

Acceptance and Commitment Therapy, (ACT, uttalas som ett ord)

*- hur korta gruppbehandlingar kan bidra till
prestationsutveckling, ökat välbefinnande och glädje.*

Fredrik Livheim

leg. psykolog, Peer Reviewed ACT Trainer, projektledare ACT
FORUM – Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid
Centrum för Psykiatrforskning, Stockholms läns landsting och
Karolinska Institutet



Bara 3 saker att komma ihåg från passet

1. Störande tankar behöver inte tas bort, det handlar om att lära sig förhålla sig smart till dem.
2. Hjälp de du jobbar med att bli bäst OCH samtidigt ha ett bra liv
3. Ge 5 gånger mer kärlek
(Balansen 5 uppmuntran per 1 korrigerings)



Översikt av passet

1. Vad är ACT?
2. Exempel på hur vi arbetar med ACT i grupp inkl:
 - a) Hjälp de du jobbar med att bli bäst OCH samtidigt ha ett bra liv
 - b) Störande tankar behöver inte tas bort, det handlar om att lära sig förhålla sig smart till dem.
3. Ge 5 gånger mer kärlek (Balansen 5 uppmuntran per 1 korrigerings)
4. Några bok- & utbildningstips



Vad är ACT?

Vad är skillnaden mellan ACT och
"vanlig" terapi, till exempel KBT?

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" tillämpning
- ACT är den kliniska tillämpningen av Relational Frame Theory (ny bok Relational Frame Theory Teori och tillämpning av Niklas Törneke).

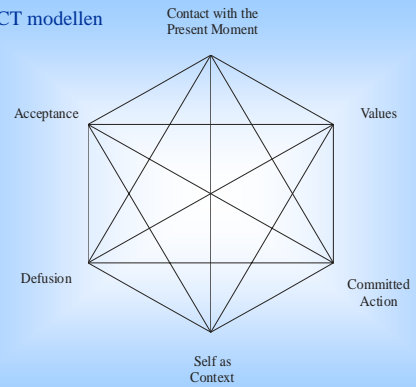
Tredje vågens KBT

Vad skiljer "vanlig KBT" och ACT?

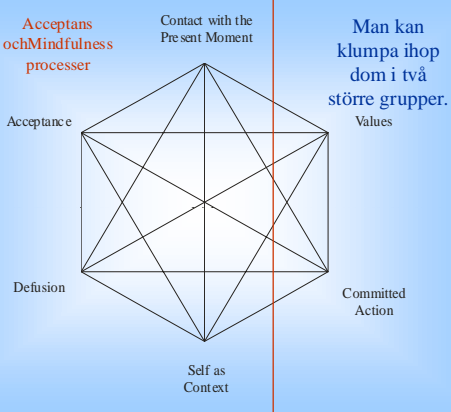
- Fokus på att leva ett "bra & funktionellt liv"
(fokus på funktion, ej symtom, tex. Kronisk smärta, psykos)
- Funktionell contextualism
(Som psykologi: praktiskt sanningskriterium, det som fungerar är sant, empiriskt baserade regler och principer för att predicera och påverka psykologiska händelser (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

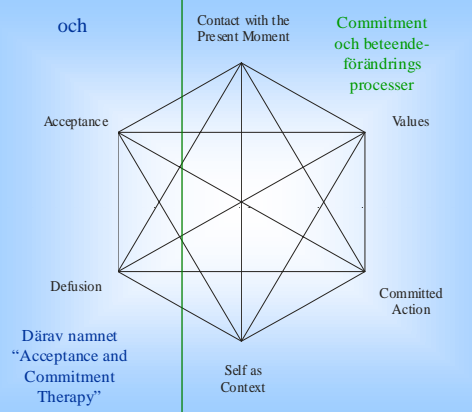


Acceptans och Mindfulness processer



Man kan klumpa ihop dem i två större grupper.

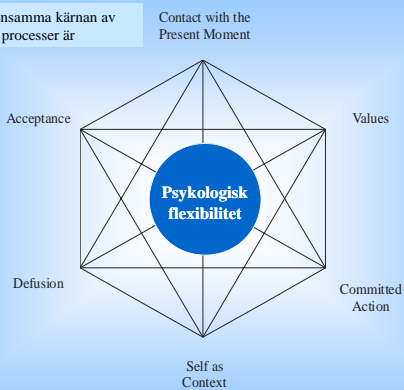
och



Commitment och beteendeförändrings processer

Därav namnet "Acceptance and Commitment Therapy"

Den gemensamma kärnan av alla dessa processer är



Fungerar ACT?

