Acceptance and Commitment Therapy,

(ACT, uttalas som ett ord)

- som prevention eller tidig behandlingsinsats för stress och psykisk ohälsa

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

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Översikt av passet 10.50–11.20

1. Vad är ACT?
2. Exempel, hur vi arbetar med ACT som prevention & behandling i skolor & på arbetsplatser.
3. Kort presentation av några av de forsknings-studier vi genomfört för unga & unga vuxna
   (För att undvika cliffhanger; Det ser bra ut; 4 publicerade RCTs)
4. Bok- & utbildningstips

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Översikt av passet 10.45–11.15

1. Vad är ACT? (skillnad ACT & ”vanlig” KBT?)
2. Exempel, hur vi arbetar med ACT som prevention & behandling i skolor & på arbetsplatser.
3. Kort presentation av några av de forsknings-studier vi genomfört för unga & unga vuxna
4. Bok- & utbildningstips

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Det handlar inte ACT versus KBT

- ACT är en del av KBT
- Det är inte en tävling **mellan** behandlingar, det handlar om att utveckla fungerande och bra behandlingar för att hjälpa människor.
- Stark teoretisk bas. Man har knäckt gåtan som Skinner aldrig lyckade lösa, det vill säga: *”Hur fungerar inlärningspsykologi på det mänskliga språket och tänkandet”*
- ACT är den kliniska tillämpningen av Relational Frame Theory (ny bok Relational Frame Theory Teori och tillämpning av Niklas Törneke).

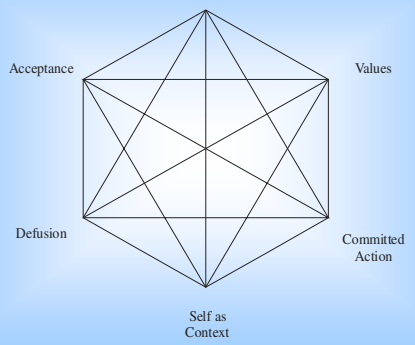
Kontextuell KBT (Tredje vågens KBT)

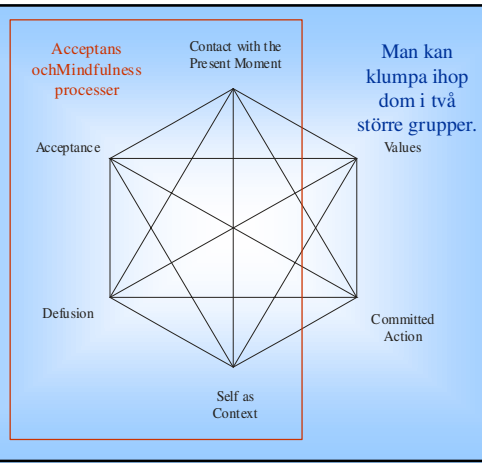
Vad skiljer ”vanlig KBT” och ACT?

- Fokus på att leva ett ”bra & funktionellt liv”
  (fokus på funktion, ej symtom, tex. Kronisk smärta, psykos)
- Funktionell kontextualism
  (**Som psykologi**: praktiskt sanningskriterium, det som fungerar är sant, empiriskt baserade regler och principer för att predicera och påverka psykologiska händelser (inklusive tankar, känslor och beteenden) att fokusera på påverkbara variabler i sammanhang. **Terapi:** Fokus på hur klienten vill leva sitt liv.)
- Existentiella inslag och acceptans
  (normaliserande och utforskande av människans livsvillkor)
- Mindfulness/medveten närvaro
  (baserat på metoder som har stöd i forskning)

