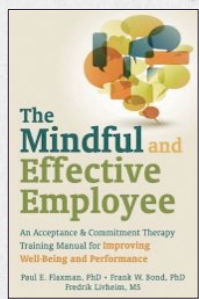
Flaxman, P. E., & Bond, F. W. (2010). A randomized worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behavior Research and Therapy*, 48, 816-820.

Paul E. Flaxman, P. E. & Bond, F. W. (2010). Worksite Stress Management Training: Moderated Effects and Clinical Significance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2010, Vol. 15, No. 4, 347-358.

Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., & Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: a randomized controlled trial. [Randomized Controlled Trial]. *Behav Res Ther*, 49(6-7), 389-398. doi: 10.1016/j.brat.2011.03.009

Bond, F.W. (2012). Enhancing the effectiveness of transformational leadership with acceptance and commitment therapy (ACT). Manuscript in preparation.

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

Interventionens innehåll - Ett axplock

LIVSKOMPASS

82

ACT

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

LIVSKOMPASS

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

Så här ser manualen ut



LIVSKOMPASS

Så här ser manualen ut



LIVSKOMPASS

Om man missat en träff kan man komplettera



LIVSKOMPASS

87

Träff 1 – Om stress och om språket



88

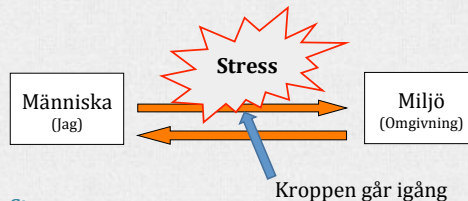
Träff 1 - Översikt

- ↔ 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

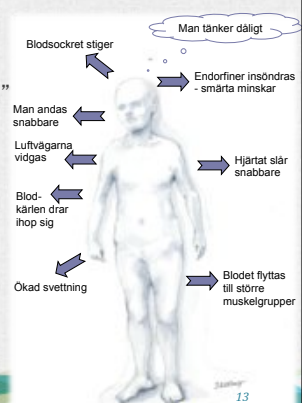


LIVSKOMPASS

12

Stressreaktionen

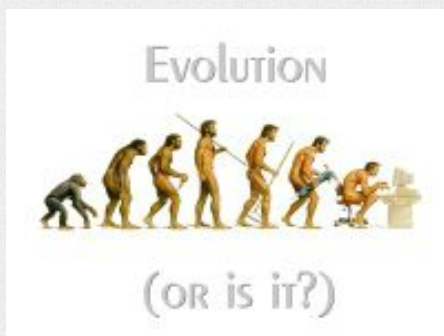
- "Slåss-eller-fly reaktionen" (fight or flight)
- Handlar om effektiv omfördelning av resurser
- Fyller en funktion för överlevnad



LIVSKOMPASS

13

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



Hur tänkandet kan dra igång stressreaktionen – film

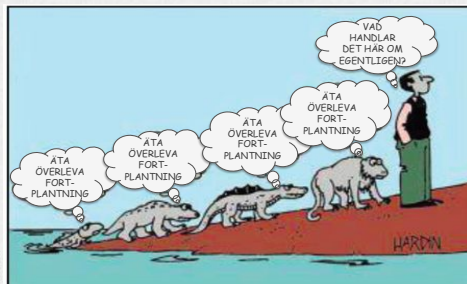


Ur filmen "It's Kind of a Funny Story"

LIVSKOMPASS

96

Hjärnan är inte alltid vår vän



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

- Steven C. Hayes 97

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

98

Vi människor är enda arten på vår planet som tar livet av oss...

