


**FORUM** Forskningscentrum för psykosocial hälsa 

**ACT – En framgångsrik modell för att förebygga psykisk ohälsa och stress på gymnasiet.**  
(ACT = Acceptance and Commitment Therapy)  
**Seminarium 4**

*Fredrik Livheim*  
leg. psykolog, doktorand, projektledare ACT  
FORUM – Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid Maria Ungdom och BUP 2008 och Karolinska Institutet

FORUM Maria Ungdom Box 600 S-1 Görans sjukhus 112 81 Stockholm – forumforskning.se


**FORUM** Forskningscentrum för psykosocial hälsa 

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

**Format:**  
4 träffar á 3 timmar, totalt 12 timmar.

**Vem ger behandlingen/kursen:**  
Skolpsykologer, skolkuratorer, behandlare, skolsjuksköterskor, psykologer, läkare.

FORUM Maria Ungdom Box 600 S-1 Görans sjukhus 112 81 Stockholm – forumforskning.se


**FORUM** Forskningscentrum för psykosocial hälsa **Forskning på detta ACT format** 

**Summering**  
6 studier klara, åtminstone 6 pågår just nu.

**Klara:**

- RCT på 230 gymnasieelever 2004 & 2006 (Livheim, Jacobsson & Wellin)
- RCT, ACT för stressade lärare 2007 (Altbo & Nordin)
- ACT för ungdomar på Maria Ungdom och BUP 2008 (Stavenow)
- RCT för 106 socialsekreterare 2009 (Michanek & Brinkborg).
- RCT för 32 screenade högstadelelever (Högfeldt & Magnusdottir)
- RCT för 24 screenade gymnasieelever (Biörklund & Wall)

FORUM Maria Ungdom Box 600 S-1 Görans sjukhus 112 81 Stockholm – forumforskning.se


**FORUM** Forskningscentrum för psykosocial hälsa **Forskning på detta ACT format** 

**Summering**  
6 studier klara, åtminstone 6 pågår just nu.

**Pågående:**

1. Folkhälsoinstitutet replikerar skolstudien från 2004 & 2006
2. Testas inom arbetsförmedlingen för unga
3. Testas inom näringslivet för vuxna
4. Testas för lärare i samarbete med lärarförbundet
5. Testas på Maria Ungdom (något reviderad version)
6. Testas inom Statens Institutionsstyrelse (något reviderad version)

FORUM Maria Ungdom Box 600 S-1 Görans sjukhus 112 81 Stockholm – forumforskning.se

**FORUM** Forskningscentrum för psykosocial hälsa **Forskning på detta ACT format** 

**Två coola studier som är på gång...**

1. Jämföra ACT-gruppbehandling mot SSRI på vårdcentraler för diffus psykisk ohälsa, stress, ångest eller depression.
2. Och...

FORUM Maria Ungdom Box 600 S-1 Görans sjukhus 112 81 Stockholm – forumforskning.se

**FORUM** Forskningscentrum för psykosocial hälsa **Testar ACT via Iphone** 



FORUM Maria Ungdom Box 600 S-1 Görans sjukhus 112 81 Stockholm – forumforskning.se

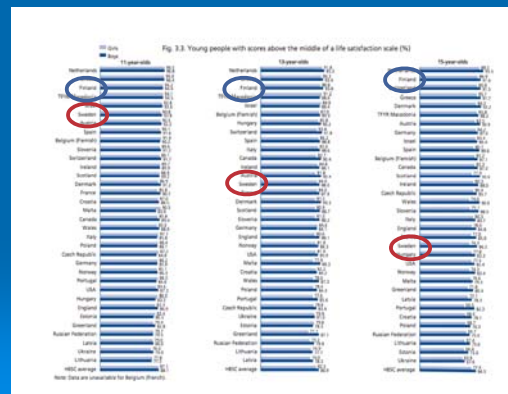
## Bakgrund, psykisk ohälsa

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

### Källor:

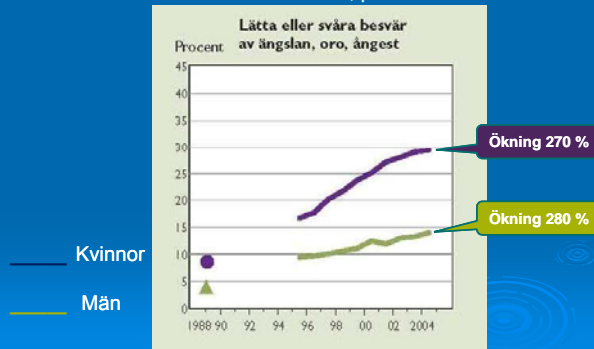
Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder, SOU 2006:77  
Socialstyrelsen (2009). Folkhälsorapport 2009. ISBN

