

Utbildning i Motiverande samtal (MI)

- Kan man MI blir man en bättre ACT-gruppledare

Henrik Josephson & Fredrik Livheim

leg. psykologer,
FORUM – Forskningscentrum för
psykosocial hälsa vid Centrum för
Psykiatriforskning, Karolinska Institutet
& Stockholms läns landsting



Karolinska
Institutet

FORUM

Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Dagens program

10.00 - 15.00 Motiverande samtal (MI) med Henrik Josephson

- Vad säger den senaste forskningen om MI?
- Genomgång och övning av tekniker och principer som används i MI till exempel öppna frågor, reflektioner, förmedla empati, framkalla förändringsprat.

13.00 - 14.00 Lunch

15.00 - 17.00, ACT med Fredrik Livheim

- Vad är nytt på ACT-fronten? Kort uppdatering om nyheter inom projektet, färdiga studier och forskning som startas upp.
- Erfarenhetsutbyte mellan deltagarna kring att arbeta med "ACT – att hantera stress och främja hälsa" inom olika verksamheter.
- Storgruppshandledning och problemlösning kring utmaningar man kan ha stött på när man ger ACT-grupper.

FORUM

Forskningscentrum för psykosocial hälsa



Karolinska
Institutet

Motiverande samtal (MI)
med Henrik Josephson

FORUM

Forskningscentrum för psykosocial hälsa



Karolinska
Institutet

ACT med Fredrik Livheim

FORUM

Forskningscentrum för psykosocial hälsa



Karolinska
Institutet



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

Några utmaningar du vet redan
nu att du vill diskutera?

(inventering, parkera på tavlan?)

FORUM

Forskningscentrum för psykosocial hälsa



Karolinska
Institutet

Nytt på ACT fronten (evidensläget)

Om forskningsläget för ACT? - ACT i stort:

USA:s regering:

ACT är sedan mars 2011 officiellt listad som evidensbaserad terapi och prevention om inom arbetslivet av USA:s regering:

(National Registry of Evidence-based Programs and Practices, (NREPP)

<http://174.140.153.167/ViewIntervention.aspx?id=191>

APA:

Enligt American Psychological Associations (APA division 12) hårda kriterier för när en metod är evidensbaserad så är ACT nu en evidensbaserad metod för **depression** och **kronisk smärta**.

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.

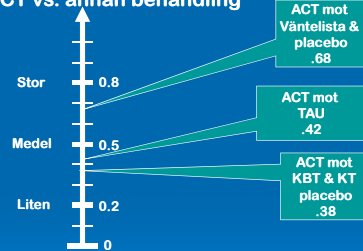
Öst, L.-G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy* (2008), doi:10.1016/j.brat.2007.12.005

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)

Ger ACT behandlingseffekter? I så fall, hur stora?

ACT vs. annan behandling



Samtliga resultat är till fördel för ACT, resultaten håller i sig lång tid efter behandling. (Gaudio 2009)

Publicerade randomiserade, kontrollerade studier på ACT



Summering av ACT forskning, 26 RCTs

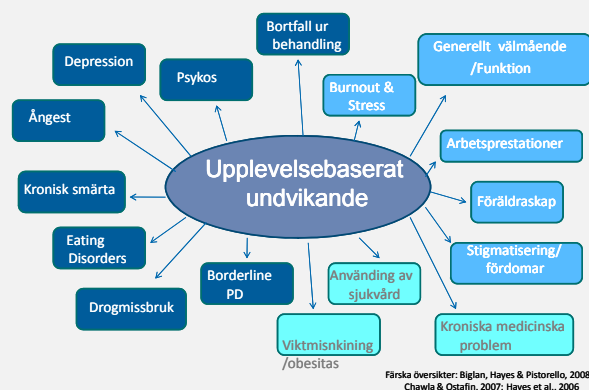
RCTs	Mediation	RCTs	Mediation
Depression 2	2	OCD1	1
Stress 3	3	Epilepsi	1
Psykos 2	1	Diabetes	1
Ångest 1	1	Övervikt	1
Smärta 3	2	Stigma	2
Burnout 1	1	Inläring	2
Trichot. 1		Cancer	2
Missbruk 1		Rökning	1
		BPD1	1

- 69% visar lyckad mediation eller moderation; 92% rapporterar kohärenta process skillnader; endast 2 är "tysta".

Vad är "psykologisk flexibilitet" och dess motsats "upplevelsebaserat undvikande"?

- Med upplevelser i det här fallet menas, känslor, tankar, minnen, fysiska förnimmelser (smärta, värk m.m.).
- En exakt definition:
- "Psykologisk flexibilitet är att vara i helt kontakt med det innesående ögonblicket, som en medveten mänsklig varelse, och baserat på vad situationen erbjuder, antingen förändra, eller sträva vidare med beteenden i linje med valda livsriktningar."

Upplevelsebaserat undvikande som kärnprocess



Ett par intressanta exempel(på andra ACT-studier)

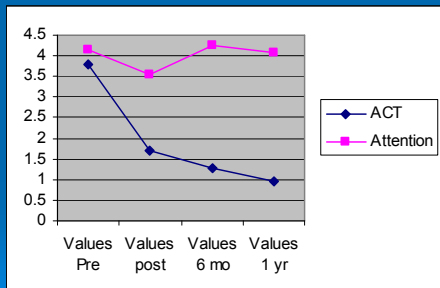
ACT för epilepsi

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.

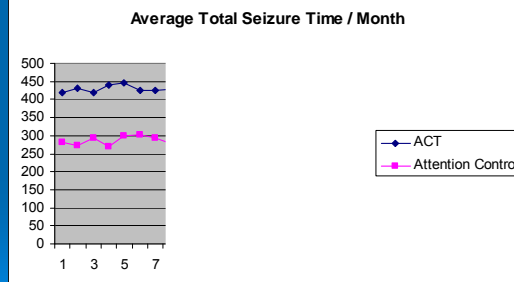
Steg i livsriktning

Persisting with Barriers Bull's eye is similar

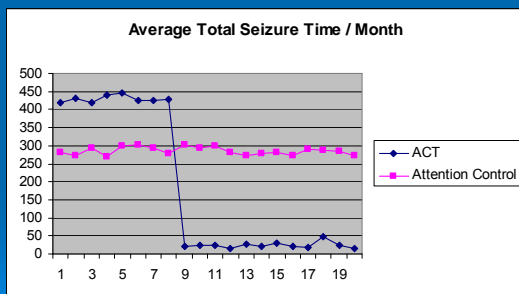


Cohen's d at 1 yr = 7.11

Resultat Antal anfall i sekunder/månad

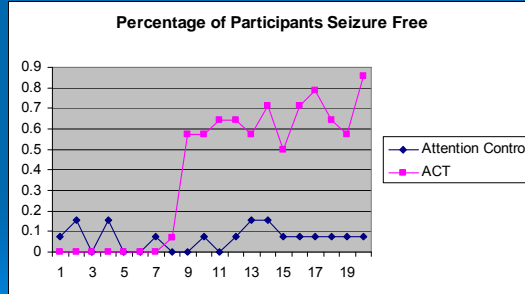


Resultat Antal anfall i sekunder/månad

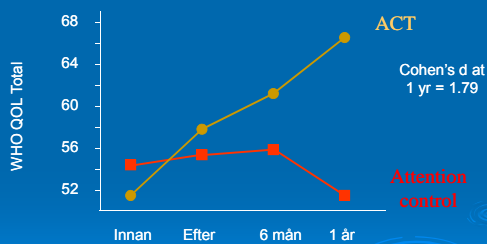


Cohen's d at 1 yr = 1.25

Resultat Tid utan anfall



Resultat Övergripande livskvalitet



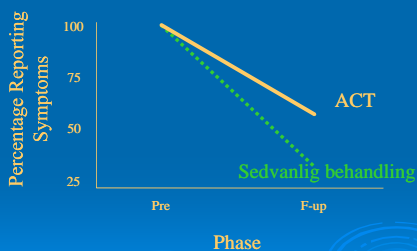
Cohen's d at 1 yr = 1.79

ACT vid psykos

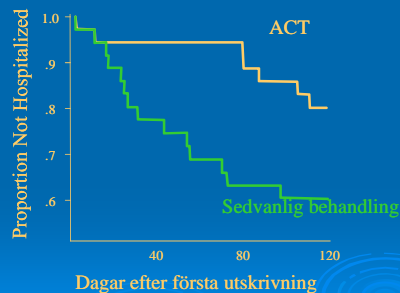
Bach, P., & Hayes, S. C. (2002). The use of Acceptance and Commitment Therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5), 1129-1139.

- 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 utöver TAU
- ACT interventionen fokuserade på "defusion" och acceptans av hallucinationer / vanföreställningar

Process mått: Symptom



Resultat på återinskrivning på sjukhus



ACT-gruppen klarade sig dubbelt så länge från att bli återinskrivna.

Ny forskning på "ACT at work"

(från England, gruppformat 9 timmar, liknar vårt program)

Två helt färskva studier

- 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.
- Frederik kommenterar: ACT versus Stress Inoculation Training (SIT) som är en av de mest befordrade metoderna inom arbetslivet för stresshantering. De har 107 deltagare som de slumpas till ACT, eller SIT eller väntelista. Både ACT & SIT fungerade bra. Ökad psykologisk flexibilitet förklarade förbättringarna i ACT-grupperna. Minskade "dysfunktionella antaganden" (som man vill förändra med SIT) förklarade inte förbättringarna i SIT. Med andra ord, man vet inte vad det är som gör att SIT fungerade. En slutsats i studien är att stressbehandling i grupp är ett effektivt och under använt redskap.
- 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.
- Frederik kommenterar: Randomiserad, kontrollerad studie totalt 311 deltagare. 177 personer får ACT kurs (kallad ACT-Stress Management, förkortat SMT), 134 slumpas till väntelista som kontrollgrupp. 6 månaders uppföljning visar att ACT minskade stress. Av dom som var stressade på klinisk nivå var 69% inte stressade på klinisk nivå efter ACT. De som inte var stressade när de började ACT förbättrades inte så mycket. Två slutsatser: 1. Man bör faktiskt ändå använda ACT-SMT även för de som är inte stressade. 2. Om man gör studier på stressbehandling bör man göra studier på deltagare som är stressade, eftersom för de som inte är stressade finns inget utrymme för förbättring och man kommer inte att se resultat. Så om man blandar stressade och icke-stressade i en studie riskerar de som inte är stressade att göra att man inte ser några resultat trots att de som är stressade faktiskt blir väldigt mycket mindre stressade.

Ny forskning på våra ACT gruppbehandlingar

(från Sverige, olika studier)

Nu vetenskapligt publicerad artikel:

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

Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial
Håkan Brinkborg*, Josefina Michanek¹, Hugo Hesser², Camilla Berglund^{3*}

ABSTRACT
Chronic stress increases the risk of health problems and dysfunction, with negative consequences for individuals, organizations and society. The aim of the present study was to evaluate the effect of a brief manualized acceptance and commitment therapy (ACT) on stress and general mental health for Swedish social workers (n = 108) in a randomized, controlled trial. Participants were recruited through a national telephone survey. Participants with high levels of stress and burnout were randomized to either receive a 6-week manualized ACT or a waitlist control. The results showed that the intervention significantly decreased levels of stress and burnout, and increased general mental health compared to a waiting list control. The results also showed that the intervention significantly decreased levels of stress and burnout, and increased general mental health compared to a waiting list control. The results also showed that the intervention significantly decreased levels of stress and burnout, and increased general mental health compared to a waiting list control.

Forskning på detta ACT format

Summering

11 studier klara, åtminstone 4 pågår just nu.

Klara:

- RCT på 230 gymnasieelever 2004 & 2006 (Livheim 2004, Jacobsson & Wellin 2006)
- RCT, ACT för stressade lärare 2007 (Altbo & Nordin)
- ACT för ungdomar på Maria Ungdom & BUP 2008 (Stavenow)
- RCT för 106 socialsekreterare 2009 (Michanek & Brinkborg).
- RCT för 32 screenade högstadiel elever 2010 (Högfeldt & Magnusdottir)
- RCT för 24 screenade 2010 (Björklund & Wall, minskad stress)
- "ACTivera unga arbetslösa" inom AF 2010 (Eriksson & Wengelå)

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa



Forskning på detta ACT format

Summering

11 studier klara, åtminstone 4 pågår just nu.

Klara (fortsättning).

- Testad inom näringslivet för vuxna (motsägende resultat, ej RCT)
- Testad för lärare i samarbete med lärarförbundet, RCT (Hydman & Larsson 2011, 48 lärare, minskad stress)
- Testad för läkarstudenter i Umeå, RCT (Andersson & Waller 2011, 49 läkarstuderande, planerar 2års uppföljning)
- Testad för föräldrar som har barn med svår autism, ej RCT (Studien är för- eftermätning utan kontrollgrupp (gick inte att få in tillräckligt med deltagare för att randomisera). I snitt halverades mammornas poäng på Beck's Depression Inventory (BDI)).

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa



Forskning på detta ACT format

Summering

11 studier klara, åtminstone 5 pågår just nu.

Pågående:

1. Folkhälsoinstitutet replikerar skolstudien från 2004 & 2006
2. Testas av Linköpings universitet för kronisk smärta.
3. Ska testas inom BUP (något reviderad version)
4. Testas inom Statens Institutionsstyrelse (något reviderad version)
5. Utvecklar en Internetversion för studenter

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa



1. Orientering om projektet som startar inom SiS nu 2011-2013

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa



Vetenskapligt (och mänskligt) syfte

Syftet med projektet är att utveckla effektiva och lättillgängliga ACT/KBT gruppbehandlingar för ungdomar med psykisk ohälsa och risk- eller missbruksproblem i både öppna och slutna behandlingsmiljöer.

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa



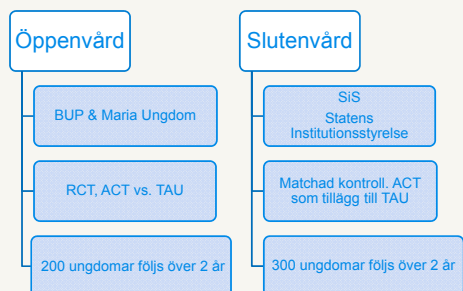
Övergripande om projektet, 1

- ✓ Ett stort projekt (12 av 25 inst.)
- ✓ 3 miljoner är satsade
- ✓ Stort internationellt intresse och samarbete (bl.a. forskare i USA, England & Australien möte i Italien, prof. Hayes i USA med.)

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa



Hur och var?



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa



Detta gruppformat

- **Vad:** Utvecklar korta KBT-behandlingar för psykisk ohälsa, stress och risk-/missbruk av droger.
- **Format:** 6 träffar á 2 timmar, totalt 12 timmar. Individuell träff i början samt möjlighet att ge mellan grupp.
- **Vem ger behandlingen/kursen:** Psykologer, skolkuratorer, skolsjuksköterskor, läkare, behandlare.

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa



Delrapport;

En pilotstudie inom SiS av en KBT/ACT-behandling i grupp med syfte att förbättra ungdomars psykosociala hälsa – specifikt psykisk ohälsa och missbruk (2009/0012)



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Karolinska Institutet

SiS, slutenvårdsdelen



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Statens institutionsstyrelse SiS

Karolinska Institutet

Sammanfattning av KBT/ACT-behandling inom SiS-pilotstudie 2010

Sammanfattning:

Sammanfattningsvis kan man konstatera att pilotprojektet har slagit väl ut, statistiska analyser visar att ungdomarna förbättrats på en rad olika variabler, ungdomarna är överlag nöjda. Gruppledarna som lärt sig metoden och hållit grupperna är både nöjda med metoden och anser att ACT-behandlingen har stor potential att vara till nytta för ungdomar inom SiS.

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Statens institutionsstyrelse SiS

Karolinska Institutet

För- och eftermätningar:

Statistiskt säkerställda förbättringar ($p \leq .05$) återfanns gällande variablerna som mätts med formulären

- AFQ-Y, AFQ-Y mäter psykologisk flexibilitet, ett ACT-mått som hänger ihop med flera olika typer av psykisk ohälsa.
- SDQ ifylld av ungdomens kontaktperson innan och efter behandling, SDQ mäter emotionella symtom, uppförandeproblem, hyperaktivitet/uppmärksamhetsproblem, kamratproblem och prosocialt beteende.
- SASB, SASB mäter självbild. Förbättringar gäller delskalan "försummelse" med frågor som till exempel "jag bryr mig inte om mig själv".
- Y-OQ, Y-OQ mäter variablerna intrapersonell stress, kroppsliga symtom, relationer, sociala problem och beteendeproblem. Förbättringar gäller delskalan "intrapersonell stress" (ängest, depression, rädsla, hopplöshet). Förbättringar på trendnivå ($p = .07$) sågs på totalsumman av alla 64 frågor i Y-OQ.

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Karolinska Institutet

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

Nytt material för vårt ACT-format

(helt valfritt att använda eller inte använda)

Vår ACT-kurs på 7 träffar

- Om man vill ge vår ACT-kurs på 7 träffar så går det bra.
- Finns en egen sida på www.forumforskning.se där man kan ladda hem PowerPoints. (skyddad för medlemmar)
- Finns även en manual man kan beställa till självkostnadspris.

Videoklipp från utbildningen

- Daniel Ek har gjort ett FANTASTISKT jobb med att ladda upp film-klipp där jag ger ACT-kursen. Finns via hemsidan (skyddad för medlemmar) eller direkt via:
<http://vimeo.com/user4500598/videos/sort:alphabetic>

Faktafilm om stress

- Faktafilm om stress och ungdomar för ungdomar.
- Ungdomar och experter som sammanfattar
- Finns två versioner:
 - 10 minuter för mellanstadiet "Full fart"
 - 29 minuter för högstadie & gymnasiet
- Finns via landets AV-centraler från hösten 2011
- Kan användas vid t.ex booster
- Kan eventuell klippa särskild version för oss
- Kolla ett kort klipp?

Nya ACT-bilder Träff 1

(helt valfritt att använda eller inte använda)

45

Saker som vi behöver öva oss på att acceptera:

- Att vi kommer att dö



32

Lycka = frånvaro av smärta (den medicinska modellen)



49

Mitt liv är riktigt tungt... (ibland)



Om livet



Hjärnan växer efter bara 8 veckors övande

- Forskningsresultat från USA visar att regelbunden meditation kan få hippocampus att växa till och på så sätt gynna minne och inläring.

- TV4 inslag på nyheterna:

<http://www.nyhetskanalen.se/tv?videoid=1.2007467>

Nya ACT-bilder Träff 2

(helt valfritt att använda eller inte använda)

45

Vad har jag kontroll över?

- ✓ Jag har **FULL kontroll** över vad jag **gör**

- Det vill säga vilka steg jag tar med mina fötter.

- ✓ Jag har **INTE kontroll** över vad livet ger mig

- Men jag kan öka chanserna att få vad jag vill ha beroende på vilka steg jag tar med mina fötter.



Nya ACT-bilder Träff 3

(helt valfritt att använda eller inte använda)

45

Se upp så att du inte går på blåsningen som kan kosta dig livet!

Bara jag...XXX så... XXX

Lösning: Du är framme! Njut, dansa och upplev...

Bracket = bransch (t.ex sälja försäkringar)

Hoax = lurendrejeri, bluff

53

Missar jag saker i livet?



"ALL HIS LIFE HE HAS LOOKED TO THE FUTURE. TO THE HORIZON. NEVER HIS MIND ON WHERE HE WAS. WHAT HE WAS DOING."
-YODA



DAGS ATT TRÄNA MEDVETEN NÄRVARO

<http://www.psykologifabriken.se/mindfulness/>

Hur kan jag göra denna linje längre?



- Här har vi en lång linje, går det att göra den längre, utan att förstöra den eller rita om den?
- Nu är vår linje längre. Vi värderar och dömer och tycker olika saker beroende på sammanhanget.

Är blomman fin eller ful?



- Blev den "fulare"?
- Kan en blomma ibland bara få vara en blomma?
- Kan du ibland låta dig själv bara få vara du "som du är" och släppa lite på dömandet? (fulare än, sämre än, fetare än? Och så vidare...)

Jag har haft många problem i mitt liv...

De flesta har aldrig hänt.

- Mark Twain

Aldrig sitta nöjd



42

Inte underligt att våra skönhetsideal är gålet förvrängda (snedvridna)

Dove Evolution

<http://www.youtube.com/watch?v=IYhCn0jf46U>

Nya ACT-bilder Träff 4

(helt valfritt att använda eller inte använda)

45

Tänk om jag väljer fel!



Mindfulnessövningar på nätet, några exempel - sida 1

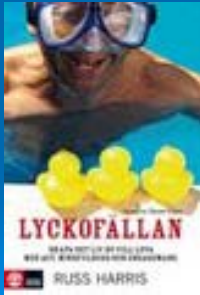
- Empatica, fyra mindfulnessövningar att spela upp eller ladda ner, gratis. Empatica.
<http://empatica.se/170/sv/Nedladdningar>
- Från självvält till ett fullvärdigt liv, övningar att spela upp eller ladda ner, gratis. Natur & Kultur.
<http://www2.nok.se/micro/fullvardigtliv/fullvardigtliv.html>
- Lev med din kropp, övningar att spela upp eller ladda ner, gratis. Natur & Kultur.
<http://www.nok.se/nok/allmanlitteratur/Hogermenyer-Allmanlitteratur/L-Lev-med-din-kropp-Webbstod/>

Mindfulnessövningar på nätet, några exempel - sida 2

- Mindgarden, CD-skivor med mindfulnessövningar att köpa.
<http://www.mindgarden.se/Cdskivor.htm>
- Ola Schenström, fem enkla mindfulnessövningar att beställa gratis.
<http://www.mindfulnesscenter.se/skola.asp>
- Gratis fin övning på 6 minuter: "Det här är inte en avslappningsövning, det här är en övning i medveten närvaro". Av Oskar Henrikson på www.psykologifabriken.se
<http://www.psykologifabriken.se/mindfulness/>

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

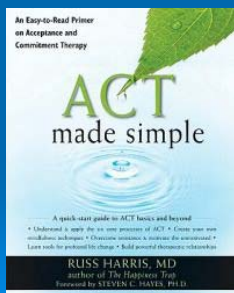
Boktips

- För behandlare

45

ACT made simple

- A quick start guide to ACT, basics and beyond



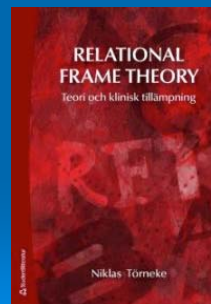
av: Russ Harris

Förlag: Natur och Kultur

Denna är för behandlare

Relational Frame Theory

- Teori och praktisk tillämpning



av: Niklas Törneke

**Denna är för behandlare
RFT är grundteorin bakom ACT**

Hur går det att hålla grupper?

- Något som fungerar bra?
(goda exempel och tips?)
- Några utmaningar du?
(parkerade på tavlan från inventering?)

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa



Tack!

Fredrik Livheim
leg. psykolog, projektledare ACT
FORUM – Forskningscentrum för
psykosocial hälsa
Mobil: 070 737 52 90
E-post: livheim@gmail.com

www.forumforskning.se

www.livskompass.se

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