De sex nyckelkomponenterna i ACT

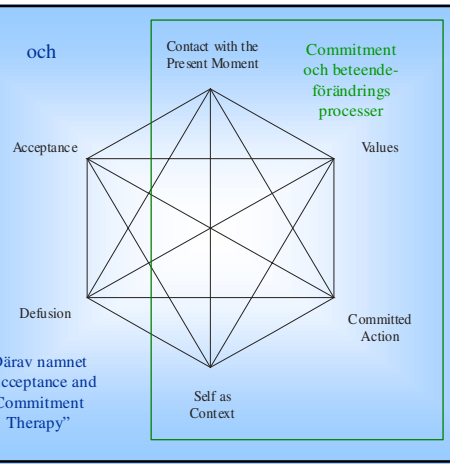
ACT modellen





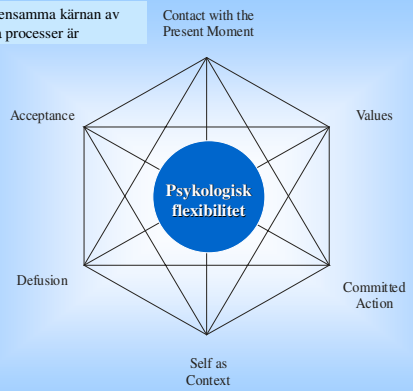
Man kan klumpa ihop dom i två större grupper.

och



Därav namnet "Acceptance and Commitment Therapy"

Den gemensamma kärnan av alla dessa processer är



Översikt av passet 10.45–11.15

1. Vad är ACT?
2. Exempel, hur vi arbetar med ACT som prevention & behandling i skolor & på arbetsplatser.
3. Kort presentation av några av de forsknings-studier vi genomfört för unga & unga vuxna
4. Bok- & utbildningstips

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

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 á 3 timmar, el. 6 träffar á 2 timmar)

Vem ger behandlingen/kursen:
Psykologer, läkare, stresskonsulter, skolkuratorer, skolsjuksköterskor, lärare, coacher, behandlare
(280 gruppledare utbildade 2007-2012)

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Format för behandling/kursen, 2

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

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Interventionens innehåll

-Ett axplock

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

ACT – Att hantera stress & främja hälsa

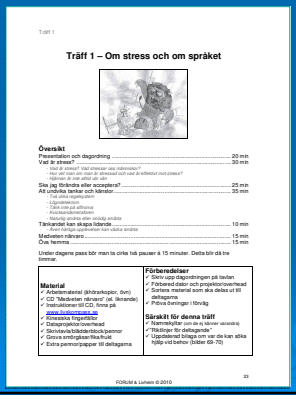
Fredrik Livheim

www.livskompass.se

Några viktiga komponenter i kursen:

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

Så här ser manualen ut…



T-träff 1

Träff 1 – Om stress och om språket

Översikt

Presentation och dagordning ..... 20 min
Vad är stress? ..... 30 min
- *Vad är stress? Vad utlöser vår individuella?*
- *Hur ser man om man är stressad och vad är effektivt mot stress?*
- *Hjärnan är inte alltid av vän*

Ska jag tillrätta eller acceptera? ..... 25 min
Att undvika lugnande och lärandor ..... 25 min
- *Lugnande beteenden*
- *Lägesbeskrivn*
- *Tänk inte på alltsma*
- *Avskärmandestrategier*
- *Vad som ska vara annorlunda i vardag ändrar*

Tänkandet kan skapa lidande ..... 10 min
- *Även tråkiga upplevelser kan vändas ändrar*

Medveten närvaro ..... 15 min
Öva hemma ..... 15 min

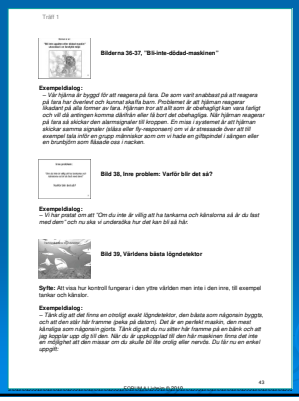
Under dagens pass bör man ta cirka två pauser á 15 minuter. Detta blir då tre timmar.

