Introduktions workshop i Acceptance & Commitment Therapy (ACT)
Nyköping 28-29 januari

JoAnne Dahl, www.joannedahl.com
Associate Professor, Department of Psychology, Uppsala University

Fredrik Livheim, www.forumforskning.se
leg. Psykolog, projektledare ACT. FORUM - Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid Maria Ungdom och Karolinska Institutet

Särskilt tack för vissa bilder till:

- Steven Hayes, Reno USA
- Kevin Vowles, Bath, England
- JoAnne Dahl, Uppsala Universitet

Vår målsättning med workshopen

- En introduktion till Acceptance & Commitment Therapy (ACT)
- Att du ska ha med dig ”verktyg” och kunskap som du direkt kan använda i ditt arbete med klienter/patienter.
- En förhoppning om att du får med dig erfarenheter som kan vara värdefulla för dig BÅDE som behandlare och som privatperson

Hemsidor för mer information om ACT

- **http://joannedahl.com/**
  JoAnne Dahl vid institutionen för psykologi vid Uppsala Universitet. JoAnne är en av dem som jobbat allra längst med ACT i Sverige. På denna sida hittar du mer material om ACT samt information om kommande ACT-utbildningar.
- **www.forumforskning.se**
  Här finns information om just formatet ”ACT – Att hantera stress och främja hälsa”. Det finns bland annat arbetsmaterial och information om kommande utbildningar.
- **www.contextualpsychology.org**
  Det här är den internationella ACT-hemsidan. Här finns arbetsmaterial, en internationell diskussionslista med mera, med mera. För att få tillgång till allt på sidan (vilket är mycket) betalar man en valfri donation.

Översikt torsdag

- Introduktion & presentation
- Vad säger forskningen om ACT?
- De sex kärnprocesserna i ACT
- Värderingar och livskompassen
- Livskompassen – *Min egen livskompass*
- Livskompassen – *Göra den med andra*

- Lunch –

- Medveten närvaro
- Det observerande jaget

Översikt fredag

- Livslinjen – *En upplevelsebaserad funktionell analys*
- Livslinjen – *Min egen livslinje och göra den med andra*

- Lunch –

- Acceptans & exponering: Kärleksbrev
- Att ta steg i riktning mot vad jag tycker är viktigt i livet *(commitment övning)*

Regler för denna upplevelsebaserade workshop:

- Sekretess
- Inte trösta varandra
- Ta eget ansvar för dig själv

Vilka är vi som är här?

Icke verbal presentation:

- I grupper om 4 personer:
  Presentera dig själv I mitten 30 sekunder med alla.
- Skriv egen reflektion

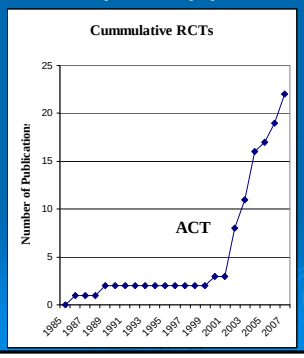
Vad säger forskningen om ACT?

American Psychological Association (APA)

- List of empirically supported therapies (EST):

"ACT for depression is now listed as having "moderately strong" empirical support. This is based on the evaluation that ACT meets the criteria for a "probably efficacious" treatment for depression."

Antal randomiserade, kontrollerade studier (RCTs) på ACT



Summering av ACT forskning

Det finns i dagsläget tre publicerade metaanalyser:

- Hayes, S. H., et al, 2006, Totalt 19 studier.
  Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., and Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44, 1-25.
- Öst, L.-G., 2008, Totalt 13 studier.
  Öst, L.-G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy (2008), doi:10.1016/j.brat.2007.12.005
- Powers, M, B. et al. 2009, Totalt 18 studier
  Powers, M, B., Zum Vörde, M, B., Vörding, S. & Emmelkamp, P, M.G. (2009). Acceptance and Commitment Therapy: A Meta-Analytic Review. *Psychother Psychosom* 2009;78:73-80 (DOI: 10.1159/000190790)

Vad vet vi egentligen om diagnoser?