## Nöjd med livet efter ålder - OECD



## Självrapporterade besvär

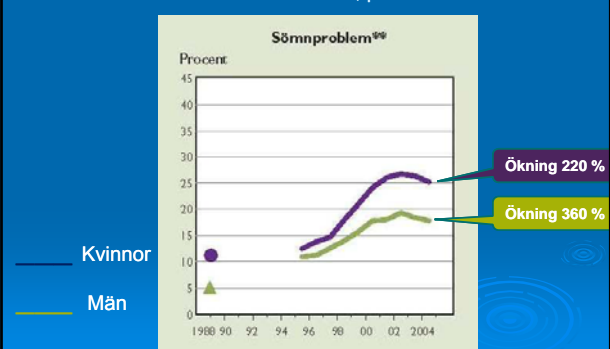
Andel ungdomar (procent) som uppger att de har olika besvär. Kvinnor och män 16-24 år, perioden 1988-2005\*.



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

## Självrapporterade besvär

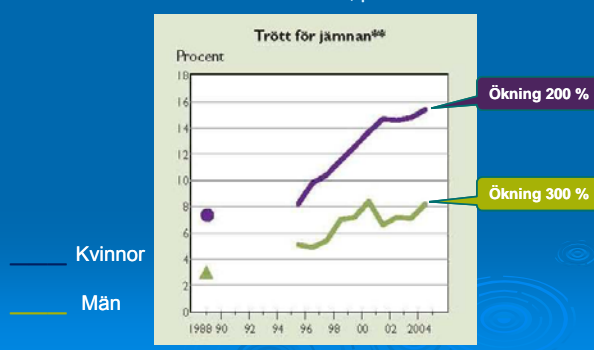
Andel ungdomar (procent) som uppger att de har olika besvär. Kvinnor och män 16-24 år, perioden 1988-2005\*.



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

## 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

## Tjejer mer stressade

**Tjejer stressade på gymnasiet Men föräldrar stressar killarna mer**

av RAGLA

Att flickor känner sig övergripande bättre än killar i skolan är ett faktum. Men möjligheten är dock stor, 75 procent av tjejerna känner sig stressade på grund av prov eller läxor. Många av killarna är pojkar som inte känner sig stressade av samma anledning.

I en färsk undersökning gjord av Statistiska centralbyrån (SCB) uppger nästan tre av fyra gymnasieelever att de känner sig stressade på grund av prov eller läxor. Många av killarna är pojkar som inte känner sig stressade av samma anledning.

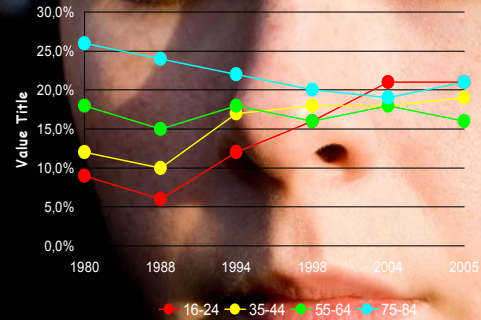
En annan möjlighet till skillnad mellan killarna och tjejerna är att tjejer är mer påverkad av stress på grund av att 62 procent av tjejerna känner sig stressade. Motsvarande siffra för killarna är 37 procent.

- 75% tjejer stressade av läxor och prov (45% av killarna)
- 61% tjejer stressade av krav på sig själva (37% av killarna)

### Varför är tjejer mer stressade? - teorier

- **Tjejer är "realister"**. Svårt komma in på arbetsmarknaden, tjejer konkurrerar ut killar, men betalar högt pris i form av stress och ohälsa. **Ska det vara så?**
- **Tjejer gör som lärare säger**, killar hittar lättaste vägen.
- **Yttre och inre attribution?** "Jag är värdelös"
- **En grupp prestationsprinsessor?** Kompenserar låg global självkänsla med prestationer.
- **Tjejer mer psykologiskt mogna**, bättre på tänka långsiktigt.
- **Krav på många plan**. Smart, Snygg, Sexig & Social

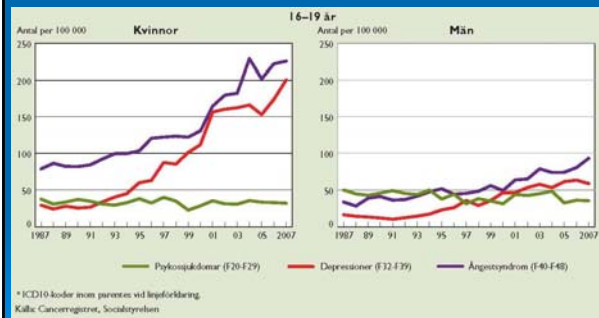
### Besvär av ängslan, oro eller ångest (ULF), (HBSC)



Men det är ju "bara" självrapportering!!!