Material	Förberedelser
✓ Arbetsmaterial (ihålsrackopior, ävn) ✓ CD "Medveten närvaro" (el. liknande) ✓ Instruktioner till CD, finns på www.livskompass.se ✓ Kinesiska fingerfällor ✓ Dataprojektor/overhead ✓ Skrivtavla/bildstöd/block/pennor ✓ Grova smörgåsar/fika/frukt ✓ Extra pennor/papper till deltagarna	✓ Skriv upp dagordningen på tavlan ✓ Förbered dator och projektor/overhead ✓ Sortera material som ska delas ut till deltagarna ✓ Pröva övningar i förväg **Särskilt för denna träff** ✓ Namnskyltar (om de ej känner varandra) ✓ Riktlinjer för deltagande ✓ Uppdatera/ej bifoga om vet ej kan vara hjälp vid behov (sidor 69-70)

23

FORUM & Lundahl © 2010

Så här ser manualen ut…



Träff 1

Bilderna 36-37, "Bli-inte-dödad-maskinen"

Exempeldialog:
– Vår hjärna är byggd för att reagera på fara. De som varit anabbast på att reagera på fara fick överlevt och kunnat skaffa barn. Problemet är att hjärnan reagerar likadant på alla former av fara. Hjärnan tror att allt som är obehagligt kan vara farligt och vill då antingen komma därifrån eller bli bort det obehagliga. När hjärnan reagerar på fara så skickar den larmsignaler till kroppen. En missa i systemet är att hjärnan skickar samma signaler (kläss eller fly-responsen) om vi är stressade över att till exempel tala inför en grupp människor som om vi hade en giftspindel i sängen eller en brunbjörn som fäste oss i nacken.

Bild 38, Inre problem: Varför blir det så?

Exempeldialog:
– Vi har pratat om att "Om du inte är villig att ha tankarna och känslorna så är du fast med dem" och nu ska vi undersöka hur det kan bli så här.

Bild 39, Världens bästa lögndetektor

Syfte: Att visa hur kontroll fungerar i den yttre världen men inte i den inre, till exempel tankar och känslor.

Exempeldialog:
– Tänk dig att det finns en otroligt exakt lögndetektor, den bästa som någonsin byggts, och att den står här framme (peka på datorn). Det är en perfekt maskin, den mest känsliga som någonsin gjorts. Tänk dig att du nu sitter här framme på en bänk och att jag kopplar upp dig till den. När du är uppkopplad till den här maskinen finns det inte en möjlighet att den missar om du skulle bli lite orolig eller nervös. Du får nu en enkel uppgift:

43

Vad är effektivt mot stress?

1. **Förändra,** eller ta bort saker som stressar oss
2. **Acceptans,** att förändra sitt förhållningssätt till stress
3. **Återhämtning,** inklusive sömn
4. **Motion**
5. **Medveten närvaro,**
   bland annat närvaro och förhållningssätt

Vad kan jag förändra?

Vad behöver jag acceptera?

Saker som vi i allmänhet kan förändra eller påverka:

Identifiera stressorer; förändra, eller ta bort saker som stressar oss

Områden vi kan, och kanske bör förändra:

- ✓ Arbetsbörda
- ✓ Översikt över mitt liv
- ✓ Relationer

Har du förslag på saker du kan förändra?

Saker som vi i allmänhet behöver öva oss på att acceptera:

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

…och så vidare

Saker som vi i allmänhet behöver öva oss på att acceptera:

- Att vi kommer att dö

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

Normalisering av att livet bitvis gör ont

Lycka = frånvaro av smärta & obehag
(den medicinska modellen)

Mitt liv är tungt… (ibland)

Om livet

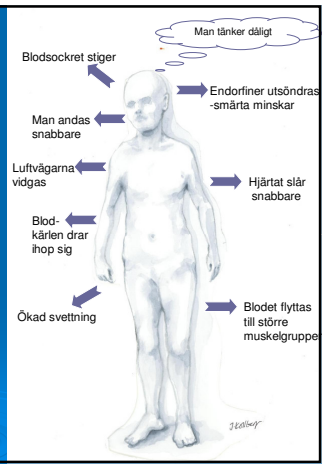
Vad stressar oss människor?