Ett exempel på forskningsstudier på just detta ACT-gruppformat.

Randomiserad, kontrollerad studie för 230 högpresterande gymnasieelever, (Livheim 2004; Jacobsson & Wellin 2006)

Randomiserad, kontrollerad studie på 230 högpresterande 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

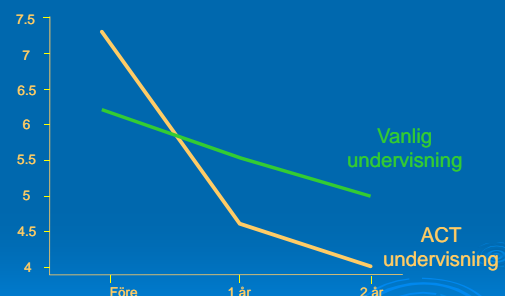
Kommentarer ett år senare

- **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 kognitiv 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.
- Fredrik Livheim, leg. psykolog

Ångest och stress



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

Om forskningsläget för ACT?

- Det finns gott forskningsstöd både för ACT i stort och just detta gruppformat av ACT för arbetslivet.
- **ACT i stort:** ACT är sedan mars 2011 officiellt klassat som evidensbaserad terapi och prevention om inom arbetslivet av USA:s regering:
<http://174.140.153.167/ViewIntervention.aspx?id=191>
- **För detta ACT gruppformat:** 6 välgjorda studier
 - 4 av 6 publicerade i vetenskapliga tidskrifter
 - 2 av 6 gjorda på vårt svenska format i Sverige.

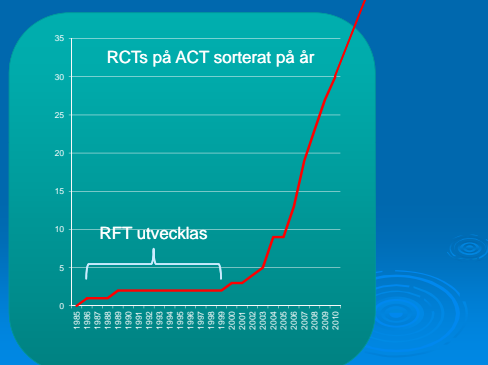
American Psychological Association (APA)

- List of empirically supported therapies (EST):

"Nyligen uppdaterade APA det vetenskapliga stödet för ACT vid behandling av långvarig smärta till "starkt".

"ACT for depression is now listed as having "moderately strong" empirical support. This is based on the evaluation that ACT meets the criteria for a "probably efficacious" treatment for depression."

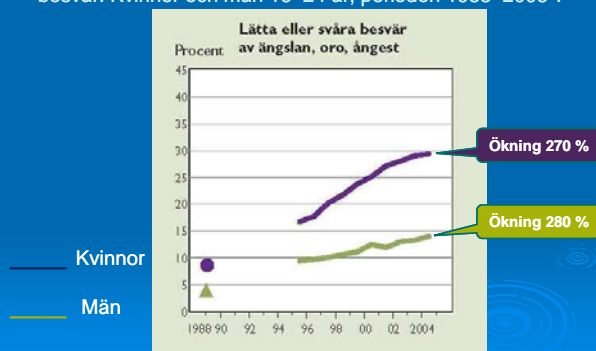
Publicerade randomiserade, kontrollerade studier på ACT



Varför forska på att främja hälsa och välbefinnande hos ungdomar & unga vuxna?

Självrapporterade besvär

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

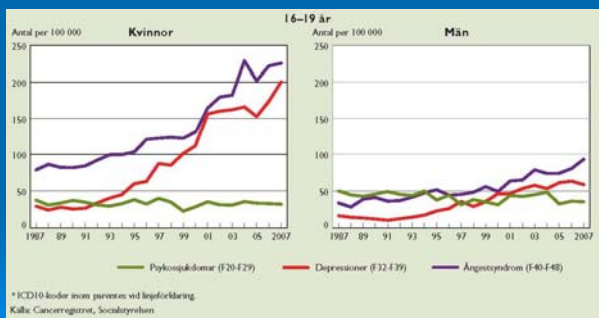


Källa: Socialstyrelsens Folkhälsorapport 2009

Men det är ju "bara" självrapportering!!!

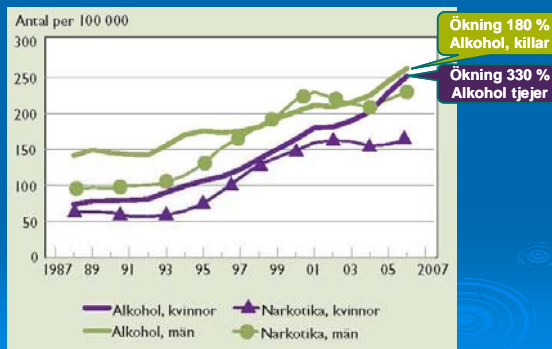
Slutenvård bland unga för olika psykiska sjukdomar

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

Exempel på hur vi arbetar med ACT i grupp

Format för behandling/kursen

Vad:

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

Format:

Totalt 12 timmar (4 träffar à 3 timmar, el. 6 träffar à 2 timmar)

Vem ger behandlingen/kursen:

Psykologer, läkare, skolkuratorer, skolsjuksköterskor, lärare, stresskonsulter, coacher, behandlare,



Karolinska
Institutet

FORUM
Forskningssentrum för psykosocial hälsa

ACT – Att hantera stress och främja hälsa

Fredrik Livheim

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.

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?

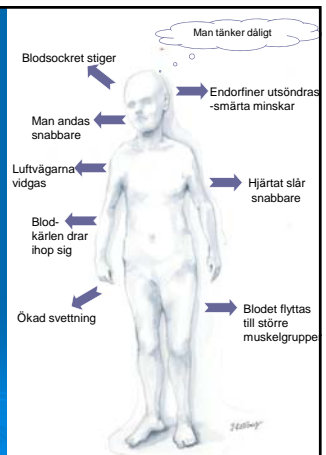
- en övning

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



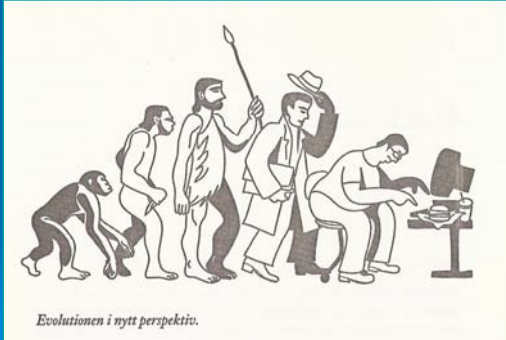
Stressreaktionen

- "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

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

Även härliga upplevelser kan väcka smärta

Vårt tänkande skapar lidande



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



(Bara 3 saker att komma ihåg från passet)

1. Störande tankar behöver inte tas bort, det handlar om att lära sig förhålla sig smart till dem.

Filmtajm?

Ett exempel på "compressed future"

(ur "It's kind of a funny story")

En iakttagelse

"Mitt liv har varit fullt av tragedier...
... de flesta av dem har aldrig inträffat."

- Mark Twain

Hur kan jag hantera tänkandet så att jag inte stressar sönder mig?
- *Medveten närvaro och idrott är två exempel*



CD skiva med 6 övningar www.livskompass.se

Skillnaden mellan yttre och inre problem

➤ Yttre problem:

"Om det är något du inte gillar så fundera på hur du ska bli av med det och gör dig av med det"

➤ Inre problem:

"Om du inte är villig att ha tankarna och känslorna så är du fast med dem"

Inre problem:

"Om du inte är villig att ha tankarna och känslorna så är du fast med dem"

Varför blir det så?



Inre problem:

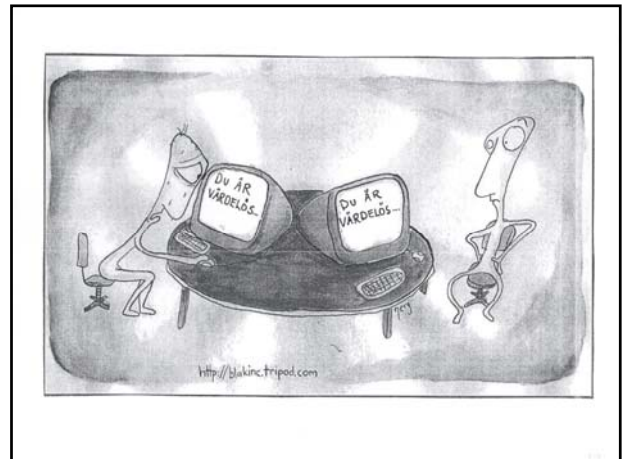
"Om du inte är villig att ha tankarna och känslorna så är du fast med dem"

Varför blir det så?

Tänk inte...

... på siffrorna:

1
4
7



Vad behöver jag acceptera?

Vad kan jag förändra?

S:T Franciskus bön

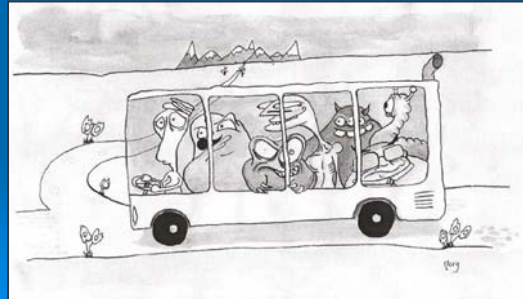
Gud giv mig styrka att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan förändra.

Och visdomen att se skillnaden

Hur kan man hantera hinder i form av tankar?



Livet är som en buss med läskiga passagerare...



Relationer



Olika sätt att hantera hinder:

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

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



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.



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!
- Søren Kierkegaard (1813-1855)

(Bara 3 saker att komma ihåg från passet)

2. Hjälp de du jobbar med att bli bäst OCH samtidigt ha ett bra liv

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

– Din livskompass



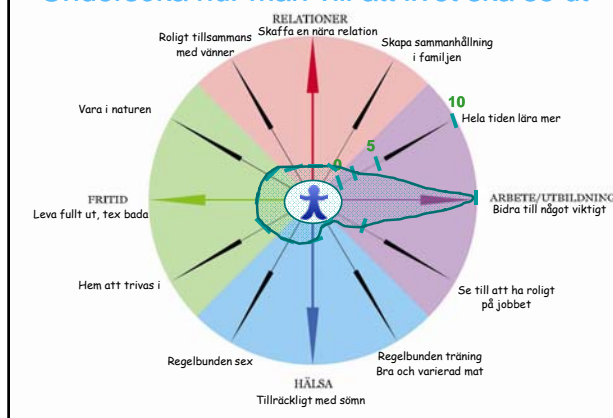
Mål och mening på vår färd...



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



Undersöka hur man vill att livet ska se ut



(Bara 3 saker att komma ihåg från passet)

3. Ge 5 gånger mer kärlek

(Balansen 5 uppmuntran per 1 korrigerings)

Ge 5 gånger mer kärlek

(Balansen 5 uppmuntran per 1 korrigerings)

1. Kan användas till exempel vid:

- individuell coaching
- coaching av grupper
- relationer

2. Bygger på 2 av KBTs grundprinciper:

- stegvis uppmuntran (shaping)
- Uppmuntra önskvärda beteenden (positiv förstärkning)

Ge 5 gånger mer kärlek

(Balansen 5 uppmuntran per 1 korrigerings)

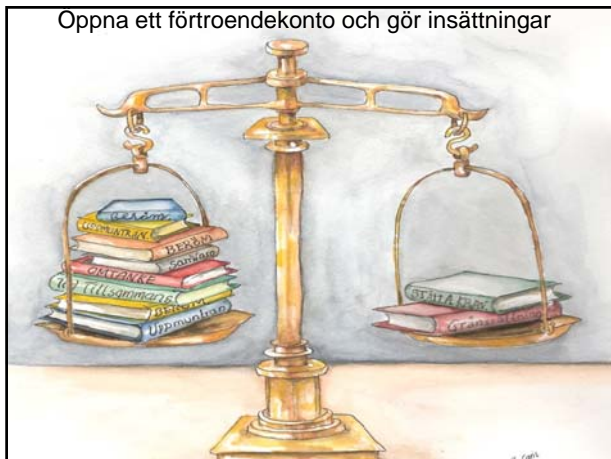
Lätt hänt...

- Skärp er!
- Nej!!! Inte så!!!
- Tysta och lyssna!!!
- Grymt klantigt!
- Det var snyggt!

Gör mer såhär...

- Snyggt!
- Precis så (beskriv)
- (ger tummen upp)
- Grymt snyggt!
- Nu vill jag att ni lyssnar!

Oppna ett förtroendekonto och gör insättningar



Beröm med eftertanke

- Vad tror jag är bra för de jag jobbar med?
- Beröm vad de gör istället för egenskaper

Stegvis uppmuntran (fotbollsexemplet)

Fem gånger mer kärlek.