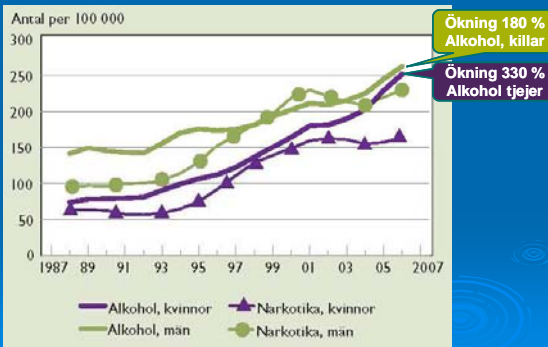
### Slutenvård bland unga för olika psykiska sjukdomar

Antal per 100 000 inv. som vårdats på sjukhus för olika psykiska sjukdomar\*. Kvinnor och män 16–19 år perioden 1987–2007.



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

### Sjukhusvårdade 16-24 åringar med alkohol- och narkotikarelaterade diagnoser



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Tack och lov verkar ökningskurvan av psykisk ohälsa plana ut något om man ser på statistik mellan 2004-2007

Vad beror ökningarna på?

## Varför denna kurs?

SvD



Örebro läroverk och Åkers Blågård gård ligger på Hagströmsvägen i Åkers Blågård. Två unga barn har i lekstunderna och arbetar på samma sätt som de gör i skolan. De är förvånade över att så många ungdomar inte villigt, som de säger också att de känner sig som om de har utrymme problem på andra sätt.

### Ung, frisk, deppig – en svensk gåta

Publicerad: 13 mars 2009, kl. 15. Senast ändrad: 13 mars 2009, kl. 03

**OROANDE.** Svenska ungdomar skattar sin egen psykiska hälsa lägre än många jämförbara europeer. Idagtidens unga försöker ta reda på varför. För det är "helt sjukt" om svenska barn och ungdomar mår allt sämre psykiskt i vårt barntvåliga land. Vi börjar med att fråga fyra ungdomar i Hagströms om hur de ser på livet.

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

## Vad beror ökningarna på?

### Ökande psykiska ohälsan hänger främst ihop med fyra orsaker:

#### 1. Ökad arbetslöshet

Svårt för oss att påverka, men vi jobbar med hur man kan hantera detta. En studie pågår

#### 2. "Individualisering"

Kursen handlar till stor del om hur man kan förhålla sig till detta. Detta hänger ihop med alkohol och sömn också.

- Fler valmöjligheter

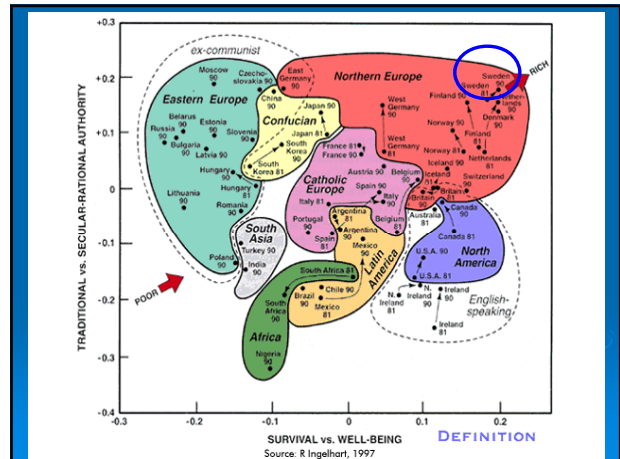
- Minskad acceptans för psykiskt lidande

#### 3. Mer alkohol

Adresseras genom att vi jobbar med känslomässigt undvikande. Samt adresseras i specialanpassad manual.

#### 4. Mindre sömn

Sannolikt relaterat till stress och livsstil, detta arbetar vi med.



## Men, tänk om jag väljer fel!?

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



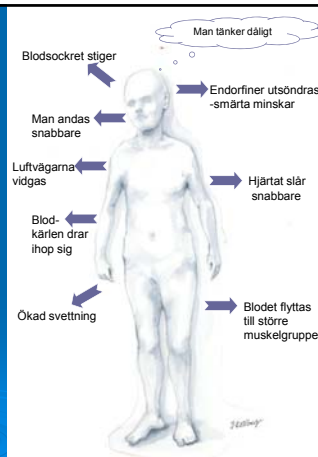
- Förmågan att hantera alla val i livet verkar inte utvecklas i samma takt som de nya möjligheterna har tillkommit.
- Motsvarande kan också gälla inställningen till psykiska problem, dvs. att acceptansen av psykiska problem verkar ha minskat.

## Alla dessa val!

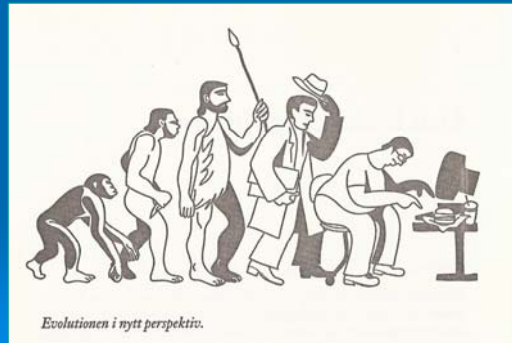


## Stressreaktionen

- "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



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



En kort övning?

Ibland är vår  
"bli-inte-dödad-maskin"  
till så mycket nytta



## Ett tankvärt 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

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



CD skiva med 6 övningar [www.livskompass.se](http://www.livskompass.se)

## Varför denna kurs?

- Psykiska ohälsan har ökat med 200-300% sedan slutet av 80-talet.
- Problemet är relativt väl kartlagt, MEN väldigt lite forskning har gjorts kring vad man kan göra åt detta.

ACT – Att hantera stress och främja hälsa  
Fredrik Livheim

[www.livskompass.se](http://www.livskompass.se)

## Några viktiga komponenter i kursen:

- 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.

## Träff 1 – Om stress, språket och acceptans



## Veckans tanke

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

- Søren Kierkegaard (levde 1813-1855)

## Träff 1

- 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

## Har du varit stressad?

- Vad händer i kroppen?
- Tänkande?
- Humör?
- Beteenden (saker man gör)?

## Tecken på stress

### Kroppen, fysiska tecken:

- Sömnpromblem
- Huvudvärk
- Ont i magen
- Hjärtklappning
- Spänningar i kroppen
- Värk och smärta
- Torr i munnen
- Impotens/ingen sexlust
- Yrsel, överklighetskänslor
- Darrig, fumlig

## Tecken på stress

### Humör:

- Ängest, oro
- Skuld, skam
- Känslomässigt utmattad
- Ledsen
- Irritation, ilska
- Utmattningskänslor
- Gråtattacker
- Avsaknad av känslor

## Tecken på stress

### Tänkande:

- Virrig
- Svårt att släppa tankar, på t ex skolan
- Svårt att prioritera
- Koncentrationssvårigheter
- Glömska
- "Tunnelseende", ser inte möjligheter

När vi är stressade har vi en tendens att få "tunnelseende" och därmed se färre alternativ. Livet är ett stort smörgåsbord men ibland ser vi bara en liten skål med gröt.



## Tecken på stress

### Saker man gör:

- Äter mycket mer eller mycket mindre
- Äter för snabbt
- Dövar sig med alkohol eller droger
- Går omkring planlöst
- Gör saker två gånger
- Kontrollerar, blir pedant
- Slutar lyssna
- Grälar, svär
- Effektiviserar saker

22

## Två sätt att angripa stress

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

En minnesregel kan vara att de saker som händer utanför vår kropp har vi ofta rätt goda möjligheter att påverka.

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

Livet kommer alltid att innehålla stress. Därför är det värdefullt att öva upp vår förmåga att klara av de krav och den stress som vi ställs inför i våra liv. En minnesregel kan vara att 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".

## 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

## Normalisering av att livet bitvis gör ont



## Om livet



X

## Att gå mot det jag tycker är viktigt



41



## De fem djuren - En Qi Gong övning

### 1. Hjorten

- luta dig framåt, spana upp mot bergen långt bort

### 2. Björnen

- fäll ner överkroppen, luta dig framåt, häng ner med huvudet

### 3. Apan

-kupa händerna, lyft upp nära kroppen, ge gåvan

### 4. Tranan

- sträck armarna uppåt, stå på tå.

### 5. Örnen

- böj ryggen bakåt, flyg, och stäng vingarna genom att ta dem till kroppen.

## Träff 2: De coola, viktiga sakerna som verkligen spelar roll i livet

- Din livskompass



## Träff 2 - Översikt

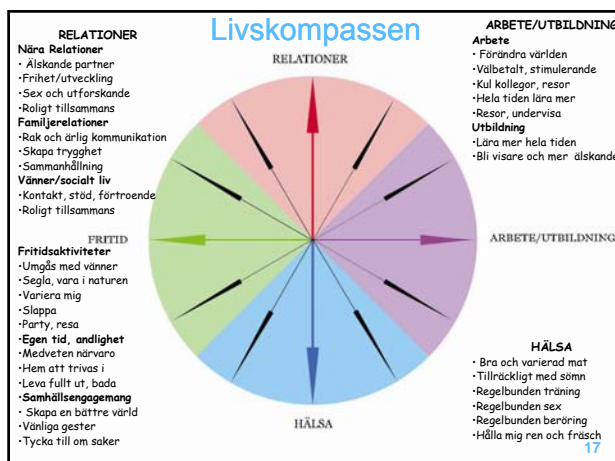
- Repetition av träff 1
- Genomgång av övningar hemma
- Livskompassen  
Paus
- Hinder
- Språk, tankar, känslor och regler som hinder
- Öva hemma

7

## Mål och mening på vår färd...



9



17



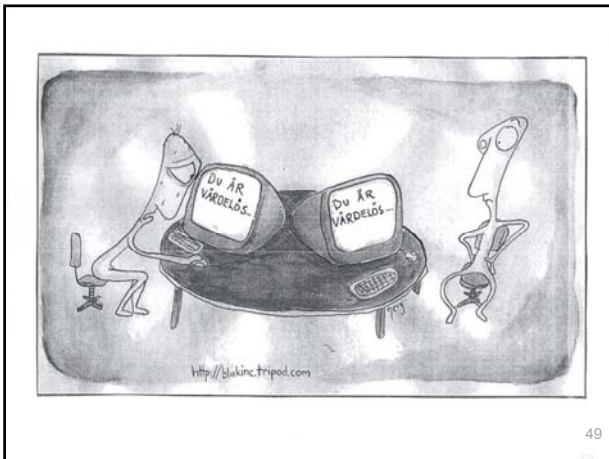
16



18



11



49

### 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 på kursen om vi ska plugga ihop på torsdag	• 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

15:1



24



26

## Relationer



Olika sätt att hantera hinder:

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

27

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



28

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.



29

## Jag är höjdrädd!

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



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

20

## Träff 3 – Att leva det liv jag vill leva



Vilken passagerare säger vad du ska göra nu?

9

## Veckans tanke

"Även den som inte vågar leva dör någon gång"

- Thomas DiLeva

### Träff 3 - Översikt

- Repetition av träff 1 och 2
- Genomgång av övningar hemma
- Att leva enligt sin livskompass
  - Kolla sin livskompass (skattning)
  - Vad är viktigast, målet eller vägen dit?
  - Undersöka vad konkret göra i sina livsriktningar
  - Kartlägga hinder och arbeta på strategier att hantera dem.
- Paus
- Hur vårt tänkande skapar lidande, problem och stress
- Öva hemma

10

### Vårt tänkande skapar lidande



42

Även härliga upplevelser kan väcka smärta

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

42

### Veckans tanke

"Mitt liv har varit fullt av tragedier...

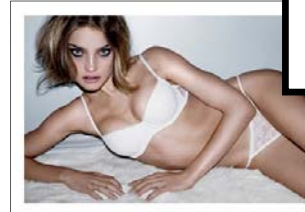
... de flesta av dem har aldrig inträffat."

- Mark Twain



Skönhetsidealen skadar allvarligt dig själv och personer i din omgivning

44



Vissa ideal dödar!

45

## Inte underligt att våra skönhetsideal är galet förvrängda (snedvridna)

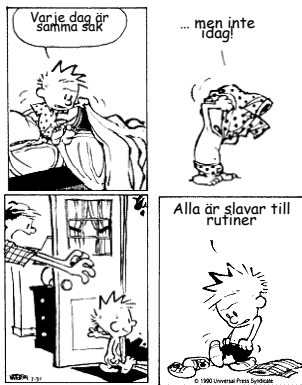
Dove Evolution

<http://vids.myspace.com/index.cfm?fuseaction=vids.individual&videoid=63692351>

## Du är perfekt



## Att göra nya saker



## Att göra nya saker - slå av autopiloten

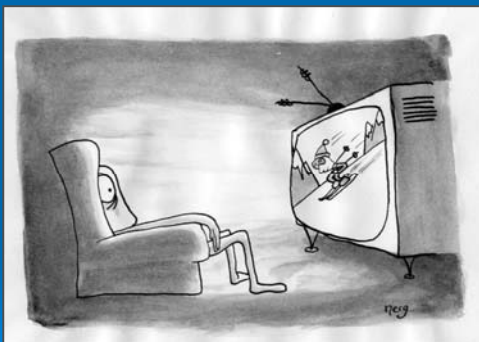
Att göra saker jag aldrig (eller sällan) har gjort:

- 1.
- 2.

Att göra saker jag brukar göra, fast på ett nytt sätt

- 1.
- 2.

## Inte vitalitet



(vitalitet = starkt, livskraftigt)

55

## Vitalitet



(vitalitet = starkt, livskraftigt)

56



Det finns bara två saker vi "måste" göra:

1. Vi måste välja.
2. Vi måste dö.

När vi använder ordet "måste" är det lätt att tro att vi "måste". Det är olyckligt eftersom att det ger en illusion av att vi inte har något val, vi har inte kontroll...

Det är oftast mer sant att säga att vi väljer...

Jag väljer att gå till jobbet för att jag vill ha pengar och stimulans, jag pluggar för att jag väljer att studera vidare, jag går och sover för att jag vill vara utvilad...

Vilka "måsten" brukar du lura dig själv med? Vi får se upp så att vi inte skapar stora "skogar" av måsten...

## Att öva hemma till nästa träff

Lägg ner tid de här två månaderna och utvärdera först då vilka resultat du upplever du upplever i ditt liv.

1. **Medveten närvaro**  
Gör övningen 1, 2 eller 3 på CD i medveten närvaro minst 5 gånger i veckan tills vi träffas igen.
2. **Frikoppling från språket 2 gånger i veckan (tjatrande apan)**
3. **Motionera**  
Motionera minst två gånger i veckan tills vi ses nästa gång.
4. **Fortsätt att fylla i din Livskompass, samt skatta minst två gånger i veckan hur senaste dagarna sett ut på din Livskompass. Fortsätt även på Mål, handlingar, hinder formuläret**
5. **Göra något du aldrig gjort, slå av autopiloten och skapa psykologisk flexibilitet.**

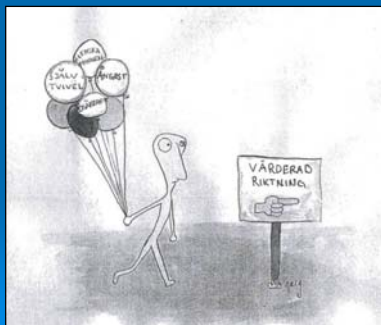
Fredrik Livheim, leg. psykolog

## Träff 4 – Medkänsla samt gå vidare



Fredrik Livheim, leg. psykolog

Ta dina jobbiga tankar och känslor i ett stadigt grepp och ta steg i riktning mot det du tycker är viktigt.



30

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

Acceptera  
Välj  
Gör

Accept  
Choose  
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)

64

Lycka till!  
Skapa dig det liv du vill leva!



## Fungerar kursen?

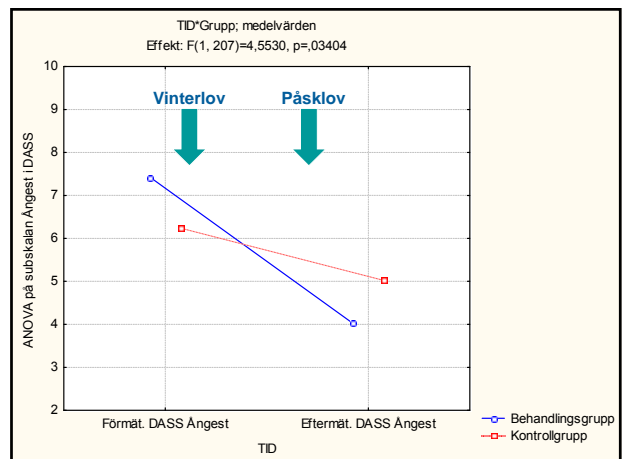
Resultat från fyra svenska studier, kronologisk ordning:

1. Randomiserad, kontrollerad studie på 230 gymnasieelever, (2004 & 2006).
2. Studie inom skola, BUP & på Maria ungdom, ej med kontrollgrupp, (2008).
3. Randomiserad, kontrollerad studie på 106 socialsekreterare inom Stockholm stad, (2009).
4. Randomiserad, kontrollerad studie för gymnasieelever med belastning, (2010).

1. Randomiserad, kontrollerad studie på 230 gymnasieelever, (2004 & 2006)

## Randomiserad, kontrollerad studie på 230 gymnasieelever, (2004 & 2006)

- 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 eftermätning

- **Kille 17 år Lundellska, Behandlingsgrupp**  
Jag diggar CD-skivan stenhårt. Tack för den, den har hjälpt mig oerhört mycket. Den här kursen har i och med övningarna gett mig mer insikt om mig själv, mina värderingar. Nästan som att se mig själv från en annan aspekt. Jag har förstått innebörden av att vara deprimerad och hamna i den onda cirkeln och hur man kommer ur den. Rent obehag och orent obehag: att förstå det har gett mig större självkontroll.
- **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.
- **Kille 16 år Fyrisskolan, Behandlingsgrupp**  
Jag öppnade mig till att börja med, gjorde CDn några dagar, men ack nej. Jag märker inget resultat och trö mig, om jag svarar positivare i denna enkät är det inte tack vare kursen, Konstruktiv kritik? Ge upp, ge oss piller mot stressen.

## 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

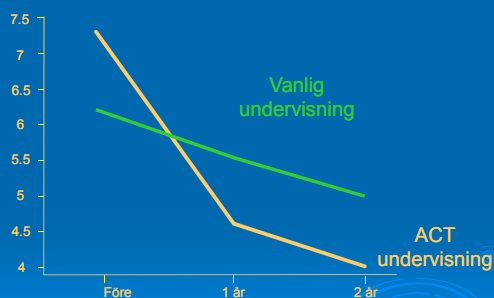
## Kommentarer ett år senare

- **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.

## 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.

## Ångest och stress



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

2. Studie inom skola, BUP & på Maria ungdom, ej med kontrollgrupp, (2008).



**ACT - To prevent stress and promote health**  
*Psychological Treatment of Youth under Stressful Conditions*  
– A pilot evaluation of the impact of ACT in an adolescent group  
2008

SAMMANFATTNING AV EMMA STAVENOWS PSYKOLOGEXAMENSUPPSATS

En kort sammanfattning.

Deltagarna är indelade i tre grupper;

1. Kliniska grupper, 11 unga vuxna
2. Skolgrupper, 27 unga vuxna
3. Båda grupper tillsammans, 38 unga vuxna

Fredrik Livheim, leg. psykolog

2. Studie inom skola, BUP & på Maria ungdom,  
ej med kontrollgrupp, (2008).

Sammanfattningsvis, tolkar vi resultaten som att de;

- Ger stöd för att kursen fungerar när den ges av terapeuter/behandlare utan kunskap i ACT men som fått denna väldigt begränsade utbildning i metoden (16 timmar på plats samt inläsning på två böcker).
- Replikerar Livheims preventionsstudie 2004 & 2006 om att kursen fungerar i skolklasser.
- Ger stöd för att kursen fungerar i kliniska populationer (som behandling för) unga vuxna. Kanske till och med bättre i kliniska populationer
- För- och eftermätning, räknas som en pilotstudie. Motiverar att vi går vidare och gör en större RCT.

**ACT - To prevent stress and promote health**

**Flicka 15 år, Maria Ungdom:**

"Jag var skeptisk i början till denna kurs men nu när jag gått igenom den så ångrar jag ingenting! Det viktigaste jag ska göra är att ta ansvar för mig själv, ansvar kan innebära att vara nöjd med sig själv och alla andra och att acceptera alla livets moment. Jag tycker att alla borde få sig en omgång av denna medicin. Kursen har:

- fått mig att lära mig njuta av livet sekund för sekund
- fått mig att förstå att känslor måste accepteras
- livet är inget problem som ska lösas, utan en verklighet som ska upplevas! Och där ingår allt mellan himmel och jord!

Människor i yngre åldrar borde ta del av kursen  
CD:n är bra text och röst, jättebra! TALAMOD krävs och engagemang.  
TACK \* 1000!"