- en övning

Hjärnan är en:
”bli inte dödad maskin”
utvecklad i en farofylld miljö

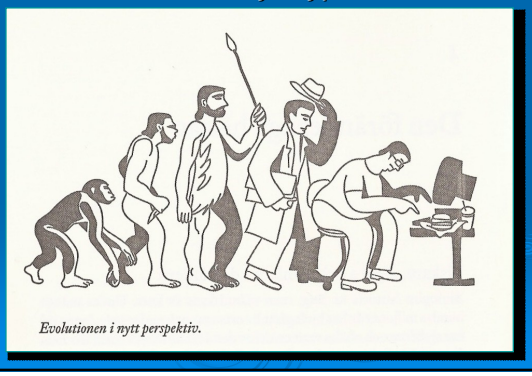
Stressreaktionen

- ”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



Ett tänkvärt citat…

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

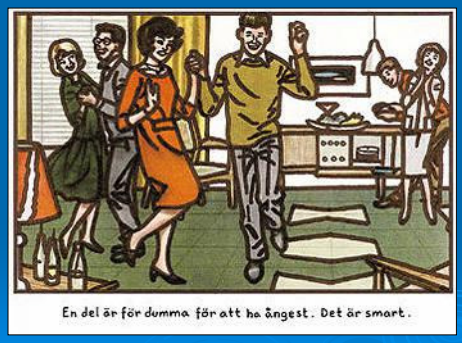
Vi måste hitta fungerande strategier för att förhålla oss till hur vi ”språkar” med oss själva.

- Fredrik Livheim

Vårt tänkande skapar lidande

“Of course you feel great. These things are loaded with antidepressants.”

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



Filmtajm?

Ett exempel på ”compressed future”

(ur ”It’s kind of a funny story”)

En iakttagelse

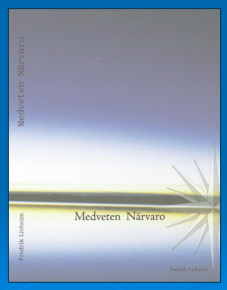
”Mitt liv har varit fullt av tragedier…

… några av dem har faktiskt inträffat.”

- Mark Twain

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

- Medveten närvaro och träning är två exempel

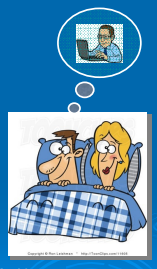


CD skiva med 6 övningar **www.livskompass.se**

Varför lära sig mindfulness?

På jobbet

På fritiden



Med käresta

De viktiga sakerna som verkligen spelar roll i livet

– Din livskompass

Mål och mening på vår färd…

Livskompassen

RELATIONER

Nära Relationer
- Älskande partner
- Frihet/utveckling
- Sex och utforskande
- Roligt tillsammans

Familjerelationer
- Rak och ärlig kommunikation
- Skapa trygghet
- Sammanhållning

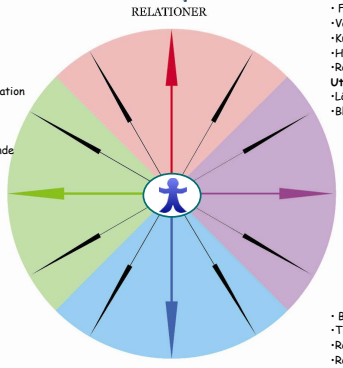
Vänner/socialt liv
- Kontakt, stöd, förtroende
- Roligt tillsammans

FRITID

Fritidsaktiviteter
- Umgås med vänner
- Segla, vara i naturen
- Variera mig
- Slappa
- Party, resa

Egen tid, andlighet
- Medveten närvaro
- Hem att trivas i
- Leva fullt ut, bada

Samhällsengagemang
- Skapa en bättre värld
- Vänliga gester
- Tycka till om saker