Även härliga upplevelser kan väcka smärta

Vårt tänkande skapar lidande



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

102



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

64

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

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

- 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

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

Saker som vi behöver öva oss på att acceptera:

- Att vi kommer att dö



LIVSKOMPASS

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

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



LIVSKOMPASS

39

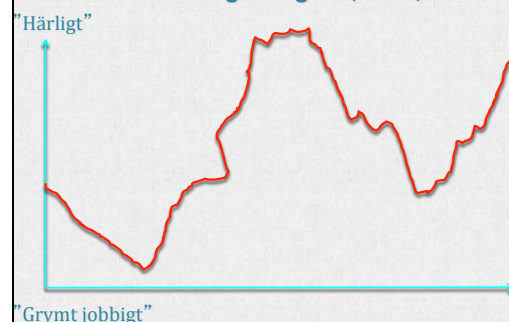
Lycka = frånvaro av smärta (den medicinska modellen)



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

Förväntningar →

Frustration, besvikelse

Verkligheten

waitbutwhy.com X

Lycka = Verkligheten – Förväntningar

Den skapade bilden vännern skickar ut till andra

Avundsjuka Otillräcklighet

Frustration besvikelse

Vänners faktiska verklighet

waitbutwhy.com X

Lycka = Verkligheten – Förväntningar

Den skapade bilden vännern skickar ut till andra

Avundsjuka Otillräcklighet

Frustration besvikelse

Vänners faktiska verklighet

waitbutwhy.com X

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

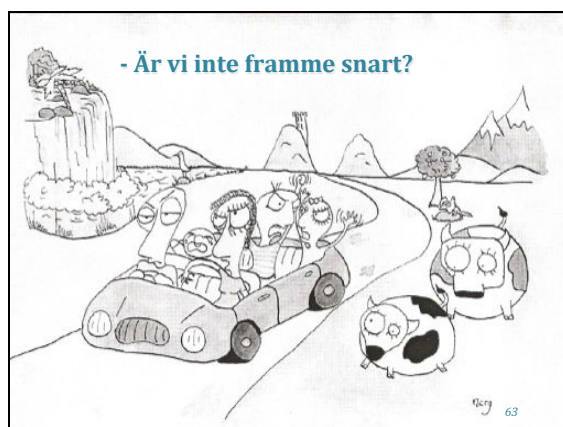
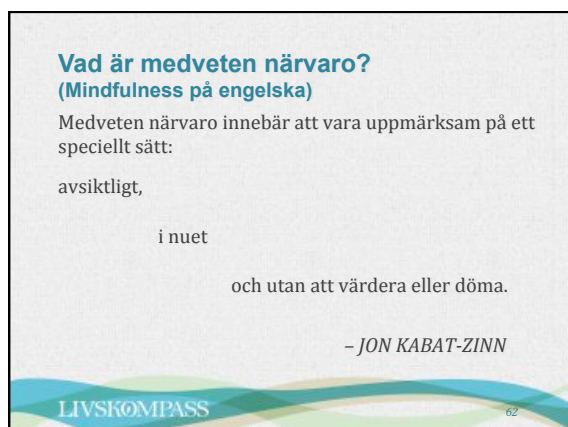
Hur kan jag hantera tänkandet så att jag inte stressar sönder mig?

- Medveten närvaro och träning är två exempel

CD skiva med sex övningar, pris 149 kr

www.livskompass.se

LIVSKOMPASS 61



Mål och mening i vår färd...

BENGT LINDSTRÖM

OCH HUR VART MENINGEN DÅ?

ÄR SAMMA GAMLA SOM VANLIGT. SAMMA GAMLA TV:N PÅ FREKVENSVÄXLEN, PÅ LÄDAN. VÅR BEVAKNING, VÅR SLÄPNING. OM PÅ SKOLAN. BÄST OM SAMMA FÖR ATT MITT VAR SAMMAN MED. MEN OM DE HÅLLER SIG KVAR.

SAFON... VARFÖR HAR DU INTE SAJT TILL MIG ATT DU HAR SLÄPVING??