En sak vi vet säkert är att…

De blir snabbt allt fler…

Om vi satt en diagnos, vet vi vad vi ska ge för behandling?

- Ett problem kommer sällan ensamt: Komorbiditet
  (t.ex. PTSD och beroendeproblematik)
- Vilka processer gör att behandlingen fungerar?
  (t.ex. exponering med responsprevention vid OCD & beteendeaktivering vid depression)

Problem med evidensbaserad ”behandlingspaket”

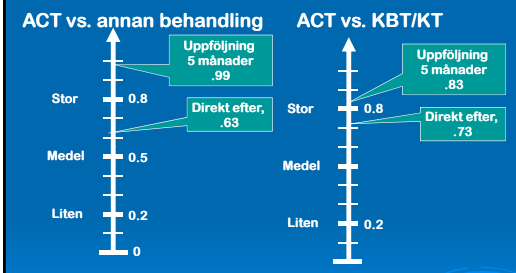
- Testade “paket” är precisa, men fungerar sällan “brett”.
- Ger inte vägledning om vad man ska göra vid nya situationer, eller vad som är kritiska komponenter eller endast görs av tradition.
- Vi utvecklar hundratals empiriskt testade manualer – de börjar bli omöjliga att både lära sig och att lära ut.

Kan nyckelkomponenter och processer vara ett alternativ?

- De centrala processerna inom ACT , inom modellen arbetar man normalt med;

1) Frikoppling från språket
2) Acceptans
3) Självet som utgångspunkt
4) Kontakt med här och nu
5) Värderingar
6) Handling

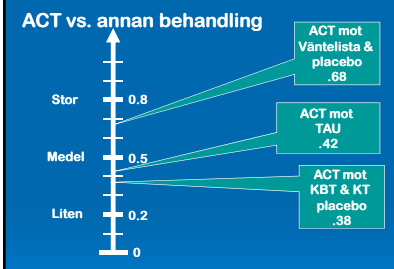
Ger ACT behandlingseffekter?
I så fall, hur stora?



Samtliga resultat är till fördel för ACT

Hayes et al: 2006

Ger ACT behandlingseffekter?
I så fall, hur stora?



Samtliga resultat är till fördel för ACT

Gaudiano 2009

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".

Korta exempel från studier på:

- *Kronisk smärta*
- *Psykos*
- *Psykisk ohälsa och stress*

Kronisk smärta

- 10 publicerade studier, varav 3 RCT
- Förbättringar avseende:
  - Smärta
  - Handikapp
  - Plåga (Depression, Ångest)
  - Användning av sjukvård
  - Fysisk funktionsförmåga
  - Arbets- och skolnärvaro

  - Acceptans
  - Mindfulness
  - Aktivitet/handling i livsriktning

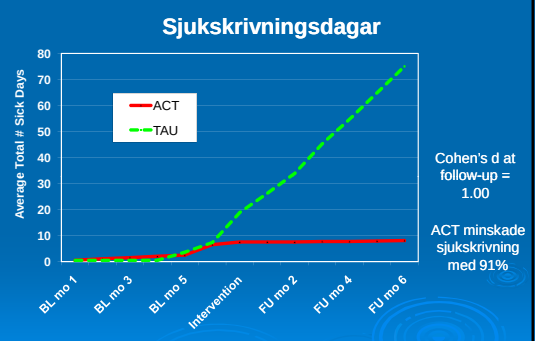
  - I jämförelse med "treatment as usual" eller väntelista.
  - Förbättringar håller i sig (3-6 månaders uppföljning)

Dahl et al., 2004; McCracken et al., 2005; 2007;
Vowles et al., 2007a; 2007b; 2008; 2009; Wicksell et al., 2007, 2008, 2009.