ARBETE/UTBILDNING

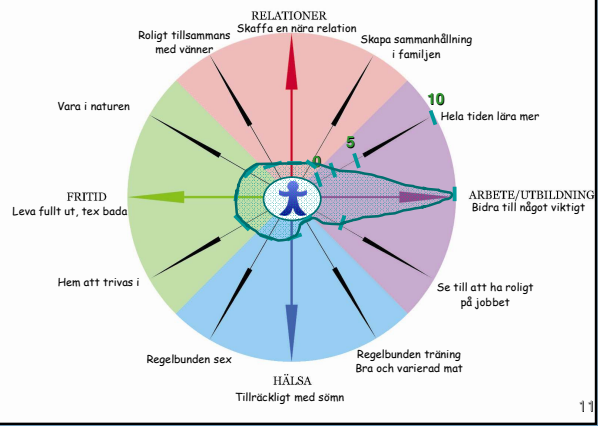
Arbete
- Förändra världen
- Välbetalt, stimulerande
- Kul kollegor, resor
- Hela tiden lära mer
- Resor, undervisa

Utbildning
- Lära mer hela tiden
- Bli visare och mer älskande

HÄLSA
- Bra och varierad mat
- Tillräckligt med sömn
- Regelbunden träning
- Regelbunden sex
- Regelbunden beröring
- Hålla mig ren och fräsch

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

Undersöka hur man vill att livet ska se ut



Relationer

(t ex partners, familjerelationer, vänner, föräldraskap)

Ett exempel:

Livsriktning	Handlingar	Hinder
Vänner *Ha många nära vänner*	*- Ringa till Lina idag och fråga om hon vill ta en fika* *- Fråga Oskar om vi ska spela golf på söndag.*	*• Jag kommer att vara för nervös* *• Dom vill inte vara med mig* *• Det verkar som att jag är desperat* *• Jag är tråkig att vara med*

Jag är höjdrädd!

Hur man kan hantera hinder så att man kan skapa sig det liv man vill leva?

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

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

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

ACT

Lycka till!

Skapa dig det liv du vill leva!

Översikt av passet 10.45–11.15

1. Vad är ACT?
2. Exempel, hur vi arbetar med ACT som prevention & behandling i skolor & på arbetsplatser.
3. Kort presentation av några av de forsknings-studier vi genomfört för unga & unga vuxna
   (endast studier på detta gruppformat och mot arbetsliv eller skola)
4. Bok- & utbildningstips

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Tre randomiserade effektstudier i England

1. 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.

2. 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.

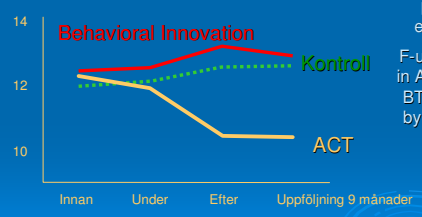
1. Paul E. Flaxman, P, E. & Bond, F. W. (2010). Worksite Stress Management Training: Moderated Effects and Clinical Significance. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2010, Vol. 15, No. 4, 347–358.

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

1. 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.

- ✓ Randomiserad, kontrollerad studie
- ✓ Studien gjord på ett stort mediaföretag i London, totalt 90 anställda deltog.
- ✓ Tre grupper, 30 personer per intervention:
  - Acceptance and Commitment Therapy, 9 tim.
  - Behavioral Innovation Promotion, 9 tim.
  - Väntelista

Stress och allmän hälsa



Level 3 process evidence:

F-up changes in ACT but not BT mediated by post AAQ scores

Bond, F.W. & Bunce, D. (2000). Outcomes and mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. Journal of Occupational Health Psychology,5(1), 156 – 163.

2. 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.

- ✓ Randomiserad, kontrollerad studie
- ✓ Studien gjord på ett stor statlig organisation i London, totalt 107 anställda deltog.
- ✓ Tre grupper, ca 35 personer per intervention:
  - Acceptance and Commitment Therapy (ACT), 9 tim
  - Stress Inoculation Training (SIT), 9 tim
  - Väntelista

2. 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.

