

ACT – för unga

- Att bedriva forskning i verkligheten

(ACT = Acceptance and Commitment Therapy)

Fredrik Livheim

leg. psykolog, Peer Reviewed ACT Trainer
Centrum för psykiatriforskning,
Karolinska Institutet/Stockholms läns landsting



Karolinska
Institutet



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Översikt av passet

17.00-17.30

Kan korta ACT-gruppinterventioner hjälpa ungdomar?

Korta exempel från tre studier:

1. ACT-grupper för alla (ungdomar på gymnasiet)
2. ACT-grupper för ungdomar med problem (högstadiet)
3. ACT-grupper för ungdomar inom SiS



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Översikt av passet

17.00-17.30

Kan korta ACT-gruppinterventioner hjälpa ungdomar?

Korta exempel från tre studier:

1. ACT-grupper för alla (ungdomar på gymnasiet)
2. ACT-grupper för ungdomar med problem (högstadiet)
3. ACT-grupper för ungdomar inom SiS



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

ACT- att hantera stress och främja hälsa (manual för behandlare)



ACT för ungdomar på gymnasiet

- med uppföljning 2 år senare

Deltagande ungdomar:

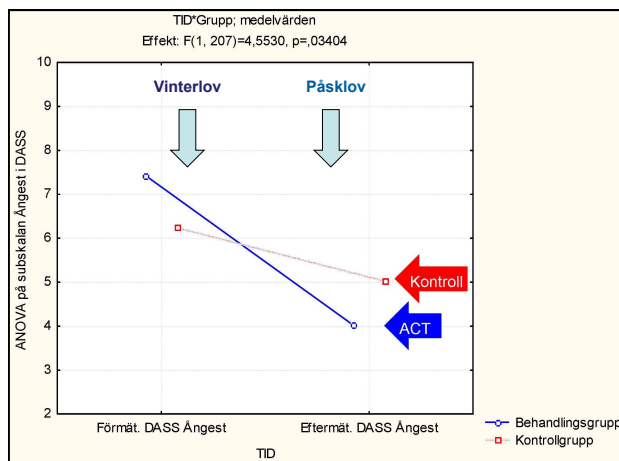
- ✓ 230 ungdomar i åldrarna 16-18 år.
- ✓ Slumpas till ACT eller vanlig undervisning.

ACT - behandlingen

- ✓ Totalt 9 timmar i befintliga skolklasser.
- ✓ Tre halvdagar på tre timmar



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa



Resultat två år efter ACT behandling

Interaction effects [group] x [time] in favour of the ACT-group.
(Livheim, 2004; Jakobsson and Wellin, 2006).

Significant interaction effects:

- Mindre stress
- Mindre ångest
- Förbättrad tankeförmåga (cognitive processing)
- Förbättrad generell hälsa
- Ökad psykologisk flexibilitet (detta

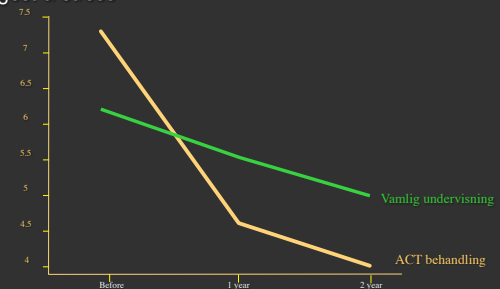
Ökad psykologisk flexibilitet förklarade förbättringarna.



FORUM
Forskningscentrum för psykisk hälsa

Resultat två år efter ACT behandling (9 timmar i helklass)

Ångest & stress



Kommentar ett år efter ACT-kursen

Kille, 19 år, Fyrisskolan, Behandlingsgrupp

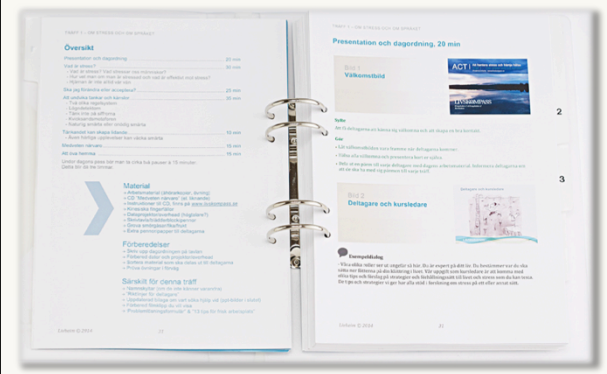
Jag har ungefär lika mycket saker att göra idag som när kursen startade, dock känner jag mig mindre stressad nu.

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.



FORUM
Forskningscentrum för psykisk hälsa

ACT- att hantera stress och främja hälsa (manual för behandlare)



Översikt av passet

17.00-17.30

Kan korta ACT-gruppinterventioner hjälpa ungdomar?

Korta exempel från tre studier:

1. ACT-grupper för alla (ungdomar på gymnasiet)
2. ACT-grupper för ungdomar med problem (högstadiet)
3. ACT-grupper för ungdomar inom SiS



FORUM
Forskningscentrum för psykisk hälsa

Nyligen publicerad, vetenskaplig studie



FORUM
Forskningscentrum för psykisk hälsa

The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health

Deltagande ungdomar:

- ✓ Aldrar 13-17 år.
- ✓ Alla mätte dåligt.
- ✓ Australien, de mest deprimerade. Sverige, de mest stressade.

Behandlingarna

ACT:

Cirka 1,5 timmar ACT i grupp under 8 veckor

Treatment as usual (TAU):

Individuellt stöd från elevhälsövern under 12 veckor.



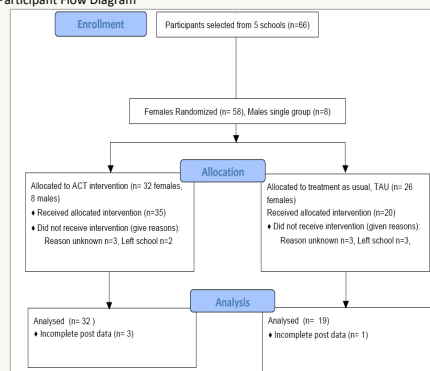
Karolinska
Institutet

13

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

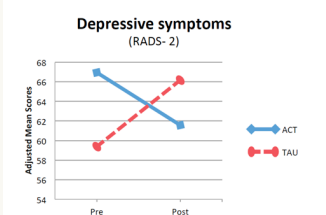
The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health

Australia: Participant Flow Diagram



Resultat i Australien:

Figure 3. Primary outcome Australia, Intervention Effects on depression



Primary outcome:

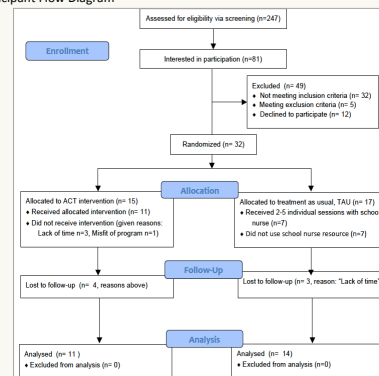
Reynolds Adolescent Depression Scale-2 (RADS-2) showed:

- Significant treatment effect : $p = 0.008$
- Effectsize: Large $Cohen's d = 0.86$

Intention To Treat (ITT) analysis with Mixed Model Repeated Measures (MMRM)

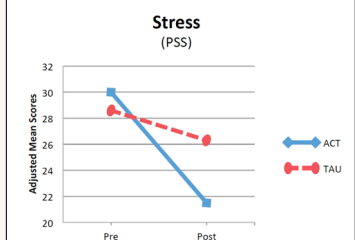
The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health

Sweden: Participant Flow Diagram



Resultat i Sverige: Stress

Figure 4. Primary outcome Sweden, Intervention Effects on stress



Primary outcome:

Results for the Perceived Stress Scale (PSS) showed:

- Significant treatment effect : $p = 0.009$
- Effectsize: Large $Cohen's d = 1.20$

Intention To Treat (ITT) analysis with Mixed Model Repeated Measures (MMRM)

Resultat i Sverige: Ängest

Intention To Treat (ITT) analysis with MMRM

Secondary outcome:

Anxiety (subscale in DAS-S) showed:

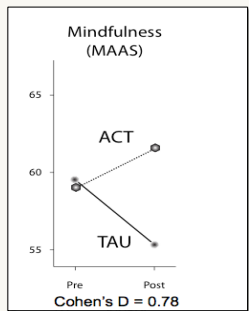
- Marginally significant treatment effect: $p = 0.057$
- Effect size: Large $Cohen's d = 0.80$



Karolinska
Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Resultat i Sverige: Medveten närvaro



Process measure MAAS:

- Marginally Significant effect : $p = 0.067$
- Effectsize: Medium **Cohen's d = 0.75**

(särskilt intressant eftersom att vi inte övade detta specifikt)

The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health

Sammanfattning:

Denna ACT-behandling är en lovande behandling för att minska depression, stress och ångest för ungdomar.

Eftersom att detta är så vanliga problem bör ACT-behandlingen testas vidare i fler och större studier.



Översikt av passet

17.00-17.30

Kan korta ACT-gruppinterventioner hjälpa ungdomar?

Korta exempel från tre studier:

1. ACT-grupper för alla (ungdomar på gymnasiet)
2. ACT-grupper för ungdomar med problem (högstadiet)
3. ACT-grupper för ungdomar inom SiS



Vad är det här för behandling och för projekt? (kort sammanfattning av projektet)

1. Många ungdomar som kommer till SiS lider av psykisk ohälsa.
2. För att se om vi kan hjälpa ungdomar hantera psykisk ohälsa och leva livet mer i linje med hur de skulle vilja att livet ska se ut, har vi utvecklat en ACT-behandling
3. Denna testar vi inom SiS åren 2010-2015.
4. Totalt 12 SiS-institutioner är inblandade,
 - a) 161 ungdomar har inkluderats i huvudstudien
 - b) 92 ungdomar har fått ACT-intervention och 69 ungdomar mer traditionell behandling



Deltagande institutioner

- | | | |
|----------------|--------|------------------------|
| - Råby | (ACT): | 13 st (varav 6 avhopp) |
| - Johannisberg | (ACT): | 13 st (varav 4 avhopp) |
| - Sundbo | (ACT): | 22 st (varav 7 avhopp) |
| - Brättegården | (ACT): | 16 st (varav 5 avhopp) |
| - Långanäs | (ACT): | 28 st (varav 3 avhopp) |
| - Ljungaskog | (TAU): | 25 st (varav 1 avhopp) |
| - Granhult | (TAU): | 28 st (varav 1 avhopp) |
| - Ljungbacken | (TAU): | 16 st (varav 6 avhopp) |



ACT - behandlingen





- ### Några viktiga komponenter i behandlingen
- ✓ 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
 - ✓ Hur hanterar jag svåra tankar, känslor, minnen och saker jag möter? Vilka är mina tendenser? (droger? slåss? stjäla? sluter mig? skär mig?)

ACT- att leva livet fullt ut

Extremt sammanfattat; handlar om att jobba med:

1. Vad vill jag i livet? (på riktigt!)
2. Vad hindrar mig? (hur kan jag förhålla mig till det?)

En bieffekt av att leva livet som man vill leva det är att självskattade psykiska problem oftast minskar (Biglan et al. 2008).

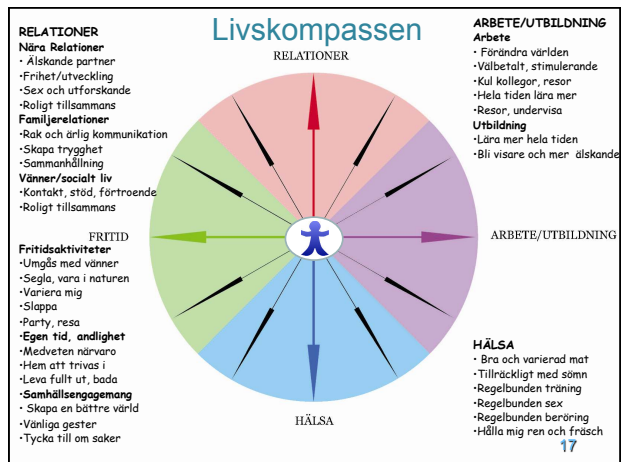
- ### ACT- att leva livet fullt ut
-
- Träff 1:** Vad tycker jag är viktigt i livet?
- Träff 2:** Vad tycker jag är viktigt i livet?
- Träff 3:** Vad hindrar mig? Vad kan jag göra åt det?
- Träff 4:** Vad hindrar mig? Vad kan jag göra åt det?
- Träff 5:** Att vara schysst mot mig själv.
- Träff 6:** Hur kan jag leva det liv jag vill?
Hur hantera svårigheter på vägen?
-

Några viktiga komponenter i behandlingen

- TV-nyheterna sammanfattar

- SiS, Statens institutionsstyrelse.
- 161 ungdomar följs under 1.5 år på 12 inst.
- 90 ungdomar har fått ACT. Ett exempel...

Några viktiga komponenter i behandlingen



Jag är höjdrädd!

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



Att våga är att förlora föttestet en stund.
Att inte våga är att förlora sig själv”
- Søren Kierkegaard (1813-1855)

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

Acceptera Accept
 Välj Choose
 Gör Take action

ACT

Lycka till!

Skapa dig det liv du vill leva!



Vad händer framöver?



- ✓ Projektet kommer att slutrapporteras 2015
- ✓ Vi fortsätter samla in data på 1.5 års uppföljning
- ✓ Vi planerar följa upp ungdomarna via register efter 2 år:
 - a) Brott- & belastningsregistret
 - b) Slutenvårds- och öppenvårdsregister
 - c) Socialtjänstens register
 - d) Register kring i vilken grad ungdomar är i sysselsättning




Vad händer framöver?

Planerade vetenskapliga publikationer:

1. "Hur ser de psykometriska egenskaperna ut för AAQ & AFQ-Y" bland svenska ungdomar inom slutenvård?"
2. "Effektutvärdering av ACT inom SiS. Ger ACT effekter som tillägg till sedvanlig behandling behandlingseffekter? I så fall för vilka ungdomar och i vilka behandlingsformer?"
3. "Effektutvärdering av ACT inom SiS. Uppföljning 18 månader efter behandling mätt via självrapportering och objektiva register."






Vad händer framöver?

Utbildningar i "SiS/BUP-manualen":

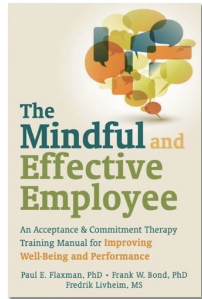
- ✓ SiS och BUP avvaktar preliminära resultat av de pågående studierna för att ta ställning hur man vill satsa på större utbildningsinsatser
- ✓ Om ACT-interventionen visar sig ge goda effekter kan SiS & BUP bygga upp egna utbildningsinfrastrukturer
- ✓ Vid behov och efterfrågan håller Fredrik Livheim utbildning i "SiS/BUP-manualen". Information finns på:

www.livskompass.se

The Mindful and Effective Employee:

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



Om detta format av ACT

Av: Paul Flaxman,
Frank Bond &
Fredrik Livheim

Förlag: New Harbinger

Denna är för behandlare



Översikt av passet

17.00-17.30

Kan korta ACT-gruppinterventioner hjälpa ungdomar?

Korta exempel från tre studier:

1. ACT-grupper för alla (ungdomar på gymnasiet)
2. ACT-grupper för ungdomar med problem (högstadiet)
3. ACT-grupper för ungdomar inom SiS



Karolinska
Institutet

FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa

Tack för din tid & uppmärksamhet!

Fredrik Livheim

psykolog, doktorand, ACT-trainer
Karolinska Institutet

E-post: livheim@gmail.com



Karolinska
Institutet



FORUM
Forskningscentrum för psykosocial hälsa