



Om Fredrik Livheim

Fredrik är legitimerad psykolog och internationellt erkänd ACT-trainer. Fredrik delar sin tid mellan att doktorera och forska på ACT-gruppbehandlingar vid Karolinska Institutet och att hålla utbildningar och föreläsningar kring Acceptance and Commitment Therapy (ACT, uttals som ett ord) både inom och utom Sverige via Livheim AB.

Fredrik arbetar mycket med att utveckla ACT-gruppbehandlingar och utbilda andra behandlare i hur de kontinuerligt kan ge dessa gruppbehandlingar. Fredrik har utvecklat två svenska ACT-gruppformat, dels *"ACT – att leva livet fullt ut"* som används för ungdomar och vuxna inom ramen för slutenvård av Statens Institutionsstyrelse (SIS), samt gruppformatet *"ACT – Att hantera stress och främja hälsa"*.

"ACT – Att hantera stress och främja hälsa" har stora likheter med-, och är inspirerat av den engelska förlagan *"ACT at work"* som arbetats fram av professorerna Frank Bond och Steven Hayes och visat sig fungera bra inom arbetslivet enligt ett flertal vetenskapliga forskningsstudier. Även det svenska gruppformatet *"ACT – Att hantera stress och främja hälsa"* har bevisats ge goda effekter i ett tiotal vetenskapliga forskningsstudier. En av dessa studier är för närvarande publicerad i en vetenskaplig tidskrift. *"ACT – Att hantera stress och främja hälsa"* är en gruppbehandling på totalt 12 timmar, oftast fördelade på 4 kurstillfällen och handlar om att hjälpa unga vuxna (16-29 år) eller vuxna att hantera stress och psykisk ohälsa. ACT är en av de senare formerna av KBT och brukar kallas för "kontextuell KBT". Något som delvis skiljer ACT från tidigare former av KBT är att behandlingsfokus inom ACT är att hjälpa klienter att leva ett gott och bra liv (som man själv definierar detta) och därigenom öka klienters livskvalitet.

I dagsläget har Fredrik utbildat drygt 400 gruppledare i *"ACT – Att hantera stress och främja hälsa"* samt sedan 2004 gett drygt 200 kortare-, eller heldagsföreläsningar om ACT. Föreläsningarna har bland annat getts inom ramen för högskoleutbildningar som Psykologprogram eller på nationella- och internationella konferenser.

Under åren 2004-2009 arbetade Fredrik åt Stockholms Stad med att utveckla de olika Kometprogrammen samt utbilda och handleda gruppledare i Komet (Kommunikationsmetod). Gruppledarna leder i sin tur gruppbehandlingar för föräldrar till barn och tonåringar. Föräldrarna får lära sig sätt att effektivt lösa konflikter och att återfå bra relationer om det har blivit problematiskt hemma. Komet är en form KBT som på engelska kallas Parent Management Training (PMT). PMT är ett av de allra effektivaste sätten att hjälpa barn och ungdomar med t.ex. ADHD eller beteende-problem att senare i livet inte drabbas av problem som missbruk, kriminalitet och psykisk ohälsa.

Fredrik har utbildat och handledt drygt 450 gruppledare i de olika Kometprogrammen. Utöver gruppledarutbildningarna har Fredrik hållit mer än 100 kortare-, eller heldagsföreläsningar om Komet. Föreläsningarna har bland annat getts inom ramen för högskoleutbildningar som Psykologprogram eller på nationella- och internationella konferenser. Fredrik är tillsammans med psykologen och forskaren Martin Forster författare till behandlingsprogrammen *"Komet för föräldrar till ungdomar 12- 18 år"* och till programmet *"SiS-Komet"*. Du kan läsa mer om Komet på www.kometprogrammet.se

Fredrik har tidigare bland annat arbetat som psykolog vid Centrum för folkhälsa och på BUP Signal som är en specialistmottagning inom Barn och ungdomspsykiatri (BUP) för barn och unga med utagerandeproblematik eller tvångsproblematik.

Innan Fredrik blev psykolog arbetade han som lärare, främst på gymnasie- och högstadienivå. Han arbetade tidvis även med drama tillsammans med elevvärderna.