Resultat:

✓Både ACT & SIT gav goda effekter 3 månader efter interventionerna (mätt med GHQ-12).

✓Förbättringar i ACT förklarades som teorin säger av ökad psykologisk flexibilitet (mätt med AAQ-II).

✓Förbättringar i SIT förklarades **inte** som teorin säger minskade dysfunktionella antaganden (mätt med DAS)

3. 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.

- ✓ Randomiserad, kontrollerad studie
- ✓ Studien gjord på ett stor statlig organisation i England, totalt 311 anställda deltog.
- ✓ Två grupper:
  - ACT, 9 tim, 177 deltagare
  - Vätelista kontroll, 134 deltagare

3. 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.

Resultat:

✓ACT gav goda effekter 6 månader efter interventionen

✓Förbättringar i ACT förklarades som teorin säger av ökad psykologisk flexibilitet.

✓Av de som var stressade på klinisk nivå i ACT gruppen innan (50%), var 69% under klinisk nivå efter ACT

✓Belyser vikten av att undersöka effekter vid låg- respektive låg stress

Tre randomiserade effektstudier i Sverige

(det finns fler)

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
2. Hydman, A. & Larsson, L. (2010) Acceptance and Commitment Therapy as a stress management intervention for teachers. Unpublished Master thesis from Lund and Stockholms Universities
3. Livheim, F. (2004); Jakobsson, C. & Wellin, J. (2006). ACT in school setting - A RCT with two year follow up. (In preparation)

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

Behaviour Research and Therapy xxx (2011) 1–10

Contents lists available at ScienceDirect

Behaviour Research and Therapy

journal homepage: www.elsevier.com/locate/brat

Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial

Hillevi Brinkborg[a], Josefin Michanek[a], Hugo Hesser[b], Gunilla Berglund[a,*]

[a] Department of Psychology, Stockholm University, SE-106 91 Stockholm, Sweden
[b] Department of Behavioural Sciences and Learning, Linnaeus Centre HEAD, Swedish Institute for Disability Research, Linköping University, Sweden

ARTICLE INFO

Article history:
Received 7 October 2010
Revised in revised form
14 March 2011
Accepted 29 March 2011

Keywords:
Acceptance and commitment therapy
Stress
Social workers
Burnout
Randomized controlled trial
Stress management

ABSTRACT

Chronic stress increases the risk of health problems and absenteeism, with negative consequences for individuals, organizations and society. The aim of the present study was to examine the effect of a brief stress management intervention based on the principles of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on stress and general mental health for Swedish social workers (n = 106) in a randomized, controlled trial. Participants were stratified according to stress level at baseline in order to examine whether initial stress level moderated the effect of the intervention. Two thirds of the participants had high stress levels at baseline (Perceived Stress Scale; score of ≥25). The results showed that the intervention significantly decreased levels of stress and burnout, and increased general mental health compared to a waiting list control. No statistically significant effects were, however, found for those with low levels of stress at baseline. Among participants with high stress, a substantial proportion (42%) reached criteria for clinically significant change. We concluded that the intervention successfully decreased stress and symptoms of burnout, and increased general mental health. Evidence is, thus, provided supporting ACT as brief, stress management intervention for social workers.

© 2011 Elsevier Ltd. All rights reserved.

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.

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

ACT – en möjlig väg från stressen

Text: Annah Hydman & Liv Larsson

Stress är idag en vanlig källa till ohälsa

Stress- problem för individ utvid som för samhälle

Vad kan vi göra åt stressen?

ACT: Accept, Choose, Take action!

