

NeuroACT

Stresshantering för flexibilitet & hälsa

Metodutbildning

Kursledare: Johan Pahnke - leg psykolog,
under specialistutbildning i neuropsykologi,
doktorand vid, Institutionen för klinisk
neurovetenskap, Karolinska Institutet

Schema

NeuroACT Online - schema & kursinnehåll

2021-09-09 (Dag 1)	
9.00-9.30	Introduktion och presentation
9.30-10.15	Stress och exekutiva funktioner vid AST Vanliga stressorer och exekutiva funktionsbrister som vidmakthållande av stress och psykisk ohälsa Tidigare forskning och behandlingsrekommendationer
10.15-10.30	<i>Paus</i>
10.30-12.00	Rational för acceptance and commitment therapy (ACT) som stresshantering och färdighetsträning vid AST Grundläggande ACT-färdigheter och relevans för autistiska svårigheter Konceptualisering av ACT-modellen (psykopatologi, klinisk paradox, psykologisk flexibilitet) som alternativ till psykologisk och kognitiv inflexibilitet
12.00-13.00	<i>Lunchpaus</i>
13.00-14.30	Introduktion till NeuroACT - stresshantering för flexibilitet & hälsa som anpassad ACT-färdighetsträning vid AST Upplevelsebaserade övningar och egen träning utifrån behandlingsmaterialet Modul 1. Stress och undvikanden Genomgång av utmaningar och anpassningar
14.30-14.45	<i>Paus</i>
14.45-16.30	Upplevelsebaserade övningar och egen träning utifrån behandlingsmaterialet Modul 2. Närvaro i nuet och perspektiv på tankar Sammanfattning, utvärdering och reflektion av dagen

2021-09-10 (dag 2)	
9.00-10.15	Fördjupning av NeuroACT-tekniker och behandlingssessioner Upplevelsebaserade övningar och egen träning utifrån behandlingsmaterialet Modul 3. Mål och livsvärden
10.15-10.30	<i>Paus</i>
10.30-12.00	Upplevelsebaserade övningar och egen träning utifrån behandlingsmaterialet Modul 4. Känsloregering och sensorik/perception
12.00-13.00	<i>Lunchpaus</i>
13.00-14.15	Upplevelsebaserade övningar och egen träning utifrån behandlingsmaterialet Modul 5. Sociala färdigheter och återhämtning från stress; tillämpning av färdigheter
14.15-14.30	<i>Paus</i>
14.30-16.00	Upplevelsebaserade övningar och egen träning utifrån behandlingsmaterialet Modul 6. Vidmakthållandeprogram; konsolidering av färdigheter Gruppledar- och terapeutfärdigheter Sammanfattande utvärdering och reflektion av dagen

Min bakgrund

2000: 11-årig pojke med autism

2003: KBT/TBA-handledare på en specialskola

2008: Psykologexamensuppsats om ACT vid autism

2009: Psykolog inom autism och ADHD

2010: Forskningsprojekt om ACT och autism

2015: Doktorand vid Karolinska Institutet

2018: Utbildar och handleder i NeuroACT

Autism

Autism ca 1-2 % (CDC; Idring et al, 2015)

Exekutiv dysfunktion

Kognitiv flexibilitet, theory of mind, arbetsminne, inhibition, central koherens, planering och långsiktiga mål (Christ et al, 2007, Kenworthy et al, 2008)

Psykiatriska symtom

70% depressiv episod; 50% ångestsyndrom (Lugnegard et al., 2011); självupplevd stress (Bishop-Fitzpatrick et al, 2017); reducerad livskvalitet (Jonsson et al., 2017); prematur mortalitet (Hirvikoski et al., 2016)

Behandlingsriktlinjer

1) Konkret och strukturerad 2) Komponenter för beteendeförändring 3) Skriftlig och visuell information 4) Psykoedukation 5) Gruppformat (NICE; Axén, 2010; Attwood 2007)

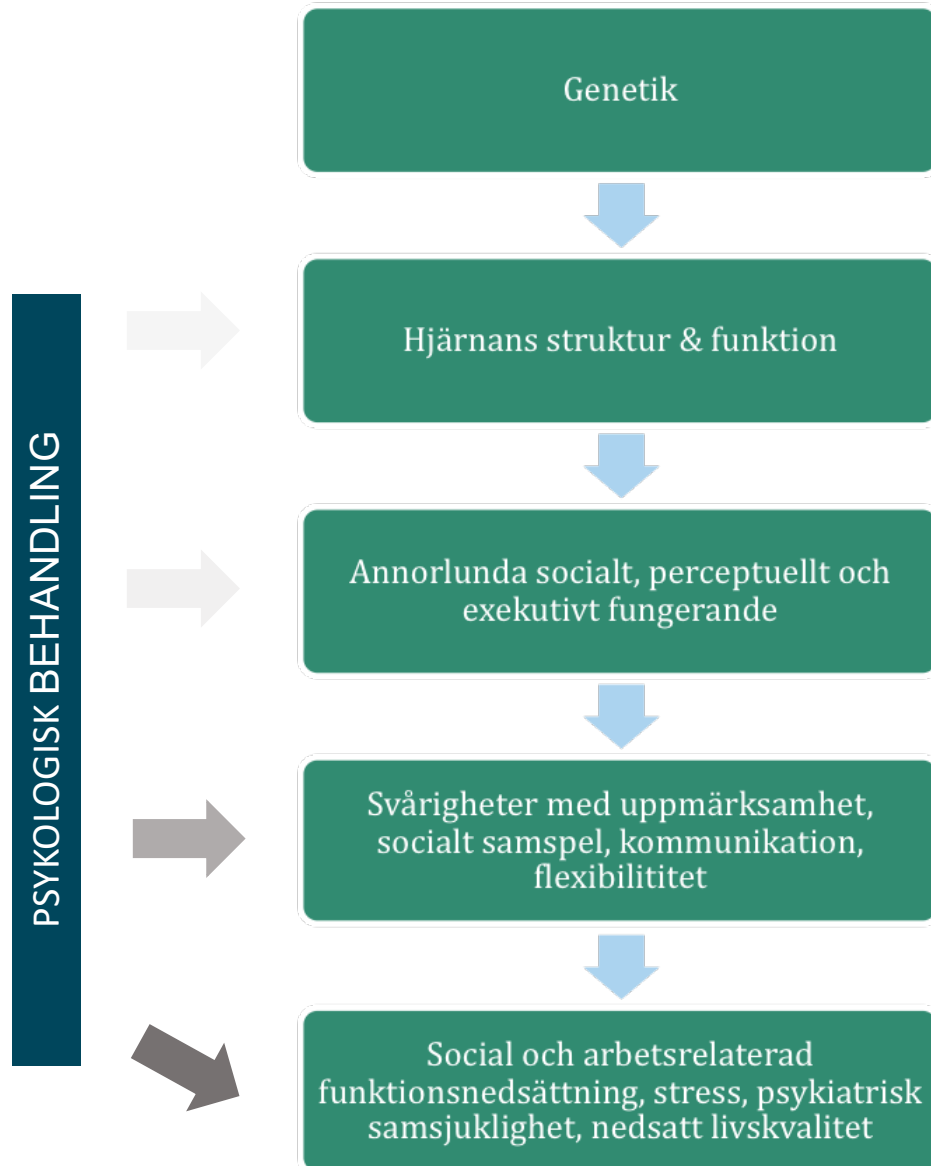
Exekutiva funktioner vid autism

- Bristande reglering i **exteroceptiva systemet** (sensoriska barken, PFC)
- **Hypersensivitet** för sensoriska stimuli (ljud, ljus, lukt, smak, känsel)
- Bristande reglering i **interoceptiva systemet** (insula)
- **Hyposensivitet** för interoceptiva stimuli (hunger, törst, kyla, smärta)
- Avvikande **HPA-system** (kortisol, CAR)

Exekutiva funktioner vid autism

- **Självuppfattning**, reflekterande, självbiografiska minnen, föreställningsförmåga (posterior cingulate cortex, PCC)
- **Mentalisering**, empati, uppmärksamhetsskifte, kognitiv flexibilitet, (temporoparietal junction, TPJ, främre insula)
- **Social cognition** (mPFC)
- Minskad konnektivitet i **default mode network** (DMN)

Psykologisk behandling vid autism



Vad säger forskningen?