Kronisk smärta

Dahl, Nilsson & Wilson, Behavior Therapy, 2004

- 20 landstingsanställda I riskzonen för att utveckla kronisk stress-/smärtproblematik.
- 10 TAU, 10 ACT, 4 ACT träffar individuellt.
- Baselinje=60 dagar, intervention: 4 1-timmes sessioner över 30 dagar, Uppföljning efter 60 dagar
- 2 terapeuter: 1 erfaren ACT/KBT, 1 sköterska



Cohen's d at follow-up = 1.00

ACT minskade sjukskrivning med 91%

Kronisk smärta

Wicksell, R. K., Melin, L., Lekander, M., & Olsson, G. L. (2009).

- RCT, 32 deltagare fördelade på ACT eller MDT
- ACT = 10 enskilda sessioner
- Multidisciplinär behandling (MDT)= 22 sessioner med sjukgymnast, psykolog, arbetsterapeut, läkare plus amitriptyline.
- Eftermätning vid 3.5 och 6.5 månader
- Resultat I ACT gruppen jämfört med MDT:
  - Högre funktionsnivå trots smärta
  - Lägre smärtintensitet
  - Lägre obehag av smärta
  - Mindre handikappa pga. smärta
  - Mindre rädsla för att skada sig igen

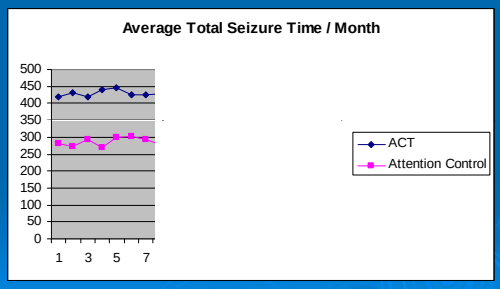
Filmtajm…

ACT för epilepsi

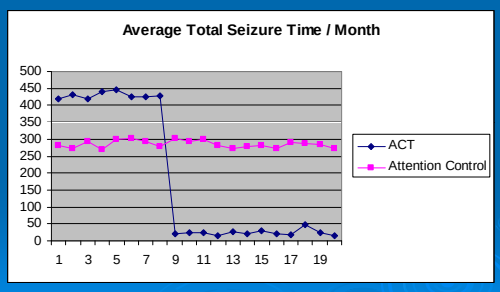
Lundgren, A. T., Dahl, J., Melin, L. & Kees, B. (2006). Evaluation of Acceptance and Commitment Therapy for drug refractory epilepsy: A randomized controlled trial in South Africa. Epilepsia

- Randomiserad kontrollerad studie med 28 fattiga sydafrikanska epileptiker där medicin inte fungerar.
- ACT vs. Uppmärksamhets placebo
- 9 timmar terapi över 5 veckor: 6 timmar I grupp, två individuella 1.5 timmars sessioner med tolk.