ACT: att hantera stress och främja hälsa

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

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
  - samt ökad funktion inom elevens största problemområde
- 88% av eleverna var nöjda, eller väldigt nöjda med kursen

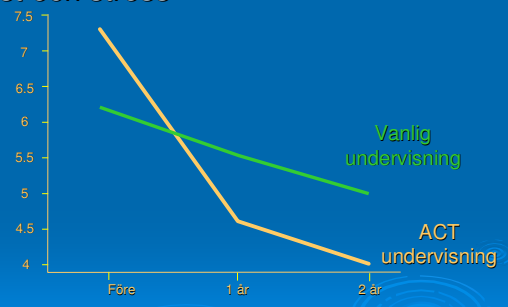
Kommentarer 2 v. efter interventionen

(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 CDn några dagar, men ack nej. Jag märker inget resultat och tro mig, om jag svarar positivare i denna enkät är det inte tack vare kursen. Konstruktiv kritik? Ge upp, ge oss piller mot stressen.

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

Kommentarer ett 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 nåt tar för mycket tid eller om det är nåt jag inte hinner med. NO STRESS!
- **Kille 18 år Lundellska, Behandlingsgrupp**
  Skivan är väldigt bra! Jag använder den fortfarande.
  Jag har inte blivit ett dugg bättre på att göra läxor, men tack vare kursen mår jag nu mycket bättre. Jag accepterar att jag inte hinner med allt utan gör det jag hinner. En sak i taget.

Vad är redan gjort?

- Summering av färdiga studier

Summering: 8 studier klara, ca. 6 pågår just nu.

Klara:

1. RCT på 230 gymnasielever 2004 & 2006
   (Livheim, Jacobsson & Wellin)
2. RCT, ACT för stressade lärare 2007 (Altbo & Nordin)
3. ACT för ungdomar på Maria Ungdom & BUP 2008 (Stavenow)
4. RCT för 106 socialsekreterare 2011 (Brinkborg et al).

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Vad är redan gjort?

- Summering av färdiga studier

Summering: 8 studier klara, ca. 6 pågår just nu.

Klara:

5. RCT för 32 screenade högstadielelever
   (Högfeldt & Magnusdottir)
6. RCT för 24 screenade gymnasieelever
   (Biörklund & Wall 2010)
7. Testad inom näringslivet för vuxna
   (Andemark & Rasmussen 2011)
8. Testad för lärare i samarbete med lärarförbundet
   (Hydman &Larsson 2010)

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Vad pågår just nu?

- Summering av pågående studier

Summering: 8 studier klara, ca. 6 pågår just nu.

Pågående:

1. Folkhälsoinstitutet replikerar skolstudien från 2004 &2006
2. Testas inom BUP (Barn & ungdomspsykiatri, något reviderad version)
3. Testas inom Statens Institutionsstyrelse (något reviderad version)
4. Testas av Linköpings universitet för kronisk smärta.
5. Testas vid Gustavsbergs vårdcentral, 1a linjens psykiatri.
6. Testar ett internetformat för studenter med Karlstads univ.

Fler studier planeras (Finland, Danmark mm)

Karolinska Institutet

FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

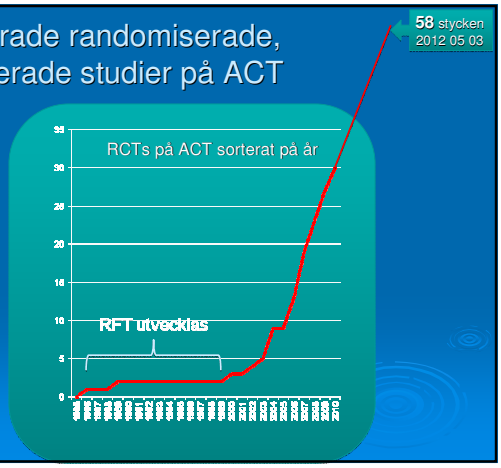
Forskningsläget för ACT i stort

- ✓ ACT är sedan mars 2011 officiellt klassat som evidensbaserad terapi och prevention inom arbetslivet av USA:s regering (National Registry of Evidence-based Programs and Practices (NREPP)
- ✓ Enligt APAs (American Psychological Association) list of empirically supported therapies (EST) är det vetenskapliga stödet för ACT vid behandling av:
  - ➢ Långvarig smärta = starkt vetenskapligt stöd
  - ➢ Depression = måttligt vetenskapligt stöd