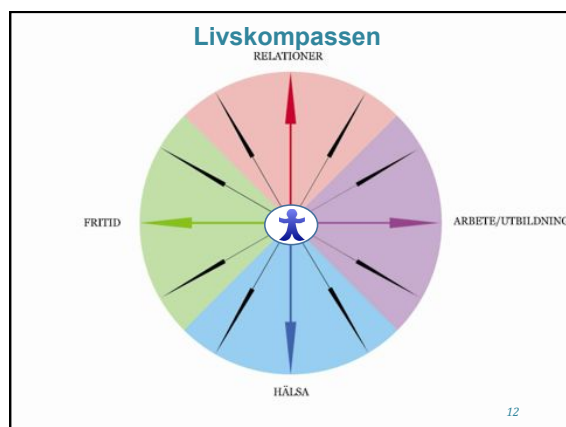
LIVSKOMPASS 10

Veckans tanke

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

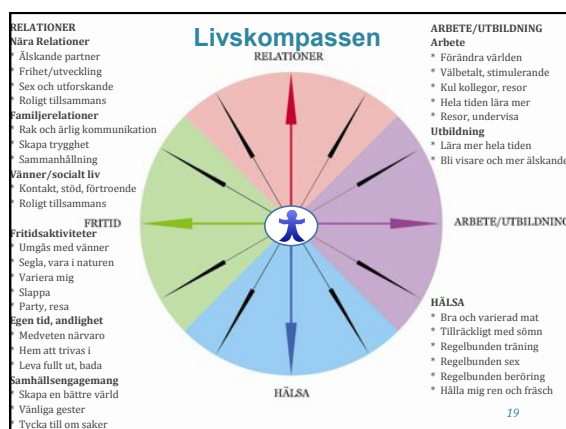
- Alice i Underlandet, Lewis Carroll, 1865

LIVSKOMPASS 11



–"Vi har sagt till honom att det var omöjligt, men han ville inte höra på."

LIVSKOMPASS 18



90 år!!!

Grttis

på födelsedagen!

LIVSKOMPASS 20

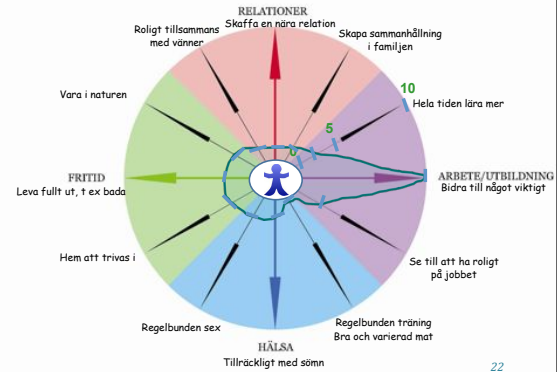
En sjuksköterska avslöjar de 5 saker folk ångrar på sin dödsbädd:

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

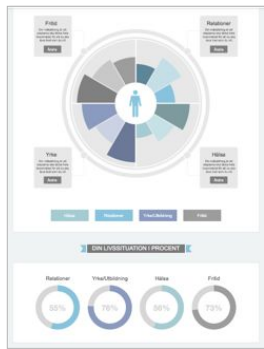
21

Din Livskompass senaste veckan



22

När du skattat din Livskompass får du en bild av balans och livsutrymme samt din livssituation i procent.



24:2

Veckans tanke

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

- Søren Kierkegaard (1813-1855)

LIVSKOMPASS

69

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

Acceptera
Välj
Gör

Accept
Choose
Take action

ACT

LIVSKOMPASS

24

Lycka till !!!