Resultat
Antal anfall i sekunder/månad

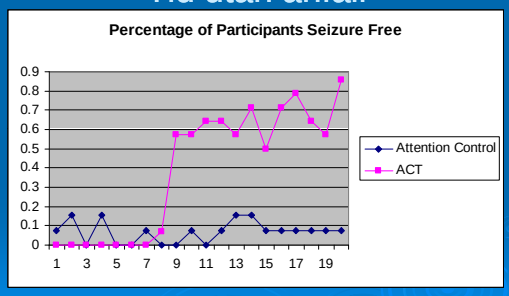


Resultat
Antal anfall i sekunder/månad

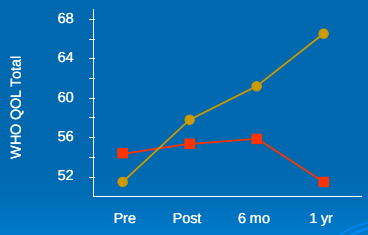


Cohen's d at
1 yr = 1.25

Resultat
Tid utan anfall



Resultat
Övergripande livskvalitet



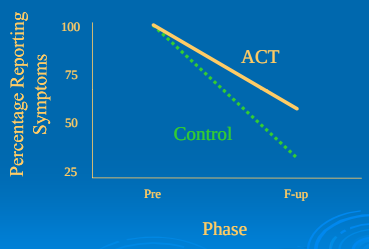
Cohen's d at
1 yr = 1.79

ACT vid psykos

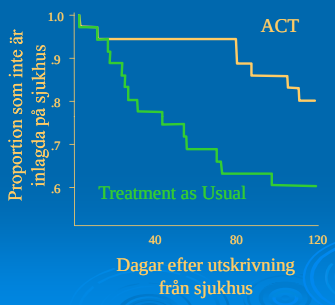
Bach & Hayes, JCCP, 2002

- Kan det här fungera även vid de mest hemska inre händelserna?
- Sjukhusvårdade patienter med hallucinationer och eller vanföreställningar slumpade till ACT eller TAU
- 3 timmar ACT på sjukhuset
- ACT interventionen fokuserade på "defusion" och acceptans av hallucinationer och vanföreställningar.

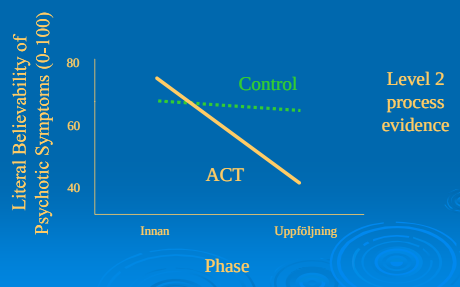
Processes of Change: Symptom



Reultat på återinskrivning på sjukhus



Processes of Change: Hur mycket man “tror på” hallucinationer/vanföreställningar



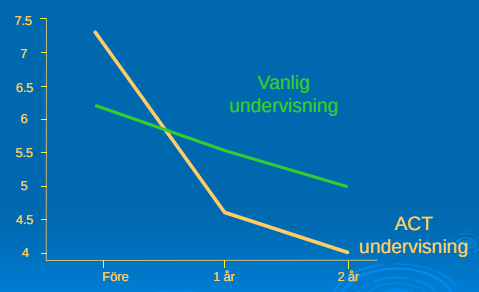
ACT i grupp för psykisk ohälsa och stress

Resultat från två svenska studier:

1. Randomiserad, kontrollerad studie på 230 gymnasieelever (88% av eleverna var nöjda med kursen)

2. Randomiserad, kontrollerad studie på 106 socialsekreterare inom Stockholm stad.

Ångest och stress



Även effekter på psykologisk flexibilitet, generell hälsa och kognitivt processande

ACT vid stress

- en randomiserad kontrollerad studie av en gruppintervention för socialsekreterare.

Brinkborg & Michanek 2009

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

De som fått kursen hade efteråt statistiskt säkerställt:

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

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 andra.
- Fokus på att leva ett ”bra & funktionellt liv” (fokus på funktion, ej symtom)

Den ”medicinska modellen”…

Ett väldigt tragiskt felslut inom psykologin?

Men andra har det mycket bättre än mig!

…eller har dom verkligen det?

50

Om livet

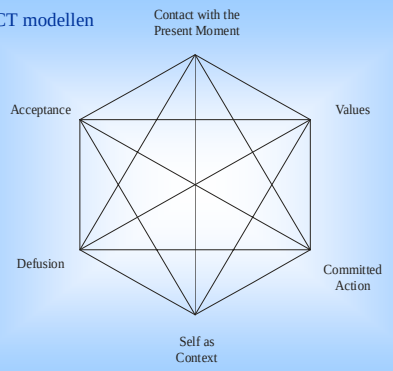
Tredje vågens KBT

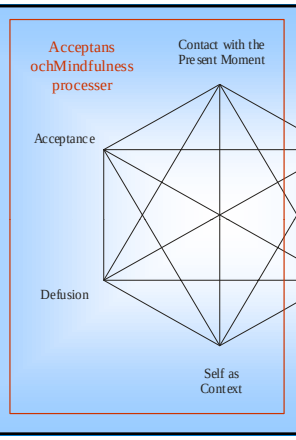
Vad skiljer ”vanlig KBT” och ACT?