• **KBT för ungdomar med AST**

- Depression/ångest (Anderson & Morris, 2006)

• **KBT för vuxna AST**

- Individuellt och grupp (Gaus, 2011; Weiss and Lunsky, 2010; Hesselmark, Plenty, & Bejerot, 2014)

• **Social färdighetsträning**

- Grupp och virtuellt (Nuernberger et al., 2013; Kandaloft et al., 2013)

• **Psykoedukation**

- Grupp och internet (Gordon et al, 2015; Backman et al, 2018)

• **MBSR för vuxna med AST**

- Grupp (Spek et al, 2013)

• **Cognitive defusion**

- Färdighet som kan tränas (Maisel et al, 2019)

• **NeuroACT för ungdomar/vuxna med AST**

- Grupp (Pahnke et al, 2014; Pahnke et al, 2019)

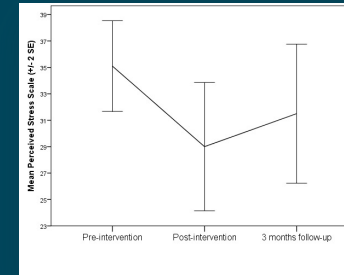
Resultat NeuroACT*



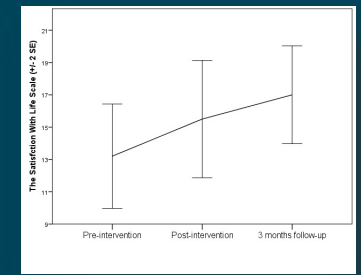
- **Minskad stress** (PSS, Perceived stress scale)
- **Ökad livskvalitet** (SWLS, Satisfaction with life scale)
- **Minskad social funktionsnedsättning** (SDS, Sheehan Social Disability Scale)
- **Minskade depressiva symtom** (BDI, Beck Depression Inventory)
- **Minskad kognitiv fusion** (CFQ, Cognitive Fusion Questionnaire)
- **Ökad psykologisk flexibilitet** (AAQ, Action and Acceptance Questionnaire)
- **Minskade autistiska kärnsvarigheter** (SRS, Social Responsiveness Scale)

* För vetenskapliga artiklar: www.brainproof.se

Resultat NeuroACT



Stress



Livskvalitet

Table 4

Means and standard deviations on study measures at pre, post and follow-up (n = 10). Paired samples t-tests based on intention to treat to evaluate differences between assessment points, and effect sizes as Cohen's d.

Measure	Pre treatment	Post treatment	3-month follow-up		Cohen's d		
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	t	Pre-post	Pre-follow-up	
PSS	35.1 (5.4)	29.0 (7.7)	31.5 (8.3)	2.73*	1.20	0.92	0.51
SWLS	13.2 (5.1)	15.5 (5.7)	17.0 (4.8)	-1.54	-2.79*	0.43	0.77
BDI-II	21.6 (14.3)	15.3 (10.7)	14.4 (11.6)	2.00	2.45*	0.50	0.55
BAI	24.2 (16.4)	14.5 (9.5)	18.4 (11.0)	1.56	1.14	0.72	0.42
SDS (work)	6.7 (2.8)	7.1 (1.7)	6.2 (2.5)	-.51	.75	0.17	0.19
SDS (social)	7.6 (3.0)	6.2 (3.2)	6.8 (2.9)	2.69*	2.45*	0.45	0.27
SDS (family)	6.6 (2.0)	5.9 (2.0)	6.3 (2.1)	.96	.64	0.35	0.15
AAQ-7	31.7 (8.1)	26.3 (4.2)	27.7 (6.0)	2.68*	1.50	0.84	0.56
CFQ-7	33.0 (6.1)	28.4 (7.4)	29.9 (5.3)	3.82**	3.09*	0.68	0.54

Note. PSS = Perceived Stress Scale; SWLS = Satisfaction with Life Scale; BDI-II = Beck Depression Inventory-II; BAI = Beck Anxiety Inventory; SDS = Sheehan Disability Scale; AAQ-7 = Acceptance and Action Questionnaire – 7 items; CFQ-7 = Cognitive Fusion Questionnaire – 7 items.

* $p < .05$.

** $p < .01$.

Kommentarer efter NeuroACT-grupp



Gruppdiskussion

- Egna erfarenheter av stress hos personer med AST eller annan NPF?

Vad är ACT?

- <https://youtu.be/Uq2ImXorGks>



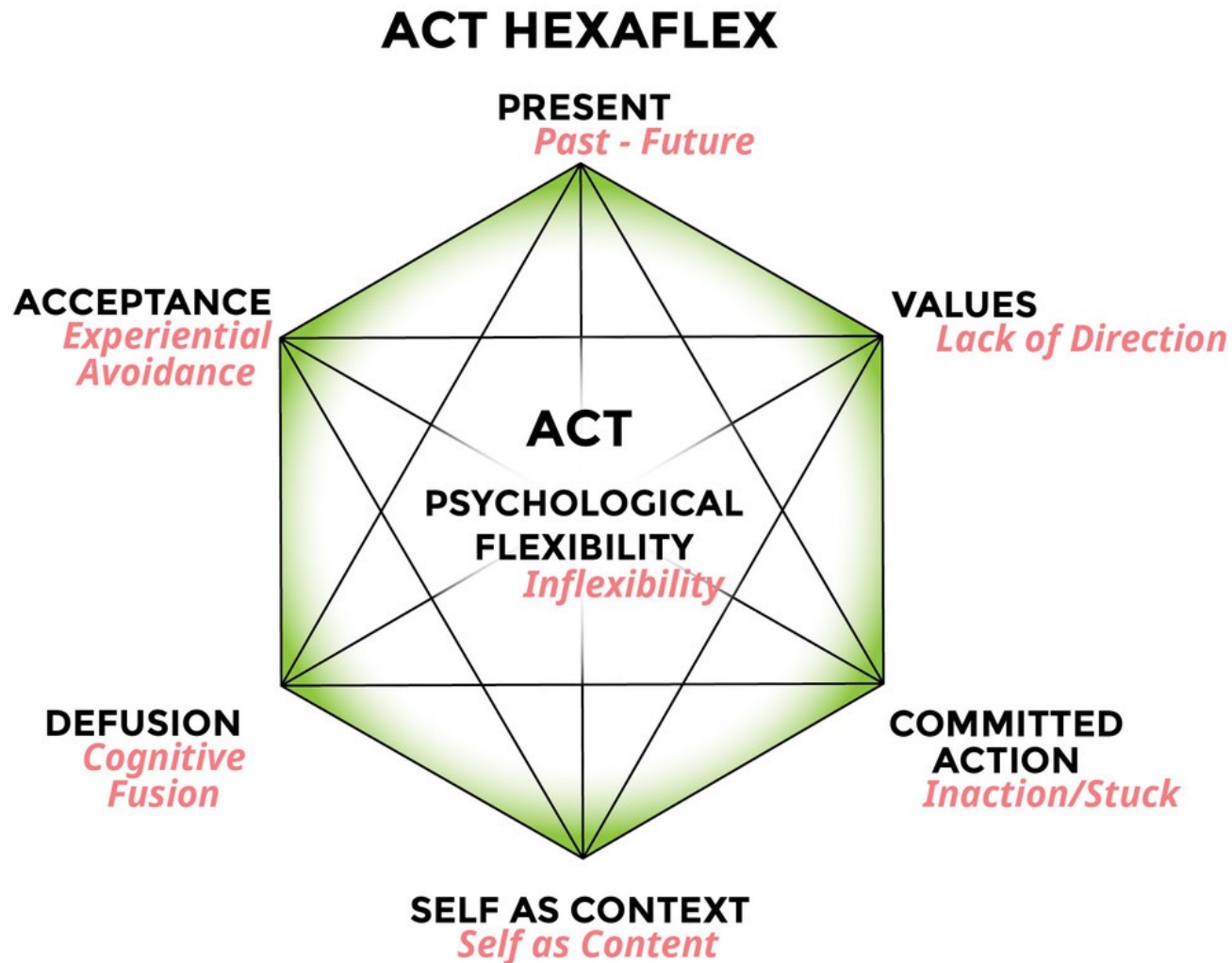
ACT

Acceptance and Commitment Therapy

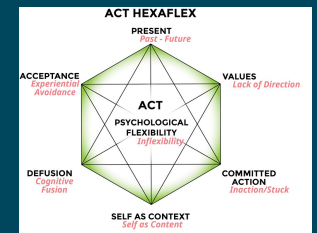


- **Pragmatisk** och värdestyrd
- **Psykologisk flexibilitet** (istället för symtomminskning)
- **Sex grundprocesser** (Livsvärden, Handlingar, Närvaro, Acceptans, Defusion, Jag som kontext)
- Förhållningssätt till **privata upplevelser** (tankar, känslor & kroppssensationer)