LIVSKOMPASS

Lite närmare koll på fem randomiserade effektstudier i Sverige (det finns fler som sagt)

1. Brinkborg, H., et al., ACT for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial, *Behaviour Research and Therapy* (2011), doi:10.1016/j.brat.2011.03.009
2. Hydman, A. & Larsson, L. (2010). *ACT as a stress management intervention for teachers*. Unpublished Master thesis from Lund and Stockholm Universities.
3. Livheim, F. (2004); Jakobsson, C. & Wellin, J. (2006). *ACT in school setting - A RCT with two year follow up*. (In preparation.)
4. Livheim et al (submitted). *ACT as an Early Intervention Group Program for Adolescent Depression and Stress Symptoms: Two Randomised, Controlled Pilot Trials in Two Countries*.
5. Djordjevic, Frögéli et al. (in preparation). *Mind the gap: ACT for preventing stress-related ill-health among future nurses. A randomized controlled trial*.

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



90

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

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

141

2. Hydman, A. & Larsson, L. (2010). *Acceptance and Commitment Therapy as a stress management intervention for teachers*. Unpublished Master thesis from Lund and Stockholm Universities.



92

2. Hydman, A. & Larsson, L. (2010). *Acceptance and Commitment Therapy as a stress management intervention for teachers*. Unpublished Master thesis from Lund and Stockholm Universities.

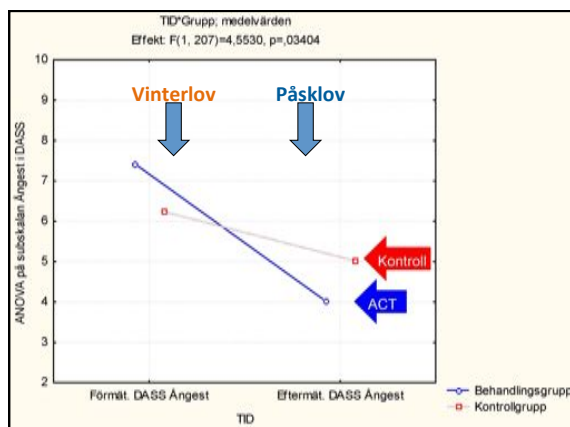
- Studie på 47 stressade lärare i samarbete med Lärarförbundet.
- 24 personer får ACT, 23 i väntelista-kontrollgrupp.
- ACT-gruppen blev statistiskt säkerställt mindre stressade (PSS, stark effektstorlek).
- Genomfördes av oberoende forskare vid Stockholms- och Lunds universitet (granskad av bl.a. professor Ann-Charlotte Smedler).
- Ger ytterligare stöd för att ge kursen fungerar väl som personalvård.

143

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

- Studie på 230 gymnasieelever i Uppsala.
- 115 elever får ACT, 115 i kontrollgrupp.
- Resultat vid eftermätning:
 - Signifikant minskning av ångest nivå.
 - Dessutom ökad funktion inom elevens största problemområde.
- 88 % av eleverna var nöjda, eller väldigt nöjda med kursen.

144



Kommentarer 2 v. efter interventionen (eftermätning)

- ↔ **Kille, 16 år** **Lundellska, Behandlingsgrupp**
Bra och extremt intressant kurs. Jag önskar att mer tid av skolan användes till nödvändiga kurser som denna. Det skulle göra skolgången mer spännande och intressant.
- ↔ **Tjej, 17 år** **Lundellska, Behandlingsgrupp**
Jag diggar CD-skivan stenhårt. Tack för den, den har hjälpt mig oerhört mycket. Förut försökte jag låtsas att jag inte var stressad, nu är jag medveten om perioder när jag faktiskt är väldigt stressad, men vet vad jag ska göra åt det.
- ↔ **Kille, 16 år** **Fyrisskolan, 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.

146

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.

147

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.

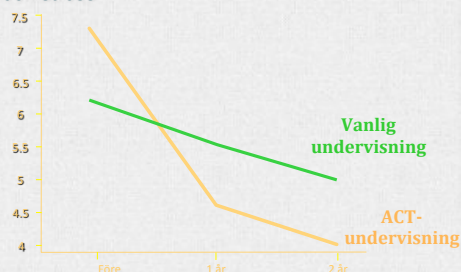
- ↔ **Slutsats:** det behövs utvärderade, effektiva, preventiva insatser av den här typen för att minska akut stress och förebygga psykisk och fysisk ohälsa.