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

De sex kärnprocesserna i ACT

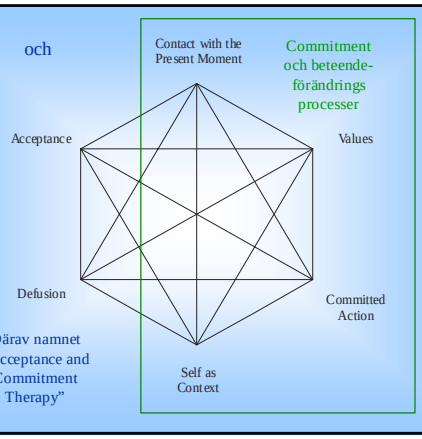
ACT modellen





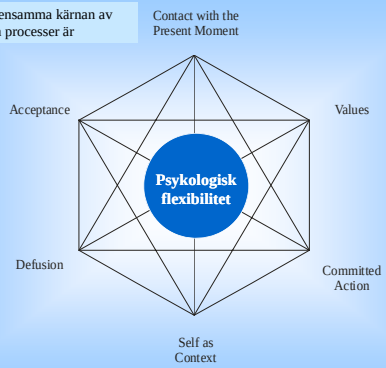
Man kan klumpa ihop dom i två större grupper.

och



Därav namnet "Acceptance and Commitment Therapy"

Den gemensamma kärnan av alla dessa processer är



Psykologisk flexibilitet

… är att vara i helt kontakt med det innestående ögonblicket, som en medveten mänsklig varelse, och baserat på vad situationen erbjuder, antingen förändra, eller sträva vidare med beteenden i linje med valda livsriktningar .

Välkommen Elisabeth!

Skriv egen reflektion

Livslinjen

– En upplevelsebaserad funktionell analys

De coola, viktiga sakerna som verkligen spelar roll i livet

– Din livskompass

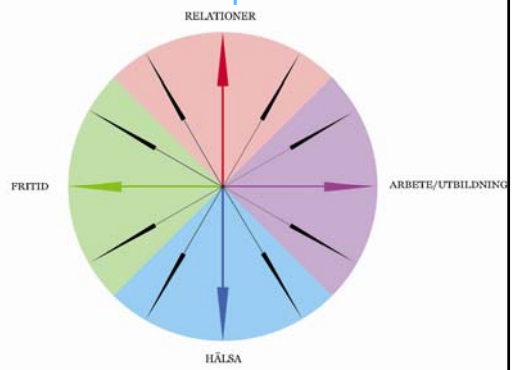
Mål och mening på vår färd…

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

- Alice i underlandet, Lewis Caroll, 1865

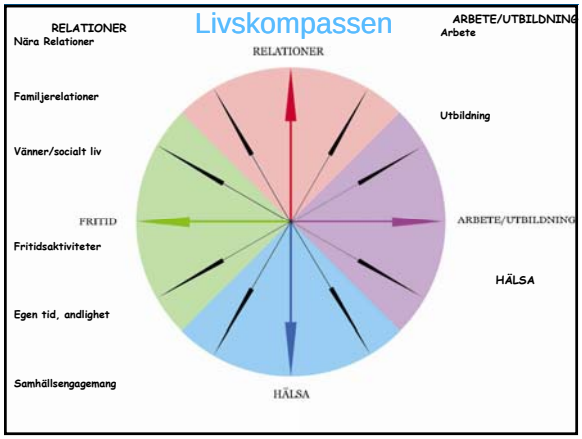
Hur vill jag att mitt liv ska se ut?