ACT-modellen



Konceptualisering



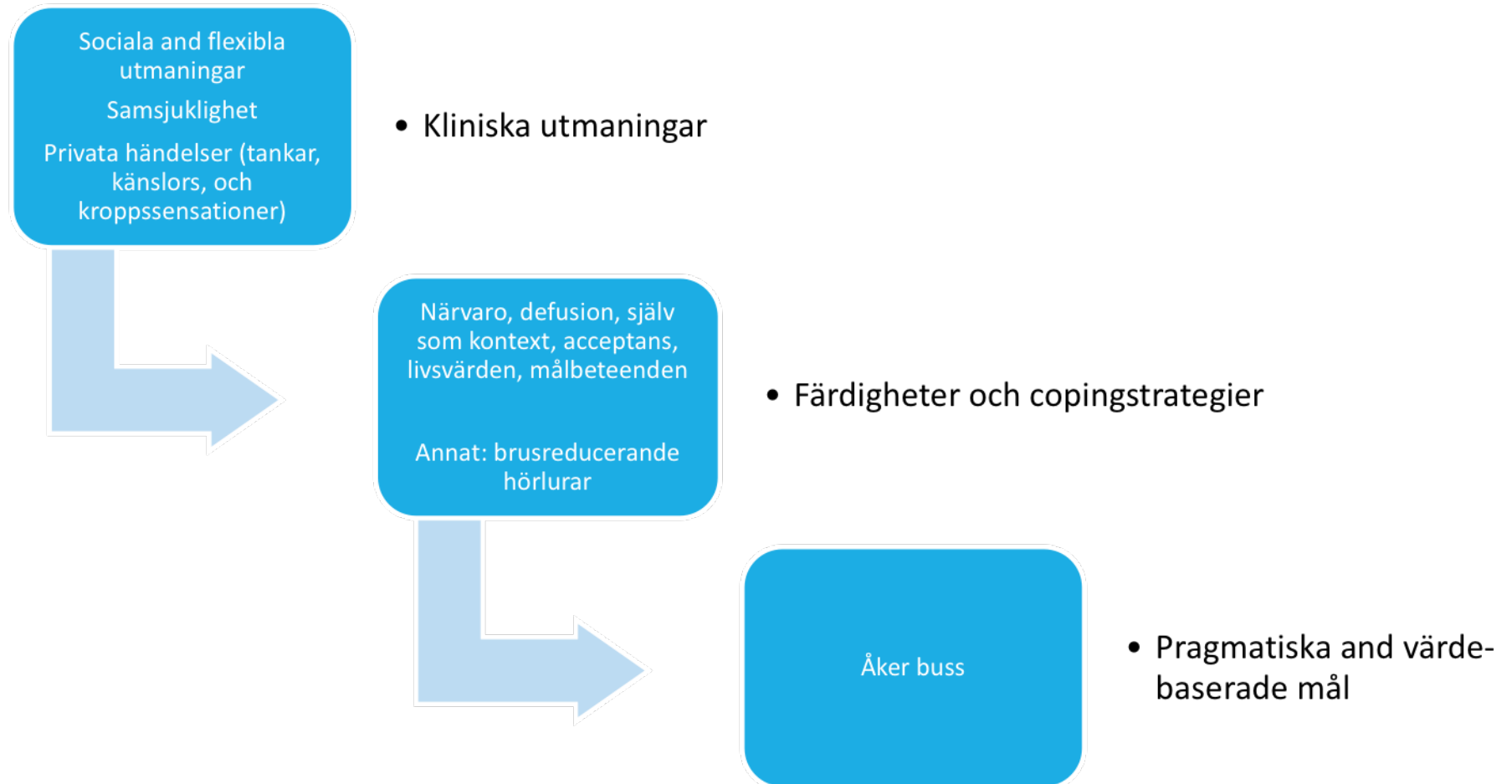
ACT		AST	
PSYKOLOGISK FLEXIBILITET	<p>ÖPPEN Acceptans & villighet (acceptance)</p>	<p>Emotionellt & socialt undvikande</p> <hr/> <p>Sensorisk över- & understimulering</p> <hr/> <p>Aversion mot förändringar & osäkerhet</p>	PSYKOLOGISK OFLEXIBILITET
	<p>MEDVETEN Närvaro i nuet & perspektivtagande (present moment, defusion, self as context)</p>	<p>Bokstavig tolkning</p> <hr/> <p>Intellektualisering</p> <hr/> <p>Perseveration i problemlösning</p> <hr/> <p>Svårigheter att uppfatta sig själv & andra</p>	
	<p>ENGAGERAD Värden & målbeteenden (values, committed action)</p>	<p>Ritualer & regelstyrt beteende</p>	

Varför ACT vid AST?



- **Minska stress** & psykisk ohälsa
- **Höja funktionsnivå** och livskvalitet
- Bryta **undvikande** och öka **psykologisk flexibilitet**
- Utveckla **färdigheter** för att hantera stress
- Ha **samma färdighet** i olika situationer (generalisering)

Mannen på bussen



NeuroACT

Stresshantering för flexibilitet & hälsa



Färdighetsträning vid AST och annan NPF

ACT + kunskap om AST och exekutiva funktioner

6 moduler (12 sessioner) 2.5 h/session (+ ind tid 30 min), 2 gruppledare

Powerpoint, infoblad, arbetsblad, hemuppgift, veckokort

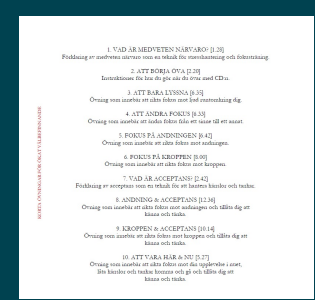
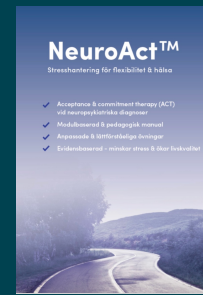
Korta och enkla övningar i närvaro och acceptans

Psykoedukation (känslskola, stress, kroppen)
Stöd för exekutiva funktionsbrister

Digital plattform (brainproof.se)

Vetenskapligt utvärderad manual

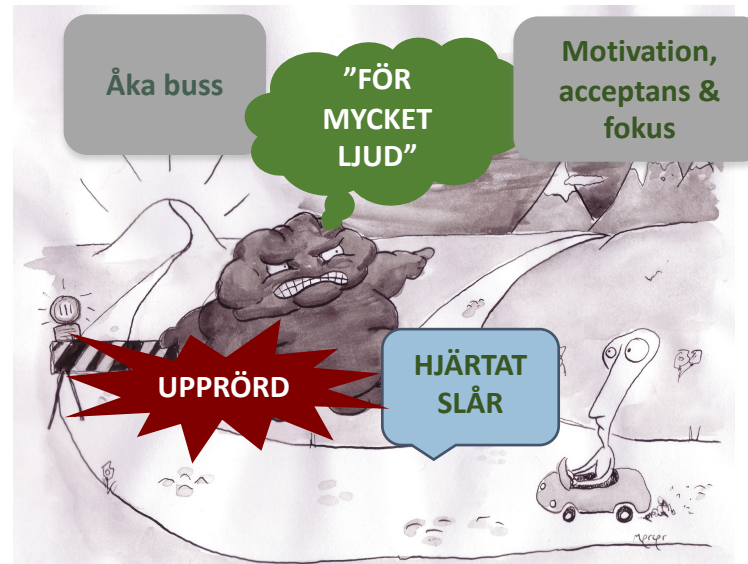
Arbetsmaterial



Hemuppgift 1

Skriv ner 2 situationer som du vanligtvis upplever som stressande.

Situation 1
Situation 2



Veckokort 1

Hemuppgift

- Skriv ner 2 situationer som du vanligtvis känner dig stressad i.
- Kryssa i Ja-rutan när du gjort hemuppgiften.
- Skriv en kommentar hur det var att göra hemuppgiften, t ex om det var svårt eller lätt, hur lång tid det tog att göra det eller liknande.

Gjort hemuppgiften?	Kommentar
Ja () Nej ()	

© Neuroact

Infoblad Känslskola

Vad är känslor för något egentligen och varför har vi känslor?