Fredrik Livheim, leg. psykolog

148

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

Ångest och stress



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

149

Kommentarer 1 år efter ACT-interventionen

- ↔ **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 man 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.

150

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

The interventions

ACT: The ACT Experiential Adolescent Group is a manualized 8-week group program. The program uses experiential mediums, for example painting and role-play, to facilitate adolescents' experience of the six ACT processes. The group was run for 8 weeks within school hours, with each session lasting approximately 90 minutes.

Treatment as usual (TAU): Consisted of 12-weeks of monitoring support from the school counselor, which is the standard care provided by the school for students identified as being at risk.

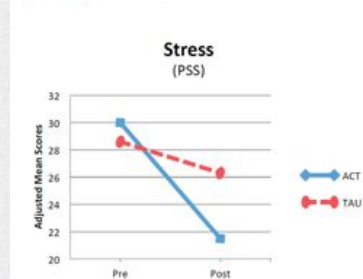


FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

151

ACT as an Early Intervention Group Program for Adolescents - Results from the Swedish study

Figure 4. Primary outcome Sweden, Intervention Effects on stress

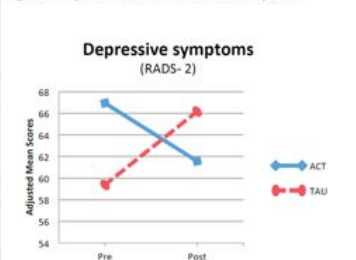


LIVSKOMPASS

152

ACT as an Early Intervention Group Program for Adolescents - Results from the Australian study

Figure 3. Primary outcome Australia, Intervention Effects on depression

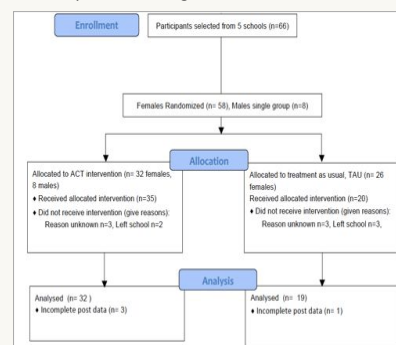


LIVSKOMPASS

153

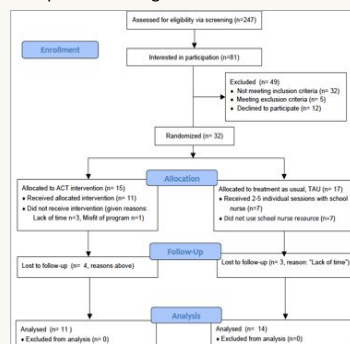
ACT as an Early Intervention Group Program for Adolescents

Australia: Participant Flow Diagram



ACT as an Early Intervention Group Program for Adolescents

Sweden: Participant Flow Diagram



ACT as an Early Intervention Group Program for Adolescents – Summary

Objective: The aim of these two present pilot studies was to examine the effect of a brief intervention based on the principles of ACT on depression (in Australian study) and stress (in Swedish study) among adolescents screened for problems in school settings.

Findings: The Australian study showed significant reductions in depression with a medium effect, when compared to the control group who received usual care. The Swedish study, when compared to the control group, reported significantly lower level of stress with a large effect size and increased mindfulness skills, also with a large effect size.



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

156

ACT as an Early Intervention Group Program for Adolescents – Summary

Conclusions: Taken together, the ACT-intervention seems to be a promising intervention for reducing stress and depressive symptoms among young adolescents in school and should be tested in full-sized studies.



Depression, anxiety and stress are common problems among adolescents. Teaching young people coping strategies in school-based intervention programs is one promising approach.