Livskompassen



Livskompassen

– Min egen livskompass



Relationer

- Tips för områden i din Livskompass

Vilka är dina livsriktningar och din värdegrund? Hur vill du vara och vad vill du ha ut av relationer? Tänk att allt är möjligt, ett under har inträffat! Skriv helst livsriktningar som du alltid kan utvecklas mot och som kan gälla livet ut. Att bli gift kan vara ett mål du har i livet men det speglar din livsriktning att vara en kärleksfull, ärlig och älskande partner.

Området relationer kan till exempel innehålla:

- **Intima relationer/nära relationer/parrelationer:** Beskriv hur du vill vara i en nära relation. Skriv vilken typ av förhållande du vill ha. Försök fokusera på din roll i relationen.
- **Familjerelationer:** Beskriv hur du vill vara som bror/syster, far/mor, son /dotter. Beskriv vilka kvaliteter vill du ha i dessa relationer. Beskriv hur du skulle behandla andra i dessa relationer om du vore ditt perfekta jag.
- **Vänner /socialt liv:** Skriv vad det innebär att vara en god vän. Om du hade möjlighet att vara en perfekt vän hur skulle du bete dig då? Försök beskriva ett idealiskt vänskapsförhållande

Fritid

- Tips för områden i din Livskompass

Vilka är dina livsriktningar och din värdegrund? Hur vill du vara och vad vill du ha ut av din fritid? Tänk att allt är möjligt, ett under har inträffat!

Området fritid kan till exempel innehålla:

- **Fritidsaktiviteter:** Beskriv det sorts liv du vill leva på din fritid. Ta med intressen, hobbies, sporter och fritidsaktiviteter.
- **Egen tid, andlighet och harmoni**: Med detta menas helt enkelt det du tycker att det betyder. Uppleva naturen? Gå i kyrkan? Meditera? Vara ensam en kväll?
- **Samhällsengagemang:** Vill du påverka samhället du lever i eller hjälpa andra? I så fall, vad är viktigt för dig?

Arbete/Utbildning

- Tips för områden i din Livskompass

Vilka är dina livsriktningar och din värdegrund? Hur vill du vara och vad vill du ha ut av arbete eller utbildning? Tänk att allt är möjligt, ett under har inträffat!

Området arbete/utbildning kan till exempel innehålla:

- **Arbete:** Vilken typ av arbete vill du vill arbeta med? Skriv varför detta perfekta arbete tilltalar dig. Vilken typ av medarbetare vill du vara? Hur vill du att dina arbetsrelationer ska se ut?
- **Utbildning och personlig utveckling:** Vad vill du utbilda dig inom? Vad är viktigt i ditt liv? Vad är du nyfiken på? Varför vill du utbilda dig överhuvudtaget? Skriv vilken typ av utbildning som tilltalar dig.

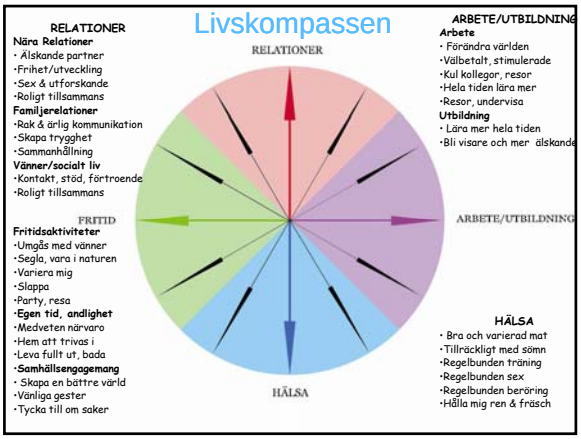
Hälsa

- Tips för områden i din Livskompass

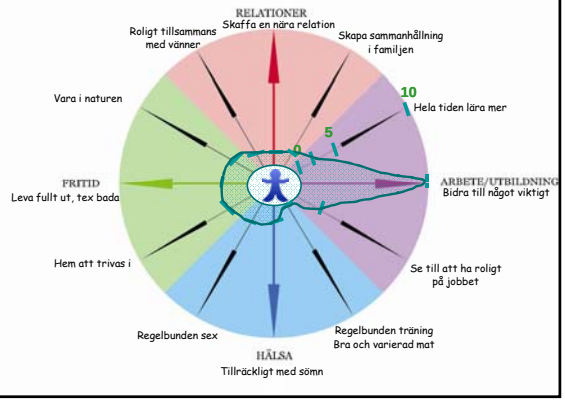
Vilka är dina livsriktningar och din värdegrund? Hur vill du ta hand om dig själv? Tänk att allt är möjligt, ett under har inträffat!

Området hälsa, exempel på innehåll:

- Skriv ner dina livsriktningar som är kopplade till att bibehålla din fysiska hälsa. Skriv om ämnen som handlar om hälsan, som till exempel sömn, rökning, motion, mat med mera.



Undersöka hur man vill att livet ska se ut



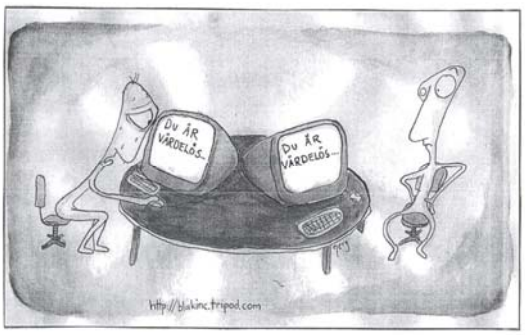
Livskompassen

– Göra den med andra

Skriv egna reflektioner

Börjar det bli dags för lunch?

Frikoppling från språket (defusion)



Vilka tankar ger din ”tjattrande apa” dig?

Ta en promenad med din tjattrande apa…

Skriv ner reflektioner

Du ska få gå på en date…

Skriv ner reflektioner

Bonden och hästen…

46

Tack för idag!!!

Introduktions workshop i Acceptance & Commitment Therapy (ACT)
Nyköping Fredag 29 januari

JoAnne Dahl, www.joannedahl.com
Associate Professor, Department of Psychology, Uppsala University

Fredrik Livheim, www.forumforskning.se
leg. Psykolog, projektledare ACT. FORUM - Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid Maria Ungdom och Karolinska Institutet

Gående meditation

Översikt fredag

- ”Defusion” : Demonstration av ”validering”
- Bussmetaforen – *Demonstrationer & i två grupper*
- Livslinjen – *En upplevelsebaserad funktionell analys*

- Lunch –

- Livslinjen – *Min egen livslinje och göra den med andra*
- Acceptans & exponering: Demonstration
- Acceptans & exponering: Kärleksbrev
- Att ta steg i riktning mot vad jag tycker är viktigt i livet *(commitment övning)*

Sammanfattning av frikoppling från språket (defusion)

- Demonstration:

  Hur kan man genomföra ett funktionellt samtal? Det vill säga validera och bekräfta personen, men inte deras berättelse/anledningar (story).

Livet är som en buss med läskiga passagerare…

- Elisabeths buss

Fredrik Livheim, leg.psykolog

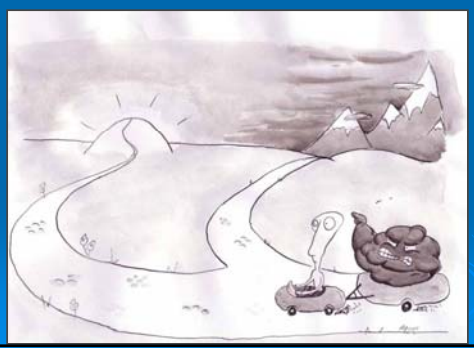
Relationer

Olika sätt att hantera hinder:

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

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

Men egentligen så hänger dom här jobbiga tankarna bara med på 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.