Känslor är naturliga reaktioner i kroppen som påverkar hur vi tänker och vad vi gör. Vi har känslor för att hjälpa oss att bli motiverade att göra någonting, t ex närma oss något (intresse) eller försvara oss från faror (räsk). En del känslor upplever vi som behagliga, andra som obehagliga eller neutrala. Varje känsla motiverar oss på ett eget speciellt sätt (känslans uppgift).

Här nedanför kan du läsa om våra vanligaste känslor.

	KÄNSLA Reaktion i kroppen	IMPULS ATT GÖRA Vad känslan vill få oss att göra	KÄNSLANS UPPGIFT Varför känslan finns
BEHAGLIGA	Intresse Uppehållning Attraktion	Närma sig, utforska	Få en behaglig känsla Söka viktig information
	Gillade Behållighet (stohhet) Välbehag, lugn	Vara aktiv Fortsätta, göra mer Stanna kvar Mindre vaksamhet	Öka välbefind Slappna av/vila
NEUTRAL	Förväning Övervakning	Stanna upp	Pröva något nytt
OBEHAGLIGA	Räsk Gry Sorg Ledsenhet Förtvivan	Fly, undvika Åka sig Söka hjälp Vara osämsam Dra sig undan Gråta Grubbla Vita	Söka skydd Hitta och hantera faror
	Älska Vrede Respekt Irritation	Attackera Försvara sig	Tänka efter Hitta och hantera förlust
	Skam Fördömlighet Genans	Gömma sig Baka Skäms med det man håller på med Rägsätra och anklaga sig själv Urakta sig	Hålla sig till regler Göra så att man får tid att tänka
	Äckel Avsmak Avsky Skam	Spotta ut Klaxas Gå bort från det man tycker illa om	Försvara sig Få bort fönder Skydda sig mot att få i sig något som är farligt Skydda mot något som kan vara farligt

Mina stressande situationer

Här nedanför är situationer som kan upplevas som stressande. Ringa in de som du upplever som stressande.

- Att ha mina saker i oordning
- Att något förändras och det inte blir som jag tänkt mig
- Störande ljud eller ljus
- Människor som pratar
- Att bli avbruten i det jag gör

- Att inte få göra färdigt
- Att göra fel
- Att allt inte är perfekt
- Att inte veta vad jag ska göra
- Att inte få göra som jag brukar

- Att ha negativa tankar om mig själv
- Att prata i en grupp med människor
- Att få kritik
- Att vänta på något, tex bussen eller något som ska hända
- Att fråga om hjälp

- Att träffa nya människor
- Att förlova
- Att vara bland mycket människor
- Att någon säger åt mig att jag måste göra något

Övrigt: _____

© Neuroact

Moduler

MODUL 1: STRESS & UNDVIKANDEN

Session 1: Mina stressande situationer

Session 2: Undvikandefällan

MODUL 2: NÄRVARO & PERSPEKTIV

Session 3: Att vara i nuet

Session 4: Att ta perspektiv

MODUL 3: LIVSVÄRDEN & MÅL

Session 5: Det som är viktigt för mig

Session 6: Att göra det

MODUL 4: ACCEPTANS & COMPASSION

Session 7: Att hantera känslor

Session 8: Att hantera kroppen

MODUL 5: INTEGRERING AV ACT-FÄRDIGHETER

Session 9: Att umgås med andra

Session 10: Att återhämta sig

MODUL 6: KONSOLIDERING AV FÄRDIGHETER

Session 11: Livskartan

Session 12: Att titta framåt

Den stressade hjärnan

Känslighet för **intryck** (ljud, ljus, smak, lukt & känsel)

Krav på att **umgås socialt**

Processhastighet (långsam eller snabb)

Svårt att **vänta** (impulsivitet)

Förändringar väcker obehag (flexibilitet)

Svårt att **sitta still** (hyperaktivitet)



STRESSANDE SITUATIONER

S
Att något
förändras

Störande
ljud eller
ljus

Människor
som pratar

Att inte veta
vad man ska
göra

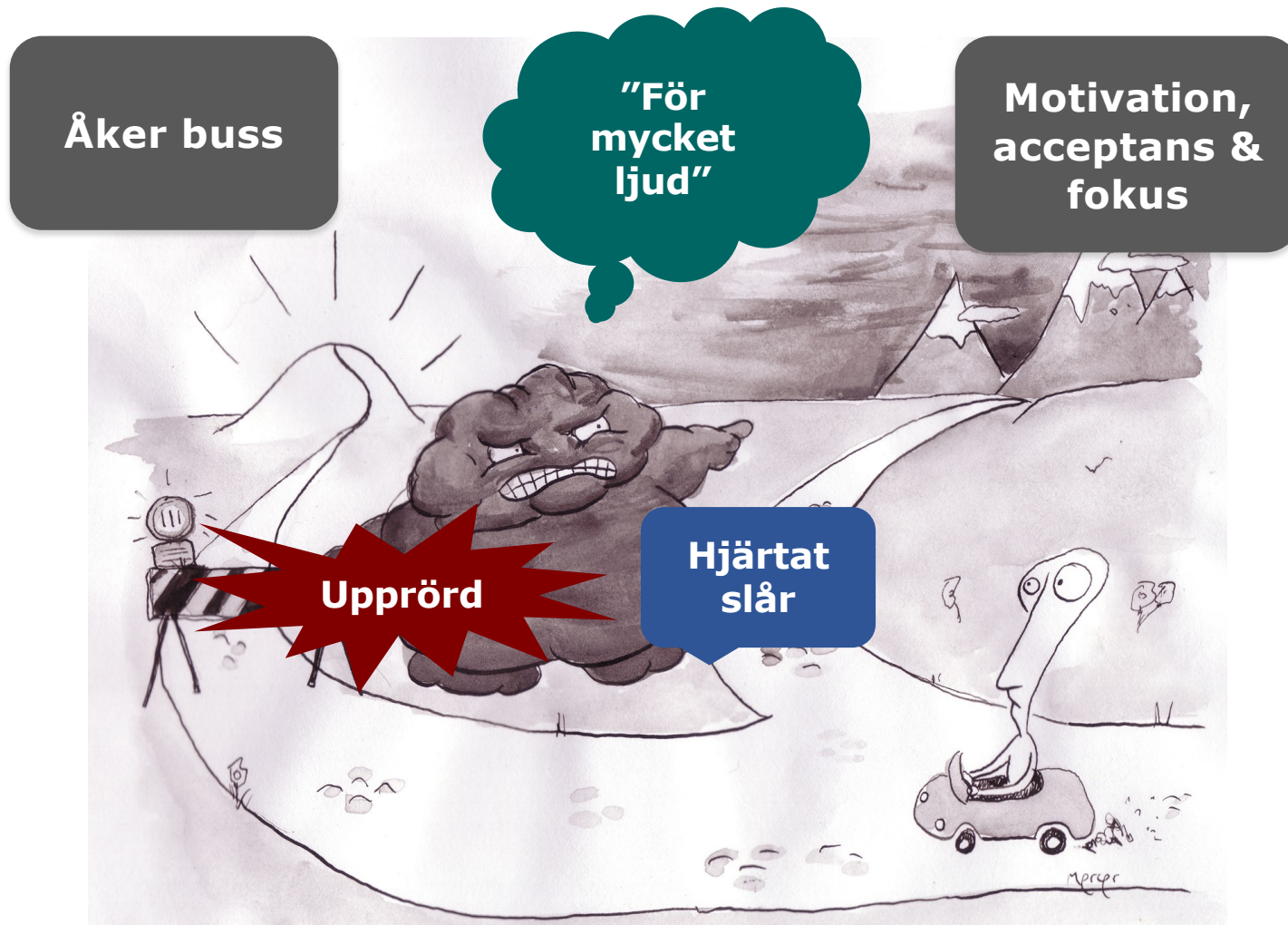
Att ha
negativa
tankar om
sig själv

Att träffa
nya
människor

Att vänta
på något

Att få kritik

Stressande situation (exempel)



Övning

• Mina stressande situationer

Mina stressande situationer

Här nedanför är situationer som kan upplevas som stressande. Ringa in de som *du* upplever som stressande.

- Att ha mina saker i ordning
- Att något förändras och det inte blir som jag tänkt mig
- Störande ljud eller ljus
- Människor som pratar
- Att bli avbruten i det jag gör

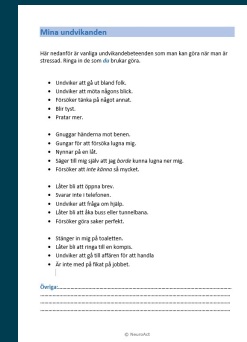
- Att inte få göra färdigt
- Att göra fel
- Att allt inte är perfekt
- Att inte veta vad jag ska göra
- Att inte få göra som jag brukar

- Att ha negativa tankar om mig själv
- Att prata i en grupp med människor
- Att få kritik
- Att vänta på något, tex bussen eller något som ska hända
- Att fråga om hjälp

- Att träffa nya människor
- Att förlora
- Att vara bland mycket människor
- Att någon säger åt mig att jag måste göra något

Övriga:.....
.....
.....
.....

Modul 1: Stress & undvikanden



Session 2: Undvikandefällan

Syfte med sessionen

- Lära deltagarna om **undvikandefällan**, som innebär att beteenden som minskar obehag och stress på kort sikt sällan fungerar på lång sikt.
- Göra deltagarna uppmärksamma på **egna undvikanden** och strategier som inte fungerar.
- Förmedla att det finns **mer långsiktiga strategier** för att hantera stress och obehag och att det är något vi kommer träna på under behandlingen.

Undvikande



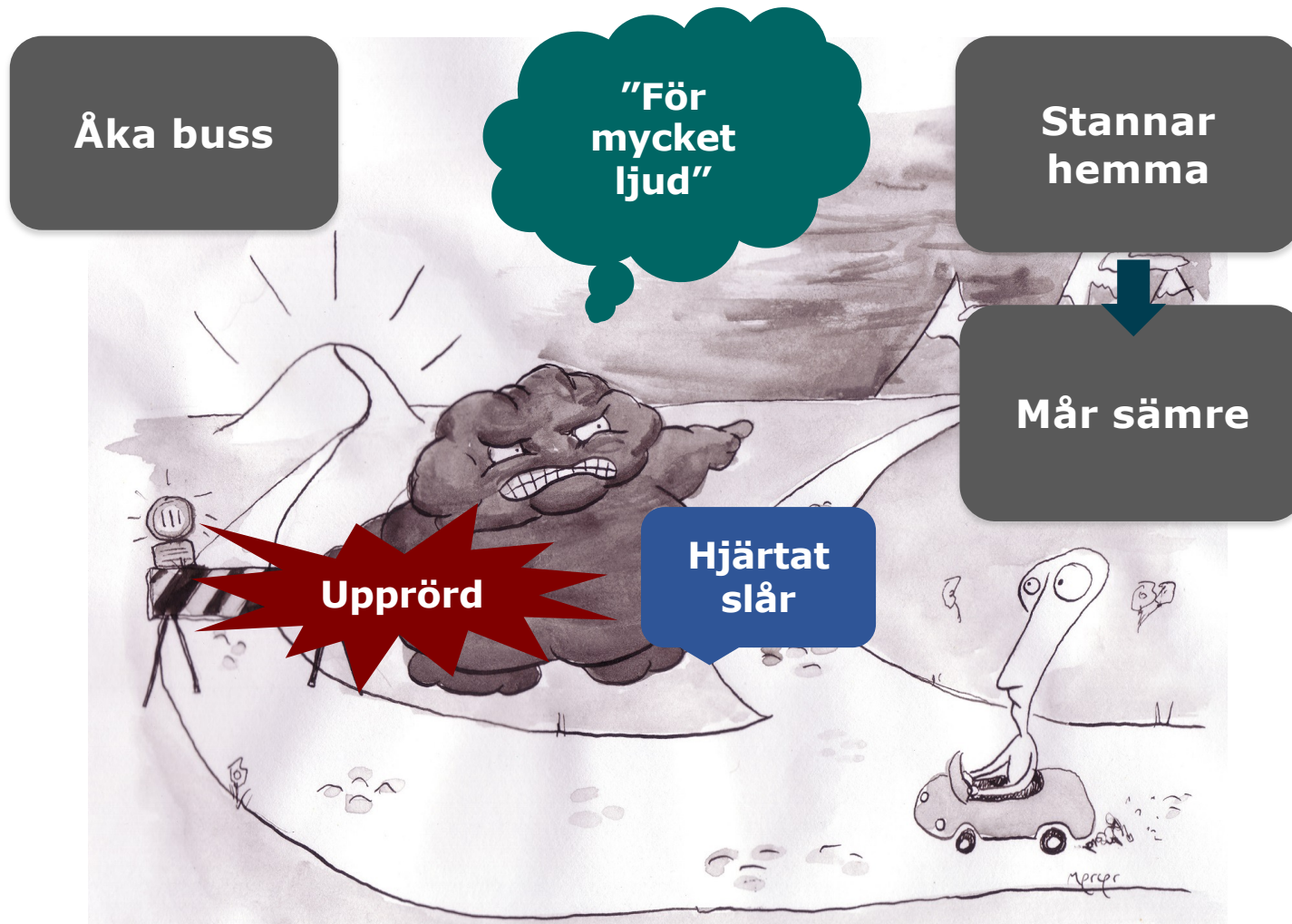
- Hjärnan vill minimera obehag
- Grunden till psykiskt lidande
- Kulturen säger att upplevelser tankar och känslor är farliga
- Strategier i den yttre och inre världen
- Kontroll som problemet
- Undvikandefällan
- Språkets makt

Kreativ hopplöshet



- Släppa strategier som inte fungerar
- Kortsiktigt undvikande
- Dags att prova något nytt?
- Priset för att fortsätta på samma sätt?
- Skapar möjlighet för verklig förändring

Undvikandefällan (exempel)



Övning

• Mina undvikanden

Mina undvikanden

Här nedanför är vanliga undvikandebeteenden som man kan göra när man är stressad. Ringa in de som *du* brukar göra.

- Undviker att gå ut bland folk.
- Undviker att möta någons blick.
- Försöker tänka på något annat.
- Blir tyst.
- Pratar mer.

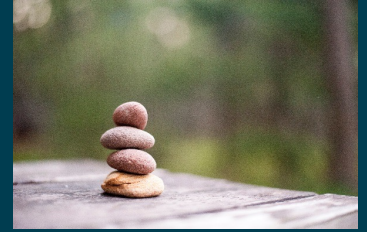
- Gnuggar händerna mot benen.
- Gungar för att försöka lugna mig.
- Nynnar på en låt.
- Säger till mig själv att jag *borde* kunna lugna ner mig.
- Försöker att *inte känna* så mycket.

- Låter bli att öppna brev.
- Svarar inte i telefonen.
- Undviker att fråga om hjälp.
- Låter bli att åka buss eller tunnelbana.
- Försöker göra saker perfekt.

- Stänger in mig på toaletten.
- Låter bli att ringa till en kompis.
- Undviker att gå till affären för att handla
- Är inte med på fikaket på jobbet.

Övriga:.....
.....
.....
.....

Modul 2: Närvaro & perspektiv



Session 3: Att vara i nuet

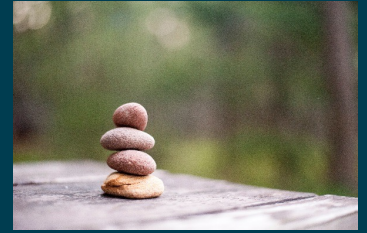
Syfte med sessionen

- Lära deltagarna om **fokusträning** (medveten närvaro) som ett sätt att kunna vara närvarande och lägga märke till saker som händer, både inom en själv och utanför.
- Göra deltagarna **uppmärksamma** på var de har sitt uppmärksamhetsfokus, samtidigt som de uppmärksammar sina tankar, känslor och kroppssensationer.

Närvaro & perspektiv

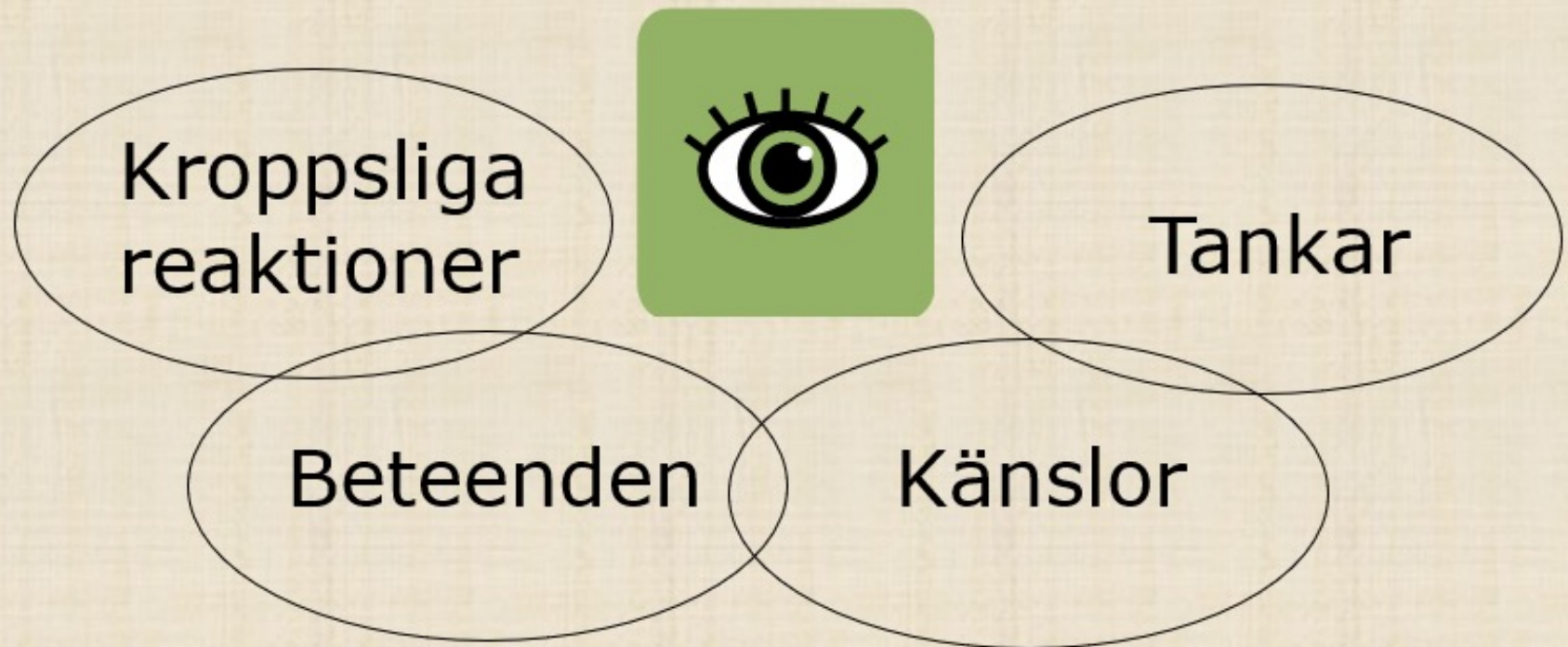
ACT	ACT för AST
Fokus på nuet (närvaroträning)	Kunna uppfatta & vara medveten om sig själv och andra
Tankar som en <i>process</i> (inte innehåll)	Minska intellektualisering, ruminering och oro
Inte styras automatiskt av tankar (defusion)	Se funktionen/intentionen istället för bokstavlig tolkning
Få perspektiv på tankar och sitt medvetande (self as context)	Ha en flexibel syn på sig själv, inte fastna i rätt/fel, bra/dåligt, 'jag kan inte träffa människor pga av min autism'

Närvaro i nuet



- Ofta i dåtiden eller framtiden
- Fokusera på en sak
- Nuet som en process eller flöde
- Grunden för andra stresstekniker
- Att bara lyssna (exempel)

DET INRE ÖGAT



FOKUSTRÄNING



OBSERVERA

- Lagg märke till det som händer utan att reagera eller fångas av upplevelsen.

TANKE	KÄNSLA	KROPPSENSATION	BETEENDE
"De andra i gruppen tycker att jag är konstig"	Orolig, nervös, ledsen	Spänd, ont i magen, darrig i kroppen	Observerar utan att låta tankarna, känslorna och kroppsreaktionerna hindra mig från att delta på gruppssessionen.

Övning

- Sushi train: <https://www.youtube.com/watch?v=tzUoXJVI0wo>
- Övning Att bara lyssna <http://brainproof.se/material-for-anvandare/>

Modul 2: Närvaro & perspektiv



Session 4: Att ta perspektiv

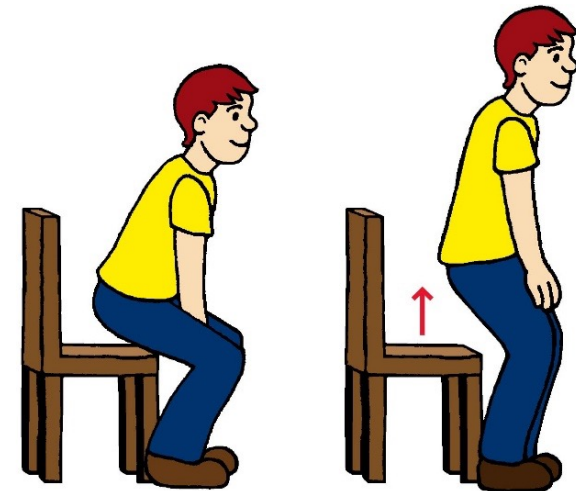
Syfte med sessionen

- Lära deltagarna om att ta **perspektiv på sina tankar** (kognitiv defusion), som ett sätt att inte låta tankarna styra bort från det som är viktigt för dem själva.
- Göra deltagarna **uppmärksamma på sina tankar** och de påverkar deras känslor, kroppssensationer och beteenden.

Att ta perspektiv

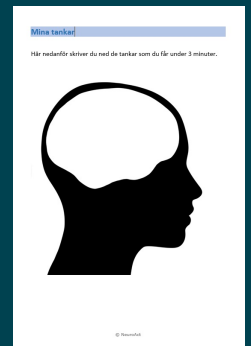


- Resa sig ur stolen
- Förhålla sig funktionellt till upplevelser
- Perspektiv på sina tankar
- Tankar är inte sanningar
- Inte styras av eller 'köpa' tankar
- Se tankar som händelser – inte som innehåll
- Vad säger hjärnan – och erfarenheten?



Perform 5–10 repetitions, 3x/day.

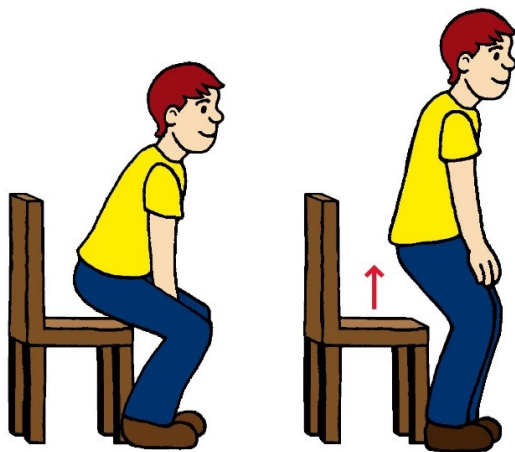
Perspektiv på mig själv



- Mina olika jag
- Flexibelt förhållningssätt till sitt 'jag'
- Jag är mer än mina tankar
- Inte köpa 'sanningen' om sig själv
- Förhålla sig 'lätt' till sin bild av sig själv
- Kan förändras – ingenting fast eller för alltid

Övning

- Resa sig ur stolen
- Mina tankar
- Att ändra fokus <http://brainproof.se/material-for-anvandare/>



Perform 5-10 repetitions, 3x/day.

Mina tankar

Här nedanför skriver du ned de tankar som du får under 3 minuter.



Modul 3: Livsvärden & mål



Session 5: Det som är viktigt för mig

Syfte med sessionen

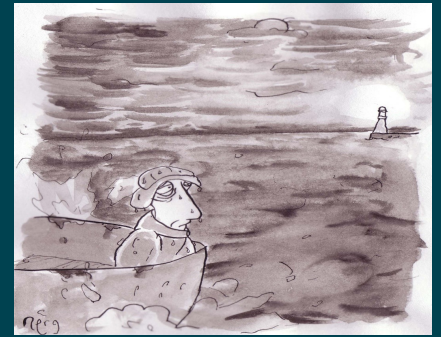
- Lära deltagarna om livsvärden och att kunna bli klarare över vad som är **viktigt för en själv**.
- Göra deltagarna uppmärksamma på i vilken grad de lever i linje med sina livsvärden inom **fyra viktiga livsområden**:
Arbete/sysselsättning, Hälsa, Relationer och Fritid.
- Hjälpa deltagarna att formulera **egna livsvärden** inom de fyra livsområdena.

Livsvärden & mål



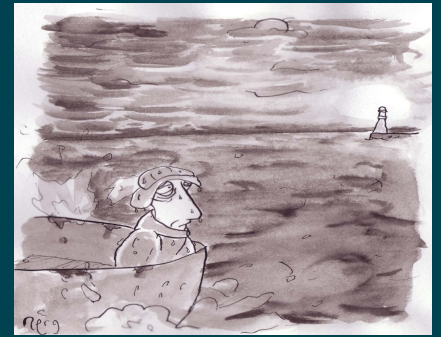
ACT	ACT för AST
Göra det som är viktigt för en själv (inte föräldrarna, kompisarna eller samhället)	Öka kontakt med värden istället för att fastna i uppgivenhet och kortsiktiga strategier
Viktigt med tydliga målbeteenden (veta vad man ska göra)	Träna sig i att formulera mål (annars ofta abstrakt och otydligt)
Beteendeförändring kräver motivation (på riktigt...)	Minska ritualer och regelstyrt beteende och istället göra det som fungerar/är ändamålsenligt
Långsiktiga mål (istället för kortsiktigt undvikande)	Träna sig i att föreställa sig framtiden (kompensera för bristande föreställningsförmåga, konkret tänkande)

Det som är viktigt för mig



- Fyren
- Hitta motivation
- Egna livsvärden – inte samhällets, kompisars eller föräldrarnas
- Värden är inte detsamma som mål

Det som är viktigt för mig



Hitta det som är **viktigt för en själv**

Exempel: Ha kontakt med andra människor.

Ha **tydliga & konkreta mål**

Exempel: Åka buss en station.

Hantera hinder på vägen

Exempel: Hantera tankar, känslor & kroppen.

Jag vill göra:

Promenera 5 minuter
varje dag.

Varför det är viktigt:

Ha en bra hälsa.



Övning

- Det som som är viktigt för mig
- Piltavlan
- Fyren

Jag vill göra:

Promenera 5 minuter varje dag.

Varför det är viktigt:

Ha en bra hälsa.

NeuroAct

5

Arbetsblad Det som är viktigt för mig

Nedan finns livsvärden som kan vara viktiga för människor. Ringa in de livsvärden som är viktiga för *dig*. Du kan även skriva egna livsvärden där det står 'Övriga'.

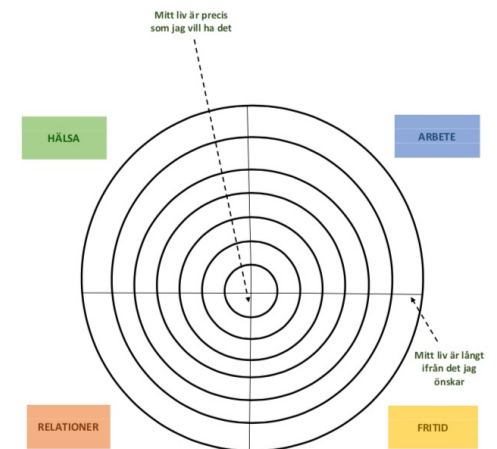
✦ Andlighet	✦ Kompetens	✦ Respekt
✦ Ansvarfullhet	✦ Kreativitet	✦ Säkerhet
✦ Autenticitet	✦ Kunskap	✦ Självrespekt
✦ Autonomi	✦ Lära sig	✦ Skönhet
✦ Balans	✦ Ledarskap	✦ Stabilitet
✦ Bra rykte	✦ Lycka	✦ Status
✦ Delaktighet	✦ Medkänsla	✦ Tro
✦ Erkännande	✦ Mod	✦ Trofasthet
✦ Ett meningsfullt arbete	✦ Nyfikenhet	✦ Uthållighet
✦ Framgång	✦ Öppenhet	✦ Utmaningar
✦ Fred	✦ Optimism	✦ Utveckling
✦ Gemenskap	✦ Pålitlighet	✦ Välbehag
✦ Ha roligt	✦ Påverkan	✦ Vänlighet
✦ Hälsa	✦ Popularitet	✦ Vänskap
✦ Harmoni	✦ Prestation	✦ Vishet
✦ Humor	✦ Rättvisa	✦ Ärlighet
✦ Kärlek	✦ Religion	✦ Äventyr

Övriga:.....

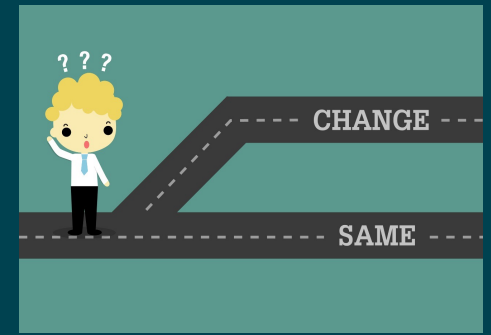
© NeuroAct

Piltavlan

Det finns **fyra viktiga** livsområden. Sätt ett kryss (X) inom varje område som överensstämmer med hur du tycker ditt liv är just nu.



Modul 3: Livsvärden & mål

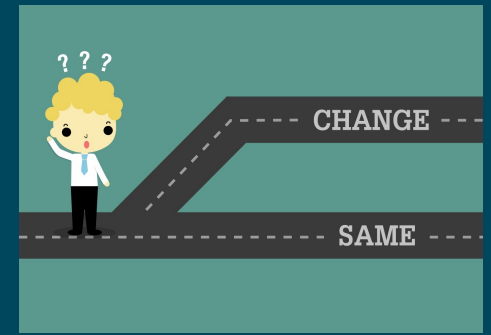


Session 6: Att göra det som är viktigt

Syfte med sessionen

- Lära deltagarna om målbeteenden och hjälpa dem bli klarare över vad de kan **göra som konkreta beteenden** som är i linje med sina livsvärden.
- Hjälpa deltagarna att formulera **egna målbeteenden** inom de fyra livsområdena.

Att göra det som är viktigt



- SMART (Specifika; Meningsfulla; Anpassade; Realistiska; Tidsbegränsade).
- Tydliga och konkreta
- Förankrade i livsvärden
- Hänga samman med livssituation
- Möjliga att genomföra
- Avgränsade

Övning

- Att göra det som är viktigt

Arbetsblad Att göra det som är viktigt: RELATIONER

Instruktioner: Identifiera ett övergripande mål inom livsområdet relationer och skriv ned vilken värderad riktning det övergripande målet representerar samt vad du ska göra för att bete dig i enlighet med din värderade riktning. Först följer några exempel:

ÖVERGRIPANDE MÅL <u>Vad</u> vill jag göra?	VÄRDERAD RIKTNING <u>Varför</u> vill jag göra det?	MÅLBETEENDE <u>Hur</u> kan jag göra?
<i>Ex 1. Kunna fungera bättre i grupp</i>	<i>Vill kunna lära mig och bidra till andra personer även i gruppsammanhang</i>	<i>Delta på förmiddagsfikan varje dag samt gå på gruppterapin på måndagar</i>
<i>Ex 2. Lyssna mer på andra</i>	<i>Vill vara en god samtalspartner som finns där för andra</i>	<i>Påminna mig om att jag ska lyssna på min samtalspartner. Ställa frågor och lyssna aktivt när min samtalspartner pratar.</i>

Modul 4: Acceptans & compassion



Session 7: Att hantera känslor

Syfte med sessionen

- Att lära deltagarna **om känslor** och hur de kan **hantera känslor**.
- Att deltagarna förstår att det finns **olika grundkänslor** som alla har en specifik funktion och att alla känslor behövs.
- Att deltagarna tränar på att **använda fokusträning och acceptans** för att hantera känslor.

Acceptans



ACT	ACT för AST
Uppleva det man upplever, utan att undvika eller förvränga	Hantera sensorisk över- och understimulering
Kunna ha mentala händelser (känslor, tankar eller kroppssensationer)	Minska emotionellt och socialt undvikande
Acceptans av mentala händelser, <i>inte</i> en viss situation	Klara av att ha känslor av osäkerhet och förändringar
Inte värdera eller döma	Bryta oflexibla föreställningar/svart- vitt tänkande

Att acceptera



- Acceptera är inte att ge upp eller bli passiv
- Skillnad att acceptera *upplevelser* och acceptera en *viss situation*
- Istället för att undvika eller kontrollera
- Låta upplevelser vara som de är
- Sluta kämpa mot sig själv

Övning

- Att hantera känslor
- Allt är perfekt som det är
- Andning & acceptans <http://brainproof.se/material-for-anvandare/>

Arbetsblad Att hantera känslor

Nedan finns olika känslor. Ringa in de känslor du vill ha med 1 ring och de känslor du helst vill slippa med 2 ringar.

Intrisse	Upphetsning	Attraktion
Glädje	Belåtenhet	Välbehag
Förvåning	Överraskning	
Rädsla	Skräck	Oro
Sorg	Ledsenhet	Förtvivlan
Ilska	Vrede	Irritation
Skam	Förödmjukelse	Genans
Äckel	Avsmak	Avsky

Övriga:.....

Allt är perfekt som det är

I rutan nedanför skriver du mening *'Allt är perfekt som det är'* så många gånger du vill med vänster hand (höger om du är vänsterhänt) under 3 minuter.

Lägg märke till om du får värderande tankar under tiden.

© NeuroAct

KÄNSLOSKOLA

Vad är känslor för något egentligen och varför har vi känslor?

Känslor är naturliga reaktioner i kroppen som påverkar hur vi tänker och vad vi gör. Vi har känslor för att de hjälper oss att bli motiverade att göra någonting, t.ex. närma oss något (intresse) eller förvara oss från faror (ilsk). En del känslor upplever vi som behagliga, andra som obehagliga eller neutrala. Varje känsla motiverar oss på ett eget speciellt sätt (känslans uppgift).

Här nedanför kan du läsa om våra vanligaste känslor.

	KÄNSLA Reaktion i kroppen	IMPULS ATT GÖRA Vad känslan vill få oss att göra	KÄNSLANS UPPGIFT Varför känslan finns
BEHAGLIGA	Intrisse uppspanning attraktion Glädje belåtenhet (sötthet) välbehag, lugn	Närma sig, utforska Växa ut Fortsätta, göra mer Stanna kvar Motstå avspänning	Få en behaglig känsla Söka värd information Öka välbefind Slappna av/vila
NEUTRAL	Förvåning överraskning	Stanna upp	Pröva något nytt
OBEHAGLIGA	Rädsla skräck oro Sorg ledsenhet missnöjen Iliska vråde issart irritation Skam förlöjliggelse genans	Fly, undvika slita sig Söka hjälp Leta utlösare Öra sig ur världen Göra Gudblida Vila Attisera Förvara sig Gömna sig Baka Ståa med det man håller på med Hålliggräsa och ansluta sig till Luriga sig	Söka skydd Hitta och hantera faror Tänka efter Hitta och hantera förlust Förvara sig Hå bort hinder Hitta sig till ro Göra så att man får tid att tänka
	Äckel avsmak Avsky	Skjuta ut Krika Hå bort från det man tycker illa om dåret	Skydda sig mot att få i sig något som är farligt Skydda mot något som kan vara farligt

Modul 4: Acceptans & compassion



Session 8: Att hantera kroppen

Syfte med sessionen

- Att lära deltagarna om extero- (sinnesintryck) och interoception (kroppsuppfattning) samt hur de kan **hantera sinnesintryck och kroppssignaler**.
- Att deltagarna förstår att det finns olika **sinnesintryck som kan ge upphov till stressande tankar, känslor och kroppssensationer**.
- Att deltagarna förstår att det finns **kroppssignaler** som kan vara svåra att lägga märke till.
- Att deltagarna tränar på att använda **fokusträning och acceptans** för att uppfatta och hantera sinnesintryck och kroppssignaler inklusive de tankar, känslor och kroppssensationer som är länkade till dessa.

Att uppfatta kroppen



- Vi kan uppfatta vad som händer **utanför oss** med våra 5 sinnen: syn, hörsel, smak, lukt och känsel
- Det kan göra oss stressade och framkalla jobbiga tankar och känslor
- Det kan vara svårt att uppfatta vad som händer **inom oss**: till exempel hunger, törst, trötthet, spändhet
- Fokusträning kan hjälpa att uppfatta hur kroppen känns
- Acceptans kan hjälpa att hantera stressande tankar och känslor

Övning

- Kroppen & acceptans <http://brainproof.se/material-for-anvandare/>



Modul 5: Integrering av ACT-färdigheter



Session 9: Att umgås med andra

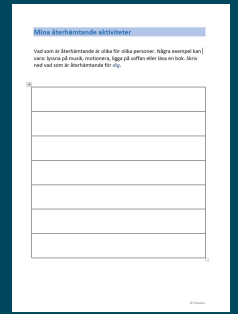
Syfte med sessionen

- Att deltagarna tränar på att **använda sina förvärvade ACT-färdigheter inom livsområdet sociala relationer.**
- Att deltagarna lär sig **hantera stressande tankar, känslor och kroppssensationer i syfte att hantera sociala situationer** på ett sätt som är i linje med sina livsvärden inom sociala relationer.

Övning

- Att beskriva utan att värdera

Modul 5: Integrering av ACT-färdigheter



Session 10: Att återhämta sig

Syfte med sessionen

- Att göra deltagarna medvetna om **fungerande återhämtande aktiviteter** som de kan använda för att förebygga stress och få återhämtning.
- Att deltagarna tränar på att **använda sina förvärvade ACT-färdigheter inom livsområdet Fritid**.

Övning

- Mina återhämtande aktiviteter

Mina återhämtande aktiviteter

Vad som är återhämtande är olika för olika personer. Några exempel kan vara: lyssna på musik, motionera, ligga på soffan eller läsa en bok. Skriv ned vad som är återhämtande för *dig*.

© NeuroAct

Modul 5: Konsolidering av färdigheter



Session 11: Livskartan

Syfte med sessionen

- Att deltagarna tränar på att **använda sina förvärvade ACT-färdigheter inom samtliga livsområden**: Hälsa, Arbete, Relationer och Fritid.
- Att deltagarna tränar på att hantera stressande tankar, känslor och kroppssensationer, i syfte att **hantera hinder** när de gör målbeteenden i linje med sina livsvärden.
- Att deltagarna **lär sig använda Livskartan** som är en strukturerad mall för att kunna fortsätta använda sina ACT-färdigheter efter avslutad behandling.

Livskartan



Livskartan utgår från **4 frågor**:

- 1) I vilken **riktning** vill du gå (Livsvärden)
- 2) Hur kan du **göra** för att gå i den riktningen (Målbeteenden)
- 3) Vad **hindrar** dig att gå i den riktningen? (tankar, känslor, kroppssensationer, färdighetsbrister)
- 4) Hur kan du **hantera** hindren? (ACT-färdigheter: fokusträning, perspektivtagande, acceptans)

Övning

- Livskartan



Modul 5: Konsolidering av ACT-färdigheter

Session 12: Att titta framåt

Syfte med sessionen

- Att deltagarna **sammanfattar sina erfarenheter** av behandlingen, vad de lärt sig och hur de vill **fortsätta använda sina färdigheter på egen hand**.
- Att deltagarna får sammanfatta sitt arbete utifrån Livskartan och **tydliggöra sina livsvärden och målbeteenden** framöver.

Terapeutiskt förhållningssätt

- Skapa tillit
- Jobba med in session-beteenden
- Bryta när patienten fastnar i intellektualisering, inte argumentera
- Se funktionen med beteendet
- Ha överenskommelse och hänvisa
- Tydliggöra och förklara (ska kännas begripligt)
- Anpassa individuellt

Vanliga fallgröpar - livsvärden

- Blandar ihop mål och livsvärden
- Inte egna livsvärden
- Inte tillräckligt förankrat värde
- Förhåller sig oflexibelt till livsvärden
- Den dödes mål

Vanliga fallgröpar - målbeteenden

Alltför påstridig

- Övertalar
- Argumenterar
- Pressar

Alltför slapphänt

- Sätter inte specifika mål
- Är otydlig
- Brister i överenskommelse

Vanliga fallgropar - defusion

Terapeuten har själv svårt

- Vara närvarande
- Stå ut med känslor
- Undviker
- Blir fusionerad med egna tankar
- Blir fusionerad med patientens tankar

Vanliga fallgropar - förhållningssätt

- Inte har ett validerande och accepterande förhållningssätt
- Blir för styrande eller argumenterar
- Läger över egna värderingar
- Undviker jobbiga teman
- Blir alltför förklarande
- Tar en expertroll
- Inte lyhörd för patientens reaktioner

Tack & bra jobbat!

Kontakt: johan.pahnke@ki.se
www.brainproof.se