Karolinska Institutet

FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Publicerade randomiserade, kontrollerade studier på ACT



Översikt av passet 10.45–11.15

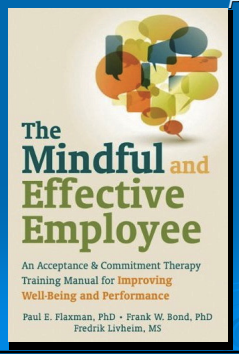
1. Vad är ACT?
2. Exempel, hur vi arbetar med ACT som prevention & behandling i skolor & på arbetsplatser.
3. Kort presentation av några av de forsknings-studier vi genomfört för unga & unga vuxna
4. Bok- & utbildningstips

Karolinska Institutet

FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

The Mindful and Effective Employee:

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



Om detta format av ACT

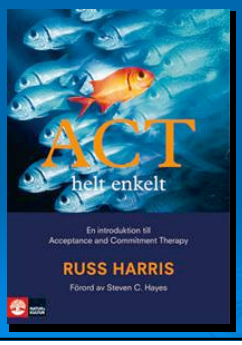
Av: Paul Flaxman, Frank Bond & Fredrik Livheim

Förlag: New Harbinger

Denna är för behandlare

ACT helt enkelt

- En introduktion till Acceptance and Commitment Therapy

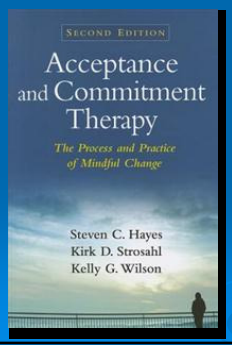


av: Russ Harris

Förlag: Natur och Kultur

Denna är för behandlare

Acceptance and Commitment Therapy:
- The Process and Practice of Mindful Change

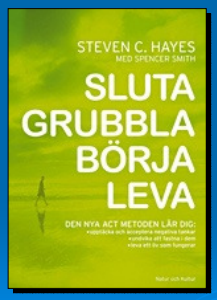


Andra upplagan av:
Hayes, Strosahl & Wilson

Förlag:New York: Guilford Press.

Denna är för behandlare

Sluta grubbla börja leva
- Konkret självhjälpsbok som fungerar för olika typer av problematik



Sluta grubbla börja leva

av: Steven Hayes

Förlag: Natur och Kultur

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

Lyckofällan
- Skapa det liv du vill leva

Lyckofällan

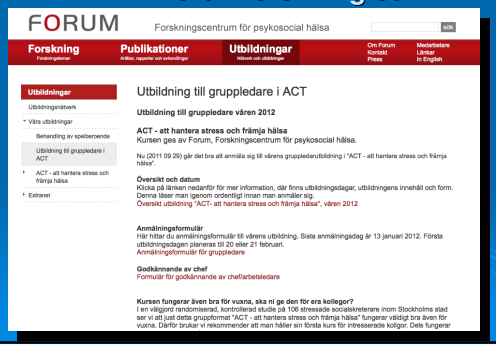
av: Russ Harris

Förlag: Natur och Kultur

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

Om man vill utbilda sig till gruppledare,
- Nu går det att anmäla sig till höstens utbildning

www.forumforskning.se



Lyckades vi? Har ni bättre koll på dessa frågor nu?

1. Vad är ACT?
2. Exempel, hur vi arbetar med ACT som prevention & behandling i skolor & på arbetsplatser.
3. Kort presentation av några av de forsknings-studier vi genomfört för unga & unga vuxna
4. Bok- & utbildningstips

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

En värmande kommentarer

- **Tjej 15 år som fått kursen via BUP (Barn & ungdomspsykiatrin)**

- Sprid detta över hela Sverige, skolor, arbetsplatser, dagis. Så blir världen bättre
Kramar och lyckönskningar. ☺

Tack!

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

www.forumforskning.se
www.livskompass.se

Karolinska Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa