

FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Karolinska Institutet

ACT at work in Sweden

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

EPN/BI Maria Ungdom BUP 2008 & BUP och BUP 119 BI Stockholm – BUP/BI/2008/08

FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Karolinska Institutet

ACT at work in Sweden

Summary:
4 studies completed, at least 4 running right now.

Klara:

- RCT på 230 gymnasielever 2004 & 2006 (Livheim, Jakobson & 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).

Pågående:

1. Folkhälsoinstitutet replikerar skolstudien från 2004 & 2006, 2. Testas inom arbetsförmedlingen för unga, 3. Testas på Maria Ungdom, 4. Testas inom Statens Institutionsstyrelse,

EPN/BI Maria Ungdom BUP 2008 & BUP och BUP 119 BI Stockholm – BUP/BI/2008/08

FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Karolinska Institutet

Vad:
Utvecklar korta KBT-behandlingar för psykisk ohälsa, stress och riskbruk.

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

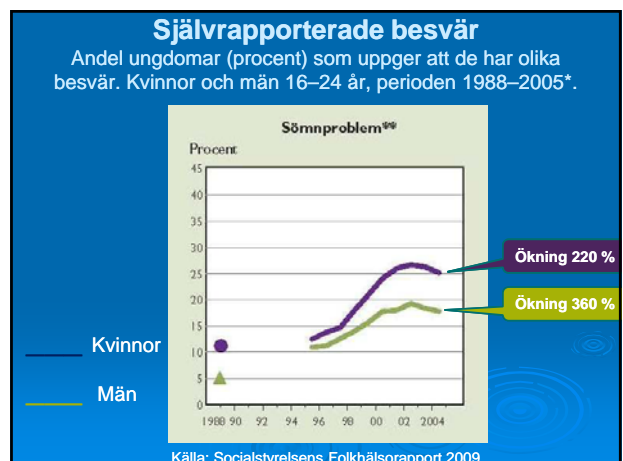
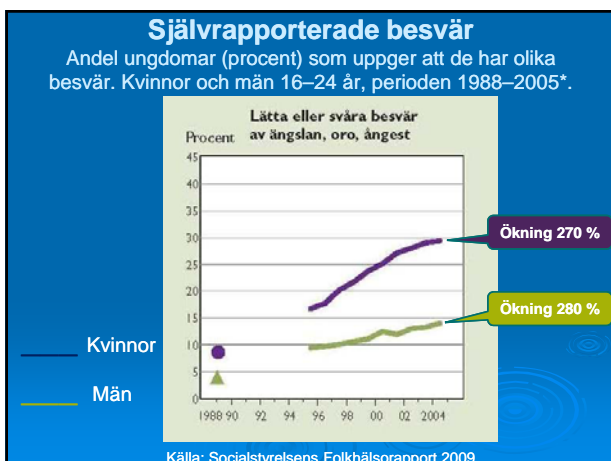
Vem ger behandlingen/kursen:
Skolkuratorer, skolsjuksköterskor, psykologer, läkare, behandlare.

EPN/BI Maria Ungdom BUP 2008 & BUP och BUP 119 BI Stockholm – BUP/BI/2008/08

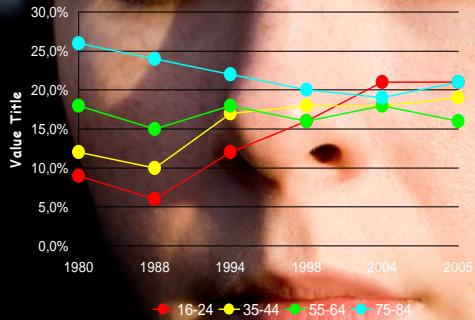
Bakgrund, psykisk ohälsa

- Ökar verkligen den psykiska ohälsan bland unga vuxna (16-24/29 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

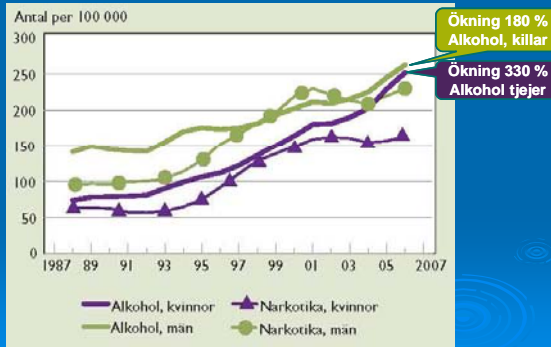


Besvär av ängslan, oro eller ångest (ULF), (HBSC)



Men det är ju "bara" självrapportering!!!

Sjukhusvårdade 16-24 åringar med alkohol- och narkotikarelaterade diagnoser



Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

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

Vad beror ökningarna på?

Varför denna kurs?

SvD

Ung, frisk, deppig – en svensk gåta

ORÖANDE. Svenska ungdomar skattar sin egna psykiska hälsa lägre än många jämförbara europeer. Idagtidens ska försöka ta reda på varför. För det är "helt sjukt" om svenska barn och ungdomar mår allt sämre psykiskt i vårt barnvänliga land. Vi börjar med att fråga fyra ungdomar i Hagsätra om hur de ser på livet.

De allra flesta mår utmärkt, 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"

- Fler valmöjligheter

- Minskad acceptans för psykiskt lidande

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

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 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.

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

ACT – Att hantera stress och främja hälsa
Fredrik Livheim

www.livskompass.se

Några viktiga komponenter i kursen:

- 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.

Normalisering av att livet bitvis gör ont





Jag är höjdrädd!

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

Att våga är att förlora fötterna under en stund.
 Att inte våga är att förlora sig själv!
 - Søren Kierkegaard (1813-1855)

20

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

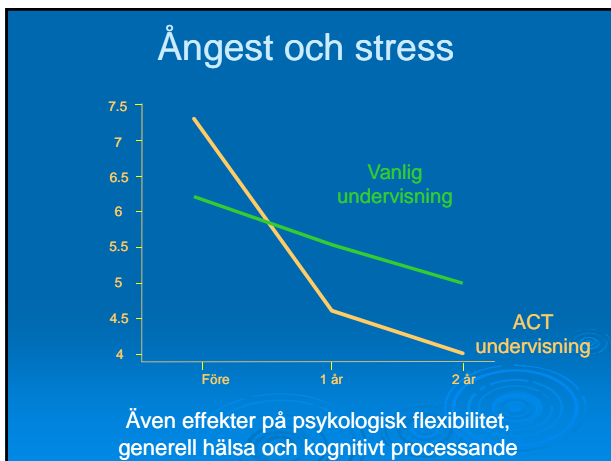
Acceptera *Accept*
Välj *Choose*
Gör *Take action*

ACT

Fungerar kursen?

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.



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

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.
- Anmälan och information på www.forumforskning.se sista anmälningdag fredag 29 januari

Framtida utvecklingslinjer

- Utbildning våren 2010
- Utbildar 6 nya instruktörer
- Interventioner för "tyngre problematik". Testas just nu på BUP, Maria ungdom och Statens Institutionsstyrelse (SiS), via Karolinska Institutet
- Folkhälsoinstitutet replikerar studien på gymnasiet
- ACT testas på Arbetsförmedlingen för unga
- Kursen kommer förmodligen att testas i Holland & Australien?
- Internetversioner? (tidig upptäckt och tidiga insatser)

Two warming comments

➤ 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. 😊

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa



Tack!

Fredrik Livheim
leg. psykolog, projektledare ACT

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