3. Randomiserad, kontrollerad studie  
på 106 socialsekreterare inom  
Stockholm stad, (2009).

**Fungerar detta gruppformat för vuxna i Sverige?**

2009, Brinkborg & Michanek

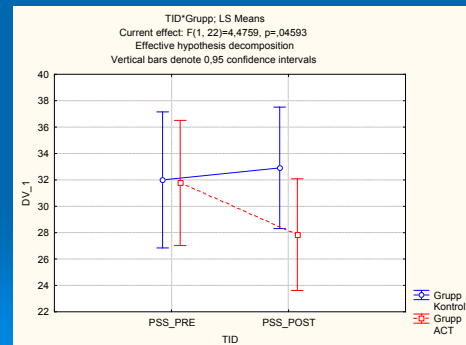
- Studie på 106 stressade socialsekreterare i Stockholm. Gruppledarna får 16 timmar utbildning i metoden.
- 70 personer i ACT, 36 i kontrollgrupp
- ACT gruppen hade statistiskt säkerställt:
  - Mindre stress
  - Mindre utmattningssymtom
  - Bättre generell hälsa
- Ger stöd för att ge kursen som personalvård OCH för att underlätta implementering. Innan man ger kursen till klienter eller elever.

4. Randomiserad, kontrollerad studie för gymnasieelever med belastning, (2010).

### Pilotstudie: ACT för framscreenade gymnasielever vt -10

- Syfte att testa en modifierad variant av ACT kursen.
- Screening av 250 gymnasielever
- Totalt 24 elever:
  - ACT-grupp = 13 st, ett avhopp.
  - Kontrollgrupp = 11 st
- Sex träffar a' två timmar, 2 grupper med sex deltagare i varje.
- Pågick mellan jan – feb 2010.

### Resultat ITT gymnasiestudien 2010 - Stress



### Resultat ITT gymnasiestudien 2010

- Statistiskt signifikant effekt [grupp] \* [tid] avseende variabeln stress (mätts med instrumentet PSS), stor effektstorlek och medelgod power.
- $F(1,22) = 4.48, p = .046, \eta^2 = .17, \text{power} = .53$

### Att bli kursledare (Översikt VT 2010)

- Ges av FORUM (Forskningscentrum för ungdomars psykosociala hälsa, Maria Ungdom och Karolinska institutet).
- Består av 4 undervisningstillfällen á 6 timmar (totalt 24 timmar)
- Man håller en egen grupp parallellt.

### På gång just nu

- Cirka 160 gruppleddare utbildade, ny utbildning av 25 gruppleddare hösten 2010
- Utbildar 5 nya instruktörer
- Interventioner för "tyngre problematik". Testas just nu på inom Statens Institutionsstyrelse (SiS) & Maria ungdom, via Karolinska Institutet. Utvecklar särskild manual och utbildar i denna.

### Boktips

## Sluta grubbla börja leva

- Konkret självhjälpbok som fungerar för olika typer av problematik



Sluta grubbla börja leva

av: Steven Hayes

Förlag: Natur och Kultur

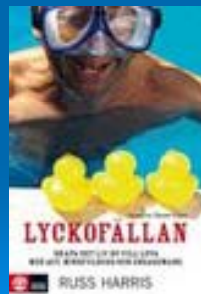
(självhjälp)

**Ett hett tips:**

Gör den själv eller som en egen kurs med några vänner. Använd schemat du fått för att planera. <sup>46</sup>

## 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.

## Att leva ett liv, inte vinna ett krig

- om acceptans



Att leva ett liv, inte vinna ett krig

om acceptans

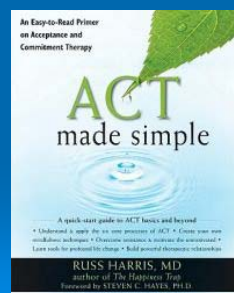
av: Käver, Anna

Förlag: Natur och Kultur

(självhjälp)

## ACT made simple

- A quick start guide to ACT, basics and beyond



av: Russ Harris

Förlag: Natur och Kultur

**Denna är för behandlare**

## Acceptance and Commitment Therapy:

- An experiential approach to behavior change.



av: Hayes, Strosahl & Wilson

Förlag: New York: Guilford Press.

**Denna är för behandlare**

## Två värmande kommentarer

### ➤ Irakisk man 43 år

Jag har brottats med svåra minnen från kriget och lider av Posttraumatisk stress. Jag har både gått hos psykologer och fått medicin av läkare, men inget har hjälpt mig. Men den här kursen har verkligen hjälpt mig och nu har jag fått verktyg för att klara mig i livet.

### ➤ Tjej 15 år som fått kursen via BUP (Barn & ungdomspsykiatri)

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

*Tack!*



Fredrik Livheim  
leg. psykolog, doktorand, projektledare ACT

FORUM – Forskningscentrum  
psykosocial hälsa vid Maria Ungdom  
och Karolinska Institutet  
Mobil: 070 737 52 90  
Epost: [livheim@gmail.com](mailto:livheim@gmail.com)