157

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

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

158

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

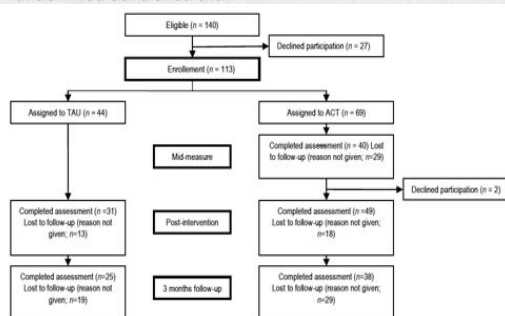


Figure 1. Description of the study design and flow of subjects.

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

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

- Mindre stress
- Mindre utbrändhet
- Bättre arbetsengagemang
- Bättre självskattad hälsa
- Större psykologisk flexibilitet
- Mer medveten närvaro

.... jämfört med kontrollgruppen.

160

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

Resultat tre månader efteråt

(signifikanta förbättringar i ACT vs. TAU):

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

161

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

Slutsats:

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

162

Vad är redan gjort i forskningsväg?

Summering: 14 studier klara, ca. 2 stora pågår just nu.

Klara studier (RCT = Randomized, Controlled Trials):

1. RCT på 230 gymnasieelever 2004 & 2006 (Livheim, Jacobsson & Wellin, förbereds för publicering)
2. RCT, ACT för stressade lärare 2007 (Altbo & Nordin)
3. ACT för ungdomar på Maria Ungdom & BUP, 2008 (Stavenow)
4. RCT för 24 screenade gymnasieelever, 2010 (Biörklund & Wall)
5. RCT för 32 screenade högstadieselever, 2009 (Högfeldt & Magnusdottir, förbereds för publicering)



Vad är redan gjort i forskningsväg?

6. Testad i en pilotstudie för unga arbetslösa (16-24 år), 2010 (Eriksson & Wengelå)
7. RCT för 106 socialsekreterare, 2011 (Brinkborg et al 2011, publicerad)
8. Testad inom näringslivet för vuxna, 2011 (Andemark & Rasmussen)
9. RCT för lärare i samarbete med lärarförbundet, 2010 (Hydman & Larsson)
10. Testad i föräldrar till barn med autism, 2011 (Holmberg Bergman)



Vad är redan gjort i forskningsväg?

11. Testad inom företagshälsovård för vuxna, 2011 (Östryd)
12. Testad inom pilotstudie på vårdcentral, 2011 (Grön & Kiiskinen)
13. Testad inom för patienter i Metadonprogrammet, 2012 (Knutsson & Stavenow)
14. RCT för 113 sjuksköterskestudenter på KI, 2012 (Djordjevic & Frögeli, förbereds för publicering)



Forskning på detta ACT format

Två coola studier som är på gång på detta gruppformat ...

1. ACT för ungdomar dömda till slutenvård, 162 ungdomar följs under 2 år på 12 institutioner.
2. ACT för kronisk smärta på smärt rehab vid Linköpings universitetssjukhus. 100 patienter följs under 1 år.



Nästa utbildning ges mars 2014

www.livskompass.se



Översikt av passet

1. Psykisk ohälsa och stress hur ser läget ut:
 - a) Globalt?
 - b) I Sverige?
 - c) Bland lärare?
 - d) Bland unga vuxna?
2. Vad beror ökande psykisk ohälsa och stress på?
3. Vad kan vi göra åt detta? Effektiva, enkla insatser som kan användas i stor skala:
 - a) Exempel på hjälp via Internet
 - b) Exempel på gruppinterventioner (som ska översättas till Internet)

LIVSKOMPASS

Självhjälp via Internet utifrån vad vi vet fungerar

www.stressklubben.se



Välkommen som medlem så bygger vi det här ihop!

www.stressklubben.se

Vi finns i monter A 13:54

STRESSKLUBBEN 
HJÄLPER DIG TILL ETT LJUSARE LIV