Viktigaste pusselbiten, eftersom utan balans mellan positiv och negativ samvaro så spelar det ingen roll vilka strategier vi använder.



Titel: Fem gånger mer kärlek
- Forskning och praktiska råd kring föräldrar och barn

Författare: Martin Forster

Riktat sig mot åldrarna 2-12 år

En bra chef

- ✓ Har du haft en mindre bra chef?
- ✓ Har du haft en riktigt bra chef?

Boktips

Om just detta gruppformat av ACT

The Mindful and Effective Employee:

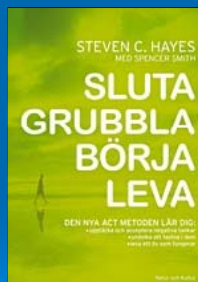
An Acceptance and Commitment Therapy Training Manual for Improving Well-Being and Performance

By Paul Flaxman, Frank Bond & Fredrik Livheim

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

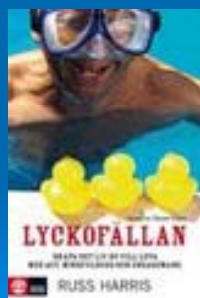
(självhjälp)

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.

ACT helt enkelt

- En introduktion till Acceptance and Commitment Therapy

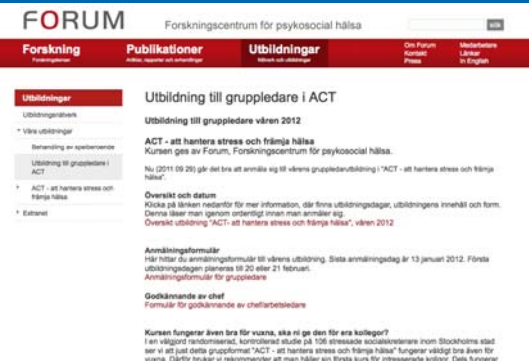


av: Russ Harris
Förlag: Natur och Kultur

Denna är för behandlare

En introduktion till Acceptance and Commitment Therapy
RUSS HARRIS
Förord av Steven C. Hayes

Om man vill utbilda sig till gruppletare, Utbildningar ges en gång per termin



FORUM Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Utbildningar till gruppletare i ACT

Utbildning till gruppletare våren 2012

ACT - att hantera stress och främja hälsa
Kursen ges av Forum, Forskningscentrum för psykosocial hälsa.

Nu (2011-09-26) går det bra att anmäla sig till vårens gruppletareutbildning i "ACT - att hantera stress och främja hälsa".

Översikt och datum
Klicka på länken nedanför för mer information, där finns utbildningsdagar, utbildningens innehåll och form. Denna läser man igenom ordentligt innan man anmälar sig.
Översikt utbildning "ACT - att hantera stress och främja hälsa", våren 2012

Anmälningsformulär
Här fyller du anmälningsformulär till vårens utbildning. Beta anmälningsdag är 13 januari 2012. Första utbildningsdagen planeras till 20 eller 21 februari.
Anmälningsformulär för gruppletare

Godkännande av chef
Formulär för godkännande av cheffarbetsledare

Kursen fungerar även bra för vuxna, ska ni gå den för era kollegor?
I en välgjord randomiserad, kontrollerad studie på 106 stressade socialtjänstemän i Stockholms stad var det just denna gruppletare "ACT - att hantera stress och främja hälsa" fungerar väldigt bra även för vuxna. Därför brukar vi rekommendera att man håller sin första kurs för intresserade kollegor. Detta fungerar

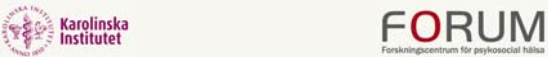
En värmande kommentarer

➤ 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. 😊

Bara 3 saker att komma ihåg från passet

1. Störande tankar behöver inte tas bort, det handlar om att lära sig förhålla sig smart till dem.
2. Hjälp de du jobbar med att bli bäst OCH samtidigt ha ett bra liv
3. Ge 5 gånger mer kärlek
(Balansen 5 uppmuntran per 1 korrigerings)



Mer material hittas på:

www.forumforskning.se
(under fliken utbildningar, sedan ACT)

www.livskompass.se
(om just den här forskningen och formen av ACT)

www.contextualpsychology.org
Association for Contextual Behavioral Science (ACBS). Internationell ACT & RFT-sida



Tack!



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

www.forumforskning.se
www.livskompass.se