Bussmetaforen

– I två grupper

Livslinjen

– En upplevelsebaserad funktionell analys

Eriks livslinje

Börjar det bli dags för lunch?

Livslinjen

– Min egen livslinje och göra den med andra

Acceptans & exponering

- Demonstration med Erik

Kärleksbrev

(acceptans & exponering)

Dokumentärfilmen om dig

- sammanfattning

- The truth, the whole truth and nothing but the truth?
- I verkligheten serverar ditt medvetande dig en berättelse.
  - Sant, men inte hela sanningen
  - Scener är valda för att bekräfta berättelsen och skapa en sammanhängande (koherent) berättelse.
  - Berättelsen är inte DU.

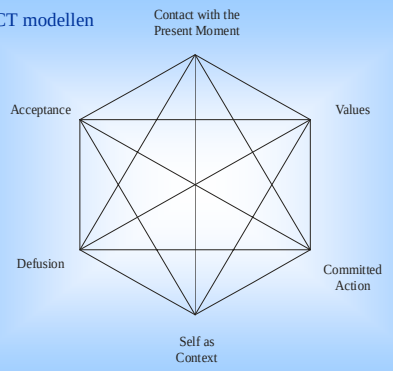
Jag är höjdrädd!

Att våga är att förlora fotfästet en stund.
Att inte våga är att förlora sig själv"
- Søren Kierkegaard (1813-1855)

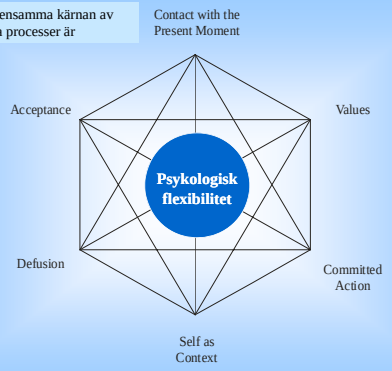
Att ta steg i riktning mot vad jag tycker är viktigt i livet

(commitment övning i grupper om 5)

ACT modellen



Den gemensamma kärnan av alla dessa processer är



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

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

ACT

Livet är hårt.
Men det är också mycket annat.

I sista hand blir ditt liv vad du själv gör det till.

- Steven Hayes
(grundare till ACT)

VÅR DJUPASTE RÄDSLA

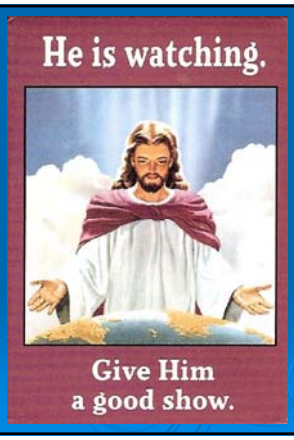
Vår djupaste rädsla är inte att vi är otillräckliga. Vår djupaste rädsla är att vi är mer kraftfulla än vi förstår Det är vårt ljus, inte vårt mörker, som skrämmer oss mest. Vi frågar oss själva "varför skulle jag vara lysande, fantastisk, talangfull och underbar?"

Men frågan är egentligen, varför skulle du INTE vara det? Att du låtsas vara mindre än vad du är hjälper inte världen. Det är inte klokt att förminska dig själv för att andra inte ska känna sig osäkra i din närhet.

Vi är födda att visa stolthet över de vi är, den fantastiska skönhet som finns inom oss. Den skönheten finns inte bara i några av oss, den finns i oss alla!

Och när vi låter vårt eget ljus stråla, ger vi andra människor stöd i att göra det samma. När vi befrias från vår egen rädsla, befriar vår närvaro automatiskt andra.

- Nelson Mandela, vid installationstalet som Sydafrikas president, 1994.



Lycka till!!!
Skapa dig det liv du vill